

■ मानसिक स्वास्थ्य से सभी होते हैं प्रभावित ■ सेहतमंद रहेंगी तो बनेंगी सशक्त

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2018 | वर्ष-8 | अंक-1

मूल्य
₹ 20

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

मानसिक रोग
विशेषांक

अकेलापन न बना दे मानसिक रोगी

होम्योपैथी ने दिया पूरे परिवार को पूर्ण स्वास्थ्य के साथ मानसिक संबल भी



डॉ द्विवेदी ने हमारे परिवार के सभी सदस्यों का इलाज करने के साथ साथ ही हम सबको मानसिक संबल भी प्रदान किया।

डॉ द्विवेदी हमारे लिए केवल एक होम्योपैथिक डॉक्टर ही नहीं वरन हमारा मनोबल भी बढ़ाते हैं, हमें रूढ़ीवादी चीजों से भी बचाते हैं समझाते हैं।

जब से हम लोग छोटे थे तभी से हमारा इलाज डॉक्टर द्विवेदी के यहाँ चलता है। अब हम लोग बड़े हो गए पर इलाज होम्योपैथिक ही लेते हैं। कोई भी बीमारी कोई भी परेशानी होने पर मम्मी पापा तुरंत डॉक्टर द्विवेदी जी के पास ले कर पहुंच जाते हैं।

मम्मी बताती है की एक बार तो पापा हम दोनों बहनो की बीमारी से काफी परेशान हो गए थे, चिढ़ रहे थे कि लड़कियां हो गई वो भी बार-बार बीमार हो जाती है बहुत पैसा लगता है इलाज में। डॉक्टर द्विवेदी ने मेरे पापा को समझाया की लड़कियां और लड़के एक बराबर होते हैं ऐसी कोई बात मन में नहीं लाना। तब से पापा हम लड़कियों को भी लड़के जैसा समझने लगे प्यार करने लगे। हम लोग डॉ द्विवेदी के आभारी हैं जिन्होंने हमारे परिवार को न केवल बीमारी से बचाया बल्कि हमें सम्बल भी प्रदान किया।

डॉक्टर द्विवेदी जैसे डॉक्टर बहुत कम ही होते हैं जो पीड़ित मानवता के लिए पूरी तरह समर्पित होते हैं।

■ पापा श्री कमलेश अग्रवाल, मम्मी श्रीमती राजश्री अग्रवाल तथा मेरी छोटी बहन माही के साथ मैं खुशी गर्ग



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

संघत एवं सुरत

दिसंबर 2018 | वर्ष-8 | अंक-1

प्रेणासोत

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, डॉ. कनक 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, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. चेतना शाह, डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

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

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...



10

मानसिक रोग बढ़ा सकते हैं हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा



12

मानसिक विकार भी दूर करती हैं होम्योपैथी की दवाइयां



16

चीनी का ज्यादा सेवन दिमाग के लिए खतरनाक



18

मिट्टी समस्त रोगों की रामबाण औषधि है



22

बवासीर में राहत दिलाएगा सूर्य नमस्कार



24

गंभीर बीमारी है फोबिया



34

इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाले कुछ मानसिक रोग

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

मानसिक संबल प्रदान करती होम्योपैथी

मानसिक बीमारी क्या है पहले तो शायद यही समझना होगा हमें और ये समझने के लिए ये जानना जरूरी है की हम क्या चाहते हैं। हमें अच्छा घर चाहिए, अच्छा साथी या सुन्दर साथी कह लीजिये वह चाहिए, हमें बड़ी गाड़ी चाहिए अच्छी नौकरी चाहिए, मतलब सब एकदम परफेक्ट चाहिए और मजे की बात पता है, क्या है यह सभी चीजें हम सभी को चाहिए। अगर इसमें से कोई भी चीज कम हो जाती है तो हम चिढ़ने लगते हैं मानसिक तनाव में रहने लगते हैं ऐसे समय में हमें व हमारी परेशानी के समझने के लिए तो वो हमारे लिए ईश्वर से कम नहीं है।

जी हां मैं बात कर रही हूं होम्योपैथी इलाज की जो हमें मिला एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर के डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से जिन्होंने ऐसी परेशानी को समझा और होम्योपैथी दवाओं के साथ मानसिक संबल भी दिया जिससे मैं अपना कार्य अच्छे से कर पा रही हूं। मैं और मेरा परिवार होम्योपैथी दवाइयों का सेवन पिछले कई वर्षों से करते आ रहे हैं। डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दिए जाने वाली 50 मिलीसिमल पोटेंसी की होम्योपैथी दवाइयां तुरंत शरीर पर असर करती हैं और जल्दी ही रोगों से छुटकारा भी दिलाती हैं। मेरी सासुजी श्रीमती निर्मला चौकसे जी को लम्बे समय से अस्थमा की शिकायत थी जो किसी भी इलाज से ठीक नहीं हो रही थी। डॉ. द्विवेदी की होम्योपैथी दवाइयों से उनका अस्थमा ठीक हुआ जिससे उन्हें व पूरे परिवार को मानसिक संबल भी मिला। मेरी दो छोटी बच्चियां हैं इनके इलाज के लिए भी हम होम्योपैथी ही अपनाते हैं। मेरे स्वास्थ्य का राज भी होम्योपैथी ही है।

कृति चौकसे
रेडियो जॉकी

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

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



आधुनिक समाज में बढ़ता मानसिक तनाव हमें आजकल बड़ी संख्या में बुरे हालातों की वजह से लोगों द्वारा आत्महत्या करने की खबरे ज्यादा मिलती हैं वास्तव में जैसे-जैसे समाज आधुनिकता की ओर बढ़ रहा जैसे-जैसे डिप्रेशन या अवसाद जैसी मानसिक बीमारियां पनप रही हैं।

लोग अधिक से अधिक सुख सुविधाओं को पाने की लालसा में हर समय अतृप्त और असंतुष्ट रहते हैं, जिसकी वजह से डिप्रेशन उन्हें घेर लेता है और वे मानसिक रोगों का शिकार होने लगते हैं।

मानसिक रोगों से बचना एवं निपटना आसान है यदि कोई हमारा मित्र या परिवार का सदस्य डिप्रेशन में है तो हमारा कर्तव्य है कि हम उनके साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं उनकी परेशानी को साझा करें एवं उसका उचित समाधान कर उनको मानसिक रोगी न बनने दें और खुशहाल जिंदगी जीने में मदद करें ताकि वो आत्महत्या जैसे कायराना कदम न उठाएं।

क्रिस्मस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

पूरी दुनिया में हजारों-लाखों लोग मानसिक रोग के शिकार होते हैं और इसका असर उनके साथ साथ उनके पूरे परिवार पर पड़ता है। देखा गया है कि हर चौथे इंसान को कभी-न-कभी मानसिक रोग होता है। दुनिया-भर में इस रोग की सबसे बड़ी वजह है, निराशा। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, मानसिक रोग के शिकार बहुत-से लोग इलाज करवाने से कतराते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि लोग उनके बारे में न जाने क्या सोचेंगे। मानसिक रोग से जुड़ी एक संस्था की रिपोर्ट के मुताबिक, पिछले साल अमेरीका में 8 से 15 की उम्र के जिन बच्चों को मानसिक रोग था, उनमें से करीब 50 प्रतिशत बच्चों का इलाज नहीं करवाया गया। और 15 से ऊपर की उम्र के करीब 60 प्रतिशत लोगों का इलाज नहीं हुआ। मानसिक रोग क्या है जब एक व्यक्ति ठीक से सोच नहीं पाता, उसका अपनी भावनाओं और व्यवहार पर काबू नहीं रहता, तो ऐसी हालत को मानसिक रोग कहते हैं। मानसिक रोगी आसानी से दूसरों को समझ नहीं पाता और उसे रोजमर्रा के काम ठीक से करने में मुश्किल होती है।

अकेलापन न बना दे मानसिक रोगी



मानसिक रोग के लक्षण

हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। ये इस बात पर निर्भर करते हैं कि उसे कौन-सी मानसिक बीमारी है। मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है, फिर चाहे वह आदमी हो या औरत, जवान हो या बुजुर्ग, पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़, या चाहे वह किसी भी संस्कृति, जाति, धर्म, या तबके का हो। अगर मानसिक रोगी अच्छी तरह अपना इलाज करवाए, तो वह ठीक हो सकता है। वह एक अच्छी और खुशहाल जिंदगी जी सकता है। लेकिन ज्यादातर केस में लोग काउंसलिंग करवाने से डरते हैं कि लोग उन्हें पागल समझेंगे और समस्या बढ़ जाती है। मानसिक रोग कई प्रकार के होते हैं, तनाव, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन, गुस्सा ये सभी इसी के अंतर्गत आते हैं।

तनाव

तेजी से बदलते माहौल में हमारे शरीर और मन पर जो असर पड़ता है, उसे तनाव कहते हैं। तनाव दो तरह का होता है। पहला - अच्छा तनाव और दूसरा - बुरा तनाव। जहां अच्छे तनाव की वजह से आप अपनी नौकरी में प्रमोशन पाते हैं, वहीं बुरे तनाव में आप किसी से गुस्से में बहस कर लेते हैं। परिवार, पैसा, काम और पढ़ाई - ये तनाव के सामान्य कारण हैं। तनाव के लक्षण सिरदर्द व पीठदर्द नौद न आना गुस्सा और हताश होना किसी एक चीज पर ध्यान न लगा पाना, रोना, दूसरों को नज़रअंदाज़ करना।

कैसे निपटें

नियमित रूप से 20 से 30 मिनट शारीरिक व्यायाम (चलना, दौड़ना या उठना बैठना) करें। इससे आपके दिमाग को सोचने का वक्त मिलेगा। मेडिटेशन कीजिए (ध्यान लगाइए) राहत भरा संगीत सुनिए। 10-20 मिनट तक आंखें बंद करके शांति का अनुभव कीजिए। गहरी सांस लीजिए। दिमाग को शांत करें, और तनाव भरी बातें दिमाग से निकाल दें। अखबार पढ़िए या किसी से बात कीजिए। अपनी भावनाओं को कागज़ पर लिखने से, या किसी से बात करने पर आप ये जान पाएंगे कि आपके तनाव के कारण क्या है।

छोड़ दें ये बुरी आदतें

देर तक सोना तनाव की शुरुआत आपकी सुबह से ही हो सकती है अगर आप रोज देर से सोकर उठते हैं। डॉक्टर भी मानते हैं कि देर से उठने वाले लोगों का मेटाबॉलिज्म ठीक नहीं रहता है जिससे उन्हें थकान, तनाव और उदासीनता अधिक सताती है। शोथों में भी यह माना गया है कि देर से उठने वाले लोग अक्सर सुबह का नाश्ता छोड़ते हैं जिससे उनका बॉडी साइकिल गड़बड़ होता है और वे जल्द तनावग्रस्त होते हैं। घंटों टीवी देखना आपको तनाव और अवसाद की स्थिति तक पहुंचाने के लिए काफी है। बजाय घंटों तक टीवी देखने के आप अपना समय परिवार के साथ बिताएं या सैर करेंगे तो तनाव से कोसों दूर रहेंगे। धूम्रपान आपका तनाव बढ़ाता है। धूम्रपान से थड़कन तेज हो जाती है जिससे तनाव बढ़ता है।

डिप्रेशन

एक ऐसी बीमारी है जिसके मरीज आपके आस-पास सबसे ज्यादा नजर आते हैं। आज की तारीख में आम बीमारियों में से एक है डिप्रेशन। बच्चे, जवान और बूढ़े हर तबके के लोग इस बीमारी के शिकार हैं। कारण सबका अलग-अलग हो सकता है पर लक्षण लगभग एक जैसे ही हैं। क्या है डिप्रेशन दरअसल डिप्रेशन एक डिसऑर्डर है, जिसमें उदासी की भावना किसी इंसान को दो हफ्ते या इससे भी ज्यादा लंबे वक्त तक घेरे रहती है। इससे जिंदगी के प्रति दिलचस्पी कम हो जाती है। नकारात्मक भावनाएं हावी हो जाती हैं। डिप्रेशन में किसी भी इंसान को अपना एनर्जी लेवल लगातार घटता महसूस होता है। उसकी रोजमर्रा की जिंदगी भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहती।

डिप्रेशन के लक्षण

लगातार उदासी से घिरे रहना। बेचैनी महसूस करना। किसी न किसी वजह से मूड खराब रहना। जिंदगी से कोई उम्मीद न होना। घोर निराशा। अपराध बोध होना, हर टाइम जिंदगी को बोझ मानना और मनपसंद काम न कर पाने की लाचारी महसूस करना। पसंदीदा कामों में रुचि न रहना। नींद न आना। तड़के नींद खुल जाना या बहुत ज्यादा नींद आना। भूख कम लगने से लगातार वजन गिरना। जरूरत से ज्यादा खाने से मोटापा। मन में सुसाइड के ख्याल आना। खुदकुशी की कोशिश करना।

बच्चे भी डिप्रेशन का शिकार

एक रिसर्च के मुताबिक स्कूल जाने वाले बच्चों में डिप्रेशन का मामला लगातार ज्यादा देखा जा रहा है। और यही वजह है कि बच्चों में सुसाइड की घटना पहले से बढ़ी है। बड़ी बात ये है कि बच्चों में डिप्रेशन के कारण बहुत छोटे-छोटे होते हैं। माता पिता की उम्मीदों पर पढ़ाई में खरे न उतरना। घर में दो बच्चों की तुलना से किसी एक बच्चे में डिप्रेशन आ जाना। मां-बाप के आपसी संबंध ठीक न रहने से बच्चे में डिप्रेशन आ जाना। ये कई मुख्य कारण हैं बच्चों के डिप्रेशन का।

महिलाएं ज्यादा शिकार

डिप्रेशन भले ही शुरू में समझ नहीं आता हो पर ऐसा देखा गया है कि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को ये परेशानी ज्यादा और जल्दी घर करती है। मोटे अनुमान के अनुसार 10 पुरुषों में एक जबकि 10 महिलाओं में हर पांच को डिप्रेशन की आशंका रहती है। ऐसा माना जाता है कि पुरुष अपना डिप्रेशन स्वीकार करने में संकोच करते हैं जबकि महिलाएं दबाव और शोषण के चलते जल्दी डिप्रेशन में आ जाती हैं।

डिप्रेशन के कारण मानसिक

कमजोरी

मानसिक कमजोरी व्यक्ति को किसी भी कारण से हो सकती है जैसे कि अपमान, भय, आत्मविश्वास की कमी, ऑफिस के कठोर नियम, ईर्ष्या, प्यार का अभाव, कोई नुकसान, प्रियजन की मृत्यु आदि। मानसिक कमजोरी ही अवसाद या डिप्रेशन का पहला कारण होता है।

डिप्रेशन के लक्षण कारण

कुछ लोग अपनी शारीरिक कमजोरी और रोगों के कारण भी अधिक चिंतित रहने लगते हैं जो धीरे धीरे उनके संतुलन को खराब करने लगती है और ये परेशानी ही उनके अवसाद का कारण बनती है। **पारिवारिक समस्याएं:** कुछ लोगों के घर में अनेक तरह की समस्या होती है जैसे गरीबी, अशांति, पारिवारिक झगड़ें, धन की कमी आदि। ऐसे लोग हर छोटी छोटी बात पर भी अधिक विचार करने लगते हैं और उसके पीछे के कारण को खोजने के चक्कर में खुद को एक भयंकर बीमारी का रोगी बना लेते हैं।

अकेलापन: अकेलापन व्यक्ति के जीवन में बहुत गलत प्रभाव डालता है। आजकल युवा वर्ग में ये कारण अधिक पाया जाता है जब उनका प्रेमी या प्रेमिका उनके साथ थोखा कर देते हैं तो वो खुद को अकेला महसूस करने लगते हैं और डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं।

अनुवांशिक: डिप्रेशन अनुवांशिक भी है। अगर आपके माता पिता आपके जन्म से पूर्व अधिक चिंतित रहते थे तो आपको भी चिंतित रहने की आदत हो सकती है। खासतौर पर आपकी मां, अगर वो आपके गर्भ में होने के समय किसी बात से परेशान रहती थी तो आपका अवसाद से ग्रस्त होना लगभग शत प्रतिशत होता है। इसीलिए गर्भवती स्त्री को खुश रहने की सलाह दी जाती है।

बेरोजगारी: ऐसे बहुत से छात्र हैं जो बड़ी कठिनाइयों और बेजोड़ मेहनत के कारण अपनी शिक्षा को प्राप्त करते हैं किन्तु उनको अच्छी नौकरी नहीं मिल पाती। शिक्षित होने के कारण ऐसे छात्र मानसिक रूप से मजबूत होते हैं और वे काफी प्रयास करते हैं किन्तु उनके अथक प्रयास के बाद भी उन्हें नौकरी नहीं मिलती तो अंत में वे डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं।

बचने के उपाय

अच्छे दोस्त बनाएं अच्छे दोस्त आपको आवश्यक सहानुभूति प्रदान करते हैं और साथ ही साथ अवसाद के समय आपको सही निजी सलाह भी देते हैं। एक संतुलित आहार न केवल अच्छा शरीर बनाता है बल्कि यह दुखी मन को भी अच्छा बना देता है। बातचीत करें अपनी समस्याओं के संबंध में बात करना भी तनाव दूर करने का उत्तम जरिया है। हममें से अधिकतर लोग खुद तक ही सीमित रहते हैं। अंदर ही अंदर घुटते रहने से और भी गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। अपने लिए समय निकालें यह बेहद महत्वपूर्ण है कि आप व्यस्तता के बावजूद अपनी जरूरतों और देखभाल के लिए भी कुछ समय निकालें। आराम करने के लिए भी पर्याप्त समय बचा कर रखें। लिखना शुरू करें अपनी रोजाना की गतिविधियों और भावनाओं को लिखने से आत्मनिरीक्षण और विश्लेषण करने में आपको मदद मिलती है।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)
सीनियर रेसीडेंट
भारती विद्यापीठ मेडिकल कॉलेज एंड
हॉस्पिटल, सांगली, महाराष्ट्र

क्या है मनोरोग



आ जकल स्मृति का कमजोर हो जाना, भय लगना, अवसाद आदि शिकायतें आम होती जा रही है। कहीं न कहीं ये मानसिक बीमारी के लक्षण भी हो सकते हैं। जानकारी के अभाव या सुस्त रवैये के कारण अक्सर लोग मानसिक रोगों को पहचान नहीं पाते, या फिर इन्हें गंभीरता से नहीं लेते। जिस कारण भविष्य में ये गंभीर रूप ले लेते हैं। मानसिक रोगों से बचाव के लिए इनके लक्षणों को समय से पहचानना बेहद जरूरी होता है। चलिए जानते हैं कि मानसिक रोगों के लक्षणों को कैसे पहचाना जाए।

लगातार बदलती जा रही जीवनशैली ने न सिर्फ लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है, बल्कि मानसिक तौर पर भी काफी क्षति पहुंचाई है। यही कारण है कि मानसिक रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ती रही है। मानसिक रोगियों को शारीरिक रोगियों की तुलना में अधिक देखभाल और सहानुभूति की जरूरत होती है, लेकिन होता हमेशा इसका उल्टा है। लोग मानसिक रोग और इसके पीड़ितों को घृणा की दृष्टि से देखते हैं। इसी कारण मानसिक रोग से पीड़ित लोग भी इस समस्या को छुपाते हैं और मानसिक रोगों के लक्षण नजर आने पर भी लोग इस बारे में खुलकर बात नहीं करते। यहां तक कि वे डॉक्टर के पास जाने से कतराते हैं। इससे रोग बढ़ता जाता है और गंभीर परिणाम झेलने पड़ते हैं। पूरे विश्व में तेजी से बढ़ती मानसिक रोगियों की संख्या को देखते हुए इनके प्रति जागरूकता बढ़ाना और इन रोगों के पुख्ता इलाज तलाशना बेहद जरूरी है।

मनोरोग क्या है

मनोरोग किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की वह स्थिति होती है, जिसकी तुलना किसी स्वस्थ व्यक्ति से करने पर वह 'सामान्य' नहीं होती।

स्वस्थ व्यक्तियों की तुलना में मनोरोगों से ग्रस्त किसी व्यक्ति का व्यवहार असामान्य होता है। इन्हें मानसिक रोग, मनोविकार, मानसिक बीमारी अथवा मानसिक विकार के नाम से भी जाना जाता है। मनोरोग मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन होने के कारण होते हैं, तथा इनके उपचार के लिए मनोरोग चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

मानसिक रोगों के कारण

मानसिक रोगों के कई जैसे जैविक, वातावरण जनित, मनोवैज्ञानिक व सामाजिक आदि कारण हो सकते हैं। इनमें से मुख्य कारण निम्न प्रकार से हैं। **आनुवंशिक कारण:** साइकोसिस (जैसे सीजोफ्रीनिया, उन्माद, अवसाद इत्यादि), व्यक्तित्व रोग, मदिरापान, मंदबुद्धि होना, मिर्गी इत्यादि आदि रोग उन लोगों में ज्यादा मिलते हैं, जिनके परिवार में इसका कोई इतिहास हो, उनकी संतान को इनका खतरा सामान्य लोगों की अपेक्षा लगभग दोगुना हो जाता है।

व्यक्तित्व: अपने में खोये रहने वाले, चुप रहने वाले, कम दोस्ती करने वाले व स्कीजायड व्यक्तित्व वाले लोगों में सीजोफ्रीनिया अधिक होता है, जबकि अनुशासित तथा सफाई पसंद, समयनिष्ठ, मितव्ययी जैसे गुणों वाले लोगों में बाध्य विक्षिप्त अधिक होता है।

खान-पान से जुड़े कारण: कुछ दवाओं, रासायनिक तत्वों, धातुओं, शराब व अन्य नशीले पदार्थों आदि का सेवन मनोरोगों के होने का कारण बन सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक कारण: आपसी संबंधों में तनाव, किसी प्रिय व्यक्ति का गुजरना, सम्मान को ठेस लगना, काम में भारी नुकसान, शादी, तलाक, एक्जाम या प्यार में असफलता आदि मनोरोगों के कारण बन सकते हैं।

क्या हैं लक्षण

इस बात में कोई शक नहीं कि अधिकतर मानसिक रोगों के लक्षण लगभग समान ही होते हैं। कोई भी मानसिक रोग इससे प्रभावित व्यक्ति के जीवन को बुरी तरह से प्रभावित करता है, इसीलिए इसे रोग, सिंड्रोम, या डिऑर्डर कहा जाता। मानसिक रोगों के मुख्य लक्षण निम्न प्रकार होते हैं।

- सामाजिक लोगों से कटाव और अकेले रहना।
- कामकाज में असामान्यता, विशेष रूप से स्कूल या काम की जगह पर, खेल आदि में अरूचि, स्कूल में असफल रहना आदि।
- एकाग्रता में समस्या, याददाश्त कमजोर होना, या समझने में मुश्किल होना।
- गंध, स्पर्श व जगहों के प्रति अधिक संवेदनशीलता व उत्तेजना।
- किसी भी गतिविधि में भाग लेने के लिए इच्छा की कमी, या उदासीनता।
- अपने आप से ही कटा-कटा महसूस करना।
- डर या दूसरों के सामने हमेशा नर्वस महसूस करना।
- अस्वाभाविक और अजीब व्यवहार।
- नाटकीय नौद और भूख में परिवर्तन या व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी।
- भावनाओं या मिजाज में तेजी से या नाटकीय परिवर्तन होना।

ऐसे किसी भी रोग से छुटकारा पाना उतना आसान नहीं होता जितना प्रतीत होता है। अधिकांश मानसिक रोग मस्तिष्क में आये किन्हीं बदलाव या रासायनिक असंतुलन के कारण होते हैं। इसलिए परिवार के साथ और सही डॉक्टरी मदद की जरूरत होती है। किसी भी मानसिक प्रक्रिया या प्रतिक्रिया को परिवर्तित करना उतना सरल नहीं होता जितना लोग इसे समझते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)का आकलन है कि वर्ष 2020 तक, मानसिक अवसाद विश्व भर में अपंगता का सबसे बड़ा कारण होगा। उसका यह भी कहना है कि 2025 तक मानसिक विकार सबसे बड़ी वैश्विक स्वास्थ्य चिंता के तौर पर हृदय रोगों के या तो बराबर आ जाएगा, या उससे भी आगे निकल सकता है। कई रिपोर्ट्स और रिसर्च बताती है कि कई मानसिक रोगी खुद इस बात से अनजान होते हैं कि उन्हें इस तरह कि कोई समस्या है। मानसिक रोग से संबंधित लक्षणों को अपने स्वभाव का हिस्सा समझ कर वे इसे नजरदांज कर देते हैं जो कि खतरनाक होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मेंटल हेल्थ ऐटलस के मुताबिक भारत के लोक स्वास्थ्य प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य पर सरकार स्वास्थ्य बजट का 0.06% खर्च करती है। अमेरिका जीडीपी का 6.2% मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च करता है। इंग्लैंड 10.82% मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च करता है। यहां तक कि बांग्लादेश भी भारत से अधिक 0.44% खर्च करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में साढ़ें तीन लाख लोगों पर 3500 मनोचिकित्सक है। जबकि अमेरिका में 12837 लोगों के लिए एक मनोचिकित्सक है।

यूनाइटेड स्टेट्स के हर पांच में से एक व्यक्ति यानि तकरीबन 20 फीसदी लोगो में मानसिक विकार का शिकार पाया गया है। यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल और प्रीवेंशन की हाल ही में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार आत्महत्या के मामले में भी पिछले 15 सालों में 24 फीसदी की बढ़त ये 10वें नंबर पर रैंक करता है।

मानसिक रोग से जुड़ी एक संस्था की रिपोर्ट के मुताबिक, पिछले साल अमरीका में 8 से 15 की उम्र के जिन बच्चों को मानसिक रोग था, उनमें से करीब 50 प्रतिशत बच्चों का इलाज नहीं करवाया गया। और 15 से ऊपर की उम्र के करीब 60 प्रतिशत लोगों का इलाज नहीं हुआ। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, मानसिक रोग के शिकार बहुत-से लोग इलाज करवाने से कतराते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि लोग उनके बारे में न जाने क्या सोचेंगे।

इंडोनेशिया मानव अधिकार आयोग की ओर से एक रिपोर्ट के अनुसार यहां के लोग मानसिक रूप से बीमार होने को श्राप या किसी बुरी आत्मा का साया मानते हैं। यहां मानसिक रूप से बीमार लोगों के साथ उनके परिवार वाले भी दुर्व्यवहार करते

मानसिक स्वास्थ्य से सभी होते हैं प्रभावित



हैं। साथ ही इनकी देख-रेख करने वाले ही इनका मानसिक और यौन शोषण करते हैं। इस स्थिति को 'पासुंग' कहा जाता है। रिपोर्ट के अनुसार, 1977 में ही इसे प्रतिबंधित कर दिया गया था लेकिन फिर भी तब से लेकर अभी तक ऐसे

57,000 मामले सामने आ चुके हैं। निमहांस के एक अध्ययन में पाया गया है कि एक सामान्य चिकित्सक को दिखाने जाने वाले 35 प्रतिशत से अधिक रोगी मनोचिकित्सकीय चिंताएं दर्शाते हैं। ये एक खतरनाक आकड़े को दर्शाता है।

कंसर्न सर्जरी सेंटर डा. महेश विश्वकर्मा

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

जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन (पेट रोग विशेषज्ञ)

Email : drmaheshmyself@gmail.com

Visit us : www.surgeonindore.com

Timings : 6 pm to 8 pm

Mob. : 9098321203



विशेषताएँ :

- हर्निया-हॉइड्रोसिल-पार्इल्स-फिश्चूला का ऑपरेशन।
- पेट में गठान एवं आंत से सम्बंधित बीमारियों का ऑपरेशन।
- लैप्रोस्कोपिक सर्जरी :- लैप्रोस्कोपिक गालब्लेडर स्टोन।
लैप्रोस्कोपिक अपेंडिक्स।
लैप्रोस्कोपिक हर्निया।
- स्तन रोग एवं गले की गठान का ऑपरेशन।
- पथरी एवं मूत्र रोग का इलाज एवं ऑपरेशन।
- एसीडीटी, अपच, गैस व कब्ज का इलाज।
- यूरेनरी प्रॉब्लम का सफलतापूर्वक इलाज।
- दूरबीन द्वारा अपेंडिक्स एवं पिताशय का ऑपरेशन।

40, पत्रकार कॉलोनी चौराहा, साकेत, इन्दौर मोबाइल नं. 9098321203

मानसिक रोग बढ़ सकते हैं हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा

हमारे मानसिक स्वास्थ्य का हमारे दिल की सेहत पर सीधा असर पड़ता है। यानी अगर आप मानसिक रूप से स्वस्थ हैं, तो आपका दिल भी बेहतर काम करेगा और अगर आप मानसिक रूप से परेशान हैं, तो इसका खामियाजा आपके दिल को भुगतना पड़ेगा।



मा नसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे तथा अवसाद, चिंता व किसी अन्य मानसिक समस्या से जूझ रहे लोगों को स्ट्रोक या दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। जी हां इस शोध से पता चला कि किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का उसके हृदय स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। चलिये विस्तार से जाने कि क्या वाकई मानसिक रोग बढ़ा सकते हैं हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा?

कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से गुजर रहे लोगों के लिए हृदय रोगों के होने का जोखिम अधिक से अधिक है।

एक शोध में पाया गया कि वे लोग जिन्हें किसी प्रकार का मानसिक रोग था, उन्होंने जीवन में किसी भी बिंदु पर हृदय रोग या स्ट्रोक का सामना किया। साथ ही इन लोगों में सामान्य लोगों की तुलना में स्ट्रोक होने की आशंका दोगुना तक थी।

सामान्य आबादी की तुलना में, वे लोग जिनमें हृदय रोग विकसित नहीं हुए या जिन्हें स्ट्रोक नहीं हुआ था, उनमें लंबी अवधि में हृदय रोग विकसित होने का उच्च जोखिम में होने की संभावना होती



है। वे लोग जिन्होंने मनोरोग की दवाओं का इस्तेमाल किया, उन्हें दवाएं न लेने वाले लोगों की तुलना में दिल की बीमारी होने की संभावना दो गुनी थी तथा स्ट्रोक पड़ने की संभावना तीन गुना थी।

अध्ययन में सिसोफ्रीनिया, बाइपोलर डिऑर्डर, प्रमुख अवसादग्रस्तता तथा चिंता विकारों से पीड़ित लोगों को शामिल किया गया। मनोरोग दवाओं के अलावा मनोरोग प्रतिरोधी, अवसादरोधी, बेंजोडाइजेपाइन तथा मूड को स्थिर करने वाली दवाओं की जांच की गई।

क्या हैं कारण

इसके पीछे तीन प्रमुख कारण हैं। सबसे पहले तो, मानसिक स्वास्थ्य विकार वाले लोगों की डाइट अक्सर अच्छी नहीं होती, तथा वे निष्क्रिय रहते हैं और अत्यधिक तम्बाकू और शराब का सेवन करते हैं। दूसरा मनोरोग दवाएं अक्सर वजन बढ़ने की वजह बनती हैं। ये शरीर से शक्कर और वसा टूटने की दर को धीमा कर देती हैं और मोटापा, उच्च कोलेस्ट्रॉल और टाइप 2 मधुमेह का नेत्रत्व करती हैं। तीसरा मुद्दा स्वास्थ्य सेवाओं की सुलभता का है। मानसिक समस्याओं से जूझ रहे लोगों के लिए पेशेवर डॉक्टरों से इलाज करवाने तथा उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधाओं का न मिल पाना है।

इसलिए ही अनुसंधानकर्ताओं ने स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से सिफारिश की है कि वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से गुजर रहे रोगियों के हृदय स्वास्थ्य का भी नियमित रूप से परीक्षण करें और ध्यान रखें। साथ ही वे ऐसा इलाज के पहले तथा बाद दोनों स्थितियों में करें।

को ई बीमारी न होने के बावजूद कुछ लोगों को लगता है कि वो बहुत बीमार हैं। अपनी काल्पनिक बीमारी के लिए ये लोग तरह-तरह के इलाज भी करवाते हैं। हम कई बार ऐसे लोगों को देखकर सोचते हैं कि वो बीमारी का नाटक कर रहे हैं। मगर ये एक तरह का मानसिक रोग होता है, जिसे मनचाउजेन सिंड्रोम कहते हैं। इस सिंड्रोम के कारण लोगों को ऐसा लगता है कि वो बीमार है। हालांकि वो अभिनय नहीं कर रहे होते हैं और उन्हें सच में ऐसा लगता है कि वो बीमार हैं मगर उनके अवचेतन में बीमार होकर दूसरों का प्यार और सहानुभूति पाने की इच्छा होती है।

क्या है मनचाउजेन सिंड्रोम

मनचाउजेन सिंड्रोम एक तरह का मानसिक रोग होता है जिसमें व्यक्ति खुद को बिना वजह बीमार समझता है। रोगी तरह-तरह के झूठे लक्षणों को बताकर परिवारजन और डॉक्टर से ध्यान, सहानुभूति और आश्वासन चाहता है। वो अपनी बीमारी को साबित करने के लिए अपने मन से बीमारियों के लक्षणों के बारे में बताता है। इस सिंड्रोम का ही एक विलक्षण प्रतिरूप है मनचाउसेन सिंड्रोम। कई बार इस सिंड्रोम का शिकार व्यक्ति अपने बीबी-बच्चों और मां-बाप को भी बीमार समझने लगता है और उनका भी इलाज करवाना चाहता है।

क्या है मनचाउजेन सिंड्रोम के

लक्षण

- रोगी बिना वजह बीमार महसूस करता है।
- बीमारी के लक्षण बढ़-चढ़ कर बताता है।
- छोटी-छोटी परेशानी होने पर दवा और जांच का सहारा लेता है।
- कई बार रोगी कुछ गंभीर मेडिकल टर्मस यानी चिकित्सीय शब्दों का इस्तेमाल कर रोग की गंभीरता को बताना चाहता है।
- रोगी हर किसी को काल्पनिक रोग के बारे में अपना ज्ञान बताने की कोशिश करता है।
- किसी रिपोर्ट के निगेटिव आने पर भी असंतुष्ट रहना और दोबारा जांच या दूसरी जांच के लिए तत्पर रहना।
- दूसरों की सहानुभूति हासिल कर दया-पात्र बनने में रोगी को मजा आता है।

खुद को बीमार समझना हो सकता है मनचाउजेन सिंड्रोम



क्या है मनचाउजेन सिंड्रोम के कारण

मनचाउजेन सिंड्रोम के कारण रोगी को रोग, इलाज और चिकित्सा के बारे में बातें करने में अच्छा लगता है। अक्सर ऐसे मरीज डॉक्टर को कम जानकार बताते हैं और लोगों को बताते हैं कि कितना पैसा खर्च करने के बाद भी रोग पकड़ में नहीं आया। अपने रोग के प्रति लोगों का ध्यान आकर्षित कर, चिंता, सहानुभूति व उनकी दिलचस्पी में उसे आदर भाव, आत्मतुष्टि मिलती है।

मरीज के अन्य लक्षण

ऐसा मनोरोगी लत की तरह एक से दूसरे डॉक्टर के पास अपनी बीमारी के बारे में सलाह लेते रहते हैं। हाथ में रोग संबंधी मोटी फाइल लिए, अस्पतालों के चक्कर काटते हैं। इस रोग को हॉस्पिटल अडिक्सन सिंड्रोम, थिक चार्ट सिंड्रोम या हॉस्पिटल हॉपर सिंड्रोम भी कहा जाता है। ऐसे मनोरोगी चाहते हैं कि डॉक्टर उसकी तरफ ध्यान दें, विश्वास कर उसका इलाज करें क्योंकि उसके रोग काल्पनिक होते हैं इसलिए लक्षणों का कारण नहीं मिलता।

- सेक्स समस्याएँ
- संक्रमण /गुप्त रोग
- पुरुष- स्त्री बाँझपन
- टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें

संपूर्ण निदान, उपचार एवं पारदर्शी सलाह

■ पुरुषों एवं महिलाओं की संपूर्ण सेक्स समस्याएँ। विवाह पूर्व यौन परामर्श, यौन शिक्षा एवं सभी प्रकार के गुप्त रोग।

■ शुक्राणुओं की संख्या, गुणवत्ता में कमी, शुक्राणुओं का न होना, मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना।

■ कृत्रिम गर्भाधान एवं टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - पूर्ण पारदर्शी सलाह एवं लागत।

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, f-CSEPI, m-ASECT, m-SASSM, m-ISSM, m-ESSM, m-ASS, m-ESHRE
Fellow in Sexology

विशेष प्रशिक्षित :- वेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मंड्रिड (यूरोप), जेनेवा (स्वीटजरलैंड), बीजिंग (चाइना), कोलम्बो (श्रीलंका) एवं लिस्बन (पुर्तगाल)

सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट

35 वर्षों से कार्यरत.... (परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)

1. 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) मो.: 98270 23560
2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फ़ोन: 0734-2517382
Web: ajayjainsexologist.com

मानसिक विकार भी दूर करती हैं होम्योपैथी की दवाइयां

क हते हैं संसार में यदि सागर से भी गहरा कुछ है तो वह है मनुष्य का मन। इसकी गहराई नापी नहीं जा सकती है। जिस प्रकार से सागर में लहरों का आना-जाना बना रहता है, उसी प्रकार से हमारे मन में हर समय विचारों का आना-जाना बना रहता है। हमारे मन में कई तरह के विचार आते हैं।

जब ये विचार बार-बार आते हैं, तो हमारे मन में विकार पैदा करते हैं, जिन्हें हम मनोविकार कह सकते हैं। जैसे गुस्सा आना, ईर्ष्या होना, शक करना, अकेले में रहना, डर लगना आदि।

जब ये मनोविकार जब बहुत अधिक बढ़ जाते हैं तो मानसिक के साथ-साथ शारीरिक रोग भी होने लगते हैं। होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें मेडिसिन का परीक्षण स्वस्थ मनुष्य पर किया जाता है, जिससे शारीरिक के साथ-साथ मानसिक लक्षण भी मिलते हैं।

मनोविकार के प्रकार

आज कल की व्यस्त होती जिन्दगी में मनोविकार बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। जिनके कारण बहुत से मानसिक और शारीरिक रोग होते हैं। यदि समय रहते इन विकारों को पहचानकर दूर कर दिया जाए तो बहुत से शारीरिक और मानसिक रोगों से बच सकते हैं।

गुस्सा आना

कुछ लोगो को बहुत गुस्सा आता है। छोटी-छोटी बातों पर भी उन्हें इतना गुस्सा आता है कि गुस्से में सामान फेंकना, मार-पीट करना, चीखना ये सब करने लगते हैं। धीरे-धीरे उनका यह स्वभाव बन जाता है। स्वाभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

कई बार यह विचार आता है कि लोग उसके बारे में क्या कहेंगे और इसी वजह से उसे बहुत क्रोध आता है। कभी-कभी जब कोई व्यक्ति इस गुस्से और अपमान को मन में दबा कर रखता है तो कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग



उत्पन्न होने लगते हैं। इस विकार की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं- केमोमिला, नक्स-वोमिका, स्टेफीसेग्रिया, लायकोपोडियम।

डर लगना

कुछ लोगों को हमेशा डर लगता है। जैसे अंधेरे से, अकेले रहने से, ऊंचाई से, मरने से, भीड़ से, एजाम से, रोड पार करने से और अकेलेपन से। धीरे-धीरे ये डर कई तरह के शारीरिक और मानसिक रोग पैदा कर देता है। डर की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं- अर्जेटिकम-नाइट्रिकम, एकोनाइट, स्ट्रामोनियम, एनाकार्डियम।

रोना

अक्सर कुछ लोग खासकर महिलाएं जरा-जरा सी बात पर रो देती हैं। किसी ने कुछ कहा नहीं कि आंसू बहने लगते हैं। छोटी-छोटी बात पर रोना आता है, जो एक प्रकार का मनोविकार है। इसके लिए कुछ होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-नेट्रम-म्यूर, पल्सेटिला, सीपिया।

आत्महत्या करने का विचार

कई बार बहुत से लोगों को छोटी-छोटी बात पर आत्महत्या करने का विचार मन में आने लगता है।

जरा सी कोई परेशानी आई नहीं, कि वो मरने का सोचने लगते हैं। लेकिन होम्योपैथिक मेडिसिन देने से इस प्रकार के विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। ऐसी ही कुछ दवाइयां हैं-औरम-मेट, आर्स-एल्बम।

शक करना

कुछ लोगों को हर बात में शक करने की आदत होती है। छोटी-छोटी बातों में वो शक करते हैं। हर किसी को शक भरी नजर से देखते हैं। ऐसे लोगों के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-हांयसोमस, लेकेसिस।

झूठ बोलना

बहुत से लोगों की हर बात पर झूठ बोलने की आदत होती है जोकि आजकल ज्यादातर लोगों में देखने को मिलती है। इसे दूर करने के लिए कुछ होम्योपैथी दवाइयां हैं- अर्जेटिकम-नाइट्रिकम, कौस्टिकम।

ईर्ष्या करना

आज के समय में जहां हर जगह प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ रही है, वहीं लोगों में एक-दूसरे के प्रति ईर्ष्या की भावना भी बढ़ती जा रही है। जब ये विचार मन में बार-बार आने लगते हैं तो मन और तन में कई प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं। ईर्ष्या से बचने के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-हांयसायमस, लेकेसिस, एपिस-मेलिफिका।

कहते हैं मन स्वस्थ है तो तन भी स्वस्थ रहता है, तो इन मनोविकारों को स्वयं पर हावी ना होने दे और स्वस्थ रहे।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवॉर्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

ह र समय की हड़बड़ाहट, एक काम से दूसरे काम पर दौड़ता मस्तिष्क, सब कुछ सही होने के बावजूद एक स्थायी डर, छोटी-छोटी बातों पर घेर लेने वाले फिक्क के बादल.. ये किन्हीं एक या दो नहीं, बल्कि अज्ञानवें प्रतिशत भारतीयों की जीवनशैली का हिस्सा हैं। हर समय की इस असहजता और डर की भावना को विशेषज्ञ एंगजाइटी कहते हैं। लंबे समय तक एंगजाइटी का बना रहना कई अस्वस्थ आदतों और रोगों का शिकार बना देता है। कैसे खुद को शिकार बनने से रोक सकते हैं, बता रही हैं शमीम खान

इस दुनिया में कौन ऐसा होगा, जिसे कभी किसी बात की चिंता नहीं हुई होगी या डर का अनुभव नहीं हुआ होगा। लेकिन जब यह दोनों भावनाएं इतनी बढ़ जाएं कि आपके नियंत्रण से बाहर हो जाएं तो समझिए आप एंगजाइटी के शिकार हो गए हैं। अगर एंगजाइटी के लक्षण 6 महीने से अधिक समय तक बने रहें तो यह समस्या अत्यंत गंभीर हो जाती है और जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने लगती है। इस डिसऑर्डर की समस्या यह है कि अक्सर इसके साथ अवसाद के लक्षण भी उभरने लगते हैं। खासतौर पर शहरों में यह 15-35 आयु वर्ग के लोगों को अपना शिकार बना रहा है। पुरुषों की तुलना में महिलाएं जल्दी इसकी शिकार बनती हैं।

क्या है एंगजाइटी डिसऑर्डर

हर समय चिंता, बेचैनी, वास्तविक या काल्पनिक घटनाओं पर आधारित भविष्य का डर तन और मन, दोनों पर बुरा असर डालता है। एंगजाइटी के प्रमुख लक्षण थकान, सिरदर्द और अनिद्रा हैं। व्यक्ति विशेष के लिए यह लक्षण अलग-अलग भी हो सकते हैं, लेकिन स्थायी डर और चिंता सभी में देखे जाते हैं। अगर यह लक्षण तीव्र नहीं हैं तो समय बीतने के साथ समाप्त हो जाएंगे, अन्यथा एंगजाइटी डिसऑर्डर हो जाता है और रोजमर्रा का जीवन और कार्य करने की क्षमता प्रभावित होने लगती है।

एंगजाइटी डिसऑर्डर के प्रकार

जनरलाइज्ड एंगजाइटी डिसऑर्डर: इस डिसऑर्डर से पीड़ित लोग अत्यधिक चिंता करते हैं, यहां तक कि यदि तनाव और उत्तेजना बढ़ाने का कोई कारण न हो तो भी।

ऑब्सेसिव कम्पलसिव डिसऑर्डर: इससे पीड़ित लोग लगातार सोचते रहते हैं या भयभीत रहते हैं। ऐसे में वह कुछ अजीब आदतें विकसित कर लेते हैं। जैसे कुछ लोग भविष्य की अत्यधिक चिंता के कारण पैसों का उपयोग करने के बजाय उसे इकट्ठा करने लगते हैं।

पैनिक डिसऑर्डर: इस समस्या से जूझ रहे लोगों को अक्सर ऐसा महसूस होता है जैसे उनकी सांस रुक रही है या उन्हें हार्ट अटैक आ रहा है।

पोस्ट टॉमैटिक स्ट्रेस: यह ऐसी स्थिति है, जो किसी तीव्र आघात वाली घटना के बाद विकसित होती है जैसे यौन या शारीरिक हमला या प्राकृतिक आपदा। इसमें बार-बार अप्रिय घटनाओं की यादें आती हैं। भावनात्मक सुन्नत हो जाती है।

सोशल एंगजाइटी डिसऑर्डर: इसमें व्यक्ति रोजमर्रा के सामाजिक जीवन में अत्यंत सतर्क

एंगजाइटी डिसऑर्डर बार-बार घबराए दिल



रहता है। उसे लगता है कि सबका ध्यान उस पर है।

एंगजाइटी के दुष्प्रभाव

छह महीने से अधिक एंगजाइटी के लक्षण रहने पर इसका प्रभाव तन और मन, दोनों पर पड़ता है। लंबे समय तक रहने पर अवसाद हो सकता है। एंगजाइटी से ग्रस्त व्यक्ति लोगों से कटा-कटा रहता है और उसमें आत्महत्या की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। समस्या बढ़ने पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता घटती जाती है और किसी काम में मन नहीं लगता। याददाश्त भी प्रभावित होती है।

कारण क्या हैं

एंगजाइटी डिसऑर्डर का वास्तविक कारण पता नहीं है, पर यह स्पष्ट है कि इनके लिये कई कारण जिम्मेदार हैं। अध्ययनों के अनुसार गंभीर या लंबे समय तक चलने वाला तनाव और अनिद्रा मस्तिष्क के रसायनों को परिवर्तित कर सकते हैं, जिससे मूड भी प्रभावित होता है। आनुवंशिक कारण भी इसकी वजह हो सकते हैं।

एंगजाइटी डिसऑर्डर की रोकथाम

जीवनशैली में बदलाव: एंगजाइटी से निजात पाने के लिए अस्त-व्यस्त जीवनशैली को सुधारना बेहद जरूरी है। नियमित समय पर खाना और सोने तथा उठने का भी एक निश्चित समय बनाएं। नींद की कमी से मस्तिष्क अपनी पूरी क्षमता के साथ काम नहीं कर पाता। अनिद्रा से एंगजाइटी और अवसाद जैसे रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

साइकोथेरेपी: साइकोथेरेपी का उपयोग मानसिक रोगों या भावनात्मक आघातों के लिए किया जाता है। मरीज से विस्तार से बात कर मानसिक अवस्था का अध्ययन किया जाता है। इससे रोगी

को परिस्थितियों से तालमेल बिठाने व मस्तिष्क को शांत करने में मदद मिलती है।

सामाजिक बर्ने

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। अच्छे खुशहाल रिश्ते मनुष्य की सेहत के लिए बहुत जरूरी हैं। हाल ही में किए एक शोध में यह बात सामने आई है कि जिन लोगों का सामाजिक जीवन जितना सक्रिय होता है, उतनी ही उनके मानसिक रोगों के चपेट में आने की आशंका कम होती है।

मन पर लगाएं लगाम

अपने लिए समय निकालना सीखें। हर बात में न उलझते हुए, जो काम कर रहे हैं, उसे मन लगा कर करें। अपनी अपेक्षाओं को कम करें। अपनी क्षमताओं का आकलन करके व्यावहारिक लक्ष्य बनाएं। कामों की प्राथमिकता तय करें। एक साथ कई काम करने से बचें। दिनभर में 15 मिनट का समय अपने लिए जरूर निकालें आत्मविश्लेषण करें। रिश्तों को एंजॉय करें।

योग और ध्यान से होगा फायदा

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित एक्सरसाइज करने से मस्तिष्क में रक्त का संचरण बढ़ता है और उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है। ब्रीदिंग एक्सरसाइज और शीतली प्रणायाम करें, इससे एंगजाइटी डिसऑर्डर से जल्दी निजात मिलेगी।

योग मेटाबोलिक रेट को बढ़ाता है। मानसिक शांति के लिए ध्यान करें। ध्यान सेरिब्रल कोरटेक्स की मोटाई बढ़ाता है। मस्तिष्क की शरीर की कोशिकाओं से संपर्क करने की क्षमता भी बढ़ती है।

कैफीन और मादक पदार्थों से दूर रहें। ये चीजें एंगजाइटी बढ़ाती हैं।

तनाव से रहना है दूर तो आहार में शामिल करें फाइबर फूड्स

फाइबरयुक्त आहार जैसे साबुत अनाज ब्रेन न्यूट्रोट्रांसमीटर सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ाता है जो आपकी सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है और तनाव को कम करने में मदद करता है। अपने आहार में पर्याप्त सब्जियां शामिल करें। हरी, पीली और नारंगी रंग की सब्जियों में मिनरल्स, विटामिंस और फाइटोकेमिकल्स होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं, ताकि आप तनाव जैसी समस्याओं से लड़ सकें।

तनाव दूर करने के लिए क्या खाएं

अपने आहार में फाइबरयुक्त चीजों को शामिल करें। फाइबर आपकी पाचन-क्रिया को भी दुरुस्त रखता है। आपको अपने भोजन से प्रतिदिन लगभग 25 ग्राम फाइबर प्राप्त होता है। फल, सब्जियां और साबुत अनाज फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। तनाव से बचने के लिए ब्रेकफास्ट में जूस की अपेक्षा पूरा फल खाएं। गेहूं से बनी ब्रेड, होल ग्रेन सीरियल्स लें। इसके अलावा अपने



आहार में कार्बोहाइड्रेट्स को भी शामिल करें। इसके प्रमुख स्रोत चावल, पास्ता, आलू, ब्रेड, लो कैलरीज कुकीज होते हैं। अगर आप दिन में एक बेकड आलू या एक कप स्पैगेटी या चावल लेते हैं तो आपका पूरा दिन चिंतामुक्त और तनावमुक्त गुजरेगा।

ये है तनाव को बढ़ाने वाले आहार

संतुलित आहार न सिर्फ आपकी सेहत को अच्छा रखता है, बल्कि तनाव को कम करने में मदद करता है। कुछ खास फूड और ड्रिंक्स सीधे तनाव का कारण बनते हैं। जैसे- कॉफी, चाय, चॉकलेट और केक आदि। इनमें कैफीन की मात्रा अत्यधिक पाई जाती है, जिनसे तनाव का स्तर बढ़ जाता है। इसलिए इनसे बचना ही बेहतर होता है। तले और वसायुक्त भोजन से दूर रहें। हार्ड प्रोटीन फूड का भी कम प्रयोग करें। अगर आप सोचते हैं कि हफ्ते या महीने में एक या दो बार फास्ट फूड खाने से शरीर पर कुछ खास असर नहीं पड़ेगा तो बिल्कुल गलत सोचते हैं। फास्ट फूड खाने से हमारे शरीर पर सीधा प्रभाव पड़ता है और हम किसी विषय पर तुरंत प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं।

फास्ट फूड का अधिक सेवन करने वाले लोगों के शरीर में तनाव झेलने की क्षमता कम होती है और वे तनाव पर अपेक्षाकृत जल्द ही प्रतिक्रिया करते हैं। इस लिए इसके सेवन से बचें।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | **सिनर्जी हॉस्पिटल**

MBBS, MS, FIAGES
केरल स्टेट की सर्जिकल सेवाओं का चयन करने वाले कीर्ति कला: सुबह 10.00 से रात्रि 2.00 बजे तक
दिन 10.00 से रात्रि 2.00 बजे तक

विशेषताएं ::

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाट्रिक सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हिमिया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियास एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथायारआईड सर्जरी

102, अंक्र एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायवेकोलांजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एडवेंसर्ड एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपींटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात्रि 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉ. अरुण रघुवंशी
एडवेंसर्ड एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एडवेंसर्ड एंड फिजियोथेरेपिस्ट

वर्मा हॉस्पिटल
पल्सेनीपुरा चौराहा, 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. FMS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSPG.
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

आधुनिक स्वस्थता || इन्फोर्मल स्वस्थता ||
प्रदान करें सन्तुष्टता || प्रदान करें संतुष्टता ||

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता

जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic

सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ने वालों 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

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूट्राइज्ड)

किडनी फेलियर, अपत्यात में प्रभावी रूप से मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा बोध योग्य, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, अर्वाइटीज, थायरॉइड, लस प्रेशर, मस्कल डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के प्रभावी आरोग्य योग्य का उपचार

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मजिल ब्यारोवेल हास्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- सु: 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, कथ, दमा, एलर्जी, ब्रोकॉस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं रिलप स्टडी

डॉ. प्रमोद इंदर

M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I.,
F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी): खराब भरा, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच: स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मांज्य, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर
फोन: 2560011, मो. 9827033089
समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

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

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए करें ये योगासन

योग की मदद से डिप्रेशन, चिंता और तनाव जैसी समस्या को दूर किया जा सकता है। जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कुछ योगासन की मदद से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है और साथ ही शरीर को ऊर्जावान करने में भी मदद करता है।

योगासन के कई फायदे होते हैं, यह कब्ज की समस्या को दूर करने से लेकर मस्तिष्क संबंधी विकार को दूर करने में मदद करता है। योग आपके दिमाग को शांत रखने में मदद करता है। पर क्या आपको पता है योग की मदद से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सकता है। तनाव और चिंता मानसिक विकार के पीछे के कारण होते हैं। जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। योग इन दोनों समस्याओं को दूर कर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करता है। तो आइए आपको कुछ योगासनों के बारे में बताते हैं।

बालासन

बालासन तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करके शरीर को ऊर्जावान करने में मदद करता है। इसके साथ ही यह कब्ज, पाचन तंत्र की समस्या को दूर करने में मदद करता है। यह आसन मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करता है। इसे करने के लिए घुटनों के बल बैठ जाएं और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। उसके बाद आगे की तरफ झुकें और अपने सीने को जाघों से टच कराते हुए अपने माथे को फर्श से टच कराएं। इसे करते समय साइड में अपने हाथ सीधे रखें। इस तरह से 20-25 सेकेंड तक इस मुद्रा में रहें।

विपरीत करनी

विपरीत करनी आसन शरीर में रक्त प्रवाह को ठीक करने के साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में भी मदद करता है। इस योगासन के द्वारा चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्या से राहत पायी जा सकती है। इसे करने के लिए फर्श पर सीधे लेट जाएं। हाथों को अपने शरीर के नीचे रखें। इसके बाद अपने कूल्हे को पकड़ते हुए अपना संतुलन बनाएं उसके बाद धीरे-धीरे अपने पैरों और शरीर को ऊपर उठाएं। इसे दौरान आपके पैर बिल्कुल सीधे होने चाहिए। आप इसे करते समय अपनी गर्दन और कमर पर कम दबाव के लिए तकिए का इस्तेमाल कर सकते हैं। अब इस मुद्रा में 10-15 मिनट तक रहें।

उत्तानासन

यह आसन चिंता और डिप्रेशन के लक्षणों का उपचार करके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करता है।



इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं उसके बाद अपने हाथों को अपने कूल्हे पर रखें और सांस लें। अब अपने हाथों को फैलाते हुए झुकें और हाथों को पैरों के पंजों तक ले जाएं। तब तक नीचे झुकें जब तक आपके हाथ फर्श को टच ना करें। ध्यान रहे इसे करते समय आपके घुटने सीधे होने चाहिए। इस मुद्रा में 10-15 सेकेंड तक रहें।

शवासन

यह मानसिक स्वास्थ्य को बूस्ट करके शरीर को आराम पहुंचाने में मदद करता है। इसे करने के लिए पीठ के बल फर्श पर लेट जाएं। इसके बाद हाथों को साइड में रखें और आंखों को बंद कर लें और सांस लें। इस मुद्रा में 4-5 मिनट रहें।



चीनी का ज्यादा सेवन दिमाग के लिए खतरनाक

ह ममें से ज्यादातर लोग इस बात को जानते हुए भी नजरअंदाज करते हैं कि ज्यादा चीनी का सेवन सेहत के लिए खतरनाक होता है। एक शोध के मुताबिक भारत में रहने वाला हर व्यक्ति एक साल में औसतन 20 किलोग्राम चीनी का सेवन करता है। कई लोग तो इससे भी ज्यादा चीनी का प्रयोग करते हैं। आमतौर पर ये माना जाता है कि चीनी के ज्यादा सेवन से डायबिटीज हो जाती है। मगर आपको बता दें कि चीनी का ज्यादा सेवन डायबिटीज ही नहीं आपको दिमाग की भी कई बीमारियां दे सकता है।

चीनी कैसे करती है दिमाग को प्रभावित

चीनी का सेवन दिमाग के लिए खतरनाक है। जब हम चीनी खाते हैं, तो हमारा मस्तिष्क बड़ी मात्रा में डोपामाइन हार्मोन पैदा करता है। डोपामाइन 'फील हैप्पी' हार्मोन है यानी इस हार्मोन के कारण आपको अच्छा महसूस होता है। इसीलिए चीनी खाना ज्यादातर लोगों, खासकर बच्चों को अच्छा लगता है। आप जितना अधिक चीनी का सेवन करते हैं, आपको दिमाग में उतना ज्यादा डोपामाइन का निर्माण होता है। हालांकि अच्छा महसूस होने

की प्रक्रिया केवल 15-20 मिनट चलती है मगर डोपामाइन मस्तिष्क में काफी देर तक सक्रिय रहते हैं। एक स्तर से ज्यादा डोपामाइन हो जाने के कारण दिमाग असंवेदनशील हो जाता है और आपको मस्तिष्क संबंधित छोटी-मोटी परेशानियां आने लगती हैं।

ज्यादा चीनी के सेवन से दिमाग की किन बीमारियों का खतरा

ज्यादा चीनी का सेवन दिमाग की अतिअसंवेदनशील न्यूरोलॉजिकल समस्याओं का कारण बनता है। इसके कारण आपको डिप्रेशन यानी अवसाद, स्ट्रेस यानी तनाव की समस्या होना आम है। कई मामलों में इसके कारण लोग डिमेंशिया और अल्जाइमर जैसी दिमाग की खतरनाक बीमारियों का भी शिकार हो जाते हैं। चीनी के ज्यादा सेवन से दिमाग के सीखने की क्षमता कम हो जाती है और याददाश्त भी कमजोर हो जाती है।

सिर्फ सफेद शुगर नहीं है खतरनाक

आमतौर पर शुगर कहते ही हम सिर्फ सफेद चीनी समझ लेते हैं। मगर आपको बता दें कि चीनी के

अलावा दूसरे स्रोतों से प्राप्त होने वाला शुगर भी आपके लिए खतरनाक है। चीनी के अतिरिक्त शुगर हमें प्रोसेस्ड फूड्स में जैसे- ब्रेड, फ्लेवर्ड मिल्क, दही, पैकेटबंद जूस, पैकेटबंद मीठे आहार, चॉकलेट्स, एनर्जी बार, केचअप आदि से भी मिलते हैं। आपको जानकर हैरानी होगी की प्राकृतिक शुगर भी ज्यादा मात्रा में सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है। प्राकृतिक शुगर मीठे फलों, गन्ने के रस, गुड़, ब्राउनशुगर, दूध और शहद आदि से मिलता है।

सफेद चीनी है खतरनाक

भारत में सबसे ज्यादा सफेद चीनी का सेवन किया जाता है। चिकित्सकों के मुताबिक सफेद चीनी धीमे जहर के समान है क्योंकि ये चीनी प्रोसेस्ड होती है। इस चीनी का लगातार सेवन आपके पाचनत्रं के लिए खतरनाक है। महिलाओं में सफेद चीनी के लगातार सेवन से हार्मोन्स असंतुलित हो सकते हैं। बाजार में उपलब्ध अधिकांश प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में खूब सारी चीनी मिलाई जाती है, ताकि हम केचप, दही, पेस्ट्री और इसी तरह के अन्य प्रोडक्ट अधिकाधिक उपभोग करने के लिए प्रेरित हों।

अल्जाइमर से दिमाग ही नहीं शरीर भी होता है प्रभावित



ज्या दातर लोग समझते हैं कि अल्जाइमर रोग सिर्फ दिमाग को प्रभावित करता है। लेकिन अल्जाइमर रोग के लक्षण दिमागी ही नहीं, शारीरिक भी होते हैं। अल्जाइमर एक तरह की भूलने की बीमारी है लेकिन इस बीमारी के लक्षण शारीरिक रूप से भी दिखाई देते हैं। दिमाग और शरीर में गहरा संबंध है इसलिए दिमाग के प्रभावित होने पर उसका प्रभाव शरीर पर भी दिखाई देना स्वाभाविक है। अल्जाइमर रोग के कारण आपके चलने का तरीका, आपके बात करने का तरीका और शरीर के काम करने का तरीका बदल सकता है। शुरुआत में ही इसके लक्षणों को पहचानकर अगर इलाज किया जाए, तो इसके प्रभाव से बचा जा सकता है।

अल्जाइमर रोग के शुरुआती

लक्षण

चूँकि अल्जाइमर दिमाग की याददाश्त से जुड़ी एक बीमारी है इसलिए इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की याददाश्त धीरे-धीरे कम होने लगती है। अल्जाइमर के शुरुआती लक्षणों में व्यक्ति थोड़ी-थोड़ी बातें भूलना शुरू करता है। जैसे लोगों का नाम, पता या नंबर, खाना, अपना ही घर, दैनिक कार्य, बैंक संबंधी कार्य, एक-ही नित्य क्रिया तक भूलने लगता है। इसके अलावा एक ही सवाल को बार-बार पूछना, आसान गिनती न कर पाना, भूख का ध्यान न रहना, हर समय तनाव में रहना,

रिश्तेदारों के नाम भूलना और स्वभाव में बदलाव आना जैसे लक्षण भी देखने को मिलते हैं। अक्सर मरीज के परिजन इस रोग के लक्षणों को वृद्धावस्था की स्वाभाविक परिस्थितियां मानने लगते हैं लेकिन यह ऐसा नहीं होता।

दिमाग और शरीर का संबंध

हालांकि अल्जाइमर के कारणों का अभी तक पता नहीं लगा है लेकिन चिकित्सक इस रोग का कारण दिमाग में बनने वाले एक खतरनाक प्रोटीन एमिलॉइड को मानते हैं। इस प्रोटीन के कारण दिमाग की कोशिकाओं में परिवर्तन आता है और कुछ कोशिकाएं बढ़कर रेशेनुमा हो जाती हैं, जिन्हें टैंगल्स कहते हैं। ये अतिरिक्त कोशिकाएं दिमाग के फंक्शंस को प्रभावित करती हैं और स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं। इन कोशिकाओं का सबसे पहला प्रभाव उस हिस्से पर दिखाई देता है जो हिस्सा हमारी याददाश्त के लिए जिम्मेदार है। इसीलिए अल्जाइमर के रोगियों को चीजों को याद करने में परेशान होती है। आमतौर पर ये रोग होने के बाद लोग 4 से 8 साल ही जीते हैं। हालांकि कुछ मामलों में लोग 20 साल तक भी जीते हैं।

शरीर पर प्रभाव

अलग-अलग रोगियों में इस रोग के लक्षण भी अलग-अलग हो सकते हैं क्योंकि दिमाग के किसी

भी हिस्से को ये रोग प्रभावित कर सकता है। कुछ लोगों में पहले दिमागी लक्षण शुरू होते हैं जबकि कुछ अन्य लोगों में पहले शारीरिक लक्षण शुरू होते हैं। रोगी में ये लक्षण दिख सकते हैं।

- शरीर का बैलेंस बनाने में परेशानी होना
- मांसपेशियों का कठोर होना
- चलते समय पैरों का कांपना या लड़खड़ाना
- बैठने और खड़े होने में परेशानी होना
- मसल्स का कमजोर हो जाना और दिनभर थकान
- नींद न आना
- पेशाब और मल को न रोक पाना
- दिमागी दौरै पड़ना

अल्जाइमर के मरीज का खयाल

रखना

आमतौर पर अल्जाइमर रोगी खुद की देखभाल नहीं कर पाते हैं। कई बार बहुत सामान्य काम जैसे ब्रश करना, शौच क्रिया, नहाना, कपड़े बदलना आदि भी संभव नहीं हो पाता है। इसलिए उनकी देखभाल करने के लिए किसी एक व्यक्ति का उनके साथ होना बहुत जरूरी है। इसके अलावा कुछ लोग अजीब तरह से बात करने लगते हैं। ऐसे में मरीज की देखभाल करने वाले व्यक्ति को मरीज से कम बात करनी चाहिए और ऐसे ही सवाल करने चाहिए जिनका जवाब आसान हो।

सर्वाधारे सर्व बीजे सर्व शक्ति समन्विते।
सर्व कामप्रदे देवि सर्वेष्टं दोहिमे धरे॥

(ब्रह्मवैवर्त पुराण)

"हे पृथ्वी देवी तू सबकी आधार, सबकी बीजरूप, सब प्रकार की शक्ति से युक्त तथा समस्त इच्छाओं को पूर्ण करने वाली है, मेरा कल्याण कर।"

मिट्टी एक अत्यन्त साधारण वस्तु समझी जाती है और इसी कारण उसे विशेष महत्व नहीं दिया जाता। इस दृष्टि से तो उसे बहुत घटिया, निकृष्ट दर्जे की चीज माना गया है और जो आदमी बिल्कुल निकम्मा होता है उसे मिट्टी की उपमा दी जाती है। पर इसी रद्दी और निकम्मी समझी जाने वाली मिट्टी में बड़े-बड़े अनमोल गुण भरे हुए हैं। यह मिट्टी संसार की कारणभूत तो है ही और मनुष्य-जीवन का आधार भी है। साथ ही यह मानव स्वास्थ्य की रक्षक और समस्त रोगों की निवारक भी है। इसमें सर्दी और गर्मी दोनों को रोक सकने की अद्भुत शक्ति होती है। किसी भी प्रकार की चोट लगने, तेज हथियार से कट जाने, आग से जल जाने, बन्दूक की गोली लगने, फोड़े-फुन्सियाँ होने, दाद-खाज, खारिश (एक्जिमा) होने, रोग विष के कारण किसी स्थान के सूज जाने, बिच्छू, ततैया, साँप के काट लेने, हड्डी के टूट जाने आदि बीसियों रोगों तथा दुर्घटनाओं में तत्काल गीली मिट्टी लगा लेने से जादू का सा प्रभाव दिखाई देता है।

मिट्टी की सोखने की शक्ति

मिट्टी की इस आश्चर्यजनक शक्ति का कारण उसकी विजातीय विषों तथा कीटाणु जनित विकारों को सोख लेने की शक्ति होती है। पीड़ा के स्थान पर लगाते ही मिट्टी अपना काम करने लगती है और कभी-कभी जब कि रोग का विकार तीव्र होता है दस-पाँच मिनट में ही गर्म हो जाती है जिससे उसे हटाकर दूसरी मिट्टी रखना आवश्यक होता है। मिट्टी की पट्टी प्रायः हर बीमारी में फायदा पहुँचाती है। अन्दरूनी गहरे विकार जहाँ तक दवाओं का असर ठीक तरह नहीं पहुँचता मिट्टी के प्रभाव से आराम हो जाते हैं। गुर्दे की खराबी, मूत्राशय के रोग, पेट के भीतरी फोड़े, गर्भाशय के विकार, दिल की धड़कन, जिगर की सूजन आदि प्राणघातक रोग भी निरन्तर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करते रहने से अच्छे हो जाते हैं। पेट का दर्द, कब्ज, आँतों का दाह, संग्रहणी, पेचिश, पाण्डुरोग आदि में भी पेट पर मिट्टी की पट्टी बाँधने से बहुत लाभ होता है।

मिट्टी के अनेक प्रयोग

महात्मा गाँधी मिट्टी के उपचार में बहुत अधिक विश्वास रखते थे और उन्होंने बड़े-बड़े रोगों को मिट्टी के प्रयोग से ठीक किया था। एक स्थान पर उन्होंने लिखा है कि "पेट, सिर और आँख के दर्द एवं चोट की सूजन मिट्टी की पुल्टिस से दो-तीन दिन में आराम हो जाता है। मैं पहले पेट की खराबी के कारण 'एनोज फ्रूट साल्ट' के बिना कभी निरोग नहीं रह सकता था, लेकिन सन् 1904 में जब मुझे मिट्टी की उपयोगिता मालूम हुई तब मैंने उसका आश्रय लिया और तब से आज तक कोई ऐसा अवसर नहीं आया जब कि मुझे 'फ्रूट साल्ट'

मिट्टी समस्त रोगों की रामबाण औषधि है



का प्रयोग करना पड़ा हो। कड़े से कड़े ज्वर में इसकी पट्टी सिर पर और पेड़ू पर बाँधने से एक-दो घण्टे में ज्वर कम हो जाता है। चर्म रोग जैसे खुजली, दाह और फोड़े इसके उपचार से शीघ्र आराम होते हैं। जले हुए स्थान पर इसका लेप करने से जलन कम हो जाती है और वहाँ फफोला नहीं पड़ता। गर्मी का रोग भी इससे अच्छा हो सकता है। पाले से जब हाथ पैर लाल पड़ जाते हैं और सूज जाते हैं तब इसका प्रयोग बहुत लाभ पहुँचाता है। हड्डियों के जोड़ का दर्द भी इससे ठीक होता है। इन अनुभवों से मैं इसी परिणाम पर पहुँचा हूँ कि इसका उपचार घरेलू ढंग पर बहुत लाभदायक सिद्ध होता है।"

महात्मा जी मिट्टी-चिकित्सा के कितने अधिक भक्त थे और किस प्रकार उसे एक ईश्वरीय चमत्कार मानते थे इसका वर्णन करते हुए श्री प्रभुदयाल विद्यार्थी ने अपने एक लेख में बताया है कि "यूरोप के लोग जब गाँधी जी को सिर या पेट पर मिट्टी की पट्टी रखे हुये देखकर आश्चर्य करने लगते तो वे हँसते हुये कहते—?मुझे डाक्टरों इलाज में उतना विश्वास नहीं जितना इस मिट्टी में है।" शरीर में कोई भी गड़बड़ी होने पर बापू मिट्टी का ही प्रयोग करते थे। पेट में कुछ खराबी है तो मिट्टी का प्रयोग, सिर में दर्द है तो मिट्टी का प्रयोग, चेचक है तो मिट्टी और ज्वर है तो भी मिट्टी। खून

का दबाव (ब्लड प्रेशर) बढ़ता तो भी मिट्टी का ही प्रयोग करते थे। अधिक गर्मी पड़ती तो भी बापू मिट्टी की गीली पट्टी का प्रयोग करके खस की टट्टी की तरह उसके असर को मिटा देते थे। बरसाती रोगों से बचने के लिये भी मिट्टी की पट्टी से ही कुनैन का काम लेते थे।"

इंग्लैण्ड के एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक ने अपने एक लेख में मिट्टी के गुणों पर पूर्णतः प्रकाश डाला है। उनका कथन है कि "रासायनिक प्रभाव के अतिरिक्त गीली मिट्टी की पट्टी लगाने पर जो आद्र उष्णता उत्पन्न होती है तथा जो मिट्टी के शरीर से चिपकने की क्रिया होती है, इन क्रियाओं के प्रभाव रोगों को उखाड़ने में बड़े काम के सिद्ध होते हैं।" मिट्टी मिले हुये गाढ़े जल से स्नान करने से 'साइटिका' रोग अच्छा हो जाता है और पैर को कीचड़ स्नान कराने से पैर के सारे रोग दूर हो जाते हैं। हाथ के जलने पर या उँगली के कुचल जाने पर फौरन तमाम बाँह पर मिट्टी का लेप बारम्बार करना जादू का सा असर करता है।"

"बहुत से लोग कब्ज दूर करने के लिये भोजन के ऊपर थोड़ी-सी बलुआ मिट्टी खा लेते हैं जिससे पाचन में मदद मिलती है और आँतें आसानी से शुद्ध और साफ हो जाती हैं। इससे और भी अनेक भीतरी रोगों को लाभ पहुँचाता है और कोष्ठबद्धता तो निश्चय रूप से दूर हो जाती है।"

विभिन्न रोगों का इलाज

इतना ही नहीं मिट्टी द्वारा विधिपूर्वक चिकित्सा करने से सभी रोग स्थायी रूप से आराम होते हैं, क्योंकि इससे उनका विकार बाहर निकल जाता है और बाद में अपना आहार-विहार प्रकृति के अनुकूल रखने से दुबारा उस रोग के प्रकट होने की कोई सम्भावना नहीं रहती। विभिन्न रोगों में मिट्टी का प्रयोग किस विधि से किया जाता है इस विषय को एक अनुभवी चिकित्सक के शब्दों में यहाँ देते हैं—



कब्ज

कब्ज सब रोगों की जड़ है और इसकी अच्छी चिकित्सा मिट्टी की पट्टी लगाना है। आरम्भ में ठंडी के बजाय गर्म मिट्टी की पट्टी अधिक लाभ करती है। जब कब्ज सख्त हो तो पट्टी के बाद एनीमा भी लेना चाहिये और अन्नाहार को त्याग कर फल और शाक का ही सेवन करना चाहिये।

ज्वर

चाहे जिस प्रकार का ज्वर हो, यदि उसमें सब प्रकार का भोजन त्याग कर मिट्टी की पट्टी तथा एनीमा का प्रयोग करके पेट को साफ कर दिया जायेगा तो वह शीघ्र ही अच्छा हो जायेगा। दिन में दो बार, सुबह और शाम मिट्टी की पट्टी बाँधना और उसके बाद एनीमा देना चाहिये। अगर बुखार तेज हो तो दिन रात में 5-6 बार भी मिट्टी की पट्टी लगाई जा सकती है, पर एनीमा दो बार से अधिक देने की आवश्यकता नहीं। जब ज्वर की अधिकता से रोगी की तबियत घबड़ाने लगती है तो 5-5 मिनट पर मिट्टी की पट्टी बदली जाती है और सिर पर भी मिट्टी की पट्टी लगानी पड़ती है। इससे ज्वर की गर्मी और घबराहट कम हो जाती है।

फोड़े-फुंसि

सब प्रकार के फोड़े-फुंसियो पर दो-दो घंटा पर

मिट्टी की गरम पट्टी रखनी चाहिए और उसे आधा घंटा तक लगाये रखना चाहिये। पर उसे सूखने के पहले जरूर हटा देना चाहिए अन्यथा लाभ के स्थान पर उल्टी हानि होती है। फोड़े पर दिन में एक बार भाप भी लगानी चाहिये और मिट्टी की गरम ठण्डी दोनों पट्टी भी देनी चाहिये, जिससे शीघ्र आराम होगा। इस प्रकार उपचार करने से फोड़ा या तो बैठ जायेगा या पक कर स्वयं फूट जायेगा। यदि फोड़ा फूट कर घाव हो गया हो तो भी मिट्टी लगाने में किसी प्रकार का भय नहीं करना चाहिये।

चर्म रोग

जैसे खाज, खुजली, सूजन, दाद, सफेद दाग, उपदंश के घाव आदि—इन पर गरम मिट्टी की पट्टी लगाने से सदैव लाभ होता है। साथ ही पेड़ पर भी पट्टी लगानी चाहिए और एनीमा द्वारा पेट की सफाई का भी पूरा ध्यान रखना चाहिये उपवास, फलाहार आदि के प्रयोग द्वारा भी पेट की सफाई करनी चाहिए। खाज में रोग के स्थान पर भाप देना भी लाभदायक होता है। इसमें मिट्टी की पट्टी को बहुत जल्दी-जल्दी बदलना चाहिए।

पेचिश और पेट के अन्य रोग

इन सब रोगों में गर्म मिट्टी की पट्टी बहुत लाभ पहुँचाती है। सुबह शाम दो बार आध-आध घण्टे

तक पट्टी लगाएँ। यदि रोग तेज हो तो कई बार भी लगाई जा सकती है। पेचिश में पेड़ पर गरम पानी की बोतल और गर्म कपड़े से भी सेंक करना चाहिए।

जहरीले जंतुओं और पागल कुत्ता आदि का काटना

काटने अथवा डंक मारने के स्थान पर बहुत जल्दी-जल्दी 5-5 या 10-10 मिनट पर मिट्टी की पट्टी लगाते रहना चाहिए। क्योंकि विष के प्रभाव से वह शीघ्र ही गर्म हो जाती है। इस प्रकार के उपचार से थोड़ी ही देर में डंक की जलन और सूजन जाती रहती है। साँप के काटे मनुष्य की हालत अगर खतरनाक जान पड़े तो उसे पूरी लंबाई का गड्ढा खोदकर उसमें गाढ़ देना चाहिए। केवल सर बाहर रहे। इस विधि से भीतर ही भीतर बड़ी गर्मी पैदा होती है और चारों तरफ की मिट्टी जहर को सोख लेती है जिससे पीड़ित मनुष्य 24 घंटे में ही निरोगी हो जाता है।

अन्य साधारण रोगों का उपचार

चूल्हे की जली मिट्टी से दाँतों में मंजन करने से वे अच्छी तरह साफ हो जाते हैं और निरोग रहते हैं, पायरिया की शिकायत जाती रहती है। पीली मिट्टी के डेले पर पानी डाल कर सूँघने से नकसीर, जुकाम आदि अच्छे हो जाते हैं। लू लग जाने पर पैरों और सिर पर मिट्टी थोप देने से दाह शान्त होकर ठण्डक आ जाती है। सेर भर पानी में छटाँक भर मिट्टी घोलकर उसे थोड़ी देर रख दे। जब मिट्टी नीचे बैठ जाय तो पानी को निथार कर पीने से ज्वर, तृषा, दाह, जलन, निद्रानाश आदि गर्मी के उपद्रव शान्त होते हैं। इन सब उपचारों का प्रचार हमारे घरों में पुराने समय से है और स्त्रियाँ स्वयं उन्हें करती रहती हैं।

एक बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि मिट्टी बिल्कुल साफ और शुद्ध हो। वैसे तो जहाँ जैसी मिट्टी मिले उसी से काम चलाना पड़ता है पर बालू मिली काली या चिकनी मिट्टी सर्वोत्तम होती है। यदि नदी किनारे की ऐसी बलुआ मिट्टी न मिले तो चिकनी मिट्टी में ऊपर से बालू मिला देने से भी पट्टी के लायक लाभदायक मिट्टी तैयार हो जाती है। यह देख लेना चाहिए कि उसमें गोबर, लीद, खाद आदि कोई हानिकारक चीज न मिली हो। उसे भली प्रकार कूटकर चलनी से छान लेना चाहिये और पानी डालकर आटे की तरह गुँथकर काम में लाना चाहिये। जहाँ तक संभव हो मिट्टी चार-छः घण्टे पहले की भीगी हो तो अच्छा रहता है। एक बार की लगाई मिट्टी दुबारा काम में नहीं लाई जा सकती, क्योंकि उसमें देह के विकार खिंचकर आ जाते हैं। हर एक गृहस्थी में ऐसी छनी हुई मिट्टी का एक बड़ा डिब्बा भरकर तैयार रखना चाहिये।

नेचुरोपैथी-डे पर मध्यप्रदेश का सबसे विशाल सनबॉथ एवं मडबॉथ प्राकृतिक चिकित्सा शिविर



सुरभी सोनी, पूर्वी सोनी, अभिषेक भाटिया, सावंत लोथ, रुबी चौधरी, रूपल माहेश्वरी, विशाल जी, शिवा शुक्ल, राम कृष्ण, फैजान अली तथा अन्या।



दीप प्रज्वलन के साथ 'नेचुरोपैथी-डे' का शुभारंभ करते हुए।

आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 18 नवंबर को प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी डे) दिवस घोषित किया गया था। इसी तारतम्य में रविवार 18 नवंबर 2018 को गेटर ब्रजेश्वरी स्थित एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल पर सुबह 9 बजे से भी प्राकृतिक चिकित्सा दिवस (नेचुरोपैथी डे) मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता आयुष मंत्रालय भारत सरकार सलाहकार समिति के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की। डॉ. द्विवेदी ने प्रतिभागियों को बताया कि मड बॉथ के लिए तैयार की गई मिट्टी साधारण मिट्टी न होकर विशेष रूप से तैयार की गयी मिट्टी है, जिसमें काली मिट्टी, मुल्लानी मिट्टी, लाल मिट्टी, देशी कपूर, नीम की पत्ती का पेस्ट, पंचगव्य याने गाय का गोबर, गौमूत्र, गाय के दूध का घी, दही एवं दूध मिलाया गया है।



श्री ए.डी. चतुर्वेदी



डॉ जगदीश पंचोली



डॉ डी एन मिश्रा



गुरसिमर भाटिया मिट्टी लेप करते हुए।



डॉ ए के द्विवेदी

जो

ड़ों में या हड्डियों में दर्द होने पर आमतौर पर लोग इसे बढ़ती उम्र का प्रभाव मानते हैं या गठिया और अर्थराइटिस समझ लेते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि मानसिक तनाव के कारण भी आपको जोड़ों में दर्द की समस्या हो सकती है। तनाव न सिर्फ आपके दिमाग की कार्यक्षमता को प्रभावित करता है बल्कि आपके शरीर के अंगों को भी प्रभावित करता है। आइए जानें कि कारणों से तनाव के कारण जोड़ों में दर्द होता है।

तनाव से सूजन

शरीर के अंदर सूजन पैदा करने वाली आम समस्याओं में सूजन भी एक समस्या है। तथ्य यह है कि चिंता दीर्घकालिक तनाव को बढ़ा देती है, जिससे सूजन का खतरा अधिक होता है। यह सूजन जोड़ों में दर्द और सूजन पैदा कर, आपके दैनिक कार्य को प्रभावित करती है।

मूवमेंट में बदलाव

तनाव, विशेष रूप से पैनिक अटैक, आपके मूवमेंट, बैठने और काम के तरीके को बदल देता है। पैरों को हिलाना या बैठने का अलग तरीका जैसे सामान्य मूवमेंट भी बदल जाता है। इसके अलावा तनाव के कारण एक्सरसाइज में कमी, टांगों को त्रॉस करके सामान्य से ज्यादा बैठना, नीचे अधिक झुकना जैसी चीजें खुद के जोड़ों के दर्द का कारण बनता है। कभी भी नया व्यवहार और शरीर में बदलाव अप्रत्याशित जोड़ों में दर्द को बढ़ा सकता है।

कहीं हड्डियों में दर्द का कारण आपका तनाव तो नहीं



मांसपेशियों में तनाव

तनाव से मसल्स में तनाव होता है, जो कठोरता पैदा करता है। कड़ी मांसपेशियां के कारण जोड़ों को काम करने में कठिनाई महसूस होती है, जो सूजन और असुविधा का प्रमुख कारण है। मसल्स में तनाव आपके जोड़ों पर सीधा दबाव डालते हैं जिसके परिणामस्वरूप दर्द होता है।

तनाव से दर्द का ज्यादा अनुभव

स्वस्थ लोग, जिन्हें सामान्य रूप से जोड़ों में दर्द का अनुभव नहीं भी होता है उन्हें भी किसी भी दिन जोड़ों में दर्द परेशान कर सकता है। यह सोने, बैठने के तरीके और एक्सरसाइज के स्तर आदि

के कारण बढ़ता या घटता है। लेकिन जब तनाव ज्यादा होता है तो दर्द का अनुभव होने की संभावना ज्यादा होती है। अक्सर तनाव से ग्रस्त लोगों को अन्य लोगों की तरह दर्द का अनुभव होता है, लेकिन अन्य चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित न कर पाने के कारण, यह बहुत दर्दनाक होता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली रोग

यह सर्वविदित है कि चिंता और तनाव सीधे तौर पर आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है। एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली दबाव और तनाव की भावनाओं को जन्म देती है। और आप सर्दी या फ्लू और जोड़ों में दर्द से ज्यादा प्रभावित होते हैं। और यह परेशानी तनाव और दुर्भाग्यपूर्ण चक्र लंबे समय तक बना रहता है।

तनाव और चिंता पोषण, हार्मोन, और अंगों के कार्य को प्रभावित करता है। चिंता और जोड़ों के दर्द के दोनों समस्याओं से निपटने के लिए, दर्द के स्तर और चिंता दोनों को कम करना बहुत जरूरी है। इसके लिए सबसे पहले डॉक्टर को दिखाना बहुत आवश्यक है। उसके बाद अपने आहार का मूल्यांकन और तनाव को कम करने वाली एक्सरसाइज करना अच्छा विचार है।

Dr Dinesh Patil

M.D. AYURVEDA (MEDICINE PANCHKARMA)

M.D.(Ayu.), Pune

Asst. Professor Shubhdeep Ayu. Medical College, Indore

Ayurved Medicine & Panchakarma Consultant

Reg. No. : 58903 | Email : dr.dbpatil3@gmail.com

Visit us : ayurvedsexspecialist.com | Mob. : 9657703384, 9039764509



उपलब्ध सुविधाएँ

• उरोवस्ति • पंचकर्म चिकित्सा द्वारा शरीर शुद्धि • जानुबस्ती • नाड़ीस्वेद • पिंडस्वेद • पत्रपिंडस्वेद • षष्टिकशाली

विशेषताएँ

पुरुषों की योन रोग व समस्याएँ

- Sex Problems
- Infertility
- Sex Addiction
- Nightfall
- Semen Leaking
- Impotence
- Sexual Weakness
- And Low Libido
- Penis Enlargement
- Erectile Dysfunction
- Premature Ejaculation

महिलाओं की योन रोग व समस्याएँ

- Breast Enlargement
- Leucorrhoea
- Menstrual Dysfunctions
- Dyspareunia
- Pms
- Vaginal Laxity

अन्य समस्याएँ

- स्किन व यर्म रोग समस्याएँ
- गुर्दे की पथरी
- लिवर से संबंधित समस्याएँ
- पंचकर्म
- विषहरण थैरेपी
- पेट रोग व उपचार

Address: 193-A, Ahilya Nagar, G-2 Komal Avenue, Near Gopur Chouraha, Indore

बवासीर में राहत दिलिएगा सूर्य नमस्कार



अ नियमित जीवनशैली, लगातार बैठकर काम करने की मजबूरी, लम्बे समय तक कब्ज की शिकायत बवासीर के कारण बनते हैं। सूर्य नमस्कार के अभ्यास से इस बीमारी से मुक्त हो सकते हैं।

पाचन प्रणाली की निचली पाचन नलिका में दोष उत्पन्न होने के कारण एक बीमारी होती है, जिसे बवासीर कहते हैं। यह बादी और खूनी दो प्रकार का होता है, जो अत्यन्त पीड़ादायी होता है। इस रोग में मलद्वार की शिराओं में सूजन या फूलने से मटर के दाने जैसे मांस के अंकुर निकल आते हैं।

कारण व उपचार

योग में इस रोग का प्रमुख कारण अनियमित जीवन शैली, श्रम व व्यायाम न करना, ज्यादा देर तक बैठे रहना तथा कब्ज एवं अजीर्ण की शिकायत है। योग के नियमित अभ्यास से इस रोग को जड़ से दूर किया जा सकता है।

आसन

प्रतिदिन सूर्य नमस्कार के 8 से 10 चक्रों (सुविधानुसार) का अभ्यास करने से पाचन प्रणाली के सभी रोगों में मदद मिलती है। तीव्र बवासीर की समस्या के समाधान में पवनमुक्तासन, कौआ चाल, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंगासन तथा उदराकर्षण आदि का अभ्यास

बहुत फायदेमंद साबित होता है।

तिर्यक भुजंगासन की अभ्यास विधि

पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। दोनों पैरों को आपस में जोड़ दें। दोनों हाथ की हथेलियों को कन्धों के बगल में जमीन पर रखें। हाथों के सहारे धड़ को जमीन से इस प्रकार उठाएं कि दोनों हाथ बिल्कुल सीधे हो जाएं। यह भुजंगासन है। भुजंगासन में स्थित होकर सिर को दांयी ओर अधिकतम पीछे की ओर इस प्रकार रखें कि पैर की एड़ी नजर आ जाएं। थोड़ी देर इस स्थिति में रुककर वापस नीचे आ जाएं। यही क्रिया बांयी ओर भी करें। प्रारम्भ में इसकी दो आवृत्तियों का अभ्यास करें। धीरे-धीरे इसकी 8-10 आवृत्तियों का अभ्यास करें।

हठ योग

इसे दूर करने में हठ योग की उड्डियान बंध तथा अश्विनी मुद्रा रामबाण साबित होती है।

उड्डियान बंध की अभ्यास विधि

ध्यान के किसी भी आसन में रीढ़, गला व सिर को सीधा कर लें। आंखों को ढीली बंद कर मुंह से सारी श्वास बाहर निकालकर बाहर ही रोक (बहिर्कुम्भक) लें। बहिर्कुम्भक लगाकर हाथ को घुटनों पर तान कर रखते हुए पेट को अधिकतम

अंदर की ओर खींच कर रखें। जब तक श्वास को आसानी से बाहर रोककर रख सकें, रखें। असुविधा होने के पहले ही पेट तथा हाथ सामान्य कर श्वास को अन्दर लें। इसकी तीन-चार आवृत्तियों का अभ्यास करें।

सीमाएं

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हार्निया तथा अल्सर से पीडित लोग इसका अभ्यास न करें।

अश्विनी मुद्रा

इस मुद्रा का अभ्यास उठते-बैठते, चलते-फिरते कभी भी किया जा सकता है। इसमें गुदाद्वार को हल्का सा ऊपर की ओर खींचकर रखना चाहिए।

आहार

गेहूं, ज्वार या चने की चोकर सहित बनी रोटी, दलिया, जौ एवं अन्य साबुत अनाजों को भोजन में शामिल करना चाहिए। फलों में अंजीर, बेल, अनार, कच्चा नारियल, केला तथा आंवले का भरपूर सेवन करना चाहिए। सब्जियों में तोरई, चौलाई, परवल, कुलथी, टमाटर, गाजर, पालक तथा चुकंदर का नियमित सेवन करें। अमरूद, छच, करेले का रस, मूली तथा पपीते का सेवन करें। खून जाने की तकलीफ हो तो धनिया के रस में मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पिएं।



अनिद्रा से परेशान हैं, तो इन तरीकों से सोएं चैन की नींद

म नोरोग विशेषज्ञों के अनुसार अच्छी, अबाधित व गहरी नींद आना आपकी स्वस्थ जीवनशैली से संबंधित है। वस्तुतः अनिद्रा या नींद न आना मस्तिष्क संबंधी एक विकार है, जिसे दूर किया जा सकता है... नींद मानव मस्तिष्क द्वारा संचालित एक बेहद पेचीदा प्रक्रिया है, जो इंसान के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसके साथ ही इंसान के जिंदा रहने के लिए भी नींद जरूरी है। अनिद्रा या नींद न आना मानव मस्तिष्क के विकार से जुड़ा सबसे प्रमुख व सर्वाधिक पाया जाने वाला लक्षण है। अनिद्रा के चलते रोगी को पर्याप्त व पूर्ण गुणवत्ता की नींद नहीं आती है और उसके मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर विपरीत असर डालती है। देश में लगभग एक करोड़ लोग ऐसे हैं, जो गंभीर अनिद्रा के शिकार हैं।

अनिद्रा के प्रकार

अनिद्रा के विभिन्न प्रकारों और उनके लक्षणों को समझना आवश्यक है।

स्लीप लैग: इससे ग्रस्त लोगों को रात्रि में लेटने के बाद दो-तीन या चार घंटे तक नींद नहीं आती और देर रात या सुबह कब नींद आई, उन्हें पता ही नहीं चलता। ये रोगी देर से सोने के बाद 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लेने के बाद सुबह देर से 10, 11 या 12 बजे ही उठते हैं। रोजमर्रा के तनाव, रातभर नेट व टीवी की लत या लंबे समय से देर तक (सुबह 3 से 4 बजे तक) पढ़ाई करने की आदत के चलते स्लीप लैग की समस्या होती है।

नाइट टाइम अवेकनिंग: गंभीर व्यापारिक व पारिवारिक तनाव व किसी आत्मग्लानि के चलते व्यक्ति पहले तो सो जाता है, लेकिन अचानक बीच रात में चौककर उसकी नींद टूट जाती है,

उसका दिल धड़कने लगता है और व्यक्ति के मन में आत्मग्लानि, चिंता व नकारात्मक विचार सक्रिय हो जाते हैं और दोबारा सो नहीं पाता है और कभी-कभी तो वह बिस्तर छोड़कर इधर-उधर सुकून के लिए तड़पता है। तनाव के अलावा पैनिक डिसऑर्डर व जनरलाइज्ड एंजाइटी डिसऑर्डर में भी इसी प्रकार से नींद प्रभावित होती है।

मॉर्निंग इनसोमनिया: रोगी को रात्रि में लेटने के बाद नींद आ जाती है, लेकिन सुबह नियत समय से दो तीन घंटे पहले ही अधूरी नींद से व्यक्ति उठ पड़ता है।

फ्रेग्मेंटेड स्लीप: रोगी को पूरी रात नींद टूट-टूटकर आती है। वह पूरी रात न सो पाता है और न ही होश में रहता है और रात भर एक प्रकार की गफलत में रहता है। वह रात भर अनेक परेशान करने वाली हरकतें करता है व सुबह उठने पर बीती रात उसे अपनी कोई भी हरकत याद नहीं रहती है। इस प्रकार की नींद की समस्या शराब व नींद की गोलियों के पुराने लती (जिन्हें अचानक नशा मिलना बंद हो जाए) लोगों को होती है।

डे टाइम सोमनोलेंस: अनिद्रा के ऐसे रोगी दिन में ऊंघते रहते हैं और दिन के वक्त कहीं भी बैठे-बैठे भी एक मिनट में खर्राटें लेकर सोने लगते हैं। यहां तक कि इस रोग से ग्रस्त वाहन चालक चलती गाड़ी में सो जाते हैं और दुर्घटना कर बैठते हैं। शरीर से मोटे लोगों में ये समस्या ज्यादा होती है जो रात में जोर के खर्राटों के साथ सोते हैं और स्लीप एपनिया रोग से ग्रस्त होते हैं। ऐसे रोगियों के सोते समय सांस रुक जाने की वजह से रात भर थोड़ी-थोड़ी देर में नींद टूटती है व पूरी रात वे गहरी नींद न आने के कारण दिन भर ऊंघते रहते हैं।

नो स्लीप: रोगी को अचानक से पूरी रात एक पल भी नींद नहीं आती है। अमूमन जिसे रात भर नींद न आए, वह अगले दिन भरपूर सो लेता है लेकिन साइकोसिस से ग्रस्त रोगी अगले दिन भी नहीं सो पाता है। इस रोग में रोगी को नींद की गोलियों से भी नींद नहीं आती है।

मर्ज का इलाज

एक अच्छी नींद हमेशा एक अच्छी जीवनशैली की पहचान होती है। इसके लिए स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर व सही दिनचर्या का होना जरूरी है...

दिनचर्या: हमेशा रात्रि में एक निश्चित समय पर सोना और सुबह लगभग एक ही समय पर उठने की आदत से अनिद्रा से जुड़े सभी विकारों से बचा जा सकता है।

स्वस्थ हल्का भोजन: हम नाश्ता व दोपहर के समय भारी भोजन भी कर सकते हैं, लेकिन अच्छी नींद के लिए रात का भोजन हल्का व तेल रहित होना चाहिए। रात में चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक लेना नींद पर विपरीत असर डालता है। रात में एक गिलास गर्म दूध नींद लाने में सहायक होता है।

व्यायाम: दिन में श्रम करना व पर्याप्त व्यायाम करना अच्छी नींद के लिए आवश्यक है।

नींद की गोलियों से बचें: अनिद्रा के इलाज में नींद की गोलियां या शराब लेना बिल्कुल भी सही नहीं है। यदि आप महीने में पांच बार से अधिक नींद की गोलियां लेते हैं तो आपको निश्चित ही डॉक्टर की सलाह की जरूरत है। हर प्रकार का नशा जैसे धूम्रपान, गांजा, भांग व अन्य ड्रग्स नींद के संचालन को स्थाई रूप से नुकसान पहुंचाते हैं। ये मादक पदार्थ अनेक प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोगों को जन्म देते हैं।

क्यों बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले



आत्महत्या का मतलब है अपने जीवन को समाप्त करना। कभी-कभी लोग दर्द या पीड़ा से बचने के इस गलत रास्ते का चुनाव करते हैं। जब कोई अपना जीवन समाप्त करता है, तो हम कहते हैं कि वे "आत्महत्या से मर गए"। एक "आत्महत्या प्रयास" का अर्थ है कि किसी ने अपने जीवन को समाप्त करने की कोशिश की, लेकिन मरने से बच गया। आत्महत्या करना या खुद को घात पहुंचाना निराशा का सबसे विकट रूप है।

वो लोग जो आत्महत्या करने की सोचते हैं वो बहुत ही निराशावादी होते हैं और परिस्थितियों के आगे बहुत ही जल्दी घुटने टेक देते हैं। बहुत से लोगों के लिए आत्महत्या हर परेशानी का सरल समाधान होती है। एक्सपर्ट की मानें तो आत्महत्या एक मानसिक रोग हो सकता है। यदि कोई व्यक्ति बहुत ज्यादा अवसादग्रस्त है या किसी बात को लेकर बहुत परेशान है तो उसे इसका समाधान निकालना चाहिए, आत्महत्या के रास्ते का चुनाव गलत है। आत्महत्या के कई कारण हो सकते हैं।

आत्महत्या करने की वजह

आत्महत्या डिप्रेशन और इम्पल्सिव बिहेवियर से जुड़ी हुई है। लम्बे समय तक रहने वाला डिप्रेशन भी आत्महत्या का कारक हो सकता है। इनके अलावा कई और ऐसे कारण हैं जिनसे कि व्यक्ति आत्महत्या करने के बारे में सोचता है। जैसे मानसिक अस्वस्थता बार्डर लाइन पर्सनैलिटी डिस्ऑर्डर, क्रोनिक या शारीरिक अस्वस्थता और वातावरण भी एक कारण हो सकता है।

कभी कभी साइकालाजिकल डिस्ऑर्डर जैसे बार्डर लाइन पर्सनैलिटी डिस्ऑर्डर जैसी बीमारियों से भी आत्महत्या का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपके दिमाग में सेरोटोनिन का लेवल कम है तो भी आपके दिमाग में आत्महत्या करने का ख्याल आ सकता है क्योंकि सेरोटोनिन के लेवल के कम होने से डिप्रेशन और आत्महत्या की प्रवृत्ति दोनों की ही सम्भावना रहती है।

क्यों बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले

- आत्महत्या अक्सर निराशा के चलते लोग

करते हैं, जिसके लिए बाइपोलर डिस्ऑर्डर, सीजोफ्रेनिया, शराब की लत या मादक दवाओं का सेवन जैसे मानसिक विकारों को जिम्मेदार ठहराया जाता है।

- तनाव के कारक जैसे वित्तीय कठिनाइयां या पारस्परिक संबंधों में परेशानियों की भी अक्सर एक भूमिका होती है। मानसिक रोग और नशीले पदार्थ के दुरुपयोग आमतौर पर आपस में संबंधित दिखते हैं।
- अन्य जोखिम कारकों में पूर्व में आत्महत्या के किए गए प्रयास, ऐसा करने के लिए साधनों की आसान उपलब्धता, आत्महत्या का पारिवारिक इतिहास या घातक मस्तिष्क चोट भी शामिल हैं।
- सामाजिक आर्थिक कारक जैसे बेरोजगारी, गरीबी, बेघर होना और भेदभाव किया जाना, आत्महत्या के विचारों को पैदा करता है।
- आत्महत्या के विचार के लिए आनुवांशिकी कारक भी काफी हद तक जिम्मेदार होते हैं।

आत्महत्या करने वाले को बचाया जा सकता है

- अगर आपके घर में कोई चुप-चुप, अवसाद से ग्रसित है तो समस्याओं से बाहर निकालकर आत्महत्या से बचाया जा सकता है।
- अगर आप किसी बात को लेकर बहुत परेशान हैं तो उसका समाधान निकालने की कोशिश करें। जीवन को समाप्त करना किसी चीज का सॉल्यूशन नहीं हो सकता है।
- छोटी-छोटी बातों को इग्नोर करना सीखें, किसी की बात बुरी लगे तो उस बात को लेकर बैठें नहीं बल्कि बात करके वहीं खत्म कर दें। क्योंकि कई बार ऐसी बातें अवसाद का कारण बनती हैं।
- पारिवारिक झगड़े और बेरोजगारी जैसी समस्या हर इंसान के जीवन में आती है। ऐसी समस्याओं के लिए जान देना सही नहीं है।
- प्यार में धोखा खाने के बाद जिंदगी को खत्म करना कायरता है। लाइफ में किसी लड़की या लड़के का प्यार ही काफी नहीं होता है, इसके लिए आत्महत्या करना उचित नहीं।

गंभीर बीमारी है फोबिया

यदि आपका डर आपके लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है, क्योंकि आपको मात्र डर नहीं है बल्कि आप फोबिया से ग्रस्त हैं। फोबिया केवल डर ही नहीं, एक गंभीर बीमारी है, जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।

य फोबिया एक प्रकार का रोग है, जिसमें इंसान को किसी खास वस्तु, कार्य एवं परिस्थिति के प्रति भय उत्पन्न हो जाता है। इसमें व्यक्ति उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्ति को इतना डरा देती है कि उसकी मानसिक व शारीरिक क्षमताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं। आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त रोगी अपने डर पर पर्दा डाले रहते हैं। उन्हें लगता है कि अपना डर दूसरों को बताने से लोग उन पर हंसेंगे। इसलिए वे अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने की हर संभव कोशिश करते हैं।

कैसे-कैसे फोबिया

चाइल्डहुड फोबिया: यह फोबिया बचपन से होने वाला फोबिया है। इसमें बचपन में ही किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति के प्रति डर बैठ जाता है, जो वक्त के साथ खत्म न होने पर फोबिया बन जाता है। यह डर या तो बच्चों में खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए किसी चीज से डरा देते हैं। वैसे तो यह डर उम्र के साथ खत्म हो जाता है, लेकिन कई बार जब यह डर बड़े होने पर भी नहीं जाता तो फोबिया का रूप धारण कर लेता है। इसलिए बच्चों को डराने की बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।



एडल्टहुड फोबिया: कुछ डर वयस्क होने के बाद पैदा होते हैं। इनका प्रभाव सबसे ज्यादा यंग जनरेशन पर पड़ता है। एडल्टहुड फोबिया में कई तरह के फोबिया शामिल होते हैं।

एग्रोफोबिया: एग्रोफोबिया एक तरह का फोबिक डिसऑर्डर है, जो यह अपने साथ कई अन्य परेशानियां भी लाता है। इनमें डिप्रेशन, हर तरह की बेचैनी आदि प्रमुख हैं। एग्रोफोबिया में व्यक्ति को बिना किसी कारण के ही डर लगता है। यह डर किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति से जुड़ा हुआ न होकर खुद के प्रति ही होता है। एग्रोफोबिया का मरीज अकेलेपन से डरता है। वह भीड़ में खड़ा होकर भी खुद को अकेला ही महसूस करता है। वह कहीं अकेले जा नहीं सकता, अकेले रह नहीं सकता। उसे लगता है कि वह किसी भी परिस्थिति का सामना नहीं कर सकता। ऐसे लोगों का आत्मविश्वास न के बराबर होता है। ऐसे लोग अकेले बाहर न जा सकने के कारण खुद को घर में ही कैद कर लेते हैं। कुछ मामलों में तो यहां तक देखा गया है कि एग्रोफोबिया के मरीज कई सालों तक घर से बाहर नहीं निकले हैं।

सोशलफोबिया: युवाओं में पाया जाने वाला सबसे आम फोबिया है। इस फोबिया के शिकार

आमतौर पर स्कूल और कॉलेज जाने वाले युवा होते हैं। सोशल फोबिया के शिकार लोग किसी भी सार्वजनिक स्थान पर जाने से, वहां बोलने से, वहां खाने से भी डरते हैं। इस फोबिया में सबसे ज्यादा स्पीचिंग कम्प्यूनिकेशन की समस्या होती है। ऐसा व्यक्ति सार्वजनिक रूप से किसी भी तरह की परफॉर्मेंस या बोलने से डरता है।

मोनो जाइगोटिक ट्वीन्स फोबिया: यह एक तरह का जेनेटिक फोबिया होता है, जो जुड़वा बच्चों को ही होता है। इसमें अगर एक बच्चा किसी फोबिया का शिकार है तो दूसरा बच्चा भी उसी फोबिया से ग्रस्त होगा। सभी ट्वीन्स के साथ ये समस्या नहीं होती है, लेकिन फिर भी आमतौर पर ट्वीन्स के साथ इस तरह की शिकायत देखी गई है।

फोबिया के लक्षण

फोबिया के रोगी आम लोगों की तरह ही दिखाई देते हैं। वैसे तो इस रोग का पता नहीं चल पाता है, लेकिन फोबिया के रोगियों का अपने डर से सामना होने और अपने डर के बारे में बात करने पर इसके लक्षण सामने आते हैं। आमतौर पर फोबिया के रोगी अपने डर से दूर ही रहते हैं, लेकिन अनजाने में अपने डर को अपने सामने

देखकर उन्हें फोबिया का दौरा पड़ता है। ऐसे में उनमें तनाव, बेचैनी, पसीने आना, परिस्थिति या लोगों से दूर भागना, सिर में भारीपन, कानों में अलग-अलग आवाजें सुनाई देना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, सांस तेज होना, डायरिया, चक्कर आना, शरीर में कहीं भी दर्द को महसूस करना, पेट खराब हो जाना, ब्लड प्रेशर बढ़ना या कम हो जाना जैसी दिक्कतें दिखाई देती हैं। फोबिया का दौरा पड़ने पर रोगी में इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ऐसे में रोगी बहुत ज्यादा पेनिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी के साथ किसी भी तरह की जबरदस्ती उसके लिए खतरनाक हो सकती है। जबरदस्ती करने से रोगी और भी ज्यादा पेनिक हो जाता है और उसका डर कोई भी भयंकर रूप ले सकता है।

उपचार

फोबिया के इलाज के लिए कोई एक खास ट्रीटमेंट नहीं होता है। हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए फोबिया का इलाज भी मरीज और उसके डर के अनुरूप ही किया जाता है। फोबिया के इलाज के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मनोवैज्ञानिक थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ट्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरॉयड, ब्लड शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।

बड़े डर की आशंका खतरे को बढ़ा देती है

ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने चिंता और डर के रहस्य को खोलने की कोशिश में कई महत्वपूर्ण बातों का पता लगाया है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, किसी भी तरह के खतरे पर दिमाग की प्रतिक्रिया खतरे की दूरी, दिशा और खतरे के अनुमान पर निर्भर होती है। रिसर्च में पता चला है कि दिमाग के भय नेटवर्क के विभिन्न हिस्से अलग-अलग खतरे पर अलग-अलग प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार होते हैं। शोध टीम का कहना है कि दिमाग में सिर्फ एक ढांचा नहीं होता, बल्कि भय नेटवर्क के अलग-अलग अंग होते हैं और वे डर पर होने वाली प्रतिक्रिया को दिखाने के लिए मिलकर काम करते हैं। खतरे का गलत अंदाजा लगाने की भूल ही लोगों में फोबिया के बढ़ने का कारण होती है। किसी चीज, लोग, जानवर और परिस्थितियों से बेतुका, गहन और लगातार भय ही फोबिया कहलाता है। बड़े डर की आशंका ही दिमाग में खतरे के आकार को बढ़ा देती है।

कुछ आम फोबिक डर

- बंद जगह में डर लगना
- अंधेरे में डर लगना
- ज्यादा ऊंचाई वाली जगह में डर लगना
- भीड़भाड़ वाली जगह में डर लगना
- कहीं बाहर जाने का डर
- चूहा, छिपकली, मकड़ी जैसे छोटे-छोटे जीवों का डर
- मरने का डर
- बिजली की चमक, गड़गड़ाहट और तेज बारिश से डर
- पानी से डर

खाना आप बनाती तो स्वादिष्ट हैं, पर कहीं ऐसा तो नहीं कि पकाने की गलत विधि के कारण आप सारे पोषक तत्वों को नष्ट कर देती हों। सिर्फ खाना पकाना ही नहीं, उसे सही तरीके से पकाना भी जरूरी है ताकि पोषक तत्व बर्बाद न हों। किस चीज को कैसे पकाएं और खाना पकाने की कौन-सी विधि सबसे बेहतर है, बता रहे हैं हम-

यह महत्वपूर्ण नहीं है कि हम कितनी मात्रा में सब्जियां और फल खाते हैं, उससे भी महत्वपूर्ण है कि इनमें मौजूद विटामिन, मिनरल और दूसरे पोषक तत्व कितनी मात्रा में हमारे शरीर को मिल पाते हैं। यह बहुत कुछ इस पर निर्भर करता है कि हम इन्हें किस तरह से खाते हैं। पकाने से विटामिन और मिनरल की कुछ मात्रा नष्ट हो जाती है। लेकिन पकाना कुछ रसायनों की सक्रियता को खत्म कर देता है, जो पोषक तत्वों के अवशोषण की राह में बाधक बन जाता है।

कैसे पकाती हैं आप अपना खाना?



क्यों जरूरी है पकाना

यह सही है, खाने को हम कितना भी सावधानीपूर्वक पकाएं, उसके 10-15 प्रतिशत तक पोषक तत्व नष्ट हो ही जाते हैं। लेकिन पकाने के फायदे भी हैं, इससे पाचकता सुधरती है और पोषक तत्व उस रूप में परिवर्तित हो जाते हैं, जो आसानी से अवशोषित हो सकें। कुछ खाद्य पदार्थों के लिए पकाना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि हम उन्हें कच्चा नहीं खा सकते।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2019

विंटर केयर
विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

खाना बनाने की सुरक्षित विधियाँ

हम क्या खाते हैं, उससे ज्यादा यह महत्वपूर्ण है कि उसे कैसे खाते व पकाते हैं। खाद्य पदार्थों को दो रूप में खाया जाता है, कच्चा या पकाकर। कई सब्जियों और फलों को कच्चा खाना बहुत लाभदायक है, लेकिन हर चीज को कच्चा नहीं खाया जा सकता, इसलिए हम भोजन को पकाते हैं। खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए कई मसाले, शक्कर, घी, तेल और दूसरी चीजें डालकर हम उसके पोषक तत्वों को नष्ट कर देते हैं। लेकिन पकाने की कुछ ऐसी विधियाँ हैं, जिनसे अधिक से अधिक पोषक तत्वों को सुरक्षित रख सकते हैं।

स्टीमिंग यानी भाप में पकाना

भाप में भोजन को पकाना पोषक तत्वों को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका है। ताजी सब्जियाँ, चावल और दलिया को जहाँ तक संभव हो कम पानी में भाप में पकाएं। सब्जियों को प्रेशर कुकर में भाप में पकाना सबसे अच्छा है। इसमें तेल की जरूरत भी कम होती है, समय भी कम लगता है और विटामिन व दूसरे पोषक तत्व भी पूरी तरह से सुरक्षित रहते हैं। पकाने के बाद सब्जियों की जितनी रंग और चमक बरकरार रहेगी, उनमें पोषक तत्वों की मात्रा उतनी ही अधिक रहेगी।

ग्रिलिंग

इस विधि में खाद्य पदार्थों के स्वाद और गुण सुरक्षित रहते हैं। इसमें पकाए जानेवाले खाद्य पदार्थ को ग्रिल के ऊपर रखते हैं, जिसमें नीचे से आंच लगती है।

स्टर फ्राइंग

इसमें ग्रिलिंग की तरह ही कम घी-तेल का इस्तेमाल होता है। कम तेल के कारण खाद्य पदार्थ पैन में न चिपकें, इसके लिए उसे धीरे-धीरे लगातार हिलाया जाता है या बीच-बीच में थोड़ा पानी छिड़का जाता है। इसमें खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों के साथ ही उनका रंग और प्लेवर भी सुरक्षित रहता है।

रोस्टिंग

पोषक तत्वों को सुरक्षित रखने के लिए आंच पर सब्जियों या दूसरी खाने की चीजों को सीधे



पकाने की इस विधि से सब्जियाँ जल्दी और आसानी से पक जाती हैं। इसमें भी घी और तेल का उपयोग कम होता है।

फ्रायदे भी हैं पकाने के

- कच्चे भोजन में बैक्टीरिया होता है, जो पकाने के बाद नष्ट हो जाता है। भोजन पचने लायक बनता है।
- पकाने के बाद भोजन नरम हो जाता है। यह भोजन को चबाने, निगलने और पचाने में आसान बना देता है।
- पकाने से स्वाद बेहतर हो जाता है।
- भोजन को लंबे समय तक सुरक्षित रखता है।

किस चीज को कैसे पकाएं

पालक: पालक को काटने से पहले धो लें। ज्यादा देर पकाने से पालक का 64 प्रतिशत विटामिन सी नष्ट हो जाता है। इसलिए पकाते समय इसमें अलग से पानी न डालें, ढक कर 2-3 मिनट से ज्यादा न पकाएं। पालक में आयरन काफी होता है, लेकिन इसमें अक्सेलिक एसिड भी काफी मात्रा में होता है, जो आयरन के अवशोषण को रोकता है।

मांसाहारी खाना: मांस, चिकन व मछली को पकाने के लिए बहुत कम पानी में भाप में गला लें और फिर कम मसालों और तेल में पकाएं। अगर ज्यादा पानी में बना रही हैं तो उस पानी का सूप के रूप में उपयोग करें।

अंडे: अंडे को कभी भी कच्चा न खाएं। उबालकर खाने से आयरन और बायोटिन की उपलब्धता बढ़ जाती है।

चावल: चावल को उबालने के बाद उसका पानी फेंके नहीं। चावल के पानी के साथ करीब 25 प्रतिशत विटामिन बी नष्ट हो जाता है। चावल को कम पानी में भाप में पकाएं। पके हुए चावल बहुत जल्दी संक्रमित हो जाते हैं और दोबारा गर्म करने पर भी नष्ट नहीं होते। बासी चावल कतई न खाएं।
करेला: कड़वा करेला औषधीय गुणों और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। भाप में कम मसालों के साथ पका कर खाना इसे पकाने का सबसे कारगर तरीका है। कुछ लोग इसे उबालकर सब्जी बनाते हैं।

भिंडी: धीमी आंच पर भाप में पकाएं, मसालों का कम से कम प्रयोग करें। अगर इसे अधपके रूप में खाया जाए तो इसके पोषक तत्व बरकरार रहेंगे।
साबुत अनाज: साबुत अनाज को रातभर कम पानी में भिगोएं, कम आंच पर भाप में गलाएं और कम तेल-मसालों में पकाएं। इसमें मौजूद फायटिक एसिड जो हमारे लिए हानिकारक है, पकाने से 50 प्रतिशत तक कम हो जाता है। अंकुरण से भी अनाजों में इसका स्तर कम हो जाता है।

तेल: तेल को ज्यादा देर गर्म न करें, क्योंकि 15 मिनट तक गर्म करने से उसके प्राकृतिक गुण नष्ट होने लगते हैं। इसमें ट्रांस फैटी एसिड की मात्रा बढ़ जाती है।

इनका भी रखें ख्याल

- सब्जियों को पकाने से पहले पानी में न भिगोएं, इससे पोषक तत्व पानी में घुलकर नष्ट हो जाएंगे।
- सब्जियों को कम पानी में पकाएं, पानी की मात्रा जितनी कम होगी, उतने ही कम पोषक तत्व इसमें घुलकर नष्ट होंगे।
- भोजन को ज्यादा देर न पकाएं। जितनी देर पकाएंगे उसके पोषक तत्व उतने ही ज्यादा नष्ट हो जाएंगे।
- हरी पत्तेदार सब्जियों को काटने से पहले धो लें, क्योंकि इनमें मौजूद विटामिन और मिनरल पानी में घुलनशील होते हैं।
- सब्जियों को ढक कर पकाएं, पोषक तत्व सुरक्षित रहेंगे।
- रिफाइंड तेल के बजाए सरसों या जैतून के तेल में भोजन बनाएं, इनमें पोषक तत्व संतुलित मात्रा में होते हैं।
- मसालों का प्रयोग कम करें।

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 बैठाना, 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।

Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई.माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

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

मैं..... 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 : sehatsuralindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट 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 पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com



वृद्धाश्रम इंदौर में आशीर्वाद लेने पहुंचे डॉ ए के द्विवेदी

नेचुरोपैथी दिवस के पूर्व वृद्धाश्रम में रह रहे लोगों से मिलने उनकी स्वास्थ्य संबंधित परेशानी जानने समझने और उन्हें दूर करने के लिए पूरी टीम सहित पहुंचे डॉ अरविन्द तिवारी, डॉ जीतेन्द्र पूरी, मिनिता शर्मा आकांक्षा पगारे तथा आकाश काले ने वहाँ रह रहे सभी लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण में सहयोग किया। नेचुरोपैथी द्वारा कैसे स्वस्थ रहे, इस उम्र में क्या क्या योग अपनाये, तथा हानि रहित होम्योपैथिक दवा के बारे में बताया। डॉ द्विवेदी ने ऐसे सभी लोगों को जो अस्थमा (दमा), गठिया (जोड़ों के दर्द), वेरीकोस वेन, त्वचा रोग-खुजली, एकजमा, मस्से एवं अनिद्रा तथा शुगर इत्यादि से पीड़ित थे जिन्हें लम्बे समय तक इलाज की आवश्यकता है उनको जब तक आवश्यकता होगी निःशुल्क होम्योपैथी दवाइयां भेजी जाती रहेगी।



आज की बेतरतीब-सी जीवनशैली में स्वस्थ बने रहना एक चुनौती से कम नहीं, लेकिन इस चुनौती को स्वीकारना भी तो जरूरी है। आप चाहे कामकाजी हों या गृहिणी, यह प्रण लें कि सेहतमंद बने रहने के लिए खानपान और जीवनशैली पर थोड़ा अधिक ध्यान देंगी।

सेहतमंद रहेंगी तो बनेंगी सशक्त

म हिलाओं का डाइट और फिटनेस से सीधा-सीधा संबंध है। या यूँ कहें कि अच्छी जीवन शैली, संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के जरिए महिलाएं अपने आपको हर उम्र में चुस्त-दुरुस्त और फिट रख सकती हैं। महिलाओं की शारीरिक संरचना पुरुषों के मुकाबले बिल्कुल अलग होती है। 10 वर्ष से लेकर 50-55 वर्ष की उम्र तक महिलाओं के शरीर में कई तरह के परिवर्तन होते हैं। शारीरिक स्तर पर होने वाले इन परिवर्तनों के कारण शरीर में कई जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप कई तरह की समस्याएं पैदा होने लगती हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए महिलाओं को जीवन शैली और खान-पान पर खास ध्यान रखने की सलाह दी जाती है।

किशोरावस्था

वर्तमान में डॉक्टर लड़कियों में किशोरावस्था की उम्र 10-11 वर्ष मानते हैं। हालांकि कुछ वर्ष पहले तक किशोरावस्था की आयु 13-14 वर्ष मानी जाती थी। यह दौर किशोरियों के लिए बिल्कुल नया अनुभव होता है। खान-पान की दृष्टि से भी यह काफी महत्वपूर्ण होता है। ये वही वक्त है, जब लड़कियां अपने शरीर में कई तरह के नए बदलावों का अनुभव करती हैं। खास तौर पर इसी समय प्रजनन चक्र की शुरुआत होती है, जो गर्भावस्था और प्रसव के बाद के कुछ महीनों को छोड़ कर नियमित रूप से रजोनिवृत्ति तक होती रहती है।

किशोरावस्था में अंदरूनी बदलाव के चलते कई बाहरी बदलाव भी दिखते हैं। उदाहरण के लिए चेहरे का अधिक तैलीय होना, चेहरे पर कील मुंहासों का निकलना, बालों में रूसी, तेजी से वजन बढ़ना, माहवारी का नियमित न होना जैसे कई प्रमुख लक्षण दिखाई देने शुरू हो जाते हैं। लेकिन डॉक्टर इन समस्याओं से चिंतित होने की



बजाए बड़ी समझदारीपूर्वक निपटने की सलाह देते हैं। स्त्री रोग विशेषज्ञ के मुताबिक किशोरावस्था के दौरान लड़कियों में माहवारी की समस्या, लगातार वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन, कमजोरी, चेहरे पर कील मुंहासे जैसे कई लक्षण देखने को मिलते हैं। ऐसा शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी के चलते होता है। ऐसे में विटामिन, आयरन, कैल्शियम और पौष्टिक आहार लेने की सलाह दी जाती है। माताएं भी अपनी बच्चियों के खान-पान पर कंट्रोल करके काफी हद तक इस समय होने वाली समस्याओं पर रोक लगा सकती हैं। खाने में मीठा कम कर दें, तैलीय खाद्य पदार्थों का भी कम से कम सेवन करें। इसके अतिरिक्त कोल्ड ड्रिंक, बेकरी उत्पादों और फास्ट फूड पर पूरी तरह से रोक लगा कर कील मुंहासों की समस्या से निजात पाई जा सकती है। इस उम्र में मोटापा और ओवरवेट जैसी समस्याएं किशोरियों के लिए प्रमुख समस्याएं हैं। मासिक धर्म को लेकर भी कई तरह की समस्याएं होती हैं। डॉक्टर की सलाह पर जरूरी सप्लिमेंट्स के

अलावा संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम भी अनिवार्य है। अधिक से अधिक शारीरिक श्रम करना लाभप्रद रहता है। लगातार टीवी देखना सेहत के लिए ठीक नहीं रहता। फल सब्जी, कम फैट वाले डेयरी प्रोडक्ट्स, साबुत अनाज, ड्राई फ्रूट्स खाना भी फायदेमंद रहता है।

मेनोपॉज

मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ति भी एक अलग स्थिति है। डॉक्टर महिलाओं में मेनोपॉज की उम्र 45 से लेकर 55 वर्ष तक मानते हैं। मेनोपॉज के दौरान हर महीने होने वाला मासिक धर्म पूरी तरह बंद हो जाता है। इन दिनों अधिक चिड़चिड़ापन, कमजोरी, अचानक से गर्मी लगना, पसीना आना, बेवजह किसी बात को लेकर चिंता, सिरदर्द, संक्रमण, लगातार वजन बढ़ना, त्वचा समस्या, बाल झड़ने जैसे कई लक्षण दिखते हैं। इन पर रोक लगाने के लिए डॉक्टर विटामिन, आयरन जैसे सप्लिमेंट्स के अलावा संतुलित आहार की सिफारिश करते हैं।



Advanced Dental Care
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center

Dr. ATUL BHAT

BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon

(Reg. No. A-620) Email : dratullbhat@gmail.com

Visit us : www.advanceddentalcare.co.in

Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)

Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343

विशेषताएँ :- रेडिएशन फ्री क्लिनिक

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनेरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्जल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- दांत एवं दाढ़े निकालना।
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)

बुढ़ापे को रखे दूर बीटा कैरोटिन

बीटा कैरोटिन को बीटा कैरोटिन, प्रो-विटामिन, ट्रांस-बीटा कैरोटिन भी कहते हैं। दूसरे कैरोटिनाइड्स की तरह बीटा कैरोटिन भी एक एंटी-ऑक्सीडेंट है। यह फ्री-रैडिकल्स द्वारा शरीर को पहुंचने वाले नुकसान से सुरक्षा करता है। फ्री-रैडिकल्स ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया द्वारा शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। समय के साथ यह प्रक्रिया कई बीमारियों का कारण बनती है। बीटा कैरोटिन कैंसर और हृदय रोगों जैसी गंभीर बीमारियों की आशंका कम करता है। यह महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम के लिए भी काफी उपयोगी है। हाल ही में हुए अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि बीटा कैरोटिन अनाज से आयरन और जिंक की उपलब्धता को सुधारता है।

क्या है बीटा कैरोटिन?

बीटा कैरोटिन एक पिगमेंट है, जो पौधों में पाया जाता है, विशेषकर रंग-बिरंगी सब्जियों और फलों में। इसी के कारण फलों और सब्जियों में चमकीली पीली और नारंगी आभा नजर आती है। यह लाल, नारंगी और पीले पिगमेंट्स कैरोटिनाइड समूह का एक सदस्य है। बीटा कैरोटिन हमारी विटामिन ए की 50 प्रतिशत आवश्यकता पूरी कर देता है। यह फल, सब्जियों और साबुत अनाज में पाया जाता है। इसे प्रयोगशाला में भी बनाया जा सकता है। बीटा कैरोटिन भोजन के कलरिंग एजेंट मारैरिन के रूप में भी उपयोग किया जाता है।

इसके स्रोत

बीटा कैरोटिन हरे पीले और नारंगी रंग के फलों जैसे अंगूर, संतरे, खुबानी और गाजर, कद्दू, शकरकंद जैसी सब्जियों में पाया जाता है, लेकिन ऐसा नहीं है कि बाकी रंगों की सब्जियों और फलों में यह नहीं पाया जाता। यह दूसरे रंग की सब्जियों और फलों में भी पाया जाता है, लेकिन कम मात्रा में। उनमें यह दूसरे फाइटोन्यूट्रिएंट्स से मिल कर उन्हें लाल, गुलाबी या सफेद आभा देता है। यह ब्रोकली, पालक, हरी मिर्च और हरी पत्तेदार सब्जियों में भी पाया जाता है। सब्जियों और फलों का रंग जितना हरा होगा, उनमें बीटा कैरोटिन की मात्रा उतनी ही अधिक होगी। बीटा कैरोटिन के पादप स्रोत वसा और कोलेस्ट्रॉल फ्री होते हैं। ताजे फलों और सब्जियों में इसकी मात्रा सर्वाधिक होती है। डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में इसकी मात्रा कम पाई जाती है।

कुछ मामलों में पकाने की प्रक्रिया भोजन में कैरोटिनाइड की उपलब्धता को सुधारती है। अगर गाजर और पालक को थोड़ी भाप में पका लिया जाए तो इसमें मौजूद कैरोटिनाइड्स को शरीर आसानी से अवशोषित कर लेता है। हालांकि अधिक पकाने से कैरोटिनाइड्स नष्ट हो जाते हैं। कच्ची गाजर में यह 100 प्रतिशत होता है, जबकि डिब्बाबंद में यह मात्रा घट कर 73 प्रतिशत रह जाती है। फलों और सब्जियों को छिलके सहित



खाएं, क्योंकि छिलकों में भी यह काफी मात्रा में होता है।

बीटा कैरोटिन और विटामिन

शरीर बीटा कैरोटिन को विटामिन ए (रेटिनल) में बदल देता है। विटामिन ए आंखों के स्वास्थ्य, मजबूत रोग प्रतिरोधक तंत्र, स्वस्थ त्वचा और म्युकस मेम्ब्रेन के लिए आवश्यक है। अधिक मात्रा में विटामिन ए के सेवन का प्रभाव विषैला हो सकता है। शरीर उतनी ही मात्रा में बीटा कैरोटिन से विटामिन ए का निर्माण करता है, जितनी मात्रा में शरीर को इसकी आवश्यकता होती है। इसका सीधा अर्थ है कि बीटा कैरोटिन विटामिन ए का सुरक्षित स्रोत है। लेकिन अधिक मात्रा में बीटा कैरोटिन का सेवन भी घातक हो सकता है, विशेषकर उन लोगों के लिए, जो धूम्रपान और अधिक मात्रा में शराब का सेवन करते हैं। इसलिए सबसे सुरक्षित उपाय यही है कि इसे प्राकृतिक रूप में लें, सप्लीमेंट के रूप में नहीं।

बीटा कैरोटिन टॉक्सिसिटी

अधिक मात्रा में भी बीटा कैरोटिन का सेवन आपको बीमार नहीं बनाता। हालांकि इसके अधिक सेवन से त्वचा का रंग पीला या नारंगी हो सकता है, लेकिन इसके सेवन में कमी करने से फिर से त्वचा का रंग सामान्य हो जाएगा। हालांकि कई अध्ययनों में यह बात भी सामने आई है कि बीटा कैरोटिन के सप्लीमेंट शरीर के लिए हानिकारक होते हैं, इसलिए इसे संतुलित भोजन के द्वारा प्राकृतिक रूप में लिया जाना ज्यादा उपयोगी है। धूम्रपान करने वाले या एस्बेस्टस के अधिक संपर्क में रहने वाले लोग यदि बीटा कैरोटिन के सप्लीमेंट लें तो लंग कैंसर की आशंका बढ़ जाएगी। बीटा कैरोटिन शराब से मिल कर लीवर को नुकसान पहुंचा सकता है। शरीर में इसकी अधिकता से जोड़ों में दर्द की समस्या भी हो सकती है। बीटा कैरोटिन की अधिक मात्रा आपको कैरोटिनोडर्मिया का शिकार बना सकती है। इसमें त्वचा पर चकत्ते पड़ जाते हैं, विशेष रूप

से हथेलियों और तलवों की त्वचा पर। वैसे यह समस्या अस्थायी होती है।

किसमें हो जाती है कमी

- सब्जियों और फलों का सेवन कम करने वाले लोगों में।
- धूम्रपान और शराब का अत्यधिक सेवन करने वाले लोगों में।
- टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोग कितनी ही मात्रा में बीटा कैरोटिन का सेवन कर लें, उनके शरीर में इसकी मात्रा कम ही पाई जाती है।

वयों जरूरी है बीटा कैरोटिन

- कोशिकाओं को फ्री-रैडिकल्स के हानिकारक प्रभाव से बचाने के लिए बीटा कैरोटिन जरूरी है।
- विटामिन ए का अच्छा स्रोत है।
- इम्यून सिस्टम को शक्तिशाली बनाता है।
- प्रजनन तंत्र के ठीक तरह से कार्य करने में सहायता करता है।
- यह सनबर्न के खतरे को कम करता है।
- मेनोपॉज के बाद गर्भाशय के कैंसर का खतरा कम करता है।
- उम्र के प्रभाव को कम करता है।
- डायबिटीज में भी काफी उपयोगी है।
- मोतियाबिंद और हृदय रोगों की आशंका कम करता है।
- जो लोग संयोजी ऊतकों के डिस्ऑर्डर स्कलेरोडर्मा, जिसमें त्वचा कड़ी हो जाती है, से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में बीटा-कैरोटिन का स्तर कम पाया जाता है।
- कुपोषण से ग्रस्त महिलाओं में प्रसव के दौरान होने वाली मृत्यु और रतौंधी को रोकने में इसका उपयोग किया जाता है।
- यह अस्थमा, एड्स, अल्जाइमर्स, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, बांझपन, पार्किंसन, आर्थराइटिस, सीजोफ्रेनिया और त्वचा संबंधी रोगों जैसे सफेद दाग आदि के उपचार में उपयोगी है।

ये बातें आपके माता-पिता को खुश रख सकती है ! आप साथ रहे तब भी और ना रहे तब भी!



आ शीर्वादी की तलाश में हम देश-विदेश घूम आते हैं। पत्थर पूजते हैं, मंदिर जाते हैं, पूजा पाठ करवाते हैं, और वो सारी चीजे करते हैं जिससे हमें लगता है कि हमारा जीवन धन्य हो जाएगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ईश्वर आपके पास हमेशा होता है, बस जरूरी है उन्हें पहचानना।

दरअसल हम कहना चाहते हैं कि ईश्वर ने हमें खुद के रूप में माता पिता दिए हैं, ताकि ईश्वर का आशीर्वाद सदैव हमारे साथ रहे। लेकिन इस कलयुग में औलाद की नजर में माता पिता का दर्जा खत्म होता जा रहा है। अक्सर जाने-अंजाने में संताने अपने माता-पिता को दुखी कर रहे हैं, जबकि उन्हें नहीं पता कि ऐसा करना भगवान दुखी होता है।

अब सवाल ये है कि ऐसा क्या करें, जिससे हमारे पेरेंट्स हमें अंतरात्मा से आशीर्वाद दे, हम पर गर्व करें और अगले जन्म में दोबारा हमें पाने की इच्छा जाहिर करें।

तो चलिए आपके इस दुविधा को हम दूर किए देते हैं। हम आपको टिप्स देते हैं जिसे अपनाकर आप अपने माता पिता के चेहरे पर प्रसन्नता देख सकते हैं।

- माता पिता को कभी पलट कर जवाब ना दें।

इससे उनको बुरा लग सकता है। जितना हो सके उनकी बातें सुनने की कोशिश करें। वैसे भी बुजुर्गों की बातें आपको बहोत काम आ सकती हैं।

- पेरेंट्स से ऊँची आवाज में बात ना करें। अपने दफ्तर या बाहर का गुस्सा घर के बाहर ही रखें।
- कोई नया या बड़ा कार्य करने से पहले माँ-बाप से चर्चा जरूर करें। आप का ऐसा करना उन्हें अच्छा लगेगा, उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देते हैं।
- हर महीने उनके स्वास्थ्य का चेकअप कराएं। उनकी छोटी सी छींक का भी ख्याल रखें। समय से उनकी दवाइयां उन्हें लाकर दें। आपके ऐसा करने पर माता पिता को ज्ञात होगा कि आपको उनकी चिंता है।
- उनकी पसंद ना पसंद का ख्याल रखना आपकी जिम्मेदारी है। कभी कभार उन्हें खाने के लिए हॉटेल ले जाए, या उनकी कोई फेवरेट मिठाई उन्हें लाकर दें। यकीनन आपको सुखद एहसास ज्ञात होगा।
- बुढ़ापे की उम्र में अक्सर पेरेंट्स को बातें करना प्रिय लगता है। ऐसे में आपको जब भी समय मिले, एक फोन कर लें और उनका हालचाल पूछ लें।

- वृद्ध अवस्था में गुस्सा बहोत आता है। इसलिए जितना हो सके पेरेंट्स की किचकिच को इग्नोर करें।

- हम जानते हैं कि बीबी के लिए प्यार अलग है और पेरेंट्स के लिए अलग। पर अक्सर माता पिता को लगता है कि शादी के बाद उनका बच्चा उन्हें भूल गया है। ऐसे समय में आपको दोनों के प्रति अपना प्यार बराबरी पर रखना है। ध्यान दें ! बीबी के सामने अपने पेरेंट्स की बेहद इज्जत करें, ताकि आपकी बीबी भी आपके माँ-बाप का सम्मान करें।

- अपने पेरेंट्स को मंदिर ले जाना कभी ना भूले। इससे आप दोनों को ही अनोखी खुशी और शांति मिलेगी।

- जिस तरह आप अपनी बीबी और बच्चों को नए कपडे पहनाने का शौक रखते हैं, ठीक उसी तरह माता-पिता को भी शॉपिंग करा दिया करें।

अपनी खुशियों का गला घोटकर हमारी सारी ख्वाहिश पुरी करने वाले माता पिता ही थे, जिन्होंने हमें इस समाज में जीने का अधिकार दिलाया। जब वे हमारे लिए इतना कुछ कर सकते हैं तो क्या हम इन बातों का ख्याल नहीं रख सकते।

सि जेरियन डिलीवरी इन दिनों आम होती जा रही है। महिलाएं दर्द न सहने की वजह से नार्मल की बजाए सिजेरियन तकनीक की मदद से बच्चे को जन्म दे रही हैं। हालांकि कई बार डिलीवरी में कॉम्प्लिकेशन की वजह से भी सिजेरियन तकनीक का सहारा लेना पड़ता है लेकिन सिजेरियन डिलीवरी के बाद महिला को अपने स्वास्थ्य का खास ख्याल रखना पड़ता है। डॉक्टर तो सिजेरियन प्रसव के बाद 2 महीने के लिए बिस्तर पर आराम करने की सलाह देते हैं। ऐसे बहुत से काम हैं जो उसे करने चाहिए और कुछ कामों से उसे परहेज करने की जरूरत होती है। आज हम आपको बताते हैं कि सिजेरियन डिलीवरी के बाद क्या करना चाहिए और क्या नहीं-

- सिजेरियन के बाद घावों और ड्रेसिंग का खास ध्यान रखना पड़ता है। टांके और घाव ताजे होते हैं। इसलिए इन्फेक्शन से बचने के लिए कुछ दिन स्नान करने से परहेज करें। तंग, चुभने वाले और रेशमी कपड़े न पहनें। सूती कपड़े ही पहनें। अगर टांकों पर पानी पड़ भी जाए तो सूती कपड़ों से उसे हल्के हाथों से पोंछ दें। डॉक्टर की सलाह के मुताबिक, टाइम टेबल पर ही ड्रेसिंग करें।
- सिजेरियन के बाद दर्द भी हो सकता है। आप डॉक्टर की सलाह लेकर पेनकिलर ले सकती हैं।
- ऑपरेशन के बाद एक दम से बैठ जाना सही नहीं है। हल्के से करवट लें। ऑपरेशन के 4-6 हफ्ते तक पेडु पर खिंचाव घातक साबित हो सकता है। कुछ दिनों के लिए थोड़ा-थोड़ा और धीरे-धीरे करके चलना शुरू करें।
- सर्जरी के बाद शरीर काफी शुरुआत के दिनों में हल्का और स्वास्थ्यवर्धक भोजन लें। ज्यादा भारी और कार्बोनेटेड फूड खाने से बचें, संतुलित आहार जल्दी रिकवरी करने में मददगार साबित होते हैं। महिला को विटामिन सी से भरपूर आहार लेने चाहिए। ब्रोकली, पालक, साग, हरी मटर, संतरा, पीच, बेर, मौसम्बी खुबानी आदि में खूब सारा विटामिन सी पाया जाता लेकिन तेज मसालों से लगभग एक माह दूर रहना चाहिए।
- ब्रेस्ट फीडिंग जरूर करवाएं क्योंकि स्तनपान करवाने से गर्भाशय को सही स्थिति में आने में सहायता मिलती है। पहली बार स्तनपान करवाते समय नर्स की मदद लें।
- ऑपरेशन के बाद सिजेरियन बेल्ट का इस्तेमाल करें। पहले पहल आपको बेल्ट लगाने में थोड़ी दिक्कत होगी लेकिन इसके आपको बहुत सारे फायदे भी होंगे।
- सिजेरियन के बाद महिला की बाँडी शोप बिगड़ जाती है लेकिन इसमें परेशान होने वाली बात नहीं है। शुरुआत में हल्की एक्सरसाइज करें और बाद में जिम ज्वाइन कर लें। इससे आपकी बाँडी वापिस शोप में आ जाएगी।

इन चीजों से रहें दूर

सिजेरियन ऑपरेशन के बाद महिला को ठीक होने में लगभग 6 माह का समय लग जाता है। इस अवधि के दौरान महिला को कुछ कामों से परहेज करना चाहिए।

सिजेरियन डिलीवरी के बाद रखें खास ख्याल



- भारी-वजनी सामान न उठाना।
- स्ट्रेस से दूर रहें।
- पैरों के बल और झुककर काम न करें।
- आपसी संबंधों में परहेज रखें।

पहले सिजेरियन के बाद हो सकती हैं नॉर्मल डिलीवरी

वैसे नार्मल प्रसव हर स्थिति में बेहतर माना जाता है क्योंकि नॉर्मल डिलीवरी में मां और बच्चे दोनों को ही आराम रहता है। वहीं महिला आराम और व्यायाम की मदद से

6 हफ्तों के भीतर सामान्य हो जाती हैं जबकि सिजेरियन महिला को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। बहुत सारे लोगों यह मान कर

चलते हैं कि अगर पहला बच्चा सिजेरियन हुआ है तो दूसरा भी सिजेरियन डिलीवरी से ही होगा ऐसा नहीं है।

डाक्टरों के अनुसार, सिजेरियन के बाद नॉर्मल डिलीवरी हो सकती हैं। यह मरीज की स्थिति और निर्णय पर निर्भर करता है। सिजेरियन के बाद अगर दूसरा बच्चा नॉर्मल हुआ हो तो महिला जितनी बार चाहे गर्भधारण कर सकती है।

सिजेरियन के बाद नॉर्मल डिलीवरी में जरूरी हैं ये बातें-

- सिजेरियन के बाद कोई इन्फेक्शन न रहा हो।
- बच्चे की पोषण सही हो
- बच्चे का वजन ज्यादा न हो।
- पहली प्रैग्नेंसी से जुड़ी कोई जटिलता न हो।

इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाले कुछ मानसिक रोग

आज के दौर में लगभग सभी काम इंटरनेट और टेक्नोलॉजी पर निर्भर हो चुके हैं। जिन लोगों को टेक्नोलॉजी और इंटरनेट का अच्छा उपयोग करना नहीं आता है उन लोगों को पिछड़े वर्ग में गिना जाता है।

इंटरनेट और टेक्नोलॉजी जहां हमारे दैनिक जीवन के लिए बेहद उपयोगी है वहीं यह हमारे लिए कई मानसिक बीमारियों को लेकर भी आती हैं। इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाली कुछ मानसिक बीमारियों के बारे में जानिये

सेल्फाइडिस - सेल्फी की सनक

आइकल हर स्मार्टफोन में सेल्फी लेने के लिए फ्रंट कैमरा होता है। हाल ही में हुए एक रिसर्च के अनुसार अगर कोई व्यक्ति एक बार में 3 से अधिक सेल्फी लेता है तो उसे मानसिक रोग होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। सेल्फी लेने की इस अतिवादी सनक को सेल्फाइडिस भी कहा जाता है।

फैंटम रिंगिंग सिंड्रोम- फोन बजने का भ्रम

आप कहीं बैठे होते हैं तो अचानक आपको लगता है कि चार्जिंग में लगा या किसी दूसरे कमरे में रखा आपका फोन बज रहा है। अगर ऐसी घटनाएं आपके साथ बार-बार हो रही हैं तो फिर आपको सावधान हो जाने की जरूरत है।

फोन बजने को लेकर होने वाले भ्रम की स्थिति को भी मानसिक रोग माना गया है और इसे फैंटम वाइब्रेशन या फैंटम रिंगिंग सिंड्रोम का नाम दिया गया है।

एक मनोरोग विशेषज्ञ के अनुसार जरूरत से ज्यादा मोबाइल का प्रयोग करने वाले लगभग 70 प्रतिशत से अधिक लोग इस भ्रम का शिकार होते हैं। उन्हें लगता है कि उनका फोन बज रहा है लेकिन हकीकत में ऐसा नहीं होता है।



मेमोरी कमजोर होना

आज के समय किसी भी चीज की जानकारी के लिए तुरंत ही गूगल का इस्तेमाल किया जाता है। गूगल के अधिकाधिक प्रयोग किये जाने के कारण हमारे दिमाग का कम प्रयोग हो पाता है जिससे मेमोरी धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है।

नोमोफोबिया- फोन खोने का डर

हम घर से निकलते हैं तो अचानक हमें लगता है कि हम अपना फोन घर में ही भूल गये। ऐसा ही अक्सर ऑफिसों या पार्टियों आदि से निकलते समय भी हमें लगता ही है। अगर इस तरह की

मानसिक समस्याएं आपको हैं तो फिर आपको भी नोमोफोबिया नामक मानसिक बीमारी होने का खतरा है। इक रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान में करीब 66 फीसदी लोग इससे पीड़ित हैं।

साइबरकॉन्ड्रिया - बीमार होने का डर

इंटरनेट पर अनेकों बीमारियों के तरह तरह के लक्षण बताये जाते हैं। इन लक्षणों को पढ़ने के बाद बहुत से लोगों को लगने लगता है कि यह बीमारी उन्हें भी हो गई है। इंटरनेट पर पढ़ने के बाद बीमारी होने का डर भी मानसिक बीमारियों के रूप में ही गिना जाता है।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

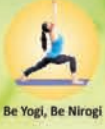
सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर



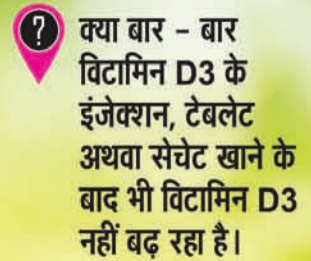
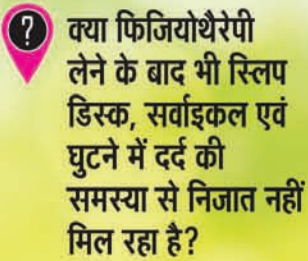
Be Yogi, Be Nirogi



Go Natural, Go Healthy

ऑपरेशन से पहले भी, ऑपरेशन के बाद भी नेचुरोपैथी चिकित्सा सदैव आपके साथ...

For Preventive & Palliative Care
Please go for Naturopathy



ठंड का मौसम हेल्दी सीजन माना जाता है, इसमें उपरोक्त
बीमारियों से छुटकारा पाने हेतु सन बाँथ, स्टीम बाँथ
सहित एडवांस नेचुरोपैथी चिकित्सा को अपनाएं।

समय : सुबह 6.30 से 1 बजे तक एवं दोप. 4 से शाम 6 बजे तक



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287



Be Yoga, Be Nirogi

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा घोषित प्रथम
नेचुरोपैथी दिवस के उपलक्ष्य में हम लाएं हैं आपके लिए



Go Natural, Go Healthy

संपूर्ण स्वास्थ्य-आधे दाम पर

50%

पंजीयन शुल्क एवं एक दिन
के इलाज पर लागू नहीं।

डिस्काउंट

नेचुरोपैथी चिकित्सा पर

18 नवंबर से 31 दिसंबर 2018 तक

नेचुरोपैथी दिवस पर
मध्यप्रदेश का सबसे
विशाल मड बाँथ



■ उपचार लेने वालों के लिए रहने व खाने
की सुविधा सशुल्क उपलब्ध।
■ कृपया अपने साथ टावेल, अंतःवस्त्र अवश्य लाएं।



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

नेचुरोपैथी चिकित्सक
की सलाह एवं प्रशिक्षित
थैरेपिस्ट द्वारा उपचार

- मसाज थैरेपी
- मड थैरेपी
- स्टीम बाँथ
- पंचकर्म
- हायड्रोथैरेपी
- स्पाइन बाँथ
- शिरोधारा
- इमरशन बाँथ
- जकूजी बाँथ
- योग चिकित्सा
- सूर्य स्नान
- एक्वूप्रेशर
- हिप बाँथ
- एक्वूपंचर

समय :

सुबह 6.30 से
1 बजे तक एवं
दोप. 4 से शाम
6 बजे तक

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कॉम्प्लेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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