

- वृद्धावस्था के दौरान खाने पर नियंत्रण जरूरी
- उम्र का तकाजा है डिप्रेशन

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघर्ष एवं सुरत

सितंबर 2018 | वर्ष-7 | अंक-10

मूल्य
₹ 20

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

वृद्धावस्था रोग
विशेषांक



बेहतर ढंग से करें
वृद्धावस्था का सामना



होम्योपैथी द्वारा बेहतर चिकित्सकीय परिणामों के लिए मध्यप्रदेश तथा छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्रियों द्वारा सम्मानित...



पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी ईलाज से मिली बड़ी राहत

प्रायः देखने में आता है कि सर्जरी (आपरेशन) के बाद भी लोगों की परेशानी (बीमारी) पूरी तरह या तो ठीक नहीं होती या फिर ऑपरेशन के कुछ दिन बाद ही उसी प्रकार की समस्या वापस हो जाती है। कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा, प्रोस्टेट, पथरी, पाईल्स, फिशर, फिशचुला, साइनस, टांसिल्लस इत्यादि बीमारियों के कई मरीज इस प्रकार की अपनी व्यथा व्यक्त करते हैं। यदि सही समय पर लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाई ली जाये तो बार-बार होने वाली समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। यदि आपको बार-बार पेशाब में जलन, इन्फेक्शन या दर्द हो रहा है तो तुरंत इसका ईलाज कराये अन्यथा यही परेशानी धीरे-

धीरे आपकी सेक्स क्षमता को कम कर सकती है। जिन्हे भी बार-बार इस तरह की परेशानी कुछ साल तक चलती रहती है उन्हे धीरे-धीरे इन्द्रियों में ढीलापन, उत्तेजना की कमी के साथ-साथ अनिच्छा (सेक्स के प्रति अरुचि), जलन इत्यादि होने लगती है, जिससे आपसी संबंधों में तनाव/ गुस्सा/ चिड़चिड़ापन या झगड़े की नौबत आ जाती है। यदि सही समय पर होम्योपैथिक ईलाज लिया जाये तो समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इन्दौर पर प्रतिदिन इस तरह के मरीजों को उचित सलाह व होम्योपैथिक दवाईयों के प्रयोग से आराम दिलाया जा रहा है।

मेरा नाम
जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र
87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ
हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी।
डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया
जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा
हुआ था। डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन
करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना
चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां
डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ
दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो
गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई।
डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे
इस उम्र में भी राहत दिलाई।

होम्योपैथी ईलाज से प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत



Normal Prostate



Enlarged Prostate



Watch us on YouTube

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homeopathyclinics.in

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

Mob. : 99937-00880, 94240-83040, 90980-21001, 0731-4064471

प्रेणास्रोत

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. चेलना 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. भारतेंद्र 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

08

उम्र बढ़ने के साथ ही
गेरिएट्रिशन से मिलना
वर्षों है जरूरी

16

ये आदतें नष्ट कर
देती हैं शरीर के रोगों
से लड़ने की क्षमता



26

'कमजोरी लगना' है
बीमारियों का
लक्षण

33

बढ़ती उम्र को तुरंत
रोकता है मशरूम

21

मोतियाबिंद से
संबंधी मिथक



23

बढ़ती उम्र में
महिलाएं खुद को
ऐसे रखें फिट



11

बढ़ती उम्र
और
कुपोषण

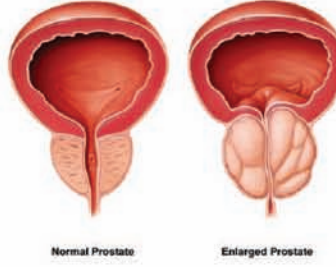
उम्र बढ़ने के साथ प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ जाती है

पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ बढ़ने लगता है प्रोस्टेट, अक्सर 40-50 की उम्र के बाद प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ने लगती है और प्रत्येक पुरुष को थोड़ी बहुत पेशाब की समस्या होने लगती है। कई बार मूत्रालय में कई लोग पेशाब करके चले जाते हैं और बड़े हुए प्रोस्टेट वाले व्यक्ति की पेशाब उतरती ही नहीं, बार-बार पेशाब जाना, पेशाब का पूरा नहीं होना, ब्लेडर खाली नहीं होना, बूंद-बूंद पेशाब आना, पेशाब में जलन होना, दर्द होना इत्यादि कई प्रकार की परेशानी लेकर प्रतिदिन मरीज दवाखाने पर आते हैं और होम्योपैथिक इलाज से उनकी परेशानी से निजात पा रहे हैं। कई लोग इलाज में देर कर देते हैं जिसके कारण उनका यही बढ़ा हुआ प्रोस्टेट कैंसर में परिवर्तित हो जाता है।

डॉ. द्विवेदी के अनुसार प्रत्येक पुरुष को 50 वर्ष की उम्र के बाद एक नियमित अंतराल पर सोनोग्राफी तथा पी.एस.ए. कराते रहना चाहिये। होम्योपैथिक इलाज में बड़े प्रोस्टेट, जलन, दर्द इत्यादि के साथ-साथ बड़े पी.एस.ए. को भी कम किया जा सकता है। 170-80 की उम्र में कई लोगों को पेशाब करने के लिए नली लगा दी जाती है। कई लोग 2-3 बार प्रोस्टेट का ऑपरेशन कराने के बाद भी परेशान होते रहते हैं। ऐसे सभी लोग होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेंसी की दवा से आराम पा सकते हैं। जिनको शुगर की समस्या है उनको डिस्टिल्ड वाटर में होम्योपैथी दवा प्रयोग कराई जाती है, जिससे उनको काफी जल्दी आराम मिल जाता है।



डॉ. ए.के. द्विवेदी
संचालक,
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर



होम्योपैथी दवा से प्रोस्टेट की परेशानी में मिला आराम

मैं राम कुमार खरे दतिया निवासी हूँ। मुझे 2-3 वर्ष पहले प्रोस्टेट ग्लैंड की समस्या थी। मैं झांसी, ग्वालियर, उरई में कई डॉक्टरों को दिखा चुका हूँ, किन्तु कोई आराम नहीं मिला। मुझे बार-बार पेशाब आना, बूंद-बूंद आना, कई बार पेशाब का आना एवं पेशाब में जलन होना जैसी समस्या के चलते मैं ऑफिस में काम नहीं कर पाता था। रात में बार-बार पेशाब की समस्या के कारण मुझे रात में नींद नहीं हो पाती थी। जब मुझे एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे में जानकारी हुई और उन्हें दिखाने के पश्चात 15-15 दिनों की दो बार होम्योपैथी दवा लेने के बाद मेरी स्थिति यह है कि 2 घंटे बाद पेशाब की इच्छा होती है एवं पेशाब में जलन जैसी समस्या से मुझे पूरी तरह आराम मिल गया है। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवा से जादू जैसा आराम मिला है। मैं डॉक्टर सा. एवं होम्योपैथी को धन्यवाद देता हूँ। आप सभी को निरापद होम्योपैथी से इलाज कराने का सलाह देता हूँ।



8 दिनों में कैथेटर से मुक्ति मिली...

मैं प्रकाश शर्मा राजगढ़ ब्यावरा निवासी हूँ। मुझे पिछले 5 वर्षों से पेशाब बार-बार आने की तकलीफ थी, एलोपैथी डॉक्टर के अनुसार मेरी पेशाब की थैली कमजोर हो गई थी, उन्होंने मुझे एक गोली प्रतिदिन लेने को कहा था, कुछ दिन आराम नहीं मिलने के बाद डॉक्टर ने कैथेटर लगाने की सलाह दी थी, उनके अनुसार मेरी इस बीमारी का कोई इलाज न होना बताया था और यह भी कहा था कि इसका ऑपरेशन भी नहीं होता है और हमेशा के लिये कैथेटर लगाकर रखना होगा। इस कैथेटर से मेरा दैनिक एवं सामाजिक जीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। फिर मुझे डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी के बारे में जानकारी हुई मैंने उनके गीता भवन रोड, इंदौर स्थित क्लिनिक पर दिखाया उनकी होम्योपैथी दवा से 8 दिनों में मेरा कैथेटर निकल गया। अगले 8 दिनों बाद मुझे अपनी पेशाब की समस्या से निजात मिल गई। 15 दिनों बाद मेरी होम्योपैथी की दवा भी आधी हो गई थी। अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ। मैं डॉ. साहेब का धन्यवाद करता हूँ।

पेशाब की समस्या से दिलाया निजात



मैं काटकूट जिला खरगोन निवासी सुखदेव पाटीदार रिटायर्ड अध्यापक हूँ। मुझे पेशाब का रुक-रुक आना एवं जलन होना जैसी समस्या थी। मुझे एलोपैथी से एक वर्ष तक इलाज कराने के बाद कोई आराम नहीं मिला। मुझे कसरावद निवासी मित्र ने डॉ. द्विवेदीजी के बारे में बताया है। एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर में डॉक्टर साहेब को दिखाने के बाद उन्होंने मुझे 15 दिन की होम्योपैथी दवाई दी, 15 दिनों बाद मुझे पेशाब की जलन की समस्या के पूरी तरह मुक्ति मिल गई। लोगों में जो भ्रांति थी कि होम्योपैथी देरी से असर करती है उसको मैं पूरी तरह नकारता हूँ क्योंकि मुझे पिछले 15 दिनों में वह असर हुआ जो एलोपैथी से 1 वर्ष में नहीं हुआ था। मैं इसके लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ।

प्रोस्टेट यह पुरुषों में पाये जाने वाली अखरोट के आकार वाली ग्रंथि या ग्लैंड है। यह ग्रंथि मुत्राशय के निचले, मलाशय के आगे और मूत्रमार्ग के चारों ओर स्थित होती है। इस ग्रंथि से निकलने वाला तरल पदार्थ वीर्य में शुक्राणु ले जाने में सहायता करता है। उम्र बढ़ने के साथ ग्रंथि का आकार बढ़ना एक सामान्य बात है। प्रोस्टेट का आकार सामान्य से अधिक बढ़ जाने पर मूत्रमार्ग में अवरोध उत्पन्न करता है। यह समस्या अधिकतर उम्रदराज लोगों में पायी जाती है। प्रोस्टेट की सामान्य वृद्धि को Benign Prostate Hyperplasia (BPH) भी

प्रोस्टेट वृद्धि क्या है?

- अधिक उम्र में लगभग 50-70 प्रतिशत व्यक्तियों में प्रोस्टेट में सूजन होती है।
- प्रोस्टेट ग्रंथि में वृद्धि कैंसर के कारण भी हो सकती है।
- BPH का बढ़ना हार्मोनल बदलाव के कारण हो सकता है।

प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने के लक्षण

- पेशाब करने में तकलीफ होना।
- बार बार पेशाब जाना
- एक बार में पूरी पेशाब न होना।
- पेशाब को रोक न पाना और जल्द पेशाब करने की इच्छा होना।
- रात में पेशाब करने के लिए बार बार उठना।
- मूत्राशय पूरी तरह खाली न होने से बार बार पेशाब में संक्रमण होना या पथरी होना।
- बूंद-बूंद पेशाब होना।
- पेशाब बंद हो जाना
- मूत्र संक्रमण के कारण किडनी में संक्रमण होना।



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



वृद्धावस्था का सच्चा आनंद है आत्मसंतोष...

वृद्धावस्था एक धीरे-धीरे आने वाली अवस्था है जो कि स्वाभाविक एवं प्राकृतिक घटना है।

वृद्ध का शाब्दिक अर्थ है बढ़ा हुआ, पका हुआ, परिपक्व।

काल की बड़ी क्षिप्र गति है वह इतनी शीघ्रता से चला जाता है कि सहसा उसपर हमारी दृष्टि नहीं जाती।

हमलोग मोहावस्था में पड़े ही रहते हैं और एक-एक पल, एक-एक दिन, एक-एक वर्ष का काल हमारे जीवन को एक अवस्था से दूसरे अवस्था में चुपचाप ले जाता है। जब कभी किसी एक विशेष घटना से हमें अपनी यथार्थ अवस्था का ज्ञान होता है तब हम

अपने में विलक्षण परिवर्तन देखकर विस्मित हो जाते हैं, उस समय हमें चिंता होती है कि अब वृद्धावस्था आ गई है अब हमें अपने जीवन का हिसाब पूरा कर देना चाहिए एवं इस अवस्था का आनंद लेना चाहिए।

स्वस्थ जीवन की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

बढ़ती आयु में अकसर लोग शांत और नीरस हो जाते हैं और अकसर स्वास्थ्य संबंधी चर्चा होने पर चुप्पी साध लेते हैं। भावनाओं को दबाने से उनके दिमाग में एक तरह की भावनात्मक हलचल होती है और इससे तनाव, निराशा और चिंता में वृद्धि होती है। अपने घरेलु व अन्य समस्याओं का हल ढूंढने और उसपर सलाह मशविरा करने के लिए अपने खास लोगों के साथ उसे शेयर करना चाहिए। अपनी भावनाओं को इस तरह दूसरे लोगों के साथ शेयर करने से व्यक्ति अपनी बढ़ती आयु से उत्पन्न होने वाली समस्याओं से छुटकारा पा जाता है।

बेहतर ढंग से करें वृद्धावस्था का सामना



जी वन के प्रति हमेशा सकारात्मक सोच रखे और जीवन की मध्य अवस्था का सामना करने के लिए मानसिक तौर पर पहले से ही तैयारी कर ले। उम्र बढ़ने के साथ स्वास्थ्य में कई तरह का परिवर्तन होता है और इससे व्यक्ति के सैक्सुअल प्रदर्शन पर भी असर दिखने लगता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति अपने आप को असक्षम और अयोग्य समझने लगता है और एक तरह से हीन भावना से ग्रस्त हो जाता है। व्यक्ति में आत्मसम्मान में कमी, तनाव और निराशा जैसी बहुत सी बीमारियां मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण पैदा होती हैं जो आदमी के सैक्सुअल स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ ही उसके संपूर्ण स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है। व्यक्ति को चाहिए कि अपनी पत्नी के साथ अपनी समस्याओं को शेयर करे, संभव है कि वह उन समस्याओं का हल ढूंढने के लिए कोई उपाय बताए और इससे तनाव और निराशा की स्थिति से निकलने में मदद मिले।

स्वीकार करना सीखें, उम्र बढ़ना एक प्राकृतिक और अपरिहार्य प्रक्रिया है जिसे इंसान को हर हाल में स्वीकार करना होता है। उम्र बढ़ने के साथ ही आपके संपूर्ण स्वास्थ्य और जीवन में बहुत से बदलाव आते हैं जिसे आपको स्वीकार कर उसके अनुकूल अपने आप को ढालना पड़ता है। शरीर में होने वाले बदलावों में विशेष तौर पर सैक्स क्षमता में कमी और मांस पेशियों में बदलाव आता है इसलिए आपको इसे स्वीकार कर इस परिवर्तन के साथ ही जीना पड़ेगा।

हमेशा पोषक तत्वों से भरपूर आहार ले और नियमित रूप से भोजन करें। प्रोसेस्ड और फैटी भोजन करने से परेहज करें और इसके बदले में प्रचूर मात्रा में ताजे फल और फाइबर युक्त आहार का सेवन करें।

हर आयु में नियमित रूप से एक्सरसाइज करना जरूरी होता है लेकिन जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज कर अपना उर्जा नष्ट नहीं कर हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करनी चाहिए।

जीवन के प्रति हमेशा सकारात्मक सोच रखे और इस दौर को भी खुल कर जियें।



इससे शरीर के साथ दिमाग पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। अपने वजन को हमेशा नियंत्रण में रखें। मोटापा एक साथ कई बीमारियों को निमंत्रण देता है।

भोजन में पोषक तत्वों की कमी और कुपोषण से बचने के लिए मल्टीविटामिन्स और सप्लीमेंट ले। शरीर में किसी भी तरह का असहजता महसूस होने पर तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

जीवन में काम-काजी बने, कुछ न कुछ शारीरिक श्रम करते रहे। अपने शरीर को जरूरत के अनुसार आराम दें।

एक और खास बात, अपने पार्टनर के साथ वास्तविक संबंध रखें। अपने बेहतर संबंधों के लिए अपनी आकांक्षा और उम्मीदों को अपनी पत्नी के साथ शेयर करें। ऐसा महसूस करें कि आप दोनों दो जिस्म होकर भी एक जान की तरह हैं और दोनों की खुशी एक दूसरे से जुड़ी हुई है।

बुजुर्गों के साथ बढ़ता भेदभाव

बुजुर्गों के प्रति उपेक्षा के लिए चिंतक पुरानी परंपराओं के पतन को जिम्मेदार मानते हैं। उनके अनुसार बेटी एवं बहू में फर्क करने की पारिवारिक एवं सामाजिक व्यवस्था भी इसके लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार है।

भारतीय समाज में बुजुर्गों का हमेशा एक सम्मानीय स्थान रहा है। एक मार्गदर्शक और पारिवारिक मुखिया होने के नाते जो सम्मान बुजुर्गों को मिलता था, उसमें धीरे धीरे कमी आ रही है। उनके अनुभव को अमूल्य पूंजी समझने वाला समाज अब इनके प्रति बुरा बर्ताव भी करने लगा है। हेल्पेज इंडिया के एक सर्वे में इसी तरह की बातें सामने आयीं हैं।

बुजुर्गों की शिकायत

इस साल के 'वर्ल्ड एल्डर एब्यूज अवेयरनेस डे' के अवसर पर हेल्पेज इंडिया ने बुजुर्गों की स्थिति पर एक सर्वे किया है, जिससे पता चलता है कि भारत में भी बुजुर्गों के साथ बहुत शर्मनाक व्यवहार होने लगा है। खुद बुजुर्गों ने उपेक्षा और बुरे व्यवहार की शिकायत की है। यह अध्ययन देश के 19 छोटे बड़े शहरों में साढ़े चार हजार से अधिक बुजुर्गों पर किया गया है।

जिन बुजुर्गों को सर्वे में शामिल किया गया, उनमें से 44 फीसदी लोगों का कहना था कि सार्वजनिक स्थानों पर उनके साथ बहुत गलत व्यवहार किया जाता है। बेंगलूरु, हैदराबाद, भुवनेश्वर, मुंबई और चेन्नई ऐसे शहर पाये गये, जहां सार्वजनिक स्थानों पर बुजुर्गों से सबसे बुरा बर्ताव होता है। सर्वे में शामिल बेंगलूरु के 70 फीसदी बुजुर्गों ने बताया कि उनको सार्वजनिक स्थान पर बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ता है। हैदराबाद में यह आंकड़ा 60 फीसदी, गुवाहाटी में 59 फीसदी और कोलकाता में 52 फीसदी है। बुजुर्गों के सम्मान के मामले में दिल्ली सबसे आगे दिखी, जहां सिर्फ 23 फीसदी बुजुर्गों को सार्वजनिक स्थान पर बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ता है।

कमजोर पेंशन योजना

विकासशील देशों में आम तौर पर पेंशन और सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था की भी कमी है। लेकिन कभी काफी ऊंची रही जन्म दर का नतीजा यह होगा कि कुछ सालों में वहां बहुत ज्यादा बुजुर्ग लोग होंगे। बुजुर्ग लोगों की जिंदगी को आसान बनाने के लिए नई संरचनाएं बनाने की जरूरत होगी।



भेदभाव के शिकार

तिरस्कार, वित्तीय परेशानी के आलावा बुजुर्गों को मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है। सर्वे में शामिल 53 फीसदी बुजुर्गों का मानना है कि समाज उनके साथ भेदभाव करता है। अस्पताल, बस अड्डों, बसों, बिल भरने के दौरान और बाजार में भी बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार के मामले सामने आते हैं। खासतौर पर अस्पतालों में बुजुर्गों को भेदभाव या बुरे बर्ताव का अधिक सामना करना पड़ता है।

दिल्ली के सरकारी अस्पतालों में कर्मचारियों का व्यवहार बुजुर्गों के साथ सबसे बुरा होता है। यहां 26 फीसदी बुजुर्गों को बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ा है। इसके बाद 22 फीसदी के साथ बेंगलूरु का नंबर आता है। 12 फीसदी बुजुर्गों को उस वक्त लोगों की कड़वी प्रतिक्रिया झेलनी पड़ती है, जब वे लाइन में पहले खड़े होकर अपने बिल भर रहे होते हैं।

कारण

जीवन की भागदौड़ में बुजुर्गों की उपेक्षा लगातार बढ़ती जा रही है। भारत में संयुक्त परिवार व्यवस्था का चरमराना बुजुर्गों के लिए नुकसानदायक साबित हुआ है। सर्वे में शामिल 64 फीसदी बुजुर्गों का मानना है कि उम्र या सुस्त होने की वजह से लोग उनसे रुखेपन से बात करते हैं।

उपयोगी हैं बुजुर्ग

समाजशास्त्री कहते हैं कि बाजारवाद और उदारीकरण के बाद बदले हुए समाज में बुजुर्गों का सम्मान गिरा है। उपभोक्ता समाज में बुजुर्ग "खोटा सिक्का" समझे जाने लगे हैं। वे मानते हैं कि आपसी सामंजस्य हो तो आज भी बुजुर्ग परिवार और समाज के लिए काफी उपयोगी हैं। अन्य सर्वे भी इस तथ्य की ओर संकेत करते हैं कि दुनिया के अन्य देशों के मुकाबले भारत में बुजुर्गों की स्थिति उतनी खराब नहीं है। बुजुर्गों के प्रति समाज का दृष्टिकोण बदलने के लिए बुजुर्गों और आज की युवा पीढ़ी को एक साथ मिल कर और आपस में सहयोग बढ़ा कर करना होगा। उनके अनुसार इससे बुजुर्गों और युवाओं, दोनों को ही लाभ होगा।



उम्र बढ़ने के साथ ही गेरिएट्रियन से मिलना क्यों है जरूरी

गे रिएट्रियन वृद्ध शरीर की देखभाल में प्रशिक्षित वरिष्ठ स्वास्थ्य में विशेषज्ञ होते हैं। उनका ज्ञान अपने वृद्धावस्था के सालों के दौरान आपको खुश और स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

ऐसे में कुछ सवाल ज़हन में आते हैं। जैसे कि जिस चिकित्सक के पास आप 30 साल से जा रहे हैं, लेकिन 80 साल का हो जाने पर आपका परिवार चाहता है कि आपको अब एक ऐसे डॉक्टर के पास जाना चाहिए जो कि बड़ी उम्र के लोगों के इलाज के लिए प्रशिक्षित हो। तो क्या आपको सच में स्वच करने की जरूरत है? क्या एक गेरिएट्रियन जो केवल बड़े लोगों को देखता है अब आपके लिए सही है? क्या आपका फैमली डॉक्टर बहुत नहीं है? एक गेरिएट्रियन ऐसा क्या कर सकता है, जो आपका फैमली डॉक्टर नहीं कर सकता।

इन सभी सवालों का जवाब वास्तव में आपके स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। यदि आपका स्वास्थ्य स्थिर बना हुआ है तो पुराना डॉक्टर भी आपके लिए ठीक रहता है। क्योंकि आपका फैमली डॉक्टर आपकी फैमली हिस्ट्री, चिकित्सा के इतिहास के बारे में सब जानता है। तथा वह पहले से ही अपने उच्च रक्तचाप की निगरानी और अपने कोलेस्ट्रॉल के लिए दवा का नवीकरण करता रहा/रही है। तो यदि आपकी जीवन शैली अभी भी अपरिवर्तित बनी हुई है, तो शायद आपके पास गेरिएट्रियन के

पास जाने का कोई भारी कारण नहीं है।

एक गेरिएट्रियन आपके स्वास्थ्य को लाभ कैसे पहुंचा सकता है

गेरिएट्रियन को किसी बुजुर्ग व्यक्ति में बीमारी व युवा व्यक्ति में बीमारी के बीच विभेद करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे स्वतंत्र रहने और सामाजिक समर्थन को बनाए रखने के महत्व को जानते हैं। वे ये भी जानते हैं कि कैसे उम्र बढ़ने और देखभाल के लिए होलिस्टिक दृष्टिकोण का उपयोग किया जाता है। तो चलिए जानते हैं कि कैसे कोई गेरिएट्रियन अधिक गंभीर वरिष्ठ स्वास्थ्य के मुद्दों में से कुछ के लिए दृष्टिकोण बनाते हैं।

निर्बलता

कमजोरी उम्र बढ़ने का एक अनिवार्य हिस्सा है, लेकिन यह अलग अलग समय व मौकों पर स्वतंत्र रूप से कार्य करने की बुजुर्ग व्यक्ति की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। जैसे कि उन्हें अतिसंवेदनशील बनाना तथा और अधिक पर्यवेक्षण और सहायता की जरूरत होना। ऐसे में एक गेरिएट्रियन समस्याओं का पूर्वानुमान और उसके हिसाब से देखभाल की योजना तैयार कर सकता है।

एकाधिक चिकित्सा समस्याएं

कई वरिष्ठ कई चिकित्सा स्थितियों का प्रबंधन कर लेते हैं, जैसे गठिया, हृदय रोग, मधुमेह, और

तंत्रिका संबंधी समस्याएं आदि। हालांकि एक गेरिएट्रियन को वरिष्ठ नागरिकों में इस प्रकार की स्थितियों से निपटने के लिए विशेष प्रशिक्षण दिया जाता है।

कई दवाएं

एक से अधिक चिकित्सा समस्याओं में अक्सर कई दवाओं का सेवन करने की आवश्यकता होती है और किसी वृद्ध शरीर में युवा शरीर की तुलना में दवाओं का रिएक्शन कहीं तेज होता है। गेरिएट्रियन्स को वरिष्ठ नागरिकों में दवाओं के दुष्प्रभाव और दवा के असर की बेहतर पहचान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

मानसिक गिरावट

संज्ञानात्मक क्षमता का आंशिक रूप से नुकसान भी उम्र बढ़ने का एक अनिवार्य हिस्सा है, लेकिन कुछ लक्षण अवसाद या अल्जाइमर रोगों की सामान्य स्थितियों का संकेत भी हो सकते हैं। गेरिएट्रियन्स को सामान्य उम्र बढ़ने के संकेत तथा अधिक गंभीर बीमारी के बीच फर्क पता करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे इस प्रकार की स्थिति के लिए उचित उपचार भी प्रदान कर सकते हैं।

जरूरी नहीं है वृद्ध गेरिएट्रियन्स से तभी मिलें जब वो बीमार हों, बल्कि अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए वो उनसे रूटीन चेकअप करा सकते हैं।

बुढ़ापे को सबसे अच्छी भाषा में रिटायमेंट की उम्र (60 वर्ष) के रूप में परिभाषित किया जाता है, लेकिन आजकल के खाद्य पदार्थों के पोषण से व्यक्ति 39 वर्ष और उसके बाद की उम्र से ही बुढ़ा हो जाता है। खाने पर नियंत्रण तो सभी उम्र के लोगों पर लागू होते हैं, लेकिन बुढ़ापे के दौरान अधिक जरूरी हो जाते हैं। बुढ़ा होना एक सामान्य प्रक्रिया है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और प्रतिरक्षा परिवर्तन लाती है जो व्यक्ति के पोषण की स्थिति को प्रभावित करती है। उम्र बढ़ने के साथ जुड़े परिवर्तन आंशिक रूप से जेनेटिक्स, जाति और लिंग से प्रभावित होते हैं।

बुजुर्ग व्यक्ति, बढ़ती उम्र के कारण जिन आम स्वास्थ्य मुद्दों का सामना करते हैं, वह इस प्रकार हैं -

ऑस्टियोपोरोसिस: यह एक विकार है, जो हड्डी में कैल्शियम और प्रोटीन की कमी के कारण हड्डियों के पतला होने से होता है। यह मध्यम आयु और बुजुर्ग रजोनिवृत्ति महिलाओं में होना आम है।

मोटापा: बुढ़ापे के दौरान, कैलोरी की आवश्यकता और कैलोरी की खपत में असंतुलन मोटापे का मुख्य कारण है। सुस्त लाइफ स्टाइल भी इसका एक कारण हो सकती है।

एनीमिया: एनीमिया से शरीर में थकान, चिंता, ऊर्जा की कमी और नींद की समस्या आती है जो और इसका मुख्य कारण शरीर में जरूरत के हिसाब से आयरन कम होना है। एनीमिया के प्रमुख कारण अनुचित खाना और आयरन का खराब अवशोषण होते हैं।

कब्ज: यह आम तौर पर अपर्याप्त फाइबर और पानी की वजह से मल का अजीब तरह से निकलना होता है।

खाने पर नियंत्रण कैसे रखें

ऊर्जा: बुढ़ापे के दौरान मांसपेशियों में कमी होने से शरीर की ऊर्जा का खर्च कम हो जाता है। शारीरिक गतिविधि भी उम्र के साथ कम हो जाती है। तो कैलोरी की मात्रा को शरीर के वजन के अनुसार नियंत्रित किया जाना चाहिए।

प्रोटीन: हमारे शरीर में प्रोटीन की जरूरत नहीं बदलती है। चूंकि कैलोरी की जरूरत प्रोटीन की कमी के बिना कम हो जाती है, तो बुजुर्गों को प्रोटीन से भरपूर भोजन लेना चाहिए।

वसा और कार्बोहाइड्रेट: बुढ़ापे के दौरान कुल कैलोरी की जरूरत कम हो जाती है, वसा और

बुढ़ावस्था के दौरान खाने पर नियंत्रण जरूरी



कार्बोहाइड्रेट भी बुजुर्ग लोगों को कम खाना चाहिए।

खनिज: बुढ़ापे के दौरान कैल्शियम और आयरन की जरूरत बढ़ जाती है। उम्र से संबंधित हड्डी हानि को कम करने के लिए, कैल्शियम संतुलन में सुधार, फ्रैक्चर और दाँतों के नुकसान को रोकने के लिए अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता होती है। बुढ़ापे के दौरान आयरन की कमी से एनीमिया होना बहुत आम है, तो इसकी कमी से निपटने के लिए अतिरिक्त आयरन सप्लीमेंट आवश्यक है।

विटामिन: भूख कम लगना, बिगड़े हुए पोषक तत्वों का अवशोषण, कब्ज और सामान्य अस्वस्थता विटामिन के अपर्याप्त सेवन या दोषपूर्ण अवशोषण की वजह से हो सकता है। बूढ़े लोगों के लिए विटामिन की आवश्यकता समान ही रहती है लेकिन उनके खराब अवशोषण के कारण, अतिरिक्त सप्लीमेंटेशन की आवश्यकता होती है। विटामिन बी 12, फोलिक एसिड और विटामिन डी बुजुर्गों के लिए सबसे महत्वपूर्ण विटामिन हैं।

फाइबर: कब्ज बुजुर्गों में एक आम समस्या है।

फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ मधुमेह और अन्य हृदय संबंधी समस्याओं के साथ-साथ कब्ज को कम करने में मदद करती है।

बुढ़ापे के दौरान स्वास्थ्य सप्लीमेंट

उचित आहार और स्वस्थ जीवन शैली का बुजुर्ग व्यक्ति के पोषण की स्थिति पर खास प्रभाव पड़ता है और यह उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है। डीएनए वीटा, स्वनिर्धारित प्राकृतिक सामग्रियों से बना स्वास्थ्य सप्लीमेंट है। यह फिटनेस, हड्डी और मस्तिष्क पोषण के लिए बेहतरीन है। यह 100% प्रमाणित और स्वच्छ जगह पर बनाया जाता है। यह मुख्य रूप से जई, चारा (ज्वार), ब्राउन चावल और अन्य उपयोगी सामग्रियों (बिना किसी रंग, स्वाद) के साथ तैयार किया जाता है। डीएनए वीटा में कुछ अच्छी क्वालिटी वाले प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा (अनाज और फली प्रोटीन के साथ दूध प्रोटीन का मिश्रण) विटामिन बी, कैल्शियम, विटामिन डी और आयरन हैं, जो बुजुर्गों के लिए जरूरी होते हैं।



SHIVAAY Dental Clinic & Implant Center
Your Smile, Our Passion

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजर्जनरेटिव 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 चार्ज्ड 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।
- दांतों की सफाई (स्केलिंग व पॉलिशिंग)।



Dr. Rashmi Rathore Solanki
BDS, MDS, PGDHHM (Reg. No. A-1014)
Super Specialist : Periodontist & Implant Surgeon
Ph. : 0731-2533312, Mob. : 7869584612
Email : rashmirathore80@gmail.com
Visit us : www.implantsurgeon.in
Timings : 11:00 am to 2:30 pm & 4:30 pm to 8:00 pm

विशेषताएँ :- रेडीऐशन फ्री क्लिनिक

Address : 201,2nd Floor, Krishna Tower, Above Meera Chemist, Zanjirwala Squire, Indore

वृद्धावस्था में होने वाले फ्रैक्चर

जी वन के उत्तरार्ध में उम्र बढ़ने के साथ-साथ अस्थियों एवं जोड़ों की तकलीफें बढ़नी भी शुरू हो जाती हैं। अधिकांश उम्रदराज लोग इनके रोगों से कम या अधिक मात्रा में पीड़ित होते हैं और कष्ट सहते रहते हैं। यह एक स्वभाविक प्रक्रिया है जहां शरीर के अन्य भागों में और अन्य अंगों की कार्य पद्धति में शिथिलता आने लगती है और शारीरिक क्षमता में क्षरण शुरू हो जाता है। ऐसी अवस्था में जोड़ों में विकार पैदा हो जाना या हड्डियों का मामूली चोट से टूट जाना साधारण बात है। वृद्धावस्था में प्रायः रहने वाले रोग जैसे—दमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, शारीरिक शिथिलता एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, बीमारी की उग्रता को और बढ़ा देता है। इन सबके लिए उत्तरदायी है हड्डियों का क्षरण जिसके फलस्वरूप उनमें खोखलापन आने लगता है और वे मजबूती से शरीर का वजन और लोच सहन नहीं कर पाती। स्त्रियों में यह स्थिति रजोनिवृत्ति के बाद शुरू होती है और पुरुषों में 50 वर्ष के बाद। स्त्रियों में इसका कारण एन्डोजेन नामक हार्मोन की कमी होना है। सामान्य गतिविधियों में कमी और शारीरिक व्यायाम का अभाव भी इस रोग को बढ़ाता है। गुर्दे संबंधी रोग व स्टीरोयड दवाओं का अत्यधिक प्रयोग या समुचित पोषक आहार का अभाव भी रोग को बढ़ाता है।

लक्षण

अधिकांश समय में रोगी वृद्ध स्त्री होती है जो ऊपरी तौर से स्वस्थ और सामान्य दिखाई देती है कुछ स्त्रियों को कमर दर्द अक्सर होता रहता है। कंधे की हड्डियों व कलाईयों में दर्द रह सकता है। इसका कारण मामूली चोट के फलस्वरूप इन भागों की हड्डियों में दरार पड़ जाना हट जाना है उनके जुड़ते ही दर्द कम होने लगता है।

उपचार : नियमित हल्की कसरत शरीर के सभी भागों में रक्त संचारण बढ़ाती है। जिससे हड्डियां का क्षरण कम हो जाता है। अगर रोगी स्टीरोयड दवाईयों का उपयोग कर रहा है तो उसे बंद कर देनी चाहिए, रजोनिवृत्ति में इस्ट्रोजेन की गोण्डियां चिकित्सक की देखरेख में ही लाभ पहुंचाती है। विटामिन -डी, कैल्शियम भी अति आवश्यक है। दूध में भरपूर कैल्शियम होता है अतः इसे अवश्य लें। अगर रोगी मोटापे से ग्रसित है तो इसको भी कम करने का प्रयास करें।

वृद्धावस्था में होने वाले फ्रैक्चर

उपयुक्त कारणों की वजह से कुछ फ्रैक्चर वृद्धावस्था में सामान्यतः देखे जा सकते हैं। जैसे—कलाई और कूल्हे में। इसको कभी सामान्य स्थिति न समझकर उचित इलाज करवाने से जटिलताओं से बचा जा सकता है।

कंधे की हड्डियां टूटना

अक्सर यह वृद्ध स्त्रियों में होता है। हाथों के बल गिर जाना या हाथों से जोर का धक्का लगना, इस



चोट का कारण बनता है। कई बार रोगी को इस चीज का आभास नहीं होता है व अपना कार्य सुचारू रूप से या कुछ दर्द के साथ करता रहता है, परंतु कई बार असहनीय दर्द या नीले रंग के चकते जोड़ के आस-पास उभर आते हैं। इसका निदान एक्स-रे से किया जा सकता है।

उपचार: निदान के बाद हड्डी रोग विशेषज्ञ की सहायता से जोड़ को आराम देने के लिए प्लास्टर लगा दिया जाता है। कभी भी ऐसी स्थिति में सेक न करें। लगभग दो माह में हड्डी जुड़ जाती है।

कलाई की हड्डी का टूटना

इसे कोलीज फ्रैक्चर कहते हैं। यह सर्वाधिक आम चोट है। अक्सर वृद्धों में होती है। यह हाथों के बल गिरने से होती है। कलाई में दर्द व सूजन आ जाना व जोड़ दिखने में खाने में काम आने वाले कांटे की शकल का हो जाता है। एक्स रे से रोग का निदान कर 4 सप्ताह का प्लास्टर लगा दिया जाता है।

कूल्हे की हड्डी का टूटना

60 वर्ष की उम्र के पश्चात होने वाले फ्रैक्चरों में इसका प्रमुख स्थान है। बढ़ती उम्र के साथ अस्थि दुर्बलता इसका मुख्य कारण है। जिसके फलस्वरूप एक हल्की सी चोट या फिसलकर गिर जाने से भी कूल्हे की हड्डी टूट जाती है, कूल्हे की हड्डी के टूटने का मुख्य कारण है बाथरूम में फिसलना या अचानक चक्कर आकर गिर पड़ना। हड्डी टूटते ही रोगी उठ नहीं सकता व असहाय

पीड़ा का अनुभव करता है। एक्स-रे द्वारा निदान कर शल्य क्रिया द्वारा आजकल इसका उपचार किया जाता है। शल्य क्रिया की अनेक विधियां हैं जिन्हें मरीज की उम्र शारीरिक परिस्थितियों के अनुसार कार्य में लाया जाता है।

- टूटे भाग में कील, स्टील, प्लेट या स्क्रू द्वारा आपस में जोड़ देना।
- हड्डी के टूटे सिरे को निकाल कर स्टील का सिर उस टूटे भाग पर स्थापित करना।
- कूल्हे के जोड़ को निकालकर मानव निर्मित कूल्हे द्वारा बदल देना।
- अधिक समय तक रोगी को बिस्तर पर रखना हानिकारक हो जाता है। शल्य क्रिया से रोगी जल्दी स्वस्थ होकर चलने फिरने लगता है व बहुत सी जटिलताओं से बच जाता है।

अंत में— वृद्धावस्था की बेहतरी न केवल उसके शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती है बल्कि उसे मानसिक राहत भी मिलनी चाहिए। इस उम्र में चारों ओर से व्याधियां घेर लेती हैं और उनका यथोचित इलाज करवाना जरूरी हो जाता है। कभी कभी एकाकीपन भी दुख का कारण बन जाता है। ऐसे में एक सहानुभूति पूर्ण दृष्टिकोण अपनाना सुखदायी होता है। वृद्धावस्था बाल्यावस्था जैसी हो जाती है। जिसके कारण चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है और कई बार एक तनावपूर्ण वातावरण बना देता है। अतः हमें धैर्य के साथ ऐसी स्थिति से निपटना चाहिए जो कठिन हो सकती है पर असम्भव नहीं।

3 म्र बढ़ने के साथसाथ शरीर में ऊर्जा का घटाव होने लगता है. ऐसे में पौष्टिक खुराक भी युवावस्था की अपेक्षा वृद्धावस्था में अलग होने लगती है. बुढ़ापे में कैसे रखें पौष्टिकता का खयाल, जानिए.

जीवन के हर पड़ाव पर पौष्टिकता की जरूरतें बदलती रहती हैं. उस में से एक पड़ाव है बुढ़ापा. उम्र के साथ पौष्टिकता की विशेष जरूरतें और समस्याएं आती रहती हैं. उम्र के साथ कई बदलाव भी आते हैं जैसे कि शरीर के आकार में बदलाव, शारीरिक गतिविधियों में कमी और खानपान में कम रुचि आदि. ये सब बदलाव उम्रदराज लोगों को आवश्यक पौष्टिकता प्रदान करने में रुकावट बनते हैं. शरीर में यह बदलाव धीरेधीरे अपनेआप आते हैं और अकसर हमें इन के बारे में पता नहीं होता. बढ़ती उम्र में अच्छी और संतुलित खुराक लेने से ओस्टियोपोरोसिस, हाई ब्लडप्रेसर, दिल के रोग और कई किस्म के कैंसर होने का खतरा टल जाता है. लेकिन फिर भी बुढ़ापे में पौष्टिकता की जरूरतों को प्राथमिकता जरूर देनी चाहिए.

बढ़ती उम्र और कुपोषण

अध्ययन के मुताबिक, बुढ़ापे में सब बड़ी समस्या कुपोषण की होती है. कुपोषण की वजह से मौत की दर में वृद्धि, अस्पतालों में ज्यादा समय बिताना और ज्यादा जटिलताएं होती हैं. इस के साथ ही संक्रमण, एनीमिया, त्वचा की समस्याएं, कमजोरी, चक्कर आना और रक्त में इलैक्ट्रोलाइट असंतुलन होता है.

कुपोषण 2 तरह का होता है - ज्यादा पोषण या कम पोषण. जब आवश्यक आहार नहीं लिया जाता तो इसे कम पौष्टिकता कहा जाता है. इस की वजह से वजन कम होना और उस की वजह से अन्य समस्याएं हो सकती हैं. अत्यधिक वजन कम हो जाए तो उसे वास्टिंग या केशेक्सिया कहा जाता है. बुजुर्ग जिन्हें रुमेटाइड आर्थ्राइटिस, हार्ट फेल, कैंसर, अंगों का काम करना बंद करना आदि समस्याएं हों, उन में वजन की भारी कमी हो सकती है. हार्मोंस में उम्र के साथ बढ़ोतरी हो सकती है. इस से भूख मर जाती है जो कम पोषण की वजह बनता है. कई बार उम्र के साथ लोगों की शारीरिक गतिविधियां तो कम हो जाती हैं लेकिन उन के खाने की आदत जवानी वाली ही रहती है. इस वजह से ज्यादा पोषण हो जाता है. वजन बढ़ने से दिल के रोग, आर्थ्राइटिस और डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है. ज्यादा आहार लेने के बावजूद उन को उचित पोषण नहीं मिलता.

बुढ़ापे में कुपोषण के कारण

- कोई बीमारी जिस की वजह से खाने की किस्में या मात्रा बढ़ जाती है.
- दिन में 2 बार से कम खाना.
- फलों, सब्जियों और दूध के उत्पाद कम खाना.
- शराब का सेवन.
- दांतों की समस्याएं.
- वित्तीय हालात.
- अकेले खाना, जिस से खाने में दिलचस्पी कम होना.
- दवाएं.
- पकाने, राशन खरीदने या अपनेआप खाने की समस्याएं.

अध्ययन में यह बात सामने आई है कि 65 वर्ष से ऊपर की उम्र वाले बड़ी संख्या में दोनों में से किसी तरह के कुपोषण से पीड़ित होते हैं. 10 में से 1 को कम पोषण की आवश्यकता होती है.



बढ़ती उम्र और कुपोषण

कई उम्रदराज लोग हैं जो एक वक्त का खाना छोड़ देते हैं. अस्पताल में भरती होने की वजह से 60 प्रतिशत बुजुर्गों में कम पोषण की संभावना 60 प्रतिशत तक बढ़ जाती है.

वृद्धाश्रम में रहने वाले लोगों में कुपोषण की समस्या 85 प्रतिशत तक है. 65 वर्ष से ज्यादा के एकतिहाई लोग जरूरत से ज्यादा खाते हैं. इस वजह से उन में ज्यादा पोषण की समस्या होती है. मोटापा और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां आम हैं, जो कि बढ़ती उम्र के साथ आने वाले शारीरिक बदलाव की वजह से बढ़ जाती हैं.

कुपोषण के बुढ़ापे पर प्रभाव

बुजुर्गों द्वारा आहार में फैट के ज्यादा सेवन से कोलोन का कैंसर, पैक्रियाज और प्रोस्टेट की समस्या हो सकती है. असंतुलित खानपान से ब्लडप्रेसर, ब्लड लिपिड में बढ़ोतरी, ग्लूकोज को पचाने की क्षमता में कमी के चलते कोरोनरी हार्ट डिजीज हो सकती हैं.

आहार से जुड़ी अन्य बीमारियों में कार्डियोवैस्कुलर और सेरेब्रोवैस्कुलर विकार, डायबिटीज और ओस्टियोपोरोसिस भी शामिल हैं. माइक्रो पोषक तत्व हमें सेहतमंद और छूट के रोगों से बचाने में मदद करते हैं. बुजुर्गों में कम खाने या एक जैसा खाना लगातार खाते रहने से माइक्रो पोषक तत्वों की कमी हो जाती है. उम्र बढ़ने के साथ रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जिस

से समस्याएं और बढ़ जाती हैं.

बदलाव का समय

डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, पौष्टिकता के दिशानिर्देश तय करने का समय आ गया है जिस का प्रयोग सरकारें अपने देश में पौष्टिकता की कमियों को पूरा करने में कर सकेंगी. बुजुर्गों में भी दवाइयां आखिरी विकल्प होनी चाहिए. एक अध्ययन के मुताबिक, ब्लडप्रेसर 6 एमएमएचजी कम करने से स्ट्रोक की संभावना 40 प्रतिशत और दिल के दौरों की 15 प्रतिशत तक कम हो जाती है. वहीं, ब्लड कोलेस्ट्रॉल में 10 प्रतिशत की कमी दिल के कोरोनरी रोगों में 30 प्रतिशत कमी ले आती है. खानपान में बदलाव से कार्डियोवैस्कुलर विकारों का खतरा कम किया जा सकता है.

हम सब को बुढ़ापे की ओर बढ़ना है. यह हमारे हाथ में है कि हम बुढ़ापा गौरव से ले कर आएँ या नहीं. औद्योगिक देशों में बुढ़ापा बड़ी चुनौती माना जाता है. अगर समय रहते उचित सावधानियां न बरती जाएँ तो औसतन उम्र में वृद्धि से लोगों को अपने जीवन का ज्यादा समय बीमारियों में गुजारना पड़ सकता है.

रोज व्यायाम करना सभी के लिए जरूरी है. सैर करना, स्थिर व्यायाम, बागबानी आदि ऐसी गतिविधियां हैं जो ऊर्जा को संचारित करती हैं और मांसपेशियों व जोड़ों को कार्यरत बनाए रखती हैं.

अपनी आयु से कम दिखने वाले लोगों की उम्र होती है ज्यादा

एक नए अध्ययन के अनुसार जो लोग अपनी उम्र से कम दिखते हैं, वे सामान्य लोगों की तुलना में अधिक जीते हैं। डेनमार्क के वैज्ञानिक बताते हैं कि व्यक्ति के रंग रूप और उनकी दिखावट से उसके जीवन के बारे में काफी कुछ पता लगाया जा सकता है। अतः वास्तविक उम्र से कम दिखने वाले लोग ज्यादा जीते हैं जबकि उम्र से ज्यादा बड़े लगने वाले लोगों का जीवन छोटा होता है।

एक रिपोर्ट के अनुसार वैज्ञानिकों ने अपने इस अध्ययन के लिए जुड़वां लोगों के 367 जोड़ों को चुनाव कर इनकी फोटो नासा प्रशिक्षु अध्यापकों और मिल समूह को दिखाई गई। अध्ययन कर पाया गया कि जवां दिखने वाला व्यक्ति अपने भाई बहन की तुलना में अधिक उम्र तक जिया।

वैज्ञानिकों के अनुसार किसी भी इंसान के व्यक्तित्व और उसके गुण, धर्म का निर्धारण करने वाले डिआक्सी राइबो न्यूक्लिक एसिड (डीएनए) के मुख्य भाग टेलोमियर्स होता है। उन्होंने बताया कि व्यक्ति के जीवन का सीधा संबंध टेलोमियर्स से है।

अध्ययन में बताया गया कि जिन व्यक्तियों में टेलोमियर्स की लंबाई कम होती है उनमें बुढ़ापे के लक्षण जल्दी दिखाई देते हैं जबकि अधिक युवा दिखने वाले लोगो के टेलोमियर्स की लंबाई ज्यादा होती है। सात वर्ष तक चले इस अध्ययन के लिए 70 से 80 साल के लोगों का चुनाव किया गया था। इसमें पाया गया कि समान उम्र वाले जुड़वा बच्चों में उसकी मृत्यु पहले हुई जो कि उम्र में बड़ा नहीं था, लेकिन दिखाई ज्यादा उम्र का देता था।

चिंताओं और मुश्किलों भरा जीवन जीने वाले लोगों पर उम्र का प्रभाव जल्दी दिखने लगता है और उनकी मृत्यु भी जल्दी होता है। लेकिन अध्ययन का दिलचस्प पहलू यह भी है कि किसी भी व्यक्ति की उम्र, व्यवसाय और लिंग ने अध्ययन के परिणामों पर कोई असर नहीं डाला।

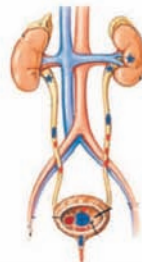


अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

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

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



डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

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

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति की स्मरण-शक्ति शून्य हो जाती है। इसके बाद उसका व्यवहार असामान्य हो जाता है। उस व्यक्ति की सुध-बुध समाप्त हो जाती है। डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति यह नहीं जान पाता है, न ही समझ पाता है कि वह क्या कर रहा है, क्यों कर रहा है।

डिमेंशिया दिमाग की वह स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के लिए कुछ भी याद रखना, समझ पाना, अपनी बात दूसरों को समझा पाना, सब कुछ बेहद मुश्किल हो जाता है। कुछ समय के बाद हालत यह हो जाती है कि उसे खुद अपनी सुध-बुध नहीं रहती। उसका पूरा व्यक्तित्व ही बदल जाता है।

डिमेंशिया के कारण

बढ़ती उम्र के साथ-साथ मस्तिष्क की कोशिकायें नष्ट होने लगती हैं और तभी डिमेंशिया का खतरा ज्यादा होता है। सिर की चोट, दौरा पड़ने, ब्रेन ट्यूमर या फिर अल्जाइमर जैसी बीमारियों के चलते मस्तिष्क की कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति को कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

डिमेंशिया के प्रभाव

स्मरण शक्ति का लोप होना: आमतौर पर भी इंसान कुछ न कुछ भूल जाता है, लेकिन डिमेंशिया ग्रस्त व्यक्ति के साथ यह समस्या अधिक होती है। डिमेंशिया में आदमी एक बार जो भी भूल जाता है उसे दोबारा वह याद नहीं आता है। वह एक ही सवाल को दोहरा सकता है। चाहे उसे उसका जवाब कितनी बार दिया जा चुका हो। उसे तो यह भी याद नहीं रहता कि वह उस सवाल को पहले भी पूछ चुका है। या फिर, उसे इस सवाल का जवाब पहले मिल चुका है।

रोजमर्रा के कामों को करने में भी परेशानी: ऐसा भी हो सकता है कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति खाना बनाए, लेकिन परोसना भूल जाए। वह यह भी भूल सकता है कि उसने खाना बनाया भी था कि नहीं।

भाषा की दिक्कतें: डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति सामान्य और आसान शब्दों को भी भूल सकता है, गलत शब्दों का इस्तेमाल कर सकता है। और इस कारण दूसरे व्यक्ति के लिए यह समझना मुश्किल हो सकता है कि आखिरकार चाहता क्या है!

समय एवं स्थान संबंधी समस्या: वह अपनी ही सड़क पर रास्ता भूल सकता है। वह यह भी भूल सकता है कि कब, कहां कैसे पहुंचा तथा घर वापस कैसे पहुंचे। यानि उसकी परेशानियां किसी भी सीमा तक जा सकती हैं।

मूड में आकस्मिक बदलाव : डिमेंशिया पीड़ित व्यक्ति की मनोदशा कब बदल जाए कहा नहीं जा सकता। अभी शांत बैठा है, लेकिन पल भर में ही आंसू देखे जा सकते हैं। आंसू बहते हुए ही कब क्रोध आ जाए कहा नहीं जा सकता। मनोदशा पल-पल और तेजी से बदल सकती है।

कितना सामान्य है डिमेंशिया: उम्र बढ़ने के साथ ही डिमेंशिया की संभावना बढ़ जाती है। आमतौर से डिमेंशिया की स्थिति आधा जीवन बीतने के बाद अर्थात् जीवनकाल के दूसरे हिस्से में ही, अधिक बनती है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि अक्सर 65 वर्ष की अवस्था के बाद ही,

डिमेंशिया क्या है

चलते-चलते यूँ ही रुक जाते हैं आप, कहते-कहते ही चुप हो जाते हैं आप... तो जनाब कहीं आपको भूलने की बीमारी तो नहीं। बढ़ती उम्र का असर इंसान पर न सिर्फ जिस्मानी बल्कि दिमागी तौर पर भी पड़ता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ याददाश्त कमजोर होने लगती है और कई लोगों की याददाश्त तो बिल्कुल समाप्त हो जाती है। दरअसल, यह एक मानसिक रोग है जिसका नाम है- डिमेंशिया।



यह स्थिति आती है।

क्या करें

यदि डिमेंशिया का कोई भी लक्षण नजर आए तो

- डॉक्टर से बात करें।
- यदि लक्षण डिमेंशिया का होगा तो डाक्टर परीक्षण के लिए कह सकता है। परीक्षण अवश्य करवाएं।

- डिमेंशिया की पुष्टि होने पर डॉक्टर से इलाज के विकल्पों पर बात की जानी चाहिए।

उपचार

डिमेंशिया की शुरूआती अवस्था को अल्जीमर्स भी कहते हैं। उचित डॉक्टरी इलाज और पारिवारिक सहयोग से मरीज को संभाला जा सकता है।

अल्जाइमर से जुड़े नए जीन की हुई पहचान

वै ज्ञानिकों ने एक ऐसे जीन की पहचान की है, जो अल्जाइमर रोग के विकास में एक अहम भूमिका निभाता है। दरअसल प्रोटीन एमलॉइड-बीटा के संचय को प्रभावित करने वाला जीन, अल्जाइमर रोग का मुख्य कारण होता है।

शोधकर्ताओं ने इस जीन पहचान की जो एमलॉइड-बीटा के संचय को प्रभावित करता है। (ऐसा प्रोटीन जो कि मानव में मस्तिष्क रोग के मुख्य कारणों में से एक माना जाता है।)

गौरतलब है कि अल्जाइमर रोग, जो कि मनोभ्रंश का सबसे आम रूप है, ज्यादातर 65 वर्ष या इससे अधिक आयु वाले लोगों में पाया जाता है।

प्रत्येक मस्तिष्क कोशिका एक आंतरिक मार्ग प्रणाली पर निर्भर करता है, जो कि विकास, संचार और सेल के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए आवश्यक आणविक संकेतों को ट्रांसपोर्ट करने का काम करता है। जीन एक प्रोटीन को एन्कोड करता है, जो कि इंद्रा-सेलुलर परिवहन के लिए महत्वपूर्ण होता है।

आंतरिक प्रणाली में दुर्बलता, एमलॉइड-बीटा प्रोसेसिंग को बाधित कर सकती है। जिसकी वजह से ऐमिलॉइड प्लाक बढ़ जाता है, जो कि अल्जाइमर रोग के प्रमुख कारण होते हैं।



जीव विज्ञान के एसोसिएट प्रोफेसर के अनुसार 'अल्जाइमर एक प्रकार का मल्टीपैक्टोरियल रोग है जिसमें दशकों से तंत्रिका-तंत्र में छोटी-छोटी समस्याओं का जमावड़ा लगता रहता है।'

उन्होंने कहा कि कई अन्य मानव रोगों की तरह अल्जाइमर भी एक आनुवंशिक घटक है, लेकिन तक भी कई पर्यावरण और जीवन शैली कारक भी इस रोग में योगदान करते हैं।

शोधकर्ताओं ने कहा कि इस जीन की खोज चिकित्सा विज्ञान के डिजाइन के लिए नए रास्ते खोल सकती है, और स्वास्थ्य पेशेवरों को इस रोग

का जल्दी पता लगाने के लिए मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

उन्होंने यह भी कहा कि, इसके लिए एक संभावना है कि अल्जाइमर में योगदान देने वाले जीन की अन्य वैरिएंट के साथ, खोजे गए इस जीन का एक विशेष संस्करण के लिए आनुवंशिक परीक्षण किया जाए, जिससे किसी व्यक्ति में इस बीमारी के समग्र जोखिमों का पता करने में मदद करेगा। उन्होंने कहा कि, 'जीवन शैली में बदलाव जैसे बेहतर आहार, व्यायाम, और संज्ञानात्मक उत्तेजना में वृद्धि, अल्जाइमर की गति को धीमा करने में मदद कर सकते हैं।'

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | **सिनर्जी हॉस्पिटल**

MBBS, MS, FIAGES | **विशेषताएं ::**

दूरबीन पद्धति से सर्जरी | पेट के कैंसर सर्जरी
 बेरियाट्रिक सर्जरी | कोलो रेक्टल सर्जरी
 एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी | हिमिया सर्जरी
 लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी | थायरॉइड पैथारायराईड 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 गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर
 कार्डसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल
 ओल्ड फ्लासिंग, इंदौर

वर्मा हॉस्पिटल
 परसेनीपुरा 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. FIHS. FICNMP. DSc.
 INTERNATIONAL MEMBER
 RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.
 RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

॥ आनुवंशिक स्वस्थता ॥ ॥ हार्मोनल स्वास्थ्यता ॥
 ॥ प्रदान करें संपन्नता ॥ ॥ प्रदान करें संपन्नता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरोइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, आनुवंशिकता

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

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

9826042287
9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com
 संपादक

हम सब की लाडली व पियूष पुरोहित जी की सुपुत्री

ओमिका पुरोहित 04-09-2018

को सेहत एवं सूरत राष्ट्रीय मासिक पत्रिका की तरफ से जन्मदिन की

हार्दिक शुभकामनाएं

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

अल्जाइमर रोग के कारण दिमाग ही नहीं, शरीर में भी होते हैं बदलाव



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 परिस्थितियाँ मानने लगते हैं। लेकिन यह ऐसा नहीं होता।

दिमाग और शरीर का संबंध

हालाँकि 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 कोशिकाएँ बढ़कर रेशेनुमा हो जाती हैं, जिन्हें टैंगल्स कहते हैं। ये अतिरिक्त कोशिकाएँ 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। हालाँकि 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 दौरा 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।

ये आदतें नष्ट कर देती हैं शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता

आ दतें ही होती हैं जो हमारे जीवन, सेहत और चरित्र आदि का निर्माण करती हैं। स्वस्थ रहने के लिये आपको एक आदर्श जीवनशैली और अच्छी आदतों का पालन करना होता है। जिसमें नियमित व्यायाम व पौष्टिक आहार आदि शामिल होते हैं। इस तरह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और शरीर रोगों से दूर रहता है। वहीं हमारी जीवनशैली से जुड़ी खराब आदतें हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती हैं। लेकिन कुछ खराब आदतें ऐसी भी होती हैं, जिनसे शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता खतम हो जाती है। चलिये जानें कौन सी हैं ये आदतें। -

अकसर जाने-अनजाने हमारी कई आदतें हमें कई रोगों की ओर ढकेल देती हैं। इन आदतों के चलते शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और शरीर बीमारियों से लड़ नहीं पाता है और बीमारियों के बैक्टीरिया और वाइरस शरीर की प्रणाली पर हमला कर आसानी से उसे खराब करने लगते हैं। इसमें से कई आदतों के बारे में तो हमें पता ही नहीं चलता है, ये खराब आदतें निम्न प्रकार से होती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कर करने वाली आदतें

लगातार देर तक धूप में रहने से इम्यून पावर कमजोर हो सकती है। यूँ तो सुबह की ताज़ी सूरज की रोशनी से शरीर को 'विटामिन डी' मिलता है जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है लेकिन बहुत ज्यादा तेज धूप में रहने से त्वचा को नुकसान हो सकता है और त्वचा कैंसर तक की समस्या हो सकती है।

बहुत ज्यादा तनाव से भी रोग प्रतिरोधक क्षमता घटने लगती है। तनाव होने पर शरीर में कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर बढ़ जाता है जिससे इम्यूनटी तो कमजोर होती ही है, साथ ही पाचन क्रिया भी पूरी तरह से गड़बड़ा जाती है।



साफ-सफाई के प्रति लचर व्यवहार भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को नाकारात्मक तरीके से प्रभावित करता है। शरीर का साफ-सफाई पर ध्यान ना देने से हानिकारक कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। जिससे कई बीमारियों और इन्फेक्शन हो जाते हैं। साथ ही बहुत ज्यादा शराब का सेवन या धूम्रपान भी शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है।

जाने-अनजाने में ही सही लेकिन खाने की गलत आदतें और बदपरहेजी धीरे धीरे रोग प्रतिरोधक क्षमता को खत्म करती हैं और कैंसर

जैसी जानलेवा बीमारी का कारण भी बन सकती हैं। एक ताजा शोध के अनुसार तो डिब्बाबंद और माइक्रोवेव में बनाए खाद्य को खाने से कैंसर सहित कई गंभीर बीमारी हो सकती हैं।

इसके अलावा पर्याप्त नींद न लेने से ये दिमाग व पाचन क्रिया को सीधे-सीधे प्रभावित करती है। और इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घटती है। इसलिये समय से सोएं और पूरी नींद लें। नियमित एक्सरसाइज करें और अच्छा भोजन करें। इस तरह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और रोग आपको छू भी नहीं पाएंगे।

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

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

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



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

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

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

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

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

उम्र का तकाजा है डिप्रेशन

क्या उम्र का संबंध आपकी खुशी से है। क्या एक उम्र में आकर खुशी कहीं खो जाती है। क्या वाकई उम्र और खुशी के बीच कोई संबंध है। जानकार तो कम से कम ऐसा ही मानते हैं। उम्र बढ़ने पर लोग वास्तविकता के करीब आ जाते हैं जिससे तनाव की समस्या हो सकती है।

त नावग्रस्त व्यक्ति की आधी जिंदगी खुशी-खुशी बीत चुकी है, लेकिन अब खुशी कहीं रूठ गई सी लगती है। यूं तो दुनिया का सारा साजो समान आपके पास मौजूद है। वह सामान जो कभी आपके लिए खुशियों का पर्याय हुआ करता था, लेकिन अब वह सामान भी आपको अवसाद के बादलों से बाहर नहीं निकाल पा रहा। आपको इसका कारण ढूंढे नहीं पता चल रहा है, लेकिन विशेषज्ञ इसकी वजह जान चुके हैं। उनके मुताबिक, आपकी समस्या है आपकी उम्र। एक शोध से पता चला है कि अधेड़पन का अवसाद से सीधा संबंध है।

अमेरिका और ब्रिटेन के शोधकर्ताओं का मानना है कि अधेड़ उम्र में पहुंचने के बाद व्यक्ति के अवसादग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। करीब 44 साल की उम्र होने पर तो यह आशंका चरम पर होती है। जिंदगी के शुरुआती और आखिरी दौर में व्यक्ति खुशहाल रहता है, जबकि बीच के हिस्से में दुख और अवसाद ही आते हैं। हालांकि ऐसा क्यों होता है, इसका पता लगाने में शोधकर्ता फिलहाल विफल रहे हैं।

शोधकर्ताओं का नतीजा 80 देशों के करीब 20 लाख से अधिक लोगों से संबंधित आंकड़ों का अध्ययन करने के बाद आया है। अध्ययन में कहा गया है कि अक्सर लोग प्रौढ़वस्था में, खास कर 44 साल की उम्र के आसपास सबसे ज्यादा अवसादग्रस्त महसूस करते हैं। उनका कहना है कि लोग मानते हैं कि जैसे-जैसे वे मृत्यु के करीब जाएंगे, खुशियां उनसे दूर होती जाएंगी। लेकिन सच इसके ठीक उल्ट है। प्रौढ़वस्था में लोगों की खुशियों और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का स्तर कम होता है। लेकिन यह सब अचानक नहीं, बल्कि धीरे-धीरे होता है। लेकिन 70 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते एक बार फिर व्यक्ति 20 साल के युवा की तरह खुश और दिमागी तौर पर चुस्त हो जाता है।



आखिर क्यों है ऐसा

शोधकर्ता इसकी सही वजह तो नहीं बता पाते, लेकिन उन्होंने तीन सिद्धांत जरूर बताए हैं-

- युवावस्था में व्यक्ति की तमाम महत्वाकांक्षाएं होती हैं, लेकिन प्रौढ़वस्था में ये सपने टूटने का दर्द झेलना पड़ता है। आखिरकार हर किसी का हर सपना सच तो नहीं हो सकता।
- 30-40 वर्ष के दौरान हकीकत से सामना होता है। लिहाजा यह दौर मुश्किल होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति सच को स्वीकार करना सीख लेता है।
- तीसरे सिद्धांत के मुताबिक उम्र बढ़ने पर व्यक्ति कई चीजों की अहमियत समझता है। कोई उम्रदराज व्यक्ति अगर अपने सामने किसी को मरते देखता है तो उसे यह सोच कर खुशी होती है कि वह जिंदा तो है।

अवसाद से बचने के उपाय

समस्या के बारे में बात करें: बढ़ती उम्र में

अगर आप किसी वजह से तनाव में हैं तो उसे मन में ना रखें। अपनी समस्या अपने पति, पत्नी या किसी निकट मित्र से खुलकर चर्चा करें। इस चर्चा से ही आपका आधा तनाव दूर हो जाता है। शेष समस्या खाने, हल्के व्यायाम और खुलकर सोने से दूर की जा सकती है।

खुद को समय दें : अगर आप तनाव में हैं तो आपको थोड़ा समय खुद को देना चाहिए। दिन में कुछ समय अकेले बिताने का प्रयास करना चाहिए। कुछ लोग अकेले सैर करना पसंद करते हैं। कुछ लोगों को अकेले पुस्तक पढ़ने से शांति मिलती है।

मन में उठे सवाल को शांत करें : कई बार अंधेरे कमरे में लेटना ही मन को शांत रखने के लिए काफी होता है, किंतु बहुत ज्यादा अकेले रहना भी ठीक नहीं, विशेषतः उन लोगों के लिए जो जल्दी हताश हो जाते हैं। सिर्फ कुछ निजी समय निकालें।

डॉ. श्रुति बक्शी

बी.डी.एस.

डेंटल सर्जन

रजि. नं. A - 2880

Email : shrutibaxi1912@gmail.com

Mob. : 94066-52165

Monday to Saturday
Time : 10.30 am to 1.30 pm
6 pm to 8 pm



विशेषताएँ :

- तम्बाखु गुटखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एवसीडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट कैनाल द्वारा ठीक करना
- दांत एवं दाढ़े निकालना
- अक्कल दाढ़ (Wisdom Tooth) का विशेष उपचार
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का इलाज)

Address : 16, Shishak Nagar, Near Hero Two Wheeler Showroom, Aerodrum Road, Indore

आदतें: जो कमजोर न कर दें आपका दिमाग

हमारी रोजमर्रा से जुड़ी आदतें ही सोचने और समझने की क्षमता को कम कर रही हैं, अस्वस्थ लाइफस्टाइल ही दिमाग को कमजोर बना रही है, दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए इन आदतों को बदलना जरूरी है।



आदतों से कमजोर हो रहा दिमाग

शरीर को सुचारु तरीके से काम करने के लिए दिमाग का सक्रिय और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी रोजमर्रा की अस्वस्थ आदतों और खानपान में पौष्टिकता की कमी के साथ शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण दिमाग कमजोर हो रहा है। हमारी रोजमर्रा की आदतें ही हमारे दिमाग की दुश्मन बनती जा रही हैं। इसके कारण कम उम्र ही लोगों में कमजोर याददाश्त की शिकायत मिलने लगी है। देर रात तक जागने, गैजेट के अधिक इस्तेमाल करने और नींद अधूरी रहने जैसी अस्वस्थ जीवनशैली की कुछ आदतें हैं जो हमारी सोचने और समझने की क्षमता को कम कर रही हैं। इसलिए दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए इन आदतों को जानकर इन्हें बदलने की जरूरत है।

देर तक सोना

दिमाग पर सबसे अधिक प्रभाव सोने का पड़ता है, अगर हम कम नींद लें या अधिक नींद ले तो सीधे यह दिमाग को प्रभावित करेगा। मेडिकल के शोधों में यह बात साबित हुई है कि अधिक सोने से तनाव होता है। अधिक सोने से न केवल दिमाग पर असर पड़ता है बल्कि इसके कारण डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी के होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसलिए 7-9 घंटे नियमित सोयें, इससे कम और अधिक नहीं।

शराब का अधिक सेवन

शराब का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिहाज से ठीक नहीं। अगर आप नियमित रूप से दो पैग पीते हैं तो इसके स्वास्थ्य लाभ हैं, लेकिन शराब का सेवन बहुत अधिक मात्रा में करने से दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। अधिक शराब के सेवन से तार्किक क्षमता कम होती है। इसके अलावा अधिक शराब तनाव और अवसाद का कारण बनता है जो दिमाग के लिए ठीक नहीं।



व्यायाम न करना

व्यायाम न केवल शारीरिक रूप से फिट बनाकर बीमारियों से बचाव करता है बल्कि यह दिमाग को भी अधिक सक्रिय रखता है। कई शोधों में यह बात साबित हो चुकी है कि सुबह के वक्त व्यायाम करने से पूरे दिन आपका दिमाग अधिक सक्रिय रहता है। लेकिन व्यायाम न करने के कारण दिमाग कमजोर होता जाता है। इसलिए दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए भी नियमित रूप से व्यायाम कीजिए।



तनाव

हमारे दिमाग का दुश्मन भी तनाव ही है। इससे शरीर की अन्य समस्याओं होती हैं साथ ही यह दिमाग को भी बीमार बनाता है। वर्तमान दिनचर्या में तनाव होना लाजमी है, इससे बचना मुश्किल है। लेकिन अगर आप सही तरीके से समय और काम का प्रबंधन करें तो तनाव से काफी हद तक बचाव किया जा सकता है।



धूम्रपान करना

धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिहाज से बिलकुल भी सही नहीं है, इसके कारण फेफड़े का कैंसर होने की संभावना अधिक रहती है। अधिक धूम्रपान करने से दिमाग की कोशिकायें काम करना बंद कर देती हैं। इसके कारण दिमाग के सोचने और समझने की क्षमता कम हो जाती है। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों तरह का धूम्रपान हानिकारक है।

शुगर का अधिक सेवन

ज्यादा शुगर का सेवन करने से शरीर में प्रोटीन और न्यूट्रियंट्स को सोखने की क्षमता की कमी हो जाती है, जिससे कुपोषण हो सकता है और फिर दिमाग का विकास कमजोर पड़ सकता है। इसलिए किसी भी तरह के शुगर के सेवन से परहेज करें।

ब्रेकफास्ट न करना

सुबह की जल्दबाजी में हम ब्रेकफास्ट या तो करना भूल जाते हैं या नहीं करते हैं। जो लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते उनके शरीर में शुगर स्तर कम हो

जाता है। इसके कारण ब्रेन में वो न्यूट्रियंट्स नहीं पहुंच पाता जो उसे चाहिये होता है। इसके कारण ब्रेन डीजनरेशन की समस्या होती है। इससे दिमाग कमजोर होने लगता है इसलिए सुबह के समय ब्रेकफास्ट करना बहुत जरूरी है।

अधिक खाने की आदत

काम में हम इतना मशगूल हो जाते हैं कि कई घंटों तक खाने से दूर रहते हैं, और जब भी खाना हमारे सामने आता है हम ओवरईटिंग कर लेते हैं। इसके कारण दिमाग की धमनियां सख्त हो जाती है और यह दिमाग को कमजोर बनाने के लिए पर्याप्त है। इसके कारण ही सोचने और समझने की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए भूख से अधिक न खाएँ और नियमित अंतराल पर खाते रहें।

दिमाग का कम प्रयोग करना

अगर हमें किसी बात को जानने की इच्छा होती है तब हम गूगल का सहारा लेते हैं, मोबाइल नंबर हमें याद नहीं रहते। यह दिखाता है कि हमारा दिमाग कितना कमजोर हो गया है। इसका प्रमुख कारण है दिमाग का सही तरीके से प्रयोग न करना। सोचने के लिए भी हम अपने दिमाग पर जोर नहीं डालते, जिससे हमारे दिमाग में सिकुडन आ जाती है और दिमाग कमजोर हो जाता है।

सामाजिकता का अभाव

हम काम में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि दूसरों के लिए हमारे पास समय नहीं होता है, हमें एकाकीपन में जीने की आदत हो जाती है। हमारे पास दूसरों के साथ बिताने के लिए वक्त ही नहीं है। इसका असर दिमाग पर पड़ता है और हमारा दिमाग कमजोर होने लगता है। इसलिए लोगों के संपर्क में रहें, उनसे न केवल सोशल साइट के जरिये जुड़े रहिए बल्कि उनके साथ उन हसीन पलों का लुत्फ भी उठाएँ।

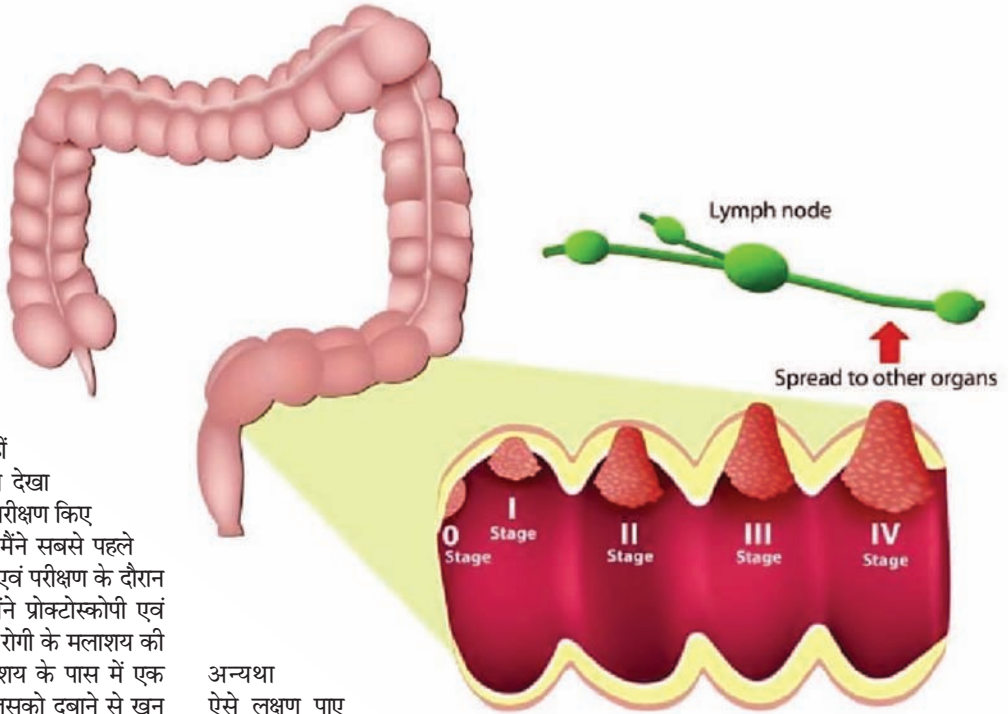


मल मार्ग से लगातार खून आना, हो सकता है कैंसर

कुछ समय पूर्व मेरे पास एक मरीज आया, जिसकी उम्र लगभग 30 वर्ष थी, वह लगभग 4 माह से कभी-कभी मल मार्ग से खून आना, मल मार्ग में भारीपन लगातार कब्ज का रहना ऐसी समस्याओं से पीड़ित था और 4 माह से ही उसको अर्श की दवाइयां दी जा रही थी, लेकिन कोई लाभ नहीं मिल पा रहा था अक्सर मैंने देखा है कि कई चिकित्सक बिना परीक्षण किए हुए ही दवाइयां देते रहते हैं, मैंने सबसे पहले उसके अंगुली परीक्षण किया एवं परीक्षण के दौरान कोई अर्श नहीं पाया फिर मैंने प्रोक्टोस्कोपी एवं अंगुली परीक्षण दोनों के द्वारा रोगी के मलाशय की जांच की तो पाया कि मलाशय के पास में एक गांठ जैसी उत्पन्न हो गई है जिसको दबाने से खून आ रहा था, यह गांठ अंगुली पर अनियमित, कठोर, विभक्त जैसी थी फिर इसको शासकीय कैंसर हॉस्पिटल इंदौर में भेजा गया, सभी जांच एवं बायोप्सी के पश्चात उसको मलाशय का कैंसर पाया गया, यह केस केवल एक संकेत मात्र है हमारी चिकित्सा के दौरान ऐसे अनेक मरीज जो हम सबके पास आते हैं, ऐसी अवस्था में हमें सतर्क रहना चाहिए, ताकि रोगी की जल्दी चिकित्सा प्रारंभ की जा सके। आज हमारे सामान्य जीवन में अपथ्य आहार विहार, कट्ट, उष्ण, तीक्ष्ण पदार्थ, जंक फूड का सेवन, व्यायाम का अभाव, खाने की अनियमितता, भोजन के साथ केमिकल का सेवन, दूषित पानी का सेवन आदि के कारण रेक्टम और कोलोन के कैंसर के अनेक मामले सामने आ रहे हैं -

मल मार्ग की बीमारियों को ले गंभीरता से....

आज हमारी खान-पान से संबंधित समस्याओं के कारण मल एवं गुदामार्ग से संबंधित अर्श, भगंदर एवं फिशर जैसी बीमारियों के मरीज लगातार आ रहे हैं, जिनका हमारे द्वारा पूर्व परीक्षण कर इलाज भी किया जा रहा है, परंतु यदि लगातार काफी समय से मल मार्ग से खून आने की समस्या लगातार बनी रहे और इलाज करने के पश्चात भी कोई लाभ ना हो तो एक बार चिकित्सक को सतर्क हो जाना चाहिए एवं इस दिशा में एक बार अपनी युक्ति लगाकर परीक्षण करना चाहिए,



अन्यथा

ऐसे लक्षण पाए

जाने पर उचित

चिकित्सक के पास रेफर कर देना चाहिए

कोलोरेक्टल कैंसर का बढ़ता

अनुपात....

भारत में लगभग 10 लाख लोगों को यह कैंसर प्रतिवर्ष होता है, महिलाओं एवं पुरुषों में यह समान मात्रा में पाया जाता है, किंतु पुरुषों में कम उम्र में ही यह देखा गया है। पुरुषों में अधिक उम्र के लोगों अर्थात् 50 वर्ष से ऊपर लोगों में इसके होने की संभावना अधिक रहती है। अमेरिकन कैंसर सोसाइटी के अनुसार 23 में से एक को यह कैंसर होने की संभावना रहती है यह महिलाओं में मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण है और पुरुषों में तीसरा।

कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण

- मल त्याग की आदतों में बदलाव होना
- कभी अतिसार कभी कब्ज होना
- मल त्याग करने के बाद भी ऐसा महसूस होना कि अच्छी प्रकार से नहीं हुआ है
- मल में खून का आना जिसका रंग कुछ काला होता है
- कभी-कभी गहरे लाल रंग का रक्त आना
- पेट में दर्द का बने रहना
- कुछ नहीं खाने पर भी पेट का भरा हुआ प्रतीत होना
- शरीर में थकावट बने रहना

- महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद शरीर में लौह तत्व की कमी होना

ऐसा नहीं है कि इन लक्षणों से कैंसर का होना तय है किंतु इन लक्षणों के होने पर एक बार इस दिशा में सोचना चाहिए ताकि प्रारंभिक अवस्था में इलाज शुरू कर के रोगी की जान बचाई जा सके।

वयों होता है कोलोरेक्टल कैंसर

सामान्यतः सभी कैंसर मलाशय में एक मांस वृद्धि से उत्पन्न होते हैं यह पॉलिप दो प्रकार के होते हैं

- adenomatous polyp यह पॉलिप सामान्यतः कैंसर में परिवर्तित हो जाते हैं
- Hyperplastic polyp यह पॉलिप सामान्यतः कैंसर में परिवर्तित नहीं होते हैं

Carcinoid tumour

Gastrointestinal stromal tumour

Lymphomas

Sarcomas

क्रमशः अगले अंक में...



डॉ अखलेश कुमार भार्गव
(M.S.Ph.D.)
एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
शल्य चिकित्सा
शासकीय अष्टम आयुर्वेद कॉलेज,
इंदौर
9039358305

मोतियाबिंद से संबंधी मिथक

मो तियाबिंद आंखों की बीमारी है, जिसमें आंखों के सामने धुंधलापन छा जाता है। मोतियाबिंद को लेकर लोगों में काफी मिथक हैं। मोतियाबिंद एक या दोनों आंखों में हो सकता है। मोतियाबिंद में रंगों को पहचानने में दिक्कत होती है। बार-बार चश्मा बदलना पड़ता है। उम्रदराज लोगों को यह बीमारी ज्यादा होती है। आइए हम आपको मोतियाबिंद से संबंधित मिथक और तथ्यों के बारे में बताते हैं।

मिथक: मोतियाबिंद आंख के ऊपर होता है।

तथ्य : मोतियाबिंद आंख के लेंस का धुंधला हो जाना है। लेंस आंख के भीतर होती है ना कि उसकी सतह पर। आंख का लेंस पानी और प्रोटीन तंतुओं से बना होता है। जब यह लेंस साफ रहता है तब प्रकाश उसे क्रॉस करके बाहर निकलता है। लेकिन, उम्र बढ़ने के साथ-साथ प्रोटीन तंतु आपस में लिपट कर गुच्छों में बदल जाते हैं और लेंस के कुछ भागों को धुंधला कर देते हैं। जिसके कारण नजर कमजोर हो जाती है।

मिथक: मोतियाबिंद को लेजर से निकाला जा सकता है।

तथ्य : मोतियाबिंद आंखों के अंदर होता है जिसे लेजर से नहीं निकाला जा सकता है। इसमें प्राकृतिक लेंस को तोड़कर निकाल लिया जाता है। उसके बाद उसकी जगह पर आईओएल नामक एक कृत्रिम लेंस लगाया जाता है।

मिथक: इलाज के बाद मोतियाबिंद वापिस फिर से बढ़ जाते हैं।

तथ्य : यह सही नहीं है। पर हां, मोतियाबिंद के रोगी को कभी-कभी इलाज के बाद द्वितीयक मोतियाबिंद हो सकता है। यह तब होता है जब नए लेंस की झिल्ली धुंधली पड़ जाती है। इससे आंखों की रोशनी कम हो जाती है और देखने में दिक्कत होती है।

मिथक: मोतियाबिंद केवल बूढ़े लोगों को होता है।

तथ्य : मोतियाबिंद 65 वर्ष से अधिक उम्र वाले लोगों में होने वाली आम बीमारी है। लेकिन यह कम उम्र के लोगों को भी हो सकता है। दरअसल, यह मधुमेह, ग्लाइकोमा और दवाओं का प्रयोग करने के कारण होता है। यह जन्मजात भी हो सकता है।

मिथक: मोतियाबिंद की चिकित्सा खतरनाक



होती है।

तथ्य : मोतियाबिंद की चिकित्सा सबसे सुरक्षित है और लगभग 95 रोगियों को इलाज के बाद इसका फायदा होता है। लेकिन इलाज में जोखिम हो सकता है, इसलिए इसका इलाज कराने से पहले कुशल चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

मिथक: इलाज के बाद मोतियाबिंद को ठीक होने में कई महीने लग जाते हैं।

तथ्य : कई मामलों में मोतियाबिंद के इलाज के बाद तुरंत फर्क दिखता है। लेकिन कुछ लोगों में इलाज के बाद कई महीने के बाद सुधार आता है। मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद आप अपनी सामान्य जीवनशैली अपना सकते हैं।

मिथक: मोतियाबिंद एक आंख से दूसरी आंख में फैल सकता है।

तथ्य : जी नहीं, मोतियाबिंद एक आंख में या दोनों आंखों में हो सकता है। लेकिन यह एक आंख से दूसरी आंख में फैलता नहीं है।

मिथक: मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद आंखों पर दबाव डालने वाले काम जैसे- पढ़ाई और सिलाई नहीं करना चाहिए।

तथ्य: मोतियाबिंद के आपरेशन के बाद आपको कई सावधानियां बरतनी पड़ती हैं। ऑपरेशन के बाद आंखों का ध्यान रखना पड़ता है। आंखों पर दबाव डालने वाले कार्यों को लगातार कई घंटों तक करने से परहेज करना चाहिए।

आंखों का धुंधलापन होना, एक उम्र की प्रक्रिया है और इसे टाला नहीं जा सकता है। आप जीवनशैली में परिवर्तन लाकर मोतियाबिंद के जोखिम को कम कर सकते हैं।

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशियल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉडर्न डेंटल कॉलेज, इन्दीर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@rediffmail.com



सोमवार से शनिवार,
सायं 5 से 8.30
बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताएँ :

- तम्बाखु गुटखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सीडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट केनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड, इन्दीर

बढ़ती उम्र में कंधों का दर्द सताए तो अपनाएं ये दमदार नुस्खा

3 उम्र बढ़ने के साथ ही अक्सर लोग घुटने, कमर और कंधों के दर्द से जुझने लगते हैं। जोड़ों का दर्द हमेशा असहनीय होता है। कई बार तो अचानक ही कंधे में असहनीय दर्द होने लगता है। समय रहते अगर इस पर ध्यान न दिया जाए तो कुछ समय बाद कंधे का दर्द नियमित होता जाता है। ऐसे में दर्द से तो जुझने के साथ ही साथ आपके काम में भी बाधा पहुंचने लगती है। हम आपको कुछ ऐसे तरीके बता रहे हैं जिससे आप कंधों और अन्य जोड़ों के दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।



सेंधा नमक

सेंधा नमक के इस्तेमाल से कंधे के दर्द से निजात पाया जा सकता है। इस नुस्खे का प्रयोग काफी समय से लोग करते आ रहे हैं। इसे प्रयोग करने के लिए आप एक टब में हल्का गर्म पानी लेकर उसमें एक या दो कप सेंधा नमक डालें। इसके बाद उसी पानी में पंद्रह मिनट के आस-पास के लिए बैठ जायें। ध्यान रहे कि आपका कंधा भी पानी में डुबा होना चाहिए। सेंधा नमक में मैग्नीशियम सल्फेट पाया जाता है। जो प्राकृतिक रूप से दर्द को कम करके आपकी मांसपेशियों को आराम पहुंचाता है।



दर्द सेंकना

जोड़ों के दर्द से निजात के लिए गर्म सेंक को हमेशा से बड़ा कारगर माना जाता रहा है। गर्म सेंक देने से भी मांसपेशियों की नसों को काफी आराम मिलता है। कंधे को गर्म सेंक देने के लिए आप नमक की पोटली का भी प्रयोग कर सकते हैं। नमक की पोटली को गर्म तवे पर रखकर आसानी से गर्म किया जा सकता है। इसे आप कंधे पर पांच से दस मिनट तक की सेंक दे सकते हैं। ऐसा करने से आपके कंधे का दर्द काफी कम हो जाएगा।



हल्दी का प्रयोग

हल्दी हर घर में पाया जाना वाले एक उपयोगी पदार्थ है। आपको बता दें कि बढ़ती उम्र में होने वाले कंधे के दर्द से निजात दिलाने में भी हल्दी काम आती है। इसके लिए आप एक कप दूध में एक चम्मच हल्दी का पाउडर मिलाकर उसे धीमी आँच पर गर्म करें। फिर थोड़ा ठंडा होने पर इसे पी जाएं। हल्दी आपके मांसपेशियों को मजबूत कर जोड़ों के दर्द को दूर करता है।



बर्फ का इस्तेमाल

कंधे के दर्द से निजात पाने का यह एक सरल तरीका है। यदि कंधे पर कोई चोट लगी हो या सूजन आई हो तब भी आप बर्फ का इस्तेमाल कर सकते हैं। बर्फ के कुछ टुकड़े एक साफ से कपड़े में रख लें। इसे एक पोटलीनुमा आकार देकर इसे कंधे की दर्द वाली जगह पर 5 से 10 मिनट तक रखें। ऐसा कुछ दिन तक नियमित रूप से करें लाभ मिलेगा।



उम्र बढ़ने के साथ ही जीवनशैली में बदलाव लाना भी बेहद जरूरी है और बढ़ती उम्र में शरीर को फिट, स्टाइलिश रखने के लिए उसका ख्याल रखना भी उतना ही जरूरी है। दरअसल, बढ़ती उम्र के साथ शरीर की कार्यप्रणाली खासी प्रभावित होने लगती है। स्वस्थ लाइफ जीने के लिए प्रतिदिन व्यायाम करना आवश्यक है तभी आप एक उम्र के बाद भी रहेंगे फिट और स्मार्ट। आइए जानें 55 के बाद भी फिट और स्मार्ट रहने के लिए क्या करें।

बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त कमजोर होना या दिमाग की कार्यप्रणाली पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है, लेकिन आप चाहे तो 55 से अधिक उम्र होने पर भी इस कमजोरी को रोक सकते हैं या फिर इसमें कमी कर सकते हैं। उम्र के आखिरी पड़ाव तक आते-आते सुनने की क्षमता कम हो जाती है, इन्हें मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि समय-समय पर हीयरिंग टेस्ट करवाते रहें, इससे बीमारी आने से पहले ही उसे टाला जा सकता है या कम किया जा सकता है। यदि अधिक उम्र में आप तेज आवाज में टीवी, रेडियो इत्यादि सुनते हैं तो वॉल्यूम का ध्यान रखते हुए 80 फीसदी से अधिक तेज आवाज न हो।

ऐसे रखें खुद का ख्याल

डायबिटीज कई बीमारियों की जड़ है। इसीलिए डायबिटीज से बचने के लिए 55 की उम्र में संतुलित भोजन करें, इतना ही नहीं मीठा कम खाएं और समय-समय पर डायबिटीज का चेकअप करवाते रहें। इसके साथ ही ब्लड प्रेशर की भी नियमित जांच कराती रहनी चाहिए। बढ़ती उम्र में बीमारियों के बावजूद भी बिस्तर पर पड़े रहने की बजाय आप व्यायाम, योगा, एक्सरसाइज और

बढ़ती उम्र में महिलाएं खुद को ऐसे रखें फिट



खासकर मॉर्निंग वॉक करके चुस्त-दुरुस्त रह सकते हैं। मेटाबॉलिज्म कंट्रोल करने के लिए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें, ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे और मेटाबॉलिज्म भी पूरे दिन सक्रिय रहे। हमेशा सकारात्मक सोचे इससे आप खुद तो खुशहाल और स्वस्थ रहेंगे साथ ही अपने आसपास के माहौल को भी खुशनुमा रखेंगे। 55 साल के बाद भी स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार लेना बहुत जरूरी है। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे- तैलीय और जंकफूड इस उम्र में नुकसान कर सकते हैं, वहीं हल्का-फुल्का भोजन आपकी उम्र बढ़ा सकता है।

खान-पान को रखें सही

आप अपने खाने-पीने को नियमित रखें और

बहुत अधिक रात तक खाना न खाएं। खाने में फल, जूस, तरल पदार्थ, सलाद, हरी पत्तेखदार सब्जियां इत्यादि को खासतौर पर शामिल करें। बढ़ती उम्र में दुरुस्त रहने के लिए काम का बोझ कम करें और आराम अधिक करें यानी नींद पूरी करें। डॉक्टर से समय-समय पर चेकअप कराते रहें, इतना ही नहीं साल में एक बार पूरी बॉडी का चेकअप करवाएं। इन टिप्स को अपनाकर आप निश्चित तौर पर अपने बुढ़ापे को बाँय बोलकर युवाओं से टक्कर लेने में सक्षम हो सकते हैं। लेकिन एक बार अपनी फिटनेस और स्वास्थ्य का स्तर जानने के लिये डॉक्टर से परामर्श लें और सभी जांच भी कराएं। इससे आपके बेहतर डाइट व वर्कआउट प्लान बनाने में मदद मिलेगी।

- 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 :- बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप), जेनेवा (स्वीटजरलैंड), वीजिंग (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.) फोन: 0734-2517382
- Web: ajayjainsexologist.com

वयों कमजोर हो जाती है यादाश्त

आ जकल अच्छा खान-पान न होने के कारण याददाश्त का कमजोर होना एक आम समस्या है। ज्यादातर लोग अपनी भूलने की आदत से परेशान है।

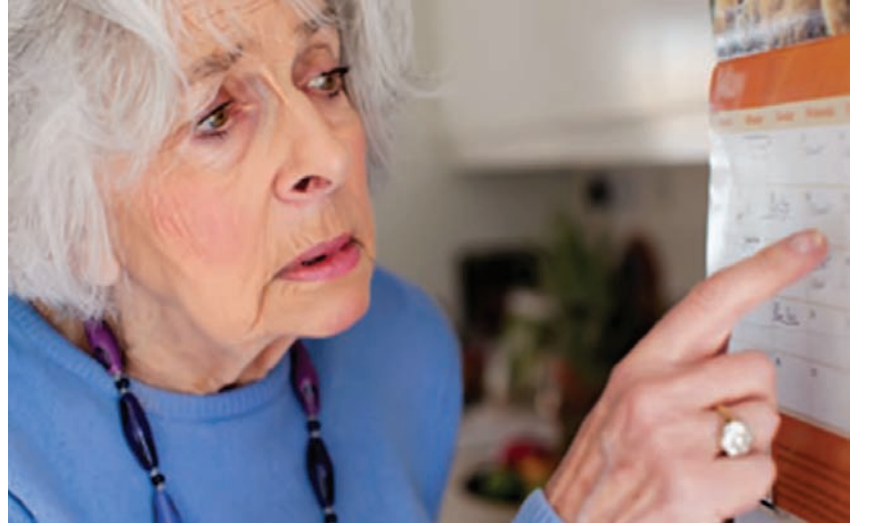
हमारा दिमाग हमारे पूरे शरीर की जानकारियों का स्टोरहाउस है और हमारी मेमोरी के विभिन्न हिस्सों में जानकारियां इकट्ठी होती हैं। इन जानकारियों को विभिन्न हिस्सों में बांटा गया है जैसे शार्ट टर्म मेमोरी, रिसेन्ट मेमोरी और रीमोट मेमोरी।

- शार्ट टर्म मेमोरी में हाल में घटित घटनाएं होती है या उन लोगों के नाम होते हैं जिन्हें आप हाल में मिले हों।
- रिसेन्ट मेमोरी में आपने सुबह क्या खाया है जैसी जानकारियां होती हैं।
- रीमोट मेमोरी में वो जानकारियां होती हैं जो सालों पहले हुई होती हैं जैसे बचपन की यादें। समय के साथ जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हमारा दिमाग भी बदलता रहता है। 20 वर्ष की उम्र की शुरुआत में दिमाग के सेल्स कम होने लगते हैं और हमारा शरीर भी दिमागी रूप से कम कैमिकल्स बनाने लगता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है वैसे वैसे हमारी यादाश्त पर इस बदलाव का असर होने लगता है।

हमारा दिमाग जानकारियों को विभिन्न प्रकार से इकट्ठा करता है और बढ़ती उम्र का प्रभाव हमारी याददाश्त पर भी पता है कि किस तरीके से हमारा दिमाग घटनाओं को इकट्ठा करता है।

हमारी शार्ट टर्म और रीमोट मेमोरी पर उम्र का प्रभाव नहीं पता है लेकिन हमारी रिसेंट मेमोरी उम्र से प्रभावित होती है। आप उन लोगों के नाम भूल सकते हैं जिनसे आप हाल में मिले हैं, यह नार्मल बदलाव है।

आप उस स्थिति की कल्पना नहीं कर सकते हैं जब आप कोई शब्द जानते हैं लेकिन वह आपके ध्यान में नहीं आ रहा होता है। यह आपकी याददाश्त में एक समस्या का विषय है। हो सकता है कि आप युवावस्था में ऐसा ना हो लेकिन उम्र के साथ अकसर ऐसी समस्याएं आ जाती हैं। यह अकसर हमें कुंठित कर देती है लेकिन यह समस्या बहुत ही आम है।



यादाश्त कमजोर होने के कुछ और दूसरे कारण

हम सभी जानते हैं कि समय के साथ बहुत सी चीजें बदल जाती हैं और ऐसा उम्र के ढलने के साथ होना और भी आम हो जाता है। यह व्यक्ति को बहुत ही कुंठित करता है लेकिन यह उतना भी नुकसानदायी नहीं होता है।

यादाश्त के कमजोर होने के कई दूसरे कारण भी हो सकते हैं जैसे डिप्रेशन, बीमारियां, डिमेंशिया, एल्जाइमर, ड्रग्स इस्तेमाल करने के साइड इफेक्ट, स्ट्रोक, सिर में चोट लगना या शराब पीना।

यादाश्त से जुड़ी समस्याएं तब और मुश्किल हो जाती जब वो हमारे रोजमर्रा के कामों को प्रभावित करती हैं अगर आप किसी का नाम भूल जाते हैं तो इसमें कोई बुराई नहीं है।

लेकिन अगर आप किसी ऐसे काम को करने का तरीका भूल जाते हैं जिसे आपने पहले कई बार किया है तो यह समस्या का विषय है।

यादाश्त से जुड़ी दूसरी एक बीमारी का नाम है डिमेंशिया। यह बीमारी महीनों के या सालों के गुजरने के साथ और भी खतरनाक होती जाती है। इस बीमारी में अपने आप को पहचानना थोड़ा मुश्किल होता है इसलिए ऐसी स्थिति में अपने पारिवारिक डॉक्टर से सम्पर्क करें। आपका

डॉक्टर आपको इस तरह की बीमारियों का समाधान बतायेगा।

एल्जाइमर

एल्जाइमर का प्रभाव हमारी मेमोरी पर पड़ता है। एल्जाइमर डीजीजे पहले हमारी रिसेन्ट मेमोरी को बदलती है। शुरू में एल्जाइमर के मरीज अपने इतिहास में हुईं सिर्फ कुछ बातें ही याद रख पाते हैं और अपनी हाल की बातें नहीं याद रख पाते। समय के साथ यह बीमारी मेमोरी के सभी भागों को प्रभावित करती है। एल्जाइमर डीजीजे उम्र के साथ होने वाली बीमारी नहीं है। 65 वर्ष की आयु तक के लोगों में यह लगभग 10 प्रतिशत पायी जाती है। लेकिन 50 से 85 वर्ष की आयु तक के लोगों में यह लगभग 50 प्रतिशत लोगों में पायी जाती है।

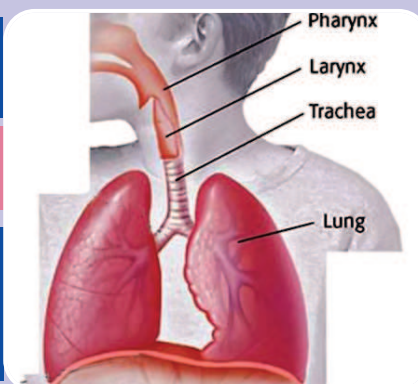
यादाश्त से जुड़ी वो समस्याएं जो उम्र की वजह से नहीं होती हैं

- उन चीजों का इस्तेमाल करना भूल जाना जिन्हें आप रोज करते थे।
- उन कामों को करना भूल जाना जिन्हें आपने पहले बहुत बार किया है।
- एक ही बात में कुछ कथनों का बार बार प्रयोग
- हर दिन का रिकार्ड बना पाने में असमर्थ होना।
- पैसो को ठीक से खर्च ना कर पाना।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर- 2018

श्वसन तंत्र रोग विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

हमारे बुजुर्ग तन्हा हो गए हैं, बच्चे भी अकेले पड़ गए

घर में अगर कोई बुजुर्ग है तो उसे भार मत समझिए, क्योंकि बूढ़ा पेड़ फल दे या न दे, पर छाया जरूर देता है। पर आज का वृद्ध उस जुआरी की तरह है जो जीतकर भी सबकुछ हार जाता है। आज का वृद्ध उस माली की तरह है, जिसने अपना पसीना बहाकर बाग लगाया। आज वही माली उस बाग का फूल स्वेच्छ से तोड़ने का अधिकारी नहीं रह जाता है।

विश्व के सभी धर्मों और सम्प्रदायों में माता - पिता को उच्च स्थान और सम्मान दिया गया है और हमारे भारत में तो माता -पिता की तुलना भगवान से की गयी है। इतना सम्मानजनक स्थान होने के बावजूद भी आज हमारे इन बुजुर्ग माता - पिताओं को दुःख भोगना पड़ता है। बुजुर्गों की सेवा ही सच्ची सेवा है। माता-पिता के समान कोई तीर्थ नहीं- न मंदिर, न मस्जिद। माता-पिता उस नाविक की भाँति हैं, जो अपने बच्चों को दुखों के सागर से पार लगाते हैं।

पेड़, पत्थरों से लेकर जानवरों तक को पूजने वाला भारत आज अपने बुजुर्गों का ही ख्याल नहीं रख रहा है। कभी माता-पिता को भगवान मानने वाले भारत के आज के बच्चे अब उन्हें बोझ समझने लगे हैं और उन पर आत्याचार के मामले दिन-प्रतिदिन बढ़ते ही जा रहे हैं।

एक समय भारतीय समाज की पहचान और प्राणवायु रहे संयुक्त परिवार अब विघटन की कगार पर हैं। कभी घर और मन इतने विशाल थे कि चाचा, ताऊ ही नहीं, बल्कि दूर के रिश्ते के भाई, बंधु और उनके परिवार भी इसमें समा जाते थे। अब स्थान और सम्बन्ध इतने संकुचित हो चले हैं कि अपने माता-पिता के लिए गुंजाईश निकालना इनको मुश्किल हो रहा है। आज इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो बिखरते हुए समाज में जो खालीपन होता जा रहा है, उसे भर पाना फिर असंभव हो जायेगा।

वृद्धाश्रम जैसी संस्थाएं जो हमारी परिकल्पनाओं से परे थीं, आज शहरों में खुलते जा रहे हैं और ये बुजुर्ग स्वेच्छ या मजबूरियों में वहाँ पहुंचाए जा रहे हैं। आदर, प्यार और कृतज्ञता के धागे से बंधे रिश्ते हमारी विशेषता थीं, क्योंकि हमारे समाज के मूल आधार हमारे मधुर रिश्ते रहे हैं, लेकिन आज की तेज भागती जिंदगी में अपने आप ही ये रिश्ते पीछे छूटते चले गए हैं। आज "स्व" का महत्व बढ़ गया है और घर-परिवार का महत्व कम होता चला गया है।

हमारे बुजुर्ग भारतीय संस्कृति के विरासत हैं, परन्तु आधुनिकता के दौर में वे आज अपने घरों

में अकेले और तन्हा हैं। नई मानसिकता के युवा सम्मान तो दूर, आज इन बुजुर्गों को शारीरिक और मानसिक यातनाएं देने में भी पीछे नहीं हैं। बुजुर्गों की देख भाल करना हमारी शाश्वत परम्परा है। उदारीकरण और पश्चिमी सभ्यता के अनुकरण के दौर में आज हमारे देश में परिस्थितियां प्रतिकूल हैं। घर के बुजुर्ग एक आशीर्वाद की तरह होते हैं। उनके रहने से घर को और अधिक बेहतर बनाने की उम्मीद बनी रहती है। बुढ़ापा मृत्यु का पूर्व संकेत है या बुढ़ापा जीवन यात्रा का अंतिम पड़ाव। बुढ़ापे की सबसे बड़ी मर्मस्पर्शी पीड़ा अपने अंगों



के शिथिल होने का नहीं, अपितु अपने संबंधों की वजह से ही अपने परिवार में अनावश्यक उपेक्षित हो जाने से उत्पन्न पीड़ा वृद्धावस्था को संकट में डाल देता है। आज लगता है कि जो बच्चे कर रहे हैं, वे "अप टू डेट" हैं और माता-पिता व वरिष्ठ जन जो करते हैं वह "आऊट आफ डेट" हैं। परन्तु, सच्चाई यह है कि वृद्ध जन जो कुछ जानते हैं, उनके जीवन के अनुभवों के आधार पर आज के बच्चे भी कल को इन बुजुर्गों की पंक्ति में खुद खड़े होंगे। हमारी जिंदगी का सबसे महत्वपूर्ण अध्याय, जिनकी बदौलत हम आज यहाँ तक हैं, उन्हें ही हम आज भूल बैठे हैं। हमारे बूढ़े होते माता-पिता, जिनकी बरगद की छांव, हमारी दौड़ती- हांफती जिंदगी की सबसे अहम जरूरत है, उन्हें हम नजरंदाज कर महत्वकांक्षा की जिस अंधी दौड़ में दौड़ रहे हैं, वहाँ सिवाय खालीपन के कुछ भी नहीं है।

बुजुर्ग न केवल हमारे घर की शोभा हैं, बल्कि आज हर घर की जरूरत भी हैं। आधुनिकता की अंधी दौड़ में आज संयुक्त परिवार की जगह एकांकी परिवार ने ले ली है, जहाँ न बच्चों के पास संस्कार की नींव रखने वाली दादी, नानी और न दादा, नाना की झिडकियां हैं, जो हर समय बच्चों के सही-गलत पर नजर रखें, नहीं रह

गयी हैं। कहानियों से मिलने वाली नैतिक शिक्षा अब टीवी, इंटरनेट से होती हुई इतनी पश्चिमी संस्कृति में रम गयी है कि उनके पारिवारिक मूल्यों की जगह ही नहीं रह गयी है। अपनी जिंदगी का एक तिहाई बच्चों और परिवार को समर्पित कर जब वट वृक्ष रूपी ये बुजुर्ग अपने बच्चों से जब स्नेह रूपी जल चाहते हैं, तो बदले में उन्हें परायण और तिरस्कार के सिवा कुछ भी नहीं मिलता। बुजुर्गों की जड़ें इतनी मजबूत होती हैं कि वो हर झंझावत झेल सकते हैं। बुजुर्गों के पास ज्ञान और अनुभव का जो भंडार है, उसका फायदा युवा पीढ़ी उठा सकती है। हम हमेशा समय की कमी का रोना रोते हैं, पर जब समय निकल जाता है तो सिवाय पछताने के कुछ भी नहीं रह जाता।

आज जरूरत इस बात की है कि माता-पिता और बुजुर्गों को बोझ न समझ कर उन्हें धरोहर समझा जाए और उनके अनुभवों से लाभ उठाकर अपने जीवन को उन्नत बनाया जाए, क्योंकि वे अनुभव के जीते जागते सागर हैं। यदि हम आने वाले भविष्य को सजाना और संवारना चाहते हैं, तो हमें अपने माता-पिता और बुजुर्गों के प्रति संवेदनशील बनने की आवश्यकता है। अपने बुजुर्गों के लम्बे अनुभवों से हम राष्ट्र की सांस्कृतिक दीवारों को भी मजबूत बना सकते हैं। घर के बड़े बुजुर्ग एक आशीर्वाद की तरह होते हैं, उनके रहने से घर को और अधिक बेहतर बनाने की उम्मीद बनी रहती है। एक बार जिसे बुजुर्गों का आशीर्वाद मिल गया, समझो उसे भगवान मिल गया।

ये बुजुर्ग आज अपने बच्चों से सिर्फ प्यार और सम्मान की उपेक्षा करते हैं। कभी अनुभव की कीमत होती थी, मगर अब लोग बुजुर्गों से किनारा करते हैं। किसी की सोच और मानसिकता बदलना बहुत कठिन है, लेकिन नामुमकिन भी नहीं। आज की नयी युवा पीढ़ी को यह नहीं भूलना चाहिए कि जो आज बुजुर्गों का वर्तमान है, कल वही उनका भविष्य होगा। जो वो आज अपने बुजुर्गों के साथ करेंगे, कल वही उनके बच्चे भी उनके साथ वही करेंगे।

‘कमजोरी लगना’ है बीमारियों का लक्षण

कई बार कमजोरी महसूस होने पर लोग बिना डॉक्टर परामर्श के ताकत के टॉनिक लेने लगते हैं जो खतरनाक साबित हो सकता है

‘कमजोरी लगना’ कौन-कौन सी बीमारियों का लक्षण हो सकता है?

‘बड़ी कमजोरी-सी लगती है डॉक्टर साब, ताकत की कोई बढ़िया दवा लिख دیجिए’ यह किसी डॉक्टर के जीवन में सबसे ज्यादा बार सुना गया वाक्य होता है। वहीं मरीज के लिए यह बड़ी भ्रामक, चमत्कारी, रहस्यवादी और सुविधाजनक बात होती है। दरअसल ‘कमजोरी’ एक ऐसा जनरल-सा बयान है जिसका अर्थ सांस फूलना, भूख न लगना, वजन गिरना, मन न लगना, बुखार-सा लगना आदि कुछ भी हो सकता है। कई बार तो मरीज किसी बड़ी बीमारी के कारण हो रही कमजोरी को भी ‘सामान्य-सी कमजोरी’ मानकर खुद ही दवाई की दुकान से लोकप्रिय ब्रांड का टॉनिक ले आते हैं। ऐसे लोगों की वह बीमारी इसी गफ़लत के चलते कई बार देर से पकड़ में आ पाती है।

ऐसे कितने ही उदाहरण मुझे देखने को मिले हैं जब मरीज की डायबिटीज, थायरॉइड या कैंसर की बीमारी मात्र इस कारण पकड़ में नहीं आ पाई क्योंकि इस बीच वह शख्स किसी डॉक्टर के पास न जाकर अपनी कमजोरी का देसी-विदेशी इलाज खुद ही करता रहा।

‘कमजोरी लगना’ हो सकता है आखिर में कोई बीमारी ही साबित न हो, लेकिन हो यह भी सकता है कि यह किसी बड़ी बीमारी का लक्षण निकले। फिर? यूँ समझें कि ‘कमजोरी लगना’ शरीर में तमाम तरह के जो अंग और मैकेनिज्म हैं, उनमें से किसी में भी गड़बड़ी से हो सकता है। तो अब चलिए इसके कुछ महत्वपूर्ण कारणों पर बात करते हैं।

कई बार कमजोरी लगने से ही डायबिटीज की बीमारी का पता चलता है। सो यदि परिवार में मां-बाप-भाई-बहन में से किसी को भी डायबिटीज हो (न हो तब भी), और आपको कमजोरी लगी रहती है तो ब्लड शुगर की जांच अवश्य करा लें। साथ में वजन गिर रहा हो, पेशाब बहुत होती हो, बहुत भूख लगती हो, बार-बार प्यास लगती हो, तब तो डायबिटीज के लिए देख ही लें।

लेकिन डायबिटीज से भी पहले, एनीमिया या कहे कि खून की कमी के कारण भी आपको कमजोरी लग सकती है। और जरूरी नहीं कि खून की बहुत कमी हो। हल्के एनीमिया, बल्कि एनीमिया होने से पहले ही आपको कमजोरी-सी लग सकती है, महिलाओं के साथ तो ऐसा खासकर हो सकता है।

इस बीमारी को हीमोग्लोबिन की एक साधारण-सी जांच से पकड़ा जा सकता है। वैसे प्रायः आयरन की गोलियों से ही खून की कमी और कमजोरी दूर हो जाती है, लेकिन यह डॉक्टर को ही तय करने दें कि एनीमिया का कारण आयरन की कमी है या कुछ और, यानी इन हालात में खुद से आयरन के कैप्सूल न खाने लग जाएं। इस केस में पूरी जांच कराएं क्योंकि एनीमिया स्वयं में एक बीमारी न होकर किसी अन्य बड़ी बीमारी का लक्षण भी हो सकता है।

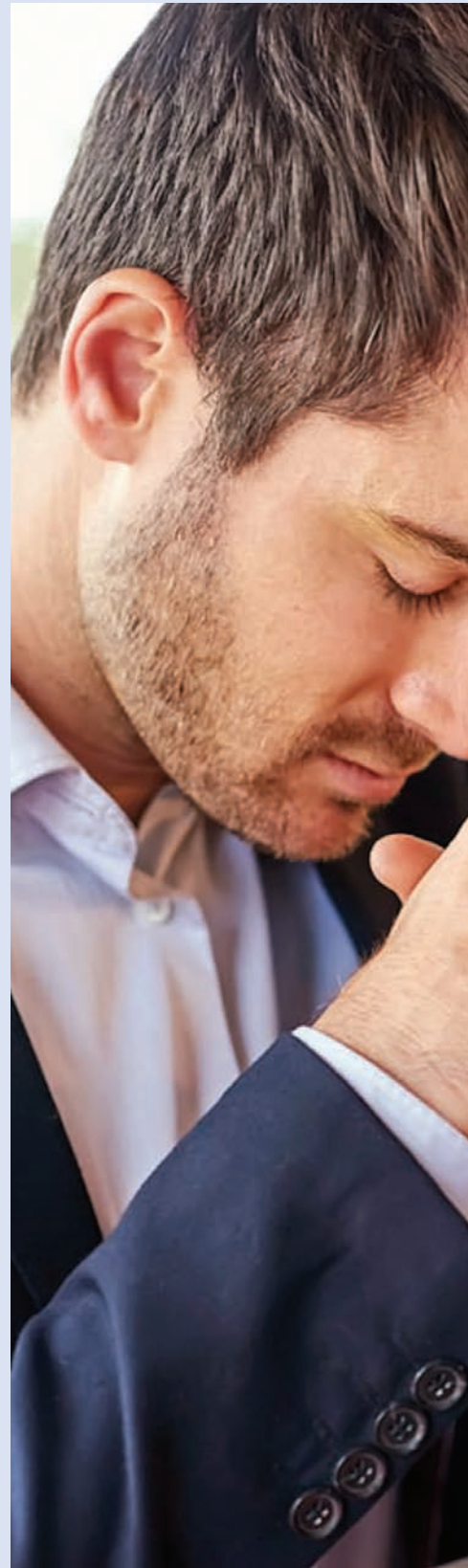
आंतों से लेकर किडनी तक की बीमारियां एनीमिया के तौर पर प्रकट हो सकती हैं। एक बात और, एनीमिया की दवाइयां लंबे समय तक लेनी होती हैं। ‘हमारा हीमोग्लोबिन ठीक आ गया था तो हमने दवाइयां लेना बंद कर दिया’ ऐसा न करें। ऐसा करेंगे तो बार-बार एनीमिया होता रहेगा। और वह कोई बीमारी नहीं, आपकी मूर्खता ही कहलाएगी।

कमजोरी के ऐसे दसियों और कारण भी हो सकते हैं। इनमें से कई जानलेवा तक हैं, लेकिन लगभग सबका इलाज मौजूद है। कई बार तो आप ही कई दिनों तक डॉक्टर को नहीं दिखाते कि यह ठीक हो जाएगी। ऐसे में बड़ी बीमारी और बढ़ सकती है। उदाहरण के लिए ‘क्रोनिक किडनी फेल्योर’ का सबसे कॉमन लक्षण शुरू में थकान, कमजोरी और भूख न लगने जैसे सामान्य लक्षण ही होते हैं। शुरू में यह न पकड़ पाए तो बाद में जांच में पता चलेगा कि आपकी तो दोनों किडनियां काम नहीं कर रही हैं।

थायरॉइड की एक बीमारी थायरोटोक्सिकोसिस भी मूलतः कमजोरी पैदा करती है। कई साइलेंट से कैंसर भी यूँ ही प्रकट होते हैं। बड़ी आंत के कैंसर, लिवर कैंसर (पुराने दारूखोरों में), हड्डियों तथा रक्त के कैंसर ऐसी कमजोरी के साथ सामने आ सकते हैं।

बॉउल हैविट बदल गई है, कमजोरी लगती है और वजन गिर रहा है, कमजोरी के साथ पेट गड़बड़ चल रहा है और चलता ही जा रहा है, कमजोरी है और कांख या जांघ में छोटी गिल्टी जैसी लग रही है। तब ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। यह कैंसर हो सकता है।

‘कमजोरी है और बुखार-सा लगता है...’ डॉक्टर से ऐसा न कहें। बाकायदा बुखार नापकर उसका रिकॉर्ड रखें। कमजोरी लगे तो अपना वजन भी नापते रहें। यह भी ध्यान दें कि जिसे आप कमजोरी कह रहे हैं वह वास्तव में क्या-क्या है। क्या आपको थकान हो जाती है या चलने पर सांस फूलती है या चक्कर आता है, अंधेरा-सा छ जाता है। आप ध्यान दें कि कहीं इन लक्षणों को तो कमजोरी नहीं कह रहे हैं, क्योंकि ये सारी चीजें



दिल की बीमारी, अनियंत्रित बीपी से लेकर किसी न्यूरोलॉजिकल बीमारी तक के संकेत भी हो सकते हैं। यहां तक कि यह फेफड़ों की कोई बीमारी भी हो सकती है। किसी दवा के साइड इफेक्ट से भी ये लक्षण उभर सकते हैं। टीबी से लेकर डिप्रेशन तक भी इस तरह की कमजोरी की वजह हो सकते हैं। डिप्रेशन से जुड़ी एक और बात याद रखें। मान लें कि ढेर-सी जांचों के बाद भी आपकी कमजोरी का कोई कारण खोज पाने में मेडिकल साइंस परास्त हो चुका हो तो फिर कारण खुद में तलाशें। कहीं यह सब आपके अवचेतन



पाचन शक्ति है कमजोर, तो रोजाना करें प्लावनी प्राणायाम

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पेट का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी होता है। पेट का तात्पर्य पाचन क्रिया से है, अगर आपकी पाचन क्रिया कमजोर है। हमेशा कब्ज और अपच की शिकायत रहती है, मिचली आती है तो इसका मतलब आपका पाचन तंत्र कमजोर है। ऐसे में आपका स्वास्थ्य कभी अच्छा नहीं रह सकता है। तो अगर आप अपने पेट को हेल्दी रखना चाहते हैं तो रोजाना प्लावनी प्राणायाम कीजिए। इससे आपका पेट सही रहेगा और आप भी खुश रहेंगे। पेट की खराबी से होने वाली तमाम तरह की घातक बीमारियों से दूर रहेंगे।

प्लावनी प्राणायाम की विधि

इस प्राणायाम को निम्न लिखित दो प्रकार से कर सकते हैं।

विधि 1

इस प्राणायाम के अभ्यास के लिए अच्छे वातावरण को चुनें और नीचे चटाई बिछकर पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। अब दोनों नाक के छिद्र से वायु को धीरे-धीरे अंदर खींचकर फेफे समेत पेट में पूर्ण रूप से भर लें। इसके पश्चात साँस को अपनी क्षमता के अनुसार रोककर रखें। फिर दोनों

नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें अर्थात् वायु को बाहर निकालें। इस क्रिया को अपनी क्षमता अनुसार कितनी भी बार कर सकते हैं।

विधि 2

रेचक और पूरक किए बिना ही सामान्य स्थिति में साँस लेते हुए जिस अवस्था में हो, उसी अवस्था में श्वास को रोक दें। फिर चाहे श्वास अंदर जा रही हो या बाहर निकल रही हो। कुछ देर तक श्वासों को रोककर रखना ही केवली प्राणायाम है।

प्लावनी प्राणायाम के लाभ

यह प्राणायाम अग्निप्रदीप्त को तेज कर पाचनशक्ति को बढ़ाता है और कब्ज की शिकायत को दूर करता है। इस प्राणायाम से प्राणशक्ति शुद्धि और आयु में वृद्धि होती है। इससे मन की चंचलता स्तिर होती है। मानसिक भटकाव से छुकारा मिलता है। यह स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। माना जाता है कि इस प्राणायाम को पूर्ण रूप से अभ्यास कर लेने पर व्यक्ति बिना हाथ पैर हिलाए पानी में तैर सकता है।

नोट: प्लावनी प्राणायाम को किसी योग प्रशिक्षक के अंडर में ही करना चाहिए। इसे करने से पहले एक बार योगाचार्य से जरूर सलाह लें।



मन का खेल तो नहीं! ऐसे में किसी अच्छे मनोचिकित्सक से मिलना गलत नहीं होगा। आजकल का जीवन इतना चकराविली है कि इंडोजीनस डिप्रेशन जैसी मानसिक व्याधियां भी इसी तरह के अजीब से लक्षणों से प्रकट हो सकती हैं कुल मिलाकर संदेश यह है कि कमजोरी-सी लगती हो तो सीधे डॉक्टर लेने पर न उतर जाएं। पहले उत्तर तलाशें कि यह कमजोरी क्या है और बेहतर होगा कि डॉक्टर को यह काम करने दें।

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

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर पर 72 वाँ स्वतंत्रता दिवस का आयोजन



इंदौर . एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर पर 72 वाँ स्वतंत्रता दिवस का आयोजन किया गया। उक्त अवसर पर मुख्य अतिथि डॉ. शरद पंडित, विशेष अतिथि डॉ. भूपेन्द्र गौतम उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की।

डॉ. शरद पंडित ने ध्वजा रोहण के बाद सभी को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामना देते हुए कहा कि लोग जब बीमारियों से स्वतंत्र रहेंगे तो उनके अंदर अच्छे विचार पैदा होंगे।

डॉ. भूपेन्द्र गौतम ने कहा कि इंदौर ने स्वच्छता में मिसाल कायम कर लोगों को गंदगी से निजात दिलाई है जिसके कारण लोग कम बीमार होकर अच्छे स्वास्थ्य को हासिल कर रहे हैं। अध्यक्षीय उद्बोधन में डॉ. द्विवेदी ने कहा कि हमें स्वतंत्र भारत में संसाधनों को जुटाना होगा जिससे हमारी अगली पीढ़ी को परेशानी का सामना नहीं करना पड़े। झंडावंदन पश्चात अतिथियों द्वारा 11 फलदार वृक्ष भी लगाये गए।



डॉ. महेश विश्वकर्मा

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

जनरल एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन
(पेट रोग विशेषज्ञ)

Email : drmaheshmyself@gmail.com

Visit us : www.surgeonindore.com

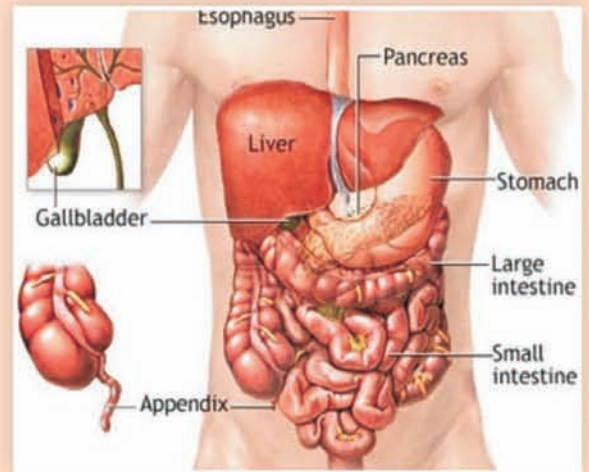
Timings : 6 pm to 8 pm

Mob. : 9098321203

कंसाईन सर्जरी सेंटर

विशेषताएँ

- हर्निया-हॉइड्रोसील-पाईल्स-फिशचूला का ऑपरेशन।
- पेट में गठान एवं आंत से सम्बंधित बीमारियों का ऑपरेशन।
- लेप्रोस्कोपिक सर्जरी :- लेप्रोस्कोपिक गालब्लेडर स्टोन।
लेप्रोस्कोपिक अपेंडिक्स।
लेप्रोस्कोपिक 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



बुजुर्गों की सेहत को भी चुस्त रखता है पॉपकॉर्न

म लटीलपेक्स में मूवी देखते वक़्त पॉपकॉर्न खाना युवाओं की खास पसंद है, इसे टाइमपास भी कह सकते हैं। लेकिन क्या आपको पता है पॉपकॉर्न बुजुर्गों की सेहत को भी चुस्त रख सकता है। कुछ वैज्ञानिक शोधों में यह बात सामने आई है।

पॉपकॉर्न यदि सही तरीके से पकाया गया हो तो वह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। लेकिन पॉपकॉर्न में ज्यादा तेल या घी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। पॉपकॉर्न पर लहसुन और कालीमिर्च पाउडर डालकर खाने से दिल मजबूत होता है। आइए हम आपको पॉपकॉर्न के फायदों के बारे में बताते हैं।

शोध के अनुसार

हाल ही में अमेरिका के पेंसिलवेनिया में हुई नेशनल मीटिंग आफ द अमेरिकन डॉक्टर्स सोसाइटी की बैठक में एक शोध पेश किया गया।

इसमें पापकॉर्न के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले लाभकारी प्रभावों को साबित किया गया। शोधकर्ताओं ने शोध में दावा किया कि पॉपकॉर्न में मौजूद फाइबर और पालीफिनाइल बुजुर्गों में कैंसर और हृदय संबंधी रोगों के खतरों को कम करते हैं।

शोध में कहा गया है कि पॉपकॉर्न में मौजूद एंटीआक्सीडेंट शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालते हैं। फ्री रेडिकल वे रसायन हैं, जो शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों को नष्ट करते हैं। पॉपकॉर्न में जौ, ज्वार और बाजरा के समान ही पोषक तत्व होते हैं।

वजन कम करने में सहायक

पॉपकॉर्न विटामिन और खनिज पदार्थों के भी स्रोत हैं। इसमें रेशे की भी भरपूर मात्रा होती है, जिससे भूख जल्दी शांत होती है। पापकॉर्न लो कैलोरी फूड की श्रेणी में आते हैं जिससे यह वजन कम

करने में भी सहायक होते हैं।

दिल के लिए

चिकित्सक मानते हैं कि अगर आप पॉपकॉर्न को ओवन में ज्यादा तेल या घी के बजाय थोड़े बटर में पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए बढ़िया है। पापकॉर्न पर लहसुन और काली मिर्च पाउडर दिल की कार्यविधि को मजबूत बनाता है। कोशिश की जानी चाहिए कि इसमें नमक की मात्रा कम रहे क्योंकि इससे रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी।

कैंसर के लिए

पॉपकॉर्न को कैंसररोधी भी माना जाता है। इसे खाने से कैंसर जैसी घातक बीमारी से बचाव किया जा सकता है। पॉपकॉर्न में मौजूद फाइबर और पालीफिनाइल कैंसर जैसे रोगों के खतरों को कम करते हैं।

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.

कब्ज से पाएं तुरंत राहत

पे ट का तंदुरुस्त होना बहुत जरूरी है। यह शरीर का बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है अगर पेट में किसी तरह की कोई गड़बड़ी हो तो यह और भी बहुत सी बीमारियों को न्यौता देता है। बहुत से लोग अक्सर पेट साफ न होने यानि कब्ज की शिकायत करते हैं। इसका कारण पाचन क्रिया में गड़बड़ी के अलावा खान-पान का सही न होना है। कई बार हमारी गलत लाइफस्टाइल का भी पेट पर बुरा असर पड़ता है। ज्यादा समय तक लगातार कब्ज की बीमारी से पीड़ित रहने पर त्वचा पर भी इसका असर दिखाई देने लगता है। इसे चेहरे का कुदरती निखार खोना शुरू हो जाता है। इसके अलावा भूख न लगना, पेट की गैस, बेचैनी आदि की वजह भी पेट ही है। कब्ज मिटाने के सरल उपचार आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं।

कब्ज के कारण

कब्ज होने के बहुत से कारण हो सकते हैं लेकिन पेट से जुड़ी परेशानी होने पर इसका सही समय पर इलाज करवाना बहुत जरूरी है।

- पानी का सेवन कम करना
- तले हुए भोजन का ज्यादा सेवन
- वजन घटाने के लिए डाइटिंग करना
- मेटाबॉलिज्म का कम होना
- पेन किलर का ज्यादा सेवन
- लगातार एक ही जगह पर बैठे रहना
- एक ही प्रकार का भोजन खाना

कब्ज दूर करने के आसान घरेलू

उपाय

गर्म पानी, नींबू और कैस्टर ऑयल

सुबह खाली पेट एक कप गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़ कर इसमें एक छोटा चम्मच आरंडी यानि कैस्टर ऑयल डाल कर पी लें। इसे पीने के 15-20 मिनट बाद पेट साफ हो जाएगा। इसके अलावा रात को सोने से पहले 1 गिलास गर्म दूध में 2-4 बूंद कैस्टर ऑयल की डालकर पीएं। इससे सुबह पेट आसानी से साफ हो जाएगा।



शहद

रात को एक कप दूध में एक चम्मच शुद्ध शहद डालकर पीएं। रोजाना इसका सेवन करने से प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी और पेट भी तंदुरुस्त रहेगा।



काला नमक

सुबह खाली पेट आधे नींबू के रस में काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन कर लें। इससे पेट से जुड़ी समस्याएं दूर हो जाएगी।



त्रिफला

रात को एक लिटर पानी में 20 ग्राम त्रिफला भिगोकर रखें। सुबह इस पानी को छानकर पी लें, ऐसा करने से कुछ ही दिनों में पुरानी कब्ज से भी छुटकारा मिल जाएगा।



अंजीर

सूखी अंजीर को रात के समय पानी में भिगोकर रखा दें और सुबह इसे चबाकर खाएं। इसके साथ दूध भी पी सकते हैं। 5-6 दिन इसका सेवन करने से कब्ज दूर हो जाएगी।



पालक

पालक की सब्जी या इसके जूस की अपनी डाइट में शामिल करें। इससे कब्ज से छुटकारा मिलेगा और सेहत भी अच्छी रहेगी।



पपीता

पपीता में विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है। खाने में टेस्टी होने के साथ-साथ यह पेट के लिए भी बहुत लाभकारी है। रोजाना दिन में एक बार पके हुए पपीते का सेवन करें। पका हुआ अमरूद खाने से भी कब्ज से राहत मिलती है।



वा हे कोई इंसान वेजिटेरियन हो या फिर नॉन वेजिटेरियन हो, मशरूम हर किसी को पसंद होता है। मशरूम ना केवल टेस्ट में अच्छा होता है बल्कि ये हमें कई तरह के स्वास्थ्य लाभ भी देता है। मशरूम में एमीनो एसिड, खनिज, लवण, विटामिन जैसे पौष्टिक तत्व होते हैं। जो हमें कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देते हैं। अगर आपको मशरूम की सब्जी पसंद नहीं है तो आप इसे सलाद, मैगी, मैकरौनी और पास्ता में भी डाल कर खा सकते हैं।

मशरूम में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट हमें हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। मशरूम का सेवन करने से शरीर में एंटीवाइरल और अन्य प्रोटीन की मात्रा बढ़ती है, जो शरीर की कोशिकाओं को रिपेयर करता है। यह एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक है जो कि माइक्रोबियल और अन्य फंगल संक्रमण को भी ठीक करता है। साथ ही इसमें भारी मात्रा में विटामिन बी, डी, पोटेशियम, कॉपर, आयरन और सेलेनियम होता है। मशरूम ना केवल हमें स्वस्थ रखता है बल्कि हृदयरोग, कैंसर, डायबिटीज, कैंसर और मोटापा जैसी बीमारियों से भी बचाता है।

बढ़ती उम्र को ऐसे रोकता है

मशरूम

बढ़ती उम्र को रोकने के लिए एंटी-ऑक्सीडेंट सबसे ज्यादा जरूरी होता है। जो मशरूम में भारी मात्रा में होता है। यानि कि ये एंटी एजिंग होने के साथ ही मोटापे से भी निजात दिलाता है। इसके अलावा मशरूम में कई तरह के औषधीय गुण पाए जाते हैं जो स्किन को जवां रखते हैं और बुढ़ापे को दूर करते हैं। अगर आप इन्हें उबाल कर खाएंगे तो ज्यादा फायदा होगा। क्योंकि उबालने से मशरूम में बीटाग्लूकन बढ़ जाता है। जिससे ग्लूकन में काफी सुधार आता है।

मशरूम के फायदे

सर्दी के मौसम में मशरूम खाने से कई फायदे होते हैं। मशरूम में मौजूद पोषक तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और हमें बीमारी से दूर रखते हैं।

मशरूम विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। जो हड्डियों को मजबूत प्रदान करता है। यानि कि इसके सेवन से अर्थराइटिस होने के चांस भी काफी हद तक कम हो जाते हैं।

बढ़ती उम्र को तुरंत रोकता है मशरूम



मशरूम में बहुत कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स होता है। जिससे वजन और ब्लड शुगर लेवल भी सामान्य रहता है।

मशरूम में कोलेस्ट्रॉल को स्तर भी कम होता है। यानि कि इसके सेवन से भूख भी ज्यादा नहीं

लगती है। जिन लोगों को बार बार भूख लगने की शिकायत होती है उनके लिए मशरूम का सेवन काफी अच्छा है।

मशरूम के सेवन से प्रोटेस्ट और ब्रेस्ट कैंसर से भी बचाव होता है।



Srushti Women Health Clinic



Dr. Rajani Manglawat

M.B.B.S, M.S., (Obs/Gynaec)

Email : drrajani28@yahoo.co.in,

rajanimanglawat@gmail.com

Website : www.gynecologistindore.com

Reg. No. : MP-8071

समय : सुबह 11 से 1.30 शाम 6 से 8 (शनिवार - रविवार अवकाश)

परामर्श

1- किशोरावस्था संबंधित समस्त समस्याएँ

• अनियमित माहवारी • माहवारी का न आना या उम्र से पहले आना • पीसीओएस (पोली सिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम) एवं अन्य हार्मोनल समस्या

2- गर्भावस्था संबंधित समस्त समस्याएँ

• हार्डरिस्क प्रेगनेंसी • रिफरेंट प्रेगनेंसी लॉस

• निःसंतान्ता संबंधित जानकारी एवं परामर्श

3- रजोनिवृत्ति संबंधित समस्याएँ

• अत्यधिक माहवारी • अनियमित माहवारी • बच्चेदानी की गठान

• बच्चेदानी के मुंह का कैंसर स्क्रीनिंग

4- हिस्ट्रोस्कोपी की जानकारी

Address: 346 - A, Mahalaxmi Nagar Main Road, Near Agarwal Dwar S.B.I ATM, Indore Mob. 07566743090

वृद्धाश्रम एक सामाजिक समस्या

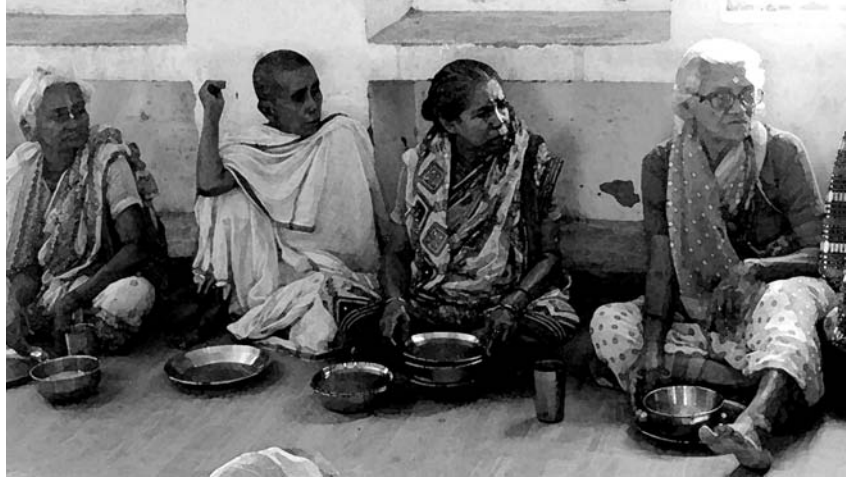
ती न साल आठ महिने सत्तावन दिन, चार सौ से भी ज्यादा वोलिप्टियर्स जुटे थे एक महत्वपूर्ण काम के लिये जिसमे दो हजार एक सौ तैंतीस परिवार और उतनेही वृद्ध लोगोंका सर्वे किया गया... सर्वे बेहद सवेदनशील मुद्दे पर था.. वृद्धाश्रमों कि भारत देश में बढ़ती संख्या.. और उसके समाज मानस पर होनेवाले परिणाम!

इन सबका एक महत्वपूर्ण हिस्सा था, कि क्या 'सभी बहुएँ या बेटे इतने बुरे होते है', जितना कि एक चित्र समाज के सामने फिल्म या कथा कादम्बरी मे दिखाया जाता है? इस अध्ययन के नतीजे बेहद चौकानेवाले है.

सबसे पहले हम ये जानेंगे कि ये वृद्धाश्रम होता क्या है? कहाँ से इसकी शुरुआत हुयी? क्या ये मानव संस्कृती का हिस्सा था? अगर नहीं तो इसकी शुरुआत कैसे हुयी?

हजारो वर्ष पहले इंसान जब खेती करने लगा तब मानवीय समाज ने संस्कृति कि रचना की. जिसमे परिवार की रचना हुई. परिवार इस संस्था के कुछ अलिखित नियम थे. और ये नियम आज भी जैसे के वैसे ही है. जैसे कि इंसान का परिवार उसके विवाह बंधन के साथ शुरू होता है. एक पुरुष और एक स्त्री ने जनम भर एक साथ रहना यह विवाह के नियम से भी पहले का नियम था जो एक कुदरती संकेत था. जैसे कि "सारस" पंछी का अध्ययन किया तो इनमे जो जोड़े बनते है वो जीवन भर एक साथ रहते है. एक जोडीदार के मृत्यु के पश्चात दूसरा जोडीदार अन्न पानी को त्याग देता है. और स्वयम मृत्यु को गले लगाता है. उसी प्रकार इंसानो को जवानी मे अपने पार्टनर से प्यार हो जाता है. और फिर वो अपने बच्चोंको जन्म देते है. बच्चोंको बड़ा करने मे उनको बड़ा आनंद आता है. बच्चे अपने माता पिता से बेहद प्यार करते है. जब वो बड़े हो जाते है, तो वो अपना अपना पार्टनर ढूँढते है.

मजेदार बात ये है, सम्पूर्ण विश्व पाँच खंडोन्मे विभाजित है. इसमे चार प्रमुख मानवी प्रजातिया है युरोपियन, मंगोलियन, निग्रो, भारतीय (एशियन) आजसे हजारो वर्ष पहले इनका आपस मे कोई मेल नही था. क्योंकि बीच मे बहोत विशाल



महासागर थे. फिरभी कुछ दिलचस्प बाते इंसानोंके साथ हुयी. इसमे एक बात है, "लडकी का ससुराल जाना". इंडो-अमरिका, युरोप, जापान, चायना, हिंदुस्तान, इजिप्त, ऑस्ट्रेलिया किसी भी महाद्वीप को लिजिये. लडकी हमेशा ससुराल जाती है, लडका नहीं जाता. किसने यह नियम समस्त मानव समाज के लिये बनाये? अग्नि पर खाना पकाकर खाना, कपडे सिलकर पहनना.. किसने सभी इंसानोंको सिखाया यह अभी तक रहस्य ही है.

बच्चे जब अपना परिवार बसाते है तो उनके परिवार को मार्ग दर्शन देनेका काम माता- पिता करते है. अब धीरे धीरे समय गुजरता जाता है. बच्चोंके बच्चोंकी भी शादिया हो जाती है. अब वृद्धावस्था मे पहुँचे माता पिता कि जिम्मेदारी बच्चे उठाते है जो खुद अधेड उम्र हो गये है. क्योंकि ऐसा उन्होंने नहीं किया तो जब वो खुद वृद्ध हो जायेंगे तब उनके बच्चे उनका खयाल नही रखेंगे.

हर धर्म के बुनियादी नियमो में घर के वृद्ध सदस्योंकी जिम्मेदारी शामिल होती है. हर समाज के अलिखित नियमो मे वृद्धोंको सम्भालना नैतिक जिम्मेदारी बताई गई. ऐसा ना करने पर उस वक्त ऐसे बेटोंका सामाजिक बहिष्कार किया जाता था, ऐसे बेटोंको दुष्ट समझा जाता था. उनके यहाँ कोई

रोटी-बेटी का व्यवहार नही करता था. धर्म ने जो कानून बनाये उसमे वृद्धोंकी देखभाल पुण्य का काम और उनका खयाल ना रखना पाप माना जाता था. इसीलिये भगवान (या अपने अपने सर्वशक्तिमान अदृष्य शक्तियाँ) इनसे डरकर लोग वृद्धोंका सम्भाल करते है.

इसके पीछे एक स्वार्थ भी होता था, कि अगर हमने अपने बुजुर्गोंकी सेवा नही की तो हम स्वयम जब बूढ़े हो जायेंगे तो हमारी सेवा करने से शायद हमारे बच्चे इन्कार कर सकते है.

दूसरे प्राणियोंसे विपरीत इंसानी बच्चा धीरे धीरे बड़ा होता है. चतुष्पाद प्राणियोंके बच्चे पैदा होतेही चलने लगते है. अपने आप खाना खाने लगते है. इन्सान के बच्चे को यह सब सीखना पडता है. वो अपने आजू बाजू का माहोल, भाषा, संस्कृति देखकर बड़ा हो जाता है.

खेती करनेवाला समाज अचानक एक विशेष उत्पापन से गुजरने लगा. वो मानवी मस्तिष्क जो पिछले हजारो साल से धीरे धीरे विकसीत हो रहा था वो उन्निस्वी शताब्दी के बाद अचानक उन्नत हो गया. और इंसान ने बहोत तांत्रिक प्रगती की. बीसवी शताब्दि मानवी समाज के लिये बेहद महत्वपूर्ण थी. क्योंकि मानवी ब्रेन के सोचनेकी क्षमता इसी सदी मे बहोत बहोत बहोत ज्यादा बढ़ गयी. तंत्रग्यान अपनी चरम सीमा पर पहुँच गया.

FREE

ब्लड कलेक्शन सर्विस

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

Whatsapp/Call
9617770150



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

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

17 Centers in M.P.

सुविधाएँ

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

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

3 माह में सीरिफ़ योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा थैरेपी

आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा संचालित पाठ्यक्रम

एडवांस
लर्निंग कोर्स इन
योग
चिकित्सा

■ अवधि : 90 दिन

■ फीस : 6600/-

एडवांस
लर्निंग कोर्स इन
नेचुरोपैथी
चिकित्सा

■ अवधि : 90 दिन

■ फीस : 6600/-

एडवांस
लर्निंग कोर्स इन
योग एवं
नेचुरोपैथी
चिकित्सा

■ अवधि : 90 दिन

■ फीस : 11600/-

योग्यता:
10वीं/12वीं उत्तीर्ण
उम्र सीमा नहीं

- योग प्रैक्टिकल क्लास का समय:
सोमवार से शुक्रवार-सुबह 6.30 से 8.30 बजे
- नेचुरोपैथी प्रैक्टिकल क्लास का समय:
सोमवार से शुक्रवार-सुबह 8.30 से 10.30 बजे
- थ्योरी क्लास : शनिवार, सुबह 8 से 11 बजे

प्रवेश
प्रारंभ

एडवांस



योग एवं
नेचुरोपैथी

सीमित
स्थान

हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

Email: aipsyoga@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

भारत के आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी की शुभकामना एवं कर कमलों द्वारा उद्घाटित...
एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर आपकी सेवा में तत्पर...



प्राकृतिक चिकित्सा,
योग एवं आयुर्वेद से

दर्द निवारण केन्द्र



दर्द से मुक्ति के लिए
क्या आपको हानिकारक
दवाएं लेनी होती हैं?



सभी प्रकार के दर्द के
समाधान हेतु दर्द निवारण
केन्द्र में अवश्य पधारें

- घुटनों का दर्द
- सर्वाङ्गकल स्यांडिलाइटिस
- जोड़ों का दर्द (अर्थराइटिस)
- कमर दर्द (लम्बर स्यांडिलाइटिस)
- पैरों में सूजन ● साईटिका
- वेरीकोज वेन ● नसों में सूजन
- सिर दर्द (माईग्रेन) ● शारीरिक जकड़न
- अंगुलियों का दर्द (Writer's Cramps)
- महिलाओं को आंटा गूथने में परेशानी
- फ्रोजन शोल्डर

“
बिना ऑपरेशन के
घुटनों का दर्द
तथा वजन 14Kg.
कम हुआ
”

एडवांस होम्यो हैल्थ सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी के डॉक्टरों एवं पूरी टीम की मैं आभारी हूँ, जिनके द्वारा होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी से बिना किसी ऑपरेशन के मेरा घुटनों का दर्द कम हुआ। मेरा वजन 118 किलो से कम होकर 104 किलो हो गया है। मैं काफी खुश हूँ। मेरे पुराने कपड़े ढीले हो गये, शरीर खूब हल्का हो गया है, पहले हांफनी आती थी, चलने में काफी परेशानी होती थी, अब यह सब नहीं है। मैं नेचुरोपैथी तथा होम्योपैथी जैसी हानि रहित चिकित्सा प्रणाली को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जिसके कारण मुझे यह नव जीवन मिला। मैं तो जीने की आस छोड़ चुकी थी, परन्तु डॉ. द्विवेदीजी के कारण मुझे जीवन जीने की नई राह, नई ऊर्जा मिली।



संचा भारद्वाज

“
सात दिनों में ही
मेरा वजन कम होना
प्रारंभ हो गया था
”

मैं ममता नीर, आपको यह बताना चाहती हूँ कि मैंने वैटलॉस के लिए 1 फरवरी 2018 से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल इन्दौर ज्वाइन किया। मात्र 7 दिनों में ही मेरा वजन 1.5 किलो कम हो गया। योग और नेचुरोपैथी का यह संस्थान पूरी तरह से नैचुरल है, बिना किसी केमिकल (दवा), बिना खाना बंद कराये नेचुरोपैथी इलाज से मेरा वजन कम हुआ है। दूसरे लोग भी इस थेरेपी (नेचुरोपैथी) का लाभ उठा सके इसलिए यह लिख रही हूँ। मैं इसके लिए एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल के सभी डॉक्टरों तथा टीम को धन्यवाद देती हूँ।



कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर समय - प्रातः 7.30 से 2.30 तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

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