

■ युवाओं में बढ़ते हृदय रोग: कारण और समाधान ■ सेहतमंद रहेंगी तो बनेंगी सशक्त

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024 - 2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डक प्रेषण की जाती है।

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2025 | वर्ष-14 | अंक-09

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

मूल्य
₹ 60

युवा स्वास्थ्य
विशेषांक

Blood Pressure

Diabetes

Thyroid

Heart Disease

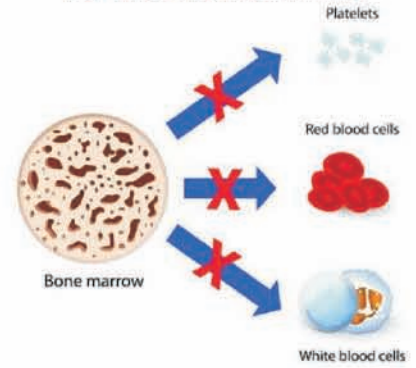
Obesity

बीमारियों के टाइम बम पर
बैठे हैं भारतीय युवा



एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



सेहत एवं सूरत

अगस्त 2025 | वर्ष-14 | अंक-09

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287
डॉ. जितेंद्र पुरी - 07898304927

संपादकीय टीम

डॉ. अनिल अग्रवाल (हड्डी रोग विशेषज्ञ)
डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा
डॉ. राजेश गुप्ता, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करणावत भोजनालय,
पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

14



युवा वयस्कों में
गठिया कारण,
चुनौतियाँ और सहायता



15

युवाओं में बढ़ रही
है तनाव-अवसाद
की समस्या



17

युवा, रजोनिवृत्त भारतीय
महिलाओं में हृदय रोग
बढ़ रहे हैं



26

अनिद्रा से परेशान
हैं, तो अब सोएं
चैन की नींद



34

पीरियड्स का रंग
खोलता है सेहत से
जुड़े हर राज



40 पोषक तत्वों से भरपूर
हैं कच्चे केले



37

सुंदरता में निखार
फलों के साथ

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

‘मन की बात’ में एक बार फिर बात होगी देश की सफलताओं की, देशवासियों की उपलब्धियों की। पिछले कुछ हफ्तों में, sports हो, science हो या संस्कृति, बहुत कुछ ऐसा हुआ है जिस पर हर भारतवासी को गर्व है। अभी हाल ही में शुभांशु शुक्ला की अंतरिक्ष से वापसी को लेकर देश में बहुत चर्चा हुई। जैसे ही शुभांशु धरती पर सुरक्षित उतरे, लोग उछल पड़े, हर दिल में खुशी की लहर दौड़ गई। पूरा देश गर्व से भर गया। मुझे याद है, जब अगस्त 2023 में चंद्रयान-3 की सफल landing हुई थी तब देश में एक नया माहौल बना। Science को लेकर, Space को लेकर बच्चों में एक नई जिज्ञासा भी जागी। अब छोटे-छोटे बच्चे कहते हैं, हम भी space में जाएंगे, हम भी चाँद पर उतरेंगे – Space Scientist बनेंगे।

साथियों, आपने INSPIRE-MANAK अभियान का नाम सुना होगा। यह बच्चों के innovation को बढ़ावा देने का अभियान है। इसमें हर स्कूल से पाँच बच्चे चुने जाते हैं। हर बच्चा एक नया idea लेकर आता है। इससे अब तक लाखों बच्चे जुड़ चुके हैं और चंद्रयान-3 के बाद तो इनकी संख्या दोगुनी हो गई है। देश में space start-ups भी तेजी से बढ़ रहे हैं। पाँच साल पहले 50 से भी कम start-up थे। आज 200 से ज्यादा हो गए हैं, सिर्फ space sector में। साथियों, अगले महीने 23 अगस्त को National Space Day है। आप इसे कैसे मनाएंगे, कोई नया idea है क्या? मुझे NaMo App पर जरूर message भेजिएगा।

साथियों, 21वीं सदी के भारत में आज science एक नई ऊर्जा के साथ आगे बढ़ रही है। कुछ दिन पहले हमारे छात्रों ने International Chemistry Olympiad में medal जीते हैं। Maths की दुनिया में भी भारत ने अपनी पहचान को और मजबूत किया है। Australia में हुए International Mathematical Olympiad में हमारे students ने 3 gold, 2 silver और 1 bronze medal हासिल किया है। अगले महीने मुंबई में Astronomy और Astrophysics olympiad होने जा रहा है। इसमें 60 से ज्यादा देशों के छात्र आएंगे। वैज्ञानिक भी आएंगे। यह अब तक का सबसे बड़ा Olympiad होगा।

मेरे प्यारे देशवासियों, हम सभी को गर्व से भर देने वाली एक और खबर आई है,



प्रधानमंत्री मोदी के

‘मन की बात’

UNESCO से। UNESCO ने 12 मराठा किलों को World Heritage Sites के रूप में मान्यता दी है। ग्यारह किले महाराष्ट्र में, एक किला तमिलनाडु में। हर किले से इतिहास का एक-एक पन्ना जुड़ा है। हर पत्थर, एक ऐतिहासिक घटना का गवाह है। सल्हेर का किला, जहाँ मुगलों की हार हुई। शिवनेरी, जहाँ छत्रपति शिवाजी महाराज का जन्म हुआ। किला ऐसा जिसे दुश्मन भेद न सके। खानदेरी का किला, समुद्र के बीच बना अद्भुत किला। दुश्मन उन्हें रोकना चाहते थे, लेकिन शिवाजी महाराज ने असंभव को संभव करके दिखा दिया। प्रतापगढ़ का किला, जहाँ अफजल खान पर जीत हुई, उस गाथा की गूँज आज भी किले की दीवारों में समाई है। विजयदुर्ग, जिसमें गुप्त सुरंगें थी, छत्रपति शिवाजी महाराज की दूरदर्शिता का प्रमाण इस किले में मिलता है। मैंने कुछ साल पहले रायगढ़ का दौरा किया था। छत्रपति शिवाजी महाराज की प्रतिमा के सामने नमन किया था। ये अनुभव जीवन भर मेरे साथ रहेगा।

साथियों, अगस्त का महीना इसलिए तो क्रांति का महीना है। 1 अगस्त को लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक की पुण्यतिथि होती है। इसी महीने, 8 अगस्त को गाँधी जी के नेतृत्व में ‘भारत छोड़ो आंदोलन’ की शुरुआत हुई थी। फिर आता है 15 अगस्त, हमारा स्वतंत्रता दिवस, हम अपने स्वतंत्रता सेनानियों को याद करते हैं, उनसे प्रेरणा पाते हैं, लेकिन साथियों, हमारी आजादी के साथ देश के बंटवारे की टीस भी जुड़ी हुई है, इसलिए हम 14 अगस्त को ‘विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस’ के रूप में मनाते हैं।

साथियों, हर साल होने वाले स्वच्छ सर्वेक्षण ने इस भावना को और बढ़ाया है। इस साल देश के 4500 से ज्यादा शहर और कस्बे इससे जुड़े। 15 करोड़ से अधिक लोगों ने इसमें भाग लिया। ये कोई सामान्य संख्या नहीं है। ये स्वच्छ भारत की आवाज है।

साथियों, स्वच्छता को लेकर हमारे शहर और कस्बे अपनी जरूरतों और माहौल के हिसाब से अलग-अलग तरीकों से काम कर रहे हैं और इनका असर सिर्फ इन शहरों तक नहीं है, पूरा देश इन तरीकों को अपना रहा है। उत्तराखंड में कीर्तिनगर के लोग, पहाड़ों में waste management की नई मिसाल कायम कर रहे हैं। ऐसे ही मंगलुरु में technology से organic waste management का काम हो रहा है। अरुणाचल में एक छोटा सा शहर रोइंग है। एक समय था जब यहाँ लोगों के स्वास्थ्य के सामने waste management बहुत बड़ा challenge था। यहाँ के लोगों ने इसकी जिम्मेदारी ली। ‘Green Roing Initiative’ शुरू हुआ और फिर recycled waste से पूरा एक पार्क बना दिया गया। ऐसे ही कराड़ में, विजयवाड़ा में, water management के कई नए उदाहरण बने हैं। अहमदाबाद में River Front पर सफाई ने भी सबका ध्यान खींचा है।

साथियों, सावन की फुहारों के बीच, देश एक बार फिर त्योहारों की रौनक से सजने जा रहा है। आज हरियाली तीज है, फिर नाग पंचमी और रक्षा-बंधन, फिर जन्माष्टमी हमारे नटखट कान्हा के जन्म का उत्सव। आप सभी को इन पावन पर्वों की ढेर सारी शुभकामनाएं। बहुत-बहुत धन्यवाद।

ॐ भूर्भुवः स्वः
 सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
 सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मां कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

**स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत**

युवा स्वस्थ तो राष्ट्र सशक्त

किसी भी देश के निर्माण और विकास में युवा वर्ग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। वे केवल आज के नागरिक नहीं, बल्कि आने वाले कल के नेता, नवप्रवर्तक और राष्ट्र के मार्गदर्शक भी हैं। युवा शक्ति में ऊर्जा, सृजनशीलता और उत्साह होता है, जो किसी भी समाज की दिशा और दशा बदल सकता है। यही कारण है कि उन्हें राष्ट्र की रीढ़ कहा गया है।

‘युवा’ शब्द जहाँ एक ओर उत्साह, उमंग और संभावनाओं का प्रतीक है, वहीं दूसरी ओर आज की बदलती जीवनशैली के कारण यही ऊर्जा रोगग्रस्त और कुण्ठित होती जा रही है। आधुनिकता की दौड़ में युवाओं ने अपनी सेहत को पीछे छोड़ दिया है। देर रात तक जागना, जंक फूड का अत्यधिक सेवन, लगातार बढ़ता स्क्रीन टाइम, तनाव और शारीरिक सक्रियता की कमी—ये सभी मिलकर युवाओं के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहे हैं।

चिंता की बात यह है कि आज की 20 से 30 वर्ष की आयु में ही युवाओं को हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, थायरॉइड, माइग्रेन और मानसिक बीमारियाँ घेरने लगी हैं। गलत खानपान और नींद की अनदेखी के कारण उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता घट रही है, जो आगे चलकर गंभीर रोगों का कारण बन रही हैं।

यह स्थिति न केवल युवा शक्ति को शारीरिक रूप से कमजोर बना रही है, बल्कि उनके मानसिक और सामाजिक योगदान को भी सीमित कर रही है। ऐसे में आवश्यकता है व्यापक स्वास्थ्य जागरूकता की, जिसमें युवाओं को न केवल बीमारियों के प्रति सतर्क किया जाए, बल्कि उन्हें संतुलित जीवनशैली, पोषक आहार, योग, ध्यान और नियमित व्यायाम जैसे उपायों की ओर प्रेरित किया जाए।

सेहत एवं सूरत पत्रिका का यह विशेषांक युवाओं को उनकी सेहत के प्रति सजग करने का एक विनम्र प्रयास है। हम चाहते हैं कि युवा केवल करियर की ऊँचाइयों पर ही न पहुँचें, बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी समृद्ध और सशक्त बनें क्योंकि— स्वस्थ युवा, सशक्त राष्ट्र की नींव होता है।

Dr. A.K. Dwivedi



बीमारियों के टाइम बम पर बैठे हैं भारतीय युवा

युवा भारतीय स्वस्थ दिखने के बावजूद, लगातार पुरानी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का सामना कर रहे हैं। यह खामोश महामारी जीवनशैली और नीतियों में तत्काल बदलाव की मांग करती है।

- बाईस साल की प्रिया खुद को स्वस्थ मानती थी। वह धूम्रपान नहीं करती थी, बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को स्वस्थ रखती थी और शारीरिक रूप से सक्रिय रहती थी। लेकिन नियमित स्वास्थ्य जांच में कुछ और ही कहानी सामने आई। उसे उच्च रक्तचाप और विटामिन डी की गंभीर कमी का पता चला, जिससे पता चला कि वह हर समय थका हुआ महसूस करती थी।
- अठारह वर्षीय वंशिका, जो कॉलेज के लिए नई दिल्ली में एक पीजी में रहने आई थी, को पेट दर्द और असहज सूजन की समस्या होने लगी। समय के साथ ये लक्षण बिगड़ते गए और उसकी रोज़मर्रा की जिंदगी पर असर पड़ने लगा।

ये मामले अब असामान्य नहीं रहे। भारत भर के डॉक्टर देख रहे हैं कि युवा वयस्कों में दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझने वालों की संख्या बढ़ रही है; जो बीमारियाँ कभी बुढ़ापे से जुड़ी होती थीं, अब किशोरावस्था या बीस की उम्र के शुरुआती दौर में ही लोगों में दिखाई देने लगी हैं। डॉक्टरों ने चेतावनी दी है कि यह बदलाव कोई साधारण बात नहीं है, बल्कि यह व्यवस्थागत है और स्कूलों, कॉलेजों तथा कार्यस्थलों पर स्वास्थ्य जांच में स्पष्ट दिखाई देता है। प्रारंभिक चेतावनी के संकेत अब किशोरावस्था में भी दिखाई देने लगे हैं। शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन से पता चला है कि उच्च रक्तचाप युवाओं में देखा जाता है, जिनमें यह लक्षित अंग को नुकसान पहुंचाने की क्षमता रखता है। उन्होंने पाया कि 33.3 प्रतिशत रोगियों में प्राथमिक उच्च रक्तचाप पाया गया तथा 66.6 प्रतिशत रोगियों में द्वितीयक उच्च रक्तचाप (किसी अन्य चिकित्सीय कारण से उच्च रक्तचाप) पाया गया।

बिना लक्षण वाली बीमारी

इस प्रवृत्ति को और अधिक खतरनाक बनाने वाली बात यह है कि इनमें से कई युवा वयस्क बीमार महसूस नहीं करते। लोग मानते हैं कि किसी बीमारी के लिए आपको स्पष्ट रूप से अस्वस्थ होना ज़रूरी है। लेकिन हम 30 की उम्र के बिना लक्षण वाले लोगों की धमनियों में कैल्सीफिकेशन देख रहे हैं। कुछ लोगों में बिना किसी स्पष्ट लक्षण के प्री-डायबिटीज, उच्च कोलेस्ट्रॉल या गंभीर विटामिन की कमी देखी जा रही है। स्वास्थ्य का यह भ्रम, जहां बाह्य दिखावट आंतरिक शिथिलता को छुपाती है, निदान और हस्तक्षेप में देरी का कारण बन रहा है। युवा लोग प्रायः जांच कराने से बचते हैं, थकान, अनियमित नींद या वजन बढ़ने को अस्थायी मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, तथा संकट आने तक अपनी दिनचर्या में लगे रहते हैं।

जीवनशैली में बदलाव

इस समस्या की जड़ में युवा भारतीयों के खाने, सोने, काम करने और जीने के तरीके में आमूल-चूल परिवर्तन है। इस पीढ़ी का वातावरण स्वास्थ्य के विरुद्ध है। सुबह के अनाज को स्वस्थ बताकर विपणन किया जाता है, लेकिन यह पोषण की दृष्टि से खोखला होता है, से लेकर ऊर्जा पेय, स्क्रीन और प्रसंस्कृत भोजन तक, औसत युवा वयस्क की दैनिक जीवनशैली पारंपरिक, पोषक तत्वों से भरपूर पैटर्न से बहुत दूर हो गई है। पश्चिमी आहार में फाइबर और प्रोटीन की मात्रा कम, लेकिन चीनी और प्रसंस्कृत वसा की मात्रा ज्यादा होती है, जिसने घर के बने खाने की जगह ले ली है। ज्यादातर युवा पर्याप्त कैलोरी खाने के बावजूद कुपोषित हैं। इसमें दीर्घकालिक तनाव, सामाजिक दबाव, अनियमित नींद पैटर्न और अंतहीन स्क्रीन समय को जोड़ दें, तो यह एक आदर्श तूफान बन जाता है। 25 वर्ष से कम आयु के दो तिहाई से अधिक लोगों में अब बुनियादी शारीरिक लक्षणों जैसे ताकत, लचीलापन और संतुलन में सीमाएं दिखाई देती हैं - ये ऐसे गुण हैं जो पहले जीवन में बहुत बाद में कम हो जाते थे।

परिणाम: जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ पहले और अधिक आक्रामक रूप से सामने आ रही हैं। यद्यपि आनुवंशिकता संवेदनशीलता को बढ़ा सकती है, लेकिन जीवनशैली का चुनाव आमतौर पर रोग के प्रकट होने में निर्णायक कारक होता है। शिशु रोग विशेषज्ञ ने कहा कि किसी व्यक्ति में मधुमेह या हृदय रोग का जीन हो सकता है, लेकिन अक्सर खराब आहार, निष्क्रियता, तनाव और नींद की कमी के कारण यह जीन सक्रिय हो जाता है।

आंत-मस्तिष्क संबंध

आंत के स्वास्थ्य को अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है, लेकिन अब यह समग्र स्वास्थ्य का एक प्रमुख संकेतक और योगदानकर्ता बनकर उभर रहा है। युवा वयस्क, खासकर जो घर से दूर रहते हैं, अक्सर कम फाइबर वाले, फास्ट-फूड आहार पर निर्भर रहते हैं। इससे आंत के माइक्रोबायोम में गड़बड़ी होती है। हम पेट फूलने, एसिडिटी, कब्ज और पोषक तत्वों के कुअवशोषण में वृद्धि देख रहे हैं।

प्रायः देखा जा रहा है कि लगभग सभी युवा मरीजों में पेट की समस्याएँ हैं। अगर आप देर रात तक ओटीटी देखते रहते हैं, चिप्स खाते हैं और नींद पूरी नहीं करते, तो आप अपनी आंत और अपने हार्मोन्स को नुकसान पहुँचा रहे हैं। इसका असर ऊर्जा के स्तर और मूड से लेकर

इम्यून सिस्टम और वज़न तक, हर चीज़ पर पड़ता है।

खराब आंत्र स्वास्थ्य का पीसीओएस जैसी बीमारियों से भी गहरा संबंध है, जिसका निदान अब किशोर लड़कियों में भी किया जा रहा है। पीसीओएस पहले 20 की उम्र में दिखाई देता था। अब यह 14 और 15 साल की लड़कियों में भी दिखाई दे रहा है।

हार्मोन, रसायन और प्रारंभिक यौवन

एक और कम चर्चित कारक है शुरुआती हार्मोनल व्यवधान। आजकल छोटे बच्चे सौंदर्य प्रसाधनों से लेकर प्लास्टिक तक, कई तरह के सिंथेटिक रसायनों के संपर्क में आते हैं जो शरीर के हार्मोनल सिस्टम में बाधा डालते हैं। इन्हें

एंडोक्राइन डिसरप्टर्स कहा जाता है, और ये हर जगह मौजूद हैं, डियोडेंट से लेकर खाने की पैकेजिंग तक। हम समय से पहले यौवन देख रहे हैं, यहाँ तक कि 10 या 11 साल के बच्चों में भी, जो दो दशक पहले तक सुनने में नहीं आता था। हार्मोनल विकास में ये शुरुआती बदलाव आगे चलकर जीवन में चयापचय संबंधी विकारों से गहराई से जुड़े होते हैं। और जहाँ कई लोग इसके लिए आनुवंशिकी को दोष देते हैं, वहीं डॉक्टरों का कहना है कि जीवनशैली कहीं ज्यादा बड़ी भूमिका निभाती है।

आजकल छोटे बच्चे सौंदर्य प्रसाधनों से लेकर प्लास्टिक तक अनेक प्रकार के कृत्रिम रसायनों के संपर्क में आते हैं, जो शरीर के हार्मोनल तंत्र में हस्तक्षेप करते हैं। "हाँ, आनुवंशिकी संवेदनशीलता को बढ़ा सकती है।

आपकी 20वीं उम्र अगले पांच दशकों के लिए मंच तैयार करती है। अपने स्वास्थ्य को लेकर किसी संकट का इंतज़ार न करें।

लेकिन अब हम बिना किसी पारिवारिक इतिहास वाले लोगों में भी फैटी लिवर, मधुमेह और उच्च रक्तचाप देख रहे हैं। यह जीवनशैली से जुड़ी एक महामारी है।

नींद का संकट जिसके बारे में कोई बात नहीं करता

नींद की कमी, शुरुआती बीमारियों के सबसे ज्यादा नज़रअंदाज़ किए जाने वाले लेकिन खतरनाक कारणों में से एक है। लोगों को यह एहसास ही नहीं होता कि गहरी नींद के दौरान शरीर ठीक होता है। लगातार नींद की कमी कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाती है, रक्त शर्करा नियंत्रण को बिगाड़ती है और वसा प्रतिधारण को बढ़ाती है। यह याददाश्त, मनोदशा और प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को भी कमजोर करती है। 2024 के एक अध्ययन में पाया गया कि लगभग चार में से एक युवा व्यक्ति को स्लीप एपनिया का उच्च जोखिम है, यह एक ऐसी स्थिति है जो हृदय रोग

के जोखिम को नाटकीय रूप से बढ़ा देती है। देर रात तक जागना, स्क्रीन पर समय बिताना और तनाव, ये सभी मिलकर नींद की कमी को बढ़ावा देते हैं। फिर भी, ज्यादातर युवाओं के जीवन में नींद एक उपेक्षित विषय बना हुआ है। तनाव भी नींद की कमी को बढ़ाता है। लगातार बेहतर प्रदर्शन का दबाव, साथ ही सोशल मीडिया और स्क्रीन की लत का मानसिक बोझ, नींद, मूड और खान-पान पर असर डालता है। तनाव हार्मोन के स्तर को बिगाड़ सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, जिससे युवा, अन्यथा स्वस्थ व्यक्तियों में भी शारीरिक बीमारियों का खतरा पैदा हो सकता है।

गलत सूचना का प्रभाव

यद्यपि आज स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ी है, फिर भी युवाओं द्वारा ग्रहण की जाने वाली अधिकांश जानकारी असत्यापित स्रोतों से आती है। सोशल मीडिया पर ऐसे स्वास्थ्य प्रभावितों की बाढ़ आ गई है जिनके पास कोई औपचारिक प्रशिक्षण नहीं है। कई युवा

इंस्टाग्राम पर किसी की कही बातों के आधार पर कठोर आहार या तीव्र कसरत कर रहे हैं। यह विज्ञान नहीं है। किशोर लड़कों को रुक-रुक कर उपवास करते या युवतियों को ज़रूरत से ज्यादा व्यायाम करते देखा जा रहा है, जिससे उनके हार्मोन्स में गड़बड़ी और कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है। इरादा तो अच्छा है, लोग फिट रहना चाहते हैं, लेकिन दिशा-निर्देश गलत हैं।

दरअसल, स्व-निदान और स्व-चिकित्सा के बढ़ते चलन ने हालात और बदतर बना दिए हैं। मामूली सर्दी-जुकाम के लिए एंटीबायोटिक्स लापरवाही से ली जाती हैं, जिससे आंतों को और नुकसान पहुँचता है। सप्लीमेंट्स भी अंधाधुंध तरीके से लिए जाते हैं। ज्यादा जानकारी का मतलब हमेशा बेहतर नतीजे नहीं होते। विशेषज्ञों का मानना है कि बदलाव जल्दी शुरू होना चाहिए। हमें पोषण, गतिविधि, नींद और मानसिक स्वास्थ्य को जीवन के मूल कौशल के रूप में देखना चाहिए। इन्हें बीमार पड़ने के बाद सीखने वाली चीज़ों के रूप में नहीं।



युवा क्या कर सकते हैं?

गंभीर निदान के बावजूद, डॉक्टरों का मानना है कि अगर अभी कार्रवाई की जाए तो उम्मीद की किरण बाकी है। छोटे-छोटे लेकिन लगातार बदलाव शुरुआती बीमारी को उलट सकते हैं और दीर्घकालिक बीमारी को रोक सकते हैं।

- जल्दी जांच करवाएं, खासकर यदि पारिवारिक इतिहास हो या जीवनशैली से संबंधित कोई जोखिम हो।
- कैलोरी पर नहीं, पोषण पर ध्यान दें। प्रोटीन, फाइबर और संपूर्ण खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें।
- नींद की एक दिनचर्या बनाएँ। कम से कम 7 से 8 घंटे की निर्बाध नींद का लक्ष्य रखें।
- रोज़ाना व्यायाम करें। पैदल चलना, योग या शारीरिक व्यायाम भी फर्क लाते हैं।
- अपने स्रोतों पर सवाल उठाएँ। ट्रेड्स की नहीं, बल्कि प्रशिक्षित पेशेवरों की सलाह मानें।
- तनाव का समाधान करें- चाहे वह थेरेपी हो, जर्नलिंग हो, या ब्रेक हो, मानसिक स्वास्थ्य सबसे महत्वपूर्ण है।

युवाओं में बढ़ते हृदय रोगः कारण और समाधान

डब्ल्यूएचओ या विश्व स्वास्थ्य संगठन की आधिकारिक वेबसाइट के आधार पर यह पुष्टि होती है कि भारत की युवा आबादी हृदय संबंधी रोग के प्रति तेजी से आगे बढ़ रही है। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार देश में 40-69 वर्ष आयु वर्ग में होने वाली मौतों में से 45% मौतें हृदय संबंधी रोगों के कारण होती हैं। युवाओं में हृदय रोग का प्रसार धीरे-धीरे बढ़ने लगा है, जो कि एक चिंता का विषय बना हुआ है।

आधुनिक जीवनशैली, तनाव और अन्य स्वास्थ्य समस्या युवाओं में बढ़ते हृदय रोग का कारण बनते जा रहा है। हृदय रोग का इलाज किसी भी घरेलू उपाय से स्वयं करने का प्रयास न करें। लक्षण दिखने पर तुरंत एक अनुभवी हृदय रोग विशेषज्ञ से परामर्श करें।

हृदय रोग क्या है?

हृदय रोग एक ऐसी स्थिति है, जिसमें हृदय की सामान्य संरचना और कार्य प्रभावित होता है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जो इसके प्रकार के आधार पर भिन्न हो सकते हैं जैसे कि-**कोरोनरी धमनी रोग**: इस स्थिति में हृदय तक पहुंचने वाली रक्त वाहिकाएं ब्लॉक हो जाती हैं, जिससे हृदय तक रक्त नहीं पहुंच पाता है। इसकी वजह से बहुत सारी स्वास्थ्य समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं।

अतालता: इस स्थिति में हृदय अनियमित रूप से धड़कता रहता है।

हृदय विफलता: यदि हृदय किसी निश्चित समय सीमा तक अपना सामान्य काम नहीं कर पाता है, तो हृदय प्रभावी ढंग से रक्त पंप करना बंद कर देता है, जिससे अंततः हार्ट फेल्योर की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

कार्डियोमायोपैथी: यह हृदय की मांसपेशियों को प्रभावित करने वाली एक स्थिति है। इस स्थिति में हृदय की मांसपेशियां कठोर, बड़ी और मोटी हो जाती हैं।

युवाओं में हृदय रोग क्यों बढ़ रहे हैं?

वर्तमान में बहुत सारे युवा हृदय रोग जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहे हैं। इसके पीछे कई कारण हैं, जिनमें से मुख्य कारणों को

नीचे विस्तार से बताया गया है -

गतिहीन जीवन शैली: वर्तमान में अधिकतर युवा डेस्क जॉब कर रहा है, जिससे उनका स्क्रिन टाइम भी बढ़ रहा है। यह हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। काम के प्रेशर के कारण कोई शारीरिक गतिविधि नहीं होती है, जो हार्ड ब्लड प्रेशर, मोटापे और डायबिटीज का कारण भी बनता है। यह सारे कारक हृदय रोग को ट्रिगर कर सकते हैं।

खुद को अहमियत न देना: कुछ लोगों की आदत होती है, हफ्ते के सातों दिन काम करना, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव देखने को मिलता है, जो डिप्रेशन के साथ-साथ हृदय रोग के जोखिम को भी बढ़ाता है।

खराब आहार संबंधी आदतें: आज कल युवा प्रोसेस्ड फूड आइटम, हार्ड शुगर प्रोडक्ट, और ट्रांस फैट का अधिक सेवन कर रहा है। इससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर और मोटापा बढ़ता है।

तनाव और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं: काम का लगातार दबाव और समाज में इज्जत पाने की अपेक्षाएं व्यक्तिगत चुनौतियों के साथ आती हैं। इसके लिए वह अतिरिक्त मेहनत करते हैं और खुद को काम में पूरा झोंक देते हैं। यह शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करता है।

धूम्रपान और शराब का सेवन: शराब और धूम्रपान वर्तमान में एक स्टेटस सिंबल बना हुआ है। हर युवा धूम्रपान और शराब के प्रति आकर्षित होता जा रहा है, जिससे रक्त वाहिकाओं को नुकसान होता है, जो हृदय तक रक्त आपूर्ति को अच्छा खासा नुकसान पहुंचाता है।

जागरूकता की कमी: इस भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर हृदय रोग के शुरुआती लक्षणों को अनदेखा करते जा रहे हैं, जो हमारे

स्वास्थ्य के लिए खतरनाक भी है।

फैमिली हिस्ट्री: हृदय रोग की फैमिली मेडिकल हिस्ट्री होना, दर्शाता है कि वह युवा भी हृदय रोग के जोखिम के दायरे में आते हैं। इस बिंदु पर ध्यान अवश्य देना चाहिए।

हृदय रोग के लक्षण

युवाओं में हृदय रोग के लक्षण सामान्य लक्षण के समान ही होते हैं। इस स्थिति में रोगी को निम्न लक्षणों का अनुभव हो सकता है -

- सीने में दर्द या बेचैनी होना
- सांस फूलना
- थकान के साथ चक्कर आना
- दिल की धड़कन का अचानक तेज हो जाना
- पैर या टखने में सूजन आ जाना
- लगातार खांसी या घरघराहट महसूस होना।
- यदि आपको भी ऐसे लक्षण नजर आते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें और इलाज लें।

युवाओं में हृदय रोग के लिए

समाधान और प्रभावी उपाय

युवाओं में हृदय रोग के इलाज के लिए कुछ बातों का सख्ती से पालन करना होगा जैसे कि-**हृदय-स्वस्थ आहार अपनाएं**: प्रयास करें कि जंक फूड से आप दूर रहें और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे सैल्मन और अखरोट को अपने आहार में शामिल करें। होल ग्रेन्स, ताजे फल और सब्जियां आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी साबित हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त खुद को हाइड्रेट रखें।

नियमित व्यायाम: रोजाना कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम, आपको कई शारीरिक समस्या से बचा सकता है। तेज चलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना या योग जैसे व्यायाम आप कर सकते हैं।



तनाव को प्रबंधित करें: स्ट्रेस को कम करने के लिए स्ट्रेस मैनेजमेंट ट्रेनिंग लें और मेडिटेशन करें। क्रोनिक स्ट्रेस से बचने में मनोचिकित्सक विशेषज्ञ आपकी मदद कर सकते हैं।

तम्बाकू से बचें और शराब को सीमित करें: यदि आप धूम्रपान को छोड़ते हैं, तो आपका ब्लड प्रेशर अपने आप नीचे आना शुरू हो जाएगा। प्रयास करें कि धूम्रपान पूरी तरह से छोड़ दें और शराब को सीमित कर लें।

स्वास्थ्य की नियमित निगरानी करें: हर साल आप अपने स्वास्थ्य की जांच जरूर कराएं। इससे आप किसी भी असमान्यता के बारे में पहले से जान लेंगे और खुद को तैयार भी कर लेंगे।

स्वस्थ वजन बनाए रखें: मोटापा और अधिक वजन, हृदय रोग का एक मुख्य जोखिम कारक है। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम की मदद से आप स्वस्थ वजन बनाए रख सकते हैं, जिससे आपका हृदय भी स्वस्थ रहेगा।

हृदय रोग के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Q अधिक वजन के कारण हृदय रोग क्यों होता है?

A जीवन के सभी पहलुओं में संयम और संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। अधिक वजन दर्शाता है कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल और अन्य हानिकारक पदार्थ जम रहा है, जो हृदय रोग का एक मुख्य जोखिम कारक है।

Q हृदय रोग के लिए कौन सा प्राणायाम सबसे अच्छा है?

A अनुलोम विलोम (नासिका से सांस लेना) और भ्रामरी (मधुमक्खी की सांस लेना) हृदय को स्वस्थ बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

Q हृदय रोग में क्या खाना चाहिए?

A हृदय रोग की स्थिति में निम्न खाद्य पदार्थों के सेवन की सलाह दी जाती है -

- जामुन और संतरा
- पालक और ब्रोकली
- ओट्स और ब्राउन राइस
- नट्स, बीज और मछली
- चिकन और फलियां

Q हृदय रोग में क्या नहीं खाना चाहिए?

A हृदय रोग की स्थिति में निम्न खाद्य पदार्थों के सेवन की सलाह नहीं दी जाती है -

- तला हुआ और प्रोसेस्ड फूड
- पैकड स्नैक्स और बेकड खाना
- मीठे पेय पदार्थ और मिठाइयां
- रेड मीट
- अत्यधिक नमक

युवाओं में किडनी रोग के बढ़ते मामलों से बड़ी चिंता

50 साल से कम आयु के लोगों में किडनी कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। एक समय पारंपरिक रूप से बुजुर्गों की बीमारी मानी जाने वाली किडनी की बीमारी अब केवल उन्हीं तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि युवा आयु वर्ग में इस बीमारी के बढ़ने से बड़े पैमाने पर नई चुनौतियां सामने आ रही हैं।

युवा आबादी के क्रोनिक किडनी रोग (सीकेडी) की चपेट में आने के पीछे का कारण मधुमेह, उच्च रक्तचाप और जीवन शैली में बदलाव होना है।

किडनी या गुर्दे हमारे शरीर का एक अहम अंग हैं क्योंकि वे चौबीसों घंटे काम करते हैं, विषाक्त पदार्थों को छानने, इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करने और रक्त में पानी, नमक और खनिजों का स्वस्थ संतुलन बनाए रखने जैसे आवश्यक कार्य करते हैं। वे हार्मोन का उत्पादन करके हड्डियों के स्वास्थ्य और लाल रक्त कोशिका उत्पादन को भी नियंत्रित करते हैं।

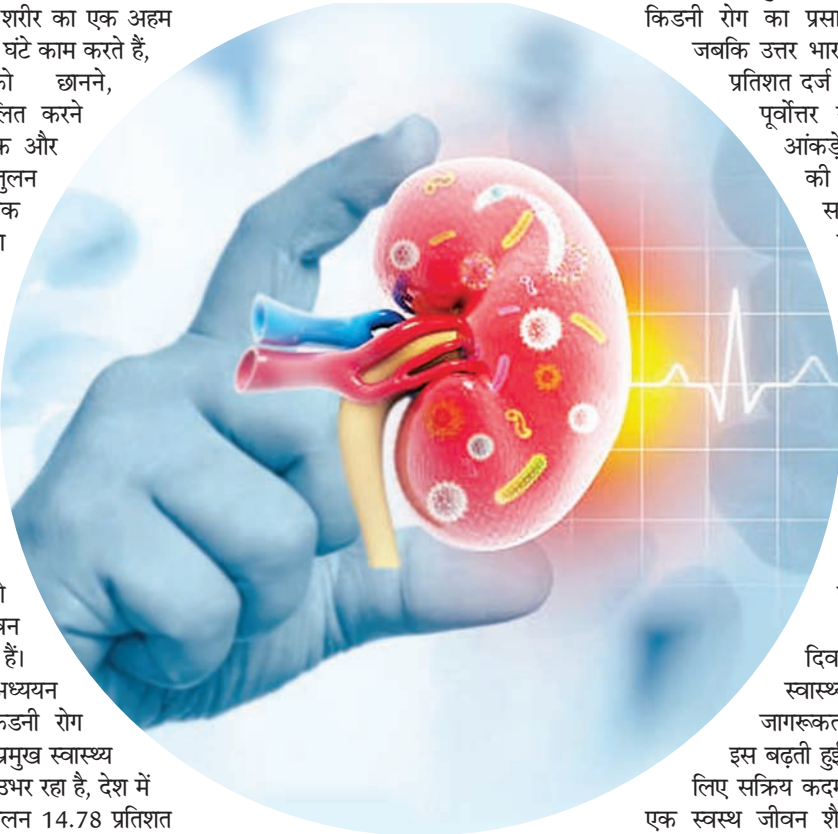
मूत्र मार्ग के संक्रमण (यूटीआई), गुर्दे की पथरी और अन्य गंभीर गुर्दे की बीमारियों जैसी स्थितियों को रोकने के लिए गुर्दे के कार्य को बनाए रखना जरूरी है जो अनुपचारित रहने पर जीवन के लिए खतरा बन सकते हैं।

हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार, क्रोनिक किडनी रोग (सीकेडी) भारत में एक प्रमुख स्वास्थ्य संकट के रूप में तेजी से उभर रहा है, देश में दक्षिणी क्षेत्र में इसका प्रचलन 14.78 प्रतिशत है।

पुडुचेरी के जवाहरलाल इंस्टीट्यूट ऑफ पोस्ट ग्रेजुएट मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (जेआईपीएमईआर) द्वारा नेफ्रोलॉजी पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन में शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि इस बीमारी के मामले लगातार बढ़ रहे हैं, भारत में कुल क्रोनिक किडनी रोग (सीकेडी) का प्रचलन अब 13.24 प्रतिशत है।

सीकेडी भारत में चुपचाप एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट के रूप में उभर रहा है, जो बिना किसी चेतावनी के लाखों लोगों को प्रभावित कर रहा है।

चिंताजनक बात यह है कि भारत में सीकेडी का प्रचलन छह सालों में 47.3 प्रतिशत बढ़ा है, जो 2011 और 2017 के बीच 11.12 प्रतिशत से बढ़कर 2018 और 2023 के बीच 15 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यक्तियों में 16.38 प्रतिशत हो गया है।



पुरुष क्रोनिक किडनी रोग से अधिक प्रभावित होते हैं, जहां 14.80 प्रतिशत लोग इससे पीड़ित हैं, महिलाओं में यह दर 13.51 प्रतिशत है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने चेतावनी दी है कि भविष्य के अध्ययनों से क्रोनिक किडनी रोग की दर 2.64 प्रतिशत से 30.17 प्रतिशत के बीच कहीं भी सामने आ सकती है, जो इस

बात का संकेत है कि यदि निवारक उपायों को तुरंत लागू नहीं किया गया तो इससे भी अधिक संकट के आसार हैं।

जबकि दक्षिण भारत में क्रोनिक किडनी रोग की दर सबसे अधिक है, विभिन्न क्षेत्रों में क्रोनिक किडनी रोग की दर में काफी भिन्नता है। पश्चिमी और मध्य क्षेत्रों में भी क्रमशः 15.27 प्रतिशत और 16.74 प्रतिशत की व्यापकता के साथ चिंताजनक रूप से उच्च दर दिखाई देती है।

शोध के मुताबिक, पूर्वी क्षेत्र में क्रोनिक किडनी रोग का प्रसार 8.58 प्रतिशत है, जबकि उत्तर भारत में सबसे कम 7.2 प्रतिशत दर्ज किया गया है। हालांकि पूर्वोत्तर राज्यों के बहुत कम आंकड़े उपलब्ध थे, जो रोग की सीमा को पूरी तरह से समझने के लिए आगे के शोध करने की जरूरत है।

क्षेत्रीय अंतरों से परे, क्रोनिक किडनी रोग असमान रूप से ग्रामीण आबादी को प्रभावित करता है, जहां व्यापकता 15.34 प्रतिशत है, जबकि शहरी क्षेत्रों में यह 10.65 प्रतिशत है।

इस विश्व किडनी दिवस पर, किडनी के स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने पर गौर करें। इस बढ़ती हुई समस्या से निपटने के लिए सक्रिय कदम उठाने की जरूरत है। एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाना, नियमित स्वास्थ्य की जांच करवाना और किडनी की बीमारी का जल्द पता लगाने और उपचार के लिए शोध को बढ़ावा देना।

किडनी स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर, एक ऐसे भविष्य की कल्पना की जा सकती है जहां किडनी कैंसर का न केवल इलाज किया जा सकता है, बल्कि इसे रोका भी जा सकता है, खासकर युवा लोगों में।

तुरंत छोड़ दो फास्ट फूड और करने लगो एक्सरसाइज

ए क रिसर्च के अनुसार, पिछले दो दशक में भारत में किडनी से मौत के 50 प्रतिशत तक मामले बढ़ गए हैं। अब 20-30 साल तक के युवाओं में किडनी स्टोन की समस्या देखने को मिल रही है।

किडनी की बीमारी का कारण

देश में किडनी की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। पहले उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या शुरू होती थी लेकिन आजकल कम उम्र में ही लोग इसकी चपेट में आ रहे हैं। इसे लेकर एक नई रिपोर्ट बेहद चौंकाने वाली है, जिसमें बताया गया है कि युवाओं में किडनी की समस्या काफी तेजी से बढ़ रही है।

देश का हर 5वां युवा किडनी की बीमारी से परेशान

देश का हर 5वां युवा किडनी की बीमारी से परेशान है। इंडियन जर्नल ऑफ नेफ्रोलॉजी में पब्लिश रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार, पिछले दो दशक में भारत में किडनी से मौत के 50 प्रतिशत तक मामले बढ़ गए हैं। अब 20-30 साल तक के युवाओं में किडनी स्टोन की समस्या देखने को मिल रही है। इसका सबसे बड़ा कारण फास्ट फूड का ज्यादा सेवन और एक्सरसाइज न के बराबर होना है।

किडनी बीमारी का मुख्य कारण

रिसर्च में बताया गया है कि, युवाओं में किडनी बढ़ना सबसे प्रमुख कारण फास्ट फूड और नमक यानी सोडियम का ज्यादा सेवन है। जिसकी वजह से हाइपरटेंशन बढ़ती है और धीरे-धीरे किडनी की सेहत को प्रभावित करने लगती है। शुरुआत में किडनी की समस्या का अंदाजा सही तरह नहीं लग पाता है और समस्या गंभीर बन जाती है। दरअसल, आजकल बिजी लाइफ शेड्यूल के चक्कर में युवा समय की कमी से फास्ट और



प्रोसेस्ड फूड खा रहे हैं। जिनमें सोडियम काफी ज्यादा होता है। इसके अलावा आजकल डेस्क जॉब और वर्क फ्रॉम होम होने से युवाओं में फिजिकल एक्टिविटीज भी बेहद कम है। इसलिए उन्हें अपनी आदतों और लाइफस्टाइल में थोड़ा बदलाव करना चाहिए।

किडनी की बीमारी से बचने के

उपाय

- शराब और सिगरेट से किडनी पर दबाव पड़ता है, ऐसे में किडनी की फंक्शन प्रभावित हो सकती है। इससे तुरंत दूरी बनाएं।
- पानी लगातार पीते रहें, खुद को हाइड्रेट रखें ताकि फिल्टरेशन प्रॉसेस सही बनी रहे।
- डायबिटीज को कंट्रोल रखने के लिए खानपान और दिनचर्या व्यवस्थित बनाएं, क्योंकि इसकी वजह से किडनी का रोग बढ़ सकता है।
- संतुलित और पौष्टिक आहार ही अपनाएं, इससे ओवरऑल हेल्थ बेहतर बनती है।
- नियमित तौर पर एक्सरसाइज करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बना रहता है और किडनी ही नहीं बाकी बीमारियां भी दूर रहती हैं।
- उम्र बढ़ने के साथ किडनी फंक्शन प्रभावित हो सकती है, इसलिए लाइफस्टाइल में बदलाव करें, समस्या होने पर डॉक्टर को दिखाएं।

युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है मधुमेह

लो गों में मधुमेह और उच्च रक्तचाप की बीमारी संक्रमण की तरह फैल रही है। पहले यह रोग 50 वर्ष की आयु से ऊपर वालों को होती थी और इसे वंशानुगत भी माना जाता था, मगर आज के दौर में युवा वर्ग भी तेजी से इसकी चपेट में आ रहे हैं। लोगों में तेजी से फैलते इस रोग को देखते हुए सदर अस्पताल में अलग से इसके लिए ओपीडी शुरू की गई है। इस ओपीडी में प्रतिदिन 50 से 60 लोग इलाज कराने आते हैं, जिसमें सात से आठ लोग शुगर और उच्च रक्तचाप से ग्रसित मिल रहे हैं। लोग सचेत नहीं हुए तो यह बीमारी दुनियां में महामारी का रूप ले सकता है। बचने के लिए युवा पीढ़ी को अपने लाइफस्टाइल के प्रति सजग होना होगा।

लाइफस्टाइल मुख्य वजह

युवाओं में तेजी से बढ़ रहा शुगर और उच्च रक्तचाप के पीछे मुख्य कारण बदलता लाइफस्टाइल है। आज के युवा किसी भी कार्य को सामान्य रूप से नहीं लेते हैं। कार्यक्षेत्र की जबाबदेही को सामान्य रूप से नहीं लेने की वजह से वे स्वयं मानसिक दबाव और तनाव के शिकार हो रहे हैं। यही दबाव और तनाव शुगर और उच्च रक्तचाप की बीमारी पैदा कर रहा है। इसके अलावे लोग शारीरिक श्रम करना छोड़ दिए हैं। गुटखा, सिगरेट तथा मद्यपान से भी यह बीमारी पैदा हो रही है।

बचाव के लिए करें उपाय

शुगर और उच्च रक्तचाप से बचने के लिए सुबह में पैदल चलें। जंक फूड का सेवन नहीं करें। चीनी, नमक, तेल और घी का प्रयोग कम करें। तनाव से दूर रहने का प्रयास करें। कम से कम सात घंटे नींद लें। अगर इस बीमारी के शिकार हो चुके हैं तो रक्तचाप और शुगर की नियमित जांच कराएं। अनदेखी करने पर यह बीमारी हृदय और किडनी को क्षति पहुंचाकर पीड़ित व्यक्ति के लिए जानलेवा साबित हो सकता है। किशोरों को भी चाउमीन व पास्ता जैसे जंक फूड से दूर रखना चाहिए।

युवा वयस्कों में गठिया

कारण, चुनौतियाँ और सहायता

गठिया अक्सर वृद्ध वयस्कों से जुड़ा होता है, लेकिन यह युवा वयस्कों सहित सभी उम्र के व्यक्तियों को प्रभावित कर सकता है। तो, आइए युवा वयस्कों में गठिया को समझने की कोशिश करें, इसके कारणों, लक्षणों, निदान, चुनौतियों, उपचार विकल्पों और इस स्थिति के प्रबंधन में सहायता की महत्वपूर्ण भूमिका को कवर करें।

कारण

युवा वयस्कों में गठिया के विभिन्न कारण हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं-

जेनेटिक्स: गठिया के कुछ प्रकार, जैसे रूमेटॉइड गठिया और एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, में आनुवंशिक घटक होता है, जिसके कारण यदि परिवार में इसका इतिहास रहा हो तो युवा वयस्क इसके प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

ऑटोइम्यून विकार: ल्यूपस या सोरायसिस जैसी स्थितियाँ युवा वयस्कों में गठिया को जन्म दे सकती हैं, जब प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से स्वस्थ जोड़ों के ऊतकों पर हमला करती है।

संक्रमण: जीवाणु या विषाणु संक्रमण से प्रतिक्रियाशील गठिया हो सकता है, जो हाल ही में इन संक्रमणों से पीड़ित युवा वयस्कों को प्रभावित करता है।

चोट लगने की घटनाएं: जोड़ों की चोट या आघात से पोस्ट-ट्रॉमेटिक गठिया विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है, यहां तक कि कम उम्र में भी।

लक्षण

युवा वयस्कों में गठिया के लक्षण स्थिति के प्रकार और गंभीरता के आधार पर अलग-अलग हो सकते हैं। आम लक्षणों में शामिल हैं-

जोड़ों का दर्द: युवा वयस्कों को लगातार जोड़ों में दर्द का अनुभव हो सकता है, जिसके साथ अक्सर अकड़न भी होती है।

सूजन: प्रभावित जोड़ सूज सकते हैं और छूने पर संवेदनशील हो सकते हैं।

सीमित गतिशीलता: गठिया रोग जोड़ों की गतिशीलता को सीमित कर सकता है, जिससे दैनिक गतिविधियाँ चुनौतीपूर्ण हो जाती हैं।

थकान: गठिया रोग से पीड़ित कई युवा वयस्कों



को थकान का अनुभव होता है, जो उन्हें दुर्बल कर सकता है।

यदि आप लगातार जोड़ों में दर्द, जकड़न या ऊपर बताए गए किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है।

निदान

युवा वयस्कों में गठिया का निदान करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, क्योंकि लक्षणों को अन्य स्थितियों के लिए गलत समझा जा सकता है। निदान में आमतौर पर शामिल हैं-

चिकित्सा का इतिहास: पारिवारिक इतिहास सहित विस्तृत चिकित्सा इतिहास संभावित जोखिम कारकों की पहचान करने में मदद करता है।

शारीरिक जाँच: स्वास्थ्य सेवा प्रदाता प्रभावित जोड़ों की जांच करेगा, सूजन, कोमलता और गति की सीमा की जांच करेगा।

रक्त परीक्षण: रक्त परीक्षण से ऑटोइम्यून गठिया से जुड़े विशिष्ट लक्षणों का पता लगाया जा सकता है।

इमेजिंग: जोड़ों की क्षति को देखने के लिए एक्स-रे, एमआरआई या अल्ट्रासाउंड का उपयोग किया जा सकता है।

चुनौतियाँ

गठिया रोग से पीड़ित युवा वयस्कों को अनोखी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है-

भावनात्मक प्रभाव: युवावस्था में किसी दीर्घकालिक बीमारी से जूझने से भावनात्मक तनाव और अवसाद हो सकता है।

शिक्षा और कैरियर: शिक्षा और कैरियर के लक्ष्यों को प्राप्त करते हुए गठिया रोग का प्रबंधन करना कठिन हो सकता है।

सामाजिक जीवन: गठिया के कारण सामाजिक गतिविधियों में भागीदारी सीमित हो सकती है, जिससे रिश्तों पर असर पड़ सकता है।

इलाज

युवा वयस्कों में गठिया के उपचार का उद्देश्य दर्द को कम करना, कार्य में सुधार करना और जोड़ों की क्षति को रोकना है। विकल्पों में शामिल हैं-

दवाएं: नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स, डिजीज-मॉडिफाइंग एंटीर्यूमेटिक ड्रग्स और बायोलॉजिक्स लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं।

भौतिक चिकित्सा: भौतिक चिकित्सा से जोड़ों की कार्यक्षमता में सुधार हो सकता है और दर्द कम हो सकता है।

जीवनशैली में संशोधन: संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और तनाव प्रबंधन जैसी स्वस्थ आदतें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

सर्जरी: गंभीर मामलों में, जोड़ प्रतिस्थापन जैसे सर्जिकल हस्तक्षेप आवश्यक हो सकते हैं।

युवा वयस्कों में गठिया एक जटिल स्थिति है जिसके कई कारण और चुनौतियाँ हैं। प्रारंभिक निदान, उचित उपचार और मजबूत सहायता प्रणाली युवा वयस्कों को अपनी स्थिति को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम बना सकती है, जिससे गठिया की उपस्थिति के बावजूद वे संतुष्ट जीवन जी सकते हैं। चल रहे शोध और बेहतर उपचारों के साथ, भविष्य में गठिया से पीड़ित युवा वयस्कों के लिए बेहतर परिणाम मिलने की संभावना है।

यदि आप लगातार जोड़ों में दर्द, जकड़न या ऊपर बताए गए किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो डॉक्टर से परामर्श करना महत्वपूर्ण है।

युवाओं में बढ़ रही है तनाव-अवसाद की समस्या

लं बे समय तक बने रहने वाली तनाव की समस्या उच्च रक्तचाप का भी कारण बन सकती है जिसका असर प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी और हृदय रोग जैसी समस्याओं को बढ़ाने का कारण बन सकता है। आइए जानते हैं कि युवाओं में बढ़ रही है तनाव-अवसाद की समस्या को कैसे पहचानें और इसकी रोकथाम के लिए क्या किया जाना चाहिए?

घर-कार की किस्त, बच्चों की पढ़ाई का खर्च, कार्य का दबाव ऐसी कई वजह हैं, जिनसे युवा मानसिक बीमार हो रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य संस्थान एवं चिकित्सालय में आने वाले 20-22 फीसदी अवसाद के मरीजों में 70-75 फीसदी 30 से 45 साल के युवा हैं। ऐसे मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। ओपीडी में रोजाना 280-300 तक मरीज आते हैं। इनमें तनाव और अवसाद के मरीजों की संख्या 20-

22 फीसदी होती है। 30-45 साल के मरीजों की संख्या 70-75 फीसदी है। इसके पीछे कार्य का दबाव, समय पर किस्त चुकाना, किराया, बच्चों की पढ़ाई, मनमाफिक वेतन-नौकरी नहीं मिलना वजह मिली। शुरूआत में चिड़चिड़ापन, गुस्सा अधिक आना, नींद कम आना और तनाव की दिक्कत बनने लगी। इससे घर में घरेलू कलह भी होने लगी। लंबे समय तक ऐसी स्थिति के बाद अवसाद हो गया। कई ऐसे भी मरीज मिले, जो दूसरों से तुलना के चलते बीमार पड़ गए। इन मरीजों के इलाज के साथ काउंसलिंग भी की गई। इससे मरीज ठीक भी हुए।

आभासी मापदंड से भी आ रहा

अवसाद

युवाओं ने दूसरों की नौकरी, मकान, कार, जीवनशैली आदि देखकर आभासी मापदंड बना लिए हैं। कई बार व्यक्ति उस क्षमता का भी नहीं

होता है। इससे वह कुंठित होने लगता है। कई बार कामकाजी युवा कार्य के दबाव या फिर अधिकारी के खराब व्यवहार के चलते भी अवसाद के शिकार हो रहे हैं। इनकी संख्या तेजी से बढ़ रही है। ओपीडी में 20-25 फीसदी मरीज कामकाजी युवा हैं।

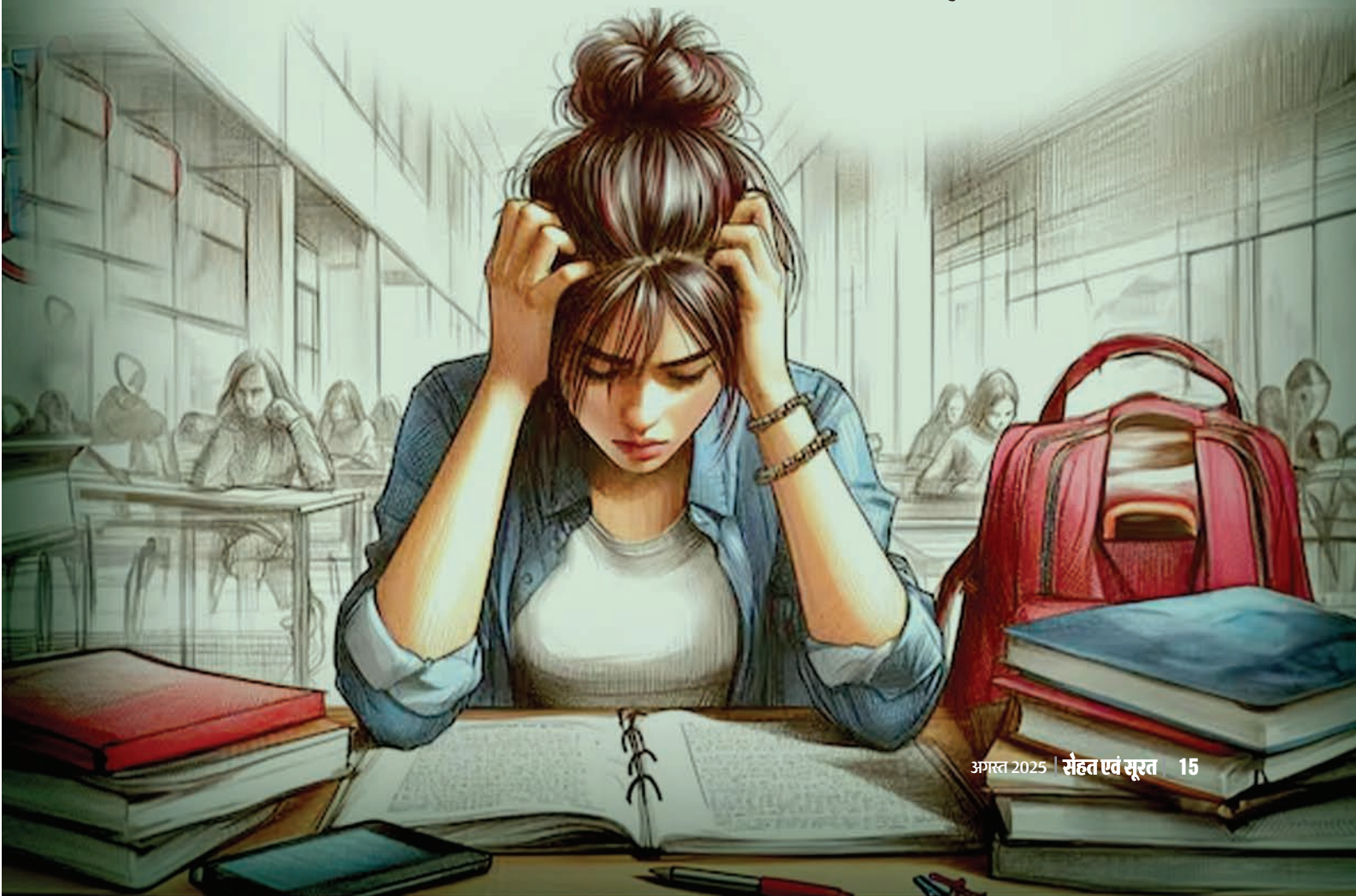
ये दिए सुझाव

फिटनेस: योग, व्यायाम करने से दिमाग में हैप्पी हार्मोन पैदा होते हैं, जिससे तनाव कम होता है।
हॉबी: तनाव कम करने के लिए पेंटिंग, संगीत, लेखन समेत अपनी हॉबी को पूरा करें।

मित्र: ऐसे मित्र बनाएं, जिससे मन की बात कहें। वह मजाक न बनाते हुए आपको समझे।

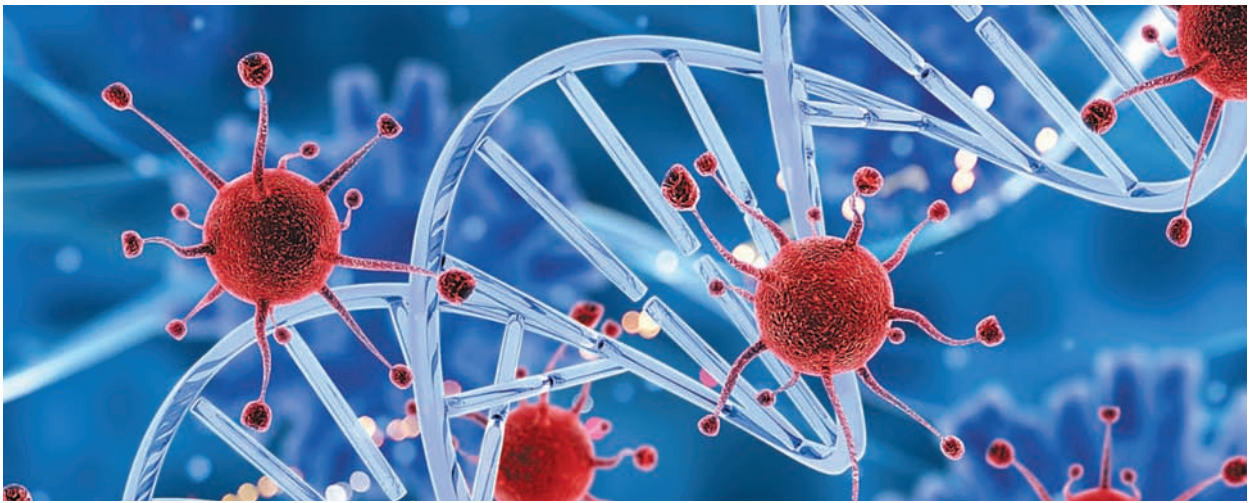
सामाजिक: सामाजिक गतिविधियों में खुद को सक्रिय रखें। समाज के लिए कार्य करें।

तुलना: दूसरे की सुख-सुविधा या नौकरी समेत अन्य से तुलना कतई न करें।



युवाओं में कैंसर का खतरा बढ़ा रही जीवनशैली

नई रिसर्च में यह बात सामने आई है कि युवाओं में कैंसर की बीमारी तेजी से फैल रही है। इसका एक बड़ा कारण खराब जीवनशैली है। अगर जीवनशैली में सुधार कर लें तो भविष्य में कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। यहां जाने रिसर्च में क्या सामने आया है।



युवाओं में कैंसर की बीमारी लगातार फैल रही है। इसको लेकर युवाओं में काफी चिंता की स्थिति देखने को मिल रही है। कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जिसके विकास में पारिवारिक इतिहास या अनुवांशिकी की बहुत अहम भूमिका होती है। लेकिन आजकल हम देखते हैं कि जिन लोगों के परिवार में कैंसर का कोई भी इतिहास नहीं है, वे भी तेजी से इसकी चपेट में आ रहे हैं। आपको बता दें कि इसका एक बड़ा कारण खराब जीवनशैली है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी में प्रकाशित एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि अगर अनुवांशिकी कारकों को छोड़ दें, तो इसके जीवनशैली से जुड़े कारक कैंसर के विकास में योगदान देते हैं। अगर इन कारकों में सुधार कर लिया जाए तो कैंसर के खतरे को आसानी से कम किया जा सकता है। आइए जानते हैं अध्ययन में क्या कुछ सामने आया है।

कैंसर के खतरे को बढ़ाने में ये आदतें देती हैं योगदान

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अध्ययन में यह पाया गया है कि युवाओं में कैंसर का खतरा अधिक बढ़ गया है। इसके पीछे का कारण उनकी खराब जीवनशैली आदतें हैं। उनकी रोजमर्रा की आदतें इस उन्हें इस खतरनाक बीमारी का शिकार बना रही हैं जिनमें शामिल हैं,

मोटापा

शरीर का बढ़ता वजन शरीर में बीमारियों के विकास में योगदान देता है। अध्ययन में पाया गया है कि यह कैंसर का कारण भी बन सकता है।

धूम्रपान

जब व्यक्ति स्मोकिंग करता है, तो धुंए के साथ कई हानिकारक कण उसे शरीर में प्रवेश करते हैं, जो कैंसर कोशिकाओं के विकास में योगदान देता है।

शराब

शराब ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ाती है। इसमें मौजूद हानिकारक कण कैंसर कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। इसका सेवन हमेशा मोडरेशन में करना चाहिए।

खराब खानपान

आजकल लोग पैकेज्ड, जंक और प्रोसेस्ड फूड, सोडा-कोला, मसालेदार, तली-भुनी चीजों का अधिक सेवन कर रहे हैं, जो उन्हें कैंसर के खतरे में डाल रही हैं।

शारीरिक रूप से एक्टिव न करना

सेहतमंद रहने के लिए यह सलाह दी जाती है कि रोज 30 मिनट एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। लेकिन दिनभर बिस्तर या सोफे पर लेटे रहना या ऑफिस में एक ही जगह बैठकर काम करना, सेहत को नुकसान पहुंचाता है। यह कैंसर के खतरे को बढ़ाता है।



युवा, रजोनिवृत्त भारतीय महिलाओं में हृदय रोग बढ़ रहे हैं

स्वा स्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार पुरुष आम तौर पर महिलाओं की तुलना में हृदय रोग के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं, लेकिन देश में युवा और रजोनिवृत्ति से पहले की महिलाओं में हृदय संबंधी समस्याएँ अब आम होती जा रही हैं। भारत में मृत्यु के प्रमुख कारण के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल 29 सितंबर को विश्व हृदय दिवस मनाया जाता है। भारतीय महिलाओं में हृदय रोग मृत्यु का एक प्रमुख कारण है, जो 17 प्रतिशत से अधिक मौतों के लिए जिम्मेदार है। महिलाएँ आम तौर पर रजोनिवृत्ति तक सुरक्षित रहती हैं। हालांकि, आजकल हम अक्सर पाते हैं कि बहुत सी युवतियाँ प्रीमेनोपॉज की अवस्था में दिल का दौरा, हृदय रोग और कई अन्य हृदय संबंधी समस्याओं से पीड़ित हैं।

यह जोखिम उच्च रक्तचाप, मधुमेह और डिस्लिपिडेमिया जैसे जोखिम कारकों के उच्च प्रसार के कारण बढ़ा है। पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) भी महिलाओं

में एक बड़ी चिंता का विषय है, जो हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है।

पीसीओएस आजकल महिलाओं में देखी जाने वाली एक बहुत ही प्रचलित स्वास्थ्य स्थिति है। यह वजन बढ़ने, इंसुलिन प्रतिरोध, मधुमेह से पहले की स्थिति, एंड्रोजन की अधिकता से जुड़ी होती है।

पीसीओएस का रक्त वाहिकाओं और हृदय पर भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। मोटापा शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को बढ़ाकर हृदय संबंधी स्थितियों में योगदान देता है। इंसुलिन प्रतिरोध और अतिरिक्त एण्ड्रोजन भी हृदय संबंधी जोखिमों को बढ़ाते हैं। महिलाओं में सी.वी.डी. का जोखिम 51 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। भारत में पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं में से करीब पांच में से एक महिला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एमईटीएस) से पीड़ित हो सकती है, जो मधुमेह, पेट का मोटापा और इंसुलिन प्रतिरोध जैसी स्थितियों का एक समूह है, जो हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित कर

सकता है। विशेषज्ञों ने शुरुआती निदान के लिए नियमित रूप से हृदय स्वास्थ्य जांच करवाने का आग्रह करते हैं।

पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और स्वस्थ आहार लें ताकि उन्हें अन्य जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ न हों। महिलाओं में कोरोनरी धमनी रोगों का प्रचलन तीन से 13 प्रतिशत तक है। अध्ययन में यह भी कहा गया है कि पिछले 20 वर्षों में इस बीमारी में 300 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि हुई है।

वायु प्रदूषण हृदय रोगों में वृद्धि का एक और महत्वपूर्ण कारण है। ऐसे अच्छे अध्ययन हैं, जिन्होंने प्रदूषण के स्तर के बहुत अधिक होने पर दिल के दौरे की अधिक संभावनाओं को दर्ज किया है। वायु प्रदूषण धूम्रपान की तरह सबसे अधिक जोखिम वाले कारकों में से एक के रूप में उभर रहा है, " उन्होंने लोगों को सप्ताह में कम से कम पाँच दिन मध्यम एरोबिक व्यायाम शुरू करने का सुझाव दिया।

युवा एथलीटों में पीठ दर्द

कि सी चोट को बिगड़ने से पहले रोकने के लिए युवा एथलीटों में पीठ दर्द को स्वीकार करना और उसकी देखभाल करना महत्वपूर्ण है। यदि इसे नज़रअंदाज़ किया गया, तो दर्द अधिक गंभीर समस्याओं में बदल सकता है जो बच्चे या युवा वयस्क के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है। कुछ मामलों में, किशोरावस्था के दौरान होने वाली खेल-संबंधी पीठ की चोट जीवन भर की शारीरिक चुनौतियाँ पैदा कर सकती है।

निम्नलिखित पांच तरीके हैं जिनसे युवा एथलीट अपने शरीर को तैयार कर सकते हैं और पीठ दर्द से निपट सकते हैं-

पर्याप्त स्ट्रेचिंग और वार्मअप

ठंडी मांसपेशियों के साथ प्रतिस्पर्धा करना चोट का एक नुस्खा है। किसी प्रतियोगिता या अभ्यास से पहले, एथलीटों को हमेशा अपनी मांसपेशियों को खींचने और गर्म करने के लिए समय देना चाहिए। एक अच्छा खिंचाव रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, जो कुशल गति के लिए थकी हुई मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्रदान करने में मदद करता है। स्ट्रेचिंग से लचीलापन भी बढ़ता है और मांसपेशियों को कठोर गतिविधि के लिए सुरक्षित रूप से तैयार होने में मदद मिलती है।

जलयोजन

पीने का पानी आपकी प्यास बुझाने के अलावा और भी बहुत कुछ करता है। यह आपकी रीढ़ की महत्वपूर्ण संरचनाओं को चिकनाई और संतुलन प्रदान करने में मदद करता है। रीढ़ की हड्डी में डिस्क ज्यादातर पानी से बनी होती है और कुशनिंग बनाने के लिए जलयोजन पर निर्भर होती है जो रीढ़ की संपीड़न का मुकाबला करती है। हाइड्रेटेड रहना युवा एथलीटों के लिए पीठ दर्द से बचने का एक आसान तरीका है।

उचित आराम

चोटों को रोकने और पीठ दर्द को दूर रखने का एक और महत्वपूर्ण तरीका पर्याप्त आराम लेना है। एक एथलीट के शरीर को विश्राम और नींद के माध्यम से खुद को रिचार्ज और पुनःपूर्ति करने की आवश्यकता होती है। अत्यधिक प्रशिक्षण और कड़ी कसरत या प्रतिस्पर्धा के बाद शरीर को पूरी तरह से ठीक नहीं होने देना बहुत हानिकारक हो सकता है। थकान के कारण एथलीट को चोट लगने का खतरा अधिक होता है।



उचित तकनीक का अभ्यास करें

अनुचित गति पीठ दर्द और असुविधा का एक प्रमुख कारण है। रोकथाम योग्य चोटों से निपटने के लिए युवा एथलीटों को प्रशिक्षित करना, वजन उठाना और अपने गियर का सही ढंग से उपयोग करना सिखाना आवश्यक है। उचित तकनीक और बायोमैकेनिक्स शरीर को अधिक कुशलता से काम करने और समग्र तनाव को कम करने की अनुमति देते हैं।

कोर सुदृढ़ीकरण

एक युवा एथलीट के लिए पीठ दर्द को रोकने का एक अतिरिक्त तरीका उनके कोर को मजबूत करना है। रीढ़ और पेट के आसपास की मांसपेशियों के स्वास्थ्य और ताकत में सुधार से रीढ़ पर तनाव कम हो सकता है। एक मजबूत मध्य भाग कशेरुका को सुरक्षित रखने में भी मदद करता है और अच्छी मुद्रा को बढ़ावा देता है, जो असुविधा को कम करने में मदद कर सकता है।

युवा एथलीट पीठ दर्द के उपचार के विकल्प

दाहिनी पीठ दर्द का इलाज एथलीट की विशिष्ट परिस्थितियों और चोटों पर निर्भर करेगा। हालाँकि, खेल-संबंधी चोट के बाद आमतौर पर तीन उपचार विकल्प होते हैं-

शारीरिक चिकित्सा

पीठ दर्द से पीड़ित एथलीटों को भौतिक चिकित्सा कार्यक्रम से लाभ हो सकता है। फिजिकल थेरेपी आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करके और शारीरिक गतिविधियों को सही करके पीठ की चोटों को ठीक करने का एक प्रभावी तरीका है। अक्सर, एथलीट चोट को रोकने और असुविधा को कम करने के लिए नए व्यायाम और स्ट्रेच सीखेंगे।

दवाई

कुछ मामलों में, सूजन-रोधी और दर्द निवारक दवाएं गंभीर चोटों वाले युवा एथलीटों को उनके लक्षणों को कम करने और दर्द को अधिक प्रबंधनीय बनाने में मदद कर सकती हैं। स्वस्थ स्वास्थ्य लाभ के लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा लेना आवश्यक है।

व्यायाम और घर पर देखभाल

मामूली पीठ दर्द या चोटों के लिए, एथलीट रक्त प्रवाह को बढ़ावा देने और तनाव को कम करने के लिए बुनियादी व्यायाम और स्ट्रेच कर सकते हैं। कुछ मामलों में, गर्म और ठंडे संपर्क के बीच बारी-बारी से दर्द वाली मांसपेशियों को शांत करने और उपचार को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है। भारी सामान उठाने से बचने से भी रिकवरी में तेजी लाने में मदद मिल सकती है।

युवाओं के लिए रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा उनके समग्र कल्याण और विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह युवाओं को अपने यौन और रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य के बारे में निर्णय लेने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण प्रदान करती है। युवाओं के लिए रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा पर चर्चा करते समय विचार करने योग्य कुछ प्रमुख बिंदु यहाँ दिए गए हैं-
व्यापक दृष्टिकोण

रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा को एक व्यापक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए जिसमें यौन और रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया जाए, जिसमें यौवन, गर्भनिरोधक, यौन संचारित संक्रमण, सहमति, जेंडर इक्वलिटी और संचार कौशल शामिल हैं। इसमें यौन स्वास्थ्य के शारीरिक और भावनात्मक दोनों पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए।

आयु-उपयुक्त जानकारी

ऐसी जानकारी प्रदान करना महत्वपूर्ण है जो आयु-उपयुक्त हो और युवाओं के विकासात्मक चरण के अनुरूप हो। युवाओं की विविध पृष्ठभूमियों और अनुभवों को ध्यान में रखते हुए सामग्री को स्पष्ट, नॉन-जजमेंटल और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील तरीके से प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

एनाटोमी और फिजियोलॉजी

युवाओं को रिप्रोडक्टिव सिस्टम की अच्छी एनाटोमी और शरीर विज्ञान के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए। इसमें यह समझना शामिल है कि युवावस्था उनके शरीर में, हार्मोन में परिवर्तन, मासिक धर्म और गर्भधारण की प्रक्रिया कैसे प्रभावित करती है।

गर्भनिरोधक और रोकथाम

युवाओं को गर्भनिरोधक के विभिन्न तरीकों के बारे में सटीक जानकारी प्राप्त करनी चाहिए, जिसमें हार्मोनल और बाधा दोनों तरीके शामिल हैं, और उन तक कैसे पहुँचें। उन्हें STI को रोकने के लिए कंडोम के उपयोग के महत्व और नियमित STI परीक्षण के महत्व के बारे में भी शिक्षित किया जाना चाहिए।

स्वस्थ रिश्ते और सहमति

रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा को आपसी सम्मान, खुले संचार और सहमति के आधार पर स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा देना चाहिए। युवाओं को सहमति के सिद्धांतों, सीमाओं और सम्मानजनक रिश्ते बनाए रखने के महत्व के बारे में सीखना चाहिए।

युवा पीढ़ी के लिए रिप्रोडक्टिव शिक्षा



भावनात्मक कल्याण

युवाओं को यौन और रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य के संदर्भ में अपने भावनात्मक और मानसिक कल्याण का पता लगाने और समझने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इसमें शरीर की छवि के मुद्दों को संबोधित करना, आत्म-सम्मान, भावनाओं को प्रबंधित करना और अस्वस्थ रिश्तों के संकेतों को पहचानना शामिल है।

निर्णय और सहमति

युवाओं को यह सिखाना महत्वपूर्ण है कि वे अपने यौन और रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य के बारे में कैसे सूचित निर्णय लें और अपने अधिकारों का दावा कैसे करें। इसमें व्यक्तिगत सीमाएँ निर्धारित करने, सहमति पर बातचीत करने और साथी के दबाव का विरोध करने के महत्व पर चर्चा भी शामिल है।

संसाधन और सहायता

रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा को युवाओं को उपलब्ध संसाधनों और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं, क्लिनिकों, हेल्पलाइन और परामर्श सेवाओं जैसे सहायता प्रणालियों के बारे में सूचित करना चाहिए। उन्हें पता होना चाहिए कि

यदि उनके पास कोई प्रश्न या चिंता है तो सहायता कहाँ लेनी है।

समावेशी और नॉन-डिस्क्रिमिनेटरी अप्रोच

रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा विविध यौन रुझानों, लिंग पहचान और सांस्कृतिकता का सम्मान करते हुए समावेशी और नॉन-डिस्क्रिमिनेटरी होनी चाहिए। इसे रूढ़िवादिता को चुनौती देनी चाहिए, स्वीकार्यता को बढ़ावा देना चाहिए और सभी युवाओं को सीखने और सवाल पूछने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करना चाहिए।

माता-पिता और समुदाय की भागीदारी

रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा में माता-पिता, अभिभावकों और व्यापक समुदाय को शामिल करने से युवाओं के लिए एक सहायक वातावरण तैयार किया जा सकता है। यह खुले संचार को बढ़ावा देने और अतिरिक्त संसाधन और मार्गदर्शन प्रदान करने में मदद करेगा।

युवाओं के लिए रिप्रोडक्टिव स्वास्थ्य शिक्षा एक सतत प्रक्रिया होनी चाहिए जो जल्दी शुरू होती है और उनके किशोरावस्था के दौरान जारी रहती है। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि यह शिक्षा सुलभ, साक्ष्य-आधारित हो।





देवी अहिल्या विश्वविद्यालय में सिविल इंजीनियरिंग विभाग की प्रयोगशाला का लोकार्पण एवं 'डिजाइन संस्थान' का मध्य शुभारंभ

इंदौर, देश के प्रतिष्ठित A+ ग्रेड प्रत्यायित देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर में आज दो महत्वपूर्ण शैक्षणिक पहल का शुभारंभ हुआ। सिविल इंजीनियरिंग विभाग में अनुसंधान एवं कंसल्टेंसी प्रयोगशाला का लोकार्पण और विक्रमशिला परिसर स्थित "देवी अहिल्या विश्वविद्यालय डिजाइन संस्थान" का उद्घाटन, एक ऐतिहासिक उपलब्धि के रूप में दर्ज हुआ। इस गरिमामयी कार्यक्रम में मध्यप्रदेश शासन के उच्च शिक्षा एवं आयुष मंत्री माननीय श्री इंदर सिंह परमार जी, राऊ विधानसभा के लोकप्रिय विधायक श्री मधु वर्मा जी, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. डॉ. राकेश सिंघई, कार्यपरिषद सदस्य श्री ओम शर्मा, श्री अनंत पावर, श्रीमती मोनिका गौड़,

एसजीएसआईटीएस के निदेशक श्री नितेश पुरोहित, कुलसचिव प्रो. प्रज्वल खरे, आईईटी निदेशक डॉ. प्रतोष बंसल सहित विश्वविद्यालय के अनेक प्राध्यापक, गणमान्य अतिथि एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। इस अवसर पर वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड सदस्य, केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) एवं देवी अहिल्या विश्वविद्यालय कार्यपरिषद सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने भी कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा – "देवी अहिल्या विश्वविद्यालय नवाचार, गुणवत्ता और प्रगति का प्रतीक रहा है। आज प्रारंभ हुआ डिजाइन संस्थान तकनीकी दक्षता और रचनात्मकता का संगम है, जो हमारे

युवाओं को वैश्विक प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार करेगा। वहीं, आईईटी एलुमनाई द्वारा स्थापित सिविल इंजीनियरिंग प्रयोगशाला यह दर्शाती है कि विश्वविद्यालय से निकले विद्यार्थी अपने संस्थान के प्रति कितने समर्पित हैं।" डॉ. द्विवेदी ने कुलगुरु प्रो. डॉ. राकेश सिंघई के नेतृत्व की सराहना करते हुए उन्हें और विश्वविद्यालय को इस उपलब्धि हेतु बधाई दी, साथ ही माननीय मंत्री महोदय के मार्गदर्शन और सहयोग हेतु हार्दिक आभार व्यक्त किया। यह अवसर विश्वविद्यालय के लिए एक नई दिशा में कदम बढ़ाने का प्रतीक बना, जो न केवल शिक्षा के क्षेत्र में बल्कि तकनीकी और नवाचार के क्षेत्र में भी एक प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत करता है।



युवा पीढ़ी की समस्याएँ

किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसकी युवा पीढ़ी के रचनात्मक निर्माण पर ही निर्भर करता है। कारण, किसी राष्ट्र की प्रगति का अर्थ होता है 'उसके नागरिकों की प्रगति'। नागरिकों में जो बच्चे और बूढ़े हैं, उन्हें संरक्षण देना ही प्रमुख होता है। बच्चों के लिए संरक्षण की आवश्यकता इसलिए होती है कि वे ही आगे चलकर 'युवा' बनते हैं। बूढ़ों को संरक्षण देना हमारा नैतिक कर्तव्य होता है, कारण वे बीते कल के 'युवा' होते हैं, जिन्होंने राष्ट्र को प्रगति पथ पर चलाकर वर्तमान तक पहुंचाया है। वस्तुतः किसी भी राष्ट्र की वर्तमान युवा पीढ़ी ही उसकी चतुर्दिक् सर्वांगीण प्रगति के लिए जिम्मेवार होती है। पर, अपने राष्ट्र में युवा पीढ़ी का जो व्यक्तित्व, स्वरूप और चरित्र है, वह गम्भीर चिन्ता का विषय बन गया है।

वर्तमान युवा पीढ़ी का बाहरी व्यक्तित्व अजीबोगरीब है। गाँवों के देश इस भारत में एक ओर जहाँ विज्ञान और शिक्षा की रोशनी की पहुँच से बाहर होने के कारण बहुत-से ग्रामीण एवं आदिवासी युवक अपने उसी परम्परागत जड़ व्यक्तित्व को ढो रहे हैं, वहाँ नगरों और महानगरों का युवा वर्ग 'हिप्पी' पीढ़ी में बदलता जा रहा है अथवा बहुत कुछ बदल गया है। वे अफलातून शैली में रहते-सहते हैं, खाते-पीते हैं और व्यवहार भी करते हैं। यौन-आचरणों के मामले में यह देश न तो कभी उच्छ्रंखल रहा है और न इसने वैसे आचरणों को मान्यता ही दी है, बल्कि उसे चारित्रिक एवं अन्ततः सम्पूर्ण व्यक्तित्व के पतन का मुख्य आधार माना है। पर, वर्तमान युवा पीढ़ी से इस विवेक का लोप होता जा रहा है। पाश्चात्य हिप्पीवाद इस संस्कृति-पुरातन देश के महा नगरों पर जैसे पूरी तरह उतरता जा रहा है। अधिकांश युवकों को पढ़ने से कोई मतलब नहीं है। परीक्षा के समय नकल की प्रवृत्ति बेहद बढ़ती जा रही है। उस समय सम्बद्ध विषय के गिने-चुने सवाल पढ़ या याद कर लिये जाते हैं और उन्हीं के सहारे परीक्षा की वैतरणी पार कर ली जाती है। आज आम दिनों घटित हो रही अपराध की घटनाओं में गुमराह युवकों का बहुत दूर तक हाथ पाया जा रहा है। वस्तुतः ऐसा क्यों हो रहा है? यह परिस्थिति निश्चय ही हमें सोचने को बाध्य करती है। गम्भीरता से आज अपने देश के युवा वर्ग की सम्पूर्ण गतिविधि की छानबीन करने पर जो बातें सामने आती हैं, उनकी रोशनी में वे स्वयं अपराधी नहीं मालूम पड़ते। वस्तुतः वे ऐसा होने के लिए बाध्य हो रहे हैं। उनके ऐसा होने के पीछे अनेक कारण सक्रिय हैं, पर जो कुछ कारण अतिमुख्य हैं, वे ये हैं।



युवा पीढ़ी की समस्याओं के कारण

अपनी सांस्कृतिक परम्पराओं एवं जीवन-मूल्यों से बढ़ता अपरिचय

आज की तेज़ गति के जीवन में हमारी अपनी संस्कृति और परंपराओं से दूरियाँ बढ़ती जा रही हैं। परिवार और समाज के मूल्य बदल रहे हैं। नई पीढ़ी को अपनी संस्कृति की जानकारी नहीं। परंपराओं का अनुसरण कम हो रहा। भाषा और कला की उपेक्षा। पर्यावरण संरक्षण की चेतना कम। आधुनिकता के चक्कर में संस्कृति क्षरण। जीवन मूल्यों में गिरावट। इसे रोकने की ज़रूरत।

शिक्षा-काल में रचनात्मक कार्यक्रमों का अभाव

आजकल के स्कूलों में बच्चों की रचनात्मक क्षमता को विकसित करने वाले कार्यक्रम कम



होते जा रहे हैं। पाठ्यक्रम में कला, संगीत, नृत्य जैसे विषयों पर ज्यादा जोर नहीं दिया जाता। बच्चों को रटने पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है। बच्चों की कल्पनाशीलता और रचनात्मक सोच का विकास नहीं हो पाता। इससे बच्चे एकरूपता की ओर बढ़ते हैं। स्कूलों में रचनात्मक कार्यक्रम जैसे नाटक, कविता लेखन, पेंटिंग आदि पर अधिक ध्यान देने की ज़रूरत है।

शिक्षा के बाद बेकारी का आतंक

आज शिक्षा पूरी करने के बाद युवाओं के लिए रोजगार पाना बहुत मुश्किल हो गया है। शिक्षित बेरोजगारों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। शिक्षा और कौशल विकास में अंतराल के कारण युवाओं को रोजगार नहीं मिल पाता। बेरोजगारी बढ़ने से युवाओं में निराशा फैल रही है। सरकार को शिक्षा और रोजगार के बीच सेतु का निर्माण करना चाहिए। उद्योग जगत को भी युवाओं को प्रशिक्षण देना चाहिए। इससे बेरोजगारी की समस्या कम हो सकती है।

दूषित वातावरण से प्रेरणा

आज हमारा समाज कई सामाजिक बुराइयों से ग्रस्त है। जातिवाद, भ्रष्टाचार, असमानता जैसी समस्याएं समाज को बांट रही हैं। इससे हमें दुख तो होता ही है, परंतु हमें इससे प्रेरणा भी लेनी चाहिए। हमें एकजुट होकर इन सामाजिक बुराइयों के खिलाफ लड़ाई लड़नी चाहिए। सबके लिए समान अवसरों और न्याय का प्रयास करना चाहिए। यदि हम मिलकर प्रयास करें तो एक बेहतर समाज का निर्माण संभव है।

घटिया राजनीति का हस्तक्षेप

आज के युवा अक्सर घटिया राजनीति के चक्कर में पड़ जाते हैं। राजनेता अपने स्वार्थ के लिए युवाओं का इस्तेमाल करते हैं। उन्हें झूठे वादों में फंसाकर अपना प्रचार करवाते हैं। इससे युवाओं का भविष्य खराब होता है। युवाओं को ऐसी घटिया राजनीति से दूर रहना चाहिए। उन्हें अपने करियर और जीवन पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। शिक्षा, रोजगार और कौशल विकास पर फोकस कर देश की प्रगति में योगदान देना चाहिए।

विश्व के जो देश अपनी प्राचीनतम सभ्यता और संस्कृति के मामले में अग्रणी माने जाते हैं, उनमें यह देश एक तो है ही, कई की दृष्टि में प्राचीनतम भी माना जाता है। सभ्यता और संस्कृति, दोनों ही के क्षेत्रों में इसकी उपलब्धियाँ बहुत बड़ी और विविध रही हैं।

लोक-कल्याण के लिए त्याग, ज्ञान, तपस्या आदि के क्षेत्रों में इस देश की भूमि पर एक-से-

एक महापुरुष अवतरित हुए हैं, महान घटनाएँ घटी हैं और युगान्तरकारी रचनाएँ की गयी हैं।

पर, लगभग पूरी तरह से पाश्चात्य प्रभाव के साथे में चलनेवाला, इस देश या राष्ट्र का युवा वर्ग अपनी इन महती परम्पराओं से न केवल अपरिचित है, बल्कि इसका यह अपरिचय-भाव दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है।

युवा-वर्ग के सही व्यक्तित्व के निर्माण के लिए न केवल उसके जीवन से जुड़ी शिक्षा अनिवार्य है, बल्कि शिक्षा काल में हमेशा रचनात्मक कार्यक्रमों में उसका व्यस्त रहना भी आवश्यक है।

पर, प्रायः देखा यही जा रहा है कि किताबी अध्ययन के अतिरिक्त युवा वर्ग को किसी प्रकार की न तो रचनात्मक व्यस्तता है और न उसके बारे में सम्यक दिशा-निर्देश ही मिल पाता है।

बेरोजगारी है युवा पीढ़ी के पतन

का मुख्य कारण

बची-खुची कसर शिक्षा के बाद अतिव्यय रूप से मिलनेवाली बेरोजगारी का आतंक पूरा कर देता है। पढ़-लिखकर भी जिस देश का युवा वर्ग बेरोजगार रह जाता हो, अपनी आजीविका के लिए परिवार अथवा घटिया स्तर के गोरख-धन्धों पर निर्भर कर रहा हो और निरन्तर मानसिक हीनता का शिकार बन रहा हो, उससे महान् उपलब्धियों की ओर ले जानेवाले मार्गों का अभियान कैसे सम्भव है ? यदि एक-दो अपवाद निकल भी जाते हैं तो वह भी विस्मय की ही बात है।

इस समय चारों ओर का वातावरण भी बेहद दूषित है। सामाजिक जीवन में सभी तरह के अपराधों का अनायास घटित होना आज आम बात है। पूंजीपति वर्ग के हाथ में पड़े सिनेमा जैसे मनोरंजन भी अपराध करने और कदाचारिता अपनाने के मुख्य स्रोत बन गये हैं। इस सबके ऊपर देश में चल रही घटिया राजनीति है। परन्तु, आज वही प्रेरणा का सबसे बड़ा क्षेत्र बन गया है।

युवाओं कि समस्या का समाधान

वस्तुतः राष्ट्रहित को समर्पित बुद्धिजीवियों के आगे आने का यही सबसे अच्छा अवसर है। उनके मार्ग-निर्देशन से ही युवा वर्ग की समस्याएँ सही दिशा पकड़ सकती हैं और फिर से इस पुरातन राष्ट्र का कायाकल्प हो सकता है।

आज इस बात की ज़रूरत है कि युवा पीढ़ी की समस्याओं एवं उनके प्रेरक कारणों का व्यापक अध्ययन हो और उनके समाधान के लिए लक्ष्योन्मुखी कदम उठाये जायें। ऐसा किये जाने पर ही युवा पीढ़ी राष्ट्र का सरदर सिद्ध न होकर उसके सर्वांगीण विकास का संवाहक सिद्ध होगी और इसका स्वर्णिम भविष्य साकार हो सकेगा।

गंभीर होती है यूटीआई की समस्या, ना करें नजरअंदाज



म हिलाओं के बीच यूटीआई जिसे मूत्र मार्ग संक्रमण भी कहा जाता है, का सबसे सामान्य और प्रचलित कारण वेस्टर्न स्टाइल के टॉयलेट हैं जहां इस संक्रमण का जोखिम अधिक बढ़ जाता है. 15 से 40 की उम्र के बीच यह समस्या अधिक देखी जाती है.

आधुनिक जीवनशैली के कारण महिलाओं के बीच यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (यूटीआई) आम रोग बन चुका है जिसका सबसे बड़ा और सामान्य कारण है अस्वच्छ शौचालयों का इस्तेमाल करना. अगर नौकरी पेशा महिलाओं की बात करी जाए तो रोग हर दूसरी महिला को अपनी गिरफ्त में ले लेता है. यह रोग हालांकि बहुत खतरनाक नहीं है लेकिन अगर समय रहते ध्यान दिया जाए तो यह किडनी तक को प्रभावित कर सकता है. कुछ सावधानियां बरतकर यूटीआई से बचा जा सकता है.

महिलाओं के बीच यूटीआई जिसे मूत्र मार्ग संक्रमण भी कहा जाता है, का सबसे सामान्य और प्रचलित कारण वेस्टर्न स्टाइल के टॉयलेट हैं जहां इस संक्रमण का जोखिम अधिक बढ़ जाता है. 15 से 40 की उम्र के बीच यह समस्या अधिक देखी जाती है.

बुनियादी तौर पर यूटीआई की समस्या मूत्रत्याग के समय किसी भी प्रकार की बाधा के कारण होती है. लेकिन शौचालय का

इस्तेमाल करते वक्त स्वच्छता का ध्यान ना रखना इस संक्रमण का आम कारण है. यूटीआई का एक कारण गर्मियों में दूषित पानी का सेवन और निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) और नियंत्रित मधुमेह भी यूटीआई को बुलावा दे सकता है.

हमेशा स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करना चाहिए, स्वच्छता किसी भी रोग से बचने का सबसे बड़ा उपाय है. चूंकि यह रोग पुरुष व महिला दोनों को प्रभावित करता है इसलिए सुरक्षित यौन संबंध इससे बचने का एक तरीका हो सकता है. अगर किसी को यूटीआई हो गया तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए क्योंकि समय रहते इलाज न होने पर यह गंभीर रोगों को दावत दे सकता है."

एक रिपोर्ट के अनुसार, गंदे शौचालयों या शौचालयों की कमी जैसे कारणों के साथ भारत में लगभग 50 फीसदी महिलाएं यूटीआई से पीड़ित हैं.

पुरुषों की तुलना में महिलाएं इस रोग से अधिक प्रभावित होती हैं. खासतौर पर युवा महिलाओं में यूटीआई की शिकायत बहुत आम है. यह रोग किडनी पर भी दुष्प्रभाव डाल सकता है. ऐसा देखा गया है कि पुरुषों में 45 की उम्र के बाद यह परेशानी शुरू होती है और ज्यादा उम्र के पुरुषों को यह बीमारी प्रोस्टेट ग्रंथि के बड़ा होने, मधुमेह, एचआईवी या फिर

यूरिनरी ट्रैक्ट में स्टोन होने के कारण होती है. चूंकि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यूरेथ्रा छोटा होता है, इसलिए बैक्टीरिया यूरिनरी ब्लैडर को जल्दी प्रभावित करते हैं.

इससे बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए. कम पानी पीने से न केवल डिहाइड्रेशन होता है बल्कि आप यूटीआई से भी पीड़ित हो सकते हैं. सार्वजनिक शौचालयों का उपयोग न करना ही बेहतर है. टॉयलेट आने पर उसे अधिक समय रोकना नहीं चाहिए. गर्मियों में खासतौर पर चुस्त कपड़े नहीं पहनने चाहिए. विटामिन-सी युक्त आहार को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए.

प्रत्येक पांच महिलाओं में से एक महिला को अपने जीवन में कम से कम एक बार यूटीआई की समस्या से गुजरना पड़ता है. सार्वजनिक शौचालय का उपयोग संक्रमण के फैलाव के प्रमुख कारणों में से एक है. नौकरी पेशा के लिए सार्वजनिक शौचालयों से परेहज करना मुश्किल है ऐसी स्थिति में सबसे साधारण और जरूरी उपाय है कि महिलाओं को शौचालय उपयोग करने से पहले और बाद में शौचालय को फ्लश और शौचालय की सीट पर पानी डालकर सूख नैपकिन से साफ कर लेना चाहिए. इसके अलावा बहुत सारा पानी और संतुलित आहार हर तरह के रोग से बचाव का कारगर तरीका है.

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

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



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
व्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



अनिद्रा से परेशान हैं, तो अब सोएं चैन की नींद

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

अनिद्रा के प्रकार

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

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

नाइट टाइम अवेकनिंग: गंभीर व्यापारिक व पारिवारिक तनाव व किसी आत्मग्लानि के चलते व्यक्ति पहले तो सो जाता है, लेकिन अचानक बीच रात में चौंकर उसकी नींद टूट जाती है, उसका दिल धड़कने लगता है और व्यक्ति के मन में आत्मग्लानि, चिंता व नकारात्मक विचार सक्रिय हो जाते हैं और दोबारा सो नहीं पाता है और कभी-कभी तो वह बिस्तर छोड़कर इधर-उधर सुकून के लिए तड़पता है। तनाव के अलावा पैनिक डिसऑर्डर व जनरलाइज्ड एंजाइटी डिसऑर्डर में भी इसी प्रकार से नींद प्रभावित होती है।

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



व्यक्ति उठ पड़ता है।

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

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

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

मर्ज का इलाज

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

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

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

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

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

अर्थराइटिस : बुजुर्गों की बीमारी का युवाओं पर कहर

बुजुर्गों एवं अघेड़ों की बीमारी मानी जाने वाली जोड़ों के दर्द की बीमारी अर्थराइटिस का प्रकोप अब कम उम्र के लोगों यहां तक कि बच्चों एवं युवाओं में भी बढ़ रहा है। करीब एक करोड़ भारतीय विकलांगता एवं मरणासन्न अवस्था का कारण बन सकने वाली अर्थराइटिस की बीमारी से ग्रस्त हैं।

आमतौर पर इसे गठिया कहते हैं। यह बीमारी आम तौर पर 55 से 60 वर्ष के लोगों में ज्यादा होती है। आधुनिक समय में व्यायाम से बचने की बढ़ती प्रवृत्ति, विलासितापूर्ण जीवन शैली, मोटापा, वसा युक्त एवं डिब्बाबंद भोजन, शराब तथा धूम्रपान की बढ़ती लत के कारण कम उम्र के लोग भी इस बीमारी के शिकार बन रहे हैं। कई लोगों को कम उम्र में ही यह बीमारी इतनी गंभीर हो जाती है कि आपरेशन करने की नौबत आ जाती है। अभी हाल तक यह एक धारणा थी कि गठिया लाइलाज है लेकिन आज यह धारणा गलत साबित हो चुकी है। आज इस बीमारी का संतोषजनक इलाज संभव है।

50 साल से अधिक उम्र के लोग यह मान कर चलते हैं कि अब तो यह होना ही था। खास तौर से स्त्रियां तो इसे लगभग सुनिश्चित मानती हैं। अर्थराइटिस का मतलब है जोड़ में सूजन। यह शरीर के किसी एक जोड़ में भी हो सकता है और ज्यादा जोड़ों में भी। इस भयावह दर्द को बर्दाश्त करना इतना कठिन होता है कि रोगी का उठना-बैठना तक दुश्धार हो जाता है।

अर्थराइटिस मुख्यतः दो तरह का होता है- ऑस्टियो और रिह्यूमेटाइड अर्थराइटिस। इसमें मरीज की हालत इतनी बिगड़ जाती है कि उसके लिए हाथ-पैर हिलाना भी मुश्किल हो जाता है। रिह्यूमेटाइड अर्थराइटिस में तो यह दर्द उंगलियों, कलाईयों, पैरों, टखनों, कूल्हों और कंधों तक को नहीं छोड़ता है। यह बीमारी आम तौर पर 40 वर्ष की उम्र के बाद होती है, लेकिन यह कोई जरूरी नहीं है। खास तौर से स्त्रियां इसकी ज्यादा शिकार होती हैं। अर्थराइटिस के मरीज की कार्यक्षमता तो घट ही जाती है, उसका जीना ही लगभग दूभर हो जाता है। अक्सर वह मोटापे का भी शिकार हो जाता है, क्योंकि चलने-फिरने से मजबूर होने के कारण अपने रोजमर्रा के कार्यों को निपटाने के लिए भी दूसरे लोगों पर निर्भर हो जाता है। अधिकतर एक जगह पड़े रहने के कारण उसका मोटापा भी बढ़ता जाता है, जो कई



और बीमारियों का भी कारण बन सकता है।

बाहरी कारणों से नहीं

कई अन्य रोगों की तरह अर्थराइटिस के लिए कोई इन्फेक्शन या कोई और बाहरी कारण जिम्मेदार नहीं होते हैं। इसके लिए जिम्मेदार होता है खानपान का असंतुलन, जिससे शरीर में यूरिक एसिड बढ़ता है। जब भी हम कोई चीज खाते या पीते हैं तो उसमें मौजूद एसिड का कुछ अंश शरीर में रह जाता है। खानपान और दिनचर्या नियमित तथा संतुलित न हो तो वह धीरे-धीरे इकट्ठा होता रहता है। जब तक एल्कलीज शरीर के यूरिक एसिड को निष्क्रिय करते रहते हैं, तब तक तो मुश्किल नहीं होती, लेकिन जब किसी वजह से अतिरिक्त एसिड

शरीर में छूटने लगता है तो यह जोड़ों के बीच हड्डियों या पेशियों पर जमा होने लगता है। यही बाद में अर्थराइटिस के रूप में सामने आता है। शोध के अनुसार 80 से भी ज्यादा बीमारियां अर्थराइटिस के लक्षण पैदा कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं रिह्यूमेटाइड ऑर्थराइटिस, ऑस्टियो ऑर्थराइटिस, गठिया, टीबी और दूसरे इन्फेक्शन। इसके अलावा ऑर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति को रिह्यूमेटाइड ऑर्थराइटिस, गठिया कमर दर्द की शिकायत हो सकती है। इनमें कई बार जोड़ों के बीच एसिड क्रिस्टल जमा होने लगते हैं। तब चलने-फिरने में चुभन और टीस महसूस होती है।

होम्योपैथिक दवाएं

- ब्रायोनिआ-अल्बा
- रस-टाक्स
- अर्निका
- लीडम-पाल
- मैडोरिनम
- कौल्चिकम
- रुटा
- सिमीसिफ्यूगा
- बरबेरिस - वल्गेरिस

होम्योपैथिक उपचार आमतौर पर सुरक्षित हैं लेकिन गठिया के इलाज शुरू करने से पहले हमेशा किसी योग्य होम्योपैथी चिकित्सक के परामर्श से ही दवाईयां लें।

खानपान का भी रखें ध्यान

- केक, बिस्किट, चॉकलेट, पेस्ट्री से भी बचें।
- दूध लो फैट पिएं।
- योगर्ट और चीज आदि भी अगर ले रहे हों तो यह ध्यान रखें कि वह लो फैट ही हो।
- चीजों को तलने के बजाय भून कर खाएं।
- कभी कोई चीज तल कर ही खानी हो तो उसे जैतून के तेल में तलें।
- चोकर वाले आटे की रोटियों, अन्य अनाज, फलों और सब्जियों का इस्तेमाल करें।

आंखों में जलन या गले में खराश, कहीं वायरल इन्फेक्शन तो नहीं?

आं खों में जलन और लाली, गले में खराश, सर्दी-जुकाम या तेज बुखार। शुरुआत में आमतौर पर ऐसी दिक्कतें सुनने अटपटी लगती हैं लेकिन इन दिनों मौसम के बदलते मिजाज के बीच अगर आपको ऐसी समस्याएं हो रही हैं तो आप वायरल संक्रमण का शिकार हो सकते हैं।

बदलते मौसम में वायरल संक्रमण सबसे आम समस्या है लेकिन इसमें बरती गई लापरवाही की कीमत जरूर भारी पड़ सकती है।

ऐसे में जिन दिक्कतों को आप महज सर्दी-जुकाम या छोटी-मोटी एलर्जी समझकर दरकिनार कर देते हैं, उन्हें पहचानकर सही समय पर इलाज करवाना जरूरी है।

होम्योपैथिक विशेषज्ञ डॉ. ए. के. द्विवेदी से जानिए इस संक्रमण के बारे में।

क्यों होता है यह संक्रमण

आमतौर पर मौसम में बदलाव के कारण वायरस अधिक सक्रिय हो जाते हैं। ये इतने प्रकार के हैं और इतने अधिक छोटे हैं कि इन्हें पहचानना बहुत कठिन होता है।

हमारे शरीर में मौजूद एंटीबॉडी प्रोटीन भी कई बार इन्हें पहचान नहीं पाता क्योंकि ये तेजी से अपनी संरचना बदल लेते हैं। ये तेजी से शरीर, खासतौर पर नाक, गले, फेफड़े और सीने में घुस सकते हैं और कुछ ही घंटों में शरीर को संक्रमित कर देते हैं।

इसके लक्षण हैं

आमतौर पर ये समस्याएं वायरल संक्रमण के लक्षण हो सकती हैं-

- गले में खराश और दर्द।
- जुकाम होना।
- आंखों में जलन, लाली और खुजली।
- सिर दर्द।
- तेज बुखार।

कोई भी दवा लेने से पहले

आमतौर पर वायरल इन्फेक्शन के दौरान नाक बहने, गला खराब होने और मुंह में अधिक लार बनने जैसे बदलाव होते हैं लेकिन लोग शुरू में ही घबराकर बिना सोचे-समझे एंटीबायोटिक दवाएं ले लेते हैं जिससे लार बननी बंद हो जाती है।

हमारी लार में संक्रमण खत्म करने की



क्षमता होती है जो संक्रमण को दूर करने में मदद करती है। ऐसे में डॉक्टर की परामर्श से ही दवाएं लें न कि अपने मन से एंटीबायोटिक खाएं।

ऐसे करें बचाव

आमतौर पर कोई भी वायरल संक्रमण या सामान्य फ्लू एक हफ्ते तक रहता ही है लेकिन सही समय पर इसके उपचार से संक्रमण को बिगड़ने से रोका जा सकता है। इससे बचाव के लिए इन छोटी-छोटी बातों का जरूर ध्यान रखें।

- दिन में कई बार हाथ और मुंह धोएं।
- बहुत अधिक बाहर न निकलें बल्कि घर पर ही आराम करें जिससे यह संक्रमण फैलेगा नहीं।
- छींक या खांसी के दौरान हमेशा रुमाल का इस्तेमाल करें और नाक साफ करते रहें।
- अपने मन से कोई भी एंटीएलर्जिक या

एंटीबायोटिक दवा हर्गिज न लें।

- गर्म और सेमी-लिक्विड डाइट अधिक लें।
- ठंडी और खट्टी चीजें न खाएं।

कुछ कारगर होम्योपैथिक दवाएं

वायरल संक्रमण से बचाव और उपचार के लिए होम्योपैथी में इन्फ्लूएंजा 200 बेहद असरदार दवा है। इसके अलावा, आंखों में जलन या लाली को रोकने के लिए बेलाडोना 30, कमजोरी दूर करने और प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने के लिए जैलिसमियम 30 और घबराहट के लिए आर्सेनिकम-एल्बम 30, बारिश और नमी के मौसम में जिनको त्वचा रोग अथवा जोड़ों में दर्द की शिकायत हो जाती है वे लोग होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह से रस-टाक्स, डलकामारा तथा नैट्रमसल्फ ले सकते हैं।



आपके रेजर से हो सकते हैं ये संक्रमण और इनसे ऐसे बचें

रेजर का सही तरीके से उपयोग न करने से आप कई प्रकार के इंफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए ये लेख पढ़ें।

आजकल क्लीन शेव बॉडी रखने का चलन है। और क्लीन शेव बॉडी पाने के लिए रेजर आसानी से उपलब्ध हैं और यह साधारण तरीके से इस्तेमाल होने वाला सबसे पसंदीदा विकल्प है। हालांकि रेजर से बॉडी को सही तरीके से शेव करना बहुत ही सरल है, लेकिन सही रेजर का उपयोग न करने से आप कई प्रकार के इंफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं। अगर आप भी इंफेक्शन के कारण और इससे बचने के उपाय जानना चाहते हैं, तो हमारे इस आर्टिकल को जरूर पढ़ें!

हेपेटाइटिस

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखना, स्वस्थ रहने की कुंजी है। और जब बात आती है रेजर तो सावधानी और भी जरूरी हो जाती है। क्योंकि हेपेटाइटिस से संक्रमित व्यक्ति के साथ इसे शेयर करने से, इस समस्या का खतरा आपमें और भी बढ़ जाता है। इसलिए रेजर को किसी से भी शेयर न करें और इसे इस्तेमाल करने से पहले और बाद में इसे गर्म पानी से अच्छे से धो लें।

स्टेफाइलोकोकस इंफेक्शन

रेजर को शेयर करने और इस्तेमाल के बाद कीटाणुनाशक का उपयोग न करने से आपमें बैक्टीरियल इंफेक्शन का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है, इसमें स्टेफाइलोकोकस इंफेक्शन

सबसे आम है। स्किन इंफेक्शन, यह आमतौर पर रेजर के गलत इस्तेमाल से दर्दनाक रैशेज और छाले के रूप में प्रकट होते हैं। इसलिए शेविंग करते समय सावधान रहना चाहिए और रेजर को शेयर व गंदे रेजर के इस्तेमाल से बचना चाहिए।

फंगल इंफेक्शन

रेजर के गिला रहने या उपयोग के बाद ठीक से साफ न करने पर उसमें सूक्ष्म कीटाणुओं का गढ़ बन जाता है और इससे फंगल या यीस्ट इंफेक्शन होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। इसके अलावा, गंदा रेजर इस्तेमाल करने से फलिक्यूलाइटिस और रिंगवार्म इंफेक्शन भी हो सकता है। इसलिए फंगल इंफेक्शन से बचने के लिए हर बार इस्तेमाल के बाद इसे अच्छे से साफ करें और सुखायें।



ज ब हम बच्चे होते हैं तो अक्सर रस्सी कूदने से बचा करते हैं लेकिन क्या आपने कभी इसका प्रयोग वजन घटाने के लिए किया है? अगर नहीं तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। क्योंकि रस्सी कूदना कार्डियो एक्सरसाइज का एक बेहतरीन रूप है और विश्व स्तरीय एथलीट ऐसा करने से नहीं चूकते। रस्सी कूदने से आपका पेट अंदर रहता है, आपके एंज मजबूत होते हैं, आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और स्टेमिना भी बनता है। यह एक फुल बॉडी वर्कआउट है और कम समय में अधिक कैलोरी बर्न करने में काफी कारगर है।

एक औसत आकार वाला व्यक्ति रस्सी कूद कर प्रति मिनट 10 से ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकता है। लेकिन आप केवल इसके जरिए ही नहीं एक अच्छी बॉडी शेप प्राप्त करेंगे। ज्यादा फायदा पाने के लिए आपको इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

रस्सी कूदने से घटाएं वजन

सबसे पहली बात, रस्सी कूदने से आपके द्वारा बर्न की जाने वाली कैलोरी इस बात पर निर्भर करती है कि आपने कितने वजन से शुरू किया है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो आपको अधिक ऊर्जा की जरूरत होगी ताकि आप अपनी बॉडी को ग्रैविटी से अलग कर सकें। ऐसा करने पर आप वर्क आउट करते वक्त अधिक कैलोरी बर्न करेंगे।

20 मिनट रस्सी कूदने से घटेगा आपका वजन

हालांकि उम्र और मेटाबॉलिज्म जैसे अन्य कारक भी इसमें एक अहम भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए एक 70 किलो की महिला, जो 3,500 कैलोरी घटाने में सक्षम है, वह हर हफ्ते 500 ग्राम वजन कर सकती है। लेकिन वह हर दिन अगर 20 मिनट रस्सी कूदे तो वह रोजाना अतिरिक्त 200 कैलोरी बर्न कर सकती है। इसके जरिए वह अतिरिक्त 500 ग्राम वजन घटा सकती है। इससे वह प्रति सप्ताह कुल एक किलो तक वजन घटा सकती है।

लेकिन हर दूसरी चीज की तरह एक्सरसाइज के इस रूप के परिणाम सामने आने में थोड़ा वक्त लगेगा। इसलिए इसपर तुरंत नतीजों की उम्मीद न करें।

दूसरी चीज रस्सी कूदने से ही आपकी बॉडी को अच्छा आकार नहीं मिलेगा। इसके लिए आपको एक स्वस्थ और संतुलित आहार की जरूरत होती है ताकि बॉडी से अनचाहे फैट को हटाया जा सके।

रस्सी कूदने के अन्य फायदे

रस्सी कूदने से न केवल वजन घटाने में मदद मिलती है, बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

दिल के स्वास्थ्य में सुधार

रस्सी कूदने से आपके दिल धड़कने की दर बढ़ती है। रोजाना ये वर्कआउट करने के बाद आपका दिल मजबूत होगा और स्ट्रोक और हृदय रोग का जोखिम कम होता है।

पेट की चर्बी घटाएं

डायटिंग के बिना पेट की चर्बी कम करने में रस्सी कूदना एक प्रभावी व्यायाम है। यह आपके एब्स को भी कसता है।

संतुलन में सुधार करता है

इस कसरत का लगातार अभ्यास करने से आपके संतुलन और समन्वय में सुधार होगा।



Allergy... Allergy... Allergy... Get Rid of it !

क्या आपको बार-बार एलर्जिक
बीमारियाँ हो जाती हैं?

**यदि हाँ तो आज से ही 50 मिलिसिमल
पोटेन्सी वाली होम्योपैथिक दवा अपनायें**

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग,
दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस,
एलर्जिक साइनुसाइटिस, टॉसिलाइटिस इत्यादि के
उचित समाधान/इलाज हेतु मो. **99937 00880**

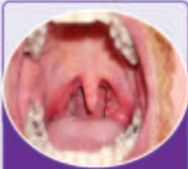
— एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर —



फिस्स, फिश्युला, पाईल्स



पीठ एवं कमर का दर्द



टॉसिलाइटिस



घुटनों का दर्द



एलर्जिक रायनाइटिस



नसों का दर्द

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी,
ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी,
शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन,
एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन, चक्कर,
उच्च रक्त चाप, डायबीटीज (शुगर) डायबिटीक न्यूरोपैथी, डायबिटीक
रेटिनोपैथी एवं मायोपैथी इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु
संपर्क कर सकते हैं।

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

Mob. 9826042287 , 98935-19287,

Ph. 0731-4064471, 0731-4989287

बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले



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

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

आत्महत्या करने की वजह

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

पर्सनैलिटी डिसऑर्डर, क्रोनिक या शारीरिक अस्वस्थता और वातावरण भी एक कारण हो सकता है।

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

वयों बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले

- आत्महत्या अक्सर निराशा के चलते लोग करते हैं, जिसके लिए बाइपोलर डिस्ऑर्डर, सीजोफ्रेनिया, शराब की लत या मादक दवाओं का सेवन जैसे मानसिक विकारों को जिम्मेदार ठहराया जाता है।
- तनाव के कारक जैसे वित्तीय कठिनाइयां या पारस्परिक संबंधों में परेशानियों की भी अक्सर एक भूमिका होती है। मानसिक रोग और नशीले पदार्थ के दुरुपयोग आमतौर पर आपस में संबंधित दिखते हैं।
- अन्य जोखिम कारकों में पूर्व में आत्महत्या के किए गए प्रयास, ऐसा करने के लिए साधनों की आसान उपलब्धता, आत्महत्या का पारिवारिक इतिहास या घातक मस्तिष्क चोट भी शामिल हैं।

- सामाजिक आर्थिक कारक जैसे बेरोजगारी, गरीबी, बेघर होना और भेदभाव किया जाना, आत्महत्या के विचारों को पैदा करता है।
- आत्महत्या के विचार के लिए आनुवांशिकी कारक भी काफी हद तक जिम्मेदार होते हैं।

आत्महत्या करने वाले को बचाया जा सकता है

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

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

सेहतमंद रहेंगी तो बनेंगी सशक्त

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

किशोरावस्था

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

किशोरावस्था में अंदरूनी बदलाव के चलते कई बाहरी बदलाव भी दिखते हैं। उदाहरण के लिए चेहरे का अधिक तैलीय होना, चेहरे पर कील मुंहासों का निकलना, बालों में रूसी, तेजी से वजन बढ़ना, माहवारी का नियमित न होना जैसे कई प्रमुख लक्षण दिखाई देने शुरू हो जाते हैं। लेकिन डॉक्टर इन समस्याओं से चिंतित होने की बजाए बड़ी समझदारीपूर्वक निपटने की सलाह देते हैं। स्त्री रोग विशेषज्ञ के मुताबिक किशोरावस्था के दौरान लड़कियों में माहवारी की समस्या, लगातार वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन, कमजोरी, चेहरे पर कील मुंहासे जैसे कई लक्षण देखने को मिलते हैं। ऐसा शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी के चलते होता है। ऐसे में विटामिन, आयरन, कैल्शियम और पौष्टिक



आहार लेने की सलाह दी जाती है। माताएं भी अपनी बच्चियों के खान-पान पर कंट्रोल करके काफी हद तक इस समय होने वाली समस्याओं पर रोक लगा सकती हैं। खाने में मीठा कम कर दें, तैलीय खाद्य पदार्थों का भी कम से कम सेवन करें। इसके अतिरिक्त कोल्ड ड्रिंक, बेकरी उत्पादों और फास्ट फूड पर पूरी तरह से रोक लगा कर कील मुंहासों की समस्या से निजात पाई जा सकती है। इस उम्र में मोटापा और ओवरवेट जैसी समस्याएं किशोरियों के लिए प्रमुख समस्याएं हैं। मासिक धर्म को लेकर भी कई तरह की समस्याएं होती हैं।

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

मेनोपॉज

मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ति भी एक अलग स्थिति है। डॉक्टर महिलाओं में मेनोपॉज की उम्र 45 से लेकर 55 वर्ष तक मानते हैं। मेनोपॉज के दौरान हर महीने होने वाला मासिक धर्म पूरी तरह बंद हो जाता है। इन दिनों अधिक चिड़चिड़ापन,

कमजोरी, अचानक से गर्मी लगना, पसीना आना, बेवजह किसी बात को लेकर चिंता, सिरदर्द, संक्रमण, लगातार वजन बढ़ना, त्वचा समस्या, बाल झड़ने जैसे कई लक्षण दिखते हैं। इन पर रोक लगाने के लिए डॉक्टर विटामिंस, आयरन जैसे सप्लिमेंट्स के अलावा संतुलित आहार की सिफारिश करते हैं।

इस दौरान महिलाओं को कैल्शियम लेने की खास जरूरत होती है। मेनोपॉज की स्थिति में शरीर में कैल्शियम की मात्रा बहुत कम हो जाती है। अच्छी जीवनशैली, संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से महिलाएं उम्र की इस स्थिति में होने वाली परेशानियों से छुटकारा पा सकती हैं।

गर्भावस्था

मां बनना हर महिला का सपना होता है और इस पल का एहसास तक महिला को गुदगुदा जाता है। गर्भधारण करने वाली महिला के लिए अपने बारे में बहुत-सी बातों की जानकारी जरूरी होती है, ताकि उसमें किसी भी समय घबराने जैसी स्थिति न हो। इस दौरान गर्भवती महिलाओं को अपनी दिनचर्या और खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। संतुलित आहार लेने वाली महिला ही स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती हैं। इन दिनों बुजुर्गों की अनुभवी सलाह की भी खास जरूरत होती है।

म

हिलाओं को हर महीने 4 से 5 दिनों तक पीरियड्स की समस्या से गुजरना पड़ता है। इन दिनों में उनको तनाव, चिड़चिड़ेपन, चक्कर, उल्टी जैसी परेशानियों होने लगती हैं। जिस तरह महिलाओं को इन दिनों अलग-अलग तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है उसी तरह उनके ब्लड का रंग भी अलग-अलग होता है लेकिन ज्यादातर महिलाओं को यह पता नहीं होता।

विशेषज्ञों की मानें तो गाढ़े रंग के फ्लो का मतलब है कि जननांग से ब्लड का फ्लो बहुत ही धीमा है। फीमेल डॉक्टर विशेषज्ञ की मानें तो पीरियड ब्लड के रंग के आधार पर महिलाओं के अंदरूनी हेल्थ से जुड़ी कई बातों का पता चल सकता है।

गाढ़ा लाल रंग

गाढ़ा लाल रंग फ्लो हो रहा है तो समझ लें कि शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी है। ऐसा होने पर डॉक्टरी सलाह लें।

ब्लड फ्लो काला या गहरा

फ्लो का रंग गहरा काला है तो ये खतरे का संकेत है। काला फ्लो तब होता है जब गर्भाशय में संक्रमण हो या फिर ये गर्भापात का सूचक भी हो सकता है। पीरियड्स के सभी दिनों में काले रंग का फ्लो हो रहा हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।

ब्लड का रंग गाढ़ा भूरा

ब्लड का रंग गाढ़ा भूरा होने का मतलब है कि जो ब्लड फ्लो हो रहा है वह बहुत पुराना है। काफी समय पहले यह खून गर्भाशय में एकत्र हो रहा था। आमतौर पर इस रंग का ब्लड सुबह के फ्लो में आता है, जो सेहत के लिए ठीक नहीं है।

नारंगी ब्लड फ्लो

नारंगी ब्लड फ्लो को नजरअंदाज ना करें। यह किसी इन्फेक्शन का संकेत हो सकता है। अगर आपका पीरियड्स में नारंगी ब्लड आ रहा है तो डॉक्टरी जांच पड़ताल जरूर करवा लें।

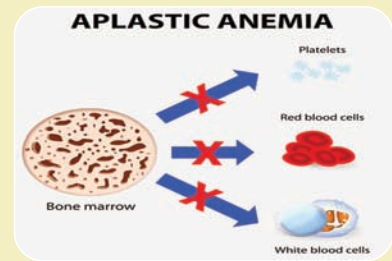
हल्का लाल कलर

अगर आपके पीरियड्स का कलर रेड है तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। ये खून काफी हल्का होता है लेकिन दिन के समय जब फ्लो तेज होता है तभी लाल रंग का स्त्राव होता है।

पीरियड्स का रंग खोलता है सेहत से जुड़े हर राज



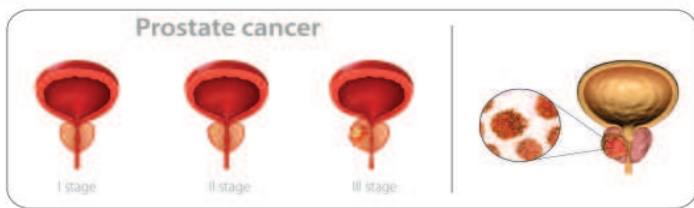
यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9424083040

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

समय रहते सतर्क रहें, प्रोस्टेट कैंसर को हड्डियों में फैलने से रोका जा सकता है - डॉ. ए. के. द्विवेदी इंदौर



प्रोस्टेट कैंसर यदि प्रारंभिक अवस्था में पहचान लिया जाए, तो इसे गंभीर जटिलताओं से बचाया जा सकता है, यहां तक कि इसके हड्डियों में फैलने की संभावना को भी रोका जा सकता है। यह

कहना है इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथिक विशेषज्ञ, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि. के संचालक और केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय) के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी का।

डॉ. द्विवेदी ने हाल ही में समाचार माध्यमों में प्रकाशित उस रिपोर्ट का हवाला दिया जिसमें यह जानकारी सामने आई थी कि अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित हैं और अब यह रोग उनकी हड्डियों तक फैल चुका है। इस पर प्रतिक्रिया देते हुए डॉ. द्विवेदी ने कहा, 'यदि उन्हें सही समय पर होम्योपैथिक चिकित्सा से उपचार मिला होता, तो इस स्थिति को टाला जा सकता था।

डॉ. द्विवेदी का कहना है कि वे विगत 27 वर्षों से पेशाब से जुड़ी विभिन्न समस्याओं जैसे पेशाब में जलन, रुकावट, दर्द, पथरी, यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (UTI), बड़े हुए प्रोस्टेट और प्रोस्टेट कैंसर जैसे मामलों में हजारों मरीजों को सफल परिणाम दे चुके हैं। उन्होंने बताया कि उनके पास ऐसे कई मरीज आते हैं जिन्हें डॉक्टरों द्वारा प्रोस्टेट की सर्जरी के बाद जीवन भर कैथेटर (मूत्र नली) के सहारे जीने की सलाह दी जाती है, ऐसे लोग जब निराश होकर उनके पास पहुंचते हैं, तो एडवांस्ड होम्योपैथी की विशेष 50 मिलेसिमल पोटेंसी उपचार पद्धति और कुछ भारतीय प्राकृतिक उपायों की मदद से उन्हें राहत मिल जाती है।

डॉ. द्विवेदी के अनुसार, ऐसे कई मामलों में इलाज के कुछ ही समय बाद कैथेटर की आवश्यकता समाप्त हो जाती है और रोगी सामान्य रूप से मूत्र त्याग करने में सक्षम हो जाता है। उन्होंने कहा कि सही समय पर उठाए गए कदम और उचित चिकित्सा से प्रोस्टेट संबंधी गंभीर जटिलताओं को सफलतापूर्वक रोका जा सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



श्रीमति वंदना जी के अनुसार उनके पिताजी मन्नासिंग जी (81) को 2023 में फोर्थ स्टेज प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित परेशानी थी। यूरिन में नली लगी थी। जिन्हें हमने इंदौर आकर डॉक्टर एके द्विवेदी जी को दिखाया। रिपोर्ट्स देखने के बाद डॉ. द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू किया। उपचार के 5 दिन में



नली निकलवा दी गई। उसके बाद पिताजी को यूरिन संबंधी कोई परेशान नहीं हुई है। पिताजी को स्वस्थ करने के लिए डॉ. द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।

प्रोस्टेट और पेशाब संबंधित बीमारियों के इलाज के लिए डॉ. द्विवेदी से उनके क्लिनिक एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि. मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर मो. 99931-90140, 99931-40840, 0731-4064471 में संपर्क किया जा सकता है।

मेडिकल अपडेट



सुंदरता में निखार फलों के साथ

आ जकल बाजार में कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स बड़े-बड़े वादों के साथ आ रहे हैं। जिन्हें कंपनियां ऊंची कीमत पर बेचती हैं। लोग अपनी खूबसूरती के लिये इनके पीछे दौड़ भी रहे हैं। आप कई तरह की ब्यूटी क्रीम को अपने चेहरे पर लगाती हैं, पर कोई भी फायदा नजर नहीं आता। इनका उपयोग करते हुए आपको महीनों गुजर जाते हैं। पर चेहरे में कोई भी बदलाव नजर नहीं आता। हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खें बता रहे हैं जिसका उपयोग कर आप अपना समय और पैसा दोनों बचा सकती हैं।

वैसे तो बाजार में बिकने वाले सभी उत्पादों में हर्बल गुण पाये जाते हैं। जब वही हर्बल गुण हमारे घर में मौजूद हो तो उसे बेकार क्यों जाने दें। इसका उपयोग कर हम स्वस्थ तो रहेंगे ही साथ ही हमारा चेहरा भी प्राकृतिक ग्लो के साथ चमकेगा।

चेहरे की सुंदरता के लिये फ्रूट मॉस्क

सुंदरता बनाये रखने के लिये हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताने जा रहे हैं जिससे आप सुंदर दिखने के साथ-साथ, जवां भी नजर आएंगी। इसके लिये आप पपीते और आम की एक-एक स्लाइस लें। इसमें अनानास के टुकड़ों को शहद के साथ मिक्स कर चेहरे पर अच्छी तरह से 10 से 15 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को धो लें। इस तरीके को आप हफ्ते में 2-3 बार ही करें। आपके चेहरे के निखार के सामने हर ब्रांडेड क्रीम फेल नजर आएगी।

चेहरे के लिये संतरे

संतरे का रस हो या संतरे का छिलका दोनों के ही फायदे एक समान है। क्योंकि इनमें बहुत सारे पोषक तत्व छिपे होते हैं। ये चेहरे के कील मुहासों एंव धब्बों को जड़ से दूर करता है। संतरे के रस में 2 चम्मच दलिया और शहद मिलाकर चेहरे में लगाये और 10 से 15 मिनट तक लगे रहने दें। चेहरे को धोने के बाद आपको इसके सही गुण का पता चल जायेगा। यह पिंपल की रोकथाम करने के साथ, डेड स्किन भी साफ करता है और चेहरे के ब्लैकहेड्स को भी निकालता है।

पुदीना

पुदीने की भीनी खुशबू और स्वाद पूरे शरीर की थकान को दूर कर शीतलता प्रदान करती है। इसके साथ ही पुदीना खाने का स्वाद भी बढ़ा देता है। पुदीना विटामिन सी का एक अच्छा स्रोत है। आर्युर्वेद में इसे वायुनाशक जड़ीबूटी के नाम से जाना जाता है। अब इसका प्रयोग ब्यूटी संसाधन में भी बढ़ता नजर आ रहा है। यह त्वचा की कोशिकाओं को नई गति प्रदान करता है। एंटीसेप्टिक होने के कारण यह त्वचा की नमी को खोने नहीं देता। हरे पुदीना को टकसाल की पत्ती के साथ गर्म करके चेहरे पर लगायें। इसके अलावा पुदीने की पत्ती के साथ नीबू की 2-3 बूंद डालकर लेप तैयार कर चेहरे पर लगायें। यह मुहांसों को दूर कर चेहरे की छुपी हुई कांति को खिलता है।

पीच मास्क

साधारण भाषा में पीच का मतलब आड़ू होता है, जिसका सेवन करने या लगाने से चेहरा चमकदार और कोमल बनता है। वैसे तो हर फल के रस से तैयार फेस पैक को चेहरे पर लगाने से चेहरा निखरता है क्योंकि इनमें विटामिन और न्यूट्रियंट्स होते हैं। केला, चैरी, स्ट्रॉबेरी, पपीता और पीच का इस्तेमाल फेस पैक बनाने के लिये किया जाता है। हम आपको बता दें कि पीच में विटामिन सी पाया जाता है, जो कि झुर्रियों से लड़ने में सहायक होता है। जिस तरह से पीच का सेवन करने से त्वचा आकर्षित और चमकदार होती है। उसी तरह इसे सफेद अंडे के साथ एंव दही का पेस्ट बनाकर चेहरे में लगाया जाये तो इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा और आप जवां दिखेंगी। इसमें 2-3 बूंद नीबू का रस डालकर इसे चेहरे पर कुछ देर के लिए लगाएं। फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें। कुछ दिन ऐसा करने से मुंहसे तो ठीक हो ही जाएंगे, चेहरे पर चमक भी आ जाएगी।

हनी और गोभी का रस

शहद के कई फायदे हैं। इसमें एंटी बैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं, जिससे चेहरा साफ होता है इसके साथ ही इसमें न्यूट्रियंट भी प्राप्त होता है। गोभी के रस में कुछ बूंद शहद की मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। ये चेहरे की झुर्रियों को खत्म करता है और बढ़ती उम्र को जवां बनाता है।

जन्माष्टमी की पूजा और व्रत का अपना ही एक अलग महत्व है। इसमें भगवान कृष्ण की पूजा-अर्चना करने का खास महत्व माना जाता है। जन्माष्टमी पर भगवान कृष्ण की पूजा में किन वस्तुओं का उपयोग करना ही चाहिए, इसके बारे में पूरी जानकारी ब्रह्मवैवर्तपुराण में है। ब्रह्मवैवर्तपुराण के अनुसार, जन्माष्टमी की पूजा में इन वस्तुओं का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए-

जन्माष्टमी की पूजा में करें इनका उपयोग



आसन

भगवान कृष्ण की मूर्ति को स्थापित करने के लिए एक सुंदर आसन का प्रयोग करना चाहिए। आसन लाल, पीले या कैसरिया जैसे रंगों का होना चाहिए, जिस पर रत्नों या बेलबूटों से सजावट की हुई हो।

पाद्य

जिस पात्र में भगवान के चरणों को धोया जाता है, उसे पाद्य कहते हैं। भगवान कृष्ण के चरणों को धोने के लिए सोने, चांदी या तांबे के किसी पात्र में शुद्ध पानी भरकर, उसमें फूलों की पंखुड़ियां डालना चाहिए।

मधुपर्क या पंचामृत

पंचामृत भगवान कृष्ण की सबसे प्रिय वस्तुओं में से एक मानी जाती है। पंचामृत शहद, घी, दही, दूध और शकर- इन पांचों को मिलाकर तैयार करना चाहिए। फिर शुद्ध पात्र में उसका भोग भगवान को लगाएं।

अनुलेपन

पूजा में उपयोग में आने वाले दूर्वा, कुंकुम, चावल, अबीर, अगुरु, सुगंधित फूल और शुद्ध जल को अनुलेपन कहा जाता है। इन सबके साथ-साथ पूजा में चंदन और कस्तूरी का भी प्रयोग करना चाहिए।

आचमनीय

आचमन के लिए प्रयोग में आने वाला जल आचमनीय कहलाता है। इसे सुगंधित वस्तुओं और फूलों के तैयार करना चाहिए।

नैवेद्य

भगवान को प्रसाद में चढ़ाई जाने वाली वस्तुओं को नैवेद्य कहा जाता है। जन्माष्टमी की पूजा के लिए बनाए जा रहे नैवेद्य में शकर, मिश्री, ताजी मिठाइयां, ताजे फल, लड्डू, खीर, गुड़, शहद, ताजा दही आदि जैसे अन्य मीठे पदार्थों को शामिल करना चाहिए।

स्नानीय

भगवान कृष्ण के स्नान के लिए प्रयोग में आने वाली वस्तुओं को स्नानीय कहा जाता है। भगवान के स्नान के लिए विष्णुतैल और आंवले का चूर्ण उपयोग में लेना चाहिए।

पुष्प

भगवान कृष्ण की पूजा में सुगंधित और ताजे फूलों का बहुत महत्व माना जाता है। इसलिए शुद्ध और ताजे फूलों का ही प्रयोग करना चाहिए।

धूप

विभिन्न पेड़ों के अच्छे गोंद तथा अन्य सुगंधित पदार्थों से बनी धूप भगवान कृष्ण को बहुत प्रिय मानी जाती है। जन्माष्टमी की पूजा में धूप का प्रयोग करना ही चाहिए।

दीप

पूजा में चांदी, तांबे या मिट्टी के बने दीप में घी या तेल डालकर भगवान की आरती अगस्त्य की जगह इसी दीपक से करनी चाहिए।



कृष्ण जन्माष्टमी पर विशेष

ध

निये की पंजीरी बहुत ही स्वादिष्ट व पौष्टिक होती है। इसे जन्माष्टमी के त्यौहार पर बनाया जाता है। इसकी खास बात यह है कि आप इसे व्रत में भी खा सकते हैं जबकि सामान्य पंजीरी में आटा होने के कारण वह व्रत में नहीं खाई जाती। यह पंजीरी मुख्य रूप से जन्माष्टमी पर फलाहार के रूप में व्रत खोलने के लिये खाई जाती है, लेकिन आप इसे कभी भी बनाकर खा सकते हैं। तो आइये आज धनिये की पंजीरी बनाएं।

आवश्यक सामग्री

धनिया पाउडर : 100 ग्राम (एक कप)
 देसी घी : 3 टेबल स्पून
 मखाने : आधा कप
 पिसी चीनी या बूरा : आधा कप
 पका नारियल : आधा कप (कढ़कस किया हुआ)
 काजू : 10
 बादाम : 10
 चिरोंजी : एक चम्मच

विधि

सबसे पहले किसी कढ़ाई में 1 टेबल स्पून घी डालकर गर्म कीजिये और फिर इसमें बारीक पिसा धनिया डालकर सुगंध आने तक अच्छी तरह से भून लीजिये (आप चाहें तो यह पंजीरी

धनिये की पंजीरी



पहले साबुत धनिया घी में भूनकर बाद में मिक्सर में बारीक पीस कर भी बना सकते हैं, लेकिन वह पंजीरी ज्यादा स्वादिष्ट नहीं लगती)। जब तक धनिया भुने तब तक मखानों को 4-4 टुकड़ों में काट लीजिये और किसी पैन् में बचा हुआ घी गर्म करके मखानों को उसमें डालकर भून लीजिये। अब इन भुने मखानों को बेलन या किसी भारी

चीज से दरदरा पीस लीजिये और काजू व बादाम को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। उसके बाद भुना हुआ धनिया पाउडर, दरदरे किये हुए मखाने, कढ़कस किया हुआ नारियल, बूरा और मेवे मिला कर पंजीरी बना लीजिये। धनिये की पंजीरी तैयार है। अब कृष्ण भगवान को इस पंजीरी का भोग लगाइये और फिर आप भी खाइये।

पढ़ें अगले अंक में

सितंबर - 2025

आहार और आरोग्य
विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

पोषक तत्वों से भरपूर हैं कच्चे केले

पके हुए केले के फायदों के बारे में तो आप जानती ही होंगी. पका हुआ केला जहां चाव से खाया जाता है वहीं कच्चे केले का इस्तेमाल सिर्फ सब्जी, कोपता, केले का चिप्स बनाने में ही किया जाता है.



कच्चा केला पोटैशियम का खजाना होता है जो इम्यून सिस्टम को तो मजबूत बनाता ही है साथ ही ये शरीर को दिनभर एक्टिव भी बनाए रखता है. इसमें मौजूद विटामिन बी6, विटामिन सी कोशिकाओं को पोषण देने का काम करता है. कच्चे केले में सेहतमंद स्टार्च होता है और साथ ही एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी. ऐसे में नियमित रूप से एक कच्चा केला खाना बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है.



वजन घटाने में मददगार

वजन घटाने की कोशिश करने वालों को हर रोज एक केला खाने की सलाह दी जाती है. इसमें भरपूर मात्रा में फाइबरस पाए जाते हैं जो अनावश्यक फैट सेल्स और अशुद्धियों को साफ करने में मददगार होते हैं.

कब्ज की समस्या में राहत

कच्चे केले में फाइबर और हेल्दी स्टार्च होते हैं. जोकि आंतों में किसी भी तरह की अशुद्धि को जमने नहीं देते. ऐसे में अगर आपको अक्सर कब्ज की समस्या रहती है तो कच्चा केला खाना

आपके लिए बहुत फायदेमंद रहेगा.

भूख को शांत करने में

कच्चे केले में मौजूद फाइबरस और दूसरे कई पोषक तत्व भूख को नियंत्रित करने का काम करते हैं. कच्चा केला खाने से समय-समय पर भूख नहीं लगती है और हम जंक फूड और दूसरी अनहेल्दी चीजें खाने से बच जाते हैं.

मधुमेह को करे कंट्रोल

अगर आपको मधुमेह की शिकायत है और ये अपने शुरुआती रूप में है तो अभी से कच्चा केला खाना शुरू कर दें. ये डायबिटीज कंट्रोल करने की अचूक औषधि है.

पाचन क्रिया हो बेहतर

कच्चे केले के नियमित सेवन से पाचन क्रिया बेहतर होती है. कच्चा केला खाने से पाचक रसों का स्त्रावण बेहतर तरीके से होता है.

कैंसर से बचाए

इसके अलावा कच्चा केला कई तरह के कैंसर से बचाव में भी सहायक है. कच्चे केले में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक है और साथ ही ये मूड स्विंग की समस्या में भी फायदेमंद है.

आखिर क्यों बढ़ रहा है लोगों में ऑर्गेनिक फूड्स का चलन

आ जकल दुकानों, ग्रॉसरी स्टोर्स और ऑनलाइन शॉपिंग साइट्स पर खाने-पीने की ज्यादातर चीजें खासकर अनाज, फल और सब्जियां आपको दो तरह के मिलते हैं- एक सामान्य फल, अनाज और सब्जियां और दूसरे ऑर्गेनिक अनाज, फल और सब्जियां। क्या आपने कभी सोचा है कि ऑर्गेनिक फूड्स सामान्य फूड्स से मंहगे होते हैं, तो इनमें क्या खास बात हो सकती है?

दुनियाभर में इस समय ऑर्गेनिक फूड्स का क्रेज लोगों में बढ़ रहा है। लोगों का ऐसा मानना है कि इन फूड्स के सेवन से किसी तरह की हानि नहीं होती है इसलिए इन्हें खाना ज्यादा स्वास्थ्यप्रद है। आइए हम आपको बताते हैं ऑर्गेनिक फूड्स से जुड़ी सभी बातें और यह भी कि कितना सच्चा है ऑर्गेनिक फूड्स का बाजार।

क्या होता है ऑर्गेनिक फूड

फसल उगाने के लिए इन दिनों तमाम तरह के कीटनाशकों का इस्तेमाल किया जाता है। इनसे फसल तो तेजी से होती ही है, साथ ही वह कीड़ों से भी बची रहती है। लेकिन इन फसलों पर छिड़के गए कीटनाशक हमारे शरीर में पहुंचकर हमें नुकसान पहुंचाते हैं। साथ ही ये भूमि की उर्वरकता, भूजल और आसपास के पानी के स्रोतों को भी दूषित कर देते हैं। ऑर्गेनिक फूड में फसलों को बिल्कुल प्राकृतिक तरीके से उगाया जाता है। इस तरह से उगाए गए फूड में केमिकल और पेस्टीसाइड का इस्तेमाल बिल्कुल भी नहीं किया जाता है। ये फूड असमय यानी बेमौसम उपलब्ध भी नहीं होते हैं। इनके लिए जैविक खाद तैयार की जाती है, जिसके बाद इस आहार को उगाया जाता है। बाजार में अगर आपको फ्रेश फूड दिखे, तो इसका मतलब यह नहीं कि वे ऑर्गेनिक हैं।

ऑर्गेनिक फूड्स में नहीं होती

मिलावट

खाने पीने में मिलावट का डर तो है ही, लेकिन साथ ही में कीटनाशकों की वजह से धरती को होने वाले नुकसान को देखते हुए लोगों में अब ऑर्गेनिक फूड की ओर रुझान बढ़ रहा है। आम



ऑर्गेनिक फूड्स खरीदते समय ध्यान रखें ये बातें

- ऑर्गेनिक फूड वहीं से खरीदें, जहां पर इसकी प्रमाणिकता साबित हो।
- ज्यादातर ऑर्गेनिक फूड सर्टिफाइड होते हैं और उनपर स्टीकर भी लगा होता है।
- आमतौर पर ऑर्गेनिक दालों में कीड़ा लगने की शिकायत भी नहीं आती।
- पैकेट पर लिखी जानकारी ध्यान जरूर पढ़ लें।

खेती में बढ़ती मांग के साथ तालमेल बैठाए रखने के लिए कीटनाशकों का इस्तेमाल कर अधिक मात्रा में फसल उगाई जा रही है। लेकिन, ऑर्गेनिक फूड पूरी तरह सुरक्षित होते हैं। इनमें किसी तरह की मिलावट नहीं होती है।

पूरी तरह कीटनाशक मुक्त होने का दावा फर्जी

आमतौर पर यही माना जाता है कि सामान्य आहार के मुकाबले ऑर्गेनिक फूड अधिक पौष्टिक होता है। इसीलिए इसका क्रेज भी लोगों में बढ़ रहा है। मगर अमेरिका में हुए एक शोध के मुताबिक जहां तक पौष्टिकता का सवाल है ऑर्गेनिक फूड और नॉन ऑर्गेनिक फूड में अधिक अंतर नहीं होता। इस शोध में यह बात भी निकलकर आयी है कि ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशक होने की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता। इस शोध में पता चला है कि ऑर्गेनिक फूड के मुकाबले नॉन-ऑर्गेनिक फूड

में कीटनाशकों की मात्रा 80 फीसदी अधिक होती है। इसका अर्थ यह है कि ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशक नहीं होने की बात पूरी तरह सही नहीं है।

ऑर्गेनिक फूड्स के नाम पर धांधली

ऑर्गेनिक फूड और सामान्य अनाज के दाम में काफी अंतर होता है। बावजूद इसके दुनिया भर में ऑर्गेनिक फूड का बाजार 22 फीसदी सालाना की दर से बढ़ रहा है। ऐसे में बाजार में ऐसे बहुत सारे अनाज, फूड्स, मसाले, फल और सब्जियां उपलब्ध हैं, जिनके ऑर्गेनिक होने का दावा किया जाता है मगर उनमें भी पेस्टीसाइड्स का धड़ल्ले से प्रयोग किया जाता है। चूकि ऑर्गेनिक फूड्स और नॉन ऑर्गेनिक फूड्स के रूप, रंग और स्वाद में आसानी से कोई फर्क नहीं समझ आता है, इसलिए ग्राहकों को आसानी से बेवकूफ बनाया जा सकता है।

नेल फंगस एक गंभीर समस्या

ने ल फंगस एक या एक से अधिक नाखूनों में होने वाला फंगल संक्रमण है। नेल फंगस का संक्रमण अपने अंगुली के नाखून या पैर के नाखून की नोक के नीचे एक सफेद या पीले रंग के धब्बे के रूप में शुरू हो सकता है। जैसे-जैसे नेल फंगस आपके नाखून में गहराई तक फैलता जाता है, आपके नाखूनों का रंग बिगाड़ने, किनारों का मोटा होना और एक भद्दा और संभवतः दर्दनाक समस्या का कारण बन जाता है।

सही समय पर इलाज व देखभाल न की जाए तो नेल फंगस के संक्रमण का इलाज करना मुश्किल हो सकता है। और यह बीमारी दोबारा भी हो सकती है। हालांकि नेल फंगस को खत्म करने के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। ब्रिटेन में 10,000 लोगों पर किये गए एक बड़े सर्वेक्षण में पता चला कि कुल 2.71 प्रतिशत आबादी में नेल फंगस मौजूद है। जबकि फिनलैंड में और संयुक्त राज्य अमेरिका के हालिया सर्वेक्षणों के अनुसार कुल आबादी के 7 से 10 प्रतिशत लोग इस समस्या से प्रभावित हैं।

सामान्यतः सभी प्रतिदिन अपने चेहरे पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन पैरों को नजरअंदाज कर देते हैं, खासतौर पर अपने नाखूनों को। यह मोटे शरीर वालों/ डायबिटीज के रोगियों के लिए अधिक हानिकारक सिद्ध हो सकता है। लेकिन यह जरूरी है कि हम सब स्वयं के और छोटे बच्चों के पैरों और नाखूनों का पूरा खयाल रखें, नहीं तो फफूंद के संक्रमण से नाखूनों में दर्द वाले घाव आदि हो सकते हैं।

फंगल या फफूंद एक परजीवी है, फंगल के एक रूप को अक्सर बरसात के बाद दीवारों पर सफेद काले रूप में जमा हुआ देखा जा सकता है। इसी प्रकार जब भी नाखूनों में सफाई की



कमी होती है तो फंगल संक्रमण हो सकता है।

नेल फंगस के प्रकार

नेल फंगस के विभिन्न वर्गीकरण हैं जोकि फंगस और अभिव्यक्ति के प्रकार पर निर्भर करता है। इसके कुछ अलग संकेत और लक्षण हो सकते हैं। यदि आपको नाखूनों में निम्न में से कोई लक्षण दिखाई दे तो आपको नेल फंगस हो सकता है।

- नाखून मोटे होना।
- नाखूनों का भंगुर होना, बिखरना या टुकड़े होना।
- आकार में विकृत
- नाखूनों की चमक खोना
- पीला पन आना या काला दाग होना।
- संक्रमित नाखून जड़ से भी अलग हो सकते हैं।

नेल फंगस से कैसे बचें

नायलोन के मोजों की जगह हमेशा सूती मोजे ही प्रयोग करें। गीले मोजों को बदलने में देरी ना

करें। पैरों की सफाई का भी हमेशा विशेष खयाल रखें। इसके लिए आप डिटोल/फिटकरी आदि का प्रयोग कर सकते हैं। आप पैडीक्योर का भी सहारा ले सकते हैं। गीले पैरों और नाखूनों को ठीक प्रकार से साफ करने के पश्चात उन्हें सुखाना कभी ना भूलें क्योंकि नमी या गीलेपन से फफूंद जल्दी होती है। कार्यालय आदि स्थानों पर जहां बैठना हो पैरों को कुछ देर के लिए खुला रखें और हवा लगने दें।

हफ्ते में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद सूक्ष्मजीवी या फफूंद नष्ट हो जायें और नमी भी पूरी तरह से सूख जाये। बरसात में डायबिटिक फुट की समस्याएं ज्यादा बढ़ जाती हैं और अस्थमैटिक में फंगस वाले जूतों से संक्रमण की संभावना भी अधिक हो जाती है। आपके पैर पर आपके शरीर का पूरा ढांचा खड़ा होता है। थोड़ा सा समय अपने पैरों की सफाई के लिए रोज निकालेंगे तो आप फंगस या फफूंद से होने वाले किसी भी प्रकार के संक्रमण से बच सकेंगे। कठोर साबुन का प्रयोग ना करें।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास

9617770150

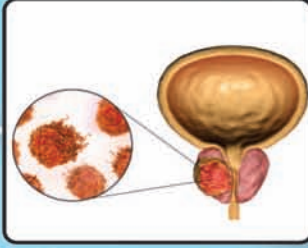
24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें



समय रहते सतर्क रहें, प्रोस्टेट कैंसर को हड्डियों में फैलने से रोका जा सकता है
मो. 98935 19287

प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



पिता जी के साथ वंदना जी

श्रीमति वंदना जी के अनुसार द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट उनके पिताजी मन्नासिंग जी और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू (81) को 2023 में फोर्थ किया। उपचार के 5 दिन में नली स्टेज प्रोस्टेट कैंसर से निकलवा दी गई। उसके बाद संबंधित परेशानी थी। यूरिन में पिताजी को यूरिन संबंधी कोई नली लगी थी। जिन्हें हमने परेशान नहीं हुई है। पिताजी को इंदौर आकर डॉक्टर एके स्वस्थ करने के लिए डॉ. द्विवेदी द्विवेदी जी को दिखाया। साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद रिपोर्ट्स देखने के बाद डॉ. देती हूँ।

3 साल में 30 किलो वजन भी कम हुआ और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली

में संध्या भारद्वाज, डॉ. ए.के. द्विवेदी और उनकी टीम की होम्योपैथिक व प्राकृतिक चिकित्सा एवं खान पान में सुधार करते हुए 30 किलो वजन कम कर सकी। 2022 से 2025, 3 साल में 30 किलो वजन काम हुआ, पहले में घुटनों और एड़ी में तेज दर्द और सूजन

के कारण चलने-फिरने में असमर्थ थी, लेकिन अब वजन कम होने और होम्योपैथी दवा से पूरी तरह ठीक हूँ और घर के सभी काम पहले की तरह कर रही हूँ। मैं डॉ. द्विवेदी जी एवं उनकी संपूर्ण टीम का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ



श्रीमती संध्या भारद्वाज जी अपने पतिदेव जी के साथ

अब सबको बताती हूँ "मैं होम्योपैथिक दवाओं से ठीक हुई हूँ"

डॉ. उषा जैन (सीनियर प्रोफेसर)



डॉ. उषा जैन

कभी मेरा हीमोग्लोबिन 7-8 तक गिर गया था, लेकिन 2024 में होम्योपैथिक दवाओं से यह 13 तक पहुंच गया। यह बदलाव डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथी और जीवनशैली सुधार की सलाह से

संभव हुआ। उन्होंने सिर्फ दवा नहीं दी, बल्कि सही खानपान और आदतों की दिशा भी दिखाई। अब मैं सबको यही कहती हूँ गुड़-चना खाओ, होम्योपैथी अपनाओ और स्वस्थ जीवन पाओ!

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 94240-83040

E-mail : drakdindore@gmail.com

Watch us on
YouTube



हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है

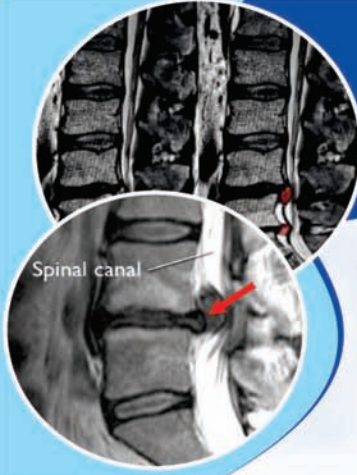
रविवार अवकाश

dr ak dwivedi homeopathy

Call for Homeopathy Treatment : 98260 42287

रीढ़ स्वस्थ तो जीवन सरल

होम्योपैथिक उपचार से स्पोण्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क में मिली राहत
99931-90140, 99931-40840



आजकल रीढ़ की समस्याएं सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं रहीं। आधुनिक जीवनशैली, लगातार घंटों बैठकर काम करने की आदत और शारीरिक गतिविधियों की कमी के चलते युवा वर्ग भी तेजी से स्लिप डिस्क और सर्वाइकल/लंबर स्पोण्डिलाइटिस जैसी समस्याओं की चपेट में आ रहा है। इन जटिल स्थितियों में भी डॉ. ए.के. द्विवेदी के वर्षों के अनुभव और समर्पित होम्योपैथिक उपचार से मरीजों को बिना सर्जरी राहत मिली है। होम्योपैथी न केवल लक्षणों को दूर करती है, बल्कि शरीर की स्वाभाविक उपचार क्षमता को सक्रिय कर जड़ से समाधान की दिशा में कार्य करती है।

**यदि आप भी पीठ, कमर या गर्दन के दर्द से पीड़ित हैं,
तो एक बार परामर्श अवश्य लें मो. 98935 19287**



ऑपरेशन नहीं कराया, आज पूरी तरह स्वस्थ हूँ - मंजूला शर्मा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सेवा निवि. (मनावर, धार) एक कार्यक्रम से लौटकर लेटी तो फिर उठ ही नहीं पाई। डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी, लेकिन बड़े भाई के ऑपरेशन के बाद चलने-फिरने में आई परेशानी देखकर मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी

जी से होम्योपैथिक इलाज शुरू किया। सिर्फ तीन दिन में फर्क दिखने लगा। चौथे दिन करवट ली, फिर बैठी, फिर खड़ी हुई और एक हफ्ते में चलने भी लगी। अब कोई दवा नहीं लेती, न कोई परहेज करती हूँ, न कोई परेशानी है। होम्योपैथी में और डॉ. द्विवेदी जी पर मेरा विश्वास बिल्कुल सही साबित हुआ।



होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन

रेडिक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी लेकिन डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन



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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
You Tube



हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कामप्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।