

■ पित्ताशय की थैली में पॉलीप्स

■ बरसात में डाइट प्लान

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

संकेत एवं सुरत

जुलाई 2025 | वर्ष-14 | अंक-08

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

मूल्य
₹60

होम्योपैथी में है
पित्त की थैली में
पथरी का इलाज

पित्त की पथरी के
लिए घरेलू उपाय

बारिश में भी पाएं
ग्लैमरस लुक

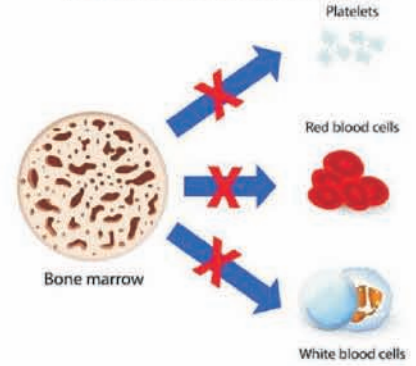
गॉलब्लैडर पथरी,
पॉलिप एवं कैंसर
विशेषांक

गॉल ब्लैडर स्टोन
संकेत और इलाज



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

APLASTIC ANEMIA



सेहत एवं सूरत

जुलाई 2025 | वर्ष-14 | अंक-08

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

विजय 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 :

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

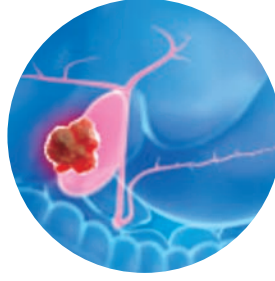
फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



14

पित्त की थैली में कैंसर



16

पित्त की थैली में इन्फेक्शन



17

किडनी में पथरी से राहत दिलाएगा तुलसी का जूस



27

मानसून में नही खाएं हरी सब्जियां



34

बारिश के मौसम में माप लेने के फायदे



40

गले के संक्रमण की न करें अनदेखी



37

रोज-रोज हेयर जेल लगाना पड़ सकता है भारी

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 आप सबका स्वागत है, अभिनंदन है। आप सब इस समय योग की ऊर्जा और ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ की स्मृतियों से भरे होंगे। इस बार भी 21 जून को देश-दुनिया के करोड़ों लोगों ने ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ में हिस्सा लिया। आपको याद है, 10 साल पहले इसका प्रारंभ हुआ। अब 10 साल में ये सिलसिला हर साल पहले से भी ज्यादा भव्य बनता जा रहा है। ये इस बात का भी संकेत है कि ज्यादा से ज्यादा लोग अपने दैनिक जीवन में योग को अपना रहे हैं। हमने इस बार ‘योग दिवस’ की कितनी ही आकर्षक तस्वीरें देखी हैं। विशाखापत्तनम के समुद्र तट पर तीन लाख लोगों ने एक साथ योग किया। विशाखापत्तनम से ही एक और अद्भुत दृश्य सामने आया, दो हजार से ज्यादा आदिवासी छात्रों ने 108 मिनट तक 108 सूर्य नमस्कार किए।

मेरे प्यारे देशवासियो, जब कोई तीर्थयात्रा पर निकलता है, तो एक ही भाव सबसे पहले मन में आता है, "चलो, बुलावा आया है"। यही भाव हमारे धार्मिक यात्राओं की आत्मा है। ये यात्राएं शरीर के अनुशासन का, मन की शुद्धि का, आपसी प्रेम और भाईचारे का, प्रभु से जुड़ने का माध्यम है। इनके अलावा, इन यात्राओं का एक और बड़ा पक्ष होता है। ये धार्मिक यात्राएं सेवा के अवसरों का एक महाअनुष्ठान भी होती है। जब कोई भी यात्रा होती है तो जितने लोग यात्रा पर जाते हैं उससे ज्यादा लोग तीर्थयात्रियों की सेवा के काम में जुटते हैं। जगह-जगह भंडारे और लंगर लगते हैं। लोग सड़कों के किनारे प्याऊ लगवाते हैं। सेवा-भाव से ही Medical Camp और सुविधाओं की व्यवस्था की जाती है। कितने ही लोग अपने खर्च से तीर्थयात्रियों के लिए धर्मशालाओं की, और, रहने की व्यवस्था करते हैं।

साथियो, लंबे समय के बाद कैलाश मानसरोवर यात्रा का फिर से शुभारंभ हुआ है। कैलाश मानसरोवर यानी भगवान शिव का धाम। हिन्दू, बौद्ध, जैन, हर परंपरा में कैलाश को श्रद्धा और भक्ति का केंद्र माना गया है। साथियो, 3 जुलाई से पवित्र अमरनाथ यात्रा शुरू होने जा रही है और सावन का पवित्र महीना भी कुछ ही दिन दूर है। अभी कुछ दिन पहले हमने भगवान जगन्नाथ जी की रथयात्रा भी देखी है। ओडिशा हो, गुजरात हो, या देश का कोई और कोना, लाखों श्रद्धालु इस यात्रा में शामिल होते हैं। उत्तर



प्रधानमंत्री मोदी के

‘मन की बात’

से दक्षिण, पूरब से पश्चिम, ये यात्राएं ‘एक भारत-श्रेष्ठ भारत’ के भाव का प्रतिबिंब है। जब हम श्रद्धा भाव से, पूरे समर्पण से और पूरे अनुशासन से अपनी धार्मिक यात्रा सम्पन्न करते हैं तो उसका फल भी मिलता है। मैं यात्राओं पर जा रहे सभी सौभाग्यशाली श्रद्धालुओं को अपनी शुभकामनाएं देता हूँ। जो लोग सेवा भावना से इन यात्राओं को सफल और सुरक्षित बनाने में जुटे हैं, उन्हें भी साधुवाद देता हूँ।

मेरे प्यारे देशवासियो, अब मैं आपको देश की दो ऐसी उपलब्धियों के बारे में बताना चाहता हूँ, जो आपको गर्व से भर देंगी। इन उपलब्धियों की चर्चा वैश्विक संस्थाएं कर रही हैं। WHO यानी ‘विश्व स्वास्थ्य संगठन’ और ILO यानी International Labour Organization ने देश की इन उपलब्धियों की भरपूर सराहना की है। पहली उपलब्धि तो हमारे स्वास्थ्य से जुड़ी है। आप में से बहुत से लोगों ने आँखों की एक बीमारी के बारे में सुना होगा – Trachoma। ये बीमारी Bacteria से फैलती है। एक समय था जब ये बीमारी देश के कई हिस्सों में आम थी। ध्यान नहीं दिया जाए, तो इस बीमारी से धीरे-धीरे आँखों की रोशनी तक चली जाती थी। हमने संकल्प लिया कि Trachoma को जड़ से खत्म करेंगे। और मुझे आपको ये बताते हुए बहुत खुशी है कि – ‘विश्व स्वास्थ्य संगठन’ यानी WHO ने भारत को Trachoma free घोषित कर दिया है। अब भारत Trachoma मुक्त देश बन चुका है। ये उन लाखों लोगों की मेहनत का फल है, जिन्होंने बिना थके, बिना रुके, इस

बीमारी से लड़ाई लड़ी। ये सफलता हमारे health workers की है। ‘स्वच्छ भारत अभियान’ से भी इसे मिटाने में बड़ी मदद मिली। ‘जल जीवन Mission’ का भी इस सफलता में बड़ा योगदान रहा। आज जब घर-घर नल से साफ पानी पहुँच रहा है, तो ऐसी बीमारियों का खतरा कम हो गया है। ‘विश्व स्वास्थ्य संगठन’ WHO ने भी इस बात की सराहना की है कि भारत ने बीमारी से निपटने के साथ-साथ उसके मूल कारणों को भी दूर किया है। साथियो, भारत में स्वास्थ्य से लेकर सामाजिक सुरक्षा तक, हर क्षेत्र में देश saturation की भावना से आगे बढ़ रहा है। ये सामाजिक न्याय की भी उत्तम तस्वीर है। इन सफलताओं ने एक विश्वास जगाया है, कि आने वाला समय और बेहतर होगा, हर कदम पर भारत और भी सशक्त होगा। साथियो, कर्नाटक के कलबुर्गी की महिलाओं की उपलब्धि भी बेहतरीन है। इन्होंने ज्वार की रोटी को एक ब्रांड बना दिया है। इन्होंने जो कॉपरेटिव बनाई है, उसमें हर रोज तीन हजार से ज्यादा रोटियाँ बन रही हैं। इन रोटियों की खुशबू अब सिर्फ गाँव तक सीमित नहीं है। बेंगलुरु में Special Counter खुल चुका है। Online Food Platforms पर order आ रहे हैं। कलबुर्गी की रोटी अब बड़े शहरों के किचन तक पहुँच रही है। इसका बहुत शानदार असर इन महिलाओं पर पड़ा है, उनकी आय बढ़ रही है।

साथियो, आपके सुझावों का मुझे हमेशा इंतज़ार रहता है। फिर मुलाकात होगी, नई बातों के साथ, नई प्रेरणाओं के साथ, देशवासियों की नई उपलब्धियों के साथ। बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

ॐ भूर्भुवः स्वः
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा 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
- कार्यपरिषद्
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 वेल्नेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

गॉल ब्लैडर का पाचन में महत्व

इसे संभालें और जीवन को सरलता से चलने दें

आज के भागदौड़ भरे जीवन में लोग पेट की छोटी-छोटी समस्याओं को नजरअंदाज कर देते हैं, जो आगे चलकर गंभीर बीमारियों का रूप ले सकती हैं। ऐसे में गॉल ब्लैडर (पित्ताशय) की भूमिका को समझना और उसका ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। यह शरीर का एक छोटा सा अंग होते हुए भी पाचन तंत्र की सुचारु क्रियाशीलता में बड़ी भूमिका निभाता है।

हमने देखा है कि गलत खानपान, अत्यधिक तला-भुना भोजन, फास्ट फूड और अनियमित जीवनशैली के कारण आजकल गॉल ब्लैडर की समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं, विशेषकर महिलाओं में। गॉल ब्लैडर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हमें संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव मुक्त जीवन और समय पर भोजन जैसी आदतें अपनानी होंगी। प्राकृतिक चिकित्सा और होम्योपैथी में भी इसके लिए कई प्रभावशाली उपाय उपलब्ध हैं, जो बिना किसी साइड इफेक्ट के इस अंग को सशक्त बनाए रखने में सहायक हैं।

इस अंक में हमने गॉल ब्लैडर से संबंधित संपूर्ण जानकारी देने का प्रयास किया है - इसके कार्य, रोग, उपचार और सावधानियों पर विशेषज्ञ लेख शामिल किए गए हैं। हमारा उद्देश्य है - जागरूकता फैलाना, ताकि लोग शरीर के इस छोटे परंतु महत्वपूर्ण अंग की देखभाल कर सकें और जीवन की सरलता बनी रहे।

स्वस्थ शरीर ही सुखद जीवन की नींव है। आइए, इस ज्ञान को अपनाएं और दूसरों को भी जागरूक करें।



गॉल ब्लैडर स्टोन

संकेत और इलाज

गॉल ब्लैडर स्टोन यानि पित्त की पथरी एक आम लेकिन कई बार गंभीर समस्या है, जो पित्ताशय में छोटे-छोटे कटोर कणों के रूप में बनती है। इसके लक्षणों में पेट के ऊपरी हिस्से में तेज दर्द पाचन में परेशानी, बुखार और कभी-कभी पीलिया शामिल हो सकते हैं। कई बार ये लक्षण अचानक और बहुत तीव्र होते हैं, जिससे रोगी को तुरंत इलाज की जरूरत होती है। गॉल स्टोन के इलाज के लिए सबसे आम विकल्प है लैप्रोस्कोपिक सर्जरी, जिसे मिनिमली इनवेसिव सर्जरी भी कहा जाता है। यह प्रक्रिया सुरक्षित, कम दर्द वाली और जल्दी रिकवरी देने वाली होती है। कुछ मामलों में, दवाओं और डाइट कंट्रोल से भी राहत मिल सकती है, खासकर जब पथरी छोटी हो और लक्षण हल्के हों।

गॉ ल ब्लैडर स्टोन यानी पित्त की थैली में पथरी आज एक आम स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है। अक्सर लोग इसे मामूली पेट दर्द समझकर अनदेखा कर देते हैं, लेकिन समय पर इलाज न होने पर ये समस्या गंभीर रूप ले सकती है। आइए जानते हैं गॉल ब्लैडर स्टोन के लक्षण, कारण, और कब डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

गॉल ब्लैडर यानि पित्त की थैली एक छोटा सा नाशपाती के आकार का अंग होता है जो हमारे लिवर के ठीक नीचे स्थित होता है। इसका मुख्य कार्य होता है पित्त को इकट्ठा करना और जरूरत पड़ने पर इसे

छोटी आंत में छोड़ना, जिससे भोजन में मौजूद वसा (फैट) को पचाने में मदद मिलती है। लेकिन कई बार पित्त में मौजूद तत्व जैसे कोलेस्ट्रॉल, बिलिरुबिन या अन्य पदार्थ असंतुलित हो जाते हैं। जब इनकी मात्रा जरूरत से ज्यादा हो जाती है, तो यह जमने लगते हैं और धीरे-धीरे ठोस रूप ले लेते हैं। यही ठोस पदार्थ गॉलस्टोन यानी पित्त की पथरी कहलाते हैं। गॉल स्टोन का आकार बहुत अलग-अलग हो सकता है। कुछ इतने छोटे होते हैं जैसे रेत का एक दाना, तो कुछ इतने बड़े हो सकते हैं जैसे एक गोल्फ बॉल। यह पथरियां एक ही व्यक्ति के गॉल ब्लैडर में एक से ज्यादा भी हो सकती हैं।

गॉल ब्लैडर स्टोन के सामान्य लक्षण

कुछ लोगों में गॉल ब्लैडर स्टोन बिना किसी लक्षण के होते हैं और अचानक किसी जांच के दौरान पता चलते हैं। वहीं, कुछ मामलों में इसके लक्षण काफी तीव्र और तकलीफदेह हो सकते हैं। आइए जानते हैं गॉल स्टोन के ऐसे प्रमुख लक्षण जिन्हें बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए-

पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अचानक दर्द महसूस होना

यह सबसे आम और पहचानने योग्य लक्षण होता है। यह दर्द पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अचानक शुरू होता है और इसकी तीव्रता बहुत ज्यादा हो सकती है। इसे अक्सर 'गॉलब्लैडर

अटैक' कहा जाता है।

- यह दर्द 30 मिनट से लेकर कई घंटों तक बना रह सकता है।
- कई बार यह दर्द सीने के बीचों-बीच या दाहिनी पीठ और कंधे तक भी फैल जाता है।
- यह दर्द अक्सर रात को ज्यादा होता है और नींद में खलल डालता है।

खाने के बाद दर्द बढ़ जाना

खासतौर पर जब आप ज्यादा तैलीय, मसालेदार या भारी भोजन करते हैं, तो गॉल ब्लैडर को पित्त छोड़ने में दिक्कत होती है। यदि पथरी बाइल प्लो को रोकती है, तो भोजन के बाद दर्द और भी ज्यादा हो सकता है।

- खाने के 1 से 2 घंटे के भीतर यह दर्द ज्यादा महसूस होता है।
- कई बार मरीज खाने से डरने लगता है, जिससे वजन घटने लगता है।

जी मिचलाना और उल्टी

गॉल स्टोन के कारण जब पाचन प्रक्रिया बाधित होती है, तो शरीर इस असंतुलन को संकेत देने की कोशिश करता है जैसे-

- लगातार जी मिचलाना, मतली और उल्टी आना।
- कुछ मामलों में यह लक्षण भूख में कमी और कमजोरी का कारण भी बनते हैं।



पेट फूलना, गैस बनना और बदहजमी

गॉल ब्लैडर में पथरी होने से शरीर में पित्त सही मात्रा में नहीं पहुंचता, जिससे फैट्स का पाचन सही तरीके से नहीं होता। इसका असर सीधा पाचन क्रिया पर पड़ता है-

- पेट में फूलापन, भारीपन या असहजता।
- गैस बनना और बार-बार डकार आना।
- खाना खाने के बाद अत्यधिक अपच और पेट दर्द।

पीलिया

अगर गॉल स्टोन बाइल डक्ट (पित्त नली) को पूरी तरह से ब्लॉक कर देता है, तो शरीर में बिलिरुबिन नामक पदार्थ जमा होने लगता है। यह स्थिति खतरनाक हो सकती है और तुरंत मेडिकल हस्तक्षेप की जरूरत होती है।

- आंखों की सफेद भाग और त्वचा का पीला पड़ना।
- पेशाब का रंग गहरा होना।
- थकान और कमजोरी महसूस होना।

हल्का बुखार और कंपकंपी महसूस होना

गॉल ब्लैडर में पथरी होने के कारण अगर संक्रमण हो जाए, तो बुखार, कंपकंपी और थकावट जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। यह एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी हो सकती है।

- बुखार 100°F से अधिक हो सकता है।
- कई बार बुखार के साथ तेज दर्द और उल्टी भी होती है।
- शरीर में ठंड लगना, कांपना और घबराहट महसूस हो सकती है।

गॉल ब्लैडर स्टोन के मुख्य कारण

गॉल स्टोन बनने के कई कारण हो सकते हैं-

1. **अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल युक्त आहार :** अगर आप ज्यादा तला-भुना, फैटी या जंक फूड खाते हैं, तो शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है जो गॉल स्टोन का कारण बन सकता है।
2. **मोटापा या अचानक वजन में तेजी से कमी:** मोटे व्यक्तियों में पित्त में कोलेस्ट्रॉल अधिक मात्रा में बनता है। वहीं, अचानक और तेजी से वजन घटाने से भी पथरी बनने का खतरा बढ़ जाता है।
3. **महिला होना:** गर्भावस्था, हार्मोनल बदलाव, गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन, या मेनोपॉज जैसी स्थितियों में महिलाओं में गॉल स्टोन की संभावना अधिक होती है।
4. **परिवार में पथरी की हिस्ट्री:** अगर आपके परिवार में किसी को गॉल स्टोन की समस्या रही है, तो आपको भी इसका खतरा हो सकता है।
5. **उम्र का बढ़ना:** 40 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में यह समस्या अधिक पाई जाती है।

गॉल ब्लैडर स्टोन का इलाज

दवाओं से इलाज: छोटे स्टोन और बिना लक्षण वाले मामलों में दवाओं द्वारा पथरी को घोलने की कोशिश की जाती है। हालांकि यह प्रक्रिया लंबी होती है और हर केस में कारगर नहीं होती।

लैप्रोस्कोपिक सर्जरी: लैप्रोस्कोपिक सर्जरी एक सुरक्षित और अत्याधुनिक तकनीक है, जिसमें गॉल ब्लैडर को शरीर से हटाया जाता है। इस प्रक्रिया के बाद मरीज को आमतौर पर 1-2 दिनों में अस्पताल से छुट्टी मिल जाती है और रिकवरी भी तेजी से होती है। इसमें छोटे-छोटे चीरे लगते हैं, जिससे दर्द कम होता है और संक्रमण का खतरा भी न्यूनतम रहता है। यह विधि पारंपरिक सर्जरी की तुलना में कम समय में बेहतर परिणाम देती है और मरीज जल्दी अपने रोजमर्रा के कामों में लौट पाता है।

ओपन सर्जरी: अगर स्टोन बड़ा हो या इन्फेक्शन गंभीर हो, तो ओपन सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है।



होम्योपैथी में है पित्त की थैली में पथरी का इलाज

पि त्त की थैली में पथरी आजकल एक सामान्य समस्या बन गई है, जो पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में दर्द, अपच, और असुविधा का कारण बनती है। परंपरागत इलाज में अक्सर सर्जरी का सहारा लिया जाता है, लेकिन होम्योपैथी में पित्त की थैली में पथरी का इलाज बिना सर्जरी के एक प्रभावी और सुरक्षित विकल्प के रूप में उभर रहा है। इस लेख में हम विस्तार से चर्चा करेंगे कि पित्त की थैली में पथरी का होम्योपैथिक इलाज कैसे काम करता है, कौन-कौन सी दवाएं उपयोगी होती हैं, और इसे बेहतर परिणामों के लिए किस प्रकार अपनाया जा सकता है। पित्त की थैली में पथरी तब बनती है जब पित्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल, बाइल सॉल्ट्स और अन्य पदार्थ सख्त होकर छोटे-छोटे पत्थर का रूप ले लेते हैं। ये पथरी पित्त की थैली में जमी रहती है और कभी-कभी बाइल डक्ट को ब्लॉक कर देती है, जिससे दर्द और अन्य समस्याएं होती हैं।

होम्योपैथी में पित्त की थैली में पथरी का इलाज

होम्योपैथिक इलाज पित्त की थैली में पथरी का एक प्राकृतिक तरीका है। यह न केवल पथरी को घोलने और दर्द को कम करने में मदद करता है,

बल्कि समस्या के मूल कारण का इलाज भी करता है।

पित्त की थैली में पथरी के होम्योपैथिक इलाज के लाभ

सर्जरी की जरूरत नहीं: पथरी को धीरे-धीरे घोलने में मदद करता है।

सुरक्षित और प्राकृतिक: दवाएं हर्बल और प्राकृतिक तत्वों से बनी होती हैं।

दीर्घकालिक समाधान: पुनः पथरी बनने की संभावना को कम करता है।

पाचन और यकृत का सुधार: पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में सहायक।

कोई साइड इफेक्ट नहीं: यह इलाज शरीर पर हानिकारक प्रभाव नहीं डालता।

पित्त की थैली में पथरी की होम्योपैथिक दवाएं

1. चेलिडोनियम मेजस

□ दाईं ओर पेट दर्द और पित्त की समस्या के लिए सबसे उपयोगी दवा।

□ पित्त के प्रवाह को सुधारने और यकृत के कार्य को बढ़ाने में सहायक।

2. लाइकोपोडियम क्लावाटम

□ वसायुक्त भोजन के बाद पेट फूलना और

दर्द।

□ पाचन से जुड़ी समस्याओं को दूर करता है।

3. बर्बेरिस वल्गारिस

□ तीव्र और चुभने वाले दर्द के लिए उपयोगी।

□ पथरी को घोलने और सूजन कम करने में मदद करता है।

4. कैलकेरिया कार्बोनिक्का

□ मोटापे से संबंधित पथरी के मामलों में प्रभावी।

□ धीमी पाचन और बार-बार अपच के लिए लाभकारी।

5. पल्सेटिला

□ तैलीय भोजन के बाद दर्द और असहजता के लिए।

□ महिलाओं में हार्मोनल बदलाव से बनी पथरी के लिए उपयोगी।

6. कोलेस्टेरिनम

□ कोलेस्ट्रॉल की वजह से बनने वाली पथरी को घोलने में मदद करता है।

□ पित्त को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक।

महत्वपूर्ण

इन दवाओं का उपयोग केवल होम्योपैथिक डॉक्टर की सलाह पर ही करें। गलत दवा या गलत खुराक से आपकी समस्या बढ़ सकती है।

आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल

पित्त की थैली में पथरी के होम्योपैथिक इलाज के लिए सामान्य सवाल-जवाब

□ **होम्योपैथी में इलाज में कितना समय लगता है?**

इलाज का समय पथरी के आकार, मरीज की स्थिति और उसके लक्षणों पर निर्भर करता है। आमतौर पर हल्की पथरी को घोलने में कुछ महीने लग सकते हैं।

□ **क्या गॉल ब्लैडर स्टोन होम्योपैथिक मेडिसिन से कोई साइड इफेक्ट होता है?**

नहीं, होम्योपैथिक दवाएं प्राकृतिक होती हैं और इनमें कोई साइड इफेक्ट नहीं होता।

□ **क्या होम्योपैथी पित्त की थैली की पथरी को दोबारा बनने से रोक सकती है?**

हाँ, होम्योपैथी शरीर के संतुलन को बहाल करती है और पथरी बनने के मूल कारणों को खत्म करती है।

□ **क्या होम्योपैथी सर्जरी का विकल्प है?**

हल्के और मध्यम आकार की पथरी के लिए होम्योपैथी एक सुरक्षित विकल्प है। लेकिन बड़े आकार की या जटिल मामलों में सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

□ **क्या होम्योपैथी का इलाज दर्द को कम करता है?**

हाँ, होम्योपैथिक दवाएं न केवल पथरी को घोलने में मदद करती हैं बल्कि दर्द और सूजन को भी कम करती हैं।

□ **क्या पथरी के दौरान होम्योपैथी के साथ घरेलू उपचार किए जा सकते हैं?**

हाँ, सही आहार और जीवनशैली जैसे कम वसा वाला आहार, अधिक पानी पीना, और हल्का व्यायाम होम्योपैथिक इलाज को और प्रभावी बना सकते हैं।

□ **क्या तैलीय भोजन पथरी को बढ़ा सकता है?**

हाँ, तैलीय और वसायुक्त भोजन पित्त की थैली में पथरी की समस्या को बढ़ा सकता है।

□ **क्या पथरी के इलाज के दौरान वजन घटाना सुरक्षित है?**

धीरे-धीरे वजन घटाना सुरक्षित है, लेकिन तेजी से वजन कम करने से पथरी की समस्या बढ़ सकती है।

□ **पित्त की थैली में पथरी के इलाज के लिए कौन सा आहार फायदेमंद है?**

फाइबर युक्त भोजन (फल, सब्जियां,

साबुत अनाज), कम वसा वाला आहार ताजे जूस और हर्बल चाय

□ **क्या होम्योपैथिक दवा हर मरीज के लिए एक जैसी होती है?**

नहीं, होम्योपैथी का इलाज हर मरीज के लक्षणों, स्वास्थ्य स्थिति और व्यक्तिगत जरूरतों के अनुसार अलग-अलग होता है।

□ **क्या गर्भवती महिलाओं के लिए होम्योपैथी सुरक्षित है?**

हाँ, लेकिन दवाओं का सेवन केवल होम्योपैथिक डॉक्टर की सलाह पर ही करें।

□ **क्या पथरी के इलाज के लिए डॉक्टर से परामर्श आवश्यक है?**

हाँ, होम्योपैथिक दवाओं का सेवन केवल डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए।

□ **क्या होम्योपैथी के इलाज के दौरान अन्य दवाएं ली जा सकती हैं?**

होम्योपैथिक दवाएं सामान्यतः अन्य दवाओं के साथ टकराती नहीं हैं, लेकिन डॉक्टर को इसकी जानकारी देना जरूरी है।

□ **पथरी के इलाज में कितना खर्च आता है?**

होम्योपैथी का इलाज किफायती होता है और सर्जरी की तुलना में लागत कम होती है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)

सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं न्युरोपैथी हस्पिटल, इंदौर



इलाज की प्रक्रिया

- होम्योपैथिक डॉक्टर आपके लक्षण, मेडिकल इतिहास, और जीवनशैली का विश्लेषण करते हैं।
- दवाएं आपकी व्यक्तिगत जरूरतों के अनुसार निर्धारित की जाती हैं।
- नियमित रूप से दवाओं का सेवन पथरी को धीरे-धीरे घोलने में मदद करता है।
- पित्त की थैली में पथरी के इलाज के लिए जीवनशैली टिप्स
- होम्योपैथिक इलाज को प्रभावी बनाने के लिए जीवनशैली और आहार में बदलाव बेहद जरूरी है।
- **आहार संबंधित सुझाव**
वसायुक्त और तैलीय भोजन से बचें।
फाइबर युक्त भोजन जैसे फल, सब्जियां और साबुत अनाज खाएं।
नियमित रूप से पानी पिएं ताकि पित्त पतला रहे।
- **नियमित व्यायाम**
हल्का व्यायाम और योग पाचन को सुधारने में मदद करते हैं।
वजन को नियंत्रित रखने के लिए सक्रिय रहें।
- **तनाव प्रबंधन**
ध्यान और योग तनाव को कम करने में सहायक हैं, जिससे पाचन तंत्र बेहतर कार्य करता है।

गॉल ब्लैडर स्टोन का दर्द शरीर के कई हिस्सों में होता है। हम में से कई लोग इस परेशानी को नजरअंदाज कर देते हैं। आइए विस्तार से जानते हैं इस बारे में-

कि डनी, गॉलब्लैडर में स्टोन होना काफी सामान्य परेशानी हो चुकी है। खासतौर पर गॉल ब्लैडर स्टोन के रोगी दुनियाभर में काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। अधिकतर 30 से 50 साल की महिलाओं में गॉलब्लैडर स्टोन की परेशानी काफी सामान्य हो चुकी है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को गॉलब्लैडर स्टोन काफी अधिक होता है। गॉल ब्लैडर में स्टोन होने पर अक्सर हमें लगता है कि यह दर्द सिर्फ पेट के आस-पास रहती है, लेकिन ऐसा नहीं है गॉल ब्लैडर स्टोन का दर्द पेट के अलावा शरीर के अन्य हिस्सों में भी हो सकता है। आज हम इस लेख में पित्त की थैली के स्टोन का दर्द कहाँ-कहाँ होता है, इसके बारे में विस्तार से जानेंगे।

पित्त की थैली में स्टोन होने का क्या है कारण ?

गॉल ब्लैडर में स्टोन क्यों होता है। इसके कारण अभी तक स्पष्ट रूप से सामने नहीं आए हैं। हालाँकि, अधिकतर एक्सपर्ट का कहना है कि अनहेल्दी लाइफस्टाइल, गलत खानपान और पानी की कमी के कारण गॉल ब्लैडर स्टोन हो सकता है। इसके अलावा मोटापा, डायबिटीज, हाइपरटेंशन जैसी लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों को गॉल ब्लैडर स्टोन होने की संभावना अधिक होती है।

गॉल ब्लैडर स्टोन का दर्द कहाँ-कहाँ होता है ?

शुरुआती अवस्था में गॉल ब्लैडर स्टोन के लक्षण नजर नहीं आते हैं। लेकिन जब गॉल ब्लैडर में इन्फेक्शन या फिर स्टोन किसी नली में फंस जाता है तो यह शरीर के कई हिस्सों को प्रभावित करता है। इसकी वजह से आपको शरीर के कई अंगों में दर्द हो सकता है। यह दर्द गैस की वजह से भी हो सकता है, क्योंकि गॉल ब्लैडर स्टोन में गैस काफी ज्यादा होती है, जिसकी वजह से कई हिस्सों में दर्द की संभावना होती है।

- पेट के ऊपरी दाएं भाग में दर्द होना
- छाती की हड्डी के नीचे काफी तेज दर्द होता है
- पेट के बीच में अचानक तेज और गहरा दर्द होना
- कोहनी के बीच में
- शॉल्डर के ज्वाइंट्स पर भी आपको दर्द का

गॉल ब्लैडर स्टोन का दर्द

पेट ही नहीं शरीर के इन हिस्सों में भी हो सकता है, जानें कारण



अनुभव हो सकता है।

- कमरदर्द और दाएं कंधे में दर्द होना होता है।
- गॉल स्टोन का दर्द कुछ मिनटों से लेकर कुछ दिनों तक हो सकता है।

गॉल ब्लैडर स्टोन की गंभीरता

- गॉल ब्लैडर स्टोन का अभी तक कोई इलाज नहीं है। इसकी वजह से पीलिया, पेट में गैस जैसी परेशानी काफी ज्यादा बढ़ सकती है।

□ पित्त की थैली में पथरी होने पर सर्जरी के सहारे ही इसका इलाज संभव होता है।

- कई बार गॉल ब्लैडर स्टोन की वजह से यूरिन इन्फेक्शन की परेशानी बढ़ जाती है। गॉल ब्लैडर स्टोन होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। अगर आप इसके लक्षणों को नजरअंदाज करते हैं तो यह काफी गंभीर रूप धारण कर सकता है। इसलिए समय पर इलाज जरूर कराएं।

गॉल ब्लैडर में स्टोन की समस्या को दूर कर देंगे ये सुपर फूड्स

गॉ ल ब्लैडर में बनने वाली पथरी को गॉल ब्लैडर स्टोन कहा जाता है। गॉल ब्लैडर पेट के ऊपर दाहिनी तरफ लिवर के नीचे एक छोटा सा अंग होता है। यह हरे-पीले रंग के पदार्थ को स्टोर करता है, जिसे पित्त कहते हैं। पित्त फैट को पचाने में मदद करता है। इसके साथ ही ये कुछ विटामिनों के अवशोषण में भी मदद करता है। गॉल ब्लैडर में पथरी तब बनती है, जब गॉल ब्लैडर में पित्त जमा होकर हार्ड हो जाता है। गॉल ब्लैडर में बनने वाले ये स्टोन, अचानक पेट में होने वाले असहनीय दर्द का कारण बनते हैं। इतना ही नहीं बहुत ज्यादा स्टोन होने व्यक्ति की जिंदगी को खतरा भी हो सकता है।

ऐसे में अपने खानपान में कुछ चेंज लाकर हम गॉल ब्लैडर में पथरी होने रोक सकते हैं। इसके लिए कुछ ऐसे सुपर फूड्स हैं, जिनका सेवन करने से गॉल ब्लैडर में स्टोन होने से बचा जा सकता है। आइए जानते हैं इन फूड्स के बारे में-



साबुत अनाज का सेवन करें

ब्राउन राइस, क्रिनोआ और ओट्स जैसे साबुत अनाज में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं, जो पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देते, जिससे गॉल ब्लैडर में स्टोन का खतरा कम होता है।



बेरीज

रसबेरी, ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी जैसे बेरीज गॉल ब्लैडर में बनने वाले स्टोन के खतरे को कम करता है।



हरी सब्जियां

कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फाइबर और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर हरी पत्तेदार सब्जियां गॉल ब्लैडर में बनने वाले स्टोन को रोकती हैं। इसके लिए आपको पालक का साग और केले का नियमित सेवन करना चाहिए।



ग्रीन टी

ग्रीन टी एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो लिवर के काम में सहायक होती और गॉल ब्लैडर में बनने वाली पथरी को बनने से रोकती है। इतना ही नहीं ग्रीन टी गॉल ब्लैडर को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखती है।



एवोकाडो

हेल्दी फैट से भरपूर एवोकाडो गॉल ब्लैडर में बनने वाले स्टोन को रोकता है। इसका हाई कोलेस्ट्रॉल हमारे पाचन क्रिया में सहायक होता है और साथ ही गॉल ब्लैडर में कोलेस्ट्रॉल को जमने से रोकता है।

पानी

पानी का अधिक मात्रा में सेवन बॉडी को डिहैड्रेशन करने में मदद करता है, जिससे गॉल ब्लैडर स्टोन के खतरे को कम किया जा सकता है।



खट्टे फल

विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर नींबू, संतरा और अंगूर जैसे खट्टे फल गॉल ब्लैडर में बनने वाली पथरी को बनने से रोकते हैं।



जैतून का तेल

एंटी इनफ्लेमेट्री गुण से युक्त जैतून का तेल हेल्दी फैट से भरपूर होता है, जो गॉल ब्लैडर में बनने वाली पथरी को बनने से रोकता है।

पि त्त की पथरी दर्दनाक स्थिति है, सबसे ज्यादा गंभीर स्थिति तब होती है जब यह नली में अटक जाती है, पित्त की पथरी के इलाज के लिए आप कुछ आसान घरेलू उपाय आजमा सकते हैं।

किडनी की पथरी की तरह पित्ताशय की थैली यानी पित्त में पथरी बनना भी एक आम समस्या है। पित्ताशय की थैली में पथरी का तब तक पता नहीं चलता जब तक कि वे गंभीर दर्द का कारण न बन जाएं। पित्त की पथरी छोटी और कठोर होती है। यह तब बनती है, जब पित्ताशय में कोलेस्ट्रॉल और बाइल साल्ट की मात्रा अधिक हो जाती है। पथरियों का आकार अनाज के दाने से लेकर टेनिस बॉल जितना बड़ा हो सकता है।

पित्त की थैली में पथरी बनने पर आपको कई लक्षण महसूस हो सकते हैं, जिनमें पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अचानक और तेज दर्द होना, पेट के बीच में दर्द होना, कंधे के पास पीठ में दर्द, दाहिने कंधे में दर्द, मतली या उलटी महसूस होना।

पित्त पथरी का इलाज क्या है? अगर पथरी छोटी है, तो यह अपने आप बाहर निकल सकती है। यह पित्त नली के जरिए आंतों से होकर थैली से बाहर निकल सकती है। यह पित्त नली में भी फंस सकती है, जिससे समस्या गंभीर हो सकती है। इसके लिए मेडिकल इलाज, दवाएं और सर्जरी उपलब्ध हैं लेकिन आप कुछ घरेलू उपायों के जरिए भी इससे राहत पा सकते हैं।

हल्दी

एक शोध के अनुसार, हल्दी को एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है। हल्दी के सेवन से पित्त की घुलनशीलता को बढ़ाने में मदद मिल सकती है। हल्दी एंड फिट रहने और पित्त की पथरी को दूर रखने के लिए हर दिन हल्दी में शहद मिलाकर खाएं।

नींबू

नींबू का रस विटामिन सी का एक बढ़िया स्रोत है। विटामिन सी भरपूर चीजों के सेवन से पित्त पथरी को बनने से रोका जा सकता है। इसके लिए आपको रोजाना नींबू का पानी पीना चाहिए। आप सुबह उठकर सबसे पहले नींबू का पानी पी सकते हैं। अच्छे रिजल्ट के लिए दिन भर खूब पानी पिएं।

क्रैनबेरी का जूस

रोजाना एक गिलास क्रैनबेरी जूस पीने से आपको पित्त की पथरी में आराम मिल सकता है। शरीर के स्वस्थ कामकाज को बनाए रखने के लिए हर दिन इस जूस का सेवन करें। क्रैनबेरी जूस में मौजूद फाइबर शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल पित्त पथरी बनने से रोकता है।

पित्त की पथरी के लिए घरेलू उपाय



नारियल का तेल

यदि आप पित्ताशय की थैली से पीड़ित हैं, तो यह उपाय आपके लिए एकदम सही है। नारियल के तेल में मौजूद फैट को लिवर आसानी से पचा लेता है। 3 बड़े चम्मच नारियल का तेल, 1/4 गिलास सेब का रस, आधा नींबू का रस, एक लहसुन लौंग और एक अदरक के टुकड़े को मिक्स कर लें और इस मिश्रण को रोजाना लें।

सिंहपर्णी की जड़

सिंहपर्णी एक एक ऐसा औषधीय पौधा है, जो पित्ताशय की पथरी के लिए एक बढ़िया प्राकृतिक उपचार है। एक अध्ययन के अनुसार, सिंहपर्णी की पत्तियां पित्त के उत्सर्जन और वसा के चयापचय में मदद करती हैं। इस जड़ी बूटी का सेवन करने से पित्ताशय की थैली को उत्तेजित करने में भी मदद मिल सकती है। इसके लिए आपकी इसकी हर्बल चाय बनाकर पी सकते हैं।

चुकंदर का रस

फाइबर, कैरोटेनॉयड्स और फ्लेवोनोइड्स से भरपूर, चुकंदर का रस रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए जाना जाता है। यही वजह है कि कोलेस्ट्रॉल पित्त पथरी नहीं बन सकता। यह लिवर के कामकाज में भी सुधार करता है। पित्त की पथरी में आराम के लिए रोजाना एक कप चुकंदर का रस पिएं।

मूली का रस

हालांकि यह कई लोगों की पसंदीदा सब्जी नहीं है, लेकिन यह पित्त पथरी के लिए एक और अच्छा घरेलू उपाय है। एक अध्ययन के अनुसार, मूली कोलेस्ट्रॉल और पित्त पथरी के इलाज में मदद कर सकती है। बड़ी पित्त पथरी के लिए पूरे दिन में पांच से छह बड़े चम्मच तक मूली का रस पिएं। छोटी पथरी के लिए दिन में एक या दो चम्मच पर्याप्त है।

पित्ताशय की थैली में पॉलीप्स

पित्ताशय की थैली (गॉलब्लैडर) में कई तरह की समस्या हो सकती है। पित्ताशय में पथरी के अलावा कुछ अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं, जिसकी वजह से आपको उल्टी और जी मिचलाने की परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। दरअसल, डाइट में हुए बदलाव के कारण पित्ताशय में समस्या हो सकती है। बाहर का खाना लगातार खाने की वजह से आपको गॉलब्लैडर पॉलीप्स होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में डॉक्टर आपको डाइट में बदलाव करने की सलाह देते हैं। साथ ही कुछ दवाओं से आपकी समस्या का इलाज करते हैं। गॉलब्लैडर पॉलीप्स के कारण, लक्षण और इलाज को विस्तार से बताया गया है। इस समस्या से गॉलब्लैडर में सूजन भी आ सकती है।

गॉ लब्लैडर पाचन तंत्र का एक हिस्सा होता है, जो लिवर के नीचे स्थित होता है। गॉलब्लैडर लिवर से बाइल (पित्त का तरल) प्राप्त करता है और इसे स्टोर करता है। जब फैट पाचन तंत्र में प्रवेश करता है तो पित्ताशय फैट को ब्रेक करने के लिए छोटी आत में बाइल लिक्विड को भेजता है। लेकिन जब पित्ताशय की थैली में टिश्यू बढ़ने लगते हैं तो इसको पॉलीप कहते हैं। हालांकि, 95 प्रतिशत पॉलीप्स कैंसर युक्त नहीं होते हैं, लेकिन कुछ गंभीर मामलों में यह कैंसर का कारक बन सकते हैं।

गॉलब्लैडर पॉलीप्स के कारण

ट्यूमर कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि होती है। फिलहाल, डॉक्टर इसके कारणों के बारे में पता नहीं लगा पाए हैं। पॉलीप्स कई प्रकार के होते हैं, कोलेस्ट्रॉल पॉलीप्स और सूजन संबंधी पॉलीप्स होने के कई कारण हो सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल पॉलीप्स कोलेस्ट्रॉलोसिस के कारण हो सकते हैं। वहीं, सूजन वाले पॉलीप्स कोलेलिस्टाइटिस के कारण होते हैं।

गॉलब्लैडर पॉलीप्स के लक्षण

गॉलब्लैडर पॉलीप्स में व्यक्ति में किसी तरह के लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। लेकिन, कुछ गंभीर मामले में ऊपरी पेट के दाहिने हिस्से में कभी-कभी दर्द, जी मिचलाना, उल्टी करना, आदि।

गॉलब्लैडर पॉलीप्स के पॉलीप्स

का इलाज

- पित्ताशय की थैली के पॉलीप्स का उपचार वृद्धि के आकार पर निर्भर करता है।
- यदि, पॉलीप्स 1/2 इंच से कम व्यास का है, आपका डॉक्टर कैंसर का संकेत देने वाले किसी भी बदलाव को पहचानने के लिए



नियमित अल्ट्रासाउंड करने की सलाह देते हैं। साथ ही आपको एंडोस्कोपी अल्ट्रासाउंड की सलाह दे सकता है।

- यदि, पॉलीप्स 1/2 इंच व्यास से बड़ा है, तो आपका डॉक्टर गॉलब्लैडर को सर्जरी द्वारा हटाने की सलाह दे सकते हैं। इस प्रक्रिया को

कोलेसिस्टेक्टोमी कहा जाता है। यदि, व्यक्ति को पित्ताशय की पथरी और पित्ताशय की थैली के पॉलीप्स दोनों की समस्या हैं, तो कई डॉक्टर उपचार के सर्जरी की सलाह देते हैं।

पित्त की थैली में कैंसर

पि ताशय की थैली में होने वाले कैंसर को पित्त की थैली का कैंसर कहा जाता है। यह लिवर के नीचे नाशपती के आकार का होता है। पित्ताशय का कार्य लिवर द्वारा रिलीज पित्त को स्टोर करना है। यह पित्त एक नली के माध्यम से गॉलब्लैडर और छोटी आंत तक पहुंचता है। पित्ताशय की थैली का कैंसर बहुत ही दुर्लभ है। इस बीमारी का शुरुआती स्टेज में इलाज करना बहुत ही आसान है। लेकिन अधिकतर लोग पित्त की थैली के कैंसर में आखिरी स्टेज पर इलाज करवाने आते हैं। इसलिए मरीजों का इलाज करना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। इतना ही नहीं, इस बीमारी का पता लगाना भी थोड़ा मुश्किल होता है। क्योंकि इसके लक्षण जल्द ही सामने नहीं आते हैं।

पित्त की थैली के कैंसर का चरण

कैंसर फैलने की स्थिति के आधार पर ही स्टेज विभाजित किए गए हैं। चलिए जानते हैं पित्त की थैली के कैंसर के स्टेज क्या-क्या हैं।

स्टेज-0 - जीरो स्टेज में कैंसर बहुत ही छोटा होता है। यह पित्ताशय के आंतरिक परत तक ही सीमित रहता है।

स्टेज-I - पित्ताशय कैंसर के स्टेज 1 में कैंसर पित्ताशय के अंदर तक ही सीमित रहता है। यह पित्ताशय के पहले और दूसरे परत में फैलना शुरू होता है।

स्टेज-II - इस स्टेज पर कैंसर की कोशिकाएं पित्ताशय की बाहरी परत में प्रवेश करती हैं। हालांकि, इस स्थिति में लिम्फ नोड्स या फिर शरीर का अन्य अंग प्रभावित नहीं होता है।

स्टेज-III - कैंसर के तीसरे चरण में कैंसर की कोशिकाएं पित्ताशय के आसपास के अंग को सबसे पहले प्रभावित करता है। जैसे- लिवर, पेट, छोटी आंत।

स्टेज-IV - यह पित्त के कैंसर का आखिरी स्टेज है। इस स्टेज तक आते-आते कैंसर की कोशिकाएं पूरे शरीर में फैल जाती हैं। यह शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है।

पित्ताशय की थैली के कैंसर के

लक्षण

पित्ताशय के कैंसर का शुरुआती लक्षण पहचानना काफी मुश्किल होता है। क्योंकि इसके अधिक लक्षण सामने नजर नहीं आते हैं। पित्त की थैली के लोकेशन की वजह से भी ऐसा हो सकता है। कुछ विशेष लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

- पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द होना।

- बुखार आना।
- पीलिया होना।
- सूजन होना।
- जी मिचलाना
- भूख कम लगना
- गंभीर खुजली होना
- पेट में गांठ होना।
- उल्टी होना।
- वजन घटना
- बार-बार पेशाब होना।
- पेशाब का रंग गहरा होना।

पित्त के कैंसर का कारण

- पित्त नलिकाओं में असामान्यताएं
- क्रोनिक गॉलब्लैडर इन्फ्लामेशन
- पोर्सिलेन गॉलब्लैडर
- रबर और कपड़ा उद्योगों के संपर्क में अधिक आना
- नाइट्रोसामिन के संपर्क में
- मोटापा अधिक होना।
- बड़ी उम्र में भी यह समस्या हो सकती है।
- धूम्रपान और शराब का सेवन
- अनुवांशिकता के कारण भी कैंसर हो सकता है।
- टाइफाइड - सालमोनेला बैक्टीरिया की वजह से भी यह कैंसर हो सकता है।

पित्ताशय के कैंसर का जोखिम

- महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले अधिक खतरा
- अग्न्याशय और पित्त वाहिका की असामान्यताएं
- शुगर मरीजों को
- संक्रमण फैलना
- शराब का सेवन करना।
- पित्त की पथरी और सूजन
- प्राइमरी स्केलेरोसिंग कोलिन्जाइटिस

पित्त की थैली में कैंसर का निदान

पित्त की थैली का कैंसर होने की संभावना अगर आपको है, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। डॉक्टर आपसे कुछ जरूरी सवाल कर सकते हैं। जैसे- आपके क्या लक्षण दिख रहे हैं, आपके पेट में दर्द कब होता है, क्या आपके परिवार में किसी को कैंसर है? क्या आपको कोई अन्य बीमारी है? इन सभी सवालों के जवाब के आधार पर अगर डॉक्टर को कैंसर का संदेह होता है, तो वह कुछ टेस्ट करवाने की सलाह दे सकते हैं। जैसे -

ब्लड केमिस्ट्री- डॉक्टर को कैंसर का संदेह

होने पर वह आपको ब्लड टेस्ट करवाने की सलाह दे सकते हैं। इसमें ब्लड के विभिन्न पदार्थ का स्तर जांचा जाता है। इसके अलावा अन्य टेस्ट करवाने की सलाह दी जा सकती है। जो निम्न हैं-

- एंजियोग्राफी
- कोलएनजियोग्राफी
- बायोप्सी
- सीए 19.9 टेस्ट
- एमआरआई
- ईआरसीपी
- सीटी स्कैन
- एब्डोमिनल अल्ट्रासाउंड
- लिवर फंक्शन टेस्ट

पित्ताशय के कैंसर का इलाज

सर्जरी - पित्ताशय के कैंसर के शुरुआती स्टेज में सर्जरी का सहारा लिया जाता है। अगर कैंसर पित्त की थैली तक ही सीमित रहता है, तो डॉक्टर सर्जरी करके पित्त की थैली को हटा देता है। इससे पूरे शरीर में कैंसर फैलने का खतरा काफी कम हो सकता है।

कीमोथेरेपी - इस इलाज में मरीज को कई तरह की हैवी दवाइयां दी जाती हैं, जिससे कैंसर की कोशिकाएं मर जाएं। इसके बाद सर्जरी किया जाता है।

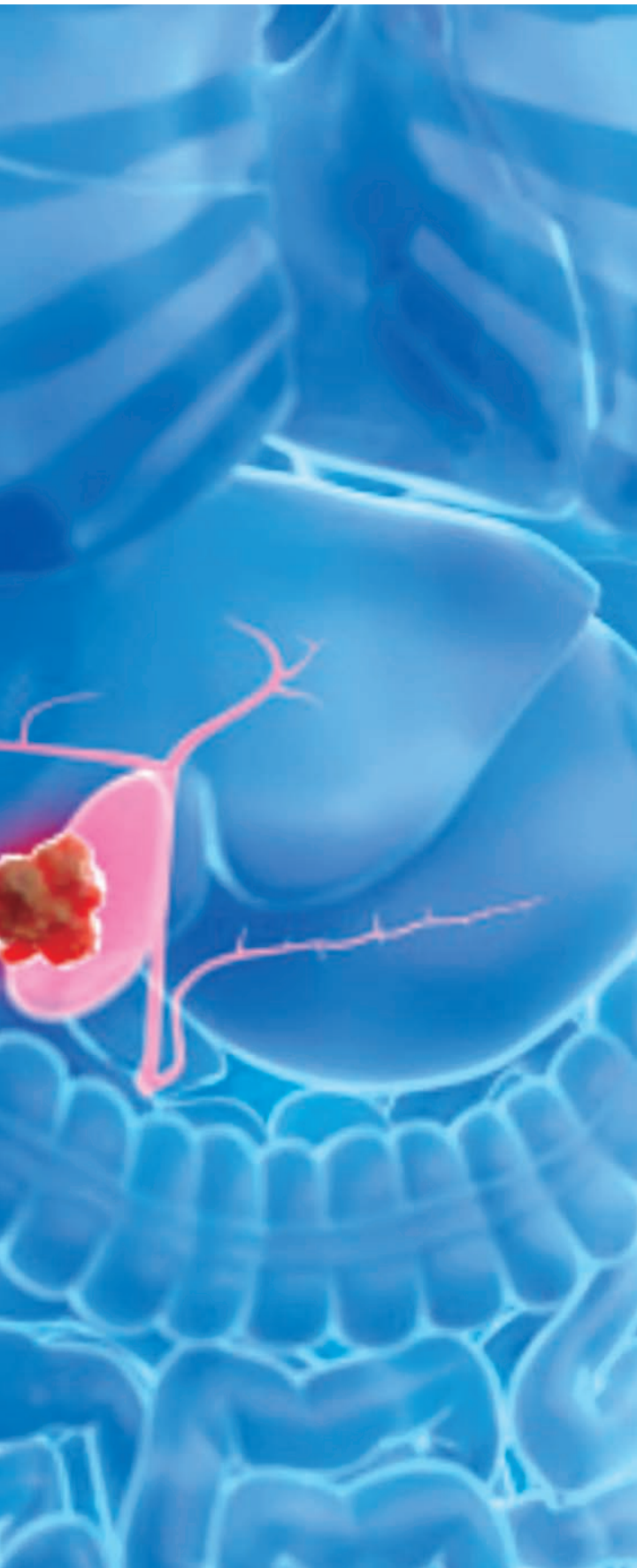
रेडिएशन - रेडिएशन थैरेपी में रेडिएशन के द्वारा ट्यूमर को छोटा किया जाता है। इसके बाद ऑपरेशन के द्वारा इसे बाहर निकाल दिया जाता है।

पित्ताशय कैंसर से बचाव

पित्ताशय में कैंसर किन कारणों से होता है, इसका प्रमुख कारण ज्ञात नहीं है। लेकिन डॉक्टर बताते हैं कि कुछ तरीकों से आप पित्त की समस्याओं से बच सकते हैं। या फिर कैंसर के जोखिमों को कम कर सकते हैं, जो निम्न हैं।

- नियमित रूप से एक्सरसाइज करना।
- वजन का संतुलित रखना।
- डॉक्टर से अपना चेकअप कराना।
- फल और सब्जियों का सेवन करना।
- अधिक पानी पीना।
- स्वस्थ आहार खाना।
- धूम्रपान से दूर रहना।

इन सभी उपायों से आप कैंसर के खतरे से बचाव कर सकते हैं। इसके अलावा अगर आपको किसी तरह की परेशानी महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। साथ ही डॉक्टर द्वारा दिए जरूरी सलाह को फॉलो करें।



पित्त की थैली में होने वाला कैंसर ज्यादा खतरनाक क्यों होता है?

कैंसर एक घातक बीमारी है। समय रहते अगर इस बीमारी के बारे में पता न चले, तो यह जानलेवा भी हो सकती है। अगर पित्त की थैली में कैंसर सेल्स डेवलप होने लगे, तो इसे पित्त की थैली का कैंसर कहा जाता है। आपको बता दें कि गॉलब्लैडर यानी पित्त की थैली एक पियर शेष का ऑर्गन यानी अंग है। यह पेट में ठीक लिवर के नीचे स्थित है। भोजन पचाने में इसका बहुत ही बड़ा योगदान होता है। अगर इसमें कैंसर हो जाए, तो इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। हालांकि, पित्त की थैली का कैंसर बहुत कॉमन नहीं है। इसके बावजूद, अगर शुरुआती स्तर पर पित्त की थैली के कैंसर का पता चल जाए, तो इसका इलाज संभव है। लेकिन, यह जान लेना जरूरी है कि पित्त की थैली का कैंसर बहुत ही खतरनाक है। ऐसा क्यों है? जानिए डॉक्टर से।

ट्रीटमेंट में देरी होना

पित्त की थैली में कैंसर तब घातक हो जाता है, जब समय रहते इसका इलाज न किया जाए। आपको बता दें कि ज्यादातर लोगों को पित्त की थैली के कैंसर से जुड़ी जानकारी नहीं होती है। ऐसे में जब तक इस बीमारी का पता चलता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। इसके अलावा, बीमारी का पता चलने पर समय-समय पर मरीज को एग्जामिन करना पड़ता है, जो कि उसके लिए कष्टकारी हो सकता है।

पित्त की थैली में पथरी

पित्त की थैली में कैंसर होने का बड़ा कारण पित्त की थैली में पथरी का होना हो सकता है। खासकर, अगर किसी को पेट में इंफेक्शन हो, तो यह जानलेवा भी साबित हो सकता है।

एज फैक्टर

माना जाता है कि पुरुषों की तुलना में पित्त की थैली का कैंसर महिलाओं में ज्यादा होता है। विशेषकर 65 साल की उम्र की महिलाओं में पित्त की थैली के कैंसर के मामले ज्यादा देखे गए हैं। इस तरह, देखा जाए, तो यह अधिक उम्र की महिलाओं के लिए ज्यादा घातक है।

सर्वाइवल रेट

अगर बात करें कि पित्त की थैली के कैंसर का पता चलने के बाद मरीज के बचने की कितनी उम्मीद होती है, तो यह आंकड़ा कुछ लोगों को उरा सकता है। दरअसल, पित्त की थैली का कैंसर किस स्टेज पर है, इसी आधार पर सर्वाइवल रेट का पता लगाया जाता है। वैसे, सही तरह से ट्रीटमेंट हो, तो मरीज आखिरी स्टेज में भी 5 साल तक जी सकता है। हालांकि, इस दौरान उन्हें हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने की जरूरत होती है।

जीबीसी स्टेज में

पित्त की थैली के कैंसर के 4 स्टेज होते हैं। इसमें स्टेज 4 सबसे खतरनाक माना जाता है। अगर किसी का पित्त की थैली का कैंसर स्टेज 4 तक पहुंच जाए, तो इसका मतलब है कि कैंसर के सेल्स पित्त की थैली के अलावा अन्य अंगों तक पहुंच गए हैं। ऐसे में सर्वाइवल रेट कम हो जाता है। अगर स्टेज 3 की बात करें, तो इसमें कैंसर सेल्स न सिर्फ पित्त की थैली को प्रभावित कर चुके हैं, बल्कि आसपास के अंगों पर भी उनका हल्का असर दिखने लगता है। जबकि स्टेज 1 और स्टेज 2 को पित्त की थैली के कैंसर को शुरुआती स्तर के रूप में समझा जाता है। इस दौरान कैंसर सेल्स सिर्फ पित्त की थैली तक ही सीमित होते हैं। इस स्टेज में पता चलने पर मरीज की जान बचाई जा सकती है।

पित्त की थैली में इन्फेक्शन

पि ताशय या पित्त की थैली एक छोटे आकार का, नाशपाती जैसा अंग है जो यकृत के नीचे पाया जाता है। इसका मुख्य कार्य यकृत द्वारा छोड़े गए पित्त रस को एकत्रित करना है।

जब पित्ताशय की थैली में सूजन या संक्रमण हो जाता है तो इसे कोलेसिस्टिटिस कहते हैं। यह ज्यादातर पित्त की थैली से निकलने वाली अवरुद्ध नलियों के कारण होता है। पित्ताशय पित्त को छोटी आंत में छोड़ता है। यदि रास्ता ब्लाक हो जाता है तो रस फंस जाता है और पित्ताशय में सूजन का कारण बनता है। अन्य सामान्य कारण ट्यूमर और रक्त वाहिकाओं की समस्याएं हैं।

यह दर्दनाक हो सकता है और अगर सही समय पर इलाज नहीं मिला तो यह जीवन के लिए खतरा पैदा कर सकता है।

पित्त की थैली में इन्फेक्शन के

लक्षण

पित्ताशय के संक्रमण में निम्न लक्षण नजर आ सकते हैं-

- बुखार
- जी मिचलाना
- दाहिने या मध्य पेट को छूने में कोमलता का आभास होना
- पेट दर्द (दर्द पेट के साथ कंधे और पीठ तक फैल सकता है)
- उल्टी
- सूजन
- आँखों में पीलापन
- मल का शिथिल होना

आहार लेने के बाद ये लक्षण बढ़ जाते हैं। बहुत अधिक भोजन करने या वसा युक्त आहार का सेवन करने के तुरंत बाद दर्द और सूजन महसूस होने लगता है।

पित्त की थैली में इन्फेक्शन के

कारण

पित्त की थैली में इन्फेक्शन सूजन के कारण होता है। पित्ताशय में सूजन निम्न कारणों से हो सकता है-

पित्त नली का सिकुड़ना: नली जिससे बाइल जूस गुजरता है वह संकरी हो जाती है। इससे मार्ग में अवरुद्धता उत्पन्न होती है जो पित्ताशय के सूजन का कारण बनता है।

ट्यूमर: पित्ताशय में ट्यूमर का निर्माण हो जाता है जो पित्त को निकलने से रोकता है। यह भी कोलेसिस्टिटिस का एक प्रमुख कारण है।

पथरी: बिलिरुबिन और कैल्शियम साल्ट्स की ठोस जमावट को पित्ताशय की पथरी कहते हैं। यह पित्त की थैली में इन्फेक्शन का सबसे आम कारण है।

ब्लड वेसल्स की क्षति: कुछ गंभीर बीमारियाँ रक्त वाहिकाओं को हानि पहुंचा सकती हैं जिससे पित्त की थैली में खून का प्रवाह नहीं हो पाता है या कम होता है। यह कोलेसिस्टिटिस को जन्म देता है।

इन्फेक्शन: कुछ वायरल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन पित्ताशय के संक्रमण का कारण बन सकते हैं। यह एड्स के कारण भी होता है।



पित्ताशय के इन्फेक्शन का निदान

पित्ताशय के संक्रमण का निदान करने के लिए निम्न टेस्ट किए जा सकते हैं-

- रक्त परीक्षण
- एल्डोमिनल अल्ट्रासाउंड
- इंडोस्कोपिक अल्ट्रासाउंड
- सीटी स्कैन
- ERCP टेस्ट
- HIDA स्कैन- यह भी एक तरह का इमेजिंग परीक्षण है जो लिवर, पित्ताशय और पित्त नलिकाओं की समस्या का निदान करने के लिए किया जाता है। हेपेटोबिलरी इमिनोडायसिटिक एसिड की मदद से पित्त का निर्माण और लिवर से छोटी आंत तक उसके बहाव को देखा जा सकता है। डॉक्टर इन्फेक्शन के माध्यम से रोगी के भीतर एक विशेष रेडियोएक्टिव डाई डालते हैं। यह डाई उन सेल्स से चिपक जाता है जो पित्त का उत्पादन करते हैं और उनके साथ ट्रेवल करता है।

पित्त की थैली में संक्रमण का इलाज

पित्ताशय में इन्फेक्शन का इलाज के लिए रोगी को हॉस्पिटल में रुकना पड़ सकता है। रोगी के लक्षणों के अनुसार, डॉक्टर निम्न उपचार विधि से सूजन और संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रयास करेंगे।

एंडोस्कोपिक रेट्रोग्रेडेड कोलांगियोपैन्क्रैटोग्राफी एक प्रक्रिया है जिसकी मदद से लिवर, अग्नाशय, पित्त नलिकाएं और पित्ताशय की समस्याओं का निदान तथा इलाज किया जाता है। पित्ताशय में संक्रमण का कारण अगर पित्त नलिकाओं में जमा हुआ पत्थर है, तो डॉक्टर इस प्रक्रिया की मदद लेते हैं।

यह एक मिनिमल इनवेसिव प्रक्रिया है, जिसमें पित्ताशय को निकाले बिना गॉलस्टोन का इलाज किया जाता है। ERCP की प्रक्रिया के बाद जो स्टोन बच जाते हैं उन्हें निकालने के लिए सर्जिकल तकनीक का सहारा लिया जाता है।

उपवास: भोजन करने के तुरंत बाद पित्ताशय में तनाव पड़ता है। इलाज के शुरुआत में सूजी हुई पित्त थैली का तनाव दूर करने के लिए आपको उपवास करना पड़ सकता है।

एंटीबायोटिक: पित्ताशय के संक्रमण को दूर करने के लिए एंटीबायोटिक्स दिए जा सकते हैं।

तरल पदार्थ : आपकी बांह की नस के माध्यम से तरल पदार्थ दिया जा सकता है। यह निर्जलीकरण होने से रोकता है।

इन सभी प्रयासों के बाद लगभग 2 से 3 दिन में पित्त की थैली का इन्फेक्शन और सूजन दूर हो जाता है। अगर रोगी को राहत नहीं मिलती तो सर्जरी की जा सकती है।

कोलेसिस्टेक्टोमी: कोलेसिस्टेक्टोमी पित्ताशय को हटाने की सर्जरी है। सर्जरी के पहले रोगी को जनरल एनेस्थीसिया दिया जाता है। कोलेसिस्टेक्टोमी की दो विधि हैं-

पारंपरिक (ओपन) कोलेसिस्टेक्टोमी- इस सर्जरी में डॉक्टर पेट के दाहिने तरफ, रिब्स के नीचे, 15cm लंबा चीरा लगाते हैं। सर्जिकल उपकरणों की मदद से पित्त की थैली को निकाला जाता है और चीरा बंद कर दिया जाता है।

इस पूरी प्रक्रिया में एक से दो घंटे लगते हैं। सर्जरी के बाद नार्मल जिंदगी में लौटने के लिए 2 हफ्ता का समय लगता है। पूरी तरह से स्वस्थ होने में 6-8 हफ्ते लग सकते हैं।

किडनी में पथरी से राहत दिलाएगा तुलसी का जूस

अनियमित लाइफस्टाइल और खराब खानपान के कारण आज कल लोगों को बहुत सारी स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। इन्हीं स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है किडनी में स्टोन बनना। किडनी में स्टोन की समस्या होना बहुत ही खतरनाक माना जाता है। इसमें होने वाला पेट में असहनीय दर्द हर इंसान बर्दाश्त नहीं कर पाता है। वक्त रहते किडनी स्टोन की समस्या का इलाज न करवाया जाए, तो इसके कारण मूत्राशय में गड़बड़ी समेत कई अन्य बीमारियां भी हो सकती हैं।

कि डनी स्टोन की समस्या से राहत पाने के लिए लोग कई तरह की दवाएं, आयुर्वेदिक नुस्खे और इंजेक्शन लगाते हैं। लेकिन किडनी स्टोन को हटाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों को भी ट्राई किया जा सकता है। घरेलू नुस्खों की खास बात ही ये होती है कि इसके साइड इफेक्ट बहुत कम होते हैं। अगर आप किडनी स्टोन की समस्या से परेशान हैं तो तुलसी के जूस का सेवन कर सकते हैं।

तुलसी के जूस के पोषक तत्व

तुलसी के जूस में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी, कैल्शियम, जिंक, आयरन और क्लोरोफिल पाया जाता है। इसके अलावा तुलसी में सिट्रिक, टार्टरिक का भी अच्छा सोर्स है। भारतीय घरों में सदियों से घाव, सूजन, सर्दी, खांसी और पेट से संबंधित समस्याओं से राहत पाने के लिए तुलसी के पत्तों का इस्तेमाल किया जाता है।

तुलसी का जूस

तुलसी के जूस में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट्स पाए जाते हैं जो किडनी को लंबे समय तक स्वस्थ रखने में मददगार साबित होते हैं। टाटा हेल्थ के मुताबिक तुलसी के पत्तों के जूस में पाए जाने वाले कुछ यौगिक शरीर में यूरिक एसिड को स्थिर करते हैं,

जिससे

किडनी स्टोन

की समस्या से राहत पाई जा सकती है। तुलसी के पोषक तत्व किडनी में होने वाले स्टोन को गलाने का काम करते हैं। हालांकि तुलसी जूस पूरी तरह के किडनी स्टोन को खत्म कर

सकता है इसकी पर्याप्त रिसर्च फिलहाल उपलब्ध नहीं है।

किडनी स्टोन के लिए कैसे करें तुलसी जूस का सेवन

किडनी स्टोन की समस्या से राहत पाने के लिए नियमित तौर पर सुबह खाली पेट तुलसी के जूस का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। तुलसी के जूस का स्वाद हल्का कसौला होता है इसलिए कई बार लोगों को इसका स्वाद पसंद नहीं आता। इस स्थिति में आप तुलसी के पत्तों का सेवन कर सकते हैं। आप रोजाना तुलसी के पत्तों से बनी चाय का सेवन कर सकते हैं। आप चाहें तो तुलसी के पत्तों का काढ़ बनाकर भी पी सकते हैं।

किडनी स्टोन या किसी भी तरह की अन्य समस्या से राहत पाने के लिए घरेलू नुस्खे काफी फायदेमंद माने जाते हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल हमेशा

डॉक्टर और एक्सपर्ट की निगरानी में ही करना चाहिए।



पैर में नस पर नस चढ़ जाए, तो राहत ऐसे पाएं



न स पर नस चढ़ने के दर्द का अहसास हर व्यक्ति को अपने जीवन में कभी-कभी जरूर करना पड़ता है। यह एक सामान्य समस्या होती है, जो काफी दर्दनाक हो सकती है। वैसे तो शरीर के किसी भी हिस्से में नस चढ़ सकती है, लेकिन पैरों में सबसे अधिक नस चढ़ने की समस्या देखने को मिलती है। यह काम करते समय, उठते-बैठते या फिर करवट लेते समय चढ़ सकती है। नस चढ़ने पर व्यक्ति को तेज दर्द हो सकता है, ऐसे में अक्सर लोग तुरंत पेन किलर ले लेते हैं। लेकिन आप चाहें तो सिर्फ कुछ उपायों की मदद से भी नस चढ़ने की समस्या से राहत पा सकते हैं। आइए, पैर की नस चढ़ जाए तो क्या करें, इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

स्ट्रेचिंग करें

अगर आपको पैर पर नस चढ़ जाती है, तो पैर को तुरंत स्ट्रेच करें। इसके लिए आप अपने हाथों से पैरों को स्ट्रेच कर सकते हैं। या फिर पैर को झटक भी सकते हैं। अगर आपको अक्सर ही नस पर नस चढ़ जाती है, तो आपको रोजाना एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी होता है। रेगुलर

एक्सरसाइज करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर रहता है और नस पर नस चढ़ने की समस्या से भी राहत मिलती है।

वॉक करें

पैर की नस चढ़ने पर वॉक करना काफी मुश्किल हो सकता है। लेकिन इससे राहत पाने के लिए आपके लिए वॉक करना फायदेमंद हो सकता है। नस चढ़ने पर कुछ कदम चलने से आपकी चढ़ी हुई नस उतर सकती है। इसके लिए आप खड़े हो जाएं और थोड़ा सा वॉक करें। इससे आपको काफी आराम मिल सकता है।

मसाज करें

पैर में नस चढ़ने पर आप प्रभावित स्थान की मसाज भी कर सकते हैं। इसके लिए आप सरसों या तिल का तेल लें। इस हल्का गर्म करें और फिर प्रभावित स्थान की हल्के हाथों से मालिश करें। 1-2 मिनट पैरों की मालिश करने से आपको दर्द से आराम मिल सकता है। आप चाहें तो रोलर की मदद से भी पैरों की मालिश कर सकते हैं।

बर्फ लगाएं

बर्फ लगाने से भी नस पर नस चढ़ने की समस्या से राहत मिल सकती है। अगर आपके पैर पर अचानक से नस चढ़ जाती है, तो बर्फ का एक टुकड़ा लें। इसे एक कपड़े पर बांध लें और फिर प्रभावित स्थान पर लगाएं। प्रभावित स्थान पर बर्फ लगाने से आपको दर्द से आराम मिल सकता है।

गर्म सिकाई करें

पैर की नस पर नस चढ़ जाए, तो आप गर्म पानी का सेक भी लगा सकते हैं। इसके लिए आप हीटिंग पैड को प्रभावित स्थान पर लगाएं और थोड़ी देर के लिए ऐसे ही रख दें। 1-2 मिनट में ही आपको दर्द से आराम मिल जाएगा। आप चाहें तो गर्म पानी से नहा भी सकते हैं।

अगर आपको भी अपने जीवन में कभी नस चढ़ने का दर्द महसूस होता है, तो आप ऊपर बताए गए उपायों को आजमा सकते हैं। लेकिन अगर आपको बार-बार नस चढ़ने की समस्या होती है, तो इस स्थिति में आपको डॉक्टर से कंसल्ट करने की जरूरत होती है।

ज्या

दा खाना खाने से या जल्दी-जल्दी खाना खाने से कई बार लोगों को पेट में दर्द की समस्या हो जाती है। लेकिन ये स्थिति थोड़ी और गंभीर तब बन जाती है जब पेट दर्द के साथ उल्टी भी होने लगे। जी हां, पेट दर्द के साथ उल्टी होना कुछ गंभीर बीमारियों के लक्षण भी हो सकते हैं। जैसे पेट में इन्फेक्शन की, फूड प्वाइजनिंग की, पेटिक अल्सर, गैस्ट्राइटिस और हाइपरएसिडिटी की। ऐसे में कई बार डॉक्टर के पास जाने से पहले हम कुछ घरेलू नुस्खों की मदद लेना चाहते हैं। लेकिन समझ नहीं आता कि ऐसी कौन की चीजों का सेवन करें कि ये पेट दर्द के साथ होने वाली उल्टी को भी कंट्रोल करने में मदद करे।



अदरक

अदरक पेट की खराबी और अपच के लिए एक सामान्य प्राकृतिक उपचार है। अदरक में जिंजरोल और शोगोल नामक रसायन होते हैं जो पेट के संकुचन को तेज करने में मदद कर सकते हैं। यह उन खाद्य पदार्थों को स्थानांतरित कर सकता है जो पेट के माध्यम से अपच पैदा कर रहे हैं और पेट दर्द का कारण बन रहे हैं। साथ ही अदरक में मौजूद रसायन मतली, उल्टी और दस्त को कम करने में भी मदद कर सकते हैं। इसलिए जिन लोगों को पेट दर्द के साथ उल्टी आदि की समस्या हो उन्हें अदरक का पानी या फिर अदरक में नमक लगा कर इसका सेवन जरूर करें।



पेट दर्द और उल्टी का घरेलू उपचार

हरा केला

हरे केले में विभिन्न विटामिन, फोलेट और पोटेशियम होते हैं। यह आपके पेट में एसिड को कम करने में मदद कर सकता है और आपको हाइपरएसिडिटी से राहत दिला सकता है। केले ढीले मल में बल्क मिलाकर भी मदद कर सकते हैं, जिससे पेट में एंठन कम करने में मदद मिलती है। आप इसका उबाल कर और इसे मैश करके, इसका चोखा बना कर खा सकते हैं।



बेकिंग सोडा लेमन ड्रिंक

यह अपच के लिए एक आसान और सबसे अच्छा विकल्प है। आप पानी में एक चुटकी बेकिंग सोडा के साथ नींबू का रस मिला सकते हैं जो पाचन संबंधी शिकायतों को दूर करने में मदद कर सकता है। साथ ही ये ड्रिंक आपके पेट में कार्बोनिक एसिड पैदा करता है, जिससे अपच और गैस में कमी आती है। नींबू में मौजूद एसिड आपके पेट में एसिड के प्रोडक्शन को कम करता है और इसका एंटीबैक्टीरियल गुण इन्फेक्शन से बचाव में मदद करता है।



लौंग

लौंग में ऐसे पदार्थ होते हैं जो पेट में गैस को कम करने और गैस्ट्रिक स्राव को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। यह धीमी गति से पाचन को तेज कर सकता है, जिससे दबाव और एंठन कम हो सकती है। लौंग मतली और उल्टी को कम करने में भी मदद कर सकती है। ऐसे में आपको बस एक काम करना है कि दिन में एक बार 1 या 2 चम्मच पिसी हुई लौंग को शहद के साथ मिला कर लेना है। इसके अलावा आप लौंग की चाय बना कर भी पी सकते हैं।

दही-पुदीना

दही का बेसिक गुण पेट को ठंडा करके एसिडिटी कम करने में मदद करता है। दही में विटामिन सी भी होता है जो कि संक्रमण भी कम करता है और बैक्टीरिया के अस्पर् को बेअस्पर् करता है। साथ ही पुदीना एंटीबैक्टीरियल है जो कि बैक्टीरिया को मारता है और इन्फेक्शन को कम करता है। साथ ही पुदीना भी पेट के पीएच को बैलेंस करता है। इस तरह ये दोनों मिल कर पेट दर्द और उल्टी को रोक सकते हैं। इसके अलावा दही और पुदीना आंतों में मांसपेशियों की एंठन को कम करके पेट दर्द को कम करता है अपच और गैस की समस्या को दूर करता है। ऐसे में आप पुदीना की पत्तियों को पीस कर और दही में मिला कर इसका सेवन कर सकते हैं। साथ ही आप इन दोनों से छाछ बना कर भी पी सकते हैं।

ये बदलाव की उम्र है, 40 की उम्र में भी इस तरह रहें फिट

म हिलाओं के लिए यहां तक पहुंचते उम्र, वजन और पोषण कुछ ऐसी हो जाती है, कि शारीरिक रूप से सक्रिय रहने का समय भी कम होता चला जाता है। जिसके कारण आप अपनी उम्र के पुरुषों से ज्यादा बीमारियों के जोखिम में होती हैं।

देखने में भले ही यह सामान्य लगे, मगर यह उम्र आपके मन के स्तर पर बहुत सारे बदलाव लेकर आती है। और यह सब हॉर्मोन में हो रहे बदलाव के कारण होता है। जो आपकी त्वचा, पीरियड्स, मूड और वजन सभी कुछ प्रभावित करते हैं। इसलिए इस समय आपको अपना और ज्यादा ध्यान रखना होता है। महिलाओं में 40 की उम्र में होने वाली सबसे आम समस्याएं-

हॉर्मोनल असंतुलन

ये उम्र उन हॉर्मोन में बदलाव की उम्र है, जो अभी तक आपके प्रजनन स्वास्थ्य और बाहरी खूबसूरती के लिए जिम्मेदार थे। अनियमित माहवारी और त्वचा पर उग आने वाले बाल बताते हैं कि आपके हॉर्मोन असंतुलित हो रहे हैं।

हेयर फॉल और त्वचा में बदलाव

उपरोक्त हॉर्मोन आपकी प्रजनन क्षमता के साथ-साथ आपके लुक को भी प्रभावित करते हैं। इनमें बाल पहले से हल्के और पतले होने लगते हैं, जबकि त्वचा में लोच और कसाव की कमी दिखाई देने लगती है। बालों का सफेद होना और त्वचा पर झुर्रियां नजर आने की शुरुआत भी उम्र के इसी दशक में होती है।

पाचन संबंधी समस्याएं

40 की उम्र की महिलाओं का पाचन तंत्र पहले से धीमा हो जाता है, जिससे उन्हें पाचन संबंधी समस्याएं ज्यादा परेशान करने लगती हैं। अगर परहेज न किया जाए, तो गैस, एसिडिटी और बदहजमी जैसी समस्याएं इस समय ज्यादा होने लगती हैं।

वजन बढ़ना

मेटाबॉलिज्म धीमा होने और हॉर्मोन असंतुलन होने के कारण महिलाओं को इस उम्र में पेट के पास चर्बी बढ़ने लगती है। इस समय वजन बढ़ना जितना आसान होता है, उसे नियंत्रित करना उतना ही मुश्किल हो जाता है।



हड्डियां कमजोर होने लगती हैं

हालांकि 30 के बाद से ही महिलाओं की बोन डेंसिटी कम होने लगती है, इसलिए उन्हें कैल्शियम पर ध्यान देने की सलाह दी जाती है। मगर 40 की उम्र पार करते एस्ट्रोजन की कमी के कारण ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए कैल्शियम के साथ-साथ आपको विटामिन डी का लेवल भी चेक करते रहना चाहिए।

मूड स्विंग्स

हॉर्मोन सिर्फ आपकी प्रजनन क्षमता को ही नहीं, बल्कि आपके मूड को भी प्रभावित करते हैं। हॉर्मोनल असंतुलन के कारण इस समय आपको ज्यादा गुस्सा आ सकता है।

कैसे रहा जाए फिट और हेल्दी

40 की उम्र में सक्रिय रहने के लिए तनाव को संतुलित करना, अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखना और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने का दृष्टिकोण रखना आवश्यक है। तनाव ऊर्जा को समाप्त करने वाले प्रमुख कारणों में से एक है, इसलिए इसे प्रभावी ढंग से प्रबंधित रहना बेहद जरूरी है।"

तनाव देने वाले कारकों की पहचान करें

सबसे पहले, अपने जीवन में मौजूद तनाव के कारणों की पहचान करें, यानी यह जानें कि तनाव व्यवसायिक, व्यक्तिगत, वित्तीय या सामाजिक जीवन से आ रहा है। यथा, तनाव प्रबंधन पर सक्रिय रूप से काम करें और जरूरत पड़ने पर प्रोफेशनल मार्गदर्शन लें। जितनी जल्दी कोई व्यक्ति अपने तनाव को पहचानकर किसी विशेषज्ञ से सलाह लेता है, उतने ही अधिक अवसर होते हैं कि वह अपने 40 के दशक में सक्रिय और ऊर्जावान रह सके। इसके साथ ही, उचित नींद लेना भी जरूरी है। अच्छी गुणवत्ता वाली नींद हमारे शरीर और दिमाग को ऊर्जावान बनाने के लिए आवश्यक होती है।

खूब सारा पानी पिएं

जलयोजन (हाइड्रेशन) भी एक महत्वपूर्ण कारक है। पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीना और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लेना बहुत आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, संगीत सुनना, किताबें पढ़ना या रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होना मूड और संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

चाय-कॉफी कम कर दें

हो सकता है कि सुबह की पहली कॉफी या चाय आपको दिन के लिए तैयार करती हो, मगर यह आपको डिहाइड्रेट भी करती है। इसलिए इन्हें कम करने और धीरे-धीरे छोड़ने की ओर ध्यान दें। साथ ही, निकोटीन, शराब या किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थों से दूर रहना अत्यंत आवश्यक है।

हर रोज एक्सरसाइज करें

यह आपके लिए सबसे जरूरी एक्टिविटी है। डांस, जुंबा, एरोबिक्स, साइकलिंग, कार्डियो जो भी आपको पसंद है, उसकी मदद से खुद को एक्टिव रखें। हर दिन कम से कम 45 मिनट और सप्ताह में पांच दिन आपका फिजिकल एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे मेटाबॉलिज्म ठीक रहता है, वजन नियंत्रित रहता है और आपका मूड भी अच्छा रहता है। इस तरह आप कम बीमार पड़ती हैं।



सिकल सेल एनीमिया रोग को रोकना है तो विवाह से पहले व गर्भावस्था में जांच जरूरी: डॉ. ए.के. द्विवेदी

सांसद सेवा प्रकल्प एवं एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में चले सात दिवसीय सिकल सेल जागरूकता अभियान का हुआ समापन

इंदौर। एडु सिरमएक्स नर्सिंग कॉलेज, इंदौर में सिकल सेल एनीमिया को लेकर जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान के वक्ता होमयोपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी (प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष शरीर क्रिया विज्ञान विभाग और वैज्ञानिक सलाहकार मंडल सदस्य सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन होम्योपैथी आयुष मंत्रालय(सीसीआरएच), भारत सरकार और देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर के कार्यकारी परिषद के सदस्य) थे। डॉ. द्विवेदी ने नर्सिंग के विद्यार्थियों को सिकल सेल एनीमिया जैसे गंभीर अनुवांशिक रोग के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कॉलेज में आयोजित यह व्याख्यान विश्व सिकल सेल दिवस के उपलक्ष्य में सांसद सेवा प्रकल्प एवं एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी, इंदौर के संयुक्त तत्वावधान में सात दिवसीय सिकल सेल जागरूकता अभियान का हिस्सा था।





अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



केन्द्रीय जेल इंदौर में योग दिवस पर 2300 बंदियों ने किया सामूहिक योगाभ्यास

आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन और 'सेहत एवं सूरत' के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हुआ विशेष योग सत्र

इंदौर. 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर केन्द्रीय जेल इंदौर के प्रांगण में एक ऐतिहासिक आयोजन के तहत लगभग 2300 बंदियों, जिनमें महिला कैदी भी शामिल थीं, ने सामूहिक रूप से योग, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। यह आयोजन आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन, इंदौर और 'सेहत एवं सूरत' मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के संयुक्त तत्वावधान में संपन्न हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सांसद श्री शंकर लालवानी ने योग को जीवन का अभिन्न अंग बताते हुए कहा, "योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति और आंतरिक संतुलन का सशक्त माध्यम भी है, जो व्यक्ति को संपूर्ण रूप से स्वस्थ बनाता है।"

विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे डॉ. ए.के. द्विवेदी, सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, CCRH, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। उन्होंने कहा, "जेल जैसे वातावरण में योग और प्राणायाम एक नई चेतना भरने का कार्य कर सकते हैं। यह आत्म-सुधार की दिशा में एक प्रभावशाली पहल है।" डॉ. द्विवेदी के निर्देशन में पिछले 11 वर्षों से जेल में नियमित योग कार्यक्रम संचालित हो रहे हैं, जिससे कैदियों के व्यवहार और सोच में उल्लेखनीय परिवर्तन देखा गया है।



सिकल सेल दिवस पर इंदौर में सात दिवसीय सिकल सेल विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

इंदौर. विश्व सिकल सेल दिवस 19 जून को मनाया गया। इसके उपलक्ष्य में सांसद सेवा प्रकल्प एवं एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी, इंदौर के संयुक्त तत्वावधान में सात दिवसीय सिकल सेल जागरूकता अभियान इंदौर शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में चलाया गया। "स्वस्थ जीवन की ओर एक जागरूक पहल" की थीम पर शुरू हुआ यह अभियान 13 जून से 20 जून तक चला।

इस अभियान का मुख्य उद्देश्य समाज को सिकल सेल जैसे घातक अनुवांशिक रोग के प्रति आमजन को सजग करना और इसकी रोकथाम के प्रति समाज में लोगों को जागरूक करना है।

सात दिवसीय अभियान लोकसभा सांसद श्री शंकर लालवानी और होम्योपैथिक विशेषज्ञ डॉ. ए. के. द्विवेदी के नेतृत्व में शहर एवं ग्रामीण क्षेत्रों में विविध जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से संचालित किया गया। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में निःशुल्क रक्त जांच शिविर लगाए गए साथ ही हिमोग्लोबिन इलेक्ट्रोफोरेसिस टेस्ट का महत्व

बताकर आमजन में जनजागरूकता लाई गई।

नुककड़ नाटक, पेप्लेट एवं बुकलेट का वितरण, पोस्टर प्रदर्शनी और संवादात्मक सत्र भी किए गए

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि सिकल सेल रोग एक अनुवांशिक रक्त विकार है। जिसमें रक्त की लाल कोशिकाएं अर्द्धचंद्राकार हो जाती हैं और शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बाधित हो जाती है। इससे मरीज को थकान, तेज दर्द, रकाल्पता, हड्डियों की समस्याएं और अंग विकृति हो सकती है। यह स्थिति कभी-कभी जानलेवा भी हो सकती है। इसलिए इस बीमारी को यदि समय रहते पहचाना जाए और सही जानकारी हो तो हम इसे अगली पीढ़ियों तक फैलने से रोक सकते हैं। यह केवल चिकित्सकीय प्रयास नहीं बल्कि सामाजिक उत्तरदायित्व भी है। हमारा प्रयास है कि हम इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रम पूरे वर्ष भर आयोजित करते हुए ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचने की कोशिश करें। गौरतलब है कि डॉ. द्विवेदी होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में प्रोफेसर

एवं विभागाध्यक्ष होकर केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य और देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर के कार्य परिषद सदस्य भी है। जो समय-समय पर सिकल सेल, अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर बीमारियों के प्रति आमजन को जागरूक करने के लिए जन जागरूकता अभियान चलाते हैं।

सांसद शंकर लालवानी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा शुरू किए गए एनीमिया मुक्त भारत अभियान को आगे बढ़ाते हुए सिकल सेल जागरूकता अभियान इंदौर में जनभागीदारी के साथ संचालित किया जाएगा। यह अभियान एक स्वास्थ्य चेतना की नई शुरुआत होगा। समाज के लिए संदेश है कि विवाह से पूर्व हीमोग्लोबिन इलेक्ट्रोफोरेसिस टेस्ट अनिवार्य रूप से कराया जाना चाहिए। परिवार में यदि कोई सिकल सेल पीड़ित हो तो तुरंत विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। वहीं अपने साथ दूसरों को भी जागरूक कराना चाहिए, यही सच्ची सामाजिक सेवा 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
sehaturatindore@gmail.com

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



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

| For 1 Year | For 3 Year | For 5 Year |
|---------------|---------------|---------------|
| ₹700/- | ₹2100/- | ₹3500/- |

पहला सुख निरोगी काया,
वया आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय दीपक उपाध्याय
9893519287 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



आम कारक जैसे गर्भावस्था, मोटापा, गर्भिनीरोधक गोल्यां, कब्ज और गर्भावस्था, यौवन और रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाले हार्मोनल परिवर्तन आदि वैरिकोज वेन्स में योगदान करते हैं। वैरिकोज वेन्स के लिए मेडिकल और सर्जिकल उपचार बहुत महंगा हो सकता है। इसलिए आप वैरिकोज वेन्स की गंभीरता और असुविधा को कुछ कम करने के लिए कुछ घरेलू उपचारों को आजमा सकते हैं। यहां वैरिकोज वेन्स से बचने के लिए कुछ घरेलू उपाय दिये गये हैं।

सेब साइडर सिरका

सेब साइडर सिरका वैरिकोज वेन्स के लिए एक अद्भुत उपचार है। यह शरीर की सफाई करने वाला प्राकृतिक उत्पाद है और रक्त प्रवाह और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है। जब प्राकृतिक रूप से रक्त बहने शुरू होता है तो वैरिकोज वेन्स में भारीपन और सूजन काफी हद तक कम हो जाती है। समस्या होने पर सेब साइडर सिरके को लगाकर उस हिस्से की मालिश करें। इस उपाय को नियमित रूप से रात को बिस्तर पर जाने से पहले और अगले सुबह फिर से करें। कुछ दिन ऐसा करने से कुछ ही महीनों में वैरिकोज वेन्स का आकार कम होने लगता है। या फिर एक गिलास पानी में दो चम्मच सेब साइडर सिरके को मिलाकर पीये। अच्छे परिणाम पाने के लिए इस मिश्रण का एक महीने में दिन में दो बार सेवन करें।

लाल शिमला मिर्च

लाल शिमला मिर्च को वैरिकोज वेन्स के इलाज लिए एक चमत्कार की तरह माना जाता है। विटामिन सी और बायोफ्लेवोनोंयड्स का समृद्ध स्रोत होने के कारण यह रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और संकुलित और सूजी हुई नसों के दर्द को आसान बनाता है। गर्म पानी में एक चम्मच लाल शिमला मिर्च के पाउडर को मिलाकर, इस मिश्रण का एक से दो महीने के लिए दिन में तीन बार सेवन करें।

जैतून का तेल

वैरिकोज वेन्स के इलाज के लिए रक्त परिसंचरण को बढ़ाना आवश्यक होता है। जैतून के तेल की मालिश से रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद मिलती है, इससे दर्द और सूजन कम होता है। जैतून के तेल और विटामिन ई तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर उसे थोड़ा सा गर्म कर लें। इस गर्म तेल से नसों की मालिश कई मिनट तक एक से दो महीने के लिए करें। आप जैतून के तेल में सरु के आवश्यक तेल की चार बूंदें मिलाकर भी मालिश कर सकते हैं।

वैरिकोज वेन्स के लिए घरेलू उपचार

वैरिकोज वेन्स के लिए मेडिकल और सर्जिकल उपचार बहुत महंगा हो सकता है। इसलिए आप वैरिकोज वेन्स की गंभीरता और असुविधा को कुछ कम करने के लिए कुछ घरेलू उपचारों को आजमा सकते हैं।



लहसुन

लहसुन, सूजन और वैरिकोज वेन्स के लक्षणों को कम करने के लिए एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी है। यह भी रक्त वाहिकाओं में हानिकारक विषाक्त पदार्थों को निकालने और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करती है। छह लहसुन की कली लेकर उसे एक साफ जार में डाल लें। तीन संतरे का रस लेकर उसे जार में मिलाये। फिर इसमें जैतून के तेल की मिलाये। इस मिश्रण को 12 घंटे के लिए रख दें। फिर इस मिश्रण से कुछ बूंदों को हाथों पर लेकर 15 मिनट के लिए सूती कपड़ा लपेट कर रातभर के लिए छोड़ दें। इस उपाय को कुछ महीनों के लिए नियमित रूप से दोहराये। इसके अलावा अपने आहार में ताजे लहसुन को शामिल करें।

बुचर ब्रूम

बुचर ब्रूम वैरिकोज वेन्स की असुविधा से राहत देने में बहुत ही उपयोगी होता है। इस जड़ी बूटी में रुसोर्गेनिन्स नामक गुण सूजन को कम करने में मदद करता है और एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-इलास्टेज गुण नसों की बाधा को कम करता है।

इसके लिए बुचर ब्रूम की दैनिक खुराक को 100 मिलीग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार लें। जड़ों और पौधों के बीज से बना बुचर ब्रूम की खुराक में कैल्शियम, क्रोमियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, पोटेशियम, सेलेनियम, सिलिकॉन और जिंक के साथ विटामिन 'बी' और 'सी' है। यह पोषक तत्वों को मजबूत बनाने और नसों की सूजन को कम करने के साथ ही पैरों के रक्त प्रवाह में सुधार करने में मदद करते हैं। लेकिन उच्च रक्तचाप वाले लोग इस जड़ी-बूटी के सेवन से पहले चिकित्सक से परामर्श अवश्य ले लें।

अखरोट

अखरोट रक्त वाहिकाओं को मजबूत बनाने के लिए बहुत ही प्रभावी जड़ी-बूटी है, इसलिए यह वैरिकोज वेन्स के लक्षणों को आसानी से कम कर सकती है। इसमें एस्ट्रोजेंट के अलावा गल्लिक एसिड और कई प्रकार के आवश्यक तेल भी होते हैं जो सूजन के साथ-साथ दर्द को कम करने में मदद करते हैं। अखरोट के तेल में एक साफ कपड़े को डूबाकर प्रभावित क्षेत्र पर लगाये। ऐसा एक या दो महीने के लिए दिन में दो से तीन बार करें।



मानसून में नहीं खाएं हरी सब्जियां

यदि आप हरी पत्तेदार सब्जियां खाना पसंद करते हैं, तो बारिश के मौसम में इन्हें खाने से थोड़ा परहेज करें। जैसे तो हरी पत्तेदार सब्जियों में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं, लेकिन यदि एक्सपर्ट की माने तो इन्हें बारिश के मौसम में खाने से बचना चाहिए।

बा रिश के दौरान इन सब्जियों को ठीक तरह से सूरज की रोशनी नहीं मिल पाती जिस वजह से इनमें कीटाणु बहुत बढ़ जाते हैं। इस मौसम में सब्जियों का सेवन करने से वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे कई संक्रामक बीमारियां हो सकती हैं। साथ ही, इससे शरीर में ऊर्जा का स्तर नीचे चला जाता है और पाचन तंत्र गड़बड़ जाता है। पत्तेदार सब्जियों को खाने से पहले पानी से धोएँ और फिर इन्हें नमक मिले हुए पानी में कुछ देर तक भिगो कर रखिए। जिससे इनमें मौजूद कीटाणु खत्म हो जाएंगे और यह खाने लायक बनेंगी। अब आइए जानते हैं कि बारिश में पत्तेदार सब्जियों का सेवन क्यों नहीं करना चाहिए।

कीटाणुओं से भरी होती है पत्तेदार सब्जियां

पत्तेदार सब्जियों में बैक्टीरिया बहुत ज्यादा होते हैं। सब्जियों के पत्तों में अपना घर बना लेते हैं।

ये कीड़े हरे रंग के होने के कारण पकड़ में नहीं आते और पेट में चले जाते हैं, जिससे पेट में संक्रमण हो जाता है।

अधिकतर सब्जियां कीचड़ में पैदा होती हैं

ज्यादातर पत्तेदार सब्जियां बारिश के चलते कीचड़ में पैदा होती हैं, जिससे यह काफी बुरी तरह से संक्रमित हो जाती हैं। यदि इन्हें ठीक तरह से धो कर ना खाया जाए तो तबियत खराब हो सकती है।

दूषित जगहों पर रखी जाती हैं

जब सब्जियां खेतों से कट कर आती हैं, तो इन्हें मंडी में कहीं भी रख दिया जाता है। ऐसे में सब्जियों के दूषित जगह रखे जाने पर बीमारियां होने की आशंका काफी बढ़ जाती है।

कीड़े अंदर घुसे रहते हैं

सब्जी में कीड़े इस तरह घुसे रहते हैं कि साफ

दिखाई नहीं देते। इनका उपयोग करने से पहले नमक वाले गर्म पानी में डाल कर उबाल लें और फिर पकाएं।

रंग भरने के लिए लगाए जाते हैं इंजेक्शन

बारिश के मौसम में अक्सर सब्जी वाले अच्छा पैसा कमाने और सब्जियों को हरा भरा दिखाने के चक्कर में इन्हें रंग से भरे इंजेक्शन लगा देते हैं। इन नकली रंगों का सीधा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है, जिससे शरीर को तमाम तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

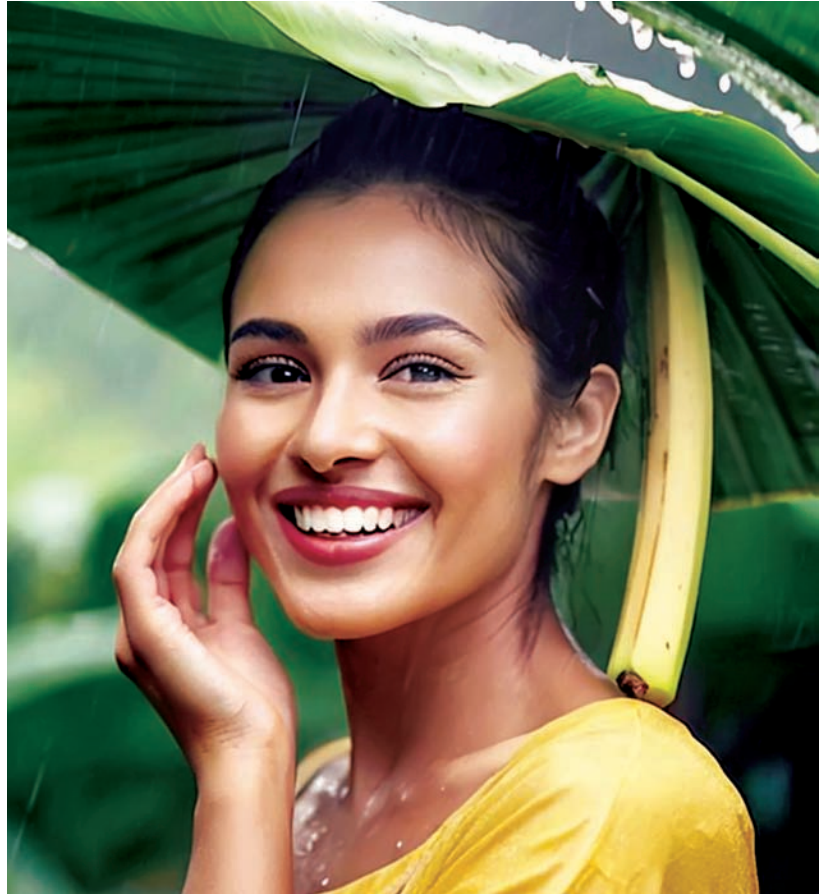
मानसून में बाहर के खाने से रहें सावधान

यदि आप बाहर खाना खाने के शौकीन हैं तो इस तरह की सब्जियों से बनी डिश न खाएं। कई होटलों और ढाबों में सब्जियां अच्छी तरह से धोई नहीं जाती, जिससे पेट का संक्रमण होने की संभावना होती है।

बरसात का मौसम यानि घर से बाहर निकलते ही बारिश में भीगने का चांस। ऐसे में जो सबसे बड़ी उलझन होती है वो है पानी की फुहारों से मेकअप की परतों का उतारना। फैले हुए काजल और बहते हुये फाउंडेशन को देखकर कोई भी पता लगा सकता है की आपका चेहरा कितनी परतों में छिपा हुआ था। यून भी बरसात का मौसम थोड़ा चिपचिपा होता है ऐसे में आप बारिश से बच भी जाएं तो भी मेकअप अगर सही तरीके से इस्तेमाल नहीं किया है तो आपका मेकअप अधिक पसीने से खराब हो सकता है और आपको शर्मिंदा होना पड़ सकता है। एक्सपर्ट की मानें तो मेकअप के लिए सही प्रोडक्ट का चुनाव और करने का सही तरीका हो तो बारिश के मौसम में भी आप खिली खिली नजर आ सकती हैं। आइये आपको बताते हैं एक्सपर्ट द्वारा सुझाये गये कुछ टिप्स।

- चेहरा धोने के बाद तकरीबन 10 मिनट तक बर्फ का टुकड़ा चेहरे पर रगड़ें। इससे पसीने की ग्रन्थियां बंद हो जाती हैं और मेकअप ज्यादा देर टिकता है।
- प्राइमर क्लीनिंग के बाद मेकअप की शुरुआत प्राइमर से करें। प्राइमर को चेहरे पर लगा कर दो से तीन मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद अगला स्टेप करें। प्राइमर से चेहरे पर मेकअप ज्यादा देर तक टिका रहता है। अगर जरूरत हो तो कंसीलर का भी उपयोग किया जा सकता है।
- फाउंडेशन रेनी सीजन में क्रीम या लिक्विड फाउंडेशन का कम ही इस्तेमाल करें। लूज पाउडर फाउंडेशन या मिनरलाइज्ड फाउंडेशन लगाएं। फाउंडेशन की मात्रा बहुत कम होनी चाहिए जो कि सिर्फ चेहरे की ग्रीसिनेस छिपाने के लिए हो। फाउंडेशन की जगह टिंटेड मॉश्चराइज्ड भी इस्तेमाल कर के काम चलाया जा सकता है।
- ब्लश बरसाती मौसम में पाउडर ब्लश का इस्तेमाल करें। कलर भी एकदम नेचुरल चुनें। शिमरी ब्लश भूल कर भी न लगाएं। यह चेहरे को चिपचिपा लुक देते हैं, साथ ही पानी के संपर्क में आने पर चेहरे से जल्दी बहने लगता है।
- आईशैडो बरसाती मौसम में संभव हो तो ऑय शैडो न लगाएं। अगर लगाना जरुरी है तो पाउडर आईशैडो यूज करें। रंग भी एकदम नेचुरल होने चाहिए जिनमे पिंक, लैवेंडर और शैम्पेन, आदि रंग शामिल हैं।
- ऑय लाइनर, काजल, मस्कारा ध्यान रहे कि यह सारे प्रोडक्ट वाटर प्रूफ हों और लॉन्ग लास्टिंग हो। केवल काजल लगा कर भी आँखों को सुन्दर दिखाया जा सकता है, इसलिए संभव हो तो दिन के समय आय लाइनर को अवॉयड करें या ब्लैक की जगह

बारिश में भी पाएं ग्लैमरस लुक



भूरे (ब्राउन) ऑय लाइनर लगाएं।

- लिपस्टिक ग्लॉस या क्रीम लिपस्टिक को अवॉयड करें।
- मैट लिपस्टिक का इस्तेमाल करें। मैट लिपस्टिक ज्यादा देर होंठों पर टिकेगी और बारिश में लुक भी खराब नहीं होगा। लिपस्टिक फैलने से आपकी लुक बेकार हो जाती है। इसलिए लिपस्टिक का विशेष ध्यान रखें

बरसात के मौसम में हाइजिन का विशेष ध्यान रखें।

- मेकअप ब्रश हमेशा साफ करके रखें। उन्हें धोकर और पूरी तरह सुखाकर ही इस्तेमाल करें। ब्रश या मेकअप प्रोडक्ट रखने की

जगह भी एकदम सूखी और मॉइश्चर फ्री होनी चाहिए। एक प्रोडक्ट का ब्रश दूसरे प्रोडक्ट में डालने से पहले भी ब्रश की सफाई करें।

- बरसात के मौसम में जहां तक संभव हो मेकअप डायरेक्ट हाथ से लगाने से बचें। ब्रश, कॉटन, स्पंज और वाइप्स का प्रयोग करें।
- यह भी ध्यान रखें मेकअप प्रोडक्ट वाटर प्रूफ हो। क्रीमी या ग्लॉसी प्रोडक्ट इस्तेमाल न करें। एकदम नेचुरल मेकअप करें।
- भारी परते लगाने से बचें। आँखों पर सिर्फ काजल लगाएं (यदि शैडो और लाइनर जरुरी ना लगे)। वाइप स्ट्रिप हमेशा साथ रखें जिससे जरूरत पड़ने पर चेहरा साफ किया जा सके।

ये मानसिक व्यायाम आपके तनाव से देंगे राहत

हमारा दिमाग बहुत सी फिजिकल ऐक्टिविटीज को कंट्रोल करता है, शरीर के विभिन्न हिस्सों से मिलने वाली सूचनाओं को दिमाग ही शरीर के हर हिस्से तक पहुंचा कर शरीर से काम कराता है। यह हमारे इमोशंस को भी नियंत्रित करता है। कहना गलत नहीं होगा कि हमारा मस्तिष्क, स्मृति, बुद्धि और रचनात्मकता का स्टोररूम है। ऐसे में जरूरी है कि दिमाग को एक्टिव रखने के लिए कुछ ब्रेन एक्सरसाइज की जाएं। ये एक्सरसाइज न सिर्फ आपकी बुद्धि की धार को और तेज करेंगी, बल्कि आपको बेहतर याददाश्त बढ़ाने में भी मदद करेगी।

यूं तो, जगने के साथ ही दिमाग काम करना शुरू कर देता, बल्कि करने के लिए उसे भरपूर एक्सरसाइज और ऐक्टिविटीज करने के लिए भी मिल ही जाती है पर कुछ गतिविधियां ऐसी भी हैं जो दिमाग के काम और कनेक्टिविटी को बढ़ावा देने में मदद कर सकती हैं। ये ऐक्टिविटीज दिमाग की उम्र बढ़ने से रोकने के साथ ही उसे एजिंग से बचाने में भी मदद कर सकती हैं।

नींद के दौरान भी दिमाग हमेशा सक्रिय रहता है, लेकिन कुछ गतिविधियां इसे नए तरीकों से शार्प करने और इन्वॉल्व होने में सहायता कर सकती हैं। इन ऐक्टिविटीज से आपकी याददाश्त, समझ और क्रिएटिविटी में सुधार हो सकता है।

हम आपके लिए लाए हैं ऐसी ही कुछ ब्रेन एक्सरसाइज जो आपकी मेमोरी और क्रिएटिविटी को ही नहीं महसूस करने की क्षमता को सुधारने में भी मदद कर सकते हैं।

ध्यान

ध्यान में आमतौर पर शांत, नियंत्रित तरीके से ध्यान केंद्रित करना शामिल है। ध्यान करने से दिमाग और शरीर दोनों को कई लाभ मिलते हैं। ध्यान दिमाग की उम्र बढ़ने को धीमा करके सूचनाओं को संसाधित करने की क्षमता को बढ़ाता है।

विजुअलाइजेशन

विजुअलाइजेशन में दिमाग मिली हुई जानकारी के आधार पर कल्पना करता है। दिमाग में छाप बना चुकी ये कल्पनाएं चित्र या एनिमेटेड दृश्यों



के रूप में हो सकती हैं। ये चित्र मन को खुश कर सकते हैं। आप अपने दैनिक जीवन में विजुअलाइजेशन की आसानी से प्रैक्टिस कर सकती हैं।

उदाहरण के लिए, खाना पकाने से पहले, कल्पना कर सकती हैं कि आप क्या पकाने जा रही हैं और डिश तैयार करने के लिए किन सामग्रियों की आवश्यकता है, वह बनने के बाद कैसा दिखना चाहिए और उसका स्वाद कैसा होगा। कोशिश कीजिए कि आप जो भी कल्पना करें वह विस्तार से की जाए और कोई भी डिटेल्स मिस न होने पाए।

क्रॉसवर्ड पजल सुलझाना

हम सबने बचपन में पहेलियां तो जरूर सुलझाई होंगी। ये पहेलियां आपकी बुद्धि को तेज बनाती हैं। क्रॉसवर्ड पजल्स एक लोकप्रिय गतिविधि है, जो दिमाग से कसरत कराती है। कुछ शोधों से पता चलता है कि क्रॉसवर्ड पहेली प्रीक्लिनिकल डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति की याददाश्त की दशा खराब होने से रोक सकती है।

शतरंज खेलना

शोध साबित करते हैं कि शतरंज जैसी गतिविधियां, आपके दिमाग और समझ को तेज बनाती हैं। खाली समय में की जा सकने वाली ये एक्सरसाइज आपकी मेमोरी में सुधार लाती हैं

और साथ ही मिली हुई सूचनाओं को शरीर के हर हिस्से तक तेजी से पहुंचाने में भी मदद करती हैं।

नियमित रूप से एक्सरसाइज करना

रेगुलर फिजिकल ऐक्टिविटीज दिमाग और शरीर दोनों के लिए फायदेमंद रहती हैं। ये एक्सरसाइज दिमाग स्वास्थ्य के निम्नलिखित पहलुओं में सुधार करती हैं- मेमोरी, महसूस करना एवं मोटर स्किल्स।

डांस

डांस भी एक्सरसाइज का ही एक रूप है, जो लय-ताल और संतुलन के साथ न सिर्फ फिजिकली बल्कि, मेंटली भी आपको शामिल करता है।

चुनी नई हॉबी

एक नया शौक चुनकर उसे करना आपको मेंटली एक्टिव बनाता है और दिमाग को नए तरीकों से एक्सरसाइज कराता है। ऐसे शौक जिनमें बैलेंस या एफिशिएन्सी की आवश्यकता होती है, वे व्यक्ति के मोटर स्किल को एक्टिव करते हैं। आप इनमें से किसी काम को अपनी नई हॉबी बना सकती हैं- बुनाई, कढ़ाई, ड्राइंग एवं पेंटिंग, म्यूजिक इन्स्ट्रूमेंट बजाना सीखना।



मसूड़ों से आ रहे खून का आयुर्वेदिक इलाज

मसूड़ों से खून आने की समस्या का उपचार अगर सही समय पर ना किया जाए तो यह कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को भी जन्म दे सकती है। इससे बचे रहने के लिए यहां पर एक विशेष आयुर्वेदिक उपचार के बारे में बताया जा रहा है जिसे आप घर पर ही इस्तेमाल करके मसूड़ों से खून आने की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। आयुर्वेद में कई ऐसी जड़ी बूटियां हैं जिनके द्वारा शरीर की गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करने और कुछ बीमारियों को ठीक करने के लिए प्रभावी रूप से कारगर होते हुए देखा गया है। ओरल हेल्थ से जुड़ी हुई एक ऐसी ही समस्या के उपचार के लिए यहां पर एक आयुर्वेदिक औषधि के बारे में बताया जा रहा है। कोरोना वायरस महामारी के दौरान कुछ लोग मसूड़ों से खून आने की समस्या से परेशान हैं लेकिन वह डॉक्टर के पास जाने से डर रहे हैं। सुरक्षा की दृष्टि से देखा जाए तो यह डर जायज भी है लेकिन इस समस्या को नजरअंदाज करना नुकसानदायक साबित हो सकता है।

मसूड़ों से खून आने की समस्या अगर लंबे समय तक बनी रहे तो यह आपके गले में इन्फेक्शन पैदा कर सकती है और आपके लिंप नोड्स में सूजन भी आ सकती है। यहां पर बताई जा रही आयुर्वेदिक औषधि का उपयोग करके

आप मसूड़ों से खून आने की समस्या को ठीक कर सकते हैं।

अश्वगंधा से मिलेगी मदद

अश्वगंधा के फायदे के बारे में आपको बताने की जरूरत नहीं है क्योंकि यह ना केवल पुरुषों की सेहत के लिए बल्कि उनकी पौरुष क्षमता को मजबूत बनाने के लिए भी काफी कारगर साबित होता है। इसके अलावा ओरल हेल्थ से जुड़ी हुई कई प्रकार के समस्याओं और दांतों को चमकदार बनाने के लिए भी अश्वगंधा फायदेमंद साबित हो सकता है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन के अनुसार अश्वगंधा में एंटीऑक्सीडेंट और मसूड़ों से जुड़े विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर करने का विशेष गुण पाया जाता है। एक क्लिनिकल ट्रायल के दौरान पायरिया के इलाज में इसके प्रभाव की पुष्टि भी की गई है। यही वजह है कि अश्वगंधा का इस्तेमाल मसूड़ों से आने वाली खून की समस्या से निजात दिला सकता है। आइए अब यह जानते हैं कि इसका उपयोग कैसे करना है।

सामग्री

- 1 चम्मच अश्वगंधा पाउडर
- 1/2 चम्मच नमक
- 1/2 बेकिंग सोडा

उपयोग करने का तरीका

- इसे टूथपेस्ट की तरह ही इस्तेमाल करना है।
- सबसे पहले थोड़े से पानी के साथ नमक, बेकिंग सोडा और अश्वगंधा पाउडर को मिलाकर इसका पेस्ट बना लें।
- इस बात का ध्यान दें की पेस्ट ज्यादा पतला ना होने पाए ताकि इसे दांतों पर और मसूड़ों पर अच्छी तरह लगाया जा सके।
- अब रोज सुबह उठने के बाद और शाम को खाना खाने के बाद इस आयुर्वेदिक पेस्ट से अपने दांतों और मसूड़ों को अच्छी तरह साफ करें।
- ध्यान रहे कि आप को हल्के हाथों ही दांतों और मसूड़ों को इस पेस्ट के जरिए साफ करना है।
- इस पेस्ट का 1 हफ्ते तक नियमित रूप से किया गया इस्तेमाल आपको इससे होने वाले फायदे का असर खुद ही दिखा देगा।
- इसके अलावा आप अपने खाने में विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक से इस्तेमाल करें और विटामिन डी की भरपूर मात्रा भी लें। एक हफ्ते तक अगर आपको किसी भी प्रकार का फायदा नहीं दिखाई देता है तो बिना देर किए तुरंत डेंटिस्ट के पास जाएं।



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, टांसिलाइटिस इत्यादि के
उचित समाधान/इलाज हेतु मो. **99937 00880**

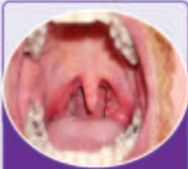
— एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर —



फिस्स, फिश्रुला, पाईल्स



पीठ एवं कमर का दर्द



टांसिलाइटिस



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, स्पाँडिलाइटिस, 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

बारिश के मौसम में खाएं ये फल और सब्जियां

बारिश के दिनों में ढेर सारी बीमारियां और इन्फेक्शन होने का खतरा होता है। उनसे निपटने के लिए जरूरी है इस मौसम में खानपान का खास ख्याल रखा जाए। ये फल और सब्जियां इस मौसम में खाने के अनुकूल हैं, ताकि आप सेहतमंद बने रहें।

पीच

पीच यानी आड़ू में ऐंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन ए, बी और सी की प्रचुर मात्रा होती है। पीच हमारे सिस्टम से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करने में मदद करता है। इससे हमारी त्वचा सेहतमंद बनती है और आंखों को भी फायदा होता है। चूंकि पीच में फाइबर की काफी मात्रा होती है, यह वजन घटाने में भी काम आता है। पीच को स्ट्रेस घटानेवाले फल के रूप में भी जाना जाता है।

पेर

पेर (नाशापाती) फाइबर से भरपूर एक नर्म और मीठा फल है। यह फल न केवल मानसिक स्वास्थ्य और हड्डियों की मजबूती के लिए लाभदायक है, बल्कि इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा भी काफी होती है। पेर खाने से वेट लॉस में मदद मिलती है और कैंसर, हायपरटेंशन, डायबिटीज और हृदय रोग होने की संभावना कम होती है।

चेरीज

चेरी चाहें मीठी हों या खट्टी, पोषण से भरी होती हैं। चेरी से खून में यूरिक एसिड की मात्रा कम होती है और आपको मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है। चेरी खाने से अच्छी नींद आती है और त्वचा में निखार भी। विटामिन सी की अधिकता के चलते बारिश के मौसम में चेरी खाने से आप किसी भी तरह के इन्फेक्शन से भी बचे रह सकते हैं।

जामुन

जामुन में कैलोरीज कम होती हैं। गर्मी के मौसम में यह फल खूब खाया जाता है। पर यह बारिश के मौसम के लिए भी उपयुक्त है। इसमें आयरन, पोटैशियम, फोलेट और विटामिन की अच्छी मात्रा होती है, जिसके चलते यह पेट दर्द से राहत दिलाता है। डायबिटीज के रोगियों के लिए अमृत



माना जानेवाला जामुन हमारे खून को साफ करता है, जिससे त्वचा को नई दमक मिलती है।

प्लम

प्लम यानी आलूबुखारा एक रसीला फल है। यह फल आपको बारिश में होनेवाली पेट की कई बीमारियों से बचाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मददगार है।

लौकी

यह मॉनसून के दौरान खाई जानेवाली सबसे सेहतमंद सब्जियों में से एक है। इसमें आयरन और विटामिन सी की प्रचुर मात्रा होती है। इसका ऐंटीऑक्सिडेंट ऐक्शन भी बड़े काम आता है। फाइबर से परिपूर्ण होने के चलते यह वेट लॉस में भी मदद करती है।

करेला

आमतौर पर लोग इस सब्जी को इसके कड़वे स्वाद के चलते पसंद नहीं करते, पर इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसमें विटामिन सी की अधिकता होती है, जिसके चलते यह इम्यूनिटी को बढ़ाता है और हमें कई बीमारियों से दूर रखता है।

परवल

बारिश के मौसम में हम अक्सर सर्दी-खांसी से परेशान रहते हैं। परवल सर्दी-खांसी को दूर रखने के लिए जाना जाता है। इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट, विटामिन ए और सी की अधिकता होती है, जिससे हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है।

ग्वार फली

ग्वार फली में प्रोटीन, घुलनशील फाइबर और विटामिन के, सी और ए भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके अलावा इसमें फॉस्फोरस, कैल्शियम, आयरन और पौष्टिकता की मात्रा अच्छी-खासी होती है। डायबिटीज और ब्लड प्रेशर में ग्वार फली बेहद फायदेमंद होती है। यह हड्डियों को मजबूत रखती है और पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखती है।

भिंडी

भिंडी की कोलेस्ट्रॉल स्तर को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाती है, आंखों की रौशनी बेहतर करती है, कैंसर के खतरे को कम करती है, हड्डियों को मजबूत करती है।

आजकल लोगों में माइग्रेन की समस्या बढ़ती जा रही है जिसका मुख्य कारण जीवनशैली में आने वाला बदलाव है। लोगों की खान-पान व रहन सहन की आदतों में बहुत बदलाव आए हैं जो कि सेहत से जुड़ी समस्याओं को पैदा करते हैं। माइग्रेन एक मस्तिष्क विकार माना जाता है।

आ मतौर पर लोग माइग्रेन की समस्या के दौरान अपने आहार पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं जो कि दर्द को और भी बढ़ा सकते हैं। माइग्रेन की समस्या होने पर ज्यादातर लोग दवाओं की मदद लेकर इससे निजात पाना चाहते हैं। लेकिन वे इस बात से अनजान होते हैं कि ये दवाएं स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। जानें माइग्रेन में किस तरह के आहार का सेवन करना चाहिए।

- यूं तो हरी पत्तेदार सब्जियां सेहत के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है। लेकिन माइग्रेन के दौरान इनका सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि इनमें मैग्निशियम अधिक होता है जिससे माइग्रेन का दर्द जल्द ठीक हो जाता है। इसके अलावा साबुत अनाज, समुद्री जीव और गेहूं आदि में बहुत मैग्निशियम होता है।
- माइग्रेन से बचने के लिए मछली का सेवन भी फायदेमंद होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन पाया जाता है जो कि माइग्रेन का दर्द से जल्द छुटकारा दिलाती है। अगर आप शाकाहारी हैं तो अलसी के बीज का सेवन कर सकते हैं। इसमें भी ओमेगा 3 फैटी एसिड और फाइबर पाया जाता है।
- वसा रहित दूध या उससे बने प्रोडक्ट्स माइग्रेन को ठीक कर सकते हैं। इसमें विटामिन बी होता है जिसे राइबोफ्लेविन कहते हैं और यह कोशिका को ऊर्जा देती है। यदि सिर में कोशिका को ऊर्जा नहीं मिलेगी तो माइग्रेन दर्द होना शुरू हो जाएगा।
- कैल्शियम व मैग्निशियम युक्त आहार को अगर साथ में लिया जाए तो इससे माइग्रेन की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।
- ब्रोकली में मैग्निशियम पाया जाता है तो आप ब्रोकली को सब्जी या सूप आदि के साथ ले सकते हैं। ये खाने में अच्छी लगती है।
- बाजरा में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल पाये जाते हैं। तो ऐसे में माइग्रेन का दर्द होने पर साबुत अनाज से बने भोजन का जरूर सेवन करें।
- अदरक आयुर्वेद के अनुसार अदरक आपके सिर दर्द को ठीक कर सकता है। भोजन बनाते वक्त उसमें थोड़ा सा अदरक मिला दें और फिर खाएं।
- खाने के साथ नियमित रूप से लहसुन की दो कलियों का सेवन जरूर करें। यह आपको माइग्रेन की समस्या से बचाता है।
- जिन चीजों में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती

माइग्रेन के दर्द से बचाता है ये आहार



है जैसे चिकन, मछली, बीन्स, मटर, दूध, चीज, नट्स और पीनट बटर आदि। इन चीजों में प्रोटीन के साथ विटामिन बी6 भी पाया जाता है।

- माइग्रेन के दौरान कॉफी या चाय की जगह

हर्बल टी पीना काफी लाभकारी है। इसमें मौजूद नैचुरल तत्व जैसे अदरक, तुलसी, कैमोमाइल और पुदीना चिंता से निजात दिलाने और मांसपेशियों को तनावरहित करने में कारगर है।

बा रिश और ठंड के मौसम में सर्दी-जुकाम, खांसी होना आम बात है। ऐसे में इन मौसम में आपको कुछ दिनों के अंतराल में भाप जरूर लेनी चाहिए। ऐसा करने से आप कई समस्याओं को टाल सकते हैं और अगर कोई अन्य छोटी-मोटी समस्याएं हो जैसे सर्दी-जुकाम आदि तो उनमें भी राहत मिल जाती है।

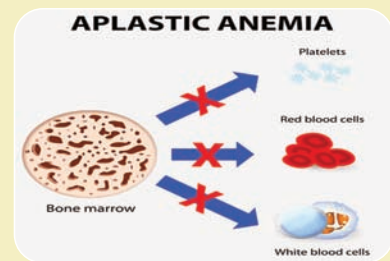
बगैर किसी साइड इफेक्ट के, कई स्वास्थ्य और सेहत के फायदे पाने के लिए आपको बताते हैं भाप लेने के यह बेहतरीन फायदे ...

- सर्दी-जुकाम और कफ होने की स्थिति में भाप लेना रामबाण उपाय है। भाप लेने से न केवल आपकी सर्दी ठीक होगी बल्कि गले में जमा हुआ कफ भी आसानी से निकल सकेगा और आपको किसी तरह की परेशानी नहीं होगी।
- त्वचा की गंदगी को हटाकर अंदर तक त्वचा की सफाई करने और त्वचा को प्राकृतिक चमक प्रदान करने के लिए भाप लेना एक बेहतरीन तरीका है। बगैर किसी मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल किए यह तरीका आपकी स्किन को ग्लोइंग बना सकता है।
- चेहरे की मृत त्वचा को हटाने एवं झुर्रियों को कम करने के लिए भी भाप लेना एक बढ़िया उपाय है। यह आपकी त्वचा को ताजगी देता है, जिससे आप तरोताजा नजर आते हैं। त्वचा की नमी भी बरकरार रहती है।
- अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो बिना देर किए चेहरे को भाप दीजिए। इससे रोमछिद्रों में जमी गंदगी और सीबम आसानी से निकल पाएगा और आपकी त्वचा साफ हो पाएगी।
- अस्थमा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं में भी भाप लेना काफी फायदेमंद साबित होता है। डॉक्टरों ऐसी परिस्थिति में भाप लेने की सलाह देते हैं, ताकि मरीज को राहत की सांस मिल सके।

बारिश के मौसम में भाप लेने के फायदे



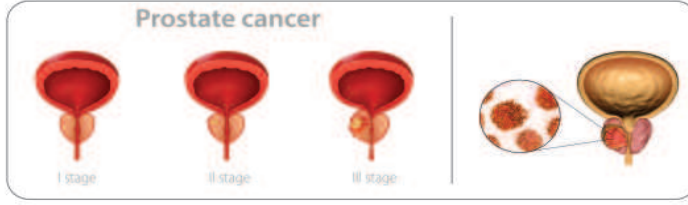
यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



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

“

सिकल सेल रोग के बारे में जागरूकता बढ़ानी जरूरी है। इस बीमारी को समय रहते पहचाना जाए तो हम इसे अगली पीढ़ियों तक फैलाने से रोक सकते हैं।



डॉ. ए.के. द्विवेदी
डायरेक्टर एवं सीईओ
एडवांस्ड हेल्थ सेंटर
एवं होम्योपैथिक मेडिकल
रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड

बदल जाती है रेड ब्लड सेल्स की बनावट, इससे घटती है इम्यूनिटी

सिकल सेल एनीमिया दिवस आज: इस बार की थीम है नई चिकित्सा तक पहुंच-आशा व प्रचार



न्यूडिया प्रतिष्ठान, जम्मू-श्रीनगर सिकल सेल एनीमिया की बीमारी को लेकर है। वे लोग जम्मू-श्रीनगर क्षेत्र के एक रक्त बैंक में। प्रत्येक वर्ष के रक्त बैंक में रक्त को देने के लिए सिकल सेल रोग के रोगियों को आमंत्रित किया जाता है। रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है। रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है।

सिकल सेल एनीमिया दिवस का इतिहास
● 19 जून 19 जून को विश्व सिकल सेल रोग दिवस मनाया जाता है। विश्व रक्त बैंक (WBH) द्वारा है। जो 1948-1949 में रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है। रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है।

लोगों की जानकारी और समझ बढ़ाना रोग की रोकथाम के लिए जरूरी
जम्मू-श्रीनगर क्षेत्र में रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है। रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है।



सिकल सेल दिवस 19 को, सात दिन विशेष जागरूकता कार्यक्रम होगा
20 जून तक विशेष जागरूकता कार्यक्रम होगा। रक्त बैंक में रक्त देने के लिए सिकल सेल रोगियों को आमंत्रित किया जाता है।

नवभारत इंदौर, गुवाहाटी, 19 जून, 2025

वंशानुगत बीमारी है सिकलसेल, बचाव के लिए जागरूकता जरूरी

सिकल सेल एनीमिया (Sickle Cell Anemia) एक आनुवंशिक रोग है। यह रक्त के लाल रक्त कणिकाओं (RBCs) को असामान्य आकार देता है। असामान्य आकार के रक्त कणिकाएं रक्त के प्रवाह में बाधा डालती हैं, जिससे रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है।

सिकल सेल एनीमिया रोग को रोकना है तो गर्भावस्था में जांच जरूरी: डॉ. ए.के. द्विवेदी
प्रजापति स्वास्थ्यसेवा। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि गर्भावस्था के दौरान जांच करवाकर बीमारी को पहचानना और बचाव के लिए जागरूकता बढ़ाना जरूरी है।



विश्व सिकल सेल दिवस 19 को, सात दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम प्रारंभ

विश्व सिकल सेल दिवस 19 जून को मनाया जाएगा। इस अवसर पर सात दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम प्रारंभ किया जाएगा।

शारीर से पहले 'जेनेटिक काउंसलिंग कार्ड' का करें मिलान
विश्व सिकल सेल दिवस। जेनेटिक काउंसलिंग कार्ड का उपयोग करके बीमारी को पहचानना और बचाव के लिए जागरूकता बढ़ाना जरूरी है।

नई दुनिया इंदौर, गुवाहाटी, 19 जून, 2025
सिकल सेल रोग के मामले में देश में सर्वाधिक पीड़ित मध्य प्रदेश। मध्य प्रदेश में सिकल सेल रोग के मामले में सर्वाधिक पीड़ित हैं।

कैंसर समाचार अग्रणी इंदौर
विश्व सिकल सेल दिवस पर आयोजित होने वाला जागरूकता कार्यक्रम के कई कार्यक्रम।

महानगर इंदौर 5
राज एक्सप्रेस मुंबई, 19 जून, 2025
सिकल सेल रोग के अंतर पर आयोजित किया जा रहे कई कार्यक्रम।

वंशानुगत बीमारी है सिकलसेल, बचाव के लिए जागरूकता जरूरी

सिकल सेल एनीमिया (Sickle Cell Anemia) एक आनुवंशिक रोग है। यह रक्त के लाल रक्त कणिकाओं (RBCs) को असामान्य आकार देता है। असामान्य आकार के रक्त कणिकाएं रक्त के प्रवाह में बाधा डालती हैं, जिससे रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है।

सिकलसेल जागरूकता दिवस आज

सिकलसेल जागरूकता दिवस आज मनाया जाएगा। इस अवसर पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।

रोज-रोज हेयर जेल लगाना पड़ सकता है भारी

हेयर जेल में अल्कोहल और अन्य हानिकारक रसायन होते हैं, जिससे बालों को काफी ज्यादा नुकसान पहुंचता है। इसे लगाएं पर ज्यादा नहीं। यहां जानें, इससे जुड़े कुछ साइड इफेक्ट्स।

हे यर स्टाइलिंग ग्रूमिंग का एक हिस्सा है। अच्छी तरह से ग्रूड हेयर एक आदमी को और भी ज्यादा सुंदर बना देते हैं। यही कारण है कि आज कल के लड़के और अपनी हेयरस्टाइल पर बहुत ज्यादा ध्यान देते हैं। बालों को स्टाइलिश लुक देने के लिए हेयर जेल कई सालों से ट्रेंड में बना हुआ है। यह आपके बालों को कई घंटों तक एक ही स्टाइल में जमा कर रखता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बालों में लगाया जाने वाला यह हेयर जेल आपके बालों के लिए कितना हानिकारक प्रभाव छोड़ता है। जी हां, इसका नियमित उपयोग बालों को सफेद बना सकता है। क्योंकि इनमें ऐसे रसायन होते हैं, जो बालों की हेल्थ के लिए सबसे ज्यादा हानिकारक माने जाते हैं। यहां जानें, हेयर जेल के कुछ साइड इफेक्ट्स...

बालों को डीहाइड्रेट करता है

ज्यादातर हेयर जेल में अल्कोहल और अन्य हानिकारक रसायन होते हैं, बालों को रूखा बनाते हैं। इसके नियमित प्रयोग से बाल टूटने लगते हैं। यह जेल स्कैल्प की नमी को सोख लेते हैं, जिससे बाल खुर्दरे और बेजान हो जाते हैं। यही नहीं, यह स्कैल्प में खुजली को भी जन्म दे सकता है।

बालों का झड़ना

क्या आप जानते हैं कि हेयर जेल के नियमित इस्तेमाल से आपके बाल धीरे-धीरे झड़ सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हेयर जेल में पाया जाने वाला रासायन सीबम उत्पादन को प्रभावित करता है। जो स्कैल्प में नमी बनाए रखने के साथ ही बालों को को मजबूत बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होता है। सीबम उत्पादन में कमी होने के नाते सिर के बाल मजोर हो कर आसानी से गिरने लगते हैं।

रूसी

हेयर जेल का इस्तेमाल करने से केमिकल की वजह से आपकी स्कैल्प ड्राय हो जाती है। भले



ही आपके बाल ड्राय न दिखें, लेकिन उन पर बुरा असर दिखता है। ऐसी स्थिति में, ड्राय स्कैल्प परतदार हो जाती है और रूसी का कारण बनती है। इसके अलावा, इस जेल के कारण सिर पर खुजली और जलन आदि पैदा कर सकती है।

बाल होने लगते हैं सफेद

न केवल हमारे स्कैल्प, बल्कि हेयर जेल में मौजूद केमिकल के इस्तेमाल से बाल भी बुरी तरह प्रभावित होते हैं। इससे बाल कमजोर और पतले हो जाते हैं। इसके अलावा, बहुत ज्यादा

जेल लगाने की वजह से बालों का रंग उड़ने लगता है और वह सफेद होना शुरू हो जाते हैं। यदि आपने सफेद बालों को कलर करवाया है, तो जेल न लगाएं।

दो मुंहे बालों की समस्या

ड्राय, डैमेज और रूखे बालों की वजह से बाल दो मुंहे होना शुरू हो जाते हैं। हेयर जेल स्कैल्प को पोषण देने में बाधा उत्पन्न करते हैं, जिसकी वजह से बाल कमजोर पड़ जाते हैं और दो मुंहे होने शुरू हो जाते हैं।

छु हारा और खजूर एक ही पेड़ से उत्पन्न होते हैं। दोनों की तासीर गर्म होती है और दोनों शरीर को मजबूत बनाने में विशेष भूमिका निभाते हैं। गर्म तासीर होने के कारण ही सर्दियों में तो इसकी उपयोगिता और बढ़ जाती है। आइए, जानें छुहारे के अनूठे फायदे।

मासिक धर्म

सर्दी के दिनों में कई महिलाओं को मासिक धर्म से जुड़ी समस्याएं भी होती हैं, इसके लिए छुहारे फायदेमंद हैं। छुहारे खाने से मासिक धर्म खुलकर आता है और कमर दर्द में भी लाभ होता है।

बिस्तर पर पेशाब

छुहारे खाने से पेशाब का रोग दूर होता है। बुढ़ापे में पेशाब बार-बार आता हो तो दिन में दो छुहारे खाने से लाभ होगा। छुहारे वाला दूध भी लाभकारी है। यदि बच्चा बिस्तर पर पेशाब करता हो तो उसे भी रात को छुहारे वाला दूध पिलाएं। यह शक्ति पहुंचाते हैं।

रक्तचाप

कम रक्तचाप वाले रोगी 3-4 खजूर गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दें। इन्हें गाय के गर्म दूध के साथ उबाल लें। उबले हुए दूध को सुबह-शाम पीएं। कुछ ही दिनों में कम रक्तचाप से छुटकारा मिल जाएगा।

दांतों का गलना

छुहारे खाकर गर्म दूध पीने से कैल्शियम की कमी से होने वाले रोग, जैसे दांतों की कमजोरी, हड्डियों का गलना इत्यादि रूक जाते हैं।

कब्ज

सुबह-शाम तीन छुहारे खाकर बाद में गर्म पानी पीने से कब्ज दूर होती है। खजूर का अचार भोजन के साथ खाया जाए तो अजीर्ण रोग नहीं होता तथा मुंह का स्वाद भी ठीक रहता है। खजूर

जरूर जानिए छुहारे के यह गजब के फायदे



का अचार बनाने की विधि थोड़ी कठिन है, इसलिए बना-बनाया अचार ही ले लेना चाहिए।

मधुमेह

मधुमेह रोगी जिनके लिए मिठाई, चीनी इत्यादि वर्जित है, सीमित मात्रा में खजूर का हलवा इस्तेमाल कर सकते हैं। खजूर में वह अवगुण नहीं है, जो गन्ने वाली चीनी में पाए जाते हैं।

पुराने घाव

पुराने घावों के लिए खजूर की गुठली को जलाकर भस्म बना लें। घावों पर इस भस्म को लगाने से घाव भर जाते हैं।

आंखों के रोग

खजूर की गुठली का सुरमा आंखों में डालने से आंखों के रोग दूर होते हैं।

खांसी

छुहारे को घी में भूनकर दिन में 2-3 बार सेवन करने से खांसी, छींक, जुकाम और बलगम में राहत मिलती है।

जुएं

खजूर की गुठली को पानी में घिसकर सिर पर लगाने से सिर की जुएं मर जाती हैं।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त - 2025

युवा स्वास्थ्य
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

गर्भवती महिलायें मानसून में बाहर के खाने से करें परहेज

बरसात का मौसम बीमारियों का होता है, इस दौरान तमाम तरह के संक्रमण शरीर को प्रभावित करते हैं। यदि आप गर्भवती हैं तो इस मौसम में अतिरिक्त सावधानी बरतने की कोशिश कीजिए। गर्भकाल के दौरान लापरवाही ना सिर्फ मां बल्कि गर्भ में पल रहे बच्चे को भी नुकसान पहुंचा सकती है, इसलिए इस मौसम में महिला को जरा संभलकर रहना चाहिए।

मानसून के दौरान अधिक पसीना आना लाजमी है। ऐसे में आप कम्फर्टेबल कपड़े ही पहनें। खासकर तब जब आप गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में हों। बेहतर रहेगा कि इस दौरान आप हल्के रंग के सूती कपड़ों को ही तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से दूर रहें। क्योंकि वे कपड़े गर्म होते हैं तो यह आपके लिए उपयुक्त नहीं रहेंगे। इन्हें पहनने से त्वचा पर रेशज पड़ सकते हैं।

गर्भावस्था की खरीददारी मौसम के अनुसार ही करें। पैरों में भी अच्छे जूते या चप्पल पहनें क्योंकि इस मौसम में सड़कों पर काफी फिसलन होती है। अगर आप ऑफिस जाती हैं तो बेहतर रहेगा अगर आप अपने पास एक अतिरिक्त जोड़ी जूते और कपड़े रखें। इससे बरसात में कपड़े गीले होने पर भी आपके पास विकल्प रहेगा।

स्वच्छता का खास खयाल रखें

संभव हो तो दिन में दो बार नहाएं। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगी। नहाने के बाद अपने बदन को अच्छे से सुखाएं। चेहरे की चिकनाई और पसीना पोंछने के लिए अपने पास गीला तौलिया या भीगे हुए फेस टिश्यू रखिए। अगर आप चाहें तो गुलाब जल का स्प्रे भी इस्तेमाल कर सकती हैं। नंगे पैर घर से बाहर न निकलें, भले ही यह घर का आंगन या लॉन ही क्यों न हो। लॉन में बरसात का गंदा पानी हो सकता है जिससे आपको इन्फेक्शन हो सकता है। इसके साथ ही पैर में कुछ चुभ भी सकता है। अपने हाथ-पैरों को गुनगुने पानी में साबुन से धोते रहें, खासतौर पर बाहर से घर लौटने पर। बरसात में इस्तेमाल करने वाले अपने सामान, छाता, रेनकोट, जुराबें, जूते और कपड़ों आदि की सफाई पर भी पूरा ध्यान दें। इनमें कीटाणु रहने पर आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है।



खाने-पीने का रखें ध्यान

इस मौसम में खान-पान पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। खाना पकाने से पहले अपने हाथ-पैर अच्छी तरह से धो लें। अगर आपने घर में काम करने के लिए मेड रखी हुई है तो उसे भी ऐसा करने के लिए बोलें। इसके साथ ही उसकी भी साफ-सफाई का ध्यान रखें। बिना ढका खाना न खाएं। इस मौसम में बीमारियां एक से दूसरे व्यक्ति में बहुत जल्दी फैलती हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके परिवार में भी कोई व्यक्ति किसी बीमारी खासतौर पर मौसमी बीमारी, जैसे बुखार या वायरल इन्फेक्शन से पीड़ित न हो।

बाहर खाने से बचें

बेहतर है कि आप सड़क किनारे मिलने वाले खाने से परहेज करें। माना कि चाट-पापड़ी, गोलगप्पे और टिक्की देखकर आप खुद पर काबू नहीं रख पातीं, लेकिन यकीन जानिए ये सब आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं। अगर यह सब खाने का बहुत मन कर ही रहा है तो ऐसी जगह तलाशें जहां स्वच्छता का खास खयाल

रखा जाता हो। लेकिन दही और उससे बनी चाट का परहेज करना बेहतर रहेगा।

खाना पकाने से पहले

बर्तनों, सब्जियों और दालों को भी धोने के लिए भी साफ पानी ही इस्तेमाल करें। हरी पत्तेदार सब्जियों को साफ करने में खास सावधानी बरतें। इन्हें उबले हुए पानी से अच्छे से कई बार धोएं। साथ ही इन हरी पत्तेदार सब्जियों को गर्म पानी में एक चम्मच नमक डालकर 10-15 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद बचा हुआ पानी गिरा दें। ऐसा करने से इनमें मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाएंगे।

खूब पीएं पानी

सबसे ज्यादा बीमारियां पानी से ही होती हैं। इसलिए इस पर खास ध्यान देने की जरूरत है। उबला या फिल्टर पानी ही पीएं। नींबू पानी, नारियल पानी, खस का शरबत और गुलाब का शरबत तरोताजा रखते हैं। घर से बाहर जाने पर भी सीलबंद बोतल या फिल्टर पानी ही पीएं।

ताजा खाएं

जहां तक हो सके ताजा खाना ही खाएं। बिजली लगातार आती-जाती रहती है ऐसे में फ्रिज में रखा खाना भी खराब हो सकता है। इसलिए ताजा बनाएं और ताजा खाएं। बेहतर होगा कि थोड़ा-थोड़ा ही बनाएं ताकि खाना खराब न हो। कभी-कभी ही पैकड भोज्य पदार्थों का सेवन करें।

घर भी रखें साफ

इस मौसम में नमी के कारण कीटाणु तेजी से बढ़ते हैं। इसलिए घर की खिड़कियां खोलकर रखने से क्रॉस वेंटिलेशन होता रहेगा। साथ ही टूटे बर्तनों, फूलदानों और कूलर आदि में जमा पानी में मच्छर पैदा हो सकते हैं, जिनसे आपको मलेरिया, डेंगू और चिकनगुनिया जैसी बीमारियां हो सकती हैं। घर की साफ सफाई पर खास ध्यान दें। कमरों और टॉयलेट के लिए अच्छे क्लीनर का ही इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि घर की दीवारों पर किसी तरह की सीलन तो नहीं खासतौर पर बिजली की फिटिंग्स के पास। अगर ऐसा है तो बिजली मैकेनिक को बुलाकर इसकी जांच करवा लें।

गले में संक्रमण यानि थ्रोत इन्फेक्शन बेशक आम समस्या है, लेकिन बढ़ जाए तो काफी गंभीर हो जाती है। खासकर बदलते मौसम के दौरान काफी लोग इसके शिकार होते हैं। आइए जानते हैं इस बीमारी के बारे में-

गले में संक्रमण की मुख्य वजह बैक्टीरिया (जीवाणु) व वायरस (विषाणु) के संपर्क में आना है। गले में दोनों तरफ झिल्लीयुक्त ऊतक होते हैं, जिन्हें टॉन्सिल कहते हैं। इनमें बैक्टीरिया या वायरस का हमला होने पर सूजन आ जाती है और दर्द होता है।

गले की स्थिति

हमारा गला शरीर का ऐसा हिस्सा है, जो सबसे ज्यादा बाहरी स्थितियों से प्रभावित होता है। जैसे मौसम में परिवर्तन, प्रदूषण, दूषित हवा में सांस लेना, विषाक्त भोजन करना आदि। इसकी वजह से विभिन्न जीवाणु हमला करते हैं, जिसकी वजह से गले का संक्रमण हो जाता है। ये जीवाणु मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं- बैक्टीरिया, वायरस व फंगी।

बैक्टीरियल थ्रोत इन्फेक्शन

बैक्टीरियल थ्रोत इन्फेक्शन सबसे आम है और अक्सर स्ट्रेप्टोकोककल, स्टैफैलोकोककल जैसे बैक्टीरिया की वजह से होता है। वायरल थ्रोत इन्फेक्शन इंप्लुएंजा वायरस की वजह से होता है और आमतौर पर इसमें सर्दी, जुकाम, छींकना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। फंगल इन्फेक्शन उन्हें होता है, जिन्हें डायबिटीज की बीमारी होती है या जो एंटी बायोटिक का सेवन काफी करते हैं।

यह इन्फेक्शन रोगी के छींकने या खांसने से एक से दूसरे व्यक्ति तक फैल जाता है। बहुत से रोगियों का गला दर्द के कारण लाल पड़ जाता है और पानी तक पीने में परेशानी होती है। संक्रमण से गले के अंदर दाने उभर आते हैं या घाव भी बन जाते हैं। अगर दवा से आराम नहीं मिल रहा है, दर्द लंबे समय तक बना हुआ है और घाव भी है, तो यह गले के कैंसर का लक्षण हो सकता है।

लक्षण को पहचानें

संक्रमण के लक्षण आमतौर पर 1 से 3 दिनों में दिखाई देने लग जाते हैं और हर व्यक्ति में लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। संक्रमण के समय गले में सूजन दिखाई देती है और खाना खाने में काफी कठिनाई महसूस होती है। गले में किसी प्रकार का दर्द, खराश, कांटे जैसे चुभना आदि गले के संक्रमण के लक्षण हैं। ठंड के साथ बुखार, गले में दर्द, गले का सूखना, बार-बार छींकना, खांसी, सांस लेने में परेशानी होना, निगलने में परेशानी भी इसके लक्षण हो सकते हैं। अचानक जीभ और गले में सूजन आ जाए

गले के संक्रमण की न करें अनदेखी



या तेज बुखार हो जाए तो भी लापरवाही बिल्कुल न बरतें।

घट रही है प्रतिरोधक क्षमता

बदलती जीवनशैली इस संक्रमण के होने की खास वजह बन गई है। आजकल हर उम्र के लोगों की जीवनशैली असंतुलित सी हो गई है। वे समय बचाने के चक्कर में जंक फूड से काम चला रहे हैं। पौष्टिक आहार उनके भोजन से गायब हो रहा है, जिससे उनमें कीटाणुओं से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता कम हो रही है और वह बार-बार इस संक्रमण के शिकार हो रहे हैं। ऐसे लोगों की भी कमी नहीं, जो इस समस्या को बहुत ही हल्के तरीके से लेकर खुद ही दवा ले

लेते हैं और समस्या को गंभीर कर लेते हैं।

उपायों पर दें ध्यान

- गले में खराश होने पर गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करना बहुत फायदेमंद होता है। साथ ही स्टीम भी ली जा सकती है।
- दूध में हल्दी मिलाकर पिएं, क्योंकि उसमें एंटीबायोटिक गुण होते हैं। रात में सोने से पहले गर्म दूध में हल्दी और थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर पिएं।
- लहसुन की कली को मुंह में रखकर चूसने से भी आराम मिलता है।
- अदरक, तुलसी, काली मिर्च और लौंग डली मसाला चाय का सेवन करें।

बरसात में डाइट प्लान

मॉनसून का सीजन भले ही रोमांटिक और खुशनुमा होता है, लेकिन यह अपने साथ कई बीमारियां भी लेकर आता है। इस मौसम में लोग सबसे ज्यादा बीमार पड़ते हैं। बरसात के मौसम में खानपान में थोड़ी सी भी लापरवाही सेहत का बैड बजा सकती है। ऐसे में यदि थोड़ी सावधानी बरती जाए तो आप खुद को स्वस्थ भी रख सकते हैं और मानसून का पूरा मजा उठा सकते हैं। इस अनहाइजीन मौसम में फूड प्लान या डाइट चार्ट बनाना बेहद जरूरी है। बरसात में खानपान से जुड़ी इन बातों का ध्यान रखें

- ❑ इस मौसम में दाल, सब्जियां व कम वसा युक्त आहार खाएं।
- ❑ बारिश में शरीर में वात यानी वायु की वृद्धि होती है, इसलिए हल्के व शीघ्र पचने वाले वाले व्यंजनों को ही खाएं।
- ❑ अगर आप खाने के शौकीन हैं तो घर पर ही साफ-सुथरे तरीके से बनी चीजों को खाएं।
- ❑ बरसात के मौसम में वातावरण में काफी नमी रहती है। जिसके कारण प्यास कम लगती है। लेकिन फिर भी पानी जरूर पीयें।
- ❑ बरसात में नींबू की शिकंजी पीयें।
- ❑ फलों को साबुत खाने के बजाय सलाद के रूप में लें। क्योंकि इस मौसम में फलों में कीड़ा होने की संभावना काफी अधिक रहती है और अगर आप उन्हें सलाद के रूप में काटकर खाएंगे तो आप यह देख सकेंगे कि कहीं फल भीतर से खराब तो नहीं है।

कैसा हो ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर

- ❑ ब्रेकफास्ट में ब्लैक टी के साथ पोहा, उपमा, इडली, सूखे टोस्ट या परांठे ले सकते हैं।
- ❑ लंच में तले-भुने खाने की बजाय दाल व सब्जी के साथ सलाद और रोटी लें।
- ❑ डिनर में वेजीटेबल, चपाती और सब्जी लें।
- ❑ दूध में रोजाना रात को हल्दी मिलाकर पीने से पेट और त्वचा दोनों स्वस्थ रहेंगे।
- ❑ तरबूज, मौसम्बी, खरबूज आदि मौसमी फलों से आपको जरूरी पोषक तत्व मिल सकते हैं।

इन चीजों का करें परहेज

- ❑ बरसात में गर्मागर्म पकौड़े और समोसा खाने को मन जरूर ललचाता है। लेकिन बात अगर सेहत की हो तो इनसे दूर रहने में ही आपकी भलाई है।
- ❑ गरिष्ठ भोजन, उड़द, अरहर, चौला आदि दालें कम खाएं।
- ❑ दही से बनी चीजों का सेवन भी इस मौसम में कम करें तो बेहतर।
- ❑ इस मौसम में फलों के जूस का सेवन सोच-



गर्म सूप

मानसून के मौसम में कतरे हुये अदरख के साथ गर्म सूप का मिश्रण लें। यह ठंड और फ्लू से न केवल दूर रखेगा बल्कि आपके शरीर को थकान और टूटन से बचाने में सहायता देगा। यह आपको पर्याप्त गर्माहट देगा। यह उन लोगों के लिये अच्छा आहार है जो बरसात के दिनों में परिश्रम नहीं कर पाते हैं जैसा कि अन्य दिनों में करते हैं। गले के संक्रमण में एक कटोरी सूप अच्छा आराम पहुंचायेगी और आपका पेट भी भर जायेगा। भारतीय दृष्टिकोण से एक कप गर्म कड़क चाय या मसाला चाय का कोई जवाब नहीं है। यह बरसात के दिनों का उपयुक्त पेय है। लौंग और दालचीनी के उपयोग से बनाई गई मसाला चाय गले के संक्रमण और जुकाम को दूर करने में सहायता करता है। वे लोग जो बरसात के दिनों में घूमने की योजना बनाते हैं चाय की दुकान के पास रुककर एक कप गर्म चाय पीकर आनंद और ताजापन पाते हैं।

- समझकर करें। बारिश में फल पानी में भीगते रहते हैं इससे फलों में रस की तुलना में पानी ज्यादा भर जाता है।
- ❑ बरसात में चारों ओर हरी-भरी नजर आने वाली सब्जियों में कीड़े होने की आशंका ज्यादा रहती है। ऐसे में पत्तेदार सब्जियों के सेवन से बचें।
- ❑ मैदे की चीजें, आइसक्रीम, मिठाई, केला,

अंकुरित अनाज आदि कम खायें।

- ❑ बारिश के मौसम में स्नैक्स व कोल्ड ड्रिंक का सेवन भी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है।
- ❑ इस मौसम में सड़कों में कीचड़ और गंदगी का अंबार रहता है। ऐसे में सड़क के किनारे मिलने वाले खाने-पीने चीजों से दूर रहें।

बारिश के मौसम में पैरों की स्वैहत का रखें ख्याल

बारिश के मौसम में शरीर, कपड़ों और जूतों को तो आप जैसे-तैसे बचा लेते हैं, लेकिन फिर भी पैरों को बारिश के पानी, नमी और कीचड़ से हर समय बचा पाना मुश्किल होता है। इस मौसम में अगर पैर ज्यादा देर तक गीला रहे व उनमें नमी बनी रहे तो पैरों में सूजन, फोड़े-फुसियां आदि समस्याएं होने की आशंका अधिक रहती है। आइए जानें, बारिश के मौसम में पैरों की देखभाल कैसे करें -

- अपने पैरों को रोजाना दिन में तीन बार अवश्य धोएं। पैरों को गुनगुने साबुन वाले पानी से साफ करें। इसके बाद उन्हें ठंडे पानी से धोएं। पैरों को सूखे तौलिए से सुखाने के बाद फुट क्रीम लगाकर मसाज भी दें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि पैर मैले न रहें।
- यदि आप घर पर ही पैडीक्योर कर रहे हैं तो आपको यह ध्यान रखना होगा कि आप जो उत्पाद इस्तेमाल कर रहे हैं वे आपके पैरों को सूट कर रहे हैं या नहीं। पैरों को स्टोन से अच्छे से रगड़कर साफ करना चाहिए। उंगलियों के बीच में विशेष सफाई करें।
- एड्रियों को भी रगड़कर साफ करें। उमदा क्वालिटि के फुट स्क्रबर का इस्तेमाल करना चाहिए। सोने से पहले अच्छे से पैर धो कर ही बिस्तर पर जाएं।
- नाखून ज्यादा लंबे ना रखें। लंबे नाखून भी कई बीमारियों को न्यौता देते हैं। नाखूनों में गंदगी जमा हो तो बैक्टीरिया को निमंत्रण देते हैं।
- कभी ऐसा लगे कि पैरों में सूजन आ रही है तो फिटकरी के गर्म पानी में करीब 15 से



20 मिनट तक पैरों को डुबोकर रखें। यदि पैरों में ज्यादा सूजन हो तो एक सप्ताह में करीब 3 या 4 बार अवश्य ऐसा कर लें। इससे निश्चित ही पैरों की सूजन को आराम मिलेगा। यदि ज्यादा दिन तक आराम न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

- ज्यादा देर तक बारिश के पानी में पैर रहने से मोटे-मोटे दाने निकल आते हैं। यह देखने में छोटे लगते हैं लेकिन मांस के अंदर गांठ बन जाती है तो काफी दर्द देते हैं। पैर नीचे रखने में यह बहुत ज्यादा चुभते हैं।

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
- अपॉइंटमेंट्स
- 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

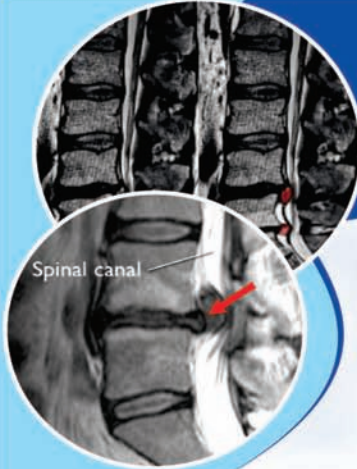
रविवार अवकाश

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

रेडिक्यूलूपैथी 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



**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, 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