■ बारिश में रखें नौनिहालों का ख्याल

■ बारिश में आंखों का रखें विशेष ख्याल

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।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2026 | वर्ष-15 | अंक-8

मूल्य ₹60

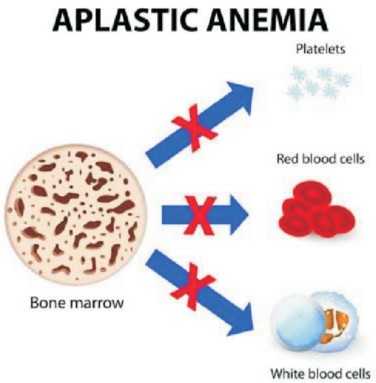
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

जलजनित रोगों से बचाव एवं उपचार विशेषांक

जलजनित रोगों से बचने के लिए की जाने वाली सावधानियां

स्वच्छ जल स्वस्थ जीवन का आधार

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



भारत सरकार के आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव जी को 2026 में इंदौर में एनीमिया जागरूकता अभियान की विस्तृत जानकारी देते हुए डॉ एके द्विवेदी

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2026 | वर्ष-15 | 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

सहायक संपादक
डॉ. अथर्व द्विवेदी

सह संपादक
डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला, कोमल शुक्ला

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम
डॉ. विकास सिंघल
डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. कोमल विजयवर्गीय, डॉ. सुष्मिता मुखर्जी
डॉ. अमित मिश्र, डॉ. आर.के. मिश्रा
डॉ. ओ.पी. अग्रवाल, डॉ. डी.एन. मिश्रा
डॉ. नरेंद्र पाटीदार, डॉ. टीना अग्रवाल
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. आर.के. सोडानी
डॉ. अभ्युदय वर्मा, डॉ. राजेश गुप्ता
डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. आशीष तिवारी
डॉ. ब्रज किशोर तिवारी, डॉ. डी. सी. जैन
श्री संजय जैन, डॉ. प्रिंस मिश्रा

लेआउट डिज़ाइनर
राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग
पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :
एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत
भोजनालय के पास, स्कीम 140 के
सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)
फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...

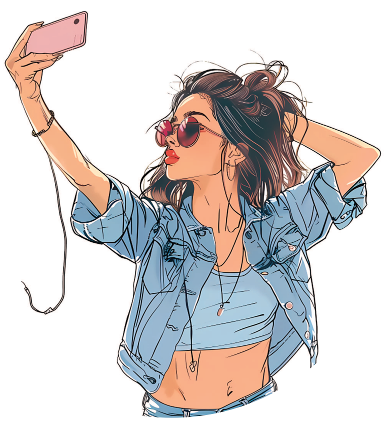
12 मलेरिया बुखार: लक्षण, कारण और उपचार जानें

17 कृमि और परजीवी संक्रमण के लिए होम्योपैथिक उपचार

20 दाद खाज को करें जड़ से साफ

32 कई बीमारियों का अचूक इलाज है काला नमक

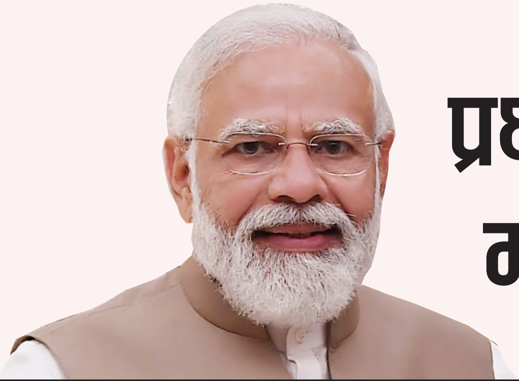
28 बारिश में कैसा हो पहनावा



41 सेल्फी लेने से पड़ सकती हैं झुर्रियां?

38 मानसून का मजा लें पनीर कटलेट के साथ

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



प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

'मन की बात' में एक बार फिर आप सबसे जुड़कर मुझे अत्यंत आनंद हो रहा है। 2026 का आधा साल बीतने को है। इन 6 महीनों में हमने 'मन की बात' में देशवासियों की अनेक उपलब्धियों पर चर्चा की है। जून में भी, देश ने कुछ ऐसी उपलब्धियाँ हासिल की हैं, जो हर देशवासी को गर्व से भर देती हैं। ये सफलताएँ देश की सुरक्षा और आत्मनिर्भरता से जुड़ी हैं। हाल ही में मुझे कोलकाता में नौ-सेना से जुड़ें एक कार्यक्रम में शामिल होने का अवसर मिला। वहाँ INS दूनागिरी, INS संशोधक और INS अग्रय को भारतीय नौ-सेना के बेड़े में शामिल किया गया। इन ships की design और manufacturing तक, सब कुछ स्वदेशी है।

साथियो,जून के महीने में ही aviation sector में भी देश ने एक बड़ी सफलता पाई। C-295, ये विमान 'Made In India' है और C-295 विमान ने अपनी पहली उड़ान पूरी की है, और ऐसे 40 विमान, भारत में ही बनाए जा रहे हैं। इससे MSME और Aerospace sector को नई शक्ति मिल रही है। रोजगार के अवसर बढ़ रहे हैं। और आत्मनिर्भर भारत का संकल्प भी मजबूत हो रहा है। इसी महीने DRDO ने स्वदेशी 'Long Range Land Attack Cruise Missile' का भी सफल परीक्षण किया है। इसको DRDO की Laboratories और Indian Industries Partners ने मिलकर बनाया है, यानि, आज समुद्र से लेकर आकाश तक हमारा भारत अधिक सुरक्षित और आत्मनिर्भर बन रहा है।

साथियो, जून में एक और आयोजन हुआ जिसमें पूरी दुनिया भारत के प्रयासों से जुड़ी, और ये कार्यक्रम था 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस'। इस बार दुनिया के 2500 से अधिक स्थानों पर योग के अनेक विविध कार्यक्रम हुए। हमारे देश में करोड़ों लोगों ने स्थान-स्थान पर योग कार्यक्रमों में हिस्सा लिया। इस महीने, अहमदाबाद में आयोजित 'विश्व योगासन चैम्पियनशिप' की भी बड़ी चर्चा हुई। इसमें भारत ने कुल 114 पदक जीते हैं, इनमें 102 गोल्ड मेडल भी शामिल हैं। भारत इस चैम्पियनशिप की पदक तालिका में पहले स्थान पर रहा। मैं सभी विजेता खिलाड़ियों को बहुत-बहुत बधाई देता हूँ।

साथियो, car pooling को लेकर भी लोगों ने अनेक अनुभव साझा किए हैं। जो लोग हर दिन एक ही दिशा में अपने-अपने वाहनों से जाते थे, वे अब साथ जाने लगे हैं। लोग हर संभव बस और मेट्रो का उपयोग कर रहे हैं। इससे पेट्रोल और डीजल की बचत हो रही है। इसी तरह देश के अलग-अलग हिस्सों में प्राकृतिक खाद की खपत बढ़ने की भी खबरें आ रही हैं। साथियो, मुझे इस बात की खुशी है, इस global crisis का हम भारतीय मिलकर मुकाबला कर रहे हैं। मुझे विश्वास है जनभागीदारी की यही शक्ति हमें मजबूती देगी, हमें सफल बनाएगी।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे देश में जन्मदिन, शादी-ब्याह पारिवारिक कार्यक्रम होने के ही साथ ही पूरे समाज का भी उत्सव होता है। हर परिवार चाहता है कि उसकी खुशियाँ दूसरों के साथ भी साझा हों। लोग मेहमानों को उपहार भी देते हैं। साथियो, महाराष्ट्र के नांदेड़ में एक परिवार ने अपनी खुशियाँ बाँटने के लिए ऐसा काम किया है जो चर्चा का विषय बन गया है। यहाँ नांदेड़ के बहादुरपुरा गाँव में पेठकर परिवार रहता है। इस परिवार ने सोचा कि अगर खुशी बाँटनी ही है, तो ऐसी चीज दी जाए, जो मुश्किल समय में किसी परिवार का सहारा बने। अपने घर में विवाह के अवसर पर इस परिवार ने गाँव के लगभग साढ़े तीन हजार लोगों के लिए दुर्घटना बीमा की व्यवस्था की। हर व्यक्ति को एक लाख रुपए का बीमा कवर दिया गया। इस पहल के पीछे की भावना बहुत स्पर्श करने वाली है। परिवार ने देखा था कि दुर्घटना के बाद परिवारों को आर्थिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। ऐसे समय में एक छोटी-सी सहायता भी बहुत बड़ा संबल बन जाती है।

साथियो, सरकार देश के करोड़ों परिवारों तक सुरक्षा का कवच पहुंचा रही है। 'प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना' के तहत केवल 20 रुपये के सालाना premium यानि केवल एक साल के 20 रुपये का premium, उस पर दो लाख रुपये तक का 'दुर्घटना बीमा' मिलता है। अब तक इस योजना से 58 करोड़ से अधिक लोग जुड़ चुके हैं। इनमें करीब 28 करोड़ हमारी माताएं, बहनें, बेटियाँ हैं, महिलाएं हैं। इस योजना से पीड़ित परिवारों को अब तक जो हिसाब मिला है 3,700 करोड़ रुपये से अधिक की सहायता मिल चुकी है।

साथियों, उसी प्रकार से 'प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना' भी उतनी ही अहम है। ये योजना व्यक्ति की दुखद मृत्यु होने पर उसके परिवार को दो लाख रुपये का बीमा कवर देती है। इसका वार्षिक premium सिर्फ 436 रुपये है।

साथियो, आप अपने आस-पास हो रहे ऐसे प्रयासों के बारे में मुझे जरूर लिखते रहिए। अपने विचार और अपने सुझाव भेजते रहिए, हो सकता है आपके आस-पास की कोई छोटी-सी पहल, पूरे देश के लिए प्रेरणा बन जाए। अगले महीने हम फिर मिलेंगे। तब तक आप अपना और अपने परिवार का ध्यान रखिए, और हाँ! जलसंचय तो करना-ही-करना है। बारिश के पानी की एक-एक बूँद को हमें बचाना है। 'Catch the Rain' ये अभियान जरा भी ढ़ीला नहीं होने देना है। तो मेरा खास आग्रह है, वर्षा का बूँद-बूँद पानी, हम मिल करके बचायें। बहुत-बहुत धन्यवाद। **नमस्कार।**

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

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

- नैतिक समिति (इथिकल कमेटी)
  केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (CCRH), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- वैज्ञानिक सलाहकार समिति
  नॉर्थ ईस्टर्न इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद एवं होम्योपैथी, शिलांग मेघालय (आयुष मंत्रालय)
- कार्यपरिषद
  देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

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

संचालक

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

मो.: 9826042287
9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

जल ही जीवन है, किंतु शुद्ध जल ही स्वस्थ जीवन का आधार है

मानव शरीर का लगभग 60-70 प्रतिशत भाग जल से बना है। इसलिए केवल पर्याप्त पानी पीना ही नहीं, बल्कि स्वच्छ और सुरक्षित पानी पीना भी उतना ही आवश्यक है। दूषित जल हैजा, टाइफाइड, पीलिया, पेचिश और दस्त जैसे अनेक जल जनित रोगों का प्रमुख कारण है। इन रोगों से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय है–शुद्ध पेयजल, स्वच्छता और जागरूकता।

इस विशेषांक का उद्देश्य केवल जल जनित रोगों की जानकारी देना नहीं, बल्कि समाज में स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारी का भाव जागृत करना है। पानी को उबालकर या सुरक्षित विधि से शुद्ध करके पीना, हाथों की स्वच्छता बनाए रखना तथा जल स्रोतों को प्रदूषित होने से बचाना हम सभी का कर्तव्य है।

जल संरक्षण भी स्वास्थ्य संरक्षण का ही एक महत्वपूर्ण भाग है। वर्षा जल संचयन, तालाबों और कुओं का संरक्षण तथा अधिक से अधिक वृक्षारोपण आने वाली पीढ़ियों के स्वस्थ भविष्य की आधारशिला हैं। जहाँ हरियाली होगी, वहाँ जल और जीवन दोनों सुरक्षित रहेंगे।

आइए, हम संकल्प लें कि स्वच्छ जल अपनाएँगे, जल बचाएँगे, वृक्ष लगाएँगे और स्वस्थ जीवनशैली को अपने जीवन का हिस्सा बनाएँगे। यही एक स्वस्थ, समृद्ध और सुरक्षित भारत की दिशा में हमारा छोटा किंतु महत्वपूर्ण योगदान होगा।

'जल बचाइए, वृक्ष लगाइए, स्वास्थ्य अपनाइए।'

स्वच्छ जल-स्वस्थ जीवन का आधार

जलजनित रोग

पृथ्वी पर प्रकृति के अजूबों में से एक, जल में जीवन देने और लेने की क्षमता है। दुनिया भर में लगभग 3.1 प्रतिशत मौतें दूषित और निम्न-गुणवत्ता वाले पानी के कारण होती हैं, और 80 प्रतिशत बीमारियाँ जलजनित होती हैं। दूषित पानी पीने या किसी अन्य उद्देश्य के लिए खराब गुणवत्ता वाले पानी का उपयोग करने से कोई भी व्यक्ति जलजनित रोगों का शिकार हो सकता है। लेकिन, छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों सहित कुछ समूहों में गंभीर जलजनित स्वास्थ्य जटिलताएँ विकसित होने का जोखिम तुलनात्मक रूप से अधिक होता है। आप सोच रहे होंगे कि इन जलजनित बीमारियों से बचने का क्या उपाय है। सबसे अच्छा उपाय है कि साफ पानी पिएँ और खाना पकाने, नहाने या किसी भी अन्य काम के लिए उसी पानी का इस्तेमाल करें। यह लेख स्वच्छ पेयजल सुनिश्चित करने और जलजनित बीमारियों से बचाव के लिए कुछ बेहतरीन सुझावों पर प्रकाश डालता है।

भूमिगत जल जिसमें हानिकारक मात्रा में लौह, फ्लोराइड, नमक और आर्सेनिक होता है, पीने के लिए असुरक्षित माना जाता है। इसके अलावा, पशु अपशिष्ट, उद्योगों, कचरे या रसायनों से होने वाला जल प्रदूषण पानी की गुणवत्ता को ख़राब करता है। यह दूषित या खराब गुणवत्ता वाला पानी जलजनित रोगाणुओं के लिए प्रजनन स्थल है, और इसलिए, इसे पीने या इस्तेमाल करने से कई गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं।

यहां कुछ सामान्य बीमारियाँ या रोग सूचीबद्ध हैं जो आपको प्रदूषित जल पीने, खाना पकाने या उपयोग करने से हो सकते हैं-

टाइफाइड बुखार

दूषित पानी में मौजूद साल्मोनेला टाइफी बैक्टीरिया टाइफाइड बुखार का स्रोत है, और समय पर उचित देखभाल न मिलने से आपके अंगों को नुकसान हो सकता है।

हैजा

प्रदूषित पानी से फैलने वाला हैजा, विब्रियो हैजा नामक रोगाणु के कारण होता है। अगर आपको मांसपेशियों में ऐंठन, मतली, दस्त और उल्टी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको हैजा हो सकता है।

तीव्र आंत्रशोथ

तीव्र आंत्रशोथ से पीड़ित होने पर, आपको उल्टी, निम्न रक्तचाप, धँसी हुई आँखें और पानी वाले दस्त जैसे लक्षण अनुभव हो सकते हैं, जो आगे चलकर निर्जलीकरण का कारण बन सकते हैं।

खाद्य विषाक्तता

दूषित पानी पीने से ई. कोली बैक्टीरिया आपकी आंतों में प्रवेश कर सकता है, जिससे पेट में संक्रमण या खाद्य विषाक्तता हो सकती है।

हेपेटाइटिस ए

दूषित पानी या भोजन के माध्यम से फैलने वाला हेपेटाइटिस ए वायरस के कारण होता है। अगर समय पर इलाज न किया जाए तो यह जलजनित रोग आपके लिवर को प्रभावित कर सकता है।

जिआर्डियासिस

प्रदूषित जल में मौजूद जिआर्डिया लाम्बा परजीवी जिआर्डियासिस का कारण बन सकता है और छोटी आंत शरीर का वह हिस्सा है जो सबसे अधिक प्रभावित होता है।

जलजनित रोगों से बचने के लिए की जाने वाली सावधानियां

जलजनित बीमारियों से बचाव

व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करना सुरक्षित पेयजल सुनिश्चित करने और जलजनित बीमारियों से बचाव करके अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक महत्वपूर्ण उपाय है। यहाँ कुछ स्वच्छता संबंधी उपाय दिए गए हैं जिनका पालन करके आप जलजनित बीमारियों से दूर रह सकते हैं-

- आपको शौचालय का उपयोग करने, शौचालय का उपयोग करने वाले बच्चे को साफ करने से पहले और दस्त से पीड़ित व्यक्ति का उपचार करने या डायपर बदलने के बाद कम से कम 20 सेकंड तक अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- ऐसे पानी में न नहाएँ जो ज़हरीले रसायनों या

सीवेज के पानी से दूषित हो सकता है। इसके अलावा, ऐसी नदियों, झीलों या नालों में नहाने से बचें जो मानव मल, बाढ़ के पानी या जानवरों के मल से प्रदूषित हों।
- यदि आपको संदेह है कि स्थानीय कुएं का पानी दूषित है तो उसका पानी न पिएं और न ही उससे स्नान करें। अपने दांतों को ब्रश करने और फ्लॉस करने के लिए हमेशा साफ पानी का उपयोग करें।
- जानवरों के साथ खेलने या उनकी सफाई करने, बागवानी करने, तथा भोजन तैयार करने से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं।

आप व्यक्तिगत स्वच्छता का अभ्यास करने के अलावा इन निवारक जल स्वच्छता दिशानिर्देशों का पालन करके अपने स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं और जलजनित संक्रमणों से खुद को बचा सकते हैं-

उचित रूप से उपचारित पानी पिएं

अपनी नगरपालिका समिति से कहें कि वह निजी जल आपूर्ति का वर्ष में कम से कम दो बार टोटल कोलीफॉर्म या ई. कोली के लिए नियमित परीक्षण करे। इसके अलावा, हॉट टब, पूल या प्राकृतिक जल स्रोतों में तैरते समय पानी न निगलें। उच्च जोखिम वाले स्थानों की यात्रा करते समय नल का पानी या प्राकृतिक जल स्रोतों का पानी पीने से बचें।

पानी का फिल्टर लगाएं या पानी उबालें

अगर आपको लगता है कि नगरपालिका का पानी दूषित है, तो खाना पकाने, नहाने या पीने के लिए इस्तेमाल करने से पहले उसे उबाल लें। ऐसा करने से हानिकारक कीटाणुओं को मारने में मदद मिलेगी। वैकल्पिक रूप से, अगर आपके पास सुरक्षित पेयजल उपलब्ध न हो, तो वाटर प्यूरीफायर लगाने पर विचार करें।

अपने घावों को साफ़ और ढका रखें

दूषित पानी के संपर्क में आने से आपके खुले घाव या चकत्ते पानी से जुड़ी बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। खुद को बचाने के लिए, खुले घावों को साफ पानी और साबुन से अच्छी तरह धोकर साफ़ रखें। इसके अलावा, आप किसी भी जलजनित संक्रमण से बचने के लिए साफ, खुले घावों को वाटरप्रूफ पट्टी से ढक सकते हैं।

अच्छे पर्यावरण प्रबंधन का उपयोग करें

संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए आपको मल को शौचालय में ही फ्लश कर देना चाहिए या फेंक देना चाहिए तथा आस-पास के क्षेत्र को गर्म पानी, डिटर्जेंट और क्लोरीन-आधारित कीटाणुनाशक से अच्छी तरह साफ करना चाहिए।

खाद्य सुरक्षा सावधानियों का पालन करें

खराब गुणवत्ता वाले पानी में खाना पकाना जलजनित रोगों के प्रमुख स्रोतों में से एक है। आपको अपनी सुरक्षा के लिए कुछ ज़रूरी खाद्य सुरक्षा कदम उठाने चाहिए, जैसे कि खाने से पहले सभी कच्चे फलों और सब्ज़ियों को सिरके या नमक के पानी से धोना। इसके अलावा, खाना बनाना शुरू करने से पहले अपने हाथ, बर्तन और सतहों को बार-बार धोना न भूलें। आपको साफ़ या उबले हुए पानी से खाना बनाना चाहिए।

स्नान या शावर लेने के उपाय

नहाने या शॉवर लेने के लिए खराब गुणवत्ता वाले, दूषित भूजल का उपयोग करने से बचें। अगर आपको संदेह हो, तो आप नहाने के पानी में एंटीसेप्टिक तरल मिला सकते हैं। ऐसा करने से हानिकारक कीटाणुओं और बैक्टीरिया से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी।

सब मिलाकर हर साल, दुनिया भर में लाखों लोग जलजनित बीमारियों से पीड़ित होते हैं, खासकर उन देशों में रहने वाले लोगों को जहाँ पानी की गुणवत्ता खराब और असुरक्षित है। सुरक्षित स्वच्छता और सफ़ाई का ध्यान रखकर आप टाइफाइड बुखार और हैजा से लेकर जिआर्डिया और हेपेटाइटिस ए तक, पानी से होने वाले संक्रमणों और बीमारियों से खुद को बचा सकते हैं।

हालाँकि, कभी-कभी, आपकी पूरी कोशिशों के बावजूद, आप इन जलजनित बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं। ऐसे में, किसी विशेषज्ञ से अपॉइंटमेंट लेने पर विचार करें।

जानलेवा हैजा

हैजा एक ऐसी बीमारी है जो दूषित समुद्री जीवों या पानी में पाए जाने वाले बैक्टीरिया (विब्रियो कोलेरी) के कारण होती है। इससे हल्का या गंभीर दस्त हो सकता है जो जल्दी ही जानलेवा निर्जलीकरण का कारण बन सकता है। यदि शरीर में तरल पदार्थों की कमी को पूरा नहीं किया जाता है, तो हैजा घातक हो सकता है। स्वच्छ पानी और शौचालय की सुविधा उपलब्ध होने से हैजा के प्रकोप को रोका जा सकता है।

दस्त, उल्टी, थकान, मांसपेशियों में ऐंठन, कमजोरी और चक्कर आना जैसे लक्षण हैजा और निर्जलीकरण के लक्षण हैं।

हैजा के कारण अचानक और गंभीर दस्त हो सकते हैं, जिससे शरीर में पानी की कमी तेजी से हो जाती है। निर्जलीकरण होने पर यह जानलेवा भी हो सकता है।

हैजा क्या है?

हैजा आंतों में होने वाला एक जीवाणु संक्रमण है जिससे गंभीर, पानी जैसा दस्त हो सकता है। इससे शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स (शरीर के कामकाज में सहायक महत्वपूर्ण खनिज) की कमी हो सकती है और आप निर्जलीकरण का शिकार हो सकते हैं।

हैजा का इलाज न कराने पर यह जानलेवा हो सकता है। दस्त होने पर खूब सारा तरल पदार्थ पीना शुरू कर दें। गंभीर दस्त, उल्टी या निर्जलीकरण के लक्षण होने पर तुरंत आपातकालीन कक्ष में जाएं ।

हैजा ज्यादातर उन इलाकों में फैलता है जहां साफ पानी या शौचालय की सुविधा नहीं होती। लेकिन कच्चा समुद्री भोजन खाने से भी यह बीमारी हो सकती है। भारी बारिश और भूकंप व तूफान जैसी प्राकृतिक आपदाओं के बाद भी इसका प्रकोप देखने को मिल सकता है।

हैजा के लक्षण क्या हैं?

हैजा का मुख्य लक्षण पतला दस्त है। यह आमतौर पर धूसर और हल्का धुंधला होता है, जिसमें बलगम के कण होते हैं (जिसे अक्सर "चावल के पानी जैसा दस्त" कहा जाता है)। दस्त के दौरे जल्दी ही गंभीर हो सकते हैं और जीवन के लिए खतरा बन सकने वाले निर्जलीकरण का कारण बन सकते हैं। अन्य लक्षणों में शामिल हैं-

- उल्टी करना
- अत्यधिक प्यास
- थकान
- मांसपेशियों में ऐंठन या कमजोरी
- चक्कर आना
- बहुत कम पेशाब करना
- तेज़ हृदय गति
- हैजा से पीड़ित कई लोगों में लक्षण नहीं दिखते हैं।

हैजा किस कारण होता है?

विब्रियो कोलेरी नामक जीवाणु हैजा का कारण बनता है। ये गर्म, हल्के नमकीन पानी में पाया जाता है। जब आप विब्रियो कोलेरी से दूषित पानी पीते हैं या भोजन करते हैं, तो यह जीवाणु आपकी छोटी आंत की दीवारों से चिपक जाता है। वहां, यह विषाक्त पदार्थ छोड़ता है जिससे दस्त हो जाते हैं।

हैजा कैसे फैलता है?

हैजा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अप्रत्यक्ष रूप से फैलता है (यह कई संक्रामक रोगों की तरह सामान्य संपर्क, खांसी या छींकने से नहीं फैलता)। जिन क्षेत्रों में पीने का पानी या पानी को साफ करने के साधन नहीं हैं, वहां संक्रमित मल पानी को दूषित कर सकता है। जब लोग उस पानी को पीते हैं, खाना बनाने में इस्तेमाल करते हैं या हाथ धोने के लिए इस्तेमाल करते हैं, तो संक्रमण फैलता है।

हैजा के जोखिम कारक क्या हैं?

जिन क्षेत्रों में पीने का पानी, शौचालय या पीने और खाना पकाने के पानी को साफ करने के साधन उपलब्ध नहीं होते, वहां हैजा फैलने की संभावना अधिक होती है। प्राकृतिक आपदा (जैसे भूकंप या बाढ़) से प्रभावित क्षेत्रों में भी हैजा फैल सकता है।

हालांकि वी. कोलेरी के संपर्क में आने वाला कोई भी व्यक्ति संक्रमित हो सकता है, लेकिन कुछ लोगों को इसका अधिक खतरा होता है।

प्रबंधन और उपचार

हैजा के इलाज में निर्जलीकरण से बचने के लिए खूब सारा तरल पदार्थ पीना या नसों के माध्यम से तरल पदार्थ चढ़ाना शामिल है । स्वास्थ्य सेवा प्रदाता कभी-कभी आपको बेहतर महसूस कराने के लिए डॉक्सीसाइक्लिन, एरिथ्रोमाइसिन या एज़िथ्रोमाइसिन जैसी एंटीबायोटिक्स भी लिखते हैं।

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता 6 महीने से 5 साल की उम्र के बच्चों का इलाज जिंक सप्लीमेंट से भी करते हैं।

हैजा के लिए दस्त रोधी दवाएं लेने की सलाह नहीं दी जाती है और इससे लक्षण और भी बिगड़ सकते हैं।

क्या हैजा अपने आप ठीक हो सकता है?

जी हां, आप एंटीबायोटिक्स के बिना भी हैजा से ठीक हो सकते हैं। लेकिन गंभीर रूप से बीमार होने से बचने के लिए आपको पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेकर और इलेक्ट्रोलाइट्स की पूर्ति करके लक्षणों को नियंत्रित करना होगा।

रोकथाम

स्वच्छ पानी पीना और साफ पानी और साबुन से हाथ धोना हैजा के खतरे को कम करने के सर्वोत्तम तरीके हैं। यदि आपको यह सुनिश्चित नहीं है कि आपके आस-पास का पानी पीने के लिए सुरक्षित है या नहीं, तो बोतलबंद पानी का उपयोग करें और खाना पकाने के लिए भी बोतलबंद पानी का ही उपयोग करें।

यदि आप ऐसे स्थान पर रहते हैं या यात्रा कर रहे हैं जहाँ आपको हैजा होने का अधिक खतरा है, तो वहाँ के लिए मुख से ली जाने वाली वैक्सीन उपलब्ध हैं। ये बीमार होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन पूरी तरह से खत्म नहीं करतीं।

व्यापक स्तर पर, हैजा को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि लोगों को स्वच्छ पेयजल और शौचालय की सुविधा उपलब्ध हो। इसके लिए वैश्विक मानवीय और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयासों की आवश्यकता है।

डेंगू बुखार

प्रत्येक वर्ष जुलाई से अक्टूबर के मध्य डेंगू बुखार का प्रकोप फैलता है। डेंगू मादा एडीज इजिप्टी मच्छर के काटने से फैलता है। यह मच्छर साफ पानी में पनपता है और बहुत अधिक ऊंचाई तक नहीं उड पाता है। सामान्यतः डेंगू वायरस शरीर में पहुंचने के 3-5 दिन बाद अपना असर दिखाता है, लेकिन कभी-कभी ये अवधि 3-10 दिन की भी होती है।

डेंगू बुखार मुख्य रूप से तीन प्रकार का होता है- साधारण डेंगू बुखार, डेंगू हैमरेजिक बुखार और डेंगू शॉक सिंड्रोम। साधारण डेंगू बुखार, जिसे क्लासिकल डेंगू भी कहते हैं, सामान्यतः 5-7 दिन तक रहता है। इसमें ठंड लगने के बाद तेज बुखार चढ़ना, सिर, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द होना

आंखों के पिछले हिस्से में दर्द होना, जो आंखों को दबाने या हिलाने से और बढ़ता है, बहुत अधिक कमजोरी लगना, भूख न लगना, जी मिचलाना, मुंह का स्वाद खराब होना, गले में हल्का-हल्का दर्द होना, शरीर विशेषकर चेहरे, गर्दन और सीने पर लाल/गुलाबी रंग के रैशेज के लक्षण नजर आते हैं।

अगर ऊपर बताये गये साधारण डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ-साथ पीडित में नाक और मसूढ़ों से खून आना, शौच या उल्टी में खून आना, त्वचा पर नीले/काले रंग के चकत्ते पड़ जाना जैसे लक्षण प्रकट हों, तो उसे डेंगू हैमरेजिक बुखार हो सकता है। इसकी पड़ताल के लिए रक्त की जांच आवश्यक होती है।

इसके विपरीत डेंगू शॉक सिंड्रोम के मरीजों में साधारण डेंगू बुखार और डेंगू हैमरेजिक बुखार के लक्षणों के साथ-साथ बेचैनी महसूस हो, तेज बुखार के बावजूद उसकी त्वचा ठंडी हो, मरीज पर बेहोशी हावी हो, नाड़ी कभी तेज और कभी धीरे चलने लगे और ब्लड प्रेशर एकदम लो हो जाए, तो डेंगू शॉक सिंड्रोम का मामला बनता है। डेंगू की यह अवस्था बेहद खतरनाक होती है, जिसमें मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना आवश्यक होता है।

डेंगूं का इलाज

साधारण डेंगू बुखार में आमतौर से पैरासिटामोल (क्रोसिन आदि) से काम चल सकता है। लेकिन ऐसे रोगियों को एस्प्रिन (डिस्प्रिन आदि) बिल्कुल नहीं देनी चाहिए। क्योंकि इससे प्लेटलेट्स कम होने का खतरा रहता है।

किसी भी अन्य मर्ज की भांति ही डेंगू के रोगी को भी अच्छे डॉक्टर के दिखाना जरूरी होता है। लेकिन इसके साथ ही साथ यह भी जानना जरूरी है कि डेंगू कोई असाध्य रोग नहीं है। इसलिए यदि सही समय पर इलाज शुरू कर दिया जाए तो डेंगू बुखार का पूरा इलाज सम्भव है।

डेंगू को रोकने के उपाय

चूंकि डेंगू एडीज मच्छरों से उत्पन्न होता है, इसलिए सर्वप्रथम यह प्रयास करें कि इन मच्छरों की पैदावार पर लगाम लगई जाए। इसके लिए अपने घर के आसपास पानी न जमा होने दें। यदि आसपास कोई गड्ढा हो, तो उसे मिट्टी से भर दें और नालियों की सफाई करवा दें। जिससे उनमें पानी न रूके और मच्छरों को पनपने का अवसर न मिले। यदि आसपास भरे पानी को हटावा सम्भव न हो, तो उसमें उसमें केरोसिन/मिट्टी का तेल अथवा पेट्रोल डाल दें।

डेंगू के मच्छर साफ पानी में उत्पन्न होते हैं, इसलिए कूलर और पक्षियों को पानी देने के बर्तनों का पानी प्रत्येक दिन बदलें। पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें। यदि घर में छत वगैरह पर पुराने डिब्बे, बर्तन, टायर आदि रखे हों, तो उन्हें हटा दें या फिर देखलें कि उनमें पानी न भरा हुआ हो।

ऐसे कपड़ों का उपयोग करें, जिनसे शरीर का अधिकाधिक भाग ढ़का रहे। घरों की खिडकियों, रोशनदानों आदि में मच्छर जाली का उपयोग करें। यथासम्भव मच्छर रोधी क्वाएल/क्रीम का उपयोग करें। और सबसे बेहतर तो यही है कि रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।

बचाव के घरेलू इलाज

- विटामिन-सी की अधिकता वाली चीजें जैसे आंवला, संतरा या मौसमी पर्याप्त मात्रा में लें, इससे शरीर का सुरक्षा चक्र मजबूत होता है।
- खाने में हल्दी का अधिकाधिक प्रयोग करें। इसे सुबह आधा चम्मच पानी के साथ या रात को दूध के साथ लिया जा सकता है। किन्तु यदि पीडित को नजला/जुकाम हो, तो दूध का प्रयोग न करें।
- तुलसी और शहद के पत्तों को उबाल कर पिंए, इससे भी इम्यून सिस्टम बेहतर बनता है।
- नाक के अंदर की ओर सरसों का तेल लगाएं। तेल की चिकनाहट बाहर से बैक्टीरिया को नाक के भीतर जाने से रोकती है।

यदि किसी व्यक्ति को डेंगू हो गया है तो उसे मच्छरदानी में ही लिटाएं, जिससे मच्छर उसे काटकर दूसरों में बीमारी न फैला सकें।

टाइफाइड बार-बार क्यों होता है? कारण, लक्षण और बचाव

टाइफाइड बुखार एक संक्रमण है जो Salmonella Typhi नाम के बैक्टीरिया से होता है। इसमें तेज़ बुखार, फ्लू जैसे लक्षण और कभी-कभी दस्त या पेट दर्द भी हो सकता है। खास बात ये है कि कई बार बिना लक्षण के भी कोई व्यक्ति इस बीमारी से संक्रमित हो सकता है। टाइफाइड गंभीर और जानलेवा हो सकता है, इसलिए इसका इलाज तुरंत एंटीबायोटिक दवाओं से करना ज़रूरी होता है।

अक्सर देखा जाता है कि टाइफाइड का इलाज होने के बावजूद कुछ लोगों को यह बार-बार हो जाता है। इसकी वजह शरीर में बैक्टीरिया का पूरी तरह खत्म न होना या कुछ अन्य कारण हो सकते हैं। इस लेख में हम जानेंगे कि टाइफाइड बार-बार क्यों होता है?, इसके कारण, लक्षण और बचाव के उपाय क्या हैं।

टाइफाइड बार-बार होने के मुख्य कारण

पूरा इलाज न होना: कई बार मरीज एंटीबायोटिक्स को बीच में ही छोड़ देते हैं या डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवा पूरी नहीं लेते। इससे बैक्टीरिया पूरी तरह खत्म नहीं हो पाता और टाइफाइड दोबारा हो सकता है।

बैक्टीरिया का शरीर में छिपा रहना: टाइफाइड के बैक्टीरिया कुछ मामलों में शरीर के अंदर, खासकर गॉल ब्लैडर (पित्ताशय) में छिपे रह जाते हैं। ये बैक्टीरिया फिर से सक्रिय होकर संक्रमण फैला सकते हैं और रोग को दोबारा जन्म देते हैं।

कमजोर इम्यून सिस्टम: अगर व्यक्ति की इम्यून सिस्टम कमजोर हो तो टाइफाइड के बैक्टीरिया से लड़ने की ताकत कम हो जाती है। इससे रोग ठीक होने के बाद भी व्यक्ति जल्दी से फिर संक्रमित हो सकता है।

संक्रमित पानी और भोजन का सेवन: टाइफाइड दूषित पानी और खाने से फैलता है। यदि ठीक होने के बाद भी व्यक्ति संक्रमित पानी या भोजन का सेवन करता है, तो उसे दोबारा टाइफाइड हो सकता है।

हाइजीन का ध्यान न रखना: अच्छी स्वच्छता का ध्यान न रखने से हाथों के जरिए बैक्टीरिया पेट में चले जाते हैं और दोबारा टाइफाइड हो सकता है।

टीकाकरण न करवाना: टाइफाइड से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। यदि व्यक्ति ने टाइफाइड वैक्सीन नहीं लगवाई है तो संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है और रोग बार-बार हो सकता है।

टाइफाइड बार-बार होने के लक्षण

नीचे टाइफाइड बुखार के प्रमुख लक्षण दिए गए हैं-

तेज़ और लगातार बुखार- टाइफाइड का सबसे आम लक्षण है लगातार बना रहने वाला बुखार। शुरूआती दिनों में यह हल्का होता है लेकिन धीरे-धीरे तेज़ हो जाता है और लंबे समय तक बना रहता है।

थकान और कमजोरी- मरीज को बहुत अधिक थकावट महसूस होती है, जिससे उसका शरीर सुस्त हो जाता है और रोजमर्रा के काम भी करना मुश्किल हो जाता है।

पेट में दर्द और भारीपन- टाइफाइड में पेट के निचले हिस्से में दर्द और गैस जैसी परेशानी आम बात है। कुछ मरीजों को पेट भारी महसूस होता है।

तेज़ सिरदर्द- सिर में लगातार तेज दर्द बना रहना भी इस बीमारी का एक सामान्य लक्षण है।

गुलाबी रंग के दाने - कुछ मरीजों की छाती या पेट पर छोटे-छोटे गुलाबी रंग के फ्लैट दाने दिखाई देते हैं जिन्हें 'रोज़ स्पॉट' कहा जाता है।

भूख में कमी और वजन घटना- टाइफाइड से पीड़ित व्यक्ति की भूख कम हो जाती है, जिससे शरीर को ज़रूरी पोषण नहीं मिल पाता और धीरे-धीरे वजन भी घटने लगता है।

पाचन से जुड़ी समस्याएं- इस बीमारी में मरीज को दस्त या कभी-कभी कब्ज की समस्या हो सकती है।

लिवर और तिल्ली में सूजन- गंभीर मामलों में लिवर (जिगर) और स्प्लीन (तिल्ली) में सूजन आ सकती है, जो खतरे का संकेत होता है।

बदलता तापमान- टाइफाइड बुखार में कभी अचानक ठंड लगती है तो कभी अचानक पसीना आने लगता है।

सूखी खांसी- कुछ मरीजों में सूखी खांसी भी देखी जाती है, जो लंबे समय तक रह सकती है।

इन लक्षणों में से अगर कोई भी लक्षण लंबे समय तक बना रहता है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। शुरुआती जांच और इलाज से टाइफाइड को गंभीर होने से रोका जा सकता है।

टाइफाइड की जांच कैसे की जाती है?

टाइफाइड के लक्षणों की पुष्टि करने के लिए डॉक्टर आमतौर पर ये जांचें करने की सलाह देते हैं-

वाइडल टेस्ट - यह टाइफाइड की पुष्टि के लिए सबसे सामान्य टेस्ट है, जो शरीर में मौजूद एंटीबॉडीज को मापता है।

ब्लड कल्चर टेस्ट- इस टेस्ट में रक्त का नमूना लेकर यह देखा जाता है कि उसमें साल्मोनेला टाइफी बैक्टीरिया मौजूद है या नहीं।

स्टूल और यूरीन टेस्ट- इन टेस्ट से भी टाइफाइड बैक्टीरिया की पहचान की जाती है।

टाइफाइड में क्या खाना चाहिए?

टाइफाइड से जल्दी रिकवरी के लिए सही आहार का चयन करना बेहद जरूरी है। टाइफाइड में हल्का और आसानी से पचने वाला भोजन करना चाहिए।

खाने में शामिल करें-

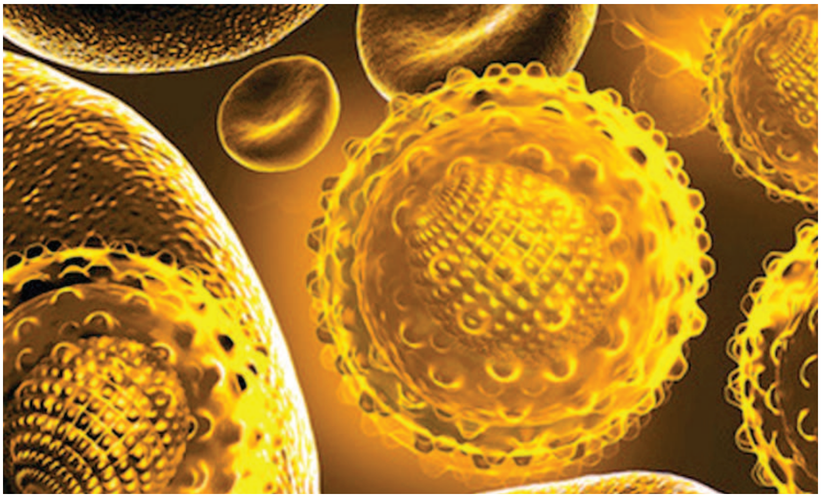
- उबला हुआ चावल और खिचड़ी
- दलिया और सूप
- ताजे फल और नारियल पानी
- दही और छाछ
- उबली हुई सब्जियां

इन चीजों से बचें-

- मसालेदार और तला-भुना भोजन
- अत्यधिक तेल और मिर्च युक्त खाना
- बाहर का दूषित भोजन और पानी

पीलिया रोग

वायरल हैपेटाइटिस या जोन्डिस को साधारणतया लोग पीलिया के नाम से जानते हैं। यह रोग बहुत ही सूक्ष्म विषाणु (वाइरस) से होता है। शुरू में जब रोग धीमी गति से व मामूली होता है तब इसके लक्षण दिखाई नहीं पडते हैं, परन्तु जब यह उग्र रूप धारण कर लेता है तो रोगी की आंखे व नाखून पीले दिखाई देने लगते हैं, लोग इसे पीलिया कहते हैं।



जिन वाइरस से यह होता है उसके आधार पर मुख्यतः पीलिया तीन प्रकार का होता है वायरल हैपेटाइटिस ए, वायरल हैपेटाइटिस बी तथा वायरल हैपेटाइटिस नान ए व नान बी।

यह रोग ज्यादातर ऐसे स्थानो पर होता है जहॉं के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भीड-भाड वाले इलाकों में भी यह ज्यादा होता है। वायरल हैपटाइटिस बी किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपटाइटिस ए तथा नान ए व नान बी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से होता है। ये वायरस रोगी के मल में होतें है पीलिया रोग से पीडित व्यक्ति के मल से, दूषित जल, दूध अथवा भोजन द्वारा इसका प्रसार होता है।

ऐसा हो सकता है कि कुछ रोगियों की आंख, नाखून या शरीर आदि पीले नही दिख रहे हों परन्तु यदि वे इस रोग से ग्रस्त हो तो अन्य रोगियो की तरह ही रोग को फैला सकते हैं।

वायरल हैपटाइटिस बी खून व खून से निर्मित पदार्थो के आदान प्रदान एवं यौन क्रिया द्वारा फैलता है। इसमें वह व्यक्ति जो देता है लेने वाले को भी रोगी बना देता है। यहां खून देने वाला रोगी व्यक्ति रोग वाहक बन जाता है। बिना उबाली सुई और सिरींज से इन्जेक्शन लगाने पर भी यह रोग फैल सकता है। पीलिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति वायरस, निरोग मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष रूप से अंगुलियों से और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मल से या मक्खियों द्वारा पहूंच जाते हैं। इससे स्वस्थ्य मनुष्य भी रोग ग्रस्त हो जाता है।

रोग कहॉं और कब

ए प्रकार का पीलिया तथा नान ए व नान बी पीलिया सारे संसार में पाया जाता है। भारत में भी इस रोग की महामारी के रूप में फैलने की घटनायें प्रकाश में आई हैं। हालांकि यह रोग वर्ष में कभी भी हो सकता है परन्तु अगस्त, सितम्बर व अक्टूबर महिनों में लोग इस रोग के अधिक शिकार होते हैं। सर्दी शुरू होने पर इसके प्रसार में कमी आ जाती है।

रोग के लक्षण

ए प्रकार के पीलिया और नान ए व नान बी तरह के पीलिया रोग की छूत लगने के तीन से छः सप्ताह के बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

बी प्रकार के पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) के रोग की छूत के छः सप्ताह बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

पीलिया रोग के लक्षण

- रोगी को बुखार रहना।
- भूख न लगना।
- चिकनाई वाले भोजन से अरूचि।
- जी मिचलाना और कभी कभी उल्टियॉं होना।
- सिर में दर्द होना।
- सिर के दाहिने भाग में दर्द रहना।
- आंख व नाखून का रंग पीला होना।
- पेशाब पीला आना।
- अत्यधिक कमजोरी और थका थका सा लगना

रोग किसे हो सकता है

यह रोग किसी भी अवस्था के व्यक्ति को हो सकता है। हॉ, रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहुत ही उग्र होते हैं और उन्हे यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है। बी प्रकार का वायरल हैपेटाइटिस व्यावसायिक खून देने वाले व्यक्तियों से खून प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को और मादक दवाओं का सेवन करने वाले एवं अनजान व्यक्ति से यौन सम्बन्धों द्वारा लोगों को ज्यादा होता है।

रोग की जटिलता

ज्यादातार लोगों पर इस रोग का आक्रमण साधारण ही होता है। परन्तु कभी-कभी रोग की भीषणता के कारण कठिन लीवर (यकृत) दोष उत्पन्न हो जाता है। बी प्रकार का पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) ज्यादा गम्भीर होता है इसमें जटिलताएं अधिक होती है। इसकी मृत्यु दर भी अधिक होती है।

उपचार

- रोगी को शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाकर परामर्श लेना चाहिये।
- बिस्तर पर आराम करना चाहिये घूमना, फिरना नहीं चाहिये।
- लगातार जॉच कराते रहना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह से भोजन में प्रोटिन और कार्बोज वाले प्रदार्थो का सेवन करना चाहिये।
- नीबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस रोग में गुणकारी होता है।
- वसा युक्त गरिष्ठ भोजन का सेवन इसमें हानिकारक है।
- चॉवल, दलिया, खिचडी, थूली, उबले आलू, शकरकंदी, चीनी, ग्लूकोज, गुड, चीकू, पपीता, छाछ, मूली आदि कार्बोहाडेट वाले प्रदार्थ हैं इनका सेवन करना चाहिये

मलेरिया बुखारः लक्षण, कारण और उपचार जानें

नेशनल सेंटर फॉर वेक्टर-बॉर्न डिजीज कंट्रोल की रिपोर्ट के अनुसार, मलेरिया कई क्षेत्रों में एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है, देश की लगभग 95% आबादी इस बीमारी से प्रभावित क्षेत्रों में रहती है।

मलेरिया तब होता है जब संक्रमित एनोफिलीज मच्छर प्लास्मोडियम परजीवी को रक्तप्रवाह में इंजेक्ट करता है। परजीवी परिपक्व होने के लिए यकृत में चले जाते हैं, फिर लाल रक्त कोशिकाओं को संक्रमित करने के लिए रक्तप्रवाह में वापस आ जाते हैं, जिससे मलेरिया के लक्षण पैदा होते हैं। विशिष्ट कारणों में शामिल हैं-

1. **प्लास्मोडियम परजीवी** – प्लास्मोडियम की पाँच प्रजातियाँ मनुष्यों में मलेरिया का कारण बनती हैं- प्लास्मोडियम फाल्सीपेरम (सबसे खतरनाक रूप), पी. ओवेल, पी. विवैक्स, पी. मलेरिया और पी. नोलेसी।
2. **मच्छर के काटने** – मलेरिया मुख्य रूप से संक्रमित मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होता है। मच्छर तब संक्रमित होता है जब वह मलेरिया से संक्रमित व्यक्ति को काटता है, और फिर यह अपने काटने के माध्यम से परजीवियों को दूसरे व्यक्ति में पहुंचा सकता है।

मलेरिया के लक्षण क्या हैं?

संक्रमित मच्छर द्वारा काटे जाने के 10 से 15 दिन बाद मलेरिया के लक्षण आम तौर पर दिखाई देते हैं। सामान्य लक्षणों में शामिल हैं-

- तेज बुखार के चक्रीय एपिसोड जिसके बाद ठंड लगना और पसीना आना।
- मलेरिया के दौरान गंभीर सिरदर्द होना आम बात है।
- कुछ लोगों को मतली और उल्टी जैसे जठरांत्र संबंधी लक्षण अनुभव होते हैं।
- सामान्य मांसपेशियों में दर्द और अत्यधिक थकान।
- परजीवियों द्वारा लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट करने के परिणामस्वरूप एनीमिया।
- लीवर की वजह से गंभीर मामलों में त्वचा और आंखों का पीला पड़ना।
- संक्रमित लाल रक्त कोशिकाओं को निकालने की कोशिश करने पर तिल्ली बढ़ सकती है।
- गंभीर मामलों में, विशेष रूप से प्लास्मोडियम फाल्सीपेरम के साथ, सेरेब्रल मलेरिया (मस्तिष्क को प्रभावित करना), श्वसन संकट, अंग विफलता और मृत्यु जैसी जटिलताएं हो सकती हैं।

मलेरिया का निदान कैसे करें?

मलेरिया के निदान के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले परीक्षणों में शामिल हैं-

- **सूक्ष्म परीक्षण**– मलेरिया परजीवियों का पता लगाने के लिए रक्त के धब्बों को दाग दिया जाता है और माइक्रोस्कोप के नीचे जांच की जाती है।
- **रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट**– ये परीक्षण रक्त के नमूने में मलेरिया परजीवियों द्वारा उत्पादित विशिष्ट एंटीजन का पता लगाते हैं और त्वरित परिणाम प्रदान करते हैं।
- **आणविक परीक्षण** – पॉलीमरेज़ चेन रिएक्शन परीक्षण मलेरिया DNA की पहचान करते हैं, जो संवेदनशील और विशिष्ट परिणाम प्रदान करते हैं।

मलेरिया का इलाज कैसे करें?

मलेरिया का इलाज प्लास्मोडियम परजीवी के प्रकार, बीमारी की गंभीरता और संक्रमण के क्षेत्र पर निर्भर करता है। एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर सही निदान और प्रभावी उपचार प्राप्त करने में मदद कर सकता है। गंभीर मामलों में, गहन देखभाल के लिए अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है, जिसमें लक्षणों और जटिलताओं को प्रबंधित करने के लिए सहायक उपचार शामिल हो सकते हैं।

मलेरिया को कैसे रोकें और प्रबंधित करें?

प्रभावी रोकथाम और प्रबंधन रणनीतियों में शामिल हैं-

- कीटनाशक से उपचारित जाल के नीचे सोना।
- मच्छरों को मारने के लिए घर के अंदर कीटनाशकों का छिड़काव करें।
- मलेरिया के आम मामलों वाले इलाकों में यात्रा करते समय निवारक दवाएँ लें।
- मलेरिया का जल्दी पता लगाना और उसका उपचार करने से गंभीर बीमारी और संक्रमण का जोखिम कम हो जाता है।

मलेरिया का जल्दी पता लगाना प्रभावी उपचार और रिकवरी के लिए महत्वपूर्ण है। मलेरिया का संदेह होने पर, सटीक परिणामों के लिए पैथालॉजी से मलेरिया परीक्षण करवाएँ और बेहतर स्वास्थ्य प्रबंधन को सक्षम बनाएँ।

बारिश में रखें नौनिहालों का ख्याल

बारिश के साथ संक्रामक पानी भी जलस्त्रोतों में मिलकर कई प्रकार की बीमारियां फैलाने वाला साबित होगा। ऐसे में अभिभावकों को अपने नौनिहालों का ध्यान रखना होगा। बारिश का लुत्फ बच्चे जरूर उठाएं, लेकिन कहीं वे बीमार न हो जाएं।

सावधानी कैसे रखें यह प्रश्न हर किसी के जेहन में चल रहा होगा, लेकिन ऐसे में जरा सी सावधानियां हमें अपने बच्चों के स्वास्थ्य लाभ के लिए रखना आवश्यक है। तभी बच्चों को इस मौसम में होने वाली बीमारियों से बचाया जा सकता है। प्रायः देखने में आता है कि मानसून की शुरुआत के साथ जलस्त्रोतों में मौजूद पानी के साथ बारिश का पानी मिलकर संक्रामक बीमारियां जैसे उल्टी-दस्त, बुखार, मलेरिया, पीलिया, स्कीन डिसिज, पेट से संबंधित बीमारियां, डेंगू, चिकनगुनिया, टाइफाइड सहित पानी से होने वाली अन्य बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इन बीमारियों का असर एक वर्ष से 10 वर्ष के बच्चों में जल्द फैलने का अंदेशा रहता है। ऐसे में अभिभावकों को सावधानियां रखकर बच्चों में इन बीमारियों को होने को रोका जा सकता है।

इस तरह फैलती हैं बीमारियां

मानसून आने के बाद खासकर पेयजल स्त्रोतों में मौजूद पानी में नया पानी मिलने से संक्रामक रोग बढ़ने लगते हैं। भीषण गर्मी के बाद तापमान में अचानक कमी आ जाने से शरीर इस बदलाव को एकदम सहन नहीं कर पाता है, वहीं मच्छरों की तादाद भी इस दौरान बढ़ जाती है। जो मलेरिया जैसी बीमारी के फैलने का प्रमुख कारण बनता है। दूषित पानी पीने से पीलिया होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

यह रखें सावधानियां

जहां तक संभव हो खुद और अपने बच्चों को उबला हुआ पानी पिलाएं, शारीरिक स्वच्छता बनाए रखे, मच्छरों से बचने के लिए घर और आसपास गंदगी ना होने दें, बारिश का पानी आसपास इकट्ठा न होने दें, मच्छरदानी का उपयोग करें, साथ ही क्लोरीन की गोलियों का उपयोग करे, दूषित पानी से जलस्त्रोतों को बचाएं।

और यह करें उपाय

बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर सबसे पहले निकटतम चिकित्सक की सलाह लें। उल्टी-दस्त लगने पर बच्चों को अधिक से अधिक मात्रा में पानी और ओआरएस का घोल पिलाएं। मलेरिया होने की संभावना पर रक्त पट्टिका की जांच कराएं।

बरसात ऐसे रखें डाइट प्लान

मानसून 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 बैंड 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 है। 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, सब्ज़ियां 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 पराठे ले सकते है।
- 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

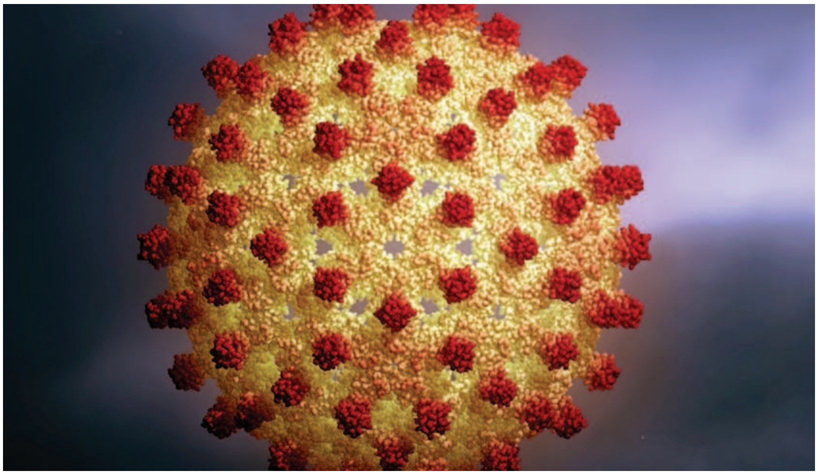
- बरसात में गर्मागरम पकौड़े और समोसा खाने को मन जरूर ललचाता है। लेकिन बात अगर सेहत की हो तो इनसे दूर रहने में ही आपकी भलाई है।
- गरिष्ठ भोजन, उड़द, अरहर, चौला आदि दालें कम खाएं।

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 है 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 नही है। यह बरसात के दिनों का उपयुक्त पेय है। लौंग और दालचिनी के उपयोग से बनाई गई मसाला चाय गले के संक्रमण और जुकाम को दूर करने में सहायता करता है। वे लोग जो बरसात के दिनो में घूमने की योजना बनाते है चाय की दुकान के पास रुककर एक कप गर्म चाय पीकर आनंद और ताजापन पाते है।

- दही से बनी चीजों का सेवन भी इस मौसम में कम करें तो बेहतर।
- इस मौसम में फलों के जूस का सेवन सोच-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।

सबसे अधिक बरसात में प्रभावित करता है हेपेटाइटिस



हेपेटाइटिस एक जानलेवा बीमारी है, जिसका आतंक बरसात के मौसम में और अधिक बढ़ जाता है। इस मौसम में इस बीमारी से बचाव के लिए क्या करें, क्या नहीं, आइए इसे जानें-

बारिश के मौसम में कई बीमारियां होने की आशंका रहती है। हेपेटाइटिस इनमें प्रमुखता से शामिल है, जो काफी खतरनाक बीमारी है। यह एक वायरसजनित रोग है, जो आपके लिवर को नुकसान पहुंचाता है। अंतिम स्थिति में हेपेटाइटिस लिवर सिरोसिस और लीवर कैंसर का कारण भी बनता है। हेपेटाइटिस को एड्स से भी ज्यादा घातक रोग माना जाता है। हेपेटाइटिस से मरने वालों की संख्या एड्स से मरने वालों की तुलना में 10 गुना अधिक बताई जाती है। भारत में हेपेटाइटिस के टीके उपलब्ध होने के बावजूद हर साल दो लाख से ज्यादा लोग हेपेटाइटिस की वजह से मरते हैं।

बारिश में प्रभावित करने वाला हेपेटाइटिस

हेपेटाइटिस ए वायरल संक्रमण है, जो बारिश के कारण हुए संक्रमित भोजन अथवा पानी के सेवन से होता है। यह हमारे लीवर को प्रभावित करता है। हेपेटाइटिस 'ई' बीमारी वैसे तो साल भर होती रहती है, लेकिन बरसात के मौसम में और बरसात खत्म होते ही इसका प्रकोप बहुत बढ़ जाता है। हेपेटाइटिस 'ई' से बचने का एकमात्र उपाय स्वच्छ पानी पीना है। अगर संभव हो तो पानी को फिल्टर करने के बाद भी उबालकर ही पीना चाहिए, ताकि हेपेटाइटिस 'ई' के विषाणुओं से पूरी तरह बचाव हो सके।

हेपेटाइटिस के लक्षण

इसके लक्षणों में उल्टी, बुखार और पीलिया होना शामिल हैं। हेपेटाइटिस ए और ई के लक्षण 15 से 30 दिनों के भीतर दिखाई देने शुरू होते हैं। हेपेटाइटिस बी के लक्षण क्रमिक होते हैं। जी मिचलाना, भूख कम लगना, पेट के ऊपरी दाहिने भाग में दर्द होना, पेशाब का गाढ़ा पीले रंग का होना, कुछ रोगियों के मल का रंग पीला होना आदि प्रमुख हैं।

क्या हैं उपचार

आपको किस प्रकार का हेपेटाइटिस है, इस बात पर उपचार का विकल्प निर्धारित होता है। यह देखना होता है कि संक्रमण तीव्र है या फिर पुराना। हेपेटाइटिस ए और बी के अधिकतर मामलों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। जैसे बुखार के लिए अलग से दवा दी जाती है और पेट में दर्द के निवारण के लिए अलग से। जो रोगी क्रोनिक हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी से ग्रस्त हैं, उनका इलाज एंटी वायरल दवाओं (जिन्हें इंटरफेरन्स कहा जाता है) से किया जाता है। इस प्रकार लिवर सिरोसिस और लिवर कैंसर होने का जोखिम कम हो जाता है। हेपेटाइटिस बी या हेपेटाइटिस सी के कारण होने वाली लिवर की बीमारी की गंभीर अवस्था में लिवर ट्रांसप्लांट ही एकमात्र कारगर विकल्प होता है। हेपेटाइटिस डी का इलाज अल्फा इंटरफेरन्स के इंजेक्शन से किया जाता है।

वैक्सीन पहले ही लगवाएं

हेपेटाइटिस ए और बी की रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। नवजात बच्चों को ये वैक्सीन लगवानी चाहिए। फिलहाल हेपेटाइटिस ई से बचाव के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है।

इनसे कैसे बचे रहें

बचाव के लिए पहले तो स्क्रीनिंग जरूरी है। एक साधारण खून की जांच से यह पता चल जाए कि आप इस संक्रमण से बचे हुए हैं। ऐसी स्थिति में कोई देरी किए बगैर टीका ले लें। खुद ही नहीं, परिवार के हर सदस्य को टीका लगवा दें, अगर वे सभी संक्रमण से बचे हुए हैं। आसपास का माहौल साफ-सुथरा रखें।

- आम, अंगूर, बादाम खाएं
- गरम मसालेदार व भारी भोजन से बचें।
- शाकाहारी भोजन का सेवन करें।
- मैदा, पॉलिश्ड राइस व बहुत मात्र में सरसों का तेल, डब्बाबंद खाद्य पदार्थ, हींग, मटर, पेस्ट्री, चॉकलेट, कोल्ड ड्रिंक के सेवन से बचें।
- गेहूं का आटा, आम, चावल, केले, टमाटर, आंवला, अंगूर, नींबू, सूखे खजूर, किशमिश, बादाम और इलायची का सेवन करना चाहिए।
- अनावश्यक व्यायाम व तनाव की स्थिति से बचें ।

पेट के कीड़ों का इलाज: लक्षण, घरेलू उपाय और दवा

क्या आपको बार-बार पेट दर्द, भूख न लगना या अचानक वजन कम होने जैसी समस्या हो रही है? ये मामूली परेशानी लग सकती है, लेकिन कई बार इसके पीछे पेट के कीड़े हो सकते हैं।

यह समस्या खासकर बच्चों में ज्यादा देखी जाती है, लेकिन बड़े भी इससे प्रभावित हो सकते हैं। अच्छी बात यह है कि सही घरेलू उपाय और समय पर इलाज से इसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

पेट के कीड़े क्या होते हैं?

पेट के कीड़े ऐसे परजीवी होते हैं जो आंतों में रहकर हमारे शरीर के पोषक तत्वों को नुकसान पहुंचाते हैं। इनमें राउंडवर्म, पिनवर्म और टेपवर्म जैसे कीड़े शामिल होते हैं।

पेट के कीड़ों के लक्षण

- पेट में दर्द या मरोड़
- भूख कम लगना
- वजन कम होना
- गुदा के आसपास खुजली (खासकर रात में)
- उल्टी या दस्त
- कमजोरी और थकान

इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें – समय पर इलाज जरूरी है।

पेट में कीड़े होने के कारण

- गंदा या दूषित खाना-पानी
- हाथ न धोकर खाना खाना
- अधपका मांस खाना
- खराब स्वच्छता
- संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आना

पेट के कीड़ों का घरेलू इलाज

- **लहसुन:** लहसुन में एंटी-पैरासिटिक गुण होते हैं, जो कीड़ों को खत्म करने में मदद करते हैं।
- **अजवाइन और काला नमक:** अजवाइन को काला नमक के साथ लेने से पाचन सुधरता है और कीड़े कम होते हैं।
- **नीम:** नीम की पत्तियों का सेवन शरीर से विषैले तत्व और कीड़ों को बाहर निकालने में मदद करता है।
- **गाजर:** खाली पेट गाजर खाने से कीड़े कमजोर होते हैं और बाहर निकलने में मदद मिलती है।
- **हल्दी वाला दूध:** हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं।
- **मेडिकल ट्रीटमेंट (जब जरूरी हो):** अगर घरेलू उपायों से राहत न मिले, तो डॉक्टर की सलाह जरूरी है।
- **एंटी-वर्म दवाइयां:**
  नियमित डोज (जैसे हर 6 महीने में)
  बच्चों के लिए विशेष दवाएं
  डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न लें।

बचाव के लिए

- खाना खाने से पहले हाथ जरूर धोएं
- साफ पानी पिएं
- फलों -सब्जियों को अच्छे से धोकर खाएं
- बच्चों के नाखून छोटे रखें
- खुले में शौच से बचें
- नियमित डीवर्मिंग करवाएं

पेट के कीड़े एक आम लेकिन अनदेखी समस्या है, जो धीरे-धीरे शरीर को कमजोर कर सकती है। सही समय पर पहचान, घरेलू उपाय और जरूरत पड़ने पर मेडिकल इलाज से आप इसे पूरी तरह नियंत्रित कर सकते हैं। अगर आपको या आपके बच्चे को बार-बार पेट दर्द या कीड़ों के लक्षण दिख रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और सही इलाज शुरू करें।

कृमि और परजीवी संक्रमण के लिए होम्योपैथिक उपचार

होम्योपैथिक उपचार सुरक्षित रूप से कृमियों को बाहर निकालते हैं तथा बिना किसी दुष्प्रभाव के संबंधित लक्षणों का समाधान करते हैं।

- **कार्बोनियम टेट्रामुरः** हुकवर्म संक्रमण के लिए प्रभावी।
- **चेलोन क्यू :** विभिन्न प्रकार के कृमियों के लिए उपयोगी, जिनमें गोल कृमि और सूत्र कृमि शामिल हैं।
- **सिनाः** बच्चों के कृमि संबंधी समस्याओं के लिए एक बेहतरीन उपाय, गोल, धागे जैसे और टेपवर्म के खिलाफ़ प्रभावी। सामान्य लक्षणों में नाक रगड़ना, सोते समय दांत पीसना, चिड़चिड़ापन, गुदा या योनि में खुजली, पेट में ऐंठन और अत्यधिक भूख लगना या भूख न लगना शामिल हैं।
- **सैंटोनिनः** गोल और पिनवर्म के लिए अच्छी तरह से काम करता है, खासकर जब सिना अप्रभावी हो। लक्षणों में नाक की खुजली, बेचैन नींद और मांसपेशियों में ऐंठन शामिल हैं।
- **एब्रोटेनम :** बच्चों में राउंडवर्म की समस्या के लिए उपयुक्त, जो चिड़चिड़े हो सकते हैं और वजन में उल्लेखनीय कमी का अनुभव कर सकते हैं।
- **कैलेडियमः** योनि में खुजली के साथ कृमि के लिए उपयोगी। लड़कियों में, कृमि पेरिनियम के ऊपर से यात्रा कर सकते हैं, जिससे संभावित रूप से हस्तमैथुन की प्रवृत्ति पैदा हो सकती है।
- **कैल्केरिया कार्ब :** यह दवा उन बच्चों के लिए आदर्श है जो मोटे हैं, रात में सिर गर्म और पसीने से तर रहता है, तथा अण्डों के लिए विशेष लालसा रखते हैं।
- **कुकुरबिटा पेपो क्यू :** टेपवर्म को बाहर निकालने के लिए प्रभावी।
- **फ़िलिक्स मास क्यू :** टेपवर्म निष्कासन में मदद करता है, विशेष रूप से जब कब्ज मौजूद हो।
- **क्यूप्रम ऑक्सीडेटम नाईजी :** टेपवर्म और ट्राइचिनेला सहित सभी प्रकार के कृमियों को बाहर निकालता है।
- **मर्क्युरियस सोल :** सोते समय दांत पीसने और अत्यधिक लार बहने के साथ कीड़े लगने पर प्रभावी।
- **नैट्रम फॉस :** गोल या धागे जैसे कीड़ों के लिए उपयोगी, विशेष रूप से जब नाक में खुजली और गठिया की प्रवृत्ति मौजूद हो।
- **स्पाजेलिया :** नाभि के आसपास तीव्र पेट दर्द, मतली, ऐंठन, भेंगापन, और आंखों के चारों ओर नीले घेरे के साथ पीला चेहरा के साथ कृमि संबंधी समस्याओं के लिए प्रभावी।
- **टियूक्रियम मार :** पिनवर्म और राउंडवर्म के लिए विशिष्ट, नाक में झुनझुनी, गुदा खुजली और योनि खुजली के लक्षणों के साथ।
- **सिनापिस नाइग्रा :** पिनवर्म के लिए एक और प्रभावी उपाय, खासकर जब टियूक्रियम अप्रभावी हो।
- **टेरेबिनथ :** गोल और फीता कृमि के साथ, गुदा में जलन या रेंगने की अनुभूति के साथ मदद करता है।
- **थाइमोलम और चेनोपोडियम :** हुकवर्म संक्रमण के लिए प्रभावी।
- **स्टैनम मेटालिकमः** कृमियों को बेहोश करके उन्हें रेचक औषधियों से आसानी से बाहर निकालता है। व्यक्ति का चेहरा पीला, धँसा हुआ हो सकता है, आँखों के चारों ओर नीले घेरे हो सकते हैं, सुस्ती और बदबूदार साँस हो सकती है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथी मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
मो. 9826042287

नोट- किसी भी होम्योपैथिक औषधि का प्रयोग योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की देखरेख में ही किया जाना आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है।

बारिश में आंखों का रखें विशेष ख्याल

मानसून जहां एक तरफ अपने साथ बारिश की फुहार के साथ खुशनुमा मौसम लाता है, वहीं कई संक्रामक रोगों का प्रकोप भी लोगों को इसी मौसम में झेलना पड़ता है।

जब भी मानसून का मौसम आता है तो मन खुश हो जाता है, गर्मी से निजात, रिमझिम फुहारों से खुशगवार मौसम, बारिश की छटा ही निराली होती है, लेकिन मानसून के सीजन में आखों की विशेष देखभाल भी जरूरी होती है। तरह तरह के आंखों के संक्रमण इसी मौसम में पनपते हैं। बच्चे एवं स्कूल-कॉलेज जाने वाले छात्रों को विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि उनमें ही संक्रमण अधिक फैलता है।

स्टाई (अंजनयारी या गुहेरी) स्टाई पलकों के आसपास लाली लिए हुए आई सूजन को कहते हैं। इसमें पस (मवाद) बन जाता है और पस के पूरी तरह साफ होने पर ही ठीक होती है। इसके होने का मुख्य कारण बिना धूले हाथों से आंखों को रगड़ना एवं बैक्टिरिया है। ये बीमारी भी इस मौसम में आम है।

ड्राइनेस आई (शुष्क आंखें)

आखों में ड्राइनेस आना इस मौसम में आम बात है। आंखों में जलन, चुभन और पानी आना इसके मुख्य लक्षण हैं।

स्वीमिंग पूल इन्फेक्शन इस मौसम में स्वीमिंग पूल में तैरने से भी बहुत इंफेक्शन फैलता है।

इनमें से किसी भी तरह की समस्या होने पर तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करं एवं इलाज शुरू करवाएं। नेत्र विशेषज्ञ की सलाहों का अनुपालन करें। स्वयं डॉक्टर बनने का प्रयास न करें एवं बिना डॉक्टरी सलाह के कोई दवाई या ड्राप का प्रयोग कतई न करें। ये आपकी आंखों के लिए घातक हो सकता है।

इस मौसम में आप कुछ बातों का ध्यान रखकर नेत्र समस्याओं से बच सकते हैं।

- साफ सफाई का ध्यान रखें।
- बिना धुले हाथों से आखों को न छुएं।
- अपना तौलिया, रूमाल एवं साबून आदि किसी के साथ शेयर न करें।
- धुआं, धूल प्रदूषण तथा तेज घूप एवं रोशनी से आंखों को बचाकर रखें।
- घर से बाहर निकलने पर अच्छे सनग्लासेज का उपयोग करें।
- कंजक्टिवाइटिस या नेत्र शोथ के संक्रमण के समय भीड़-भाड़ वाली जगह पर ना जाए।

यह मौसम है कंजक्टिवाइटिस का

कंजंक्टिवाइटिस इसी मौसम में तेजी से फैलता है। यह संक्रामक और बड़ा दुःखदायी रोग है। पहले आंखें लाल होना शुरू होती हैं और चार-छह घंटे में ही जलन होने लगती है, पानी गिरने लगता है। इस रोग के बारे में बता रही हैं पूनम-

'मानसून जहां एक तरफ अपने साथ बारिश की फुहार के साथ खुशनुमा मौसम लाता है, वहीं कई संक्रामक रोगों का प्रकोप भी लोगों को इसी मौसम में झेलना पड़ता है। ऐसे ही संक्रामक रोगों में से एक है कंजक्टिवाइटिस। यह बरसात के दिनों में होने वाला एक आम वायरल इंफेक्शन है, जो कभी-कभी बैक्टीरिया से भी होता है। इसे आम भाषा में आंख आना कहते हैं। इसके आरंभिक लक्षणों में आंखें लाल होना, उसमें जलन होना और आंखों से पानी निकलना शामिल हैं। यह एक संक्रामक रोग है, इसलिए इसमें इलाज से ज्यादा सावधानी की जरूरत है। शुरुआत में यह इंफेक्शन एक आंख में होता है, पर सावधानी न बरतने पर यह दूसरी आंख में भी हो सकता है।

कंजक्टिवाइटिस संक्रामक रोग होने के कारण यह तेज गति से फैलता है। आम तौर पर इसका संक्रमण गंदे हाथों से आंखों को छूने व मलने, गंदे पानी में नहाने, दूषित पेयजल के उपयोग एवं संक्रमित व्यक्ति की आंखों की ओर देखने से फैलता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि इसके कारक विषाणु तथा जीवाणु हवा के संपर्क में आकर बड़ी तेजी से किसी को संक्रमित करने की विशिष्ट क्षमता रखते हैं।

इस रोग की शुरुआत अचानक होती है। पहले एक आंख में इसका संक्रमण होता है। उस आंख में पानी आना, जलन व किरकिरापन महसूस होने लगता है। आंख गुलाबी और लाल हो जाती है। फिर आंखों से निकल रहे पानी में मवाद शामिल हो जाता है। पलकें सूज जाती हैं व उनके बाल आपस में चिपकने लगते हैं। इन पर गंदगी एकत्रित हो जाती है और आंखों की किरकिराहट, जलन व दर्द बढ़ जाता है।

वर्षा ऋतु का आगमन हो गया है। ग्रीष्मकाल के समाप्ति के बाद तपती हुई धरती पर जब बारिश की रिम-झिम बौछारे गिरती है तो वह समस्त सजीव को तरो ताजा तो करती है पर साथ ही कई बीमारीयो को आमंत्रण भी देती है। हर किसी को इस सुहाने मौसम का पूरा लुफ्त उठाने की इच्छा होती है पर साथ ही इस मौसम मे लोग अक्सर जल्दी बीमार हो जाते है।

बारिश में रखें सेहत का ख़याल

बारिश के मौसम में मलेरिया, डेंगू, सर्दी-खांसी, जुलाब, उलटी, टायफाइड, त्वचा रोग, पीलिया इत्यादी अनेक रोग फैलते है। जिस तरह हम बारिश से बचने के लिए छाते के इस्तेमाल करते है ठीक उसी तरह बरसात के मौसम मे फैलनेवाली इन बीमारियों से बचने के लिए हमें कुछ एहतियात रूपी छाते का इस्तेमाल करना चाहिए। वर्षा ऋतु में नीचे दिए हुए जरुरी एहतियात बरते-

हमेशा ताजे और स्वच्छ सब्जी/फल का सेवन करे।

- ध्यान रहे की खाने से पहले फल/सब्जी को अच्छे से स्वच्छ पानी से धो कर साफ कर ले,खास कर हरी पत्तेदार सब्जी।
- बासी भोजन, पहले से कटे हुए फल तथा दुषित भोजन का सेवन न करे ।
- हमेशा ताजा गरम खाना खाए।
- इस मौसम में सब्जी/फल जल्दी ख़राब हो जाते है इसलिए हमेशा ताजा फल या सब्जी का प्रयोग करे।
- इन दिनों में हमारी पाचन शक्ति सबसे कम होती है। इसलिए जरुरी है अधिक तला,भुना खाना न खाया जाए बल्कि ऐसा भोजन खाया खाए जो आसानी से पच जाए। जब भूख लगे तब ही और जितनी भूख हो उतना ही आराम से पचने लायक खाना लेना चाहिए।
- ज्यादा ठंडा, खट्टा न खाए। ज्यादा नमक वाली चीजे जैसे चिप्स, कुरकुरे, चटनी, पापड कम खाए।

बाहर का खाना मना है।

- बाहर का सड़क के किनारे मिलनेवाला या होटल का खाना खाने से पूरी तरह बचना चाहिए।
- बाहर का खाना खाने से जुलाब, उलटी, टाईफ़ोइड इत्यादी गंभीर रोग हो सकते है।
- सड़क के किनारे बेचे जानेवाले चायनिज फ़ूड, भेल, पानी पूरी यह फूड पॉईजनिंग होने के प्रमुख कारण है।

भरपूर स्वच्छ पानी का सेवन करे।

- वर्षा ऋतु में हवा में अधिक नमी होने के कारण शरीर की गर्मी बाहर नहीं निकलती है और साथ ही पसीना भी ज्यादा आता है,ऐसे में जरुरी है की शरीर में पर्याप्त पानी का प्रमाण रखने के लिए भरपूर पानी का सेवन करे।
- हमेशा उबाल कर ठंडा किया हुआ या फ़िल्टर किये हुए स्वच्छ पानी का सेवन करे।कम से कम 15 मिनट तक पानी अवश्य उबाले।
- ठंडा पेय पीने की बजाय तुलसी,इलायची की चाय या थोडा गरम पानी पीना ज्यादा फायादेमंद है।

बारिश से बचाव

- हर किसी को बारिश में भीगना पसंद है पर बारिश में ज्यादा देर तक भीगने से सर्दी-खांसी और बुखार हो सकता है।
- बारिश में भीगने पर ज्यादा देर तक बालो को गीला न रखे।
- अगर आप को अस्थमा है या फिर आपको जल्दी सर्दी-जुखाम-खांसी हो जाती है तो बारिश में न भीगे।
- बारिश से बचने के लिये छाता/रेनकोट का इस्तेमाल करना चाहिये।
- कपडे/जूते/चप्पल गीले हो जाने पर तुरंत बदल दे।ज्यादा समय तक गीले कपडे पहनने से फंगल इत्यादि त्वचा रोग हो सकते है।
- डायबिटीज के मरीजो को विशेष रूप से अपने पैरो को ज्यादा ख्याल रखना चाहिये।पैर गीले होने पर तुरंत उन्हे साफ कर देना चाहिये।

बुजर्गो की देखभाल

- बदलते मौसम मे बुजर्गो के बीमार होने कि संभावना ज्यादा होती है। इसलिये जरुरी है कि उनके स्वास्थ्य का ख्याल रखा जाए।
- बुजर्ग बारीश मे ज्यादा बाहर न निकले।गरम चाय, कॉफी या सूप पीएं।
- ज्यादा कच्चे फल या सलाद न खाए।
- खाने मे हल्दी, ईलायची, सौंफ, दालचीनी का इस्तेमाल करे। इनसे रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

दाद खाज को करें जड़ से साफ

दाद यानी की रिंगवार्म एक चर्म रोग है। यह फंगल इन्फेक्शन की वजह से होता है। दाद व्यक्ति की हथेलियों, एडियों, खोपडी, दाढी तथा शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। दाद शरीर के जिस भाग पर होता है उस भाग पर खुजली मचती है और जब व्यक्ति इसे खुजलाने लगता है तो यह और भी फैलने लगता है। गीलेपन, नमी और भीड-भाड वाली जगह पर यह ज्यादा फैलता है। साथ ही यह संक्रमित इंसान से उसके सामानों को प्रयोग करने से फैलता है। अगर आपने उसकी कंघी, तौलिया या बेड प्रयोग कर लिया तो यह आप तक आराम से पहुंच जायेगा। इस समस्या को पूरी तरह से ठीक होने में कई हफ्ते लग सकते हैं।

लक्षणों को पहचानें

जब शरीर पर लाल रंग के धब्बे, खुजलाहट या फिर सूजन दिखे, तो उसको जल्द से जल्द डॉक्टर को दिखा लेना चाहिए। क्योंकि यह रिंगवार्म के संकेत हो सकते हैं। कई बार यह दाग गोल आकार का होता है जिससे आसानी से समझ में आ जाता है। अकसर दाद छोटे बच्चों को होता है इसलिये अगर उसके शरीर पर कोई लाल रंग का दाग-धब्बा दिख रहा हो तो तुरंत डॉक्टर के पास उसे ले जायें। खुजली एक तरह का दाद होता है जो कि त्वचा की परतों में होता है। अगर यह रोग हाथ पर होता है तो हाथ पूरी तरह से फूल जाता है। त्वचा पर तेज खुजली होती है और उस पर परत बन जाती है।

ऐसे करें उपचार

टीवी पर दाद के अनेक प्रचार आते हैं, लेकिन कभी भी ऐसे ही कोई क्रीम या दवा नहीं खरीदनी चाहिए। इसके लिए हमेशा कैमिस्ट या डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। दाद रोग से पीडित रोगी को इस रोग का उपचार करने के लिए सबसे पहले दाद वाले भाग पर थोडी देर गर्म तथा थोडी देर ठंडी सिंकाई करके, उस पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिए। इससे दाद जल्दी ही ठीक हो जाता है। रोगी व्यक्ति को नींबू का रस पानी में मिलाकर प्रतिदिन कम से कम 5 बार पीना चाहिए और सादा भोजन करना चाहिए। संक्रमित त्वचा को हमेशा साफ रखें और ऐसी कोई भी चीज ना पहने जिससे त्वचा को परेशानी हो। अपनी बेडशीट, कपडे तथा रोज प्रयोग किये जाने वाले सामानों को साफ रखें। घर में अगर पालतू जानवर हैं, तो उनसे दूर रहें। क्योंकि यह अपने शरीर पर फंगस ले कर घूमते रहते हैं। बालों में शैंपू करें और हमेशा चप्पल पहनें। किसी का भी तौलिया, कंघी या फिर कपडे प्रयोग न करें। इससे संक्रमण आसानी से फैलता है।

अपनाएं ये आयुर्वेदिक टिप्स

- दाद पर अनार के पत्तों को पीसकर लगाने से लाभ होता है।
- दाद को खुजला कर दिन में चार बार नींबू का रस लगाने से दाद ठीक हो जाते हैं।
- केले के गुदे में नींबू का रस लगाने से दाद ठीक हो जाता है।
- चर्म रोग में रोज बथुआ उबालकर निचोड़कर इसका रस पीएं और सब्जी खाएं।
- गाजर का बुरादा बारीक टुकड़े कर लें। इसमें सेंधा नमक डालकर सेंके और फिर गर्म-गर्म दाद पर डाल दें।
- कच्चे आलू का रस पीएं इससे दाद ठीक हो जाते हैं।
- नींबू के रस में सूखे सिंघाड़े को घिस कर लगाएं। पहले तो कुछ जलन होगी फिर ठंडक मिल जाएगी, कुछ दिन बाद इसे लगाने से दाद ठीक हो जाता है।
- तीन बार दिन में एक बार रात को सोते समय हल्दी का लेप करते रहने से दाद ठीक हो जाता है।
- दाद होने पर गर्म पानी में अजवाइन पीसकर लेप करें। एक सप्ताह में ठीक हो जाएगा।
- अजवाइन को पानी में मिलाकर दाद धोएं।
- दाद में नीम के पत्तों का रस 12 ग्राम रोज पीना चाहिए।
- दाद होने पर गुलकंद और दूध पीने से फायदा होगा।
- नीम के पत्ती को दही के साथ पीसकर लगाने से दाद जड़ से साफ हो जाते है।

पेचिश का घरेलू इलाज, कारण, लक्षण

पेचिश रोग मुख्यतः मक्खियों द्वारा फैलता है। रोग के कीटाणु रोगी के मल में विद्यमान रहते हैं। मक्खियां इस मल पर बैठकर रोगाणुओं को अपने साथ ले जाती हैं और खाने-पीने की वस्तुओं पर बैठकर इन्हें वहां छोड़ देती हैं। उन वस्तुओं को खाने वाले के शरीर में रोगाणु प्रवेश कर रोग उत्पन्न कर देते हैं। कच्चा व अनपचा अन्न, जब लम्बे समय तक पेट में रहता है तो पाचन संस्थान बिगड़ जाता है तथा आंव व पेट के अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

पेचिश का लक्षण

पेचिश में बार-बार दस्त लगते हैं तथा पेट में ऐंठन होती है। मल के साथ श्लेष्मा तथा कभी-कभी रक्त भी विसर्जित होता है। ये दो प्रकार की होती हैं-

वैसीलरी पेचिश– इसमें दिनभर में लगभग 25 दस्त तक हो सकते हैं। इसमें पेट अत्यधिक ऐंठता है। दस्त के साथ रक्त अधिक जाने के कारण रोगी निर्बल एवं ज्वरग्रस्त हो जाता है।

एमीबा पेचिश– इसमें रोगी को दिनभर पेट में मरोड़ होकर 4 से 6 तक दस्त आते हैं। दस्त में आंव निकलता है। ऐंठन के साथ लाल या सफेद आंव वाले दस्त दोनों ही लगते हैं।

पेचिश का इलाज घरेलू आयुर्वेदिक/जड़ी-बूटियों द्वारा

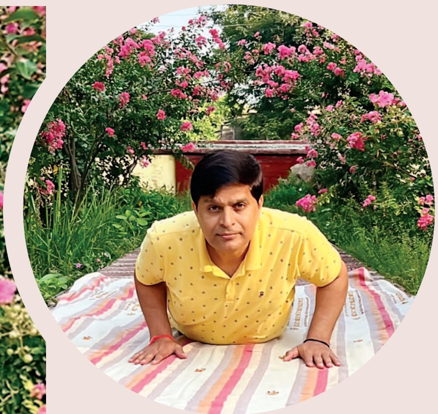
- अनार का रस पीना लाभदायक है।
- गन्ने के रस में अनार का रस डालकर पिएं।
- आम की गुठली को पीसकर छाछ के साथ इस रोग में पीने से लाभ होता है।
- काली गाजर का रस पीने से पुरानी से पुरानी पेचिश में लाभ होता है।
- छाछ पीने से लाभ होता है।
- सौंफ को गर्म जल में उबालकर छान लें और थोड़ा से काला नमक डालकर दो-तीन बार पीने से पेचिश में लाभ होता है।
- पेट में कीड़े हों और आंव जैसी बनती हो तो रात में सोते समय दो सेब खाकर सोएं।
- एक महीने तक सूखे आंवले रात में भिगोकर सुबह उसका पानी छानकर पीने से पुरानी से पुरानी पेचिश मिट जाती है।
- कागजी नींबू की शिकंजी, ग्लूकोज पीना, दही के साथ मेथी खाना आदि पेचिश रोग में लाभदायक है।
- अंदाज से लगभग 1 ग्राम (या जो मात्रा सहनीय हो) सोंठ का चूर्ण गरम पानी के साथ लेना चाहिए। पुरानी पेचिश भी ठीक हो जाएगी।
- जामुन के फल के रस को गुलाब जल में समान मात्रा में मिलाकर तथा थोड़ी-सी चीनी मिला लेने के बाद पिलाने से खूनी पेचिश में लाभ पहुंचता है।
- इमली के बीजों के ऊपर का लाल छिलका, पेचिश, अतिसार की उत्तम दवा है।
- आठ या दस काली मिर्च पीसकर अथवा चबाकर खाएं और पानी पिएं। इस प्रकार पेचिश में लाभ होगा।
- दस्त पतला एवं आंवयुक्त हो तो कालीमिर्च, सूखा पोदीना, अजवायन, बड़ी इलायची एवं सेंधा नमक समान मात्रा में लेकर पीस लें। प्रातः-सायं भोजन के उपरान्त एक-एक चम्मच पानी के साथ फंकी लें।
- केले की फली खांड लगाकर खाएं। यह अद्‌भुत-अनुपम औषधि है।
- दो आम की गुठली गिरी और दस जामुन की गुठलियों को पीसकर चूर्ण बना लें और बराबर की मिश्री डाल लें। दस ग्राम चूर्ण की चार मात्रा बना लें और दिन में चार बार ताजे पानी के साथ फांक लें। खूनी पेचिश दूर हो जाएगी।
- एक से तीन ग्राम की मात्रा से आंवले का रस दिन में तीन बार पीने से पेचिश अच्छी हो जाती है।
- आंवले की पत्तियां तवे पर भून डालिए। इसी तरह मेथी भी भूनिए। दोनों का चूरा मिलाकर फंकी लीजिए और पानी पी जाइये, दस्त बंद हो जाएंगे।
- खूनी दस्त में आंवले के रस में घी, शहद और दूध मिलाकर पीने से खून की कमी पूरी होने लगती है और कमजोरी दूर हो जाती है। आंवला चूर्ण में चीनी डालकर फंकी भी ले सकते हैं।
- आंवला 10 ग्राम, बड़ी हरड़ 5 ग्राम दोनों का सूक्ष्म चूर्ण 1-2 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं जल के साथ सेवन करने से अतिसार में लाभ होता है।
- आंवला चूर्ण 2 ग्राम, सोंठ चूर्ण 2 ग्राम, शहद मिलाकर दही के साथ सेवन करने से अतिसार नष्ट होता है।
- आंवले की पत्तियों के साथ मेथी को पीसकर गर्म जल में डालकर फांट बनाकर देने से पुरानी पेचिश में लाभ होता है।
- सिंघाड़ा चूर्ण 10 ग्राम को दही के साथ प्रयोग करने पर अतिसार रोग ठीक हो जाता है।
- तुलसी के पत्ते शक्कर के साथ खिलाने से पेचिश दूर हो जाती है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग केवल व्यायाम नहीं, जीवन जीने की कला है

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संदेश दिया कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की ऊर्जा, चेतना और वैश्विक एकता का प्रकाश है। उन्होंने योग को एक दिन तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने पर जोर दिया। योग वैश्विक जुड़ाव का प्रतीक- पीएम मोदी ने कहा कि योग पूरी दुनिया को आपस में जोड़ता है और आज इसकी ताकत से पूरा विश्व एकजुट हो रहा है। उन्होंने इसे वैश्विक शांति और मानव कल्याण का मार्ग बताया। स्वस्थ आयु उनके संदेश का मुख्य केंद्र था कि योग बढ़ती उम्र में भी लोगों को युवा, ऊर्जावान और स्वस्थ रहने में मदद करता है। संतुलन का आधार- प्रधानमंत्री ने आधुनिक जीवन में खानपान और दिनचर्या के असंतुलन पर चिंता जताई और कहा कि योग हमें जीवन को संतुलित तरीके से जीने की कला सिखाता है।

आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव जी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में योग अब भारत की सांस्कृतिक विरासत से आगे बढ़कर पूरी दुनिया के साझा स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुका है



वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक, शिक्षक एवं जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रो. डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा है कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की आधारशिला है। उनका मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में योग को अवश्य शामिल करना चाहिए।

सामान्य जुकाम और खांसी के लिए घरेलू उपचार

जुकाम और खांसी के इलाज के लिए घरेलू उपचार आसानी से आजमा सकते हैं। मौसम में बदलाव के साथ ही कई प्रकार की बीमारियां व्यक्ति को अपना शिकार बनाती हैं। इनमें जुकाम और खांसी सबसे सामान्य है। साधारण-सी लगने वाली ये बीमारी आपको बहुत परेशान कर सकती है। इसके उपचार के लिए आप घरेलू उपाय आजमा सकते हैं। ये आसानी से उपलब्ध होते हैं और इनका कोई भी साइड इफेक्ट भी नहीं पड़ता है।

हल्दी

जुकाम और खांसी से बचाव के लिए हल्दी बहुत ही अच्छा उपाय है। यह बंद नाक और गले की खराश की समस्या को भी दूर करता है। जुकाम और खांसी होने पर दो चम्मच हल्दी पावडर को एक गिलास दूध में मिलकार सेवन करने से फायदा होता है। दूध में मिलाने से पहले दूध को गर्म कर लें। इससे बंद नाक और गले की खराश दूर होगी। सीने में होने वाली जलन से भी यह बचाता है। बहती नाक के इलाज के लिए हल्दी को जलाकर इसका धुआं लें। इससे नाक से पानी बहना तेज हो जाएगा व तत्काल आराम मिलेगा।

गेहूं की भूसी

जुकाम और खांसी के उपचार के लिए आप गेहूं की भूसी का भी उपयोग कर सकते हैं। 10 ग्राम गेहूं की भूसी, पांच लौंग और कुछ नमक लेकर पानी में मिलाकर इसे उबाल लें और इसका काढ़ा बनाएं। इसका एक कप काढ़ा पीने से आपको तुरंत आराम मिलेगा। हालांकि, जुकाम आमतौर पर हल्का-फुल्का ही होता है, जिसके लक्षण एक हफ्ते या इससे कम समय के लिए रहते हैं। गेहूं की भूसी का उपयोग करने से आपको तकलीफ से निजात मिलेगी।

तुलसी

समान्य कोल्ड और खांसी के उपचार के लिए बहत की कारगर घरेलू उपाय है तुलसी। यह ठंड के मौसम में लाभदायक है। तुलसी में काफी उपचारी गुण समाए होते हैं, जो जुकाम और फ्लू आदि से बचाव में कारगर हैं। तुलसी की पत्तियां चबाने से कोल्ड और फ्लू दूर रहता है। खांसी और जुकाम होने पर इसकी पत्तियां (प्रत्येक 5 ग्राम) पीसकर पानी में मिलाएं और काढ़ा तैयार कर लें। इसे पीने से आराम मिलता है।

अदरक

सर्दी और जुकाम में अदरक बहुत फायदेमंद होता है। अदरक को महाऔषधि कहा जाता है। इसमें विटामिन, प्रोटीन आदि मौजूद होते हैं। अगर किसी व्यक्ति को कफ वाली खांसी हो तो उसे रात को सोते समय दूध में अदरक उबालकर पिलाएं। अदरक की चाय पीने से जुकाम में फायदा होता है। इसके अलावा अदरक के रस को शहद के साथ मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

इलायची

इलायची न केवल बहुत अच्छा मसाला है, बल्कि यह सर्दी और जुकाम से भी बचाव करता है। जुकाम होने पर इलायची को पीसकर रुमाल पर लगाकर सूंघने से सर्दी-जुकाम और खांसी ठीक हो जाती है। इसके अलावा चाय में इलायची डालकर पीने से आराम मिलता है।

हर्बल टी

सर्दी और जुकाम में औषधीय चाय पीना बहुत फायदेमंद होता है। सर्दी के कारण जुकाम, सिरदर्द, बुखार और खांसी होना सामान्य है। ऐसे में हर्बल टी पीना आपके लिए फायदेमंद है। इससे ठंड दूर होती है, पसीना निकलता है और आराम मिलता है। यदि जुकाम खुश्क हो जाए, कफ गाढ़ा, पीला और बदबूदार हो और सिर में दर्द हो तो इसे दूर करने के लिए हर्बल टी का सेवन कीजिए।

कर्पूर

सर्दी से बचाव के लिए कर्पूर का उपयोग भी फायदेमंद है। कर्पूर की एक टिकिया को रुमाल में लपेटकर बार-बार सूंघने से आराम मिलता है और बंद नाक खुल जाती है। इसके अलावा कर्पूर सूंघने से ठंड भी दूर होती है। कपूर की टिकिया का उपयोग करके आप सर्दी और जुकाम से बचाव कर सकते हैं।

नींबू

गुनगुने पानी में नींबू को निचोड़कर पीने से सर्दी और खांसी में आराम मिलता है। एक गिलास उबलते हुए पानी में एक नींबू और शहद मिलाकर रात को सोते समय पीने से जुकाम में लाभ होता है। पका हुआ नींबू लेकर उसका रस निकाल लीजिए। इसमें शुगर डालकर इसे गाढ़ा बना लें। इसमें इलायची का पावडर मिलाकर इसका सेवन करने से आराम मिलता है।

अपच दूर करने के आसान घरेलू उपचार

कई बार समय-असमय भोजन करने से, कभी-भी, कहीं-भी, कुछ-भी खाने तथा बार-बार खाते रहने से पहले खाया हुआ भोजन ठीक से पच नहीं पाता है और दूसरा भोजन पेट में पहुंच जाता है। ऐसे में पाचन तंत्र भोजन को पूर्ण रूप से नहीं पचा पाता, जो अपच का मुख्य कारण है। अपच पाचन तंत्र की अनियमितता के कारण होती है। यदि लिवर में मौजूद सभी एंजाइम्स अपना काम ठीक से नहीं करते तो अपच की समस्या हो जाती है, जो बहुत ही तकलीफदेह होती है। गैस बनना, पेट में जलन, एसिडिटी... ये सभी अपच के लक्षण होते हैं। अपच एक बहुत ही आम समस्या है, लेकिन ये छोटी-सी समस्या हमारे पूरे दिन को अस्त-व्यस्त कर देती है। हालांकि, इस परेशानी से निजात पाने के लिए कई दवाएं व चूर्ण मौजूद हैं, लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी इससे छुटकारा दिलाने में कारगर साबित हुए हैं।

अदरक

अगर आपको भी अपच परेशान कर रही है तो अदरक इसका रामबाण उपाय है। अदरक को आप इन तरीकों से लेकर अपच से छुटकारा पा सकते हैं। आपको अपच की समस्या है तो थोड़े से अदरक को छीलकर धो लें। अब इसे कूटें और एक कप में इसका रस निकालकर हर रोज पीएं। आपको निश्चित रूप से तुरंत राहत मिलेगी। अदरक को पतला-पतला काटें। इस पतले से टुकड़ों पर काला नमक लगाएं। अब इन टुकड़ों को अपने मुंह में रखें और चबाएं। इसे एकदम से न निगलें, बल्कि चबाते हुए इसके रस को अपने पेट में जाने दें। यह अपच से राहत पाने में मदद करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा जैसी जड़ी-बूटी का नियमित सेवन करने से अपच से छुटकारा पाने में मदद मिलती है, साथ ही एलोवेरा ज्यूस पीने से पेट के कई रोग दूर होते हैं। यह पाचन तंत्रिका को मजबूत बनाता है और शरीर के एक्स्ट्रा टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। अपच के दौरान दिन में दो बार 10 से 20 मिलीलीटर ताजे एलोवेरा जेल को पिएं या अपच की समस्या हो जाने पर थोड़े से एलोवेरा पल्प में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से इस समस्या से छुटकारा मिल जाता है। सुबह खाली पेट एलोवेरा ज्यूस पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और पेट संबंधी बहुत-सी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

सौंफ

सौंफ हमेशा पाचन क्रिया को सुधारने में फायदेमंद रही है। अपने पेट को शांत रखने के लिए खाने के बाद थोडी-सी सौंफ अपने मुंह में डालें व इसे अच्छे से चबाकर खाएं। जिससे आपके पेट में जलन से निजात मिलेगा। अपच संबंधी विकारों में सौंफ बेहद उपयोगी है। बिना तेल के तवे पर तली हुई सौंफ और बिना तली सौंफ के मिक्चर से मिलाकर खाने से अपच के मामले में बहुत लाभ होता है। आधी कच्ची सौंफ का चूर्ण और आधी भुनी सौंफ के चूर्ण में हींग और काला नमक मिलाकर 2 से 6 ग्राम मात्रा में दिन में तीन-चार बार उपयोग करें, इससे गैस और अपच दूर हो जाती है।

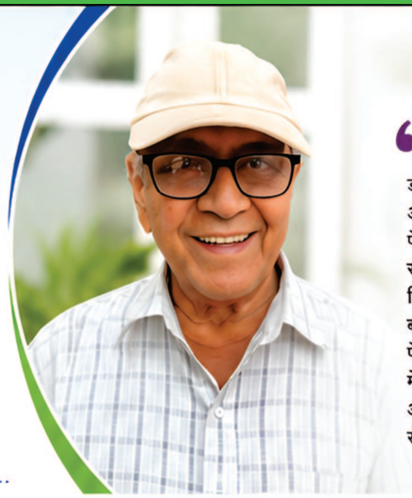
दालचीनी

कुछ लोग चाय में दालचीनी का इस्तेमाल करते हैं तो कुछ इसे मसाले के रूप में अपनाना पसंद करते हैं। दालचीनी हर घर में मौजूद होती है। दालचीनी सुगंधित, पाचक, उत्तेजक और बैक्टीरियारोधी होती है। यह पाचन क्रिया को सुधारती है व पेट में बन रही गैस से निजात दिलाती है। इसे चाय के रूप में बनाने के लिए एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच दालचीनी का पाउडर डालें तथा इसे कुछ मिनटों के लिए उबलने दें। फिर इसे पी लें।

• विशेष लेख •

डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथी चिकित्सा से मिला नया जीवन,

वर्षो पुरानी समस्याओं से मिली राहत



"डॉ. द्विवेदी जी के पास आने से पहले मुझे बार-बार पेशाब जाने की समस्या रहती थी। मुझे कब्ज की शिकायत थी तथा मल बहुत कठोर आता था। पेशाब और शीच के रास्ते में जलन होती थी। अब इन सभी समस्याओं से मुझे पूर्ण राहत मिली है।"

मैं के. एल. बरुआ, आयु 85 वर्ष, इंदौर निवासी एवं सेवानिवृत शिक्षक हूँ। मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ आकर होम्योपैथिक उपचार लेने से अत्यंत लाभ एवं आराम प्राप्त हुआ है। मेरी लगभग सभी स्वास्थ्य समस्याओं में काफी सुधार हुआ है। डॉ. द्विवेदी जी के पास आने से पहले मुझे बार-बार पेशाब जाने की समस्या रहती थी। मुझे कब्ज की शिकायत थी तथा मल बहुत कठोर आता था। पेशाब और शीच के रास्ते में जलन होती थी। इसके अतिरिक्त पीठ एवं कमर दर्द तथा प्रोस्टेट संबंधित समस्या से भी मैं परेशान था। डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के उपचार एवं मार्गदर्शन से मेरी स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। मैं उनके उपचार से अत्यंत संतुष्ट एवं प्रसन्न हूँ।

डॉ. ए.के. द्विवेदी क्यों?

- प्राकृतिक उपचार
- व्यक्तिगत परामर्श
- समग्र एवं सुरक्षित
- बिना दुष्प्रभाव

QR कोड स्कैन कर वीडियो देखें

होम्योपैथी ने बदली जिंदगी 15 बर्षों से एलर्जी और दर्द से पूर्ण राहत : सिस्टर अंजना

"एलर्जी की समस्या से मिली मुक्ति, सुदृढ़ स्वास्थ्य, बेहतर जीवनशैली और संपूर्ण संतुष्टि।

वर्ष 2012 के पूर्व मुझे अनेक प्रकार की गंभीर एलर्जी एवं स्वास्थ्य समस्याएँ थीं। मुझे जोड़ों में लगातार दर्द एवं सूजन रहती थी, पूरे शरीर पर दाने एवं रैशेज हो जाते थे। मुझे मेटल एलर्जी, डस्ट एलर्जी, पोलेंस एलर्जी के साथ-साथ विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों से भी एलर्जी की समस्या थी। इन परेशानियों के कारण मेरा दैनिक जीवन अत्यंत कठिन हो गया था।

वर्ष 2012 में मैं भिकनगाँव से इंदौर आई और मैंने लगभग 8 माह तक नियमित रूप से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक उपचार लिया। उपचार के पश्चात मुझे अत्यंत आश्चर्यजनक एवं सुखद परिणाम प्राप्त हुआ। आज लगभग 14-15 वर्ष बीत चुके हैं और मुझे पुनः वे समस्याएँ नहीं हुई। मैं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर के सभी चिकित्सकों एवं कर्मचारियों को धन्यवाद देना चाहती हूँ।

व्यक्तिगत परामर्श

हर रोगी की समस्या को समझकर व्यक्तिगत उपचार योजना।

समग्र दृष्टिकोण

शरीर-मन-जीवनशैली को ध्यान में रखकर समग्र उपचार।

दीर्घकालिक समाधान

समस्या के मूल कारण तक जाकर स्थायी एवं सुरक्षित समाधान।

विश्वसनीय सेवा

अनुभवी चिकित्सक एवं समर्पित टीम की विवसनीय सेवा।

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

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

Mob. 99931-90140, 98935-19287 | Clinic 07314064471 | Call for Homeopathy Treatment 98260 42287 | E-mail : drakdindore@gmail.com | Watch us on YouTube

बारिश के मौसम में पाएं ग्लैमरस लुक

बारिश के मौसम में खिली प्रकृति के साथ ही आपका सौंदर्य भी खिला, निखरा और ताजगी भरा नजर आए, इसके लिए आप सादगी भरा वॉटरप्रूफ 'न्यूड मेकअप' आजमा सकती हैं। बारिश के मौसम के अनुसार सही मेकअप चुनने के लिए कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं जिसे आप आजमाकर आप ग्लैमरस लुक पा सकती हैं।

- न्यूड मेकअप के लिए आपको हमेशा प्राइमर से शुरुआत करनी चाहिए। सबसे जरूरी यह है कि मस्कारे का प्रयोग मेकअप की शुरुआत और अंत में भी करना चाहिए।
- शेड्स का चुनाव अपनी त्वचा की रंगत के अनुसार करें। गोरी रंगत के लिए पीच शेड का चुनाव करें। यह आपके चेहरे को ताजगी प्रदान करेगा। गेहुंआ रंगत के लिए गुलाबी रंग चुनें, जबकि गहरी रंगत के लिए कारमल शेड का मेकअप उपयुक्त रहेगा।
- खूबसूरत और स्वाभाविक लुक के लिए अपनी त्वचा की प्राकृतिक रंगत के अनुसार फाउंडेशन का चुनाव करें। ज्यादा गहरा शेड न चुनें। अपनी त्वचा की रंगत से थोड़ा हल्का शेड चुनें और इसे अपने गालों, नाक के उभरे हिस्से, ठोढ़ी और माथे पर लगाएं।
- अगर आपकी त्वचा की रंगत गोरी है, तो बेहद हल्के रंग के शेड्स का चुनाव करें। यह आपको अधिक प्राकृतिक लुक देगा। गहरी रंगत के लिए पाउडर वाले फाउंडेशन का प्रयोग करें।
- आदर्श न्यूड मेकअप के लिए आंखों के मेकअप में गुलाबी, पीच और कारमल शेड्स का प्रयोग करें। यह आंखों को बेहद आकर्षक लुक देगा।
- होठों के लिए ग्लॉस या मैटिड लिपस्टिक का प्रयोग करें।
- बेहतर, ताजगी भरे और दीर्घकालिक प्रभाव के लिए आईब्रो पेंसिल की जगह, आईब्रो जेल का प्रयोग करें।

घरेलू नुस्खे

- मानसून में रात को त्वचा की टोनिंग ज़रूर करें। इसके लिए एक छोटे चम्मच दूध में 5 बूंद चमेली के तेल को मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे व गर्दन पर लगायें।
- चिपचिपी त्वचा से छुटकारा पाने के लिए चंदन पाउडर में गुलाब जल मिला कर चेहरे, गर्दन व बाहों पर लगाएं।
- त्वचा पर प्राकृतिक निखार लाने के लिए शहद व दही को बराबर मात्रा में मिलाकर अच्छी तरह से चेहरे व गर्दन पर लगायें और 15 मिनट बाद चेहरा धो लें।
- आपकी त्वचा अगर शुष्क है तो आप एक बड़ें चम्मच दूध की क्रीम में गुलाब जल मिलाकर 15 मिनट तक लगायें।

- मेक-अप के साथ ही प्रतिदिन त्वचा की देखभाल भी ज़रूरी है। ऐसे में आप घरेलू नुस्खों का सहारा ले सकते हैं, जो आसान भी हैं और सुरक्षित भी।

बारिश में कैसा हो पहनावा

- बारिश में कॉटन या सिल्क साड़ियों और सूट के स्थान पर आप सिंथेटिक फेब्रिक से बने वाशेबल कपड़ों का ही चयन करें। ये कपड़े भीग जाने पर शरीर से चिपकते नहीं हैं और जल्दी सूख जाते हैं।
- इस मौसम में जहाँ तक संभव हो ऐसी साड़ियों का चयन करें जिनका ब्लाउज रुबिया या कॉटन के स्थान पर सिंथेटिक कपड़े का हो। साड़ी बहुत अधिक नीची न पहनें अन्यथा भीग जाने पर यह जमीन में लगकर गंदी हो सकती है।
- एकदम नए वस्त्रों के स्थान पर ऐसे वस्त्रों का चयन करें जिनका आप पहले प्रयोग कर चुकी हों। आजकल कुछ वस्त्र ऐसे भी आते हैं जिनमें प्रथम बार ड्राईक्लीन करवानी होती है। ऐसे में नए वस्त्र पहनने पर बारिश का पानी पड़ने से इन वस्त्रों का रंग प्रभावित हो सकता है।
- बारिश में रंग छोड़ने वाले कपड़े नहीं पहनें। ऐसे कपड़े भीग जाने पर आपके शरीर को ही रंग-बिरंगा बना सकते हैं। जहाँ तक संभव हो इस मौसम में आसमानी या गुलाबी, पीले और हल्के हरे रंग के कपड़े पहनें। इनमें रंग छोड़ने का डर कम रहता है।
- इस मौसम में अच्छी कंपनी के सिंथेटिक लेदर की बरसाती चप्पल या जूतों का ही प्रयोग करें। हल्की चप्पल बिलकुल नहीं पहनें, क्योंकि इनसे उछलने वाले कीचड़ से आपके कपड़ों पर पीछे की ओर छींटे लग सकते हैं।

बारिश में जरूरी है फुटवियर्स की देखभाल

बारिश का मौसम आते ही हम हर चीज को लेकर थोड़े सतर्क हो जाते हैं चाहे वो कपड़े हों, फैशन हो, मेकअप हो या फिर स्वास्थ्य हो। ऐसे में जरूरी है कि इन सब बातों के साथ-साथ अपने फुटवियर का भी खयाल रखा जाए।

- बारिश के मौसम में जूते-चप्पलों का चुनाव करते समय हमेशा थोड़ा ध्यान रखें। अगर आप कामकाजी महिला हैं और साड़ी पहनती हैं तो इस मौसम में अपने हील्स पहनने में थोड़ी कटौती करें। बारिश में या होने की संभावना लगे तो हील पहन कर बाहर न जाएं। बहुत जरूरी हो तो पहनें पर खयाल रहे कि उनकी ऊंचाई दो इंच से ज्यादा न हो।
- हमेशा इस मौसम में बरसाती जूते या फिर रबड़ के जूते ही पहनें। इन्हें पहन कर कीचड़ में भी चल सकते हैं। ये आपको फिसलने से भी बचाएंगे।
- इस मौसम में कपड़े के जूतों को पहनने से बचें।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 15 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 सरूत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य ₹60/-

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित

SUBSCRIPTION DETAIL

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

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय 9893519287
दीपक उपाध्याय 99777 59844

G Pay accepted here
Advanced Homeo Health Centre
+91 97527 20429
9752720429@okbizaxis
BHIM UPI

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

ओट्स खाने के दस फायदे

ओट्स या जई आसानी से पच जाने वाले फाइबर का जबरदस्त स्रोत है। साथ ही यह कॉम्पलेक्स कार्बोहाइडेट्स का भी अच्छा स्रोत है। ओट्स हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करता है। बशर्ते इसे लो सैच्यूरेटिड फैट के साथ लिया जाए। ओट्स एलडीएल की क्लियरेंस बढ़ाता है। ओट्स में फोलिक एसिड होता है जो बढ़ती उम्र वाले बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होता है। यह एंटीकैंसर भी होता है। चेहरे के लिये ओटमील फेस स्क्रब ओट में कैल्शियम, जिंक, मैग्नीज, आयरन और विटामिन-बी और ई भरपूर मात्रा में होते हैं। जो लोग डिसलिपिडेमिया और डायबिटीज से पीड़ित हैं उन्हें ओट्स फायदेमंद होता है। गर्भवती महिलाओं और बढ़ते बच्चों को भी ओट्स खाना चाहिए। आईये जाने कुछ और ऐसे ही फायदे-

कोलेस्ट्रॉल

ओट्स में मौजूद बीटा ग्लूकॉन नामक गाढा चिपचिपा तत्व हमारी आंतों की सफाई करते हुए कब्ज की समस्या दूर करता है। इसकी वजह से शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल जमा नहीं हो पाता। अगर तीन महीने तक नियमित रूप से ओट्स का सेवन किया जाए तो इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में 5 प्रतिशत तक कमी लाई जा सकती है।

हृदय

ओट्स का सेवन दिल के लिये काफी फायदेमंद होता है। ओट्स में खूब फाइबर मौजूद होता है, और इसमें फॉलीबल फाइबर होता है जो दिल के लिये बहुत अच्छा होता है यही नहीं यह दूसरी बीमारियों से भी बचाता है। इससे शुगर लेवल कम रहता है।

वजन घटाए

इसमें इनसॉल्यूबल और सॉल्यूबल फाइबर होता है, जो फैट बर्निंग के लिए काफी अच्छा है, साथ ही प्रोटीन भी मौजूद होने से पेट भर जाता है। जो लोग जिम जाने का या व्यायाम करने का समय नहीं निकल पाते हैं, वे ओट्स खा के अपना वजन जल्दी और आसान तरीके से कर सकते हैं।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप हमारे हृदय के लिए बहुत ज्यादा खतरनाक है , इसे समय रहते अगर रोका ना गया तो यह इंसान की जान भी ले सकता है। इससे बचने का सबसे अच्छा उपाय है ओट्स। ओट्स खाने से उच्च रक्तचाप की परेशानी कम होती है क्योंकि इसमें फाइबर होता है जो कोलेस्ट्रोल को नियंत्रित रखता है।

स्तन कैंसर

ओट्स में लिग्नंस और एन्टेरोलैक्टोने जैसे फीटो केमिकल पाए जाते हैं जो कैंसर से लड़ने में सहायक हैं। एन्टेरोलैक्टोने विशेष रूप से, स्तन और अन्य हार्मोन से संबंधित कैंसर की रोकथाम में सहायक है।

इन्टेस्टाइन

आंत और मलाशय के लिए काफी फायदेमंद होता है। ओट्स उनके लिए बहुत लाभदायक है जो लोग अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित हैं। इसे रोज़ खाने से कब्ज़ जैसी परेशानियों से निजात मिल जाता है।

ब्लड शुगर

ब्लड शुगर लेवल को स्थिर रखता है ओट्स में कार्बोहाइड्रेट काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो आपको ऊर्जा देती है। फाइबर की मात्रा ज्यादा होने की वजह से यह धीरे धीरे पचता है, जिसकी वजह से रक्त में मौजूद ग्लूकोस का स्तर बढ़ता नहीं है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि इसको नियमित खाने से टाइप 2 मधुमेह का खतरा काम हो जाता है।

तनाव

ओट्स में फाइबर और मैग्नीशियम पाया जाता है जो दिमाग में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ाता है, जिससे मस्तिष्क शांत रहता है। जिसकी वजह से आपका मूड अच्छा रहता है और नींद भी अच्छी आती है। आप चाहें तो इसमें ब्लूबेरी भी डाल के खा सकते हैं, जिस में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी पाया जाता है जो तनाव से लड़ने में मदद करता है।

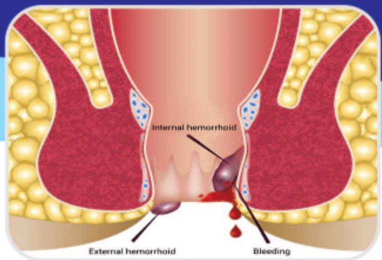
बूस्ट इम्यूनटी

साबुत अनाज में ओट्स खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ओट्स में मौजूद फाइबर आपके पाचन तंत्र को मजबूत करता है।

त्वचा

यह हमारी त्वचा के लिए भी बहुत लाभदायक है। यह त्वचा को नमी देता है साथ ही जिनकी त्वचा बहुत ज्यादा रूखी या उसमें बहुत खुजली और जलन होती है तो ओट्स बहुत उपयोगी है।

ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या खत्म होते ही शरीर में बढने लगा खून



मेरा नाम अविनाश बाहेती है। मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैं कई वर्षों से ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या से परेशान था और उसके कारण मेरा हीमोग्लोबिन 5.3 ग्राम % तक कम हो गया था। मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला, मैं उनके क्लीनिक पहुँचा और उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया। कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 12 ग्राम % के ऊपर आ गया । अब मेरी ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई और खून भी बढ गया। मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।

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

मैं संध्या भारद्वाज, डॉ. ए. के. द्विवेदी और उनकी टीम द्वारा की गई होम्योपैथिक व प्राकृतिक चिकित्सा एवं खान पान में सुधार करते हुए 30 किलो वजन कम कर सकी। 2022 से 2025, 3 साल में ही मेरा 30 किलो वजन कम हुआ। पहले मैं 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 पा रही हूँ। मैं डॉ. द्विवेदी जी एवं उनकी पूरी टीम का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ

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

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

Mob. 99931-90140, 98935-19287 Clinic 07314064471

Watch us on YouTube

हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है

रविवार अवकाश

dr ak dwivedi homeopathy

Call for Homeopathy Treatment **98260 42287**

E-mail : drakdindore@gmail.com

कई बीमारियों का अचूक इलाज है काला नमक

काला नमक स्वाद में लाजवाब तो है ही, औषधीय गुणों की भी खान है। काले नमक में 80 तरह के खनिज पदार्थ पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ्य रखने में काफी कारगर हैं। आप इसे रोज की खुराक में शामिल कर सकते हैं। सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नीबू का रस और एक चुटकी काला नमक मिलाकर रोज पिएं, कुछ ही दिनों में आपका हाजमा एकदम ठीक हो जाएगा। पेट में गैस और जलन का नामोनिशान नहीं रहेगा। यह मोटापे, उच्च रक्तचाप, जोड़ों में दर्द जैसी तमाम बीमारियों को दूर करने में काफी सहायक है।

नमक से न केवल हमारा भोजन स्वादिष्ट बनता है, बल्कि हमारे शरीर को सही ढंग से चलाने के लिए भी यह जरूरी है। इसमें मौजूद तत्व और खनिज पदार्थ रक्त संचार के साथ-साथ शरीर के अंदर निकलने वाले विभिन्न प्रकार के आवश्यक अंदरूनी रस, एंजाइम एवं हारमोंस के स्राव और उसके नियंत्रण में काफी सहायक है।

कैसे बनता है काला नमक

साधारण नमक के अलावा मुख्य रूप से सेंधा नमक और काले नमक का इस्तेमाल किया जाता है। काले नमक का इस्तेमाल न केवल अपने देश में, बल्कि दक्षिण एशिया के तमाम देशों में किया जाता है। इसे खानों के प्राकृतिक हेलाइट से प्राप्त किया जाता है, जो भारत, बांग्लादेश, नेपाल, पाकिस्तान और कुछ हिमालयीय क्षेत्रों में पाया जाता है।

खनिज पदार्थों से भरपूर नमक

प्राकृतिक रूप से पाए जाने के कारण इसमें तत्वों और खनिज पदार्थों की प्रचुरता होती है। इसमें सोडियम, क्लोराइड, सल्फर, आयरन, हाइड्रोजन जैसे तत्वों के साथ-साथ 80 प्रकार के खनिज पदार्थ पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए किसी-न-किसी रूप में फायदेमंद साबित होते हैं। इसमें सोडियम क्लोराइड, सोडियम बाइसल्फेट, सोडियम बाइसल्फाइड, सोडियम सल्फाइड, आयरन सल्फाइड, हाईड्रोजन सल्फाइड जैसे सॉल्ट पाए जाते हैं। सल्फर के सॉल्ट के कारण ही इसमें एक विशेष प्रकार की गंध होती है। इसका रंग हल्का गुलाबी होता है। इसे कई नामों से जाना जाता है, जैसे- ब्लैक सॉल्ट, हिमालयन ब्लैक सॉल्ट, सुलेमानी नमक, काला लून, बिट लोबोन, बिट नून, पाद लून आदि।

हाजमा दुरुस्त करे

पाचन प्रक्रिया में गड़बड़ी होने से हम अक्सर पेट से संबंधित कब्ज, गैस, अपच, पेट फूलने जैसी कई बीमारियों के शिकार होते रहते हैं। हाजमे को ठीक रखने में काला नमक काफी मददगार है। एक गिलास गर्म पानी में एक चुटकी काला नमक डालकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। हल्का गुनगुना हो जाने पर इसे पी लें। पेट की तमाम बीमारियों के लिए यह रामबाण है। काले नमक से भूख की कमी भी दूर होती है। इसके लिए आप किसी भी रूप में काले नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

दिल का रखे ख्याल

आधुनिक जीवनशैली में हृदय रोग काफी तेजी से फैलता जा रहा है। बढ़ता खराब कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, शुगर, मोटापा सब हमारे दिल के दुश्मन हैं। इन सभी को ठीक व नियमित करने में काला नमक काफी कारगर है। दिल की बीमारी और उच्च रक्तचाप वाले मरीजों के लिए साधारण नमक की बजाय काला नमक काफी फायदेमंद है। काले नमक में साधारण नमक की तुलना में सोडियम कम होता है, जिससे उच्च रक्तचाप को नियमित करने में काफी मदद मिलती है। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल और शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे मोटापा भी कम होता है। मोटापा दूर करने के लिए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू और काला नमक डालकर सुबह और शाम पिएं। पीने के बाद 15-20 मिनट तेज टहलें। इसके बाद 15-20 मिनट तक पानी न पिएं।

सर्दी-खांसी-अस्थमा में कारगर

सर्दी, खांसी और अस्थमा के इलाज में काला नमक काफी कारगर है। इसे आप गुनगुने पानी, उबले अंडे में डालकर सेवन कर सकते हैं। काले नमक से बने गर्म पानी की भाप से कफ, बलगम और खांसी दूर करने में काफी सहायता मिलती है।

बालों की रूसी दूर करे

रूसी हमारे बालों के लिए काफी हानिकारक होती है। इसके लिए काला नमक और लाल टमाटर का मिश्रण बालों पर लगाने से रूसी शीघ्र ही गायब हो जाती है।

मधुमेह में जामुन अमृत के समान

जबू, जामगाछ, जाबु और जंबु भाबल ये सभी जामुन के ही नाम हैं। बारिश का मौसम शुरू होते ही पेड़ों पर जामुन पकने लगता है। जामुन का पेड़ बहुत ऊंचा होता है। इसकी छाल सफेद होती है। वैशाख मास में इसमें मंजरियां आती हैं, बाद में फल लगते हैं। इसके वृक्ष पूरे भारत में पाए जाते हैं, परन्तु शुष्क स्थानों पर यह वृक्ष नहीं उगता।

जामुन कई तरह का होता है। जंगली जामुन का फल खट्टा और छोटा होता है, जबकि अन्य प्रकार के जामुन आकार में बड़े और मीठे होते हैं। जामुन के गूदे में लगभग 84 प्रतिशत जल होता है, साथ ही इसमें लगभग 14 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट तथा अल्प मात्रा में प्रोटीन और वसा भी होता है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन ए, बी, सी, मेलिक एसिड, गौलिक एसिड, आक्जेलिक एसिड तथा टैनिन भी होता है। अच्छे स्वाद के साथ-साथ जामुन में कई चिकित्सकीय गुण भी हैं। इसके गूदे, गुठली, वृक्ष की छाल तथा पत्तों का अनेक रोगों के इलाज में उपयोग किया जाता है।

जामुन के वृक्ष की छाल रूखी, कसैली, मलरोधक, पाक में मधुर तथा खट्टी होती है। यह पित्त के प्रकोप को दूर करती है तथा रक्त विकारों को दूर कर रक्त को साफ करती है। गले के रोगों तथा कफ को दूर करने में भी यह सहायक होती है। अतिसार होने पर भी इसका उपयोग किया जाता है। फल के रूप में जामुन मंदाग्निकारक, बादी और कफ-पित्तनाशक है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार जामुन दूसरे दर्जे में शीत और रूक्ष, उष्ण यकृत को बल देने वाला और गर्मी को शांत करने वाला होता है।

वमन होने पर जामुन के कोमल पत्ते चबाने या उसके पत्तों का रस पीने से लाभ पहुंचता है। जामुन की छाल जलाकर उसकी राख को शहद के साथ चबाने से भी उल्टियों में लाभ पहुंचता है। जामुन के कोमल तथा ताजे पत्तों को पानी में घोटकर कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। इसकी कच्ची कोपलें चबाने या उनका रस निकालकर मुंह में डालने से भी छालों में आराम मिलता है। यों तो जामुन की लकड़ी एक अच्छी दातुन है, परन्तु इससे मंजन भी बनाया जा सकता है। इसके लिए जामुन के पत्तों की राख में थोड़ा-सा सेंधा नमक पीसकर मिला लें। इस मंजन के प्रयोग से सभी दन्त विकार दूर हो जाएंगे। गला खराब होने पर जामुन की गुठलियों को पीसकर उसमें शहद मिलाकर गोलियां बना लें। दिन में चार बार दो-दो गोलियां चूसने से कुछ दिनों में गला ठीक हो जाता है। कण्ठ व्रण होने पर छाल के काढ़े से गरारे करने पर आराम मिलता है।

जामुन के फल को भोजन पचाने वाला तथा भूख बढ़ाने वाला माना जाता है। जामुन को नमक के साथ खाने या जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से भोजन का पाचन ठीक हो जाता है। पेट दर्द, दस्त तथा पेचिश में भी इससे लाभ मिलता है। अरुचि में जामुन को नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए।

जामुन की पत्ती के रस में दूध, शहद और शहद की मात्रा से आधा घी मिलाकर पीने से खूनी दस्त में लाभ पहुंचता है। इस मिश्रण में घी की मात्रा शहद से आधी ही होनी चाहिए। घी और शहद भी बराबर मात्रा में न मिलाएं। प्रतिदिन प्रातःकाल जामुन के दस ग्राम रस में सेंधा नमक मिलाकर लेने से बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े से जख्म धोने से जख्म भरने में मदद मिलती है।

आयुर्वेद के अनुसार मानसून संबंधी आहार नियम

बारिश का मौसम आता है तो वह सूखी पृथ्वी को राहत प्रदान करता है, जो कि भूजल स्तर को बनाए रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन यह मौसम अपने साथ कई रोगों और बीमारियों को भी लाता है। यह बेहद महत्वपूर्ण है कि बारिश के मौसम के दौरान हर किसी को अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना चाहिए और खाये जाने वाले आहार की भी विशेष देखभाल करनी चाहिए।

आयुर्वेद, चिकित्सा की पारंपरिक हिंदू प्रणाली है। हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, ब्रह्मा ने ब्रह्मांड का निर्माण किया है और चार वेदों में से अंतिम वेद अथर्ववेद में आयुर्वेद चिकित्सा को सम्मिलित किया है। हजारों वर्ष पुराना, आयुर्वेद समग्र स्वास्थ्य के लिए जीवन के ज्ञान का प्रतीक है, जो आज की दुनिया में स्वास्थ्य को अच्छा रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आयुर्वेद ने मौसम को शरद ऋतु (आटम), वर्षा ऋतु (मानसून), ग्रीष्म ऋतु (समर या गर्मी), वसंत ऋतु (स्प्रिंग), हेमंत ऋतु (आर्ली विंटर या प्रारम्भिक जाड़े) और शिशिर ऋतु (लेट विंटर या अंतिम जाड़े) 6 वर्गों में विभाजित किया गया है और प्रत्येक मौसम की एक विशेष आहार योजना है, जो हमारे शरीर में पृथ्वी के अंश हवा, अग्नि और पृथ्वी के रूप में वात, पित्त और कफ को संतुलित बनाये रखते हैं। यह हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा हैं। जब यह तत्व संतुलित स्थिति में नहीं रहते हैं, तो अत्याधिक हानिकारक बन जाते हैं और किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

आयुर्वेद और बरसाती मौसम

आयुर्वेद के अनुसार, मानसून के दौरान, वात उत्तेजित हो जाता है, पित्त जम जाता है, और कफ शांत या नियंत्रित हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, बारिश के मौसम में वायु में नमी की वृद्धि से किण्वन क्रिया होती है, परिणामस्वरूप भोजन में खट्टे घटकों की वृद्धि हो जाती है, जो शरीर की अम्लता में वृद्धि करता है।

आयुर्वेदिक सिद्धांतों ने वात, पित्त और कफ तीनों में से वात को मुख्य माना है। वात रक्त के प्रवाह सहित मन और शरीर के सभी संचालनों को नियंत्रित करता है जिसमें अपशिष्टों का

निष्कासन, साँस लेना और मन के विचारों की आवाजाही शामिल है। बारिश के मौसम के दौरान वात प्रभावित हो जाता है और इसके परिणाम यह हैं-

कम पाचन शक्ति

मानसून के मौसम में पित्त के स्तर में भी मामूली वृद्धि होती है। पित्त भारी, चिपचिपा, बिना पचे हुए अवशेषों के रूप में विषाक्त पदार्थ है जो पाचन को कमजोर कर सकता है और उचित ऊतक रचना को उत्तेजित कर सकता है। पित्त में वृद्धि होने से निम्नलिखित परिणाम सामने आते हैं-

- शरीर में असहज गर्मी महसूस करना
- अम्ल प्रतिवाह
- जठरीय या पाचन संबंधी अल्सर
- अपच (अम्लता)

आयुर्वेद के दिशानिर्देशों के अनुसार, यहाँ पर मानसून के मौसम में बिल्कुल अनूकुल और ठीक रहने के कुछ सुझाव दिए गए हैं।

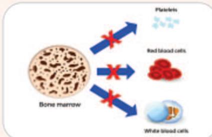
आहार टिप्स

- बरसात के मौसम के दौरान पत्तेदार सब्जियाँ खाने से परहेज करें, इस मौसम में ये सब्जियाँ कीड़ो के प्रति अतिसंवेदनशील होती हैं।
- इस मौसम में मसालेदार और तेलयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन अपच, पेट फूलने और नमक प्रतिधारण का कारण बनता है।
- बरसात के मौसम में खट्टे या अम्लीय खाद्य पदार्थ भी स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नहीं हैं।
- बरसात के मौसम में भाप से बना हुआ या अच्छी तरह से पका हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है।
- इस मौसम में गाय का दूध आसानी से पचने वाला और हल्का होता है तथा तुरन्त ऊर्जा प्रदान करता है। इसके सेवन से सुस्ती नहीं आती है।
- इस मौसम में कोशिश करके गेहूँ और मैदा की जगह जौ और चने के आटे का इस्तेमाल करें।
- आयुर्वेद के अनुसार, दोपहर के भोजन में मीठा, खट्टा, नमकीन, कड़वा, तीखा और कसैला स्वाद शामिल होना चाहिए, यह सभी छह बुनियादी स्वाद हैं। दोपहर के भोजन की शुरूआत किसी मीठे फल या मिठाई से करें इसके बाद क्रमशः नमकीन, खट्टा और तीखा खायें। भोजन को किसी कड़वी चीज पर समाप्त करें और अंततः मुँह को साफ करने वाले पदार्थों के रूप में सौंफ के बीज या कैरम (डली, सौंफ इलायची और मिश्री आदि का मिश्रण) का सेवन करें।
- आयुर्वेद का सुझाव है कि रात का भोजन बहुत हल्का करना चाहिए, इसमें चावल, दूध, ज्वार / मक्का का उपयोग सबसे अच्छा रहता है क्योंकि वे आसानी से पचने योग्य होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करना चाहिए।

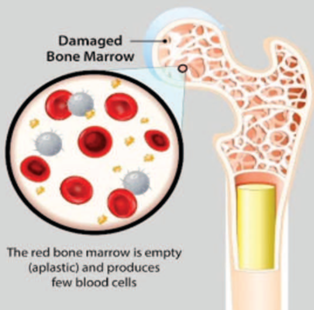
इस मौसम में क्या करें और क्या न करें

- दैनिक आहार में सूखे मेवे को कम मात्रा में शामिल करना चाहिए।
- हल्के स्नैक्स तो ठीक हैं लेकिन तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- इस मौसम में लाल मसूर की दाल का उपयोग करने से एसिडिटी हो जाती है और पेट फूल जाता है, इसलिए इसका सेवन कम करना चाहिए।
- मूंग की दाल आसानी से पचने योग्य है।
- इस मौसम में उरद की दाल का उपयोग करने से भी पेट फूल जाता है।
- मानसून के दौरान जमीकंद, मीठे आलू, बैंगन और कद्दू स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया पर बड़ी जीत



मैं जफ़र शेख, बुलढाणा (महाराष्ट्र) का निवासी, जनवरी 2020 में अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर अवस्था में एडवांस होम्यो-हेल्थ सेन्टर, होम्योपैथी इलाज कराने पहुँचा था। उस समय मेरा प्लेटलेट काउंट केवल 3,000-5,000 और हीमोग्लोबिन 4-5gm% था। डॉ. ए.के. द्विवेदी के एडवांस्ड होम्योपैथिक उपचार से जनवरी 2020 से 2022 तक निरंतर इलाज लेने के बाद मैं पूरी तरह स्वस्थ हो गया। आज, दवा बंद हुए 3 वर्ष से अधिक हो चुके हैं, इसके बावजूद हीमोग्लोबिन 14-15gm% और प्लेटलेट्स काउंट 1.5 लाख पूरी तरह सामान्य और स्थिर बना हुआ है, वह भी बिना किसी दवा के।



मेरी कहानी आपका हौसला हार कभी मत मानिए

छोटी परेशानियों से हार मत मानिए मैं, रिज़िया खातून पश्चिम बंगाल की निवासी हूँ। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर बीमारी हो गई थी। डॉ द्विवेदी जी के होम्योपैथी इलाज से नई ज़िंदगी पाकर मैंने न केवल गंभीर बीमारी को हराया, बल्कि शिक्षक परीक्षा में 60 में से 57 अंक लाकर अपना सपना भी पूरा किया। छोटी मुश्किलें जिन्दगी के सफर को कभी नहीं रोकतीं, सही दिशा और निरंतर प्रयास ही लक्ष्य तक पहुँचाते हैं। होम्योपैथी के अमूल्य सहयोग के लिए धन्यवाद। डॉ. द्विवेदी जी की होम्योपैथिक चिकित्सा ने मुझे ताक़त और हिम्मत दोनों लौटाए।

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

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

Mob. 99931-90140, 98935-19287 Clinic 07314064471

Watch us on YouTube

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

Call for Homeopathy Treatment **98260 42287**

E-mail : drakdindore@gmail.com

देश के प्रमुख अखबारों में प्रकाशित खबरें

स्वदेश — इंदौर - मुख्य संस्करण, 19 Jun 2026 | Page - 4

विश्व सिकल सेल दिवस के पूर्व होम्योपैथी विद्यार्थियों ने ली जागरूकता शपथ

नीट यूजी से आयुष पाठ्यक्रमों में प्रवेश के व्यापक अवसर उपलब्ध : डॉ. ए.के. द्विवेदी

NEET UG provides ample opportunities for admission to AYUSH courses: Dr. A.K. Dwivedi

NEET-UG is not only a means of admission to MBBS, but it has also become an important gateway to various AYUSH education courses. Dr. A.K. Dwivedi, Member of the Central Council for Research in Homeopathy (CCRH), Ministry of AYUSH, Government of India, Member of the Executive Council of Devi Ahilya University, Indore, and Professor and Head of the Department of Physiology at SKRP Gujarati Homeopathic Medical College, stated that through NEET, students have extensive opportunities for admission to BHMS (Homeopathy), BAMS (Ayurveda), BNYS (Yoga and Naturopathy), BUMS, and other AYUSH courses. Dr. Dwivedi stated that the AYUSH sector in India has made significant progress since 2014. The establishment of the Ministry of AYUSH, the expansion of medical education and research, the National AYUSH Mission, and the growing public confidence have led to the growing acceptance of AYUSH systems of medicine.

Today, systems like Ayurveda, homeopathy, yoga, and naturopathy are making significant contributions to the country's healthcare system. He stated that for students who cannot secure admission to MBBS, courses like BHMS, BAMS, and BNYS offer excellent and respectable career options. These fields offer vast opportunities in clinical practice, as well as in teaching, research, public health, hospital management, health consultancy, and entrepreneurship.

Dr. Dwivedi noted that the demand for holistic and integrated healthcare services is growing worldwide. Consequently, new employment and service opportunities are emerging at both national and international levels for youth with AYUSH education.

He urged students and parents to understand the potential of AYUSH courses and embrace them as a bright future. He expressed confidence that in the coming years, the AYUSH sector will become an even stronger pillar of India's healthcare system, and through NEET UG, thousands of youth will pursue successful careers in medicine and healthcare. "Not just MBBS, AYUSH is also a bright future and a powerful path to service."

PMO acts on water conservation campaign suggestion

सिकल सेल एनीमिया के प्रति जागरूकता की शपथ

BHMS students take sickle cell awareness pledge ahead of World Sickle Cell Day

Our Staff Reporter
INDORE

Ahead of World Sickle Cell Day on June 19, first-year BHMS students of Kamalaben Rajivbhai Patel Gujarati Homoeopathic Medical College, Indore, took a pledge during an awareness programme to undergo pre-marital Sickle Cell screening and motivate at least 10 others to get tested, aiming to prevent the spread of the inherited blood disorder and safeguard future generations. The pledge and awareness session were conducted by Dr AK Dwivedi, Professor and Head, Department of Physiology.

Addressing the students, Dr Dwivedi said Sickle Cell Anaemia is a serious genetic blood disorder that can be significantly prevented through timely screening, genetic counselling and public awareness. He emphasised that identifying carriers before marriage can help reduce the risk of the disease being passed on to future generations. Students also pledged to spread the message, "Know Your Status – Get Tested for Sickle Cell Disease Before Marriage," and support the national goals of "Anaemia-Free India 2047" and "Sickle Cell-Free India 2047."

दैनिक भास्कर — इंदौर सिटी भास्कर — 24-06-20[illegible] — CITY PLUS

डॉ. ए.के. द्विवेदी के जल संरक्षण सुझाव पर पीएमओ ने लिया त्वरित संज्ञान

इंदौर | वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक एवं सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने जल संरक्षण को लेकर दिए गए अपने सुझाव पर प्रधानमंत्री कार्यालय द्वारा त्वरित संज्ञान लिए जाने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और पीएमओ का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने 25 मई 2026 को प्रधानमंत्री को पत्र भेजकर 'मन की बात' के माध्यम से जल संरक्षण, वर्षा जल संचयन और जल बचत के उपायों पर राष्ट्रीय जन-जागरूकता अभियान चलाने का सुझाव दिया था। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि प्रधानमंत्री कार्यालय ने उनके पत्र को आवश्यक कार्रवाई के लिए जल संसाधन, नदी विकास एवं गंगा संरक्षण मंत्रालय को भेज दिया है तथा इसकी जानकारी उन्हें आधिकारिक पत्र के माध्यम से दी गई है। उन्होंने इसे जन-केंद्रित शासन और लोकतांत्रिक व्यवस्था का सशक्त उदाहरण बताया। डॉ. द्विवेदी ने नागरिकों से जल संरक्षण को जीवनशैली का हिस्सा बनाने, वर्षा जल संचयन अपनाने और अधिकाधिक वृक्षारोपण करने का आह्वान करते हुए कहा कि जल बचाना आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य के लिए आवश्यक है।

मानने पर पीएमओ का जताया आभार

जल संरक्षण संबंधी सुझाव पर पीएम कार्यालय ने लिया त्वरित संज्ञान

डॉ. एके द्विवेदी ने प्रधानमंत्री और पीएमओ का जताया आभार

प्रधानमंत्री कार्यालय ने जल संरक्षण संबंधी सुझाव पर लिया संज्ञान, डा. एके द्विवेदी ने जताया आभार

प्रधानमंत्री कार्यालय द्वारा जल संरक्षण संबंधी सुझाव पर त्वरित संज्ञान, डॉ. ए.के. द्विवेदी ने जताया आभार

नीट यूजी से आयुष शिक्षा के भी नए द्वार खुलेंगे, होम्योपैथी, आयुर्वेद में बढ़े अवसर

जल, जीवन और जमीन के संरक्षण के लिए वृक्षारोपण आवश्यक : डॉ. ए.के. द्विवेदी

Tree plantation essential for conservation of water: Dr. A.K. Dwivedi

जल, जीवन और जमीन के संरक्षण के लिए पौधारोपण आवश्यक : डॉ. द्विवेदी

मॉनसून में चटपटे खानों से रहिये बिल्कुल दूर

मॉनसून में न खाएं पत्तेदार सब्जियां

मॉनसून के दौरान आप किस किस्म की चीजें खाते हैं, इसका खास ख्याल रखना चाहिये। अगर आप हरी पत्तेदार सब्जियां खाना पसंद करते हैं, तो मॉनसून में इन्हें खाने से थोड़ा परहेज करें। वैसे तो हरी पत्तेदार सब्जियों में काफी सारा पोषण पाया जाता है लेकिन अगर एक्सपर्ट की माने तो इन्हें मॉनसून में खाने से बचना चाहिये। मॉनसून के दौरान इन सब्जियों को ठीक तरह से सूरज की रोशनी नहीं मिल पाती जिस वजह से इनमें कीटाणुओं का ढेर जम जाता है। इन सब्जियों का सेवन करने से ये वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे हमें कई संक्रामक बीमारियां हो जाती हैं। साथ ही इससे शरीर में ऊर्जा का स्तर नीचे चला जाता है और पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है।

पत्तेदार सब्जियों को खाने से पहले पानी के नीचे धोइये और फिर इन्हें नमक मिले हुए पानी में कुछ देर तक भिगो कर रखिये। जिससे इनमें मौजूद कीटाणुओं का नाश होगा और यह खाने युक्त बनेंगी। अब आइये जानते हैं कि मॉनसून में पत्तेदार सब्जियों का सेवन क्यों नहीं करना चाहिये।

अधिकतर सब्जियां दलदल 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। अगर इन्हें ठीक तरह से धो कर ना खाया जाए तो तबियत खराब हो सकती है।

क्योंकि यह दूषित जगहों पर रखी जाती हैं जब सब्जियां खेतों से कट कर आती हैं, तो इन्हें मंडी में दूषित जगह पर रखा जा सकता है। यदि यह जगह साफ सुथरी नहीं है तो, बीमारी पैदा होने के चांस काफी ज्यादा बढ़ जाते हैं। पत्तागोभी, फूलगोभी और ब्रॉकली जैसी हरी सब्जियों में कीड़े-मकौड़े इस तरह अंदर तक घुसे रहते हैं कि साफ दिखाई नहीं देते। इन सब्जियों को खाने से पहले नमक वाले गरम पानी में डाल कर पहले उबाल लें और फिर पकाएं।

मॉनसून के दौरान 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 जाती हैं।

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

मानसून का मजा लें पनीर कटलेट के साथ

पनीर कटलेट मानसून के सीजन में खाने पर बड़ा टेस्टी लगता है। आपने आलू का कटलेट तो खाया ही होगा मगर क्या आपने पनीर का कटलेट खाया है। इस बरसात के सीजन में गरमा गरम कटलेट खा कर मानो जन्नत ही मिल जाती है। पनीर कटलेट तैयार होने पर इसे ब्रेड क्रम्ब के साथ लपेटा जाता है जिससे यह कुरकुरा बन जाता है। आप चाहे वेजिटेरियन हो या फिर नॉन वेजिटेरियन, पनीर कटलेट हर किसी को भाएगा।

कैसे बनाते हैं पनीर कटलेट

कितने लोगों के लिये- 4

तैयारी में समय- 10 मिनट

पकाने में समय- 20 मिनट

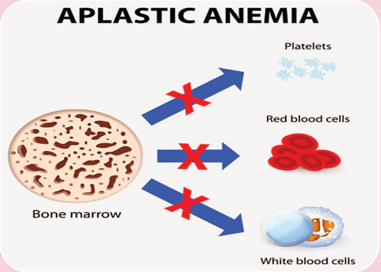
सामग्री

पनीर- 250 ग्राम पिसा हुआ ब्रेड स्लाइस- 2 अदरक-लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच हरी मिर्च- 2 प्याज- 1 हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच चाट मसाला- 1 चम्मच मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच पुदीना पत्ती- 2 चम्मच ब्रेड का चूरा- 1 कप मैदा- 2 चम्मच नमक- स्वादअनुसार तेल- 3 चम्मच पानी- 1 कप

विधि

ब्रेड स्लाइस को पानी में 1 मिनट तक डाल कर रखें और बाद में निचोड़ कर सारा पानी निकाल कर उसे पनीर के साथ मिलाइये। एक कटोरे में पनीर, गीली ब्रेड, अदरक-लहसुन पेस्ट, प्याज, हरी मिर्च, हल्दी, चाट मसाला, नमक और पुदीने की पत्ती को मिलाइये। अब मिश्रण को अलग अलग भागों में बांटिये। इसे हथेलियों के बीच में दबाइये और कटलेट का शेप दीजिये। अब चार चम्मच पानी के साथ थोड़ा सा मैदा मिलाइये। कटलेट को उसमें लपेटिये और एक प्लेट पर ब्रेड का चूरा फैलाइये और इस कटलेट को उसमें लपेटिये। अब कढाई में तेल गरम करें, उसमें इन कटलेट को डीप फ्राई करें। कटलेट तैयार होने के बाद इसे चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

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.

मिक्स वेजिटेबल सूप

मिक्स वेजिटेबल सूप सभी को पसंद आता है। खाने से पहले ढेर सारी पौष्टिक सब्ज़ियों से बने इस टेस्टी और हेल्दी सूप का मज़ा ज़रूर लें।

ज़रूरी सामग्री

गाजर : 1 मीडियम आकार की (छोटी कतरी हुई)
फूल गोभी : एक चौथाई गोभी (एक कटोरी कतरी हुई), हरे मटर के दाने : आधा कटोरी, शिमला मिर्च : 1 मीडियम आकार की (बीज निकाल कर, बारीक कतरी हुई), अदरक : 1 इंच लम्बा टुकड़ा कद्दूकस कर लें या पेस्ट बना लें, कार्न फ्लोर : 1 बड़ा चम्मच, मक्खन : 2 बड़े चम्मच, काली मिर्च : आधी छोटी चम्मच, सफेद मिर्च : आधा छोटा चम्मच, चिल्ली सास : 1 बड़ा चम्मच, नमक : स्वादानुसार, नीबू : आधा, हरा धनियां : 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ)

बनाने की विधि

2 बड़े चम्मच पानी में कार्न फ़्लोर को अच्छे से घोल लें ताकि गुठलियां ना बनें। अब एक मोटे तले के पैन में मक्खन गर्म करके उसमें अदरक और पहले से काट कर तैयार की सारी सब्ज़ियां डाल कर 2 मिनट तक चलाते हुए हल्की आंच पर भून लें। अब इनको 2 मिनट के लिए ढक कर धीमी आँच पर पकाएं। तैयार सब्ज़ियों में 600 ग्राम पानी मिला दें। अब कार्न फ़्लोर के घोल, नमक, काली मिर्च, सफ़ेद मिर्च और चिली सास मिला कर उबाल आने तक चलाते हुए पकाएं। उबाल आने के बाद सूप को 3-4 मिनट के लिए धीमी आँच पर पका लें। फिर गैस बंद करके सूप में नींबू का रस मिला दें। मिक्स वेजिटेबल सूप तैयार है। सूप बाउल में तैयार सूप को डाल कर मक्खन और धनिया डाल कर परोसें।

चटपटी कार्न चाट

बारिश का मौसम कई राज्यों में आ चुका है और जहां नहीं आया है वहां के लोग परेशान ना हों क्योंकि उनके लिये बारिश में बनाने के लिये स्पेशल चाट की विधि तैयार है। जी हां, आज हम आपको बताएंगे कि कार्न चाट यानी की भुट्टे के दानों की चाट कैसे बनाई जाती है। यकीन मानिये यह चाट खाने में बहुत ही चटपटी और तीखी लगती है। तो आइये बनाते हैं यह गरमा गरम चटपटी कार्न चाट-

सामग्रीः भुट्टे के दाने-1 कप मीठा सोडा-चुटकी भर अदरक-1 बड़ा चम्मच बारीक कटी प्याज- /4 कप बारीक कटा, हरीमिर्च-1 छोटा चम्मच बारीक कटी, नमक- स्वादानुसार, चाट मसाला-1 छोटा चम्मच, जीरा- 1/2 छोटा चम्मच, लालमिर्च पाउडर-1/4 छोटा चम्मच, नीबू का रस-1 बड़ा चम्मच, रिफाइंड तेल-1 बड़ा चम्मच

विधिः भुट्टे के दानों में मीठा सोडा, स्वादानुसार नमक और थोड़ा पानी डालकर उबालें। जब दाने अच्छी तरह गलकर मुलायम हो जाएं, तब पानी निकाल दें। कड़ाही में रिफाइंड तेल डालकर जीरे का छौंक लगाएं। जीरा चटकने पर प्याज, अदरक, हरीमिर्च डालकर भूनें, भुट्टे के उबले दाने डालकर चलाएं। शेष मसाले मिलाकर आंच से उतार लें, नीबू का रस मिलाकर गरम-गरम सर्व करें।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त - 2026

त्वचा रोग विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मानसून के मौसम में उपयोगी मौसम्बी और अमरूद

मौसम का फल है मौसम्बी

सुपर फल की प्रजातियों में शामिल खट्टे-मीठे स्वाद वाली मौसम्बी का जूस तो सदियों से चिकित्सकीय गुणों के लिए जाना जाता है। खट्टे फलों की श्रेणी में आने के कारण मौसम्बी विटामिन सी का भंडार है। इसमें विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, फ्लेवोनॉयड, अमीनो एसिड, कैल्शियम, आयोडीन, फास्फोरस, सोडियम, मैंगनीज जैसे अन्य पोषक तत्व भी होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण इसका सेवन मानसून के मौसम में बहुत उपयोगी है। वैज्ञानिकों के हिसाब से जहां एक सेब एक दिन डॉक्टर को दूर रखता है, वहीं मौसम्बी हमारे स्वास्थ्य के लिए अमूल्य उपहार से कम नहीं है। मौसम्बी में मौजूद पोटैशियम, फोलिक एसिड, कैल्शियम कोलेस्ट्रॉल के स्तर और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। ये तत्व रक्त कोशिकाओं में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन रखने में सहायक हैं। पोटैशियम मस्तिष्क में ऑक्सीजन का संचार करता है, जिससे तनाव में राहत मिलती है। फ्रुक्टोज, डेक्सट्रोज जैसे खनिज शरीर में ऊर्जा का संचार करते हैं और हृदय तथा मस्तिष्क को नई शक्ति और ताजगी से भर देते हैं।

विटामिन सी और ए हमारे रक्त में सफेद कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, जिससे हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है। इसका सेवन शरीर में आयरन बढ़ाने में सहायक है, जिससे सर्दी-खांसी में राहत मिलती है। यह कफ को पतला करके बाहर निकालता है और नाक तथा छाती मार्ग में अवरोध को दूर करता है। पॉलीफीनॉल फ्लेवोनॉयड की बहुतायत के कारण मौसम्बी वायरल संक्रमण को फैलने से रोकती है। तेज बुखार में मौसम्बी का रस पीने से शरीर का तापमान कम हो जाता है। वायरल में इनके सेवन से ब्लड प्लेटलेट की संख्या में इजाफा होता है।

मौसम्बी का फाइबर और अम्लीय स्वाद पाचन तंत्र पर एल्काइन प्रभाव डालता है। इससे पाचक रस के स्राव को बढ़ावा मिलता है और कब्ज, पेट में अकड़न, गैस, अपच जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। पाचन तंत्र संबंधी बीमारियों को दूर कर पाचन प्रक्रिया को बेहतर बनाता है।

सावधानियां: अत्यधिक इस्तेमाल तो नुकसानदेह होता ही है। इसका भी अत्यधिक इस्तेमाल शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम कर सकता है, जिससे हड्डियों और दांतों के क्षय की समस्या पैदा हो सकती है। दूसरे यह गले में बलगम का निर्माण भी कर सकता है।

सुरक्षा गार्ड है अमरूद

सुपर फल का दर्जा प्राप्त अमरूद बाहर से देखने पर हरे तथा पीले रंग का और अंदर से सफेद और लाल रंग का होता है। यह अपने कुरकुरे और मीठे स्वाद के कारण सबका पसंदीदा फल है। अध्ययनों से साबित हो चुका है कि अमरूद में संतरे की तुलना में विटामिन सी और सेब तथा केले की तुलना में पोटैशियम कहीं अधिक मात्रा में पाया जाता है।

मानसून के मौसम में अमरूद का सेवन संतुलित पोषक प्रोफाइल माना गया है। अमरूद में विटामिन ए, विटामिन सी, बीटाकैरोटीन, लाइकोपीन, फोलिक एसिड, पोटैशियम, तांबा, मैगनीज, फाइबर, निकोटिन, आयरन, कैल्शियम जैसे कई पौष्टिक तत्व मिलते हैं। ये शरीर को फिट और स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

एस्ट्रीजेंट्स तत्वों से समृद्ध अमरूद दस्त और पेचिश के उपचार में भी सहायक है। इसके बीज कब्ज के दौरान पेट को नरम करते हैं और आंत के उत्सर्जन तंत्र को सुचारु बनाते हैं। यह पेट में कीड़ों के इलाज के लिए उपयोगी है। यह मल त्याग को विनियमित करने और आंतों को ठीक से साफ करने में मदद करता है। अमरूद में मौजूद पेक्टिन फाइबर पाचन को बढ़ावा देने और भूख में सुधार करने में मदद करता है। फाइबर अपच समस्याओं को रोकने में सहायक है।

अमरूद पेट दर्द और पेट में कीड़े के इलाज के लिए उपयोगी है।

अमरूद का रस फेफड़ों में बलगम बनने से रोकता है और सांस नली के संक्रमण को कम करता है। इसके सेवन से इन्फ्लूएंजा वायरस के संक्रमण कम करने में मदद मिलती है। यह डेंगू बुखार की रोकथाम में उपयोगी है।

अमरूद में मौजूद पेक्टिन गले की खराश का प्रभावी इलाज है। एस्ट्रीजेंट तत्व त्वचा को स्वस्थ, कांतिमय बनाता है। यह त्वचा की बनावट में सुधार लाने में मदद करता है। मुंहासों, फोड़े-फुंसियों जैसे त्वचा संबंधी विकारों के खिलाफ सुरक्षा गार्ड का काम करता है।

सावधानियां: हालांकि अमरूद पोषक तत्वों की खान है, लेकिन एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन में दो अमरूद से ज्यादा खाने से बचना चाहिए। इतने अमरूद से ही आपको जरूरी चीजें मिल जाती हैं।

सेल्फी लेने से पड़ सकती हैं झुर्रियां?

सेल्फी और सोशल मीडिया का गहरा रिश्ता हो चला है। आपकी सेल्फी लेने की आदत एक इशारा है कि आपको खुद से प्यार है। अगर आप भी सेल्फी प्रेमियों में शामिल हैं तो जान लीजिए आपका यह शौक आपकी उम्र बढ़ना तेज कर सकता है।

आपके स्मार्टफोन का लगातार आपके गालों को दबाने से आपकी त्वचा पर बैक्टेरिया आ जाते हैं तो टॉयलेट सीट से भी अधिक नुकसानदायक हो सकते हैं।

स्किन स्पेशलिस्ट मानते हैं कि आपके चेहरे पर सेल्फी लेते वक्त पड़ने वाली नीली लाइट और इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन आपकी स्किन को खराब कर सकते हैं। उनके मुताबिक सेल्फी के दौरान निकलने वाले रेडिएशन को सनस्क्रीन की परत भी नहीं रोक पाती और आपको नुकसान होता है।

सेल्फी नया ट्रेंड हैं और इससे होने वाले नुकसान के पीड़ितों की कहानी आपको सुनाई नहीं दी परंतु अब इसके नुकसानों पर चर्चा शुरू हो चुकी हैं और आपकी त्वचा इसका पहला शिकार हो सकती है। अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें सेल्फी का शौक नहीं तो आप भी जान लें स्मार्टफोन अपने आप में आपकी त्वचा के रंग के लिए बुरी खबर है।

इसके अलावा टेक नेक जैसे शब्दों ने आपके शरीर को स्मार्टफोन से होने वाले नुकसानों के लिए शब्दावली देना शुरू कर दिया है। टेक नेक लगातार स्क्रीन की तरफ देखने से होने नुकसान को दिखाता है। आपके स्मार्टफोन का लगातार आपके गालों को दबाने से आपकी त्वचा पर बैक्टेरिया आ जाते हैं तो टॉयलेट सीट से भी अधिक नुकसानदायक हो सकते हैं।

बारिश के मौसम में भाप लेने के फायदे

बारिश 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। डॉक्टर्स ऐसी परिस्थिति में भाप लेने की सलाह देते हैं, ताकि मरीज को राहत की सांस मिल सके।

मुझे आप सभी के साथ साझा करते हुए
अत्यंत प्रसन्नता हो रही है

माननीय प्रधानमंत्री
श्री नरेंद्र मोदी जी
के प्रति आभार

आपके संवेदनशील नेतृत्व, जनहित के प्रति आपकी प्रतिबद्धता और राष्ट्र के प्रति आपका समर्पण हम सभी के लिए प्रेरणास्त्रोत है।

परम आदरणीय प्रधानमंत्री जी,

आपके प्रति मैं अपनी हार्दिक कृतज्ञता एवं धन्यवाद व्यक्त करता हूँ।

देश में बढ़ते जल संकट, जल संरक्षण एवं "जल ही जीवन है" विषय पर राष्ट्रीय जन-जागरूकता अभियान चलाने के संबंध में मैंने दिनांक 25 मई 2026 को आपको एक पत्र प्रेषित किया था। मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता एवं संतोष हुआ कि प्रधानमंत्री कार्यालय ने मेरे पत्र की भावना को समझते हुए उस पर त्वरित संज्ञान लिया तथा उसे संबंधित मंत्रालय — जल संसाधन, नदी विकास एवं गंगा संरक्षण मंत्रालय को आवश्यक कार्यवाही हेतु अग्रेषित किया। साथ ही इसकी सूचना मुझे प्रधानमंत्री कार्यालय द्वारा आधिकारिक पत्र के माध्यम से प्रदान की गई।

देश के करोड़ों नागरिकों की जिम्मेदारियों एवं अत्यंत व्यस्त कार्यशैली के बावजूद एक सामान्य नागरिक एवं समाजसेवी द्वारा भेजे गए सुझाव को महत्व देना आपके संवेदनशील, उत्तरदाधी एवं जन-केंद्रित नेतृत्व का प्रमाण है। यह न केवल मेरे लिए सम्मान का विषय है, बल्कि उन सभी नागरिकों के लिए भी प्रेरणा है जो राष्ट्रहित के विषयों पर सकारात्मक सुझाव देना चाहते हैं।

मेरे पत्र का मूल उद्देश्य देश में जल संरक्षण को जनआंदोलन का स्वरूप देना, प्रत्येक राज्य में **"जल ही जीवन हैं"** अभियान प्रारंभ करना तथा जल बचाने के प्रति जनभागीदारी बढ़ाना था। मुझे विश्वास है कि आपके नेतृत्व में भारत जल संरक्षण एवं पर्यावरण सुरक्षा के क्षेत्र में भी विश्व के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण बनेगा।

मैं जीवन पर्यन्त आपका आभारी रहूँगा कि आपने मेरी भावनाओं एवं राष्ट्रहित के इस सुझाव को गंभीरता से लिया और उस पर त्वरित कार्यवाही सुनिश्चित की।

सादर धन्यवाद एवं आभार।

नई दिल्ली -110011
New Delhi- 110011

प्रधान मंत्री कार्यालय
Prime Minister's Office

Sub: Petition of DR. A K DWIVEDI
8/9, MAYANK APT. GEETA BHAWAN MANDIR ROAD
INDORE
MADHYA PRADESH

A letter/gist of oral representation dated 25/05/2026 received in this office from Dr. A K DWIVEDI is forwarded herewith through online mode on PMOPG portal for action as appropriate. Reply may be sent to the Petitioner and a copy of the same may be uploaded on the portal.

[AMIT DAHIYA]
SECTION OFFICER

SECRETARY, MINISTRY OF WATER RESOURCES, RIVER DEVELOPMENT & GANGA REJUVENATION

PMO ID No.: PMOPG/D/2026/0100082 Dated: 02/06/2026

Copy for information to :
DR. A K DWIVEDI
8/9, MAYANK APT. GEETA BHAWAN MANDIR ROAD
INDORE
MADHYA PRADESH

Note:- Status of the grievance can be tracked through internet at https://pgportal.gov.in/status after entering registration no. PMOPG/D/2026/0100082

ADVANCED HOMOEO HEALTH CENTRE & HOMOEOPATHIC MEDICAL RESEARCH PVT. LTD.

Member
Scientific Advisory Board CCRH
Ministry of Ayush, Govt of India
Executive Council Member
Devi Ahilya vishwavidyalay Indore
Editor
Sehat Evam Surat
Professor & Head
Department of Physiology & Biochemistry
SKRP Gujrati Homeopathic Medical College, Indore

Dr. A. K. Dwivedi
MD, MBA, PhD, Master in Homeopathy (LONDON)
FHCH (LODON), MA YOGA, MA PSYCHOLOGY
098260-42287
drakdindore@gmail.com

Homeopathy Treatment by 50 Millesimal Potency

डॉ. ए. के. द्विवेदी

- सदस्य, एथिकल कमेटी, CCRH
- आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार समिति (SAC)
- NEIAH, शिलांग, मेघालय, आयुष मंत्रालय भारत सरकार
- कार्य परिष्द सदस्य, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर

9826042287 | drakdindore@gmail.com

आइए, जल संरक्षण को जनआंदोलन बनाएं, हर बूंद बचाएं, भविष्य सुरक्षित बनाएं

RNI No. MPHIN/2011/40959 प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है। डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026

क्या आपकी परेशानी

घुटनों के ऑपरेशन के बाद भी कम नहीं हुई?

ADVANCED
HOME O HEALTH
CENTRE

संभव कारण

दर्द है
चलने, बैठने या सीढ़ियां चढ़ने में दर्द बना रहता है

सूजन है
घुटनों में सूजन, जकड़न और भारीपन की शिकायत रहती है

अपना दैनिक कार्य
भी ठीक से नहीं कर पा रहे हैं

चिंता नहीं करें, होम्योपैथी के साथ आपको आराम मिल सकता है।

Mob.: 9826042287

परामर्श लें

डॉ. एके द्विवेदी

अनुभवी होम्योपैथिक चिकित्सक

E-mail: drakdindore@gmail.com

ADVANCED
HOME O HEALTH
CENTRE

Advanced Homeo Health Centre
Mayank Apartment, Ground Floor,
Geeta Bhawan Road, Manorama Ganj,
Indore, Madhya Pradesh

0731-4989287
+91 98935 19287

स्वस्थ घुटने, बेहतर जीवन – होम्योपैथी के साथ

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