■ दूध है जरूरी हर उम्र में

■ कहीं विटामिन-डी की कमी तो नहीं!

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

अक्टूबर 2026 । वर्ष-15 । अंक-11

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

मूल्य ₹60

ऑस्टियोआर्थराइटिस एवं ऑस्टियोपोरोसिस विशेषांक

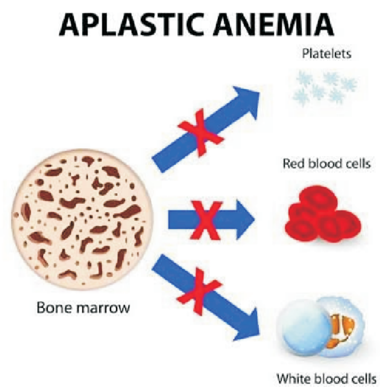
हड्डियां होंगी मजबूत

हाथ-पैर के जोड़ो में अधिक दर्द होने के कारण

हड्डियों की बीमारियों से कैसे बचें

खामोश बीमारी आस्टियोपोरोसिस

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



यह मेरे लिए ही नहीं, बल्कि समस्त होम्योपैथिक चिकित्सा जगत के लिए अत्यंत गर्व और प्रसन्नता का क्षण है कि मेरी पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी : Supportive & Palliative Cancer Care' का गोवा में विमोचन हुआ। यह पुस्तक गोवा के माननीय राज्यपाल श्री पुसापति अशोक गजपति राजू जी, माननीय मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत जी एवं भारत सरकार के माननीय केंद्रीय राज्यमंत्री श्री श्रीपाद येसो नाईक जी की गरिमामयी उपस्थिति में विमोचन हुआ तत्पशात माननीय मुख्यमंत्री गोवा को होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया एवं कैंसर की बीमारी पर किए जा रहे उपचार एवं जागरूकता अभियान से अवगत कराया - डॉ एके द्विवेदी

सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2026 । वर्ष-15 । अंक-11

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 डिजाइनर
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.)

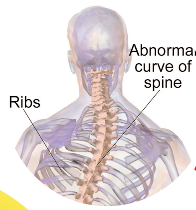
फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...

12 एड़ी का दर्द कारण, बचाव और उपचार

16 पीठ के दर्द के लिये योग



20 रीढ़ की हड्डी में विकृति अब है कारगर इलाज

32 नवरात्रि में देवी पूजा

28

38 विटामिन बी-12 की कमी को करें दूर

40 क्या करें समय ही नहीं है

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' के सितंबर माह में फिर से एक बार आपको मिलने का अवसर मिल रहा है। मैं देश के सभी लोगों का स्वागत करता हूं। 'मन की बात' में हम देशवासियों के सकारात्मक प्रयासों को मंच देते हैं। देश की उपलब्धियों की बात करते हैं। भारत की ऐसी ही एक बड़ी ऐतिहासिक उपलब्धि को एक दिन बाद 10 साल होने जा रहे हैं। ये उपलब्धि है 'Surgical Strike' की। दस वर्ष पहले 28-29 सितंबर, 2016 को भारतीय सेना ने पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर Surgical Strike की थी। LOC के उस पार जाकर हमारे वीर जवानों ने जिस तरह आतंकवाद के खिलाफ कार्रवाई की थी, वो देख दुनिया हैरान थी। Surgical Strike ने डंके की चोट पर पूरी दुनिया के सामने भारत की आतंकवाद विरोधी नीति का एक नया उदाहरण प्रस्तुत किया था। आतंकवादी हमलों के कारण भारत ने लंबे समय तक, जो दर्द झेला था, 'Surgical Strike' उस कष्ट के खिलाफ हमारी निर्णायक प्रतिक्रिया थी। बीते एक दशक में, बालाकोट की Air Strike से लेकर 'Operation सिंदूर' तक भारत ने बार-बार ये स्पष्ट संदेश दिया है कि अगर आतंकवादी भारत पर आंख उठायेंगे, तो उसका करारा जवाब दिया जाएगा।

मेरे प्यारे देशवासियो, इस साल की शुरुआत हमने स्वाभिमान के एक महापर्व के साथ की थी। ये पर्व था "सोमनाथ स्वाभिमान पर्व" आज से एक हजार साल पहले, 1026 में मोहम्मद गजनी ने पहली बार सोमनाथ मंदिर को विध्वंस किया था । लेकिन, जो लोग सोमनाथ को तोड़कर भारत की पहचान मिटाने आए थे, आज, उनका कोई वजूद भी नहीं है, और सोमनाथ मंदिर, पूरी भव्यता के साथ विशाल समुद्र के किनारे भारत को अमरता का आशीर्वाद दे रहा है। इसीलिए हमने पूरे गर्व के साथ इस साल 'सोमनाथ स्वाभिमान पर्व' मनाया ।

साथियो, मोढेरा सूर्य मंदिर पर भी बाद के कालखंड में हमले रुके नहीं। बाद में अलाउद्दीन खिलजी ने एक बार फिर वास्तुकला के इस भव्य मंदिर को तोड़ दिया था, लेकिन साथियो, हम भारत के लोग सूर्य की उपासना केवल वास्तु और मंदिरों के जरिए ही नहीं करते, हमारी सूर्य उपासना, उसका एक अर्थ ये भी होता है प्रकाश, ऊर्जा, विज्ञान और निरंतरता की प्रेरणा। इसीलिए, मोढेरा भी आज ना केवल सूर्य मंदिर के लिए जाना जाता है, बल्कि गुजरात का ये गांव देश का प्रथम सूर्य ग्राम, solar village विलिज बन चुका है, मोढेरा आज पूरी तरह सौर ऊर्जा से चलता है, और उसने देश के सामने sustainability का एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। मोढेरा में पर्यटकों के लिए कई आकर्षण और सुविधाओं की शुरुआत भी हुई है। जनवरी में मकर सक्रांति के बाद वहां मोढेरा नृत्य महोत्सव का आयोजन भी होता है। इसमें भारत के सांस्कृतिक और शास्त्रीय नृत्यों की अद्भुत प्रस्तुति होती है। मैं चाहूँगा, आप सब भी एक बार मोढेरा अवश्य जाएँ और भारत की इस गौरवशाली विरासत के दर्शन करें।

साथियो, जल्द ही, हमारे अनेक पर्व और त्योहार भी आने वाले हैं। इस बार त्योहारों की खुशियों के बीच हम अपने आसपास भी नजर डालें। अगर कोई युवा किसी गलत आदत की ओर बढ़ रहा है, तो उससे बात करें। अगर कोई नशे से बाहर निकलने की कोशिश कर रहा है, तो उसका साथ दें। नशा मुक्त युवा विकसित भारत के इस संकल्प को हम सब मिलकर आगे बढ़ाएं।

मेरे प्यारे देशवासियो, कुछ ही दिनों बाद 2 October है - पूज्य बापू की जयंती का दिन। बापू ने हमें जीवन के बहुत से मंत्र दिए हैं। स्वच्छता भी उनमें से एक है। हम अक्सर अपने आसपास स्वच्छता से जुड़े अनेक प्रयासों को देखते हैं। ये प्रयास बहुत प्रेरक और उत्साह बढ़ाने वाले हैं। Social Media पर भी ऐसी तस्वीरें, ऐसे वीडियो, ऐसी ह्द्द्द्य्ह्य बार-बार हमारा ध्यान खींचती हैं। हाल के दिनों में मैंने ऐसे कई प्रयास देखे हैं। कहीं मध्य प्रदेश में कुछ नौजवान नदी की सफाई का काम कर रहे हैं। उनके छोटे से प्रयास में पूरा समाज जुड़ रहा है।

साथियो, हम सबने इस महीने पूरी श्रद्धा और उत्साह के साथ गणेश उत्सव मनाया है। देशभर में पूरे भक्तिभाव से गणपति बाप्पा का स्वागत किया गया। यह पावन अवसर पूरे वातावरण को उमंग और उल्लास से भर देता है। साथियो, विघ्नहर्ता भगवान श्री गणेश ज्ञान, बुद्धि और शुभ कार्यों के आरंभ के प्रतीक हैं। उनके प्रति अगाध श्रद्धा सिर्फ भारत में ही नहीं है, जैसे, श्रीमान पंथौन थीरखानोन जी, उन्हीं की बात ले लीजिए, वे वैसे तो Thailand के हैं। यहाँ भगवान श्री गणेश की पूजा 'फ्रा फिकानेत' के रूप में की जाती है। और जब वे 19 वर्ष के थे, तब उनके पिता ने उन्हें भगवान श्री गणेश की एक फोटो भेंट की थी। यहीं से उनमें अद्भुत भक्ति जागृत हुई। वे भगवान श्री गणेश से जुड़ी परंपराओं के अध्ययन में चार दशक से भी अधिक समय बिता चुके हैं।

साथियो, 'मन की बात' के हर episode के बाद मुझे अनेक विषयों पर आपके संदेश मिलते रहते हैं। आप इसी तरह, प्रेरणा से भरी गाथाएं भेजते रहिए। जब आप अपने आस-पास हो रहे ऐसे प्रयासों की सराहना करते हैं, तो उनका उत्साह और बढ़ जाता है। 'मन की बात' के माध्यम से उनके में बारे जानकार देश के दूसरे हिस्सों के लोग भी प्रेरित होते हैं। ये यात्रा इसी तरह आपके सहयोग से निरंतर आगे बढ़ती रहे। आने वाले त्योहारों को, आप, अपने परिजनों और दोस्तों के साथ पूरे आनंद और उल्लास से मनाएं। मैं आप सभी को एक बार फिर शुभकामनाएं देता हूँ। **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

चलते रहिए, हड्डियों और जोड़ों को स्वस्थ रखिए

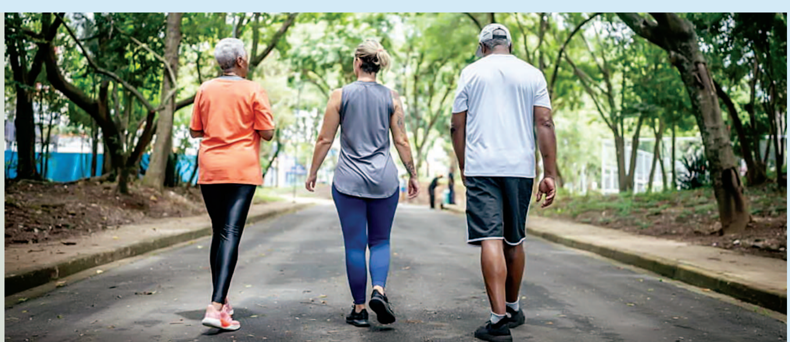
स्वस्थ जीवन के लिए चलना बेहद जरूरी है, और अच्छी तरह चलने के लिए हमारी हड्डियों और जोड़ों का स्वस्थ रहना भी उतना ही आवश्यक है। आज बढ़ती उम्र के साथ ऑस्टियोपोरोसिस और ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी समस्याएँ तेजी से सामने आ रही हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस में हड्डियाँ धीरे-धीरे कमजोर और भुरभुरी हो जाती हैं, जिससे मामूली चोट में भी फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। वहीं ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों की उपास्थि घिसने के कारण दर्द, जकड़न और चलने-फिरने में कठिनाई होने लगती है।

इन समस्याओं से बचाव के लिए नियमित पैदल चलना, योग एवं उचित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त कैल्शियम-विटामिन डी और स्वस्थ वजन बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

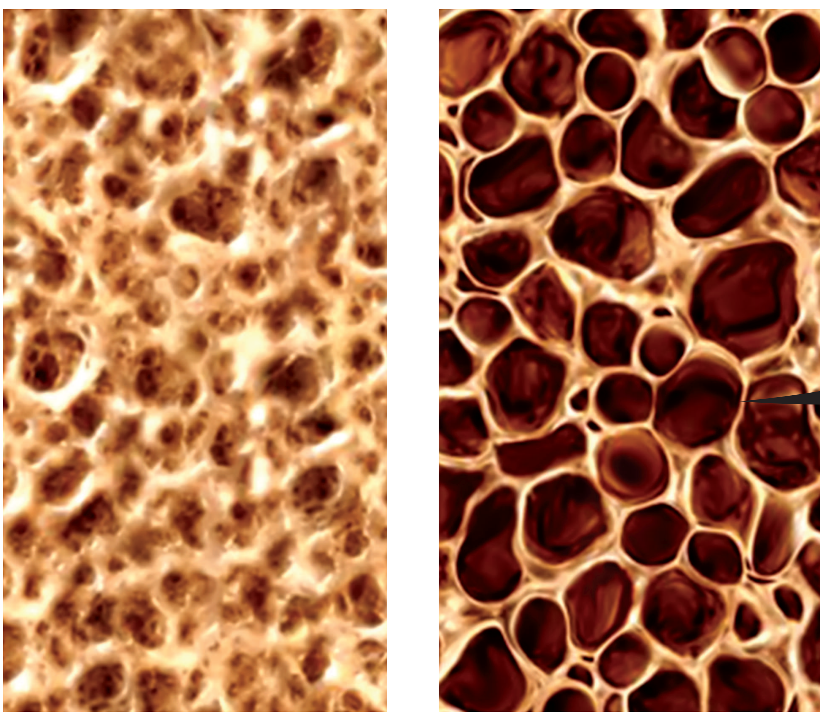
हमें यह समझना होगा कि चलना केवल व्यायाम नहीं, स्वस्थ और आत्मनिर्भर जीवन की आवश्यकता है। इसलिए अपनी हड्डियों और जोड़ों की देखभाल आज से ही शुरू करें।

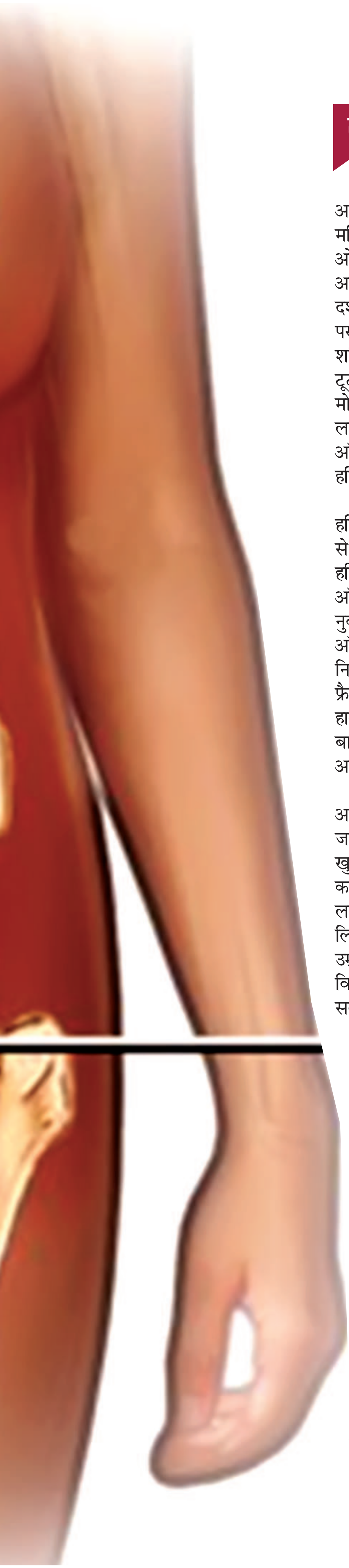
'चलते रहिए, सक्रिय रहिए और अपनी हड्डियों व जोड़ों को स्वस्थ रखिए।'



खामोश बीमारी आस्टियोपोरोसिस

आस्टियोपोरोसिस नामक खतरनाक बीमारी को खामोश बीमारी के नाम से भी जाना जाता है, यानी कि साइलेंट किलर। ये बीमारी हड्डियों से संबंधित है। इस बीमारी का सबसे बड़ा नुकसान है कि जब तक हड्डिया मुलायम होकर टूटने नहीं लगती, तब तक इसके लक्षणों का पता लगाना मुश्किल होता है। इसीलिए इसको साइलेंट किलर यानी खामोश बीमारी कहा जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस कई अन्य बीमारियों से मेल खाती है लेकिन इसकी पहचान हो पाना फिर भी मुश्किल होता है। आइए जानें साइलेंट बीमारी आस्टियोपोरोसिस के बारे में।





यह तो सभी जानते हैं बढती उम्र के साथ हड्डियाँ कमजोर होती चली जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में हर आठ पुरुषों में से एक पुरुष को और तीन महिलाओं में से एक महिला को ओस्टियोपोरोसिस की समस्या है। यह आंकड़ा ही इस समस्या की गंभीरता को दर्शाता है। ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी होने पर हड्डियां कमजोर हो जाती है और उनमें शक्ति नहीं रह जाती, जिसके कारण वे टूटने लगती हैं। ऐसे में हड्डियां छोटी-मोटी चोट या गिरने के दौरान भी टूटने लगती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्यों कि ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी के दौरान हड्डियां मुलायम हो जाती है।

आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि हड्डियां प्रोटीन, कोलेजन और कैल्शियम से मिलकर बनी होती हैं। इन्हीं तत्वों से हड्डियों को मजबूती मिलती है, ऐसे में ऑस्टियोपोरोसिस होने पर हड्डियों को नुकसान पहुंचने लगता है। ऑस्टियोपोरोसिस के दौरान रीढ़ की हड्डी, नितंब, पसली और कलाई की हड्डियों में फ्रैक्चर होना आम बात हो जाती है, हालांकि इसके अलावा भी शरीर की बाकी हड्डियों में भी फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ जाती है।

आमतौर पर 35 साल की उम्र के आस-पास हड्डियां कमजोर होनी शुरू हो जाती है और ऐसे में कैल्शियम की कम खुराक हड्डियों के घनत्व को और भी कम कर देती हैं, जिससे ये कमजोर होने लगती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए डॉक्टर्स शुरू से ही यानी 30 की उम्र के बाद खाने में कैल्शियम और विटामिन डी मात्रा अधिक बढ़ाने की सलाह देते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस होने के कुछ कारण

- कमजोर शरीर और कद छोटा होना इसका महत्वपूर्ण कारण है।
- जरूरत से ज्यादा धूम्रपान करना और शराब का सेवन।
- दिनचर्या में व्यायाम और योगा इत्यादि को शामिल न करना।
- खाने में विडामिन डी की मात्रा कम लेना और कैल्शियम युक्त पदार्थ न लेना।
- संतुलित आहार न लेना।
- मासिक धर्म नियमित न होना या जल्दी मीनोपोज हो जाना।
- आर्थराइटिस, टीबी जैसी कोई बीमारी पहले होना।

कैसे करें बचाव

आस्टियोपोरोसिस का जल्दी पता चलने तथा समय पर उपचार शुरू कर दिए जाने से भविष्य में होने वाले फ्रैक्चर के जोखिम को कम किया जा सकता है। हालांकि अब तक ओस्टियोपोरोसिस को पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता। इसलिए यदि समय रहते ओस्टियोपोरोसिस के उपचार में यह ज्यादा महत्वपूर्ण हैं कि इसके बचाव पर ध्यान दिया जाए तो इस बीमारी के होने की आशंका को टाला जा सकता है।

महिलाओं में हड्डियों का घनत्व कम होना

महिलाओं में, हड्डियों का घनत्व (या द्रव्यमान) लगभग 30 वर्ष की उम्र तक लगातार बढ़ता है, जिस समय हड्डियां सबसे मज़बूत होती हैं। इसके बाद, हड्डियों का घनत्व लगातार कम होता जाता है। रजोनिवृत्ति के बाद हड्डियों का घनत्व तेज़ी से घटता है, जो औसतन 51 साल की उम्र के आस-पास होता है। चूंकि युवा वयस्क उम्र में जितनी हड्डियां टूटती हैं, उससे अधिक नई हड्डियां बनती हैं, इसलिए हड्डियों का घनत्व 30, वर्ष की उम्र तक लगातार बढ़ता है, जब वे सबसे मजबूत होती हैं। इसके बाद, जैसे-जैसे इनके टूटने की दर, बनने की दर से अधिक हो जाती है, वैसे-वैसे हड्डियों का घनत्व धीरे-धीरे कम होने लगता है। अगर शरीर, हड्डियों के बनने की पर्याप्त मात्रा को बनाए नहीं रख पाता है, तो हड्डियों का घनत्व लगातार कम होता है और वे लगातार नाजुक हो सकती हैं, आखिरकार इससे ऑस्टियोपोरोसिस होता है।

हड्डियों व जोड़ों के दर्द के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा

चलना हमारे स्वस्थ जीवन के लिए बेहद जरूरी है और इसके लिए हड्डियों व जोड़ों का स्वस्थ रहना आवश्यक है। ऑस्टियोपोरोसिस में हड्डियां कमजोर होती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों में दर्द और जकड़न की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए नियमित हल्का व्यायाम, संतुलित आहार और समय पर चिकित्सकीय सलाह जरूरी है। वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार, इन समस्याओं में उचित रोगी-विशिष्ट होम्योपैथिक चिकित्सा सहायक हो सकती है। नियमित देखभाल और सक्रिय जीवनशैली से हड्डियों व जोड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

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

क्या आप जानते हैं...

ऐसे लोग जिन्हें ऑस्टियोपोरोसिस से जुड़ा कोई फ्रैक्चर हुआ हो, उनमें ऐसे और अधिक फ्रैक्चर का अधिक जोखिम होता है।

हड्डियों की बीमारियों से कैसे बचें

हमारा शरीर 206 हड्डियों से बना है जो न केवल हमारे अंगों की रक्षा करती हैं, बल्कि शरीर को स्थिरता और गतिशीलता भी प्रदान करती हैं। आमतौर पर 30 वर्ष की आयु के बाद हमारी 'बोन डेंसिटी' धीरे-धीरे कम होने लगती है। आजकल की खराब जीवनशैली, पोषण की कमी और बढ़ती उम्र के कारण हड्डियाँ अंदर से खोखली और कमजोर होने लगती हैं। जब हड्डियों की प्राकृतिक संरचना प्रभावित होती है, तो कई गंभीर स्वास्थ्य जटिलताएँ जैसे - ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोआर्थराइटिस, ऑस्टियोमाइलाइटिस और हड्डी का कैंसर जैसी स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

हड्डियों की मजबूती बनाए रखने के लिए यह समझना आवश्यक है कि जेनेटिक कारणों, हार्मोनल बदलावों या मिनरल मेटाबॉलिज्म में गड़बड़ी के कारण हड्डियाँ कैसे प्रभावित होती हैं। आइए जानते हैं कि हड्डियों की अलग अलग बीमारियाँ कौन सी है, हड्डी रोग के लक्षण, कारण और संबंधित उपचार क्या है।

हड्डियों की बीमारियाँ कौन सी हैं?

हड्डियों से जुड़ी बीमारियाँ न केवल दर्द का कारण बनती हैं, बल्कि ये शरीर की मिनरल डेंसिटी को भी प्रभावित करती हैं। आइए जानते है कि हड्डियों से जुडी 5 प्रमुख बीमारियाँ कौन सी हैं

ऑस्टियोपोरोसिस

इसे अक्सर "साइलेंट किलर" कहा जाता है क्योंकि इसमें लक्षण तब तक दिखाई नहीं देते जब तक कि हड्डी टूट न जाए। इस बीमारी में हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है, जिससे वे अंदर से खोखली हो जाती हैं।

प्रभाव: यह मुख्य रूप से कूल्हे, कलाई और रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करता है।

कारण: यह शरीर में कैल्शियम और विटामिन D की कमी, और हड्डियों के पुनर्निर्माण की प्रक्रिया में गड़बड़ी और हड्डियों को कमजोर करता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस

यह वात रोग (गठिया) का सबसे सामान्य रूप है। यह तब होता है जब जोड़ों के बीच मौजूद 'कार्टिलेज' धीरे-धीरे घिसने लगता है। जिसके कारण हड्डियां आपस में रगड़ खाने लगती हैं, और चलने-फिरने में कठिनाई होती है।

लक्षण: जोड़ों में तेज दर्द, सूजन, अकड़न और हड्डियों का आपस में रगड़ खाना।

प्रभाव: यह हाथों, घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है। इससे 'बोन स्पर्स' (हड्डियों के किनारों पर विकसित होने वाली अतिरिक्त गांठें) भी बन सकती हैं जो नसों को दबा सकती हैं।

रिकेट्स और ऑस्टियोमलेशिया

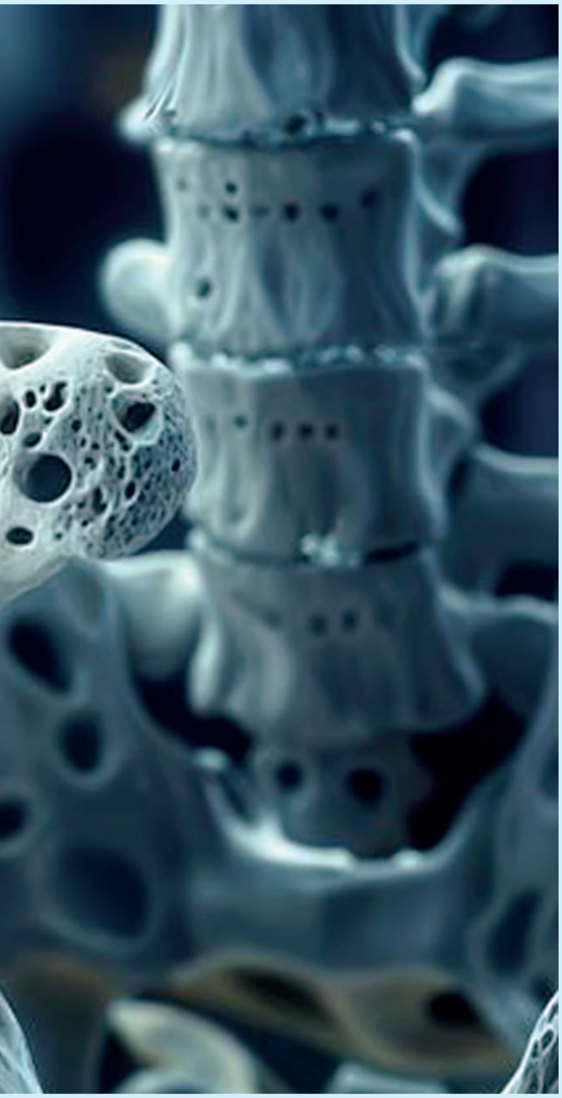
यह दोनों स्थितियां विटामिन डी की कमी से जुड़ी हैं, जो हड्डियों के खनिजीकरण को बाधित करती हैं।

रिकेट्स: यह बच्चों में होता है, जिससे उनकी हड्डियाँ नरम हो जाती हैं और पैरों का आकार मुड़ जाता है।

ऑस्टियोमलेशिया: यह युवाओं में होने वाली समस्या है। इसमें हड्डियाँ नरम हो जाती हैं, जिससे कूल्हे और रीढ़ में फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

पेजेट की बीमारी

यह ऑस्टियोपोरोसिस के विपरीत काम



करती है। इसमें शरीर की हड्डियों के पुराने ऊतकों को नए ऊतकों से बदलने की प्रक्रिया बहुत तेज हो जाती है।

परिणामः तेजी से बनने वाली नई हड्डी संरचनात्मक रूप से कमजोर और टेढ़ी-मेढ़ी होती है। यह अक्सर खोपड़ी, रीढ़ और पैरों की लंबी हड्डियों में देखी जाती है।

जोखिमः यदि समय पर इलाज न किया जाए, तो यह सुनने की शक्ति खोने (hearing loss) या दुर्लभ मामलों में कैंसर का कारण बन सकती है।

हड्डी का कैंसर और संक्रमण

यह दोनों ही स्थितियां गंभीर और आपातकालीन चिकित्सा की श्रेणी में आती हैं।

ऑस्टियोमाइलाइटिसः यह बैक्टीरिया या फंगस के कारण होने वाला हड्डियों का संक्रमण है। यह अक्सर सर्जरी के बाद या खून के माध्यम से हड्डियों तक पहुँचता है। इसमें तेज दर्द और बुखार जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं।

हड्डी का कैंसर : यह हड्डियों में शुरू होने (प्राइमरी) या अन्य अंगों (जैसे फेफड़े या किडनी) से फैलने के कारण (सेकेंडरी/मेटास्टेटिक) होता है। 'मल्टीपल मायलोमा' इसका एक उदाहरण है जो बोन मैरो में कैंसर कोशिकाओं के विकसित होने के कारण होता है।

हड्डियों की बीमारी के लक्षण

हड्डी रोग के लक्षण उनकी प्रकृति के आधार पर अलग-अलग हो सकते हैं-

1. लगातार बना रहने वाला दर्दः साधारण थकान का दर्द आराम करने से ठीक हो जाता है, लेकिन हड्डियों का कैंसर या संक्रमण होने पर दर्द लगातार बना रहता है। यह दर्द अक्सर रात के समय या आराम करते समय बढ़ जाता है और समय के साथ इसकी तीव्रता तेज होने लगती है।

2. हड्डियों का आसानी से टूटनाः ऑस्टियोपोरोसिस को 'खामोश बीमारी' कहा जाता है क्योंकि इसके लक्षण तब तक स्पष्ट नहीं होते जब तक कि कोई हड्डी न टूट जाए। इसमें हड्डियां इतनी कमजोर हो जाती हैं कि हल्की सी ठोकर, छींकने या रोजमर्रा के छोटे कामों के दौरान भी फ्रैक्चर हो सकता है।

3. झुककर चलनाः यदि आपको अपनी लंबाई कम होती महसूस होती है, तो यह रीढ़ की हड्डियों के घनत्व कम होने का संकेत हो सकता है। इसके कारण व्यक्ति के बैठने के तरीके में बदलाव आ जाता है और वह आगे की ओर झुककर चलने लगता है, जिसे अक्सर कूबड़ निकलना भी कहा जाता है।

4. जोड़ों में अकड़न और सूजनः ऑस्टियोआर्थराइटिस और ऑस्टियोमाइलाइटिस जैसी स्थितियों में जोड़ों में अत्यधिक अकड़न महसूस होती है, खासकर सुबह के समय। प्रभावित हिस्से पर सूजन, लाली और छूने पर दर्द का अनुभव होना हड्डियों में संक्रमण या ट्यूमर का संकेत हो सकता है।

5. शारीरिक कमजोरी और वजन कम होनाः हड्डियों की गंभीर बीमारियों में बिना किसी प्रयास के वजन कम होना, अत्यधिक थकान और रात में पसीना आने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। कैंसर जैसी स्थिति में प्रभावित हड्डी के पास एक सख्त गांठ या उभार भी महसूस किया जा सकता है।

6. नसों पर दबाव और सुन्नपनः जब हड्डियों में कोई ट्यूमर या असामान्यता बढ़ती है, तो वह आसपास की नसों पर दबाव डाल सकती है। इससे हाथ-पैरों में झनझनाहट, सुई जैसी चुभन या सुन्नपन महसूस हो सकता है, जो आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित करता है।

हड्डियों की बीमारी क्यों होती है?

जिस तरह हड्डियों की मजबूती केवल एक कारक पर निर्भर नहीं करती, उसी तरह हड्डी रोग के कारण निम्नलिखित हो सकते हैं-

1. पोषण की कमीः हड्डियों के निर्माण के लिए कैल्शियम सबसे महत्वपूर्ण मिनरल है, लेकिन शरीर को इसे अवशोषित करने के लिए विटामिन-डी की आवश्यकता होती है। यदि आपके आहार में इन दोनों तत्वों की कमी है, तो हड्डियां अपना घनत्व खोने लगती हैं, जिससे हड्डियों के रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

2. बोन रिमॉडलिंग में असंतुलनः हमारी हड्डियां लगातार पुरानी कोशिकाओं को बदलकर नई कोशिकाएं बनाती हैं। 30 वर्ष की आयु तक शरीर तेजी से नई हड्डियों का निर्माण करता है, लेकिन 35 की उम्र के बाद हड्डियों के टूटने की प्रक्रिया, हड्डी के निर्माण से तेज हो जाती है। यह असंतुलन धीरे-धीरे हड्डियों को कमजोर बना देता है।

3. हार्मोनल बदलावः हार्मोन का स्तर हड्डियों के स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करता है-

महिलाओं में मेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन के स्तर में गिरावट आने लगती है, जिससे हड्डियां तेजी से मास खोने लगती हैं।

पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्तर में कमी भी हड्डियों की कमजोरी का एक कारण है।

थायराइड हार्मोन की अधिकता भी हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकती है।

4. जेनेटिक्स और पारिवारिक इतिहासः यदि आपके परिवार में माता-पिता या भाई-बहन को ऑस्टियोपोरोसिस या हड्डियों से जुड़ी कोई बीमारियाँ रही हैं, तो आपमें भी इसका जोखिम अधिक हो सकता है।

5. जीवनशैली और बुरी आदतेंः एक गतिहीन जीवन हड्डियों को कमजोर बनाता है। इसके अतिरिक्त धूम्रपान और तंबाकू का सेवन हड्डियों की कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में बाधा डालता है। साथ ही, अत्यधिक शराब का सेवन कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है।

6. दवाएं और अन्य स्वास्थ्य स्थितियांः कुछ विशेष दवाएं, जैसे लंबे समय तक ली जाने वाली कोर्टिकोस्टेरॉइड्स और कुछ कैंसर के उपचार, हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा, ऑटोइम्यून बीमारियाँ (जैसे रुमेटीइड अर्थराइटिस) और पाचन संबंधी विकार (जैसे सीलिएक रोग) भी हड्डियों के जोखिम को बढ़ाते हैं।

रीढ़ की हड्डी

दिल और फेफड़े की तकलीफ पैदा करने वाली पीठ यानी रीढ़ संबंधी बीमारी कूबड़ प्राचीन काल से ही कौतूहल का विषय रहा है। अभी तक लोग इसे लाइलाज समझते रहे हैं जब कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में रीढ़ के विकार अर्थात् कूबड़ को रोग माना जाता है।

अध्ययनों के मुताबिक इस समय करीब एक फीसदी आबादी कूबड़ सहित रीढ़ के अन्य विकार से ग्रसित है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार स्पाइन में असमान्य वृद्धि के कारण रीढ़ में विकार पैदा हो जाता है। जिसकी अनदेखी से या तो कूबड़ हो सकता है या रीढ़ में अन्य तरह की विकृति हो सकती है।

जाने-अनजाने में गलत तरीके से उठने, बैठने, सोने, पढने् आदि से व्यक्ति के सेहत पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। इसकी वजह से रीढ़ की हड्डी में टेढ़ापन और कम व पीठ में असहनीय दर्द की शिकायत होती है। हालांकि इसका कारण आनुवांशिक और गंभीर संक्रमण भी होता है, लेकिन मुख्य वजह बचपन से जवानी तक की दिनचर्या से जुड़ा है।

यदि शुरू से ही इस ओर ध्यान दिया जाए, तो रीढ़ की हड्डी की विकृति से बचा जा सकता है। सही ढंग से नहीं बैठना, बिस्तर पर लेटटकर पढना् या टीवी देखना, गलत तरीके से बाइक चलाना आदि ऐसी क्रियाएं हैं, जिन्हें जाने-अनजाने सभी लोग अंजाम देते हैं। बचपन से ही यदि रीढ़ की हड्डी पर दबाव बनाने वाली कार्य किए जाएं, तो बड़े होते-होते उसमें विकृति आने की आंशका बढ़ जाती है। ऐसे में लोगों को अपनी दिनचर्या में रीढ़ की हड्डी का विशेष ध्यान रखते हुए कार्यों को अंजाम देना चाहिए।

शरीर को आकार और मजबूती प्रदान करने वाला रीढ़ यानी स्पाइन दरअसल लाठी की तरह सख्त और सीधा न होकर लचीला होता है। ये खंड-खंड में बंटे होते हैं और एक-दूसरे से शॉक अब्जार्बर द्वारा जुड़े होते हैं। प्रत्येक खंड को कशेरूकी दंड या मेरूदंड कहते हैं। इसके कारण ही रीढ़ में लचीलापन होता है। रीढ़ में समस्या दो तरह से शुरू हो सकती है। एक तो यदि किसी कारणवश डिस्क की स्थिति बिगड़ जाए। दूसरे मेरूदंड में असामान्य वृद्धि होने लगे।

कूबड सहित रीढ़ के अन्य विकार का कारण मेरूदंड में असामान्य वृद्धि होना है। सामान्यतः बचपन से ही उम्र बढने् के साथ-साथ मेरूदंड में वृद्धि बराबर अनुपात में होती है। जिससे शरीर में संतुलन कायम रहता है लेकिन विपरीत परिस्थिति में किसी कारणवश मेरूदंड में असामान्य वृद्धि और दूसरे हिस्से के मेरूदंड में कम वृद्धि हो। इस अनियमित वृद्धि के कारण

कूबड़ सहित रीढ़ में अन्य विकार पैदा हो जाते हैं। जिससे शारीरिक संतुलन बिगड़ जाता है।

कूबड़ को अंग्रेजी में स्कोलियोसिस कहते हैं, मेरूवक्रता यानी मेरूदंड में विकृति का पता यदि शुरू से चल जाए तो इलाज काफी सरल हो जाता है। मैग्नेटिक रेजोनेंस इंमेजिग या एमआरआई रीढ़ के विकारों का पता लगाने के लिए सबसे अच्छी जांच तकनीक है। कई एमआरआई में मेरूवक्रता की स्थिति और उसके कारण नसों पर पडने् वाले दबावों को आवर्धित रूप से देखना संभव हो जाता है। इससे चिकित्सा में सुविधा होती है।

मेरूवक्रता के इलाज में पहले परम्परागत शल्य क्रिया का इस्तेमाल होता था। इसमें 3 से 5 घंटे का समय व 4 से 5 बोतल खून लगता था। साथ ही अल्परक्त दाब पर बेहोश रहना पड़ता था, लेकिन अब ऐसा नहीं है। यह काम माइक्रो सर्जरी से सफलतापूर्वक किया जा रहा है। इसमें बहुत ही छोटा चीरा लगाना पड़ता है। कम समय लगता है।

रीढ़ की हड्डी के टेढ़ापन को विशेषज्ञों ने कई श्रेणियों में बांटा है। इसके टेढ़े होने के अलग-अलग कारण और प्रभाव हैं। यदि इन पर गौर किया जाए, तो समय रहते इसे रोका जा सकता है या फिर इनका उचित इलाज कराया जा सकता है।

जिस व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी सामने सो सीधी और किनारे से झुकी हुई हो, तो समझना चाहिए कि वह स्कोलियोसिस का शिकार है। ऐसी विकृति का शिकार अधिकांशतः महिलाएं होती हैं और यह आनुंवांशिक होता है। यह देखने में बुरा तो लगता ही है, इसके हृदय व फेफड़े पर असर पडने् की आंशका रहती है।

इसमें गर्दन व कमर से आगे की ओर झुकाव देखने में आता है। यदि कमर में पीछे की ओर झुकाव बढ़ जाए, तो उसे आम भाषा में कूबड़ निकलना कहते हैं।

कुछ बच्चों में पैदा होने के समय से ही रीढ़ की हड्डी टेढ़ी होती है। बड़ा होने के साथ उसमें टेढ़ापन बढ़ता चला जाता है। इसे कंजैनिटल स्कोलियोसिस या काईफोसिस कहते हैं। इसकी वजह बचपन से ही गलत तरीके से बैठने या सोने की आदत है। इसके अलावा, बोन टीबी, नसों व मांसपेशियों की बीमारियां भी जिम्मेदार हैं। इस प्रकार के टेढ़ेपन से नसों पर दबाव पड़ता है, जो पैरों के कमजोर होने का कारण हो सकता है। इससे लकवा होने की आशंका बनी रहती है।

रीढ़ की 33 हड्डियां आपस में जोड़ बनाती हैं। यदि जोड़ कमजोर पड़ जाए, तो हड्डी आगे की ओर एक-दूसरे पर सरक जाती है, जिससे एक तरह का टेढ़ापन हो जाता है। इससे भी लकवा होने की आंशका रहती है।

कुछ लोगों में रीढ़ की हड्डी में टेढ़ेपन के कारण का पता नहीं चल पाता है। इसे इडियापैथिक का नाम दिया गया है। यह पीढी दर पीढ़ी चलता है। लडक़ों की अपेक्षा लड़कियों में इस बीमारी के होने की आंशका आठ गुना अधिक होती है।

हड्डी रोग विशेषज्ञ के अनुसार , रीढ़ की हड्डी के टेढ़ेपन का इलाज इस पर निर्भर करता है कि उसमें विकृति का अनुपात कितना है। रीढ़ की हड्डी में कम टेढ़ापन है, तो विशेष प्रकार की बेल्ट और व्यायाम के जरिए इलाज किया जाता हैं। यदि टेढ़ापन अधिक है, तो ऑपरेशन की जरूरत पड़ती है। इसके लिए समय-समय पर हड्डी रोग विशेषज्ञ से सलाह लेने की जरूरत है।

बैठने के लिए सही कुर्सी का चुनाव करें, झुक कर नहीं बैठे, बिस्तर पर लेट कर पढने् या टीवी देखने की आदत बदलें, सोने के लिए घंसे हुए गद्दे का उपयोग न करें पतले तकिए का उपयोग करें और मोटरसाइकिल चलाते वक्त रीढ़ की हड्डी सीधी रखें आदि।

हाथ-पैर के जोड़ो में अधिक दर्द होने के कारण

हमारे शरीर के जोड़ हड्डियों को जोड़ने और चलने-फिरने में मदद करते हैं। जब जोड़ो में दर्द या सूजन होती है, तो यह हमारी दिनचर्या को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। हाथ-पैर के जोड़ो में दर्द आम समस्या है, जो उम्र, जीवनशैली या किसी बीमारी के कारण हो सकती है।

अगर आपको चलने, उठने, या हाथ-पैर हिलाने में तकलीफ होती है, तो यह केवल सामान्य थकान नहीं हो सकती – बल्कि किसी गंभीर रोग जैसे गठिया या सूजन का संकेत भी हो सकता है। ऐसे में जोड़ों की सूजन का इलाज करवाना बेहद जरूरी है ताकि समस्या समय रहते ठीक हो सके।

जोड़ो का दर्द क्या है?

जोड़ो का दर्द वह स्थिति है जब शरीर के किसी भी जोड़ – जैसे घुटना, कोहनी, टखना, कंधा, या कलाई – में दर्द, सूजन या अकड़न महसूस होती है। कई बार यह दर्द हल्का होता है और कुछ दिनों में ठीक हो जाता है, लेकिन कुछ लोगों में यह लंबे समय तक बना रहता है, जिसे क्रॉनिक जॉइंट पेन कहा जाता है।

जोड़ो में दर्द के कारण उम्र बढ़ने, गठिया, हड्डियों की कमजोरी, चोट या ऑटोइम्यून बीमारियों से भी हो सकते हैं।

यदि आप लगातार हाथ-पैर के जोड़ो में दर्द या जोड़ो में सूजन और दर्द से परेशान हैं, तो विशेषज्ञ सलाह लेना आवश्यक है।

हाथ-पैर के जोड़ो में दर्द क्यों होता है?

हाथ-पैर के जोड़ो में दर्द क्यों होता है, इसके कई संभावित कारण हैं –

1. गठिया

गठिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें जोड़ो की हड्डियों और कार्टिलेज में सूजन आ जाती है। इससे जोड़ सख्त और दर्दनाक हो जाते हैं।

ओस्टियोआर्थराइटिस- उम्र बढ़ने के साथ होने वाला गठिया, जिसमें जोड़ का कार्टिलेज घिस जाता है।

रूमेटॉइड आर्थराइटिस- एक ऑटोइम्यून रोग जिसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली खुद के जोड़ो पर हमला करती है।

2. जोड़ो में सूजन और दर्द

अगर जोड़ो में सूजन है, तो दर्द बढ़ सकता है। यह संक्रमण, चोट या किसी पुरानी बीमारी के कारण हो सकता है। कभी-कभी यह लक्षण शुरुआती गठिया के संकेत भी हो सकते हैं।

3. कैल्शियम या विटामिन डी की कमी

कैल्शियम और विटामिन डी (vitamin D) की कमी हड्डियों को कमजोर कर देती है। इससे जोड़ो में खिंचाव, दर्द और थकान महसूस होती है।

4. अत्यधिक वजन या मोटापा

वजन बढ़ने से घुटनों, टखनों और कूल्हों पर दबाव बढ़ता है, जिससे जोड़ो में दर्द के कारण और भी गंभीर हो जाते हैं।

5. चोट या अधिक परिश्रम

अचानक चोट लगना, गिरना या अधिक चलना-फिरना भी अस्थायी जोड़ दर्द का कारण बन सकता है।

जोड़ो के दर्द का सही निदान कैसे किया जाता है?

जोड़ो के दर्द के सही कारण जानने के लिए डॉक्टर कुछ जांचें करवाने की सलाह देते हैं –

- एक्स-रे या एमआरआई
- ब्लड टेस्ट (सूजन या संक्रमण की जांच के लिए)
- यूरिक एसिड टेस्ट (गठिया का पता लगाने के लिए)
- सीआरपी या ईएसआर टेस्ट (सूजन की स्थिति जानने के लिए)

इन जांचों से डॉक्टर यह तय कर सकते हैं कि दर्द गठिया, संक्रमण या किसी पोषण की कमी से हो रहा है।

जोड़ो के दर्द का इलाज और प्रबंधन

जोड़ो के दर्द का इलाज कारण के अनुसार अलग-अलग होता है। सही निदान के बाद डॉक्टर या नोएडा गठिया विशेषज्ञ डॉक्टर निम्नलिखित उपचार सुझाते हैं-

1. दवाइयां

दर्द और सूजन को कम करने के लिए एनाल्जेसिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाइयां दी जाती हैं। गठिया के मरीजों को डीएमएआरडी या बायोलॉजिकल दवाओं की जरूरत हो सकती है।

2. फिजियोथेरेपी

फिजियोथेरेपी जोड़ो की गतिशीलता बढ़ाती है और दर्द को नियंत्रित करने में मदद करती है।

3. लाइफस्टाइल मैनेजमेंट

- नियमित व्यायाम करें
- वजन को नियंत्रित रखें
- संतुलित आहार लें जिसमें कैल्शियम और विटामिन डी पर्याप्त मात्रा में हो
- पर्याप्त नींद और आराम करें

4. होम केयर टिप्स

- हल्की गर्म या ठंडी सिकाई करें
- सूजन वाले हिस्से को ऊंचा रखें
- अगर दर्द लगातार बना रहे, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें
- जोड़ो के दर्द से बचाव के उपाय
- नियमित व्यायाम करें- जैसे योग, हल्का स्ट्रेचिंग, या तैराकी।
- संतुलित आहार लें- हरी सब्जियाँ, फल, दूध और मछली जैसे पोषक आहार शामिल करें।
- वजन को नियंत्रित रखें- अतिरिक्त वजन से जोड़ो पर दबाव बढ़ता है।

एड़ी का दर्द कारण, बचाव और उपचार

पैर और टखनों में 26 हड्डियाँ (टार्सल), 33 जोड़, और 100 से अधिक तने मौजूद होते हैं, जिनमें एड़ी की हड्डी (कैल्केनस) सबसे बड़ी होती है। मोटी वसा की एक गद्दी होती है जो शरीर के वजन और विभिन्न स्थिति के दबाव के बावजूद अपना हिस्सा बनाती है। इसी कारण से जब इस हिस्से में समस्या उत्पन्न होती है, तो सही समय पर हील दर्द का इलाज करना बेहद जरूरी हो जाता है।

नीचे कुछ स्थितियाँ दी गई हैं जो एडीज़ में दर्द का कारण बन सकती हैं-

- प्लांटर फ़ैशीआइटिस
- एच्लीस या फ्लेक्सर टेंडनाइटिस/ टेंडोनओसिस
- हड्डी के स्पर्स
- सेवर्स रोग
- बर्साइटिस
- स्ट्रेस फ्रैक्चर
- टेंडन में सूजन

एड़ी के दर्द का कारण जानने के लिए एक चिकित्सीय आकलन की आवश्यकता है ताकि दर्द का इलाज शुरू किया जा सके। एड़ी का दर्द बढ़ता है या दिन- प्रतिदिन की स्थिति में समग्र जन्म हो सकता है।

एड़ी का दर्द कहाँ से शुरू होता है?

आप एड़ी के किसी भी स्थान पर दर्द, परेशानी या कमजोरी महसूस कर सकते हैं। आमतौर पर अनपेक्षित स्थान पर दर्द महसूस होता है-

- हेल के पीछे
- हेल के नीचे
- एड़ी की हड्डी के अंदर

किसी भी उम्र के लोग एड़ी के दर्द से पीड़ित होते हैं, लेकिन कुछ लकड़ी में दरारें बढ़ जाती हैं-

- मध्यम आयु वर्ग के पुरुष और महिलाएं
- शारीरिक रूप से अतिसुक्रिय लोग
- वे व्यक्ति जो अधिक वजन या लम्बाई के शिकार होते हैं
- लंबे समय तक सरकारी आवास वाले लोग
- 8-13 वर्ष के बीच के बच्चे
- गर्भवती महिलाएं

एड़ी के दर्द के लक्षण

किसी व्यक्ति में एड़ी में दर्द का कारण जानने के लिए यह जानना जरूरी है कि एड़ी में दर्द के लक्षण के अलावा दर्द के अलावा अन्य भी महसूस हो सकते हैं, जैसे-

- एड़ी की हड्डियों की वृद्धि
- हील का रंग परिवर्तन (नीलिमा या लालिमा आना)
- अकड़न
- भोजन
- आराम के बाद बैठे या स्थिर रहें के बाद दर्द का अनुभव होना

एड़ी के दर्द के कारण

एड़ी के दर्द के प्रमुख लक्षण पैर पर अत्यधिक दबाव और तनाव मुख्य हैं। इसके अलावा एड़ी में दर्द के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे चाल-चलन का तरीका (पैर यांत्रिकी) और पैर की संरचना। इनमें से कुछ कारक निम्नलिखित हैं-

- असामान्य का तरीका

- मोटा
- बिज़नेस वाले ख़राब बाज़ार
- कठोर स्तर पर होना, दौड़ना या कूदना
- एड़ी पर चोट
- बर्साइटिस
- न्यूरोमा (नसों का विस्तार)
- मधुमेह और गठिया जैसे कुछ विकार
- पैर और एड़ी में गठिया
- फ़्लैट फुट या पैर का ऊंचा आर्च

एच्लीस टेंडनाइटिस- एच्लीस टेंडन एक रेशेदार संक्रमण होता है जो पिंडली की मांसपेशी (बछड़े की मांसपेशी) को एड़ी की हड्डी से जोड़ देता है। यह आपके शरीर का सबसे मोटा और मजबूत टेंडन होता है और इसका अधिक उपयोग सूजन का मुख्य कारण बनता है। आम तौर पर एथलीट औरबॉल खिलाड़ी इस स्थिति के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसके कारण एड़ी के पीछे की ओर सूजन, दर्द और अकड़न हो

सकती है।

बार्साइटिस- बार्साइटिस बार्सा (टारल पदार्थ से भरी थैली) में सूजन का कारण होता है। इस स्थिति में व्यक्ति को लंबे समय तक स्थिर रहने के बाद एड़ी के पीछे की ओर दर्द और नील महसूस हो सकता है।

हैगलंड विकृति- यह एड़ी के पीछे एक अस्थि वृद्धि है जो अधिक समय तक सूजन और चिंता करने वाले कारक की लगातार उपस्थिति का कारण बनती है। उच्च एड़ी वाले उत्पाद इस वृद्धि और दर्द को बढ़ा सकते हैं।

सेवर डिजीस- ज्यादातर यह 8 से 14 साल के बच्चों में होता है। बच्चों की दौड़ने और कूदने की उम्र में बहुत सक्रिय हैं। बच्चों की एड़ी की प्लेट में गंभीर एथलेटिक बीमारी हो सकती है, जिसके कारण गंभीर बीमारी हो सकती है।

हड्डी में नील (चोट) या अंदरूनी चोट- एड़ी पर कठोर, तीखी वस्तु के कारण एड़ी के नीचे नील पड़ सकती है। कई बार आपको रंग का पता नहीं चलता, लेकिन एड़ी में दर्द और दर्द महसूस होता है। सेवर डिजीज की वजह से भी एड़ी के नीचे, बेकार में और पीछे की तरफ दर्द हो सकता है।

प्लांटर फाइशिआइटिस- प्लांटर फाइशिआइटिस एड़ी में दर्द का प्रमुख कारण होता है। यह फ़ेसिया (संयोजी शोथ जो पैर की सतह में मौजूद होता है) के काबिल और रिक्रिएशन के कारण होता है। प्लांटर फ़ेसिया के लिगामेंट पर बैचलर प्रेशर डैमेज हो सकता है, जिससे दर्द और अकड़न भी हो सकती है। दौड़ने और कूदने वाले लोगों में इसके विकसित होने की संभावना अधिक होती है। ट्रेडमिल्स और कठोर सतहें इसका आम उत्प्रेरक हैं। समसामयिक प्लांटर फेसिया में तनाव ला सकते हैं, जिससे सूजन सूजन और सूजन हो सकती है।

हिल स्पर- लंबे समय तक एड़ी में प्लांटर फैशिआइटिस के कारण अस्थि वृद्धि या हिल स्पर विकसित हो सकता है।

शॉक और स्ट्रेन- मोच और अकड़न आमतौर पर शारीरिक रूप से प्रभावित होते हैं। घटना के आधार पर इनमें से किसी भी लक्षण से गंभीर तक हो सकते हैं।

एंकलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस- यह पीठ एक प्रकार के गठिया से प्रभावित होती है जिसमें वब्री में गंभीर सूजन आ जाती है, जो क्रोनिक दर्द और विकलांगता का कारण बन सकती है।

ऑस्टियोकॉन्ड्रोसिस- यह स्थिति बच्चों और गोदामों के विकास को प्रभावित करती है।

रीसायकल आर्थराइटिस- यह आर्थराइटिस शरीर के दूसरे भागों में उत्पन्न होने वाले संक्रमण के कारण उत्पन्न होता है।

हिल दर्द का निदान

आपके चिकित्सक आपके पैर की जांच कर के दर्द के कारण का पता लगाते हैं। आपका डॉक्टर आपसे कुछ प्रश्न पूछ सकता है जैसे कि गतिशीलता और स्थिर रहने की अवधि, उपयोग करने वाले उपयोग के प्रकार, और आपका इतिहास चिकित्सा प्रश्न पूछ सकते हैं।

इसके साथ-साथ डॉक्टर मरीज से लेकर सभी मसालों की जांच करेंगे और किसी असामान्य आकार या त्वचा में बदलाव की तलाश करेंगे। यह बीच में किसी वृद्धि, सोराइसिस और अन्य समुद्री मील की जांच करता है और इसका पता लगाने में मदद करता है। हील को रेलवे के समकक्ष, वैज्ञानिकों की जांच या स्ट्रेस फ्रैक्चर की पहचान की जा सकती है। एक्स-रे से गठिया, हड्डी के फ्रैक्चर, एलाइनमेंट और जोड़ों में क्षति का पता लगाया जा सकता है। कभी-कभी डॉक्टर आपको एमआरआई या अल्ट्रासाउंड की सलाह भी दे सकते हैं, जिससे एक्स-रे में शामिल नहीं होने वाली समस्याओं का भी पता लगाया जा सकता है।

हील दर्द के कारण होने वाली आकृतियाँ

एड़ी का दर्द आपकी कार्य क्षमता, चलना, घूमना, व्यायाम करना और लचीलेपन को पूरा करने की क्षमता में बाधा उत्पन्न कर सकता है। जब गतिविधि में समानता होती है, तो यह गतिहीन जीवन शैली का कारण बन जाती है। वजन घटाने असाध्यता का प्रमुख परिणाम होता है। इसके अलावा, अवसाद और मोटापा आदि अन्य स्थितियाँ भी व्यक्ति में दिखाई दे सकती हैं। अनुपचारित एचएलआईएस टेंडोनाइटिस के कारण टेंडन के नुकसान और रिआक्सा का खतरा हो सकता है।

एड़ी के दर्द में सर्जरी की आवश्यकता कब होती है?

साधारणतः गैर-सर्जिकल उपचारों के साथ ही एड़ी के दर्द में सुधार होता है। लेकिन कुछ सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप कई महीनों से गैर-सर्जिकल उपचार के बावजूद भी बार-बार दर्द महसूस कर रहे हैं, तो आप डॉक्टर सर्जरी का विकल्प भी चुन सकते हैं। आपके लिए कौन सा उपाय सबसे अधिक अद्भुत होगा, यह तय करने के लिए उनके साथ विभिन्न बिक्री विकल्पों पर चर्चा करेंगे।

एड़ी दर्द का इलाज

आमतौर पर, एड़ी के दर्द का गैर-सर्जिकल उपचार समय के साथ बेहतर होता है। उपचार का मुख्य उद्देश्य दर्द और सूजन को कम करना, पैर के लक्षणों को बेहतर बनाना, और हील पर तनाव और दबाव को कम करना पर केंद्रित होता है। इन उपचारों में शामिल हैं-

व्यायामः पिंडली की प्लास्टर को प्लास्टर करने वाले व्यायाम से एड़ी के दर्द को कम किया जा सकता है और वर्कआउट में मदद मिल सकती है। बिना किसी जूता-चप्पल के चलने से आपके प्लांटर को भारी तनाव और दबाव का सामना करना पड़ता है।

बर्फ़ गिसने सेः दिन में कई बार एड़ी पर 20 मिनट तक बर्फ़ गिसने से सूजन कम हो सकती है।

ये योगासन करते हैं आपकी मम्मी के ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों को कम

ऑस्टियोपोरोसिस हड्डियों को इतना कमजोर कर देता है कि वह आपके शरीर को सपोर्ट भी नहीं कर पातीं। हो सकता है आपकी मम्मी इसी समस्या से गुजर रहीं हों। आप इन योगासनों की मदद से उन्हें इस समस्या में आराम दिला सकती हैं। ओस्टीयोपोरोसिस की समस्या मेनोपॉज के बाद शुरू होती है, लेकिन अगर आप रोजाना एक्सरसाइज करेंगी तो समस्या काफी हद तक कम हो जाएगी।

हड्डी की सबसे आम समस्याओं में से एक है ऑस्टियोपोरोसिस। अकेले भारत में ही हर साल 10 मिलियन से अधिक लोगों इससे प्रभावित होते हैं और दुनिया भर में 200 मिलियन से ज्यादा लोग। इस बीमारी का शाब्दिक अर्थ है 'छिद्रपूर्ण हड्डियां', ऑस्टियोपोरोसिस एक क्रोनिक कंडीशन है जिसमें आपकी हड्डियां इतनी कमजोर हो जाती हैं कि वे आपको सहारा देने में भी असमर्थ हो जाती हैं। मामलों की चौंका देने वाला संख्या के साथ, यह जरूरी है कि हम खुद को हड्डी स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरुक करें। हड्डियां हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण संरचनात्मक फ्रेम प्रदान करती हैं, मस्तिष्क और हृदय जैसे हमारे अधिकांश महत्वपूर्ण अंगों की रक्षा करती हैं। हमारी हड्डियां जीवित ऊतक हैं जो कई महत्वपूर्ण खनिजों को संग्रहीत करती हैं जैसे कैल्शियम और फॉस्फोरस।

यदि आप या आपके प्रियजन ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित हैं, तो कुछ प्रतिबंध हैं जिनका आपको सख्ती से पालन करना चाहिए। चूंकि आपकी हड्डियां ऑस्टियोपोरोसिस के साथ फ्रैक्चर या चोट के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाती है। कोई भी हाई इंटेंसिटी वाला व्यायाम इस स्थिति में करना ठीक नहीं। लंबे समय तक खड़े होने और उच्च तनाव वाले वातावरण में काम करने से बचें।

हालांकि, अच्छी खबर यह है कि आसन जैसे योगिक क्रियाओं के माध्यम से हड्डी घनत्व में सुधार किया जा सकता है। अपने नियमित फिटनेस सेशन में निम्नलिखित योगासनों के साथ ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास करें। प्रत्येक आसन को 30 सेकंड तक रखें और 3 बार दोहराएं। इसके लाभों का अनुभव करने के लिए 4 से 6 महीने तक इनका नियमित अभ्यास करें।

दंडासन

- बैठ जाएं और आसन शुरू करने के लिए अपने पैरों को आगे बढ़ाएं
- अपनी दोनों एड़ियों को जोड़ते हुए पंजों को ऊपर की तरफ करें।
- अपनी पीठ को सीधा रखें
- अपने श्रोणि, जांघों, और काल्व्स की मांसपेशियों को कस लें
- सुनिश्चित करें कि आप आगे देख रहे हैं
- अपनी रीढ़ की हड्डी की सपोर्ट में अपनी हथेलियों को फर्श पर कूल्हों के पास रखें।
- अपने कंधों को ढीला छोड़ दें
- 30 सेकंड के लिए इसी मुद्रा में रहें

पादोत्तानासन

- अपनी पीठ के बल झुकना शुरू करें (यदि आवश्यक हो तो आप सपोर्ट के लिए किसी दीवार का उपयोग कर सकती हैं)
- अपने पैरों को सीधा रखें और अपने कूल्हों को ऊपर की ओर उठाएं
- गहराई से सांस लेने के दौरान अपनी आंखों को बंद करके आराम दें
- आप दोनों पैरों को सीधे रखते हुए, प्रत्येक पैर को उठा कर होल्ड कर सकती हैं
- इस आसन 30 सेकंड तक या जब तक कर पाने में सहज हों, तब तक करें।

संतुलनासन

- अपने पेट के बल लेट जाएं
- अपने हथेलियों को अपने कंधों के नीचे रखें और अपने ऊपरी शरीर, श्रोणि और घुटनों को ऊपर उठाएं
- फर्श को पकड़ने और घुटनों को सीधा रखने के लिए अपने पैर की उंगलियों का उपयोग करें
- सुनिश्चित करें कि आपके घुटनों, श्रोणि, और रीढ़ की हड्डी एक ही अलाइनमेंट में हो
- आपकी कलाई आपके कंधों के ठीक नीचे होनी चाहिए, और बाहें सीधी।
- 30 सेकंड तक इसी पोजीशन में होल्ड करें।

वज्रासन

- अपनी बाहों को अपने शरीर से सटाकर रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं
- धीरे-धीरे घुटनों के बल चटाई पर बैठें
- अपनी एड़ी के उपर अपने पेल्विस को रखें और अपने पैर की उंगलियों को बाहर की ओर फैलाएं
- मुद्रा ऐसी हो कि आपकी जांघें आपकी काल्व्स की मांसपेशियों को दबाएं
- अपनी एड़ियों को थोड़ा खोलें
- और अपनी हथेलियों को अपने घुटनों के ऊपर रखें
- अपनी पीठ को सीधा करें और आगे देखें
- 30 सेकंड के लिए इस आसन में रहें

पीठ के दर्द के लिये योग

क्या अक्सर आप का हाथ पीठ के ऊपर के हिस्से पर आसानी से चला जाता है? अनजाने में उसे आराम पहुँचाने में या पीड़ा कम करने में हल्का धड़कने वाला दर्द होता है ? आप रसोई में घर के रोज के काम कर रहे हैं या साथी की मेज़ पर झुके हुये हैं और अचानक आप को पीठ के निचे के हिस्से पर दर्द महसूस होता है ? आप को जीर्ण या पुराना पीठ का दर्द न हो। फिर भी कभी कभी होने वाला यह दर्द हमें और सतर्क करने के लिये काफी है, कि हमें सीधा बैठना होगा और प्रतिदिन पाँच मिनट देने होंगे जिससें पीठ की मांसपेशियों योग के अभ्यास से मजबूत हो सके। इसे आज से शुरू करे और प्रतिदिन कुछ समय देना शुरू करें। इसके परिणाम बहुत अच्छे हैं। इससे आपकी पीठ स्वस्थ रहती है।

पीठ के दर्द को अलविदा कहने के लिये- योग मुद्रायें

हमारे पीठ की तीन तरह की गति होती है - ऊपर की ओर खिंचाव, घुमाव, आगे और पीछे की ओर झुकना। निम्न दी गई योग मुद्राओं/आसन के निरंतर अभ्यास से यह सुनिश्चित होगा कि जो मांसपेशी इन गतिओं की सहायता करती है, वे मजबूत हो सकें।

आप इन में से कुछ योग मुद्राओं को कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं।यदि सुबह आप इसे करना भूल भी गये तो आप दिन में कार्य स्थल में इसके लिये पाँच मिनट निकाल सकते हैं या जब आपकी पीठ इसका संकेत दे कि उसे इनकी आवश्यकता है।

चटाई पर कर के देखें। कुर्सी पर बैठ कर भी आप इस योग मुद्रा को कर सकते हैं। क्या आप के पीठ के नीचे की मांसपेशियों ने आपको धन्यवाद किया?

सभी दिशा में पीठ का खिंचाव इस क्रम से आप की पीठ को सभी दिशा में खिंचाव मिलता है और पीठ के दर्द से प्रभावकारी राहत मिलती है। लंबे समय कार चलाने के बाद, कार से उतरकर, अपने पैर जमीन में स्थिर रखे और इन सभी खिंचाव को करें।

त्रिकोणासन: हाथ,पैर, और उदरीय मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायक और रीड की हड्डी में लचीलापन। यदि आप रसोई में काफी देर से खड़े है तो कुछ सेकंडों के लिये ब्रेक लें और त्रिकोण मुद्रा को करें।

पवन मुक्तासन (घुटने ने से ठोड़ी में दबाव) : कूल्हे के जोड़ों में रक्त परिसंचरण में वृद्धि और पीठ के निचे के भाग में पीड़ा से आराम। इसे अपने योग के आसन

कटीचक्रासन(खड़े रहते हुये रीड की हड्डी में घुमाव) : इससे रीड की हड्डी का लचीलापन बढ़ता है और हाथ और पैर की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है। आप ठीक से सीधे खड़े रह सकते हैं।

अर्ध मत्स्येंद्रआसन (आधे रीड की हड्डी में बैठे हुये घुमाव) और मार्जरीआसन (मार्जर खिंचाव): इससे रीड की हड्डी कोमल और लचीली होती है। इस योग मुद्रा में तबदीली आप कुर्सी में बैठे हुये कर सकते हैं।

भुजंगासन (सर्प मुद्रा) : इससे पीठ की मांसपेशियों की मालिश होती है और पीठ के ऊपर के भाग में लचीलापन आता है। क्या आप ने बच्चों को इस मुद्रा में टीवी देखते हुये या आलस करते हुये देखा है ? सोफे से उतर कर उनके साथ हो जायें।

अन्य लाभ : इन योग मुद्राओं/आसन से शरीर के कई अंग जैसे अग्नाशय, गुर्दे, आमाशय, छोटी आंत, यकृत, पित्ताशय की मालिश होती है और शक्ति मिलती है।

पीठ के दर्द को कैसे टाल सकते हैं ?

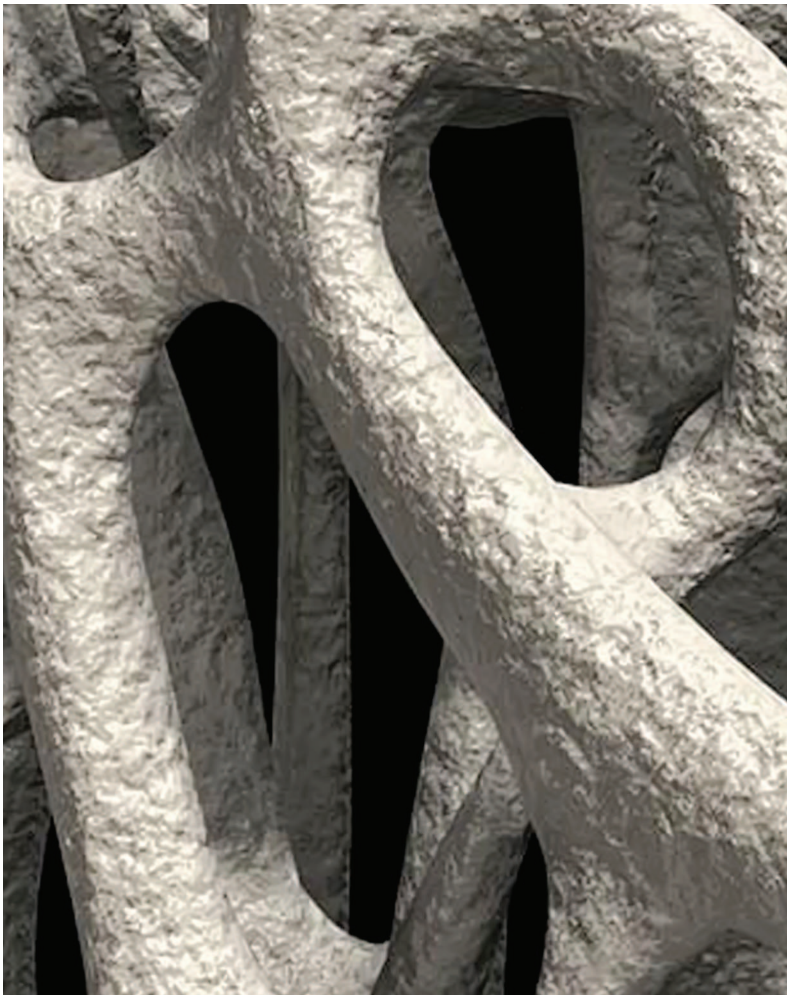
- अपने दोनों पैरों पर शरीर के वज़न को संतुलित रखें।
- योग आसनों का अभ्यास प्रतिदिन करें।
- अपने वज़न को बरकरार रखें।
- तंत्र को ऊर्जावान रखने के लिये श्वास प्रक्रियाओं का अभ्यास करते रहें।
- निरंतर पीठ की मांसपेशियों का खिंचाव करते हुयें उन्हें मजबूत रखें।

निर्देश

सिर्फ कुछ योग मुद्रा/आसन का अभ्यास कर के ही अपने आप को सीमित न करें। उपरोक्त योग आसन पीठ की मांसपेशियों में शक्ति देता है। लेकिन हमें हमारे शरीर के सभी अंगों पर ध्यान देना होगा जिससे पूरा शरीर स्वस्थ रह सकें।इसके लिये आवश्यक है कि हमें विभिन्न योग मुद्राओं और श्वास प्रक्रियाओं का अभ्यास करना चाहियें। पीठ के दर्द से राहत पाने के लिये योग आसन का अभ्यास करते समय इन बिंदुओं का ध्यान रखें-

- इन योग आसनों को धीरे धीरे सावधानीपूर्वक करें क्योंकि उन्हें गलत तरीके से करने का परिणाम गंभीर पीठ का दर्द हो सकता है।
- पीठ दर्द से निदान देने वाले इन योग आसनों को किसी प्रशिक्षक से सीख लें, इनका अभ्यास अपने घर में करने से पहले।
- अपने शरीर का सम्मान करें। प्रत्येक शरीर का अपना लचीलापन होता है। उतना ही करें जितना आप आसानी से कर सकें।

हड्डियां होंगी मजबूत



जीवन में मजबूती का खासा महत्व है। यह मजबूती तभी कायम रहती है जब हड्डियों में मजबूती और ताकत हो। कैल्शियम की कमी हड्डियों को कमजोर बनाती है जिससे आस्टियोपोरोसिस रोग हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि बचपन से ही कैल्शियम की खुराक दी जाए।

आस्टियोपोरोसिस हड्डियों को खोखला कर देता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की मानें तो हृदयरोगियों के बाद दुनिया में सबसे ज्यादा मरीज आस्टियोपोरोसिस के हैं। भारत में भी करीब 6 करोड़ लोग इस समस्या से पीड़ित हैं। पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं इस समस्या से ज्यादा पीड़ित होती हैं। दरअसल आस्टियोपोरोसिस की समस्या की शुरुआत बचपन से ही हो जाती है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह अपने असल रूप में सामने आती है।

क्यों होती है यह समस्या

साफ्ट ड्रिंक्स और अन्य मीठे पेयों के सेवन के चलते बच्चों और किशोरों में कैल्शियम की कमी होने लगती है। जिसके कारण हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।

क्या है उपचार

- हमारा भोजन ही कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है। इसके अलावा आप डाक्टर की सलाह से कैल्शियम सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।
- दूध और दुग्ध उत्पादों (पनीर, मक्खन, दही) के साथ पालक तथा सोया प्रोटीन कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है।
- धूम्रपान से दूर रहें।

कैल्शियम की अधिक मात्रा भी स्वास्थ्य को नहीं सुहाती

कैल्शियम को हड्डियों के लिए बहुत ही उपयोगी माना जाता है, लेकिन शोधकर्ताओं ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि कैल्शियम की अत्यधिक मात्रा का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कैल्शियम के सप्लिमेंट्स का अधिक मात्रा में सेवन करने के कारण कैल्शियम अल्कली या मिल्क अल्कली नामक समस्या हो सकती है।

इन दिनों लोग छरहरा दिखने के लिए खाना छोड़ कर गोलियों का सहारा ले रहे हैं, जो खतरनाक है। ऐसा करके हम प्राकृतिक टाइम टेबल के विपरीत काम कर रहे हैं। आहार की पूर्ति गोलियों से कर लेना बहुत ही आसान है, लेकिन इसके दुष्प्रभाव भी कुछ कम नहीं हैं।

फल, सब्जी या भोजन के जरिये शरीर में विटामिन की क्षतिपूर्ति करना तो अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए गोली का सहारा लेना आपको कैंसर रोगी बना सकता है। हालिया अध्ययन से पता चला है कि शरीर में विटामिन का स्तर पर्याप्त बनाए रखने के लिए ज्यादा गोलियां खाना प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ा देता है।

कैल्शियम की गोलियों के कुछ दुष्प्रभाव

- कैल्शियम की गोलियों के अतिरिक्त सेवन से रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ सकती है और यहां तक कि किडनी भी खराब हो सकती है।
- जिनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त रोगी होने का पुराना इतिहास रहा है, उन्हें मल्टीविटामिन का सेवन करने से कैंसर के होने का खतरा रहता है।
- मिल्क एल्कली सिन्ड्रोम के कारण हाइपरग्लाइसीमिया हो सकती है और अगर समय रहते इसकी चिकित्सा नहीं की गयी तो रीनल फेल्योर भी हो सकता है।

स्वास्थ्य के लिए कुछ सावधानियां

- अगर आप कैल्शियम की गोलियां ले रहे हैं, तो रक्त में कैल्शियम की मात्रा की जांच करा लें।
- आस्टीयोपोरोसिस के मरीज़ों के लिए कैल्शियम की गोलियों लेना आवश्यक होता है, लेकिन उन्हें भी कैल्शियम की मात्रा ध्यान में रखनी चाहिए।
- चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही विटामिन की गोलियां लें।

दूध है जरूरी हर उम्र में

हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रही।

दूध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दूध प्रोटीन, खनिज और विटामिन का पौष्टिक एवं सस्ता स्त्रोत है। बावजूद इसके,दूध को दरकिनार करके सोडा,जूस और स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन किया जाता है। इससे मोटापा,मधुमेह,हृदय रोग और कैंसर जैसी आहार संबंधी बीमारियां होने का खतरा होता है। अधिक मीठे पेय पदार्थो के स्थान पर पोषक तत्वों से युक्त दूध को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। यहां हम आपको बता रहे हैं कि हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों,दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम,फास्फोरस को पचाने में मदद करता है,लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है,पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शुगर युक्त पेय पदार्थो के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोस संबंधी,मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थो की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ओस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आश्चर्यजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है,इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सोलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।

दूध और दही से मजबूत होती हैं हड्डियां

एक नए अध्ययन में पता चला है कि दूध और दही जैसे डेयरी उत्पाद कूल्हे की हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। कम वसा वाले दूध और दही जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा को बढ़ाते हैं। डेयरी उत्पादों में बहुत से पोषक तत्व होते हैं जो हड्डियों के लिए लाभदायक होते हैं।

वैसे क्रीम वाले दुग्ध उत्पादों जैसे आइसक्रीम जैसे खाद्य पदार्थों में कम पोषक तत्व होते हैं और इनमें वसा और शर्करा की मात्रा अधिक होती है। अध्ययन में पाया गया कि हर रोज दूध और दही खाने वाले लोगों की हड्डियां अपेक्षाकृत मजबूत और स्वस्थ होती हैं।

आईएफएआर के अध्ययनकर्ताओं ने 3,212 लोगों को खाने-पीने की आदतों से संबंधित प्रश्नावली भरने को दी। प्राप्त आंकड़ों की सहायता से अध्ययनकर्ताओं ने डेयरी उत्पादों के हड्डियों पर होने वाले प्रभावों का पता लगाया। इस अध्ययन के द्वारा इस विचार का समर्थन किया गया कि पौष्टिक खाद्य पदार्थ हड्डियों के रोगों से मुकाबला करने में सहायक होते हैं।

कहीं विटामिन-डी की कमी तो नहीं!

कई बार शरीर में किसी एक पोषक तत्व की कमी भी कई बीमारियों का कारण बन जाती है। इस मामले में विटामिन-डी इसलिए अहम है क्योंकि हमारी जीवनशैली इसके सबसे बड़े स्रोत यानी सूरज के प्रकाश से हमें दूर करती जा रही है। इसका सेहत पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है।

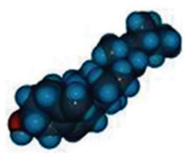
विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा के लिए प्रतिदिन सूर्य की रोशनी लेनी चाहिए- गर्मी - 10 मिनट, वसंत/शरद-20 मिनट, सर्दी- 30 मिनट

क्या है विटामिन-डी

विटामिन-डी वसा में घुलनशील प्रो-हार्मोन्स का एक समूह होता है। यह एक स्टेरॉइड (खास रासायनिक) विटामिन है, जो आंतों से कैल्शियम को सोखकर हड्डियों में पहुंचाता है।

शरीर में इसका निर्माण हाइड्रॉक्सी कोलेस्ट्रॉल और अल्ट्रावॉयलेट किरणों की मदद से होता है। इसके अलावा शरीर में रसायन कोलिकल कैसिरॉल पाया जाता है, जो खाने के साथ मिलकर विटामिन-डी बनाता है।

विटामिन-डी पांच प्रकार का होता है -विटामिन-डी1, विटामिन-डी2, विटामिन-डी3, विटामिन-डी4 और विटामिन-डी5। मानव शरीर के लिए विटामिन-डी2 और डी-3 बेहद जरूरी हैं।



अन्य विटामिनों से भिन्न है।

यह हारमोन सूर्य की किरणों के प्रभाव से त्वचा द्वारा उत्पादित होता है। विटामिन-डी के उत्पादन के लिए गोरी त्वचा को 20 मिनट धूप की जरूरत होती है और गहरे रंग की त्वचा के लिए इससे कुछ अधिक समय की जरूरत होती है।

दुनिया भर में फैलता खतरा

यदि आप प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट का समय सूरज के प्रकाश में नहीं रहते हैं तो यह विटामिन-डी की कमी पैदा कर सकता है।

दुनिया भर में लगभग एक बिलियन लोग विटामिन-डी की कमी से ग्रस्त हैं। पिछले कुछ सालों के दौरान किए गए शोध बताते हैं कि विटामिन-डी कई बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है।

इसी वजह से विटामिन-डी की कमी कई गंभीर बीमारियों को दावत दे देती है, जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, हृदय रोग, कैंसर, मल्टीपल स्केलरोसिस और इंफेक्शन से जुड़ी बीमारियां जैसे ट्यूबरोकुलोसिस या फिर मौसमी बुखार।

विटामिन-डी टेस्ट

यह टेस्ट मुख्यतः 25 हाइड्रॉक्सी विटामिन-डी के रूप में किया जाता है, जो कि विटामिन-डी मापने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है।

इसके लिए रक्त का नमूना नस से लिया जाता है और एलिसा या कैलिल्टूमिसेंसनस तकनीक से टेस्ट लगाया जाता है। विटामिन-डी

विटामिन-डी की कमी के विभिन्न स्तर

अपर्याप्त 20-40 एमजी/एमएल

न्यून 10-20 एमजी/एमएल

न्यूनतम 5 मिलीग्राम/प्रति मिलीलीटर से भी कम

लक्षण

- थकान महसूस होना।
- बच्चों की हड्डियों का टेढ़ा हो जाना।
- हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द रहना।
- कमर में अक्सर दर्द की शिकायत रहना।

इनका करें सेवन

- फोर्टीफाइड डेयरी प्रोडक्ट
- सोया प्रोडक्ट
- मशरूम
- अंडा
- कॉडलीवर ऑयल
- मछली

क्यों जरूरी है

- इम्यून सिस्टम को नियमित रखता है।
- यूनिवर्सिटी ऑफ कोलोराडो डेनवर स्कूल ऑफ मेडिसिन, मैसाच्युसेट्स जनरल हॉस्पिटल और बोस्टन चिल्ड्रन हॉस्पिटल के वैज्ञानिकों के मुताबिक सर्दी, जुकाम के लक्षणों को दूर करने में भी यह कारगर है।
- अमेरिका की ओरेगन हेल्थ एंड साइंस यूनिवर्सिटी के न्यूरोइम्यूनोलॉजी सेंटर में चेयरमैन के अनुसार यह मल्टीपल स्केलरोसिस के खतरे को भी कम करता है।
- एक शोध के मुताबिक विटामिन-डी मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सुचारु रखने में भी अहम भूमिका निभाता है।
- एक शोध की मानें तो शरीर के वजन को संतुलित रखने में भी इसकी अहम भूमिका है।
- अस्थमा के लक्षणों को कम करने में भी विटामिन-डी लाभदायक है।
- 2012 में सामने आई प्रोसिडिंग्स ऑफ द नेशनल अकेडमी ऑफ साइंसेज की रिपोर्ट के मुताबिक विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा ट्यूबरोकुलोसिस के मरीजों को जल्द राहत देने में कारगर है।

रीढ़ की हड्डी में विकृति अब है कारगर इलाज

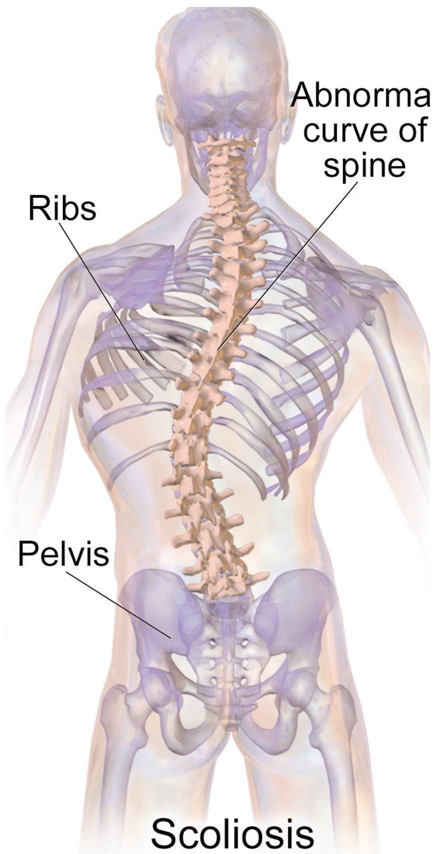
14 साल की होनहार और मेहनती तान्या (बदला हुआ नाम) को कोई भी शारीरिक विकलांगता नहीं थी, लेकिन दो साल पहले तान्या की दोस्त को उसकी पीठ के ऊपरी भाग में उभार नजर आया। शुरूआत में तो उसके माता-पिता ने इसे बढ़ती उम्र का कारण माना, लेकिन जब कोई सुधार नजर नहीं आया, तब उन्होंने डॉक्टर से सलाह ली। शुरूआती चेकअप में डॉक्टर ने पीठदर्द को सामान्य बताया, लेकिन कंधे की जांच रिपोर्ट में उसके कंधे में विकृति का पता चला। इसके बाद एक्सरे और एमआरआई जांचों से यह पता चला कि तान्या स्कोलियोसिस बीमारी से पीड़ित है। उसने नियमित रूप से डॉक्टरी परामर्श लिया और रीढ़ की हड्डी के संतुलन को बनाने के लिए सर्जरी का सहारा लिया।

रोग का स्वरूप

स्कोलियोसिस नामक रोग में रीढ़ की हड्डी में असामान्य रूप से विकृति आ जाती है। इस बीमारी की चपेट में बच्चे ज्यादा आते हैं और यह रोग धीरे-धीरे बढ़ता है। रीढ़ की हड्डी की तीन आयामों (थ्री डायमेशनल) में होने वाली विकृति जो कि 100 से ज्यादा हो RRS कोलियोसिसTT कहलाती है। रीढ़ की हड्डी की विकृति जिसे हम सामान्य रूप से RRकुबड़ाTT के नाम से पहचानते है एवं जिसे चिकित्सा जगत की भाषा में स्कोलियोसिस कहा जाता है।

कारण

हालांकि 80 से 86 प्रतिशत मामलों में स्कोलियोसिस के कारण अज्ञात होते हैं। कई बार जन्मजात कारण, ट्यूमर, चोट या किसी खास मेडिकल स्थिति जैसे लकवा (पैरालिसिस) या फिर मांसपेशियों के कमजोर होने से भी स्कोलियोसिस होने का जोखिम बढ़ जाता है। आम जनता में 2 प्रतिशत बालिकाएं एवं 0.5 प्रतिशत बालक वर्ग स्कोलियोसिस से ग्रस्ति है। ज्यादातर मामलों में स्कोलियोसिस का स्वरूप हल्का होत है, लेकिन कुछ मामलों में उम्र के साथ यह रोग बिगड़कर गंभीर रूप अख्तियार कर लेता है। रीढ़ की हड्डी शरीर का संतुलन बनाने में सहायक होती है और अगर



इसमें असंतुलन हो तो यह विकलांगता का रूप ले लेती है। कई मामलों में गंभीर स्कोलियोसिस के लंबे समय तक चलने के कारण पीठ दर्द, फेफड़ों और हृदय के क्षतिग्रस्त होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। जैसे-जैसे स्कोलियोसिस बढ़ता है, वैसे-वैसे पीड़ित व्यक्ति में शारीरिक विकृतियां नजर आने लगती हैं। इस बदलाव से रोगी खुद में असहज महसूस करता है और उसका आत्मविश्वास कमजोर होने लगता है।

इलाज

वैसे हल्के स्कोलियोसिस में इलाज की कोई आवश्यकता नहीं होती, लेकिन समय-समय पर चेकअप कराना जरूरी है ताकि यह पता चल सके कि रीढ़ की हड्डी में कोई विकृति तो नहीं हुई। हालांकि रोग के गंभीर मामलों को ब्रेसिस (कमर की पेटी) और सर्जरी द्वारा ही ठीक किया जा सकता है।

ब्रेसिस

यह तकनीक उन मामलों में इस्तेमाल की जाती है, जिनमें स्कोलियोसिस की समस्या न हल्की और न गंभीर (मीडियम) होती है। खासतौर से बच्चों में यह तकनीक इस्तेमाल की जाती है, क्योंकि बच्चों की हड्डियां विकसित हो रही होती है। ब्रेसिस तकनीक इसका इलाज नहीं है, बल्कि यह स्कोलियोसिस को गंभीर होने से रोकती है। जब बच्चे की हड्डियों का विकास पूरा हो जाता है तो ब्रेसिस का इस्तेमाल रोक दिया जाता है।

सर्जरी

स्कोलियोसिस में शल्यक्रिया कब एक मात्र उपचार होता है?

- जब स्कोलियोसिस विकृति उपचार के दौरान भी 400 से ज्यादा बढ़ रही या बढ़ चुकी हो।

6-6 महीनों के अंतराल पर तेजी से बढ़ती विकृति।

जब स्कोलियोसिस में हाथ पैरों में कमजोरी के लक्षण दिखने लगे।

- जब स्कोलियोसिस के साथ सांस लेने में तकलीफ होने लगे
- कोस्मेटिक

स्पाइन फ्यूजन सर्जरी स्कोलियोसिस के इलाज में सबसे कारगर और सुरक्षित तकनीक है। स्पाइन फ्यूजन का मकसद रीढ़ की हड्डी की विकृति को रोकना और जितना संभव हो सके रीढ़ की हड्डी की विकृति को सही करना है ताकि उसमें स्थिरता आ सके। सर्जरी के बाद के शुरूआती दो हफ्ते तक पीड़ित व्यक्ति को पूरी तरह से आराम करने की जरूरत होती है। ऑपरेशन के बाद के शुरूआती छह महीने तक कोई भी भारी काम या ज्यादा वजन उठाने की मनाही रहती है। नियमित तौर से एक्सरे और शारीरिक जांच की जाती है और साल के अंत तक व्यक्ति रोजमर्रा के काम कर सकता है।

घुटना टेकने की जरूरत नहीं

चिकित्सा जगत में लगातार हो रही रिसर्च का ही यह नतीजा है कि आज पूर्ण रूप से त्रुटिरहित घुटना प्रत्यारोपण संभव है। आधुनिक जीरो एरर तकनीक के जरिये मानवीय संरचना को क्षति पहुंचाएं बगैर आधे घंटे से कम समय में भी घुटना प्रत्यारोपण संभव है। तमाम लोग इस ऑपरेशन प्रक्रिया की पूर्ण जानकारी न होने या फिर सही जानकारी न होने के कारण भयवश ऑपरेशन नहीं कराते। इस कारण कष्टप्रद जीवन जीते हैं। जबकि वास्तविकता यह है कि यदि वे समय रहते घुटना प्रत्यारोपण करा लें, तो ऐसे लोग एक सामान्य ही नहीं बल्कि बहुत अच्छी जिंदगी जी सकते हैं।

घुटना प्रत्योरोपण से संबंधित जीरो एरर ऑपरेशन तकनीक की पांच विशेषताएं हैं, जो घुटना प्रत्यारोपण की अन्य विधियों की तुलना में इसे सर्वोच्च बनाती हैं। इसकी पहली विशेषता जीरो मसल कटिंग एप्रोच है, जिसके अंतर्गत प्रत्यारोपण के दौरान किसी भी मांसपेशी को नहीं काटा जाता है। इसी वजह से रोगी को ऑपरेशन के चार घंटे बाद ही चलाया जा सकता है।

दूसरी विशेषता जीरो एरर इन्स्टुमेंटेशन है। इसका आशय है कि ऑपरेशन व्यक्ति विशेष के लिए खास तौर पर निर्मित किए गए (कस्टम मेड) इन्स्टुमेंटेशन द्वारा किया जाता है। इस कारण ऑपरेशन के दौरान कोई नाप-जोख नहीं करनी होती है जिससे नाप-जोख में किसी गलती या चूक होने का सवाल ही खत्म हो जाता है। इन उपकरणों से ऑपरेशन करने के और कई फायदे हैं। जैसे ऑपरेशन करते समय टिश्यूज को कोई चोट नहींपहुंचती है।

इस विधि की तीसरी विशेषता जीरो फ्रिक्शन इम्प्लांट है। इसका आशय यह कि प्रत्यारोपित किया जाने वाला इम्प्लांट भी बहुत खास प्रकार की धातु से निर्मित होता है जो तीस से भी अधिक वर्षों तक चलता है यानी यह शून्य घर्षण वाला इम्प्लांट है।

जीरो एरर ऑपरेशन विधि की चौथी विशेषता जीरो लॉस ऑफ मूवमेंट है। आशय यह है कि भारतीय और एशियाई लोगों की आवश्यकता के अनुरूप, प्रत्यारोपण के बाद भी लोग पैर मोड़कर, पालथी मारकर व उकडू बैठ सकते हैं। जीरो एरर विधि की पांचवीं विशेषता जीरो इन्फेक्शन है। इसका आशय है कि यह प्रक्रिया 100 प्रतिशत संक्रमण रहित है। जब उपर्युक्त पांच खूबियों के समीकरण से घुटना प्रत्यारोपण होता है, तो वह अपने आप में बेजोड़ होता है। इसलिए स्पष्ट रूप से यह कहा जा सकता है कि घुटना प्रत्यारोपण की जीरो एरर तकनीक घुटने की गठिया से पीड़ित लोगों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह तकनीक उन लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी है, जिनके घुटने किन्हीं कारणों से कम उम्र में ही खराब हो चुके हैं।

गोवा में डॉ. ए.के. द्विवेदी की पुस्तक

राज्यपाल श्री पुसापति अशोक गजपति राजू, मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत एवं केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद येसो नाईक रहे मौजूद

इंदौर/गोवा. कैंसर के प्रति जागरूकता, उचित चिकित्सा एवं मरीजों की बेहतर जीवन-गुणवत्ता को लेकर कार्य कर रहे इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी : Supportive & Palliative Cancer Care' का गोवा में आयोजित कार्यक्रम में विमोचन किया गया। पुस्तक का विमोचन गोवा के माननीय राज्यपाल श्री पुसापति अशोक गजपति राजू, गोवा के मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत तथा केंद्रीय राज्यमंत्री श्री श्रीपाद येसो नाईक की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ।

इसी अवसर पर आयोजित 17वीं Palliative Cancer Conference भी संपन्न हुई, जिसमें देश के विभिन्न राज्यों से आए चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों ने कैंसर की रोकथाम, उपचार, supportive एवं palliative care तथा मरीजों की जीवन-गुणवत्ता से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर विचार-विमर्श किया। सम्मेलन में डॉ. ए.के. द्विवेदी ने "Palliative and Supportive Care through Homoeopathy in Various Cancers" विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कैंसर के एक मरीज का clinical case भी प्रस्तुत किया तथा कहा कि कैंसर के उपचार के साथ मरीज के दर्द, कमजोरी, मानसिक तनाव, नींद, भूख और अन्य लक्षणों के प्रबंधन पर ध्यान देना आवश्यक है। विशेष रूप से advanced cancer में मरीज की comfort, dignity और quality of life को बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

सम्मेलन में डॉ. नवल कुमार वर्मा, नई दिल्ली ने कैंसर की रोकथाम पर विशेष जोर देते हुए कहा कि तंबाकू, गुटखा, शराब, अन्य नशीले पदार्थों तथा कुछ हानिकारक रसायनों और पेस्टिसाइड्स के संपर्क को कैंसर के जोखिम से जोड़ा गया है। उन्होंने कहा कि बच्चों और युवाओं को शुरुआत से ही नशे से दूर रखने के लिए परिवार, विद्यालय और समाज को मिलकर जागरूकता अभियान चलाने की आवश्यकता है। उन्होंने स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, जोखिम कारकों से बचने, समय पर जांच कराने तथा किसी भी संदिग्ध लक्षण को नजरअंदाज न करने की सलाह दी।

डॉ. द्विवेदी की पुस्तक में कैंसर के विभिन्न प्रकार, बचाव, प्रारंभिक पहचान, कैंसर के साथ जीवन, advanced cancer में palliative care तथा मरीज एवं परिवार के लिए supportive care जैसे विषयों को सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है। डॉ. द्विवेदी ने कहा कि "पुस्तक का उद्देश्य कैंसर के प्रति भय पैदा करना नहीं, बल्कि मरीजों और उनके परिवारों को सही जानकारी एवं जागरूकता उपलब्ध कराना है। कैंसर के मरीज को अपनी बीमारी की स्थिति के अनुसार qualified medical professionals की सलाह से प्रमाणित उपचार लेना चाहिए।" सम्मेलन में डॉ. हनुमान चौधरी, Clinical Research Unit, CCRH, गोवा; डॉ. नवल कुमार वर्मा, नई दिल्ली; डॉ. विकास सिंघल, चंडीगढ़; डॉ. डी.एन. मिश्रा, भोपाल सहित विभिन्न राज्यों के चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों ने भाग लिया। विशेषज्ञों ने कैंसर में supportive एवं palliative care, symptom management, रोगी की quality of life तथा मरीज और परिवार के भावनात्मक सहयोग पर विचार साझा किए।

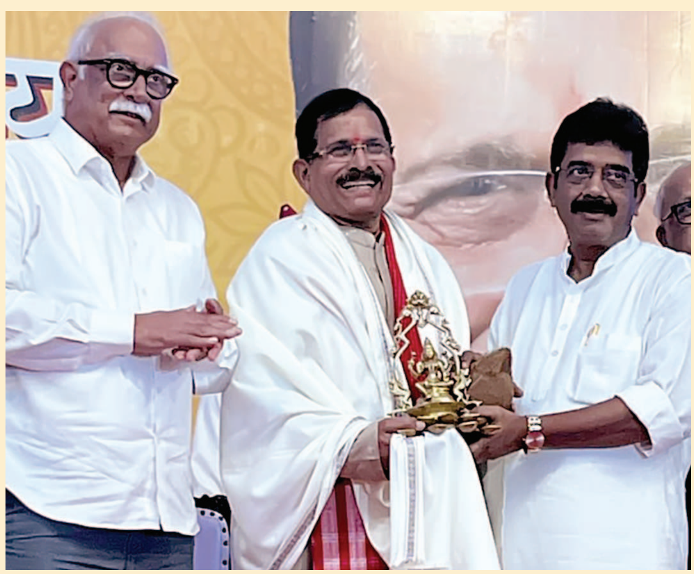
‘कैंसर में होम्योपैथी’ का विमोचन

डॉ. नवल कुमार वर्मा

डॉ. विकास सिंघल

डॉ. डी. एन. मिश्रा

डॉ. हनुमान चौधरी



बिना ऑपरेशन के कैंसर संबंधी बीमारी के बीच लगभग 15 माह का जीवन-अनुभव

बीमारी से अधिक जरूरी है—हिम्मत बनाए रखना

लगभग 15 माह पहले मुझे मलद्वार/मल त्याग के मार्ग से संबंधित गंभीर बीमारी का पता चला, जिसके संबंध में कैंसर की आशंका/कैंसर संबंधी बीमारी के रूप में मेरा चिकित्सकीय मूल्यांकन किया गया। आवश्यक जाँचों के बाद मैंने कई सर्जन विशेषज्ञों से परामर्श लिया और मुझे ऑपरेशन की सलाह दी गई।

मैं व्यक्तिगत रूप से ऑपरेशन नहीं करवाना चाहता था। इसी दौरान 02 जुलाई 2025 को मैं इंदौर स्थित Advanced Homeo Health Centre में डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से मिला और अपनी मेडिकल रिपोर्टें दिखाईं। उन्होंने मुझे दो सर्जन विशेषज्ञों से परामर्श लेने के लिए भी कहा। मैंने दोनों विशेषज्ञों से परामर्श लिया और उन्होंने भी सर्जरी की सलाह दी। डॉ. द्विवेदी जी ने भी मुझे सर्जरी कराने की सलाह दी थी।

लेकिन मेरी व्यक्तिगत इच्छा सर्जरी न कराने की थी। मेरे आग्रह पर डॉ. द्विवेदी जी ने मेरी इच्छा का सम्मान करते हुए होम्योपैथिक चिकित्सा प्रारंभ की और समय-समय पर मेरा मार्गदर्शन करते रहे।

मेरा लगभग 15 माह का अनुभव

01 अक्टूबर 2026 तक उपचार प्रारंभ हुए लगभग 15 माह हो चुके हैं। इस अवधि में, मेरे व्यक्तिगत अनुभव के अनुसार, मुझे ऐसी असहनीय शारीरिक परेशानी महसूस नहीं हुई और मैं अपनी दैनिक गतिविधियाँ करने में सक्षम रहा। मुझे अपेक्षाकृत सामान्य जीवन जीने का अवसर मिला।

इस दौरान मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से चिकित्सा के साथ-साथ आवश्यक मार्गदर्शन, सकारात्मक सोच और मानसिक संबल भी मिला। उनके द्वारा बताए गए कुछ आहार, प्राकृतिक जीवनशैली एवं मंत्र-जाप संबंधी सुझावों को भी मैंने अपनी श्रद्धा और सुविधा के अनुसार अपनाया, जिससे मुझे मानसिक शांति और सकारात्मकता का अनुभव हुआ।

मैं स्पष्ट करना चाहता हूँ कि मैं अपने अनुभव के आधार पर यह दावा नहीं करता कि मेरा कैंसर समाप्त हो गया है। मेरी वर्तमान बीमारी की वास्तविक स्थिति का निर्धारण आवश्यक जाँच,

कमल किशोर याग्निक

इमेजिंग, पैथोलॉजी तथा विशेषज्ञ चिकित्सकीय मूल्यांकन से ही किया जा सकता है।

सभी चिकित्सकों के प्रति सम्मान

मेरे अनुभव में किसी चिकित्सक, अस्पताल या किसी चिकित्सा पद्धति की आलोचना या निंदा का कोई उद्देश्य नहीं है। जिन चिकित्सकों से मैंने परामर्श लिया, उन्होंने मेरी स्थिति के अनुसार मुझे उचित चिकित्सकीय सलाह दी। सर्जरी की सलाह भी मुझे दी गई थी।

मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ कि उन्होंने मेरी बात सुनी, विशेषज्ञ चिकित्सकों से परामर्श लेने के लिए प्रेरित किया और मेरी इच्छा के अनुसार उपचार के दौरान मेरा मार्गदर्शन किया।

मेरे जीवन में परिवार का सहयोग, चिकित्सकों का मार्गदर्शन, सकारात्मक सोच, आहार-विहार, मानसिक एवं आध्यात्मिक संबल तथा ईश्वर की कृपा—इन सभी का अपना महत्व रहा है।

मेरा संदेश

गंभीर बीमारी के समय सबसे जरूरी है कि रोगी हिम्मत न खोए। बीमारी की जानकारी मिलने पर घबराने के बजाय आवश्यक जाँच करानी चाहिए, योग्य विशेषज्ञ चिकित्सकों से सलाह लेनी चाहिए और उपलब्ध उपचार विकल्पों को समझना चाहिए।

"मन के जीते जीत है।"

मैं अपने अनुभव के आधार पर गंभीर बीमारी से जूझ रहे लोगों से कहना चाहता हूँ—

* घबराइए नहीं, हिम्मत बनाए रखिए।
* आवश्यक जाँच और विशेषज्ञ चिकित्सकीय परामर्श अवश्य लीजिए।
* उपलब्ध उपचार विकल्पों को समझिए।
* परिवार का सहयोग स्वीकार कीजिए।
* सकारात्मक सोच और संतुलित जीवनशैली बनाए रखिए।
* किसी भी उपचार को केवल किसी व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर शुरू या बंद न करें।

मेरे लिए पिछले लगभग 15 महीने हिम्मत, विश्वास और परिवार के सहयोग के साथ आगे बढ़ने की यात्रा रहे हैं। मैं ईश्वर, अपने परिवार और सभी चिकित्सकों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ।

बैडमिंटन खेलने से जोड़ों के दर्द में मिले आराम

यह तो आपको पता ही है कि खेलने-कूदने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके साथ ही हमारा मन भी प्रसन्न रहता है। हाल ही में ब्रिटेन में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि जो लोग कम उम्र से बैडमिंटन खेलने लगते हैं, उनको आगे चलकर जोड़ों के दर्द की समस्या से दो-चार नहीं होना पड़ता।

अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि इस बात के परीक्षण के लिए हमने कई स्पोर्ट्स इंस्टीट्यूट के संपर्क में रहकर करीब 10 वर्ष तक अध्ययन किया। अध्ययन से पता चला कि जो लड़के-लड़कियां कम उम्र से ही बैडमिंटन जैसे खेलों में भाग लेने लगते हैं, उनको आगे चलकर जोड़ों के दर्द संबंधी शिकायत नहीं पकड़ती।

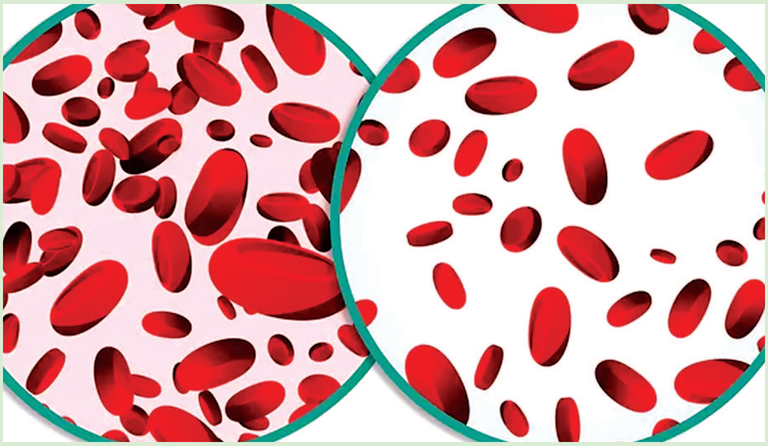
वैज्ञानिकों का कहना है कि इस अध्ययन के लिए हमने न केवल बैडमिंटन में सक्रिय रूप से भाग लेने वाले, बल्कि सामान्य खेलकूद में भाग लेने वाले युवाओं को भी शामिल किया। दस वर्ष पश्चात इन लोगों के स्वास्थ्य संबंधी रिकार्ड को देखने पर पता चला कि जो युवा बैडमिंटन जैसे खेलों में सक्रिय भागीदारी निभा रहे थे, उन्हें जोड़ों संबंधी दर्द से परेशान नहीं होना पड़ा, जबकि अन्य खेलों में भाग लेने वाले युवाओं को जोड़ों के दर्द से कई बार परेशान होना पड़ा।

टेनिस व बैडमिंटन खेलने के दौरान हमारे हाथों और पैरों की जबरदस्त एक्सरसाइज हो जाती है। इस दौरान हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बहुत तेजी से होता है। इसके साथ ही पूरे शरीर की मांसपेशियों पर भी काफी खिंचाव पड़ता है। यह खिंचाव आगे चलकर जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार बढ़ती उम्र के साथ ही करीब 60 प्रतिशत लोग जोड़ों के दर्द से परेशान होने लगते हैं। यदि समय रहते हम शरीर में अधिक खिंचाव पैदा करने वाले खेल खेलने लगते हैं तो हमें जोड़ों के दर्द से राहत मिल सकती है।

वैज्ञानिकों के अनुसार बैडमिंटन खेलने का हमारे दिमाग पर भी गहरा असर पड़ता है। कारण, इन खेलों में भाग लेने पर हमें दिमाग पर अधिक जोर डालना पड़ता है। इसका नतीजा यह होता है कि कई बार हल्के-फुल्के दर्द होने पर हमें ज्यादा परेशान नहीं होना पड़ता। डॉ. मार्क के अनुसार यदि कम उम्र से ही बच्चों में बैडमिंटन व इसी प्रकार के अन्य खेल खेलने की आदत डाल दी जाए तो आगे चलकर उन्हें मानसिक समस्याओं से भी दो-चार नहीं होना पड़ता।

निराशा से नई उम्मीद तक

होम्योपैथी उपचार से बेटे के स्वास्थ्य में सुधार का अनुभव



इंदौर। स्वास्थ्य संबंधी गंभीर और लंबे समय से चली आ रही समस्याओं में उचित चिकित्सा मार्गदर्शन मरीज और परिवार के लिए नई उम्मीद लेकर आ सकता है। आजमगढ़, उत्तर प्रदेश निवासी अमित सिंह ने अपने 7 वर्षीय बेटे के स्वास्थ्य से जुड़े अनुभव साझा करते हुए बताया कि वर्ष 2024 में मेडिकल रिपोर्ट लेकर वे इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी से परामर्श के लिए आए थे।

परिवार के अनुसार, बच्चे को कई स्थानों पर चिकित्सकीय परामर्श दिलाया गया था। उपचार के दौरान बोन मैरो ट्रांसप्लांट की सलाह भी सामने आई थी, जिसकी प्रक्रिया और खर्च को लेकर परिवार काफी चिंतित था। इसी दौरान परिवार ने डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथी चिकित्सा के संबंध में उपलब्ध जानकारी और वीडियो देखे तथा इसके बाद उनसे संपर्क किया।

अमित सिंह के अनुसार, 6 जून 2024 से 6 जुलाई 2025 तक डॉ. ए.के. द्विवेदी के मार्गदर्शन में एडवांस्ड होम्योपैथिक उपचार लिया गया। परिवार का कहना है कि उपचार के दौरान बच्चे के स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव देखने को मिले और वर्तमान में वह सामान्य जीवन जी रहा है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार, होम्योपैथी में मरीज की स्वास्थ्य स्थिति, लक्षणों और उपलब्ध चिकित्सकीय रिपोर्ट का समग्र मूल्यांकन कर उपचार की दिशा तय की जाती है। लंबे समय से स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे मरीजों में नियमित चिकित्सकीय निगरानी और व्यक्तिगत उपचार पद्धति महत्वपूर्ण होती है।

मरीजों के अनुभवों से बढ़ता भरोसाः अमित सिंह ने बताया कि उनके परिवार में जब भी किसी सदस्य को स्वास्थ्य संबंधी समस्या होती है, वे डॉ. ए.के. द्विवेदी से चिकित्सकीय सलाह लेते हैं। उनके अनुभव में चिकित्सकीय परामर्श के साथ मरीज और परिवार को बीमारी को समझने तथा उपचार के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

Advanced Homeo Health Centre, Indore में विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के लिए होम्योपैथिक परामर्श एवं उपचार उपलब्ध कराया जाता है। उपचार का उद्देश्य मरीज की व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार चिकित्सकीय मार्गदर्शन प्रदान करना तथा स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए समुचित प्रयास करना है।

यह अनुभव उन परिवारों के लिए सकारात्मक संदेश देता है जो लंबे समय से स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों के कारण निराश हैं–उम्मीद बनाए रखें, योग्य चिकित्सकीय मार्गदर्शन लें और अपने स्वास्थ्य के प्रति लगातार जागरूक रहें।

यह लेख उपलब्ध मरीज-अनुभव पर आधारित सूचनात्मक सामग्री है। किसी भी गंभीर बीमारी में उपचार का निर्णय योग्य चिकित्सक की सलाह और आवश्यक चिकित्सकीय जांच के आधार पर ही लिया जाना चाहिए।

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

आस्टियोपोरोसिस और महिलाएं

जरूरत है महिलाओं को जानने की कि बतौर एक महिला आप अपने आप को आस्टियोपेरसिस और हड्डी टुटने की रिस्क में कैसे देख सकते हैं, यहां कुछ तथ्य जुटाएं हैं जो इस रिस्क की संभावना जताते है।

- औसत 10 मिलियन अमेरिकन में से 8 मिलियन आस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त है और वो 8 मिलियन महिलाए ही है।
- लगभग हर दो में से एक महिला जो 50 वर्ष की उम्र पार कर चुकी हैं आस्टियोपोरोसिस की वजह से हड्डी टुटने की समस्या से ग्रसित है।
- जितना खतरा हड्डी के टुटने का है उतना ही उसके साथ-साथ ब्रेस्ट, युटेराइन और ओवेरियन कैंसर की बीमारी का खतरा है।

इसके लिए बहुत से कारण है कि क्यों महिलाओं में पुरूषों की अपेक्षा ज्यादा आस्टियोपोरोसिस की समस्या है।

1. महिलाओं की हड्डियां पुरूषों की तुलना में छोटी और पतली होती है।
2. मेनोपाज के कारण ।

हड्डियों का कमजोर होना सामान्यतः आयु बढ़ने के साथ होता ही है यह मान लेना गलत है इसके लिए आज ही से हमें यह जानना जरूरी है कैसे आस्टियोपोरोसिस होने से बचा जाए, कैसे उसका डिटेक्शन और बीमारी आ गई है तो कैसे उसका उपचार किया जाए। हमारी हड्डियों की सुरक्षा के लिए ये देखा जाना जरूरी नहीं है कि हम कितने जवान है या कितने बूढ़े हो गए है। अच्छी जीवन शैली और आदते हमारी हड्डियों की सुरक्षा में मदद कर हमे आस्टियोपोरोसिस से बचा सकती है। हर महिला में अलग-अलग उम्र में हड्डियों से संबंधित स्वास्थ्य का परिदृश्य अलग-अलग होता है।

ज्यादा उम्र की महिलाओं में आस्टियोपोरोसिस का खतरा ज्यादा होता है और हड्डियों के घनत्व में कमी आना भी उन्हें दूसरे गुण में शामिल करता है। सिर्फ महिलाओं में ही खतरा नहीं है, पुरूषों में भी आस्टियोपोरोसिस हो सकता है।

मेनोपाज – मेनोपाज की वजह से इस्ट्रोजन हार्मोन का स्त्राव कम होने लगता है (जो कि हड्डियों का क्षय होने से बचाता है) परिणाम स्वरूप उसके कम स्त्राव से हड्डियों में क्षय होने लगता है और महिलाओं में ओस्टीयोंपोरोसिस की तकलीफ होने लगती है।

मेनोपाज का 5-7 वर्षों के समय में महिलाओं की हड्डियों का घनत्व 20 प्रतिशत तक कम हो सकता है।

दो प्रमुख कारण है जो अस्टियोपोरोसिस होने की संभावना को प्रभावित कर सकते है।

हड्डियों का घनत्व – अगर शुरूआत से ही आपकी हड्डियों का घनत्व अधिक है तो आपको आस्टियोपोरोसिस होने की संभावना कम होती है। यदि आपकी हड्डी का मांस कम होगा या कोई रिस्क फेक्टर होगा तो वह हड्डियों को कमजोर कर देगा, जिससे आपकों आस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है।

टीन एजर्स क्या करें अभी से

आस्टिपोरोसिस वैसे तो वृद्धा अवस्था में होने वाली बीमारी है पर ऐसा आपके साथ वृद्धा अवस्था में न हों इसके लिए अभी से उसके बचाव के लिए आपको

- पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम, विटामिन डी और संतुलित आहार लेना चाहिए।
- व्यायाम करना चाहिए।
- धूम्रपान एवं मदिरा का सेवन नहीं करना चाहिए।

महिलाओं की युवा अवस्था में आस्टियोपोरोसिस के परीक्षण हेतु निम्न जांचें जरूरी है जैसे- मेडिकल हिस्ट्री, फिजिकल एक्जामिनेशन, बोन डेन्सीटी टेस्ट, एक्स-रे।

उपचार

- पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम व विटामिन डी का सेवन ।
- एन्टी रिसार्पटिव थेरेपी-ओरल या आई.वी
- बोन फार्मिंग थेरेपी

यदि आप गर्भवती है या बच्चों को स्तनपान करा रहीं है तो इस अवधि में आप में कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन किया है जो आपके और आपके शिशु के लिए अच्छा है पर यदि आपने पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व नहीं लिए तो आपके शिशु की केल्शियम की आवश्यकता आपकी हड्डियों से पूरी होगी और इसके परिणाम स्वरूप आपकी हड्डियां कमजोर हो जाएंगी और आप बाद में आस्टियोपोरोसिस की शिकार हो सकती है।

पीठ दर्द से यूं पायें छुटकारा

घंटों ट्रैफिक में बिताना, भागदौड़ वाली जीवनशैली, व्यायाम की कमी, ऐसे में पीठ दर्द जैसी समस्या आम है। अगर आप भी घंटों कंप्यूटर के आगे बैठे रहते हैं या लंबे समय तक ड्राइविंग करते हैं, तो आपको भी पहले से सजग हो जाना चाहिए क्योंकि पीठदर्द जैसी समस्या आपके जीवनकाल में भी आज नहीं तो कल आ सकती है।

सामान्यतः ऐसे दर्द से बचने के लिए लोग दर्द निवारण दवाएं लेते हैं। लेकिन ड्राइविंग के दौरान आपको सजग रहना होता है, इसलिए आपको ऐसी दवाएं नहीं लेनी चाहिए। पीठदर्द से बचने के लिए पीठ के निचले हिस्से को सहारा देना आवश्यक है, जिसके लिए आप विशेष प्रकार के तकिये का प्रयोग कर सकते हैं।

पीठ दर्द के सामान्य कारण

- बैठने की गलत मुद्रा या अधिक समय तक एक ही मुद्रा में बैठना।
- धूम्रपान तथा शराब के सेवन से हड्डियां कमज़ोर हो जाती हैं।
- किसी प्रकार की चोट लगना।
- उम्र के साथ बढ़ती बीमारियों के कारण भी पीठदर्द हो सकता है।
- अत्यधिक तनाव, चिंता, थकान।
- संतुलित आहार की कमी।

डाक्टर्स का मानना है कि शारीरिक व्यायाम, संतुलित आहार का सेवन और सही मुद्रा का ध्यान रख इस समस्या से बचा जा सकता है।

पीठ दर्द से कैसे बचें

- हमेशा सीधे बैठने व सीधे चलने की कोशिश करें।
- दर्द होने पर व्यायाम ना करें।
- अधिक समय तक या लगातार कुर्सी पर ना बैठें और ब्रेक लेते रहें।
- विटामिन डी, सी कैल्शियम और फास्फोरस से भरपूर आहार लें।
- प्रतिदिन व्यायाम का नियम बना लें।

पीठ दर्द से बचने के लिए आप यह उपाय अपना सकते हैं, लेकिन तेज़ दर्द होने पर चिकित्सक से संपर्क ज़रूर करें।

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

SUBSCRIPTION DETAIL

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

मूल्य ₹60/-

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित

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

आप सभी पाठकों, शुभचिंतकों एवं सहयोगियों को सादर सूचित किया जाता है कि भारत सरकार के डाक विभाग के निर्णय के अनुसार, पोस्ट ऑफिस इंदौर से प्राप्त जानकारी के आधार पर 'सेहत एवं सूरत' मासिक स्वास्थ्य पत्रिका अब निम्न डाक शुल्क सहित भेजी जा सकेगी।

डाक शुल्क | यह डाक शुल्क 1 जनवरी 2027 से लागू होगा

अवधि	इंदौर शहर में (₹8 प्रति माह)	मध्य प्रदेश में (₹12 प्रति माह)	अन्य राज्य में (₹16 प्रति माह)
1 वर्ष (12 अंक)	₹96	₹144	₹192
3 वर्ष (36 अंक)	₹288	₹432	₹576
5 वर्ष (60 अंक)	₹480	₹720	₹960

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 21000/- रुपए

दवाओं के बिना जीना सीखें

आधुनिक जीवनशैली में दवाएं आदत बन चुकी हैं। हल्का दर्द हुआ नहीं कि एक गोली गटक ली। कुछ लोग तो इनके बिना जी नहीं सकते। छोटी-छोटी तकलीफों से आप खुद कैसे छुटकारा पाएं, जानें इस लेख के जरिए

रफ्तार भरी जिंदगी में बेसब्री का यह आलम है कि दर्द मिनटों में छूमंतर होना जरूरी है। जरा सी तकलीफ हुई नहीं कि बिना डॉक्टर से पूछे गोली गटक लेते हैं। कुछ तुरंत फिजिशियन के पास भागते हैं। हालाकि दवाओं के महत्व से इंकार नहीं किया जा सकता, लेकिन बहुत सी तकलीफों में दवाओं का सहारा लिए बगैर भी इलाज कर सकते हैं। यहा हम कुछ ऐसे ही उपाय सुझा रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप कई तरह के दर्द से छुटकारा पा सकती हैं।

स्पर्श दें

ध्यान दें, जब कभी काम करते समय आपकी अंगुलिया जल जाती हैं तो आप सबसे पहले क्या करती हैं? अंगुली को मुंह में रख लेती हैं न? आप बिल्कुल सही करती हैं। कलाई में चोट लगने पर आप इसे दूसरे हाथ से मजबूती से पकड़ लें। स्पर्श में बहुत ताकत होती है, भले वह आपका अपना ही स्पर्श क्यों न हो। सिर दर्द होने पर अपनी अंगुलिया माथे पर हल्के-हल्के फेरने से काफी हद तक आराम महसूस होगा। इस तरह आपके मस्तिष्क तक यह संदेश पहुंचता है कि आप अपना ख्याल रखती हैं।

बर्फ की सिंकाई

दर्द वाले स्थान पर बर्फ से सिंकाई करके काफी राहत मिल सकती है। एक तौलिये में बर्फ का टुकड़ा लपेट लें या किसी प्लास्टिक बैग में बर्फ का पानी भरकर उससे सेंकें। अगर यह न हो सके तो कोल्ड ड्रिंक की चिल्ड बोतल से भी सेंक सकती हैं।

अच्छी बातें सोचें

जब आप अकेली हों तो बीते हुए अच्छे पलों को याद करें। पिछली छुट्टियों के मस्ती भरे लम्हों को याद करें। अगली किसी योजना के बारे में सोचें। किसी खास व्यक्ति के साथ हुए अनुभव के बारे में सोचें। यह भी दर्द में राहत देगा।

एक्सरसाइज करें

दवाओं को नहीं, एक्सरसाइज को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। ज्यादा आराम करने से भी शरीर के टिश्यूज को नुकसान पहुंचता है। दर्द की शुरुआत में आराम करने से टिश्यूज की एक तरह से मरम्मत होती है। इसलिए आराम के बाद एक्सरसाइज एक पंप की तरह काम करती है, जिससे शरीर में रक्त संचार बढ़ता है। डॉक्टर की सलाह पर कुछ एक्सरसाइज जरूर करें।

दर्द से ध्यान हटाएं

अगर दर्द हल्का-फुल्का है तो टीवी देखकर या ऑनलाइन गेम खेलकर आप अपना ध्यान डाइवर्ट कर सकती हैं। किसी करीबी से फोन पर बात कर सकती हैं। मनपसंद संगीत सुनने से भी आपका ध्यान दर्द से दूर चला जाएगा।

खास तरह से सांस लें

दर्द के दौरान खुद पर काबू पाने की कोशिश करें। आप कुर्सी पर हों या बेड पर, कुछ हल्की और गहरी सासें लें। मुंह से सास भीतर खींचें और धीरे-धीरे नाक के जरिये बाहर छोड़ें। यह क्रिया बार-बार करें। इससे आपको तनाव कम होता महसूस होगा। तनाव और थकान दर्द को बढ़ाते हैं और खास तरह से सास लेने से यह कम होते हैं।

होम्योपैथी उपचार से प्रोस्टेट एवं मूत्र में रक्तस्त्राव की समस्या में मिला लाभ

इंदौर। प्रोस्टेट एवं मूत्र संबंधी समस्याओं से परेशान मरीजों के लिए उपचार के विभिन्न विकल्प उपलब्ध हैं। उज्जैन निवासी 69 वर्षीय राजेंद्र प्रसाद भट्ट ने प्रोस्टेट एवं मूत्र संबंधी समस्या में होम्योपैथिक उपचार से लाभ मिलने का अपना अनुभव साझा किया है।

राजेंद्र प्रसाद भट्ट के अनुसार, कुछ समय से उन्हें प्रोस्टेट संबंधी परेशानी थी। अचानक पेशाब में रक्त आने पर उन्होंने चिकित्सकीय जांच कराई, जिसमें Urine Test में Blood 4+ पाया गया। चिकित्सकों द्वारा आगे उपचार एवं ऑपरेशन की सलाह भी दी गई।

इसके बाद उन्होंने वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी से परामर्श लिया। डॉ. द्विवेदी द्वारा मरीज की समस्या एवं उपलब्ध जांच रिपोर्ट के आधार पर होम्योपैथिक उपचार शुरू किया गया। मरीज का कहना है कि लगभग दो सप्ताह के उपचार के बाद पेशाब में रक्त आना बंद हो गया। इसके बाद दोबारा कराई गई यूरिन जांच में Blood – Nil रिपोर्ट दर्ज हुई।

व्यक्ति विशेष के अनुसार उपचार और परिणामः डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार, होम्योपैथी में मरीज की समस्या, लक्षणों और व्यक्तिगत स्थिति का अध्ययन कर उपचार किया जाता है। प्रोस्टेट एवं मूत्र संबंधी समस्याओं में भी मरीज की स्थिति के अनुसार उपचार की योजना बनाई जाती है।

Advanced Homeo Health Centre, Indore में विभिन्न जटिल एवं लंबे समय से चली आ रही स्वास्थ्य समस्याओं के लिए मरीजों का परामर्श एवं होम्योपैथिक उपचार किया जाता है।

राजेंद्र प्रसाद भट्ट ने अपने अनुभव में बताया कि उपचार के दौरान उन्हें चिकित्सक एवं क्लिनिक की टीम से आवश्यक मार्गदर्शन मिला। उनका कहना है कि किसी भी स्वास्थ्य समस्या में घबराने के बजाय योग्य चिकित्सक से परामर्श लेकर उचित जांच एवं उपचार कराना चाहिए।

नोटः किसी भी मरीज में उपचार का परिणाम उसकी बीमारी, जांच रिपोर्ट और व्यक्तिगत स्थिति के अनुसार अलग-अलग हो सकता है। पेशाब में रक्त आना गंभीर लक्षण हो सकता है, इसलिए विशेषज्ञ चिकित्सकीय जांच एवं आवश्यक उपचार कराना जरूरी है।

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

नवरात्रि में देवी पूजा

हिंदू पुराणों में देवी पूजा का खास महत्व बताया गया है। श्रीमद् देवी भागवत पुराण और श्री दुर्गासप्तशती में नवरात्रि के दिनों में देवी पूजा के महत्व का उल्लेख किया गया है। सूर्य पुराण में बताया गया है कि नवरात्रि के दिनों में जो व्यक्ति देवी की पूजा करता है, उसके सारे कष्ट दूर होते हैं और उसके सारे पापों का नाश होता है।

शिव पुराण में देवी पूजा के महत्व की व्याख्या करते हुए भगवान शिव ने कहा है कि शक्ति (यानी पार्वती) के बिना वह शिव नहीं, शव (मरे हुए) हैं। दूसरे शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि मां दुर्गा के आशीर्वाद के बिना भगवान भी अधूरे हैं।

नवरात्रि के 9 दिनों में दुर्गा के 9 रूपों की पूजा की जाती है, जिन्हें शास्त्रों में नवदुर्गा कहा गया है। हर दिन मां पार्वती, देवी लक्ष्मी और देवी सरस्वती के अलग-अलग रूप की पूजा होती है। नवरात्र के पहले तीन दिन शक्ति की देवी मां पार्वती की पूजा होती है जिसके जरिए हमारे सारे कष्टों और पापों का नाश होता है। अगले दिन दिन धन की देवी लक्ष्मी की पूजा की जाती है और धन-धान्य की कृपा अपने पर बनाए रखने के लिए देवी का आशीर्वाद मांगा जाता है। नवरात्र के आखिरी तीन दिन विद्या, ज्ञान और बुद्धि की देवी मां सरस्वती के तीन रूपों की पूजा की जाती है। इस तरह नवरात्रि के 9 दिनों की पूजा सम्पन्न होती है।

इसे ध्यान में रखते हुए नवरात्रि के पावन मौके पर नवभारत टाइम्स आपको उपलब्ध करवा रहा है दुर्गा सप्तशती की खास पूजा और होम। दुर्गा सप्तशती के 13 अध्यायों और 700 श्लोकों और मंत्रों की पूजा। यानी दुर्गा सप्तशती का पूर्ण पाठ आप करवा सकते हैं घर बैठे-बैठे। साथ ही 9वें दिन हवन भी। यानी घर बैठे-बैठे आप पी सकते हैं मां दुर्गा का आशीर्वाद।

सेहत के लिए हवन के टिप्स

शोध संस्थानों के ताजा शोध नतीजे बताते हैं कि हवन वातावरण को प्रदूषण मुक्त बनाने के साथ ही अच्छी सेहत के लिए जरूरी है।

- हवन के धुएँ से प्राण में संजीवनी शक्ति का संचार होता है।
- हवन के माध्यम से बीमारियों से छुटकारा पाने का जिक्र ऋग्वेद में भी है।
- हवन के लिए पवित्रता की जरूरत होती है ताकि सेहत के साथ उसकी आध्यात्मिक शुद्धता भी बनी रहे।
- हवन करने से पूर्व स्वच्छता का ख्याल रखें।
- हवन के लिए आम की लकड़ी, बेल, नीम, पलाश का पौधा, कलीगंज, देवदार की जड़, गूलर की छाल और पत्ती, पीपल की छाल और तना, बेर, आम की पत्ती और तना, चंदन की लकड़ी, तिल, जामुन की कोमल पत्ती, अश्वगंधा की जड़, तमाल यानि कपूर, लौंग, चावल, ब्राम्ही, मुलैठी की जड़, बहेड़ा का फल और हर्रे तथा घी, शकर जौ, तिल, गुगल, लोभान, इलायची एवं अन्य वनस्पतियों का बूरा उपयोगी होता है।
- हवन के लिए गाय के गोबर से बनी छोटी-छोटी कटोरियाँ या उपले घी में डूबो कर डाले जाते हैं।

व्रत में रखें ध्यान

व्रत के दौरान यदि छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए तो किसी प्रकार की परेशानी नहीं होगी। साथ ही आप अपनी सेहत भी सुधार सकती हैं

- दिन में दो-तीन बार विभिन्न प्रकार की मेवा खाएं, लेकिन इनको तलें नहीं। इन्हें भूनकर या कच्चा ही खाएं। इनमें किसी प्रकार का नमक न डालें, क्योंकि इनमें कुदरती तौर पर नमक पाया जाता है।
- यदि आप सिंघाड़े या कूटू का आटा प्रयोग करती हैं तो उन्हें बिना मोयन की पूड़ी बनाकर खाएं, लेकिन खाने से पहले इन्हें टिश्यू पेपर में रखकर दबा दें, ताकि ये अतिरिक्त तेल सोख लें। कूटू व सिंघाड़े के आटे की कढ़ी भी बना सकती हैं। इसको उबले सांवा चावल के साथ खा सकती हैं।
- व्रत में दही का प्रयोग अंवश्य करें। केला, खीरा, आम आदि में दही मिलाकर रायता बना सकती हैं।
- यदि खीर बनाना चाहती हैं तो साबूदाना की बजाय सेब, केला, लौकी और मखाने की खीर बना सकती हैं।
- व्रत का मौका आपके लिए सेहत सही करने का भी अच्छा मौका होता है, इस दौरान फल, मेवा, दूध, दही, पनीर, सब्जियों का सेवन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में दो-तीन बार करके सेहत सुधारी जा सकती है।
- देशी घी का प्रयोग कम करें। इसके स्थान पर मूंगफली का रिफाइन्ड तेल प्रयोग कर सकती हैं। चाहें तो ऑलिव ऑयल का भी प्रयोग कर सकती हैं।
- चाय का ज्यादा प्रयोग करने के स्थान पर दूध और जूस आदि का सेवन करें।
- लंबे समय तक भूखे पेट न रहे। यदि व्रत के दिनों में भोजन नहीं करती है तो सुबह के वक्त दूध, दोपहर के समय जूस या फल लें। रात में फलों की सलाद ले सकती है।
- यदि एक बार भोजन करती है तो भी अधिक मात्रा में भोजन न करे। भोजन करने के बावजूद यदि यह महसूस होता है कि आप अभी भी भूखी है तो फल, मेवा या छेने की मिठाई का सेवन करे।
- व्रत के दिनों में केवल मीठे पदार्थों पर ही निर्भर न रहे। इससे सिरदर्द हो सकता है, चक्कर आ सकता है और शरीर शिथिल हो सकता है। सेंधा नमक का सेवन करे।
- यदि आप सेंधा नमक प्रयोग करती है तो याद रखिए कि यह रिफाइन नहीं होता है। जहां तक संभव हो सेंधा नमक को पानी में घोलकर और छानकर इसका इस्तेमाल करे।
- व्रत के दिनों में केवल एक ही पदार्थ पर निर्भर न रहे। यह खराब आदत है।
- यदि आप हाई ब्लडप्रेशर से पीड़ित हैं तो व्रत के दौरान भी दवाएं बंद न करे। साथ ही नमक, फैट वाले पदार्थ व मीठा कम लें।
- यदि मधुमेह से पीड़ित है तो अपनी दवा अवश्य लें। साथ ही संतरा और खीरा, लौकी अधिक लें। पूड़ी, पकौड़ी न खाएं।

गरबा में अपनाएँ आरामदायक टिप्स

- सुबह थोड़ा हल्का-फुल्का व्यायाम करें ताकि आपकी मांसपेशियाँ लचीली रहें और गरबा के स्टेप्स करने से उनमें खिंचाव ना आए।
- घर पर कठिन स्टेप्स का अभ्यास कर लें।
- उपवास हो तो ज्यूस, रेशेदार फल और दूध का सेवन अवश्य करें।
- अगर उपवास ना हो तो गरबा करने के दो घंटे पहले खाना खाएँ। खाना खाने के तुरंत बाद गरबा करना पेट में तकलीफ दे सकता है।
- गरबा करने के बाद हो सके तो गुनगुने पानी से स्नान करें। क्योंकि पसीने की चिपचिपाहट से शरीर से बदबू आ सकती है।
- पैरों के आराम के लिए आधी बाल्टी गर्म पानी में नमक और आजवाइन डालें। गर्माहट सहन करने योग्य पानी में पैर डाल कर बैठने से आराम मिलेगा।
- रात को सोते समय कुछ देर पैरों की दोनों एड़ियाँ दीवार से टिका कर रखें। इससे रक्तसंचार परिवर्तित होगा। पैरों की सूजन कम होगी।
- थकी हुई आँखों को आराम देने के लिए उन पर खीरा काट कर रखें। आलू को कद्दूकस कर गुलाब जल में मिला कर लगाने से भी बुझी आँखों की रौनक लौट आएगी।
- रात को हाथों की नाइट क्रीम से मालिश करें ताकि डाँडिया करने से सूख गए हाथ दोबारा खोई कोमलता पा सकें।

- नाखूनों की चमक बनाए रखने के लिए नींबू के छिलके रगड़ें।
- गरबा अक्सर खुले मैदानों में होता है जहाँ धूल-मिट्टी की मात्रा अधिक होती है। इससे बालों को नुकसान पहुँचता है। अतः रोज सिर में शैंपू करें।
- चेहरे को रोज क्लीन-अप करें। यह फेशियल का छोटा रूप है। रोज फेशियल चेहरे पर बारीक फुंसियाँ कर सकता है अतः त्वचा की क्लींजर से नियमित सफाई पर्याप्त है।
- नकली गहनों की अधिकता स्कीन पर एलर्जी कर सकती है अतः उतना ही पहने जितना आपसे संभाला जा सकें और जिसे पहन कर आसानी से गरबा किया जा सकें।
- असली गहनों से यथासंभव बचें क्योंकि गरबा की मस्ती में अगर गहने खुलकर कहीं खो गए तो सारे गरबे का मजा किरकिरा हो जाएगा।

दिखें दूसरों से जुदा

कॉलेज में हर दिन दूसरी गर्ल्स से अलग दिखने की चाहत में गर्ल्स कर रही है खास तैयारी। एक्सपर्ट की टिप्स अपनाकर आप दिख सकती है दूसरों से जुदा..

स्कूलिंग से फ्री होकर कॉलेज का रुख करने वाली गर्ल्स के बीच इन दिनों खास तैयारिया चल रही है। अगर आप भी उनमें से एक है तो नई ड्रेस की शॉपिंग जरूर की होगी। दूसरी कॉलेज गोइग गर्ल्स की तरह ही आपको भी यह चिंता सता रही होगी कि हमारी जैसी ड्रेस और स्टाइल में कोई दूसरी गर्ल दिख गई तो मजा किरकिरा हो जाएगा। ऐसा मत सोचिए, डिफरेट लुक पाने के अन्य विकल्प भी है।

जंक ज्वेलरी का जलवा

ज्वेलरी डिजाइनर कृति बताती है, 'डिफरेट लुक पाने का सिंपल ऑप्शन है जंक ज्वेलरी। पर्स में इसके दो-तीन ऑप्शन रखें। अगर आपकी ज्वेलरी किसी से मेल खाती है तो अपने पास रखे दूसरे ऑप्शन को ट्राय कर सकती है। अगर आपकी ड्रेस दूसरे से मैच खाती है तो भी यह काम की साबित होगी।'

साथ रखें स्टोल्स

फैशन डिजाइनर सारिका अग्रवाल सलाह देती है, 'अपने बैग में कलरफुल स्टोल्स रखें। यह ब्राइट कलर में होने चाहिए। इनका फायदा आपको तब मिलेगा जब कोई दूसरी गर्ल आप जैसी ही कुर्ती या टॉप पहने होगी। आप कलरफुल स्टोल कैरी कर अलग लुक दिखा सकती है। इन दिनों फ्लोरल प्रिंट हॉट है, इसलिए ब्लैक, यलो और पिंक स्टोल खरीदें।'

मेकअप हो कुछ खास

ब्यूटी एक्सपर्ट बताती है, 'मेकअप में ब्राइट कलर्स से बचें। लाइट कलर को प्राथमिकता में रखें और नेचुरल लुक पाने की कोशिश करे। इन दिनों कॉलेज गोइग गर्ल्स के लिए आरेंज या फ्लोरोसेंट ग्रीन कलर इन है। कलर्स में आप इन्हे आजमाएं।'

बोल्ड इमेज से बचें

कॉलेज में शुरु से ही बोल्ड इमेज बनाना ठीक नहीं है। ब्राइट कलर्स के शॉर्ट्स और कलरफुल कैप्री की जगह लाग स्कर्ट के ऑप्शन को फालो करे। ज्यादा बातें करना या हर मुद्दे पर तर्क रखना भी आपकी इमेज खराब करेगा। नए फ्रेंड्स से इतनी दूरी बनाकर रखें कि उनकी नजर में आपकी पर्सनॉलिटी औरों से जुदा रहे।'

L4-L5 की गंभीर समस्या में ऑपरेशन की सलाह के बाद होम्योपैथी से राहत

इंदौर। उम्र बढ़ने के साथ रीढ़ की हड्डी और कमर से जुड़ी समस्याएं बुजुर्गों के लिए गंभीर चुनौती बन सकती हैं। इंदौर के Advanced Homeo Health Centre एवं Homoeopathic Medical Research Pvt. Ltd. में उपचार लेने वाले करीब 80 वर्षीय डॉ. जगदीश चन्द्र श्रीवास्तव ने कमर की गंभीर समस्या में होम्योपैथिक उपचार से लाभ मिलने का अनुभव साझा किया है।

डॉ. श्रीवास्तव के अनुसार उन्हें L4-L5 स्तर पर Severe Compression की समस्या थी। इसके कारण उन्हें चलने-फिरने में काफी कठिनाई होती थी। उन्होंने इस समस्या के लिए विभिन्न प्रकार की चिकित्सा, फिजियोथेरेपी तथा न्यूरोलॉजिस्ट से भी उपचार एवं परामर्श लिया, लेकिन उन्हें अपेक्षित राहत नहीं मिली। उनकी स्थिति ऐसी हो गई थी कि सामान्य दैनिक गतिविधियां करना भी मुश्किल हो रहा था।

इस दौरान उनकी मुलाकात ऐसे व्यक्ति से हुई, जिनकी माता को भी इसी प्रकार की गंभीर समस्या थी और उनका उपचार इंदौर के Advanced Homeo Health Centre में डॉ. ए.के. द्विवेदी से कराया गया था। उपचार के बाद उनकी माता की दैनिक गतिविधियों में सुधार होने की जानकारी मिलने पर डॉ. श्रीवास्तव ने भी होम्योपैथिक उपचार लेने का निर्णय लिया।

नियमित उपचार के बाद महसूस किया सुधार

डॉ. श्रीवास्तव के अनुसार उन्होंने चिकित्सकीय परामर्श के अनुसार नियमित रूप से होम्योपैथिक उपचार लिया। उनके उपचार में मुख्य रूप से तरल (Liquid) रूप में होम्योपैथिक दवाओं का उपयोग किया गया, जिसे वे अपने लिए सुविधाजनक बताते हैं।

उनका कहना है कि उपचार के दौरान उन्हें किसी विशेष दुष्प्रभाव का अनुभव नहीं हुआ और धीरे-धीरे उनकी चलने-फिरने की क्षमता तथा दैनिक कार्य करने में सुविधा महसूस होने लगी। वर्तमान में करीब 80 वर्ष की आयु में वे स्वयं को पहले की अपेक्षा स्वस्थ महसूस करते हैं और सामान्य दैनिक कार्य करने में सक्षम हैं।

डॉ. श्रीवास्तव ने अपने अनुभव में बताया कि गंभीर कमर की समस्या के दौरान उन्हें ऑपरेशन की संभावना को लेकर चिंता थी, लेकिन उपचार के दौरान उनकी स्थिति में महसूस हुए सुधार से उनका आत्मविश्वास बढ़ा।

Advanced Homeo Health Centre, Indore में डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी (Dr. A.K. Dwivedi) द्वारा विभिन्न दीर्घकालिक एवं जटिल स्वास्थ्य समस्याओं में मरीजों का होम्योपैथिक परामर्श और उपचार किया जाता है। चिकित्सकों के अनुसार रीढ़, जोड़ों या नसों से संबंधित गंभीर समस्याओं में प्रत्येक मरीज का उचित चिकित्सकीय मूल्यांकन आवश्यक है तथा ऑपरेशन या किसी अन्य उपचार की आवश्यकता का निर्णय संबंधित विशेषज्ञ की सलाह के आधार पर किया जाना चाहिए।

नोटः उपरोक्त विवरण मरीज द्वारा साझा किए गए उपचार-अनुभव पर आधारित है। यह किसी अन्य मरीज के लिए उपचार की गारंटी या ऑपरेशन के विकल्प के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए।

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

गोवा में डॉ. एके द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी' का विमोचन

प्रजातंत्र संवाददाता | इंदौर

कैंसर के प्रति जागरूकता, उचित चिकित्सा एवं मरीजों की बेहतर जीवन-गुणवत्ता को लेकर कार्य कर रहे इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी : Supportive & Palliative Cancer Care' का गोवा में आयोजित कार्यक्रम में विमोचन किया गया। पुस्तक का विमोचन गोवा के माननीय राज्यपाल श्री पुसापति अशोक गजपति राजू, गोवा के मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत तथा केंद्रीय राज्यमंत्री श्री श्रीपाद येसो नाईक की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ।

इसी अवसर पर आयोजित 17वीं Palliative Cancer Conference भी संपन्न हुई, जिसमें देश के विभिन्न राज्यों से आए चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों ने कैंसर की रोकथाम, उपचार, supportive एवं palliative care तथा मरीजों की जीवन-गुणवत्ता से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर विचार-विमर्श किया। सम्मेलन में डॉ. ए.के. द्विवेदी ने "Palliative and Supportive Care through Homoeopathy in Various Cancers" विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कैंसर के एक मरीज का clinical case भी प्रस्तुत किया तथा कहा कि कैंसर के उपचार के साथ मरीज के दर्द, कमजोरी, मानसिक तनाव, नींद, भूख और अन्य लक्षणों के प्रबंधन पर ध्यान देना आवश्यक है। विशेष रूप से advanced cancer में मरीज की comfort, dignity और quality of life को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। सम्मेलन में डॉ. नवल कुमार वर्मा, नई दिल्ली ने कैंसर की रोकथाम पर विशेष जोर देते हुए कहा कि तंबाकू, गुटखा, शराब, अन्य नशीले पदार्थों तथा कुछ हानिकारक रसायनों और पेस्टिसाइड्स के संपर्क को कैंसर के जोखिम से जोड़ा गया है। उन्होंने कहा कि बच्चों और युवाओं को शुरुआत से ही नशे से दूर रखने के लिए परिवार, विद्यालय और समाज को मिलकर जागरूकता अभियान चलाने की आवश्यकता है।

Dr AK Dwivedi's cancer care book released in Goa

Our Staff Reporter
INDORE

Senior homoeopathic physician from Indore Dr AK Dwivedi's book Homoeopathy in Cancer: Supportive & Palliative Cancer Care was released in Goa in the presence of Governor of Goa Pusapati Ashok Gajapathi Raju, Chief Minister Pramod Sawant and Union Minister of State Shripad Yesso Naik.

The release coincided with the 17th Palliative Cancer Conference, which brought together doctors and experts from across the country to discuss cancer prevention, treatment, supportive and palliative care and quality of life.

Dr AK Dwivedi delivered a lecture on Palliative and Supportive Care through Homoeopathy in Various Cancers and presented a clinical case, highlighting the importance of addressing pain, weakness, psychological stress, sleep and appetite alongside disease management.

Dr Naval Kumar Verma, New Delhi, stressed the need for cancer prevention, timely screening and early detection, while warning against tobacco, gutkha, alcohol, addictive substances and harmful chemical exposure.

डॉ. द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी' का विमोचन

राज्यपाल पुसापति अशोक गजपति राजू, मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत एवं केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद येसो नाईक रहे मौजूद

इंदौर/गोवा. कैंसर के प्रति जागरूकता, उचित चिकित्सा एवं मरीजों की बेहतर जीवन-गुणवत्ता को लेकर कार्य कर रहे इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी: सपोर्टिव एंड पेलेटिव कैंसर केयर' का गोवा में आयोजित कार्यक्रम में विमोचन किया गया. पुस्तक का विमोचन गोवा के राज्यपाल पुसापति अशोक गजपति राजू, गोवा के मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत तथा केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद येसो नाईक की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ.

इसी अवसर पर आयोजित 17वीं पेलेटिव कैंसर कॉन्फ्रेंस भी संपन्न हुई, जिसमें देश के विभिन्न राज्यों से आए चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों ने कैंसर की रोकथाम, उपचार, सपोर्टिव एवं पेलेटिव तथा मरीजों की जीवन-गुणवत्ता से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर विचार-विमर्श किया. सम्मेलन में डॉ. ए.के. द्विवेदी ने पेलेटिव एंड सपोर्टिव केयर थ्रो होम्योपैथी इन वेरियस कैंसर्स विषय पर व्याख्यान दिया. उन्होंने कैंसर के एक मरीज का क्लिनिकल केस भी प्रस्तुत किया तथा कहा कि कैंसर के उपचार के साथ मरीज के दर्द, कमजोरी, मानसिक तनाव, नींद, भूख और अन्य लक्षणों के प्रबंधन पर ध्यान देना आवश्यक है. विशेष रूप से एडवांस्ड कैंसर में मरीज को कम्फर्ट, डिगनिटी और क्वालिटी ऑफ लाइफ को बनाए रखना महत्वपूर्ण है. डॉ. द्विवेदी की पुस्तक में कैंसर के विभिन्न प्रकार, बचाव, प्रारंभिक पहचान, कैंसर के साथ जीवन, एडवांस्ड कैंसर में पेलेटिव केयर तथा मरीज एवं परिवार के लिए सपोर्टिव केयर जैसे विषयों को सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है. डॉ. द्विवेदी ने कहा कि पुस्तक का उद्देश्य कैंसर के प्रति भय पैदा करना नहीं, बल्कि मरीजों और उनके परिवारों को सही जानकारी एवं जागरूकता उपलब्ध कराना है. कैंसर के मरीज को अपनी बीमारी की स्थिति के अनुसार क्वालिफाइड मेडिकल प्रोफेशनल्स की सलाह से प्रमाणित उपचार लेना चाहिए. सम्मेलन में डॉ. हनुमान चौधरी, क्लिनिकल रिसर्च यूनिट, सीसीआरएच गोवा, डॉ. नवल कुमार वर्मा नई दिल्ली, डॉ. विकास सिंघल चंडीगढ़, डॉ. डी.एन. मिश्रा भोपाल सहित विभिन्न राज्यों के चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों ने भाग लिया.

THE FREE PRESS JOURNAL

Dr AK Dwivedi's cancer care book released in Goa

Our Staff Reporter
INDORE

Senior homoeopathic physician from Indore Dr AK Dwivedi's book Homoeopathy in Cancer: Supportive & Palliative Cancer Care was released in Goa in the presence of Governor of Goa Pusapati Ashok Gajapathi Raju, Chief Minister Pramod Sawant and Union Minister of State Shripad Yesso Naik.

The release coincided with the 17th Palliative Cancer Conference, which brought together doctors and experts from across the country to discuss cancer prevention, treatment, supportive and palliative care and quality of life.

Dr AK Dwivedi delivered a lecture on Palliative and Supportive Care through Homoeopathy in Various Cancers and presented a clinical case, highlighting the importance of addressing pain, weakness, psychological stress, sleep and appetite alongside disease management.

Dr Naval Kumar Verma, New Delhi, stressed the need for cancer prevention, timely screening and early detection, while warning against tobacco, gutkha, alcohol, addictive substances and harmful chemical exposure.

Free Press - Indore Epaper Edition
Mon, 05 October 2026

दैनिक भास्कर इंदौर 05-10-2026

CITY PLUS

गोवा में डॉ ए के द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी' का विमोचन

इंदौर | कैंसर के प्रति जागरूकता, उचित चिकित्सा एवं मरीजों की बेहतर जीवन-गुणवत्ता को लेकर कार्य कर रहे इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ ए के द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी : Supportive & Palliative Cancer Care' का गोवा में आयोजित कार्यक्रम में विमोचन किया गया। पुस्तक का विमोचन गोवा के राज्यपाल पुसापति अशोक गजपति राजू, गोवा के मुख्यमंत्री डॉ प्रमोद सावंत तथा केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद येसो नाईक की उपस्थिति में हुआ। सम्मेलन में डॉ ए के द्विवेदी ने "Palliative and Supportive Care through Homoeopathy in Various Cancers" विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कैंसर के एक मरीज का क्लीनिकल केस भी प्रस्तुत किया।

CITY PLUS

गोवा में डॉ ए के द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी' का विमोचन

इंदौर | कैंसर के प्रति जागरूकता, उचित चिकित्सा एवं मरीजों की बेहतर जीवन-गुणवत्ता को लेकर कार्य कर रहे इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ ए के द्विवेदी की पुस्तक 'कैंसर में होम्योपैथी : Supportive & Palliative Cancer Care' का गोवा में आयोजित कार्यक्रम में विमोचन किया गया। पुस्तक का विमोचन गोवा के राज्यपाल पुसापति अशोक गजपति राजू, गोवा के मुख्यमंत्री डॉ प्रमोद सावंत तथा केंद्रीय राज्यमंत्री श्रीपाद येसो नाईक की उपस्थिति में हुआ। सम्मेलन में डॉ ए के द्विवेदी ने "Palliative and Supportive Care through Homoeopathy in Various Cancers" विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कैंसर के एक मरीज का क्लीनिकल केस भी प्रस्तुत किया।

डेड स्किन हटाने के उपाय

चेहरे पर जमा मृत त्वचा यानी डेड स्किन आपकी सुंदरता में दाग लगा सकती है। डेड स्किन आपकी खूबसूरती को बिगाड़ने के साथ धीरे-धीरे त्वचा को डैमेज कर देती है।

स्वस्थ व खिली-खिली त्वचा पाने के लिए त्वचा को मॉश्चराइज व क्लींजिंग करना बहुत जरूरी। ये दो प्रक्रिया आपकी स्किन को सूर्य, हवा, धूल व ऑयल से बचाती है। अगर आप त्वचा की उचित देखभाल नहीं करेंगी तो धीरे-धीरे त्वचा शुष्क हो कर डेमैज हो जाएगी। बाहर निकलने से धूल मिट्टी के कारण चेहरे की त्वचा पर मृत सेल्स जमा हो जाते हैं। जानिए हमारे साथ डेड स्किन को हटाने के कुछ खास उपायों के बारे में-

गुनगुने पानी से सफाई

चेहरे से डेड स्किन को हटाने के लिए गुनगुने पानी का सहारा लें। गुनगुने पानी में किसी साफ कपड़े या कॉटन को डूबोएं और उससे चेहरे को पोछें। ध्यान रहें ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल चेहरे के मॉश्चर को छीन लेगा और स्किन ड्राई हो सकती है।

स्क्रब चमकाएं त्वचा

चेहरे से डेड स्किन हटाने का सबसे अच्छा व सरल तरीका है स्क्रबिंग। इससे चेहरे की मृत त्वचा आसानी से हट जाती है और आपकी त्वचा फिर से चमकने लगती है। स्क्रबिंग के लिए माइल्ड स्क्रब का ही प्रयोग करना चाहिए साथ ही स्क्रबिंग हमेशा हल्के हाथों से करें। उसके बाद चेहरे को सामान्य पानी से अच्छे से धोएं।

क्लींजिंग है जरूरी

रात को सोने से पहले चेहरे पर किसी तरह का मेकअप नहीं होना चाहिए। क्लींजिंग मिल्क के जरिए चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें और नाइट क्रीम लगाकर सोएं।

दूध व पपीता निखारे चेहरा

दूध में पपीते के गुदे को अच्छे से मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। पपीते में एक प्रकार का एंजाइम होता है जो कि डेड स्किन को निकाल कर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करता है। इस मिश्रण को गदर्न तथा चेहरे पर लगाएं, फिर 2 मिनट के लिये मसाज करें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लीजिये। आपका चेहरा ग्लो करने लगेगा।

ध्यान से चुनें फेसवॉश

चेहरे के लिए फेशवॉश का चुनाव करते समय यह जरूर ध्यान रखें कि वो ऑयल फ्री होना चाहिए। साथ ही सैलिसाइलिक एसिड युक्त फेसवॉश प्रयोग करें क्योंकि यह सैलिसाइलिक एसिड एंटी बैक्टीरियल होती है और मृत त्वचा को हटाने में मदद करती है।

फेसमास्क हटाए डेड स्किन

डेड स्किन को हटाने के लिए फेसमास्क का प्रयोग भी फायदेमंद हो सकता है। यह धूल और मृत त्वचा से आपके चेहरे को दूर रखता है। चने के आटे का स्क्रब भी आपको फायदा दे सकता है।

एक्स्फोलिएशन क्रीम सॉफ्ट हो

अगर आप चेहरे पर बारीक ग्रेन्यूल्स युक्त स्क्रब का प्रयोग करती है , तो चेहरे की त्वचा डेड सेल्स से मुक्त रहेगी । इससे स्किन नर्म व मुलायम दिखाई देगी। इसमें कोमल क्लींजिंग बीड्स होते हैं जो डेड स्किन सेल्स को एक्स्फोलिएशन द्वारा निकालते हैं। ध्यान रहे कि एक्स्फोलिएशन क्रीम में इतने कड़े दरदरे दाने नहीं होने चाहिए , जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचे।

त्वचा को मॉश्चराइज करें

आप चाहें तो चेहरे के लिए स्क्रब की जगह लैक्टिक एसिड या एवोकैडो व स्ट्राबेरी युक्त मॉश्चराइजर का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह त्वचा कि मृत कोशिकाओं को हटा कर त्वचा में नमी प्रदान करता है।

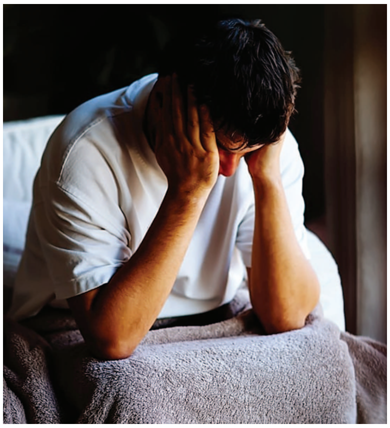
विटामिन बी-12 की कमी को करें दूर

अपनी ओर से हम हमेशा संतुलित और पौष्टिक आहार अपनाने की कोशिश करते हैं। फिर भी आज की अति व्यस्त जीवनशैली की वजह से हमारे खानपान में कोई न कोई ऐसी कमी रह ही जाती है, जिससे सेहत संबंधी कई समस्याएं हमें परेशान करने लगती हैं। वैसे तो सभी विटामिंस और माइक्रोन्यूट्रीएंट्स हमारी अच्छी सेहत के लिए जरूरी होते हैं, पर विटामिन बी-12 एक ऐसा तत्व है, जिसकी कमी सेहत के लिए बहुत ज्यादा नुकसानदेह साबित होती है। क्या काम है इसका

विटामिन बी-12 हमारी कोशिकाओं में पाए जाने वाले जीन डीएनए को बनाने और उनकी मरम्मत में सहायता करता है। यह ब्रेन, स्पाइनल कॉर्ड और नर्व्स के कुछ तत्वों की रचना में भी सहायक होता है। हमारी लाल रक्त कोशिशओं का निर्माण भी इसी से होता है। यह शरीर के सभी हिस्सों के लिए अलग-अलग तरह के प्रोटीन बनाने का भी काम करता है। यह ऐसा विटामिन है, जिसका अवशोषण हमारी आंतों में होता है। वहां लैक्टो बैसिलस मौजूद होते हैं, जो बी-12 के अवशोषण में सहायक होते हैं। फिर यह लिवर में जाकर स्टोर होता है। उसके बाद शरीर के जिन हिस्सों को इसकी जरूरत होती है, लिवर इसे वहां भेजने का काम करता जाता है।

क्या है कमी की वजह

- आनुवंशिकता
- आंतों की कोई भी सर्जरी
- क्रोंज्स नामक आंतों की बीमारी, जिसकी वजह से आंतें विटामिन बी-12 का अवशोषण नहीं कर पातीं।
- अगर व्यक्ति को लंबे समय तक एनीमिया की समस्या रही हो तो उसमें भी विटामिन में बी-12 की कमी पाई जा सकती है। इसकी कमी से होने वाली समस्या को मेगालोब्लास्टिक एनीमिया कहा जाता है।



- अगर डायबिटीज की दवा मेटाफॉर्मिन का लंबे समय तक सेवन किया जाए तो भी आंतों में मौजूद विटामिन बी-12 नष्ट हो जाता है।
- शाकाहरी लोगों में इस समस्या की आशंका अधिक रहती है क्योंकि यह विटामिन मुख्यतः एनिमल प्रोडक्ट्स में ही पाया जाता है। हाल ही में अमेरिकी वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अनुसंधान में यह तथ्य सामने आया है कि एशियाई देशों, खास तौर पर भारत में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है क्योंकि यहां की कुल आबादी का बड़ा हिस्सा शाकाहारी है।

इसकी कमी को पहचानें कैसे

अगर शरीर में विटामिन बी-12 की कमी हो तो प्रायः ऐसे लक्षण देखने को मिलते हैं -

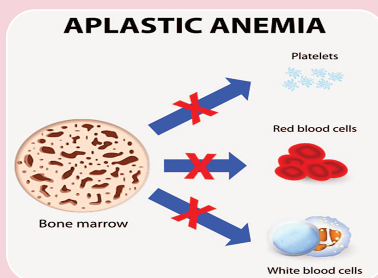
- हाथ-पैरों में झनझनाहट और जलन
- याददाश्त में कमी
- व्यवहार में अस्थिरता
- अनावश्यक थकान
- डिप्रेशन
- अगर शरीर में विटामिन बी-12 की बहुत ज्यादा कमी हो जाए तो इससे स्पाइनल कॉर्ड के नर्व नष्ट होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को पैरालिसिस तक हो सकता है।

उपचार एवं बचाव

अगर इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो बिना देर किए सीरम विटामिन बी-12 की जांच करवानी चाहिए। अकसर लोग इसके लक्षणों को मामूली थकान या एनीमिया समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, पर ऐसा करना उचित नहीं है क्योंकि आगे चलकर यह समस्या गंभीर रूप धारण कर सकती है। शाकाहारी लोगों को अपने खानपान के प्रति विशेष रूप से सतर्क रहना चाहिए और उन्हें मिल्क प्रोडक्ट्स का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए।

आम तौर पर किसी स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में इसकी मात्रा 400-500 पिकोग्राम/मिली लीटर होनी चाहिए। अगर शरीर में इसकी मात्रा इससे कम हो जाए तो व्यक्ति को मिथाइल कोबालामिन नामक टैबलेट या इंजेक्शन दिया जाता है। दवा की मात्रा मर्ज की गंभीरता पर निर्भर करती है। इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। यह दवा आंतों में मौजूद लैक्टोबैसिलस बैक्टीरिया को सक्रिय करने का काम करती हैं। अगर सही समय पर इसकी पहचान कर ली जाए तो दवाओं और स्वस्थ खानपान से इस समस्या का समाधान हो जाता है।

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.

वाइरल फीवर तो ऐसे करें उसे काबू

वाइरस के कारण उत्पन्न होने वाले बुखार को वाइरल फीवर या बुखार कहते हैं। कई तरह के वाइरस मानव शरीर को प्रभावित कर सकते हैं। अलग-अलग प्रकार के वाइरस से होने वाली बीमारियों के कारण अलग-अलग हो सकते हैं।

वैसे तो एचआईवी/डेंगू/हेपेटाइटिस या चिकनपॉक्स भी वाइरस से होने वाली बीमारियां हैं, पर वाइरल बुखार से मौजूदा संदर्भ में हमारा आशय फ्लू या इन्फ्लूएंजा जैसे संक्रमणों से है। आमतौर पर वाइरल बुखार के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं..

- तेज बुखार के अलावा शरीर का दुखना।
- जोड़ों में दर्द व सूजन।
- नाक का बहना, खांसी व गले में दर्द।
- शरीर पर लाल निशान होना।
- चिड़चिड़ापन होना।
- कभी-कभी निमोनिया से ग्रस्त होना और सांस लेने में परेशानी महसूस करना।
- उल्टी और दस्त लगना।

कारण

वाइरल बुखार दूषित हवा और दूषित वस्तुओं के इस्तेमाल से फैलता है। जैसे जिस स्थान पर रोगी ने छींका या खांसा, तो वहां की हवा दूषित हो जाती है। इस तरह दूषित वातावरण में आसपास के व्यक्तियों को भी वाइरस सांस के जरिये बीमार कर सकता है। बीमार व्यक्ति अपनी नाक या मुंह साफ करके अगर हाथ नहीं धोता और मेज, कुर्सी, दरवाजे या कपड़ों को छू लेता है और दूसरा व्यक्ति भी उन्हीं वस्तुओं को छूता है, तो उसे भी यह बीमारी लग सकती है।

जटिलता

समय पर समुचित इलाज न होने से कभी-कभी रोगी को न्यूमोनिया और वाइरल मेनिनजाइटिस जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती है।

इलाज

वाइरल बुखार का इलाज लक्षणों के आधार पर होता है। कभी-कभी एंटीवाइरल दवाओं का भी इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-स्वाइन फ्लू में टैमीफ्लू दवा और बुखार को उतारने के लिए पैरासीटामोल का इस्तेमाल करें। रोगी को पूरा आराम करने दें और तरल पदार्थ ज्यादा लें।

डॉक्टर से कब परामर्श लें

- अगर बुखार 3 दिनों में न उतरे।
- बुखार 104 डिग्री फारेनहाइट के ऊपर रहे।
- लगातार उल्टी से डिहाइड्रेशन हो या रोगी बेहोश हो, तो उसे तुरन्त डॉक्टर को दिखाएं।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर-2026

मधुमेह और जीवनशैली विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

क्या करें समय ही नहीं है

फिटनेस के बारे में बात करते ही आम बहाना होता है कि क्या करें, समय नहीं मिलता। 24 घंटे के एक दिन में जब हर जरूरी काम के लिए वक्तनिकाला जा सकता है, थोड़ा सा वक्तखुद को फिट रहने के लिए क्यों नहीं निकाला जा सकता। वक्तकी यह चोरी कैसे करें, हम दे रहे हैं कुछ खास टिप्स-

क्या करें समय ही नहीं है.. फिटनेस के बारे में बात करते ही अमूमन लोगों का यही बहाना होता है। अचानक किसी समस्या से घिरने के बाद समझ में आता है कि फिट रहना जरूरी क्यों है। हर काम के लिए समय निकाला जा सकता है बशर्ते वह प्राथमिकता में हो। पूरे दिन में सिर्फ एक घंटा अपने लिए भी निकाला जा सकता है। हमारी सफलता कहीं न कहीं फिटनेस पर भी निर्भर करती है। फिट हैं तो खुश रहेंगे, खुश रहने से सेहत अच्छी रहेगी। अच्छी सेहत से काम करने की ऊर्जा बनी रहेगी। काम सही है तो सफलता निश्चित है यानी बेहतर जिंदगी के लिए फिटनेस जरूरी है, लेकिन समय निकालें कैसे..

लंच के बाद वॉक

आधे घंटे के लंच ब्रेक में अगर 15 मिनट बचा लें तो वॉक की जा सकती है। अगर ब्रेकफास्ट हैवी करती हों तो लंच में सिर्फ दही, फ्रूट्स, वेजीटेबल्स या नट्स ले सकती हैं। इस समय का उपयोग वॉक के लिए किया जा सकता है।

कॉमर्शियल ब्रेक

अगर शाम को टीवी पर पसंदीदा कार्यक्रम देखती हैं तो कार्यक्रम के बीच में कॉमर्शियल ब्रेक का इस्तेमाल सिट अप्स, क्रंचेज व पुश अप्स के लिए कर सकती हैं। वरिष्ठ स्त्रीरोग विशेषज्ञ शाम को घर लौटकर बेटी के साथ डांस क्लासेज में जाती हैं। बेटी को क्वालिटी टाइम भी और मां भी फिट।

सुबह को खुशगवार बनाएं

नींद में आधे घंटे की कटौती से सुबह खुशगवार हो सकती है। रात में समय पर सो जाती हैं तो सुबह जल्दी उठें। अगर छह बजे उठती हैं तो साढ़े पांच बजे उठ जाएं और इस आधे घंटे में वॉक या एक्सरसाइज करें। सुबह जल्दी नहीं उठ पातीं तो डिनर के बाद 30 मिनट की वॉक कर लें।

शॉपिंग के लिए कार क्यों

शॉपिंग कॉम्प्लेक्स या बाजार घर से एक-दो किलोमीटर दूर है तो पैदल क्यों न जाएं। अक्सर लोग अपने लोकल मार्केट तक भी कार ड्राइव करके जाते हैं। अगर ज्यादा खरीदारी नहीं करनी है तो पैदल जाएं। इससे दो फायदे होंगे। ट्रैफिक कंट्रोल रहेगा और वॉक भी हो जाएगी। पास के पार्क में भी ड्राइव करके जाने से बेहतर यह है कि पैदल जाएं।

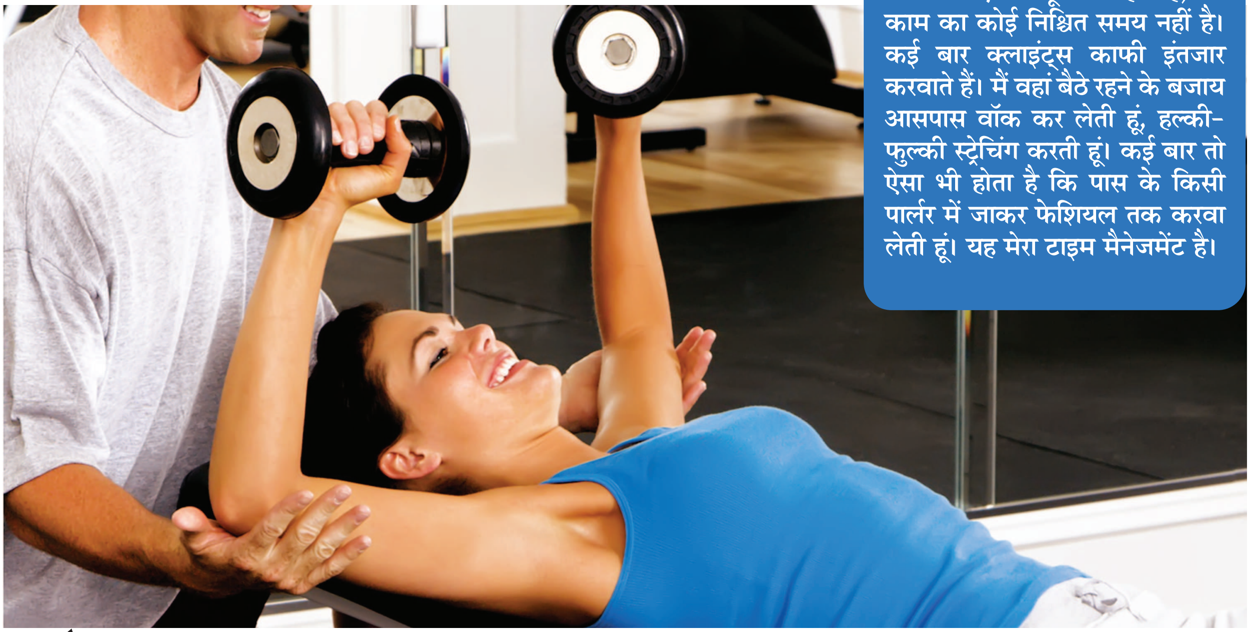
लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां

लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करते हैं। उनका ज्यादा समय ओटी या ओपीडी में खड़े-खड़े या बैठे हुए बीतता है, इसलिए फिट रहने के लिए वह कई फ्लोर तक चढ़ने-उतरने के लिए सीढ़ियों का प्रयोग करते हैं। वार्ड्स के राउंड लेने में भी उनकी वॉक हो जाती है। फिटनेस एक्सपर्ट मिनी थापर कहती हैं, जब हर काम के लिए समय है तो फिटनेस के लिए क्यों नहीं? योग व व्यायाम का मेरा समय तो निश्चित है। मैट बिछाती हूं तो बच्चे भी मेरे साथ आ जाते हैं। उन्हें भी फिटनेस का महत्व समझ आता है।

ये छोटे मगर व्यावहारिक गुर हैं, जिनसे फिटनेस को बनाए रखा जा सकता है। फिट रहेंगे तो हिट रहेंगे।

जिम बैग तैयार रखें

दिनचर्या व्यस्त है तो जिम बैग हमेशा तैयार रखें। शाम को ऑफिस से निकलकर जिम जा सकती हैं। दिनभर में 15 मिनट की एक्सरसाइज भी चुस्त बनाए रख सकती है। मार्केटिंग एग्जीक्यूटिव कहती हैं, मेरे काम का कोई निश्चित समय नहीं है। कई बार क्लाइंट्स काफी इंतजार करवाते हैं। मैं वहां बैठे रहने के बजाय आसपास वॉक कर लेती हूं, हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग करती हूं। कई बार तो ऐसा भी होता है कि पास के किसी पार्लर में जाकर फेशियल तक करवा लेती हूं। यह मेरा टाइम मैनेजमेंट है।



उपवास के नाम पर अधिक आहार से बचें

उपवास का मुख्य उद्देश्य आँतों (पेट) को आराम देना एवं रसना (जिव्हा) संयम के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति करना है। आत्मिक लाभ के साथ ही उपवास से शारीरिक लाभ मिलते हैं। उपवास करने से आँतों को पूर्ण आराम मिलता है। निराहार रहने से शरीर में जमा वसा (ग्लाइकोजन) एवं स्टार्च का पाचन हो जाता है, जिससे मोटापा नहीं बढ़ता।

उपवास करने से शरीर में उत्पन्न होने वाले टॉक्सिन, पेशाब एवं पसीने के रूप में बाहर निकल जाते हैं। इस प्रकार उपवास के कई लाभ हैं। परंतु उपवास के नाम पर फरियाली, खिचड़ी, चिप्स आदि दिनभर खाते रहने से लाभ के बजाय हानि ही होती है। वहीं यदि उपवास सही तरीके से नहीं छोड़ा जाए तो भी शारीरिक नुकसान हो सकता है।

- उपवास के एक दिन पूर्व शाम से ही गरिष्ठ भोजन त्याग देना चाहिए।
- उपवास के दिन फल-दूध का आहार लेना चाहिए।
- उपवास के समय अधिक मात्रा में जल का सेवन करना चाहिए। साथ ही सुबह एवं शाम को पैदल घूमना चाहिए जिससे विजातीय पदार्थ पसीने एवं मूत्र के रूप में बाहर निकल जाते हैं।
- अधिक कमजोरी होने पर नीबू पानी ले सकते हैं। इससे आँतों की सफाई अच्छी तरह से हो जाती है।
- उपवास के दिन कठिन परिश्रम के बजाय साधारण तरीके से दिन बिताना चाहिए। इस दिन ध्यान इत्यादि करना चाहिए।
- खाना खाकर उपवास नहीं तोड़ना चाहिए क्योंकि आँतों पर विश्राम के बाद लोड पड़ने से लाभ के बजाय हानि हो सकती है (या पेटदर्द हो सकता है)।
- उपवास फलों के रस या सूप से खोलना चाहिए। दोपहर को दलिया या चावल की खिचड़ी खाना चाहिए एवं शाम को सादा भोजन (मूँग की दाल व रोटी) करना चाहिए।
- उपवास यदि ज्यादा दिनों (पाँच, सात दिनों) का हो तो उपवास खोलने के लिए पहले दिन फलों का रस, दूसरे दिन मूँग की दाल का पानी, तीसरे दिन दलिया इस प्रकार से आहार लेना चाहिए।
- उपवास शारीरिक क्षमता एवं स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर करना चाहिए। शरीर को अत्यधिक कष्ट देकर उपवास करना हानिकारक हो सकता है। डायबिटीज के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए।

क्रोध की आग ऐसे होगी ठंडी

कहते हैं कि क्रोध या गुस्से का अंत पछतावे पर होता है। आपके बनते कामों पर क्षण भर का गुस्सा पानी फेर सकता है। क्रोध की भीषण स्थिति में रिश्तों की भी बुनियादें हिलने लगती हैं, लेकिन कुछ सुझावों पर अमल कर क्रोध पर काबू पाया जा सकता है...

मैं एक 31 वर्षीय युवती हूं। मेरी समस्या है कि मैं अपना गुस्सा कंट्रोल नहीं कर पाती। कभी-कभी छोटी से छोटी बात या विचारों में जरा भी मतभेद हो, तो मुझे बहुत गुस्सा आ जाता है और मैं बेकाबू होकर चिल्लाने लगती हूं। गुस्सा करने के बाद मुझे ग्लानि भी होती है और थकान भी महसूस होती है। मुंह से निकले हुए शब्द तो वापस होते नहीं। मैंने कुछ तरीके इस्तेमाल करने की कोशिश की है। कृपया मुझे वे सब न बताएं। जैसे, ठंडे पानी से नहाऊं, जॉगिंग पर जाऊं, या चॉकलेट खाऊं। इस समस्या को साधारण न समझें और न ही साधारण उपाय बताएं? मैंने इस गुस्से के कारण बहुत दोस्त गवाए हैं। तमाम रातें जागकर बितायीं हैं- यह सोचने में कि क्यों आता है मुझे इतना गुस्सा? क्या आप मुझे बता सकते हैं कि गुस्से पर व्यावहारिक और सटीक तरीके से कैसे काबू पाया जाए?

सेहत के लिए नुकसानदेह

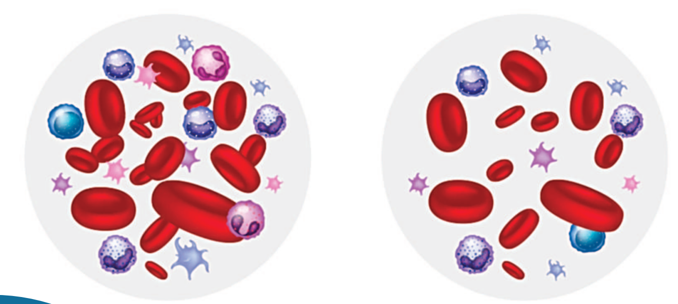
उपर्युक्त समस्या मुझसे परामर्श लेने आयी एक युवती की है। सच तो यह है कि मेरे पास इस तरह की समस्या से ग्रस्त अनेक व्यक्ति अक्सर आते रहते हैं। वस्तुतः क्रोध आपकी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए बेहद नुकसानदेह है। कभी-कभी गुस्सा रिश्तों का अंत कर देता है। जब हम अपने गुस्से को पहचान कर इसके कारणों को समझ नहीं पाते, तो अक्सर दिल के सबसे करीब रहने वाले लोगों को सर्वाधिक दुख पहुंचाते हैं। क्या आपका गुस्सा भी आपके रिश्तों में कड़वाहट भर रहा है? अगर ऐसा है, तो कुछ उपायों पर अमल कर गुस्से को काबू में लाया जा सकता है।

आम तौर पर गुस्से को नियत्रित करने के लिए दो तरह के उपाए अपनाएं जाते हैं। पहला, अपना गुस्सा बाहर निकालें। ठीक इस तरह कि वह जैसे कोई बदमाश हो और जिसे बाहर निकालकर समस्या का समाधान हो जाएगा। दूसरा, 10 तक गिने, ठंडा पानी पीएं, अपनी मनपसंद टॉफी खाएं, आदि। कुछ लोगों को इन तरीकों से फायदा भी हुआ है, पर अधिकतर लोग इन तरीकों पर समुचित रूप से अमल नहीं कर पाते हैं। गुस्से के दौरान तीन मुख्य बातें साथ में होती हैं। पहली बात यह है कि गुस्सा एक भावना है, एक फीलिंग है। दूसरा, गुस्सा एक व्यवहार या व्यवहार की श्रृंखला है। तीसरी बात, गुस्सा विचारों की श्रृंखला भी है। गुस्से के दौरान अपने व्यवहार पर काबू पाना सबसे पहला कदम है। कुछ सुझावों पर अमल कर आप गुस्से के दौरान अपने व्यवहार पर काबू पा सकते हैं..

- गुस्सा आने की स्थिति में शरीर कुछ शुरुआती सकेत देता है। इन संकेतों को पहचानें। जैसे, जबड़े भींच जाना, मासपेशियों का खिंचाव, दिल की धड़कन तेज होना, जल्दी-जल्दी साँस लेना आदि। गुस्से से संबंधित इन शुरुआती सकेतों को पहचानें।
- जिस व्यक्ति से गुस्सा हों, उसके साथ कम से कम एक बात पर सहमति पर पहुंचने का प्रयास करें। जिस विषय या विचार पर सहमति है, उसे बोलें जरूर।
- जो भावना आ रही हो, उसे भाषा में व्यक्त करें, लेकिन इसे व्यवहार में व्यक्त न करें। स्वय से कहें कि मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है। शाति और ठहराव से कहा गया यह वाक्य बहुत असर छोड़ता है।
- गुस्से में अपने व्यवहार पर कुछ सीमा तक काबू पाने के बाद आपको गुस्से में आने वाले विचारों को भी पहचानना है। विचारों को पहचानने की यह प्रक्रिया लंबे समय के दौरान लाभप्रद रहेगी। गुस्से के दौरान आने वाले कुछ विचार इस तरह के हो सकते हैं.. 1. वे मुझे दुख पहुंचाने के लिए मेरे साथ जानबूझकर ऐसा कर रहे/ रही हैं। 2. अगर मैं गुस्सा नहीं करूंगा / करूंगी तो कोई मेरी बात नहीं सुनेगा।
- अगर आपके दिमाग में पहले प्वाइंट से संबंधित बात है तो अपने आप से दो और प्रश्न पूछें कि मेरे पास क्या प्रमाण है कि अमुक व्यक्ति जानबूझ कर मुझे दुख या नुकसान पहुँचा रहा है? और ऐसा कैसे है कि हर व्यक्ति ही मुझे जानबूझकर दुख या नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहा है?
- अगर आपको लग रहा है कि आपकी बात नहीं सुनी जाएगी, तब अपने आप से यह प्रश्न पूछें कि मैं वास्तव में क्या कहना चाहता / चाहती हूं? क्या अपने गुस्से के जरिये मैं अपनी बात कह पाऊंगा/ पाऊंगी? मैं अपनी बात कहने के ऐसे कौन से दूसरे तरीके अपना सकता/सकती हूं।

अप्लास्टिक एनीमिया से जूझ रहे आनंद को मिला नया आत्मविश्वास

स्वास्थ्य में सुधार का अनुभव



Normal

Aplastic Anaemia
(fewer red cells, white cells, and platelets)

इंदौर। अप्लास्टिक एनीमिया और बोन मैरो से जुड़ी गंभीर समस्या से लंबे समय से जूझ रहे महाराष्ट्र के संभाजीनगर निवासी आनंद गव्हाणे ने उपचार के बाद अपने स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार का अनुभव साझा किया है। आनंद के अनुसार, करीब एक वर्ष पहले उपचार के लिए वे इंदौर स्थित एडवांस्ड होमियो हेल्थ सेंटर पहुंचे थे, जहां डॉ. ए.के. द्विवेदी के मार्गदर्शन में उनका उपचार शुरू हुआ।

आनंद के अनुसार, उपचार शुरू होने के समय उनका हीमोग्लोबिन लगभग 5 ग्राम/डेसीलीटर और प्लेटलेट्स करीब 15-16 हजार थे। उपचार के दौरान उनके बताए अनुसार हीमोग्लोबिन बढ़कर 14 ग्राम/डेसीलीटर तथा प्लेटलेट्स 1 लाख 66 हजार तक पहुंच गए। वे बताते हैं कि उपचार के बाद उन्हें पहले की तुलना में कमजोरी और अत्यधिक थकान जैसी परेशानियों में भी राहत महसूस हुई।

हीमोग्लोबिन 5 से बढ़कर 14 ग्राम और प्लेटलेट्स 15-16 हजार से 1.66 लाख तक पंहुचा

ट्रांसफ्यूजन की जरूरत में भी कमी आने का आनंद ने किया उल्लेख: आनंद ने बताया कि उपचार शुरू होने के बाद उन्हें केवल एक बार रक्त चढ़ाने की आवश्यकता पड़ी और इसके बाद दोबारा रक्त चढ़ाने की जरूरत नहीं पड़ी। इससे पहले उन्हें अन्य चिकित्सकों द्वारा बोन मैरो ट्रांसप्लांट तथा एटीजी (ATG) जैसे उपचारों की सलाह भी दी गई थी।

उन्होंने कहा कि डॉ. ए.के. द्विवेदी ने उपचार के साथ उनका मनोबल बढ़ाया और उनमें स्वस्थ होने का विश्वास पैदा किया। आज वे अपने जीवन में फिर से आनंद का अनुभव कर रहे हैं और इसे अपने लिए एक सकारात्मक स्वास्थ्य यात्रा मानते हैं।

एडवांस्ड होमियो हेल्थ सेंटर, इंदौर में विभिन्न जटिल एवं लंबे समय से चली आ रही स्वास्थ्य समस्याओं के लिए रोगियों का व्यक्तिगत मूल्यांकन कर उपचार एवं परामर्श दिया जाता है।

अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर रक्त संबंधी बीमारी में किसी भी उपचार का निर्णय विशेषज्ञ चिकित्सकीय निगरानी और आवश्यक जांचों के आधार पर किया जाना चाहिए।

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

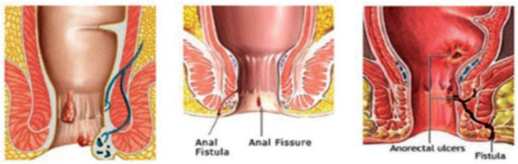
RNI No. MPHIN/2011/40959 प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है। डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026

पाइल्स की समस्या में उपचार से राहत, होम्योपैथी को लेकर बदली धारणा

अर्जुन चौहान

इंदौर/देपालपुर। देपालपुर निवासी अर्जुन चौहान ने पाइल्स की गंभीर समस्या के उपचार के दौरान अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि उन्होंने डॉ. ए.के. द्विवेदी से होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए परामर्श लिया। अर्जुन के अनुसार, दवा लेने के लगभग 3-4 दिनों में उन्हें काफी आराम महसूस हुआ।

अर्जुन चौहान ने बताया कि पहले उनकी धारणा थी कि होम्योपैथी में उपचार का असर होने में काफी समय लगता है, लेकिन अपने व्यक्तिगत अनुभव के बाद होम्योपैथी के प्रति उनकी सोच में बदलाव आया। उन्होंने बताया कि वे पहले सिगरेट का सेवन करते थे। डॉ. द्विवेदी द्वारा धूम्रपान छोड़ने की सलाह और स्वास्थ्य संबंधी मार्गदर्शन मिलने के बाद उन्होंने सिगरेट छोड़ने का निर्णय लिया। डॉ. द्विवेदी मरीज की समस्या को ध्यानपूर्वक सुनते और समझते हैं तथा चिकित्सा के साथ स्वस्थ जीवनशैली के संबंध में भी मार्गदर्शन देते हैं। उन्होने क्लिनिक के स्टाफ के विनम्र व्यवहार की भी सराहना की।



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

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 परिक्रमा, प्रेस काम्प्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।