

■ पैन्साइटोपेनिया एक जटिल रक्त विकार ■ कुछ अलग दुपट्टों से सजाएं अपना कलेक्शन

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

संघर्ष एवं सुरत

सितंबर 2026 | वर्ष-15 | अंक-10

मूल्य
₹ 60

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

ब्लड कैंसर
विशेषांक

कम उम्र में
उम्रदराज

युवाओं से
नहीं संभल
रहा दिल

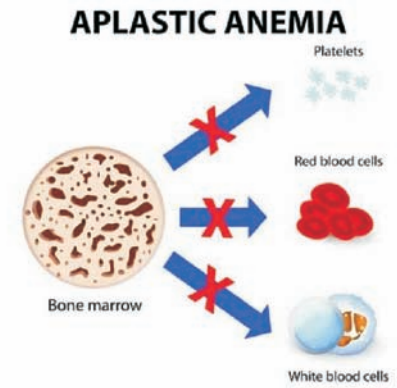
विटामिन डी
की कमी से
बच्चों में आता
है गुस्सा

ब्लड कैंसर

यह बीमारी क्यों होती है और कैसे पहचानें



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



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



सेहत एवं सूरत

सितंबर 2026 | वर्ष-15 | अंक-10

प्रेरणास्रोत

प. 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 मिश्रा, 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. प्रिय मिश्रा

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉर्ड 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

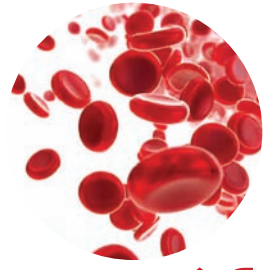
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

रक्तदान है
महादान



16

जानें खून पतला
करने के असरदार
घरेलू उपाय!



20

खताल्पता और
हर माह परेशानी



32

ज्यादा गुस्सा करने से
आपको भी हो सकती
है दिल की बीमारी!



28

बालों के
लिए जूस



40

मूंगफली में फायदों
की फौज



38

होंठों को नैचुरली
गुलाबी बनाने के लिए
आजमायें हरा धनिया

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

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

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

‘मन की बात’ के इस नए एपिसोड में आप सभी का मैं एक बार फिर स्वागत करता हूँ। आप सब जानते हैं कि ये एक ऐसा मंच है जहाँ हम नए प्रयासों को सामने लाते हैं। देशवासियों के Innovative Ideas पर चर्चा करते हैं। इनमें से कितने ही Ideas ऐसे होते हैं जिनके पीछे लोगों ने जीवन की अथक ऊर्जा लगाई होती है।

साथियो, कुछ समय पहले social media पर किसी ने लिखा था “आषाढ़ी एकादशी के पावन अवसर पर मुझे यह बताते हुए अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि इतिहास को रोचक बनाने के अपने प्रयास का शुभारंभ कर रहा हूँ।” उन्होंने आगे बताया ये idea बहुत ही simple है। आप इस website पर जाएँ और कोई भी एक वर्ष चुन लें। यहाँ आपको आसानी से पता चलेगा कि उस समय भारत के किस हिस्से पर किसका शासन था। मुझे भी यह काफी दिलचस्प लगा। मैंने सोचा कि इसके बारे में और अधिक जानकारी ली जाए। मुझे पता चला कि ये काम मुंबई में रहने वाले श्रीमान कृष्णा शेषाद्री जी ने किया है। मजे की बात ये है कि कृष्णा जी ने website का नाम भी बहुत simple रखा है www.bharatrajya.com उन्होंने जो प्रयास किया है, उसकी जानकारी आप लोगों तक भी जरूर पहुंचनी चाहिए। इसलिए, मैंने सोचा कि क्यों न सीधे श्री कृष्णा जी से ही बात की जाए।

साथियो, कृष्णा जी का ये प्रयास सिर्फ इतिहास के विद्यार्थियों को नहीं, ये हम सबको अपने अतीत को रोचक तरीके से जानने में मदद करेगा। आपके पास भी ऐसे प्रयासों के बारे में जानकारी हो, तो उसे जरूर share करें।

मेरे प्यारे देशवासियो, ‘नशा मुक्त युवा फॉर विकसित भारत’ यह अभियान इस समय पूरे देश में तेजी से आगे बढ़ रहा है। इसका लक्ष्य बिल्कुल साफ है - नशा मुक्त युवा, Drug Free India. बहुत सारे लोग, विशेषकर हमारे युवा बहुत बड़ी संख्या में इसका हिस्सा बन रहे हैं। आखिर यह भारत के युवाओं की health, उनकी happiness और उज्ज्वल भविष्य के लिए ही हमारा सामूहिक संकल्प है।

मेरे प्यारे देशवासियो, अगस्त के महीने में हमें हर तरफ देशभक्ति के अनेक रंग देखने को मिलते हैं। इस समय हर व्यक्ति के मन में राष्ट्र-प्रेम की भावना और प्रबल हो जाती है। ‘National Handloom Day’ और ‘भारत छोड़ो आंदोलन’ की वर्षगांठ



प्रधानमंत्री मोदी के

‘मन की बात’

से लेकर विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस इसे खास बनाते हैं। ‘स्वतंत्रता दिवस’ और ‘National Space Day’ इसके अवसर तो हर देशवासी को गर्व से भर देते हैं। ‘हर घर तिरंगा अभियान’ इस भावना को और मजबूत करता है। ‘वंदे मातरम्’ के डेढ़-सौ वर्ष पूरे होने से यह साल और भी विशेष बन गया है। इस बार 8 करोड़ से अधिक तिरंगा selfie upload की गई और तिरंगे का ये उत्सव केवल भारत तक ही सीमित नहीं रहा – इस साल ‘सूर्यपथ तिरंगा’ के जरिए हमारा तिरंगा दुनिया-भर की एक अनोखी यात्रा पर निकला। Fiji के सुवा में सूरज की पहली किरण के साथ तिरंगा फहराया गया। इसके बाद Asia, Africa, Europe और फिर America के San Francisco तक Indian Missions और Posts पर तिरंगा लहराता गया। आप कल्पना कर सकते हैं, ये दृश्य कितने अद्भुत रहे होंगे। जैसे-जैसे दुनिया-भर में सूरज आगे बढ़ता गया, वैसे-वैसे भारतीय तिरंगा भी लहराता गया।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे शहरों और कस्बों की सड़कों पर रोज सुबह से शाम तक, लाखों महिलाएं अपने-अपने काम में जुटी रहती हैं। कोई सब्जी बेचती है, कोई फल, कोई चाय का ठेला लगाती है, तो कोई फूल, दिये और पूजा की सामग्री बेचती है। कई बार, बस थोड़ी सी पूंजी की कमी, इनके कारोबार को आगे बढ़ने से रोक देती है। लेकिन अब ऐसी लाखों माताओं-बहनों को ‘PM स्वनिधि योजना’ से नई ताकत मिल रही है। ‘महिला सशक्तिकरण’ के इस पहलू की उतनी चर्चा नहीं होती, जितनी होनी

चाहिए।

मेरे प्यारे देशवासियो, स्वच्छता की एक बहुत बड़ी खूबी होती है। जब किसी जगह को स्वच्छ रखने का संकल्प वहां के लोगों का अपना संकल्प बन जाता है, तो बदलाव केवल साफ-सफाई तक सीमित नहीं रहता। इससे उस जगह की पूरी पहचान ही बदल जाती है। देश के अलग-अलग हिस्सों में स्वच्छता के लिए ऐसे प्रयास, हमें निरंतर प्रेरणा देते हैं। साथियो, इस बार श्री अमरनाथ जी की यात्रा में भी, स्वच्छता और जनभागीदारी की ऐसी ही प्रेरक तस्वीर देखने को मिली। कठिन रास्तों पर, हजारों स्वच्छता कर्मी दिन-रात सेवा में जुटे रहे।

साथियो, आज हमारी बेटियों के सपनों की उड़ान, धरती से निकलकर अंतरिक्ष तक पहुंच रही है और आपको यह जानकर गर्व होगा कि भारत, ऐसे सपने देखने वाली दुनिया की हजारों बेटियों को एक साथ जोड़ रहा है। इस प्रयास का नाम है Mission ShaktiSAT। इसके माध्यम से 108 देशों की 12 हजार छात्राओं को Satellite Technology सीखने और innovation के क्षेत्र में आगे बढ़ने का अवसर मिल रहा है।

साथियो, आपके आस-पास भी ऐसे अनेक लोग होंगे, जो अपने छोटे-छोटे प्रयासों से समाज में बड़ा बदलाव ला रहे हैं। आप उनके बारे में ‘मन की बात’ के लिए जरूर लिखिए। आपका भेजा हुआ अनुभव, देश के किसी कोने में, किसी के लिए, नई प्रेरणा बन सकता है। मुझे आपके सुझावों और अनुभवों की प्रतीक्षा है।

बहुत-बहुत धन्यवाद।

ॐ भूर्भुवः स्वः
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्यभावेत् ॥

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 विरवविद्यालय इंदौर
- प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
● फिनियोलॉजी 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 साइंसेस, इंदौर
मो.: 9826042287
9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

ब्लड कैंसर: संकेत से समाधान तक

रक्त हमारे शरीर के लिए जीवन का आधार है। जब रक्त बनाने वाली कोशिकाओं में असामान्य परिवर्तन होने लगते हैं, तो Leukemia, Lymphoma और Multiple Myeloma जैसे ब्लड कैंसर विकसित हो सकते हैं।

आज चिकित्सा विज्ञान ने ब्लड कैंसर की पहचान और उपचार में उल्लेखनीय प्रगति की है। आधुनिक जांच और उपचार पद्धतियों ने मरीजों के लिए नई उम्मीद पैदा की है। लेकिन इसके लिए समय पर पहचान और सही उपचार बेहद महत्वपूर्ण है।

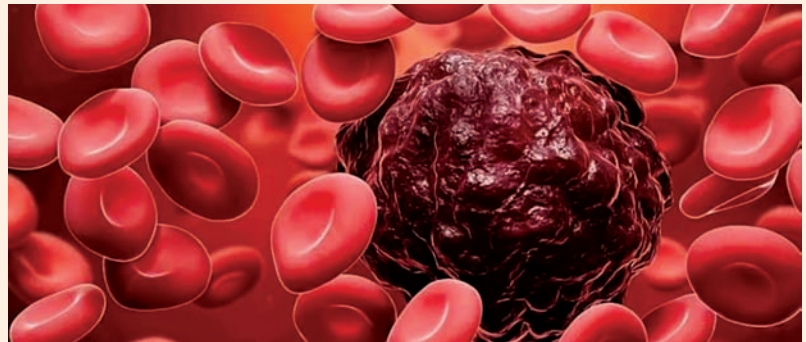
लगातार थकान, कमजोरी, बार-बार संक्रमण, लंबे समय तक बुखार, बिना कारण वजन कम होना, असामान्य रक्तस्राव, शरीर पर नीले दाग या लिम्फ नोड्स में सूजन जैसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ये लक्षण हमेशा कैंसर के कारण हों, यह जरूरी नहीं है, लेकिन इनके बने रहने पर चिकित्सकीय सलाह और आवश्यक जांच कराना उचित है।

सेहत एवं सूरत का यह विशेषांक 'ब्लड कैंसर: संकेत से समाधान तक' इसी जागरूकता की दिशा में एक प्रयास है। इसमें ब्लड कैंसर के प्रकार, शुरुआती संकेत, आवश्यक जांच, आधुनिक उपचार, पोषण, संक्रमण से बचाव और मरीज एवं परिवार की भूमिका जैसे विषयों को सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है।

कैंसर से लड़ाई में केवल उपचार ही नहीं, बल्कि सही जानकारी, समय पर निर्णय और सकारात्मक सहयोग भी महत्वपूर्ण हैं।

‘डर नहीं, जागरूकता जरूरी है। समय पर पहचान और सही उपचार—यही बेहतर स्वास्थ्य की दिशा है।’

Dr. A.K. Dwivedi



ब्लड कैंसर: यह बीमारी क्यों होती है और कैसे पहचानें

जब हम 'कैंसर' शब्द सुनते हैं, तो मन में डर और चिंता अपने आप आ जाती है। यह एक ऐसी बीमारी मानी जाती है, जिसका नाम सुनते ही लोग घबरा जाते हैं। लेकिन जब बात ब्लड कैंसर की होती है, तो यह डर और भी गहरा हो जाता है, क्योंकि यह बीमारी सीधे हमारे शरीर के सबसे जरूरी हिस्से, यानि खून को प्रभावित करती है। खून हमारे पूरे शरीर में ऑक्सीजन, पोषण और रोगों से लड़ने की ताकत पहुंचाता है, इसलिए इससे जुड़ी कोई भी समस्या गंभीर मानी जाती है।

बहुत से लोगों के मन में यह सवाल आता है कि आखिर ब्लड कैंसर क्यों होता है। क्या यह बीमारी जन्म से होती है, या फिर यह हमारी रोजमर्रा की गलत आदतों की वजह से पैदा होती है? कई लोग यह भी सोचते हैं कि कहीं हमारे आसपास का प्रदूषण, केमिकल्स या बदलता हुआ वातावरण तो इसका कारण नहीं है। सच यह है कि ब्लड कैंसर के पीछे एक नहीं, बल्कि कई कारण हो सकते हैं।

इस लेख में हम ब्लड कैंसर के कारणों को बहुत ही आसान और सरल शब्दों में समझेंगे। हमारा उद्देश्य यह है कि बच्चे, बड़े और बुजुर्ग सभी इसे बिना किसी कठिन शब्दों या मेडिकल भाषा के समझ सकें। सही जानकारी मिलने से डर कम होता है और समय पर सही कदम उठाना आसान हो जाता है।

ब्लड कैंसर एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर में खून बनाने वाली कोशिकाएं ठीक से काम नहीं करतीं। हमारा खून सफेद रक्त कोशिकाओं, लाल रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स से मिलकर बना होता है। जब इनमें से किसी एक तरह की कोशिकाएं गलत तरीके से बढ़ने लगती हैं, तो ब्लड कैंसर हो सकता है। यह बीमारी धीरे-धीरे शरीर की ताकत को

कम कर देती है और इम्यून सिस्टम को कमजोर बना देती है।

ब्लड कैंसर के मुख्य कारण

ब्लड कैंसर का कोई एक कारण नहीं होता। अक्सर यह कई कारणों के मिलकर असर करने से होता है।

कुछ कारण हमारे जन्म से जुड़े होते हैं, कुछ हमारे आसपास के वातावरण से आते हैं, और कुछ हमारी आदतों से जुड़े होते हैं।

आनुवंशिक कारण व ब्लड कैंसर

कुछ लोगों में ब्लड कैंसर का खतरा इसलिए बढ़ जाता है क्योंकि उनके परिवार में पहले किसी को यह बीमारी रही होती है। इसे आनुवंशिक कारण कहा जाता है। अगर माता-पिता या नजदीकी रिश्तेदारों को ब्लड कैंसर हुआ हो, तो अगली पीढ़ी में इसका जोखिम थोड़ा बढ़ सकता है। हालांकि इसका मतलब यह नहीं कि बीमारी जरूर होगी, बल्कि केवल संभावना बढ़ती है।

पर्यावरणीय कारण व उनका असर

हम जिस वातावरण में रहते हैं, उसका हमारे शरीर पर गहरा असर पड़ता है। ज्यादा प्रदूषण, जहरीले केमिकल्स और रेडिएशन के संपर्क में रहने से ब्लड कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। कुछ फैक्ट्रियों में काम करने वाले लोग या रेडिएशन से जुड़े काम करने वाले लोग इस बीमारी के ज्यादा जोखिम में हो सकते हैं। लंबे समय तक ऐसे माहौल में रहना खून की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।

जीवनशैली जो खतरा बढ़ाती हैं

हमारी रोज की आदतें भी ब्लड कैंसर के कारण बन सकती हैं। धूम्रपान करना, शराब का ज्यादा सेवन, गलत खान-पान और शारीरिक गतिविधि की कमी शरीर को कमजोर बनाती है। जब शरीर कमजोर होता है, तो बीमारियों से लड़ने की ताकत भी कम हो जाती है। धीरे-धीरे यह स्थिति गंभीर बीमारियों की वजह बन सकती है।

ब्लड कैंसर के प्रकार

ब्लड कैंसर कई प्रकार का होता है और हर प्रकार के कारण थोड़े अलग हो सकते हैं। नीचे हम इसे विस्तार से समझते हैं।

ब्लड कैंसर के प्रकार और

कारण

ब्लड कैंसर एक जैसी बीमारी नहीं होती, बल्कि इसके अलग-अलग प्रकार होते हैं। हर प्रकार में शरीर की अलग रक्त कोशिकाएं प्रभावित होती हैं और उनके कारण भी थोड़े अलग हो सकते हैं। कुछ प्रकार बच्चों में ज्यादा पाए जाते हैं, जबकि कुछ बुजुर्गों में। इन प्रकारों को समझना जरूरी है, क्योंकि सही इलाज का चुनाव इसी पर निर्भर करता है।

ल्यूकेमिया और उसके कारण

ल्यूकेमिया ब्लड कैंसर का एक आम प्रकार है जिसमें सफेद रक्त कोशिकाएं बहुत तेजी से बढ़ने लगती हैं। इसका कारण आनुवंशिक बदलाव, रेडिएशन के संपर्क में आना या कुछ वायरल संक्रमण हो सकते हैं। यह बच्चों और बड़ों दोनों में हो सकता है।

लिम्फोमा और इसके कारण

लिम्फोमा में शरीर की लिम्फ प्रणाली प्रभावित होती है। यह प्रणाली हमारे इम्यून सिस्टम का हिस्सा होती है। कमजोर इम्यून सिस्टम, लंबे समय तक संक्रमण रहना और कुछ दवाओं का ज्यादा इस्तेमाल इसके कारण हो सकते हैं।

मायलोमा और इसके कारण

मायलोमा में प्लाज्मा कोशिकाएं प्रभावित होती हैं। उम्र बढ़ने के साथ इसका खतरा बढ़ता है। इसके अलावा मोटापा और लंबे समय तक केमिकल्स के संपर्क में रहना भी इसके कारण माने जाते हैं।

बच्चों में ब्लड कैंसर के कारण

बच्चों में ब्लड कैंसर अक्सर जन्म से जुड़े कारणों या गर्भावस्था के दौरान हुए कुछ बदलावों की वजह से हो सकता है। कई बार इसका सटीक कारण पता नहीं चलता, लेकिन समय पर इलाज से बच्चों में ठीक होने की संभावना ज्यादा होती है।

इम्यून सिस्टम और ब्लड कैंसर

जब शरीर का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है, तो वह बीमार कोशिकाओं को पहचान कर खत्म नहीं कर पाता। HIV जैसी बीमारियां, लंबे समय तक स्टेरॉयड दवाओं का इस्तेमाल और अंग प्रत्यारोपण के बाद ली जाने वाली दवाएं इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकती हैं। यह स्थिति ब्लड कैंसर के खतरे को बढ़ा देती है।

रेडिएशन व केमिकल्स का प्रभाव

रेडिएशन थेरेपी या न्यूक्लियर रेडिएशन के संपर्क में आने वाले लोगों में ब्लड कैंसर का खतरा ज्यादा पाया गया है। इसके अलावा बेंजीन जैसे केमिकल्स, जो पेट्रोल और कुछ इंडस्ट्रीज में पाए जाते हैं, खून की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

क्या ब्लड कैंसर रोका जा सकता है

हर मामले में ब्लड कैंसर को रोका नहीं जा सकता, लेकिन स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर खतरे को कम किया जा सकता है। साफ-सुथरा वातावरण, संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम और नशे से दूरी रखना शरीर को मजबूत बनाता है। समय-समय पर स्वास्थ्य जांच भी बहुत जरूरी है।

कैंसर के शुरुआती लक्षण क्या हो सकते हैं?

कैंसर के लक्षण उसके प्रकार और शरीर में प्रभावित अंग के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। फिर भी कुछ सामान्य संकेत हैं जिन पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

□ **बिना कारण वजन कम होना:** यदि खान-पान या व्यायाम में कोई विशेष बदलाव किए बिना लगातार वजन कम हो रहा है, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। अचानक और बिना स्पष्ट कारण वजन कम होना कुछ प्रकार के कैंसर सहित कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है।

□ **शरीर में गांठ या असामान्य सूजन:** स्तन, गर्दन, बगल या शरीर के किसी अन्य हिस्से में नई गांठ या सूजन महसूस होना जांच की आवश्यकता पैदा करता है। हर गांठ कैंसर नहीं होती, लेकिन किसी नई या बढ़ती हुई गांठ की डॉक्टर से जांच करवाना जरूरी है।

□ **लगातार थकान या कमजोरी:** पर्याप्त आराम और नींद के बावजूद लगातार थकान महसूस होना सामान्य नहीं माना जाना चाहिए। लंबे समय तक बनी रहने वाली कमजोरी कई कारणों से हो सकती है, इसलिए आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सकीय जांच करवानी चाहिए।

□ **लंबे समय तक रहने वाली खांसी या आवाज में बदलाव:** यदि खांसी लंबे समय तक बनी रहती है, बार-बार होती है या इसके साथ सांस लेने में परेशानी, सीने में दर्द या खून आने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक है। इसी तरह लंबे समय तक आवाज में बदलाव भी जांच का कारण हो सकता है।

□ **असामान्य रक्तस्राव:** खांसी या उल्टी में खून आना, मल या पेशाब में खून दिखाई देना अथवा महिलाओं में असामान्य योनि रक्तस्राव जैसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ऐसे लक्षणों के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन उनकी सही वजह जानने के लिए चिकित्सकीय जांच जरूरी है।

□ **घाव का ठीक न होना:** मुंह, त्वचा या शरीर के किसी हिस्से में ऐसा घाव जो लंबे समय तक ठीक नहीं हो रहा हो, उसकी जांच करवानी चाहिए। विशेष रूप से मुंह में लंबे समय तक रहने वाले घाव, सफेद या लाल चकत्ते और लगातार दर्द को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

पै नसाइटोपेनिया के कारण अलग-अलग हो सकते हैं और इसमें एप्लास्टिक एनीमिया, ल्यूकेमिया, मायलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम, कुछ दवाएं, संक्रमण, ऑटोइम्यून विकार और कीमोथेरेपी या विकिरण जैसे विषाक्त पदार्थों के संपर्क जैसी अंतर्निहित स्थितियां शामिल हो सकती हैं। कुछ मामलों में, पैनसाइटोपेनिया पोषण संबंधी कमियों या आनुवंशिक विकार अस्थि मज्जा की रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने की क्षमता को प्रभावित करना।

पैनसाइटोपेनिया के लक्षण क्या हैं?

पैनसाइटोपेनिया के कारण कई तरह के लक्षण हो सकते हैं। थकान, कमजोरी, पीलापन, सांस लेने में तकलीफ, बार-बार संक्रमणों, आसानी से चोट लगना या खून बहना, और छोटे-मोटे कट से लंबे समय तक खून बहना। अधिक गंभीर मामलों में, पैनसाइटोपेनिया वाले व्यक्तियों में गंभीर संक्रमण विकसित होने या अत्यधिक रक्तस्राव का अनुभव होने का जोखिम भी बढ़ सकता है। इन लक्षणों का अनुभव करने वाले लोगों के लिए उचित निदान और प्रबंधन के लिए चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है।

- आसानी से चोट लगना और बार-बार नाक से खून आना, कम प्लेटलेट स्तर के कारण होने वाले पैनसाइटोपेनिया के सामान्य लक्षण हैं।
- श्वेत रक्त कोशिकाओं में कमी के कारण पैनसाइटोपेनिया से पीड़ित व्यक्तियों में बार-बार संक्रमण हो सकता है।
- पैनसाइटोपेनिया के कारण रक्त कोशिकाओं की संख्या कम होने के कारण त्वचा, श्लेष्मा झिल्ली और नाखूनों का रंग पीला पड़ सकता है।
- पैनसाइटोपेनिया के लक्षणों में चक्कर आना, सिर हल्का महसूस होना, तथा परिश्रम करने पर हृदय गति का बढ़ जाना शामिल हो सकते हैं।
- विश्वसनीय विशेषज्ञों से दूसरी राय लें और आत्मविश्वासपूर्ण, सूचित निर्णय।
- नियुक्ति का समय निर्धारित करें दूसरी राय प्राप्त करें

पैनसाइटोपेनिया के कारण

पैनसाइटोपेनिया कई अंतर्निहित कारणों से हो सकता है। अस्थि मज्जा विकार जैसे कि एप्लास्टिक एनीमिया, मायलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम और ल्यूकेमिया रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बाधित करके पैनसाइटोपेनिया का कारण बन सकते हैं। एचआईवी, हेपेटाइटिस और तपेदिक जैसे संक्रमण भी अस्थि मज्जा के कार्य को प्रभावित करके इस स्थिति को ट्रिगर

पैनसाइटोपेनिया एक जटिल रक्त विकार

पैनसाइटोपेनिया एक दुर्लभ रक्त विकार है, जिसमें तीनों प्रकार की रक्त कोशिकाओं का स्तर कम होता है- लाल रक्त कोशिकाएं, श्वेत रक्त कोशिकाएं और प्लेटलेट्स। यह स्थिति ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता में कमी, प्रतिरक्षा कार्य में कमी और रक्तस्राव के बढ़ते जोखिम के कारण विभिन्न जटिलताओं को जन्म दे सकती है।

कर सकते हैं। ऑटोइम्यून रोग, कीमोथेरेपी, विकिरण चिकित्सा जैसी कुछ दवाएं और विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आना अतिरिक्त कारक हैं जो पैनसाइटोपेनिया के विकास में योगदान कर सकते हैं। पैनसाइटोपेनिया को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए मूल कारण की पहचान करना और उसका समाधान करना महत्वपूर्ण है।

- कीमोथेरेपी दवाओं, एंटीबायोटिक दवाओं या एंटीएपिप्लेटिक्स जैसी कुछ दवाओं के संपर्क में आने से रक्त कोशिका उत्पादन प्रभावित होकर पैनसाइटोपेनिया हो सकता है।
- ल्यूपस या रूमेटॉइड गठिया जैसे स्वप्रतिरक्षी विकार, पैनसाइटोपेनिया को तब उत्पन्न कर सकते हैं, जब प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से

रक्त कोशिका के पूर्ववर्ती भागों पर आक्रमण कर देती है।

- फैनकोनी एनीमिया या डिस्केराटोसिस कोन्जेनिटा जैसी वंशानुगत स्थितियां रक्त कोशिका विकास को प्रभावित करने वाली आनुवंशिक असामान्यताओं के कारण व्यक्तियों को पैनसाइटोपेनिया के लिए प्रवृत्त कर सकती हैं।

पैनसाइटोपेनिया के प्रकार

पैनसाइटोपेनिया में अस्थि मज्जा की पर्याप्त संख्या में रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने की

क्षमता को प्रभावित करने वाले अंतर्निहित कारणों के आधार पर विभिन्न प्रकार शामिल हैं। पैनसाइटोपेनिया के विशिष्ट प्रकार की पहचान करना स्थिति के प्रभावी उपचार और प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है।

□ पैनसाइटोपेनिया के प्राथमिक प्रकारों में अप्लास्टिक एनीमिया, मायेलोडाइप्लास्टिक सिंड्रोम और तीव्र ल्यूकेमिया शामिल हैं।

□ अप्लास्टिक एनीमिया अस्थि मज्जा की विफलता के कारण होता है और इसके कारण लाल रक्त कोशिकाओं, श्वेत रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स के उत्पादन में कमी आ जाती है।

□ मायेलोडाइप्लास्टिक सिंड्रोम विकारों का ।

कोशिका गणना में कमी आती है।

□ पैनसाइटोपेनिया के अन्य कम सामान्य कारणों में पोषण संबंधी कमियां, स्वप्रतिरक्षी विकार, संक्रमण और कुछ दवाएं शामिल हो सकती हैं।

जोखिम के कारण

इनमें कुछ दवाएं जैसे कीमोथेरेपी दवाएं, बेंजीन जैसे विषैले रसायनों के संपर्क में आना, ऑटोइम्यून विकार जैसे शामिल हैं एक प्रकार का वृक्ष, वायरल संक्रमण जैसे हेपेटाइटिस, और अस्थि मज्जा विकार जैसे अप्लास्टिक एनीमिया। इसके अतिरिक्त, ल्यूकेमिया, मायेलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम और विकिरण चिकित्सा जैसी स्थितियाँ भी व्यक्तियों को पैनसाइटोपेनिया विकसित करने के लिए प्रेरित कर सकती हैं। इन जोखिम कारकों को समझना इस संभावित गंभीर रक्त संबंधी स्थिति का शीघ्र पता लगाने और उचित प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है।

□ बेंजीन जैसे विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आने से पैनसाइटोपेनिया विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है।

□ एचआईवी या हेपेटाइटिस जैसे संक्रमण पैनसाइटोपेनिया के विकास में योगदान कर सकते हैं।

□ ल्यूपस या रुमेटॉइड गठिया जैसे स्वप्रतिरक्षी विकार, पैनसाइटोपेनिया के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं।

□ फैन्कोनी एनीमिया जैसी आनुवंशिक स्थितियां व्यक्तियों को पैनसाइटोपेनिया के लिए प्रवृत्त कर सकती हैं।

□ आपका स्वास्थ्य ही सब कुछ है - आज अपनी भलाई को प्राथमिकता दें।

□ नियुक्ति का समय निर्धारित करें अपनी अपॉइंटमेंट शेड्यूल करें

पैनसाइटोपेनिया का निदान

रक्त परीक्षण, जिसमें पूर्ण रक्त गणना (सीबीसी) और परिधीय रक्त स्मीयर शामिल हैं, लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं

और प्लेटलेट्स के स्तर का मूल्यांकन करने के लिए आवश्यक हैं। अतिरिक्त परीक्षणों में शामिल हो सकते हैं अस्थि मज्जा आकांक्षा और बायोप्सी पैनसाइटोपेनिया के अंतर्निहित कारण का पता लगाने के लिए।

□ व्यापक मूल्यांकन और प्रबंधन योजना के लिए किसी हेमेटोलॉजिस्ट या विशेषज्ञ से परामर्श आवश्यक हो सकता है।

□ अस्थि मज्जा के कार्य और कोशिकीयता का आकलन करने के लिए अस्थि मज्जा आकांक्षा और बायोप्सी।

□ आनुवंशिक परीक्षण, किसी भी अंतर्निहित आनुवंशिक असामान्यताओं की पहचान करने के लिए, जो पैनसाइटोपेनिया का कारण हो सकती हैं।

□ अस्थि मज्जा या अन्य अंगों को प्रभावित करने वाली किसी अंतर्निहित स्थिति की जांच के लिए सीटी स्कैन या अल्ट्रासाउंड जैसे इमेजिंग अध्ययन।

□ पैनसाइटोपेनिया के विशिष्ट कारण का पता लगाने के लिए प्रारंभिक निष्कर्षों के आधार पर अतिरिक्त परीक्षण किए जा सकते हैं।

पैनसाइटोपेनिया का उपचार

पैनसाइटोपेनिया का उपचार अंतर्निहित कारण को संबोधित करने के लिए किया जाता है। उपचार के विकल्प पैनसाइटोपेनिया के विशिष्ट एटियोलॉजी के आधार पर भिन्न होते हैं, लेकिन इसमें उपचार शामिल हो सकते हैं पोषक तत्वों की कमी, संक्रमण का प्रबंधन, अस्थि मज्जा दमन का कारण बनने वाली दवाओं को रोकना, और रक्त कोशिका गणना का समर्थन करने के लिए रक्त आधान प्रदान करना।

ऐसे मामलों में जहां अस्थि मज्जा ठीक से काम नहीं कर रहा है, अस्थि मज्जा उत्तेजक या स्टेम सेल प्रत्यारोपण पर विचार किया जा सकता है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच करीबी निगरानी और सहयोग एक उपचार योजना तैयार करने के लिए आवश्यक है जो व्यक्ति की जरूरतों के हिसाब से सबसे अच्छा हो और उनकी रक्त कोशिका की संख्या में सुधार करे।

पैनसाइटोपेनिया के गंभीर मामलों में लाल रक्त कोशिका, श्वेत रक्त कोशिका और प्लेटलेट के स्तर को बढ़ाने के लिए रक्त आधान आवश्यक हो सकता है।

एरिथ्रोपोइटिन-उत्तेजक एजेंट या कॉलोनी-उत्तेजक कारक जैसी दवाओं का उपयोग रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को उत्तेजित करने के लिए किया जा सकता है।

स्वप्रतिरक्षा-संबंधी पैनसाइटोपेनिया से पीड़ित व्यक्तियों के लिए, रोग-प्रतिरक्षा-दमनकारी चिकित्सा, स्थिति के प्रबंधन में प्रभावी हो सकती है।

एक समूह है, जिसमें असामान्य रक्त कोशिका उत्पादन होता है, जो सभी तीन प्रकार की कोशिकाओं को प्रभावित करता है।

□ तीव्र ल्यूकेमिया एक प्रकार का कैंसर है जो अस्थि मज्जा में उत्पन्न होता है, जिसके कारण असामान्य श्वेत रक्त कोशिकाओं का अधिक उत्पादन होता है और सामान्य रक्त

अ

स्थि मज्जा मात्र एक अन्य शारीरिक ऊतक नहीं है। यह वह कारखाना है जो ऑक्सीजन पहुंचाने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और रक्त के थक्के जमाने के लिए आवश्यक रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करता है। जब यह प्रणाली सुचारू रूप से काम करती है, तो हम ऊर्जावान महसूस करते हैं, जल्दी ठीक होते हैं और संक्रमणों से प्रभावी ढंग से लड़ते हैं। जब यह ठीक से काम नहीं करती, तो रोजमर्रा के साधारण कार्य भी थका देने वाले हो सकते हैं।

अस्थि मज्जा शरीर की रक्त निर्माण प्रणाली के रूप में

अस्थि मज्जा एक नरम, स्पंजी ऊतक है जो कूल्हे, रीढ़, पसलियों और छाती की हड्डी जैसी बड़ी हड्डियों के अंदर पाया जाता है। हड्डियाँ बाहर से कठोर दिखती हैं, लेकिन उनका आंतरिक भाग गतिविधियों से भरा होता है।

हर सेकंड, अस्थि मज्जा लाखों नई रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती है। यह प्रक्रिया जन्म से पहले से लेकर जीवन के अंतिम दिन तक चलती रहती है। यहां तक कि जब हम सो रहे होते हैं, आराम कर रहे होते हैं या बेहोश होते हैं, तब भी अस्थि मज्जा काम करती रहती है।

अस्थि मज्जा में स्टेम सेल नामक विशेष जनक कोशिकाएं होती हैं। इन कोशिकाओं में शरीर की तात्कालिक आवश्यकता के अनुसार विभिन्न प्रकार की रक्त कोशिकाओं में विकसित होने की अनूठी क्षमता होती है।

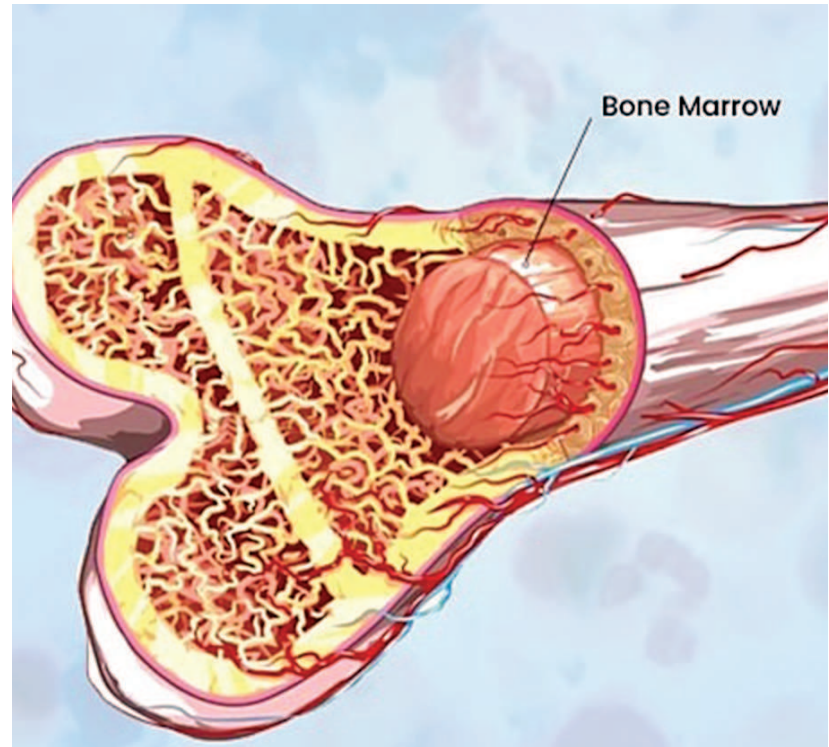
अस्थि मज्जा को एक ऐसी स्मार्ट उत्पादन इकाई की तरह समझें जो मांग के अनुसार अपना उत्पादन समायोजित करती है। रक्तस्त्राव होने पर यह प्लेटलेट उत्पादन बढ़ा देती है। संक्रमण होने पर यह श्वेत रक्त कोशिकाओं को बढ़ा देती है। ऑक्सीजन का स्तर गिरने पर यह अधिक लाल रक्त कोशिकाएं बनाती है।

अस्थि मज्जा के अंदर रक्त कैसे बनता है

रक्त निर्माण एक चरणबद्ध प्रक्रिया है जो स्टेम कोशिकाओं से शुरू होती है। ये स्टेम कोशिकाएं अभी तक विशिष्ट नहीं होती हैं। समय के साथ, वे शरीर से संकेत प्राप्त करती हैं और विशिष्ट रक्त कोशिकाओं में परिवर्तित होने लगती हैं। यह प्रक्रिया चुपचाप लेकिन असाधारण सटीकता के साथ होती है। प्रत्येक प्रकार की रक्त कोशिका की अपनी भूमिका होती है, और संतुलन आवश्यक है। किसी भी प्रकार की कोशिका की बहुत कम या बहुत अधिक संख्या स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है। अस्थि मज्जा हार्मोन, ऑक्सीजन के स्तर, पोषण की स्थिति और प्रतिरक्षा संकेतों के प्रति प्रतिक्रिया करती है। यही कारण है कि समग्र स्वास्थ्य सीधे रक्त उत्पादन को प्रभावित करता है।

हमारे शरीर में रक्त कैसे बनता है

अधिकांश लोग खून के बारे में तभी सोचते हैं जब कोई रिपोर्ट देखते हैं या अस्वस्थ महसूस करते हैं। बहुत कम लोग यह जानने की कोशिश करते हैं कि खून वास्तव में कहाँ से आता है या हमारा शरीर हर दिन बिना हमारी जानकारी के इसे कैसे बनाता है। हमारी हड्डियों के भीतर एक शांत लेकिन शक्तिशाली प्रणाली मौजूद है जो हमें जीवित रखने के लिए निरंतर काम करती है। यह प्रणाली अस्थि मज्जा है।



लाल रक्त कोशिकाएं और ऊर्जा एवं शक्ति में उनकी भूमिका

लाल रक्त कोशिकाएं रक्त में सबसे अधिक मात्रा में पाई जाने वाली कोशिकाएं हैं। इनका मुख्य कार्य फेफड़ों से शरीर के प्रत्येक भाग तक ऑक्सीजन पहुंचाना है।

जब अस्थि मज्जा स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करती है, तो मांसपेशियों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है,

मस्तिष्क सतर्क रहता है और अंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं। जब उत्पादन कम हो जाता है, तो लोगों को थकान, कमजोरी, चक्कर आना या सांस लेने में तकलीफ महसूस हो सकती है।

लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन काफी हद तक आयरन, विटामिन बी12, फोलेट और स्वस्थ अस्थि मज्जा कार्यप्रणाली पर निर्भर करता है। इनमें किसी भी प्रकार की गड़बड़ी ऑक्सीजन की आपूर्ति को कम कर सकती है और दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकती है।

श्वेत रक्त कोशिकाएं और शरीर की रक्षा प्रणाली

श्वेत रक्त कोशिकाएं प्रतिरक्षा प्रणाली के सैनिक हैं। ये शरीर को संक्रमण, सूजन और असामान्य कोशिकाओं को पहचानने और उनसे लड़ने में मदद करती हैं।

अस्थि मज्जा रोगाणुओं, तनाव और बीमारी के संपर्क में आने के आधार पर श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को समायोजित करती है। संक्रमण के दौरान, उत्पादन बढ़ जाता है। ठीक होने के दौरान, यह सामान्य स्तर पर लौट आता है।

जब अस्थि मज्जा पर्याप्त स्वस्थ श्वेत रक्त कोशिकाओं का उत्पादन नहीं कर पाती है, तो संक्रमण बार-बार या गंभीर हो जाते हैं। दूसरी ओर, असामान्य रूप से अधिक उत्पादन अस्थि मज्जा संबंधी विकारों का संकेत भी हो सकता है।

प्लेटलेट्स और शरीर की प्राकृतिक मरम्मत प्रक्रिया

प्लेटलेट्स छोटी रक्त कोशिकाएं होती हैं जो रक्त के थक्के जमाने के लिए जिम्मेदार होती हैं। ये चोट लगने पर, यहां तक कि छोटे-मोटे कटने पर भी, अत्यधिक रक्तस्राव को रोकती हैं।

अस्थि मज्जा प्लेटलेट उत्पादन को सावधानीपूर्वक नियंत्रित करती है। प्लेटलेट की कमी से आसानी से चोट लग सकती है या लंबे समय तक रक्तस्राव हो सकता है। प्लेटलेट की अधिकता से रक्त के थक्के बनने का खतरा बढ़ जाता है।

सर्जरी, चोट और कुछ बीमारियों के दौरान प्लेटलेट संतुलन विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है। स्वस्थ अस्थि मज्जा इस संतुलन को बनाए रखने में मदद करती है।

अस्थि मज्जा को स्वस्थ और सक्रिय बना रखना है?

अस्थि मज्जा का स्वास्थ्य कई दैनिक कारकों पर निर्भर करता है। यह शरीर के बाकी हिस्सों से अलग नहीं है। हम क्या खाते हैं, हमारी जीवनशैली कैसी है और हम तनाव को कैसे संभालते हैं, ये सभी रक्त उत्पादन को प्रभावित करते हैं। स्वस्थ अस्थि मज्जा को बनाए रखने वाले प्रमुख कारक निम्नलिखित हैं-

- रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए पर्याप्त मात्रा में आयरन, विटामिन बी12, फोलेट और प्रोटीन का सेवन आवश्यक है।
- नियमित गतिविधि और स्वस्थ फेफड़ों के कार्य के माध्यम से ऑक्सीजन का स्तर अच्छा बना रहता है।
- संतुलित हार्मोन जो अस्थि मज्जा को सही कोशिकाओं का उत्पादन करने का संकेत देते हैं

■ एक सुचारू रूप से कार्य करने वाली प्रतिरक्षा प्रणाली जो अस्थि मज्जा की गतिविधि को अत्यधिक उत्तेजित या दबाती नहीं है।

■ स्वस्थ गुर्दे और यकृत जो रक्त कोशिकाओं के जीवित रहने और उनके नियमन में सहायक होते हैं।

■ शरीर को पोषण, आराम और दीर्घकालिक सूजन से सुरक्षा मिलने पर अस्थि मज्जा स्वस्थ रूप से कार्य करता है।

रोजमर्रा की आदतें जो रक्त उत्पादन को प्रभावित करती हैं

कई लोग अनजाने में अपनी दैनिक आदतों के माध्यम से अस्थि मज्जा को प्रभावित करते हैं। ये प्रभाव धीरे-धीरे विकसित होते हैं और रक्त गणना में बदलाव आने तक शायद ही ध्यान में आते हैं। रक्त निर्माण को प्रभावित करने वाली सामान्य आदतों में शामिल हैं-

- लंबे समय तक कुपोषण जिसके परिणामस्वरूप आवश्यक विटामिन और खनिजों की कमी हो जाती है
- धूम्रपान से ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है और रक्त कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है।
- अत्यधिक शराब का सेवन, जो अस्थि मज्जा की गतिविधि को दबा देता है
- दीर्घकालिक तनाव, जो हार्मोन संतुलन और प्रतिरक्षा संकेतों को बदल देता है
- नींद की कमी, जो मरम्मत और पुनर्जनन प्रक्रियाओं में बाधा डालती है।
- दैनिक आदतों में छोटे-छोटे सुधार समय के साथ रक्त स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण अंतर ला सकते हैं।

रक्त उत्पादन में गड़बड़ी के शुरुआती संकेत

अस्थि मज्जा की समस्याओं के कारण हड्डियों में दर्द बहुत कम होता है। इसके बजाय, शरीर अप्रत्यक्ष संकेत दिखाता है जिन्हें अक्सर अनदेखा या गलत समझा जाता है। रक्त उत्पादन में गड़बड़ी का संकेत देने वाले शुरुआती लक्षणों में शामिल हैं-

- लगातार थकान जो आराम करने से भी ठीक नहीं होती
- बार-बार संक्रमण होना या बीमारी से ठीक होने में देरी होना
- मामूली चोटों से आसानी से नील पड़ जाना या खून बहना
- त्वचा का पीला पड़ना या रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान सांस लेने में तकलीफ होना
- बार-बार सिरदर्द होना, चक्कर आना या ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई होना
- ये लक्षण हमेशा किसी गंभीर समस्या का

संकेत नहीं देते हैं, लेकिन इनसे अस्थि मज्जा के अंदर क्या हो रहा है, यह समझने के लिए समय पर रक्त परीक्षण करवाना आवश्यक हो जाता है।

हर उम्र में अस्थि मज्जा का स्वास्थ्य क्यों मायने रखता है?

अस्थि मज्जा का स्वास्थ्य शैशवावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक महत्वपूर्ण है। रक्त उत्पादन की मांग वृद्धि, गर्भावस्था, बीमारी और उम्र बढ़ने के साथ बदलती रहती है।

बच्चों में, स्वस्थ अस्थि मज्जा वृद्धि, सीखने और रोग प्रतिरोधक क्षमता में सहायक होती है। वयस्कों में, यह ऊर्जा, कार्य क्षमता और सहनशीलता बनाए रखती है। वृद्ध वयस्कों में, यह संक्रमण, एनीमिया और धीमी गति से घाव भरने से बचाव के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

बढ़ती उम्र के साथ स्वाभाविक रूप से अस्थि मज्जा की कार्यक्षमता कम हो जाती है, लेकिन जीवनशैली और चिकित्सा देखभाल से इसकी कार्यक्षमता को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

जब अस्थि मज्जा तालमेल बनाए रखने के लिए संघर्ष करती है

कभी-कभी अस्थि मज्जा शरीर की जरूरतों को पूरा करने में असमर्थ हो जाती है। ऐसा पोषण की कमी, दीर्घकालिक बीमारियों, संक्रमण, दवाओं या अस्थि मज्जा संबंधी विकारों के कारण हो सकता है।

कुछ मामलों में, अस्थि मज्जा पर अत्यधिक दबाव पड़ता है और वह कमजोर हो जाती है। अन्य मामलों में, यह असामान्य कोशिकाएं उत्पन्न करती है जो ठीक से कार्य नहीं करती हैं।

नियमित रक्त परीक्षणों के माध्यम से शुरुआती पहचान से डॉक्टरों को जटिलताएं उत्पन्न होने से पहले ही समस्याओं का पता लगाने में मदद मिलती है। अस्थि मज्जा की कार्यप्रणाली को समझने से रोगियों को इन निष्कर्षों को गंभीरता से लेने में मदद मिलती है, बजाय इसके कि वे इन्हें मामूली समस्या समझकर नज़रअंदाज़ कर दें।

अस्थि मज्जा व बीमारी से उबरना

संक्रमण, सर्जरी या रक्त हानि के बाद, अस्थि मज्जा संतुलन बहाल करने के लिए अधिक मेहनत करती है। रिकवरी न केवल उपचार पर बल्कि अस्थि मज्जा की प्रतिक्रिया पर भी निर्भर करती है। रिकवरी में सहायता के लिए निम्नलिखित उपाय किए जाते हैं-

- अस्थि मज्जा के पुनर्जनन के लिए आराम और उचित पोषण आवश्यक है।
- संक्रमण या कमियों जैसे अंतर्निहित कारणों का उपचार करना।
- रक्त उत्पादन को कम करने वाले पदार्थों से परहेज करें।

हर कुछ सेकंड में, कहीं न कहीं किसी को रक्त चढ़ाने की ज़रूरत पड़ती है। यह जानकर हैरानी होती है। इसीलिए यह जानना बहुत ज़रूरी है कि रक्तदान से कितना लाभ हो सकता है, ज़रूरतमंदों और रक्तदान करने वालों दोनों के लिए।

रक्तदान है महादान

रक्तदान करना सिर्फ दूसरों की मदद करने के बारे में नहीं है, हालांकि यह इसका एक अहम हिस्सा है। रक्तदान करने वालों को स्वास्थ्य संबंधी कई अनपेक्षित लाभ भी मिलते हैं। अगर आप पहली बार रक्तदान करने के बारे में सोच रहे हैं या पहले भी कर चुके हैं, तो हो सकता है कि आपको इसके फायदों के बारे में पता हो या न हो। हम आपको रक्तदान करने से होने वाले फायदों और इससे आपके स्वास्थ्य को होने वाले लाभों के बारे में विस्तार से बताएंगे।

रक्तदान आपके लिए क्यों अच्छा है?

रक्तदान जीवन बचाता है। हम सभी ने देखा है कि यह कितना महत्वपूर्ण है, चाहे किसी को दुर्घटना के बाद मदद की ज़रूरत हो या अस्पताल में नियमित जांच के दौरान। कभी-कभी यह विश्वास करना मुश्किल होता है कि मात्र एक रक्तदान प्राप्तकर्ता का जीवन बदल सकता है।

क्या आप जानते हैं कि एक बार रक्तदान करने से तीन अलग-अलग लोगों की मदद हो

सकती है? डॉक्टर आपके दान किए गए रक्त को अलग-अलग घटकों में विभाजित कर सकते हैं, ताकि प्रत्येक भाग किसी ज़रूरतमंद व्यक्ति तक पहुँच सके। क्या यह वाकई अद्भुत नहीं है? आप विभिन्न चिकित्सा स्थितियों में रक्तदान के प्रभाव को देख सकते हैं। वे हैं-

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Q नियमित रूप से रक्तदान करने से रक्तदाता के स्वास्थ्य को क्या लाभ होता है?

A नियमित रूप से रक्तदान करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं, जिनमें हृदय स्वास्थ्य में सुधार, दिल के दौरे के जोखिम में संभावित कमी, कैलोरी बर्न होना और स्वास्थ्य जांच शामिल हैं।

Q मैं कितनी बार रक्तदान कर सकता हूँ?

A डॉक्टर रक्तदान के बीच कम से कम तीन महीने का अंतराल रखने की सलाह देते हैं ताकि आपके शरीर में रक्त का भंडार पूरी तरह से भर जाए।

Q क्या रक्तदान से वजन प्रबंधन में मदद मिल सकती है?

A हालांकि यह वजन घटाने की रणनीति नहीं है, लेकिन प्रत्येक रक्तदान से लगभग 600 से 650 कैलोरी बर्न होती हैं क्योंकि आपका शरीर दान किए गए रक्त की भरपाई के लिए काम करता है।

Q क्या रक्तदान से कोई मानसिक स्वास्थ्य लाभ होता है?

A जी हाँ, रक्तदान मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। यह तनाव के स्तर को कम कर सकता है, भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है, अपनेपन की भावना प्रदान कर सकता है और अलगाव की भावनाओं से लड़ने में मदद कर सकता है।

Q एक बार रक्तदान से कितने लोगों की जान बचाई जा सकती है?

A एक बार के रक्तदान से तीन लोगों की जान बच सकती है। यह इसलिए संभव है क्योंकि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियाँ एक दान को अलग-अलग भागों में विभाजित कर सकती हैं, जिनमें से प्रत्येक विभिन्न चिकित्सा परिदृश्यों में एक अद्वितीय उद्देश्य की पूर्ति करता है।

- कैंसर के मरीज़ कीमोथेरेपी
- दुर्घटना और आघात के शिकार लोग (जिन्हें आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है)
- जटिल सर्जरी से गुजर रहे मरीज़

- दीर्घकालिक रक्त विकार से पीड़ित व्यक्ति।
- प्रसव संबंधी जटिलताओं से पीड़ित नई माताएँ
- अंग प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ताओं।

रक्तदान में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक यह है कि यह कितनी जल्दी नष्ट हो जाता है। लाल रक्त कोशिकाएँ एक महीने से थोड़ा अधिक समय तक ही जीवित रहती हैं, और प्लेटलेट्स केवल एक सप्ताह तक ही ठीक रहते हैं। इसका मतलब है कि अस्पतालों को हमेशा नए दाताओं की आवश्यकता होती है ताकि उनके पास रक्त भंडार बना रहे।

आपदा आने पर, तुरंत खून उपलब्ध होने से कई जानें बचाई जा सकती हैं। किसी कार दुर्घटना या अचानक आई आपात स्थिति के बारे में सोचिए। एक व्यक्ति को कई यूनिट खून की ज़रूरत पड़ सकती है, और कभी-कभी इससे अस्पताल का सारा स्टॉक लगभग खाली हो जाता है। यह सोचना भी डरावना है, लेकिन इससे पता चलता है कि हर दान कितना महत्वपूर्ण है।

रक्तदान के लाभ

रक्तदान करना केवल दूसरों की मदद करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह आपके स्वयं के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का भी एक तरीका है। रक्तदान करने के अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। वे इस प्रकार हैं-

- **प्रत्येक दान के साथ एक निःशुल्क मिनी-स्वास्थ्य जांच:** इस व्यापक जांच में महत्वपूर्ण शारीरिक संकेतों की निगरानी और रक्त परीक्षण शामिल हैं, जिनसे संभावित स्वास्थ्य समस्याओं की शीघ्र पहचान की जा सकती है। दाता स्क्रीनिंग प्रक्रिया के माध्यम से आप अपने स्वास्थ्य मापदंडों के बारे में जान सकते हैं। वे इस प्रकार हैं-
 - रक्त चाप रीडिंग
 - नब्ज़ दर।
 - हीमोग्लोबिन का स्तर
 - रक्त प्रकार।
- **संभावित हृदय संबंधी लाभ:** शोध से पता चलता है कि नियमित रक्तदान करने वालों में स्ट्रोक का खतरा

88% कम होता है।

दिल का दौरा (यह सुझाव देते हुए कि रक्तदान करने से रक्त की चिपचिपाहट और लौह स्तर को कम करके हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद मिल सकती है)

- **वजन प्रबंधन के लिए लाभकारी:** प्रत्येक

रक्तदान से लगभग 600-650 कैलोरी जलती है, क्योंकि हमारा शरीर दान किए गए रक्त को प्रतिस्थापित करने का काम करता है।

- **जीवन शक्ति में सुधार:** रक्तदान करने के 48 घंटों के भीतर आपका शरीर नई लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन शुरू कर देता है (स्वस्थ रक्त कोशिका उत्पादन को बनाए रखता है)।

सकता है-

- आप शायद ध्यान देंगे कि आपका तनाव स्तर ड्रॉप।

- यह आपके भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

- अपनेपन की भावना प्रदान करें

- यह अकेलेपन की भावनाओं से लड़ने में मदद करता है।

- अपनेपन की भावना: नियमित दानदाता



क्या आप जानते हैं कि

एक बार रक्तदान करने से तीन अलग-अलग लोगों की होती है मदद

अक्सर अपने समुदायों के भीतर मजबूत संबंध विकसित करते हैं (कई दान केंद्र नियमित दानदाताओं के बीच सामुदायिक भावना को बढ़ावा देते हैं)।

बस याद रखें, शरीर को ठीक होने का समय देना ज़रूरी है। ज़्यादातर डॉक्टर दोबारा रक्तदान करने से पहले लगभग तीन महीने का इंतज़ार करने की सलाह देते हैं। इससे आप स्वस्थ रहेंगे और दूसरों की मदद करते रहेंगे।

रक्तदान इस बात का एक बेहतरीन उदाहरण है कि दूसरों की मदद करना हमारे स्वास्थ्य और कल्याण को सीधे तौर पर कैसे लाभ पहुंचाता है। यह सरल कार्य हृदयघात के खतरे को कम कर सकता है, कैलोरी बर्न कर सकता है और महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जांच प्रदान कर सकता है।

- **मनोवैज्ञानिक लाभ:** रक्तदान करने से आपका मूड बेहतर हो सकता है और आपको अंदर से अच्छा महसूस हो सकता है। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे यह मदद कर

एनीमिया: एक नजर

व्या पकी लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) में हीमोग्लोबिन नामक प्रोटीन होता है। यह आपके अंगों और ऊतकों को ऑक्सीजन और आपके फेफड़ों में कार्बन डाइऑक्साइड वापस ले जाता है। एनीमिया केवल एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपकी लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन सामान्य से कम हो जाता है। यह सामान्य रूप से लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में कमी भी हो सकती है।

एनीमिया के कई प्रकार और श्रेणियां हैं जैसा कि ज्यादातर लोग इसे कहते हैं। कुछ सामान्य परिदृश्य जो एनीमिया का कारण बन सकते हैं उनमें शामिल हैं

- लाल रक्त कोशिकाओं में कम हीमोग्लोबिन।
- शरीर में हीमोग्लोबिन की पर्याप्त मात्रा होती है लेकिन यह ठीक से काम नहीं कर पाता है।
- शरीर में कम लाल रक्त कोशिकाएं।
- शरीर लाल रक्त कोशिकाओं को बहुत जल्दी तोड़ देता है।
- 5 साल से कम उम्र के 42% बच्चे एनीमिक हैं।

एनीमिया के प्रकार और कारण

एनीमिया के 400 से अधिक प्रकार हैं। कई प्रकार के कारण साझा कर सकते हैं। कुछ प्रमुख प्रकार जिनके माध्यम से आप स्कैन कर सकते हैं वे हैं-

एनीमिया किसकी कमी से होता है?

कई सामान्य कारण एनीमिया का कारण बनते हैं। प्रमुख कारण पोषण संबंधी कमियों के इर्द-गिर्द घूमते हैं। उनमें से सबसे आम है आयरन की कमी। इसके अलावा, फोलेट और विटामिन ए और बी 12 की कमी भी कुछ आवर्ती कारण हैं।

कुछ गैर-सामान्य कारणों में संक्रामक रोग शामिल हैं। उनमें से कुछ में टीबी, एचआईवी, मलेरिया और परजीवी संक्रमण शामिल हैं। हेमोग्लोबिनोपैथी हीमोग्लोबिन उत्पादन और आणविक संरचना से संबंधित विकारों जैसे थैलेसीमिया, एचबीसीसी और अधिक का एक समूह है।

आइए कुछ प्रकार के एनीमिया और इसके संभावित कारणों पर एक विहंगम दृष्टि डालें-

आयरन की कमी से एनीमिया

- अत्यधिक रक्तस्राव या खून की कमी (अल्सर, पीरियड्स, दुर्घटना, गैस्ट्राइटिस,

सर्जरी या कैंसर के कारण हो सकती है)।

- आहार में आयरन की कमी
- गर्भावस्था या बीमारी शरीर से अधिक आयरन की मांग कर सकती है

घातक एनीमिया और

मेगालोब्लास्टिक एनीमिया

- विटामिन बी 12 के अवशोषण में कमी वाले शरीर पर्निशियस एनीमिया हैं।
- विटामिन बी 12 के उत्पादन में कमी वाले शरीर मेगालोब्लास्टिक एनीमिया हैं।
- विटामिन बी9 (फोलिक एसिड) की कमी को भी इस प्रकार के अंतर्गत जोड़ा जा सकता है।

हीमोलिटिक एनीमिया

- जब शरीर विकृत लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है।

- यह विरासत में मिली या अधिग्रहित बीमारी के कारण हो सकता है।

- किसी दवा की प्रतिक्रिया के कारण भी हो सकता है।

दरांती कोशिका एनीमिया

- यह एक दुर्लभ रक्त विकार है जिसका निदान जीवन के पहले वर्ष के भीतर किया जाता है।
- यह विरासत में मिला या हासिल किया जा सकता है।
- अस्थि मज्जा पर्याप्त लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण नहीं करता है।

डायमंड ब्लैकफैन एनीमिया

- यह एक समान प्रकार है जिसमें अस्थि मज्जा शामिल है।
- इसे अस्थि मज्जा अप्लासिया भी कहा जाता है जहां क्षतिग्रस्त अस्थि मज्जा पर्याप्त लाल



रक्त कोशिकाओं का निर्माण नहीं कर सकता है।

- इसे माइलोडिसप्लास्टिक सिंड्रोम (एमडीएस) समझने की गलती न करें जो वास्तविक कैंसर है।

अविकासी एनीमिया

- इस प्रकार में थैलेसीमिया और कूली का एनीमिया शामिल है।
- लाल रक्त कोशिकाएं अधिक समय तक नहीं टिकती हैं।

मेडिटरेनियन एनीमिया

- इस प्रकार में थैलेसीमिया और कूली का एनीमिया शामिल है।
- लाल रक्त कोशिकाएं अधिक समय तक नहीं टिकती हैं।

एनीमिया को कैसे मापें?

अपने शरीर में पूर्ण रक्त गणना (सीबीसी) को मापने के लिए रक्त परीक्षण करवाएं। यह न केवल आपके लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या बल्कि उनके आकार और आकार को भी बताता है। अपने विटामिन बी 12 और बी 9 का

परीक्षण करवाएं जो आपको आपके शरीर में आयरन के भंडारण के बारे में बताता है। रक्त में आयरन का स्तर और सीरम फेरिटिन का स्तर आयरन के सर्वोत्तम संकेतक हैं। रेटिकुलोसाइट गिनती और बिलिरुबिन और अन्य मूत्र परीक्षण भी मदद करते हैं।

एनीमिया के लक्षण

एनीमिया के कुछ प्रमुख परिणामों में शामिल हैं-

थकान, कमजोरी, चक्कर आना, सिर दर्द, सांस लेने में कठिनाई, पीली त्वचा, अनियमित दिल की धड़कन, छाती में दर्द, ठंडे हाथ और पैर, छाले से पीड़ित जीभ, भूरा या लाल मूत्र, बरामदगी, आसानी से फटी त्वचा, बेचैन पैर, चम्मच के आकार के नाखून, संभावित बालों का झड़ना, पिका (आयरन की कमी का संकेत जब आप चाक या बर्फ जैसी चीजें खाते हैं जो भोजन नहीं हैं), अतालता (अनियमित दिल की धड़कन या बढ़े हुए दिल के बाद जटिलताएं), भ्रम और अवसाद (वृद्ध वयस्कों में), ध्यान की कमी विलंबित मोटर कौशल (बच्चों में), अनजाने में वजन कम होना

दुनिया भर में 40 प्रतिशत

गर्भवती महिलाएं एनीमिक हैं- गर्भावस्था में एनीमिया

गर्भावस्था के साथ एनीमिया एक बहुत ही सामान्य परिदृश्य है क्योंकि आने वाले बच्चे के लिए अधिक रक्त का उत्पादन करने में माँ का शरीर अक्सर उपेक्षित हो जाता है।

विटामिन बी12, आयरन और फोलेट (हरी पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है) गर्भावस्था में एनीमिया के तीन प्रमुख कारण हैं।

इससे गर्भावस्था में जटिलताएं होने की संभावना बढ़ जाती है। बच्चे का समय से पहले जन्म या लोहे के निम्न स्तर के साथ पैदा हुए बच्चे कुछ संभावनाएं हैं।

हेमेटोक्रिट और हीमोग्लोबिन परीक्षण दो प्रमुख परीक्षण हैं जिन्हें ट्रैक रखने के लिए करने की आवश्यकता होती है। पशु आहार, आयरन और फोलिक एसिड युक्त खाद्य पदार्थ (सूखे बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, अनाज, खट्टे फल) और पूरक आहार मदद करते हैं।

2016-2025 की पोषण रणनीति के अनुसार, डब्ल्यूएचओ का उद्देश्य दुनिया भर के लोगों को लचीला और टिकाऊ खाद्य प्रणालियों और प्रभावी पोषण हस्तक्षेप से स्वस्थ आहार तक सार्वभौमिक पहुंच प्रदान करना है।

यदि प्रयास सही दिशा में जाते हैं, तो विश्व को सभी प्रकार के कुपोषण से मुक्त बनाने का डब्ल्यूएचओ का दृष्टिकोण जल्द ही साकार हो जाएगा।

समाधान- क्या एनीमिया का इलाज संभव है?

निश्चित रूप से यह है। इसे ठीक करने का एक सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने आयरन का सेवन बढ़ाएं और एनीमिया वाला आहार लें। आयरन की कमी के लिए भोजन करें जैसे

- मेवे और बीज
- टोफू
- फलियां
- बीन्स और दाल
- लाल मांस (दुबला), कुक्कुट और मछली
- गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियां जैसे
- गोभी, पालक, ब्रोकोली
- आयरन समृद्ध अनाज और अनाज

इन आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के बेहतर अवशोषण पर भी काम करें। उदाहरण के लिए, विटामिन सी शरीर में आयरन के अवशोषण को बहुत बढ़ाता है।

कुछ सिद्ध एनीमिया भोजन में शामिल हैं-

- खट्टे फल और जूस
- टमाटर
- शिमला मिर्च
- कीवी
- स्ट्रॉबेरीज

गंभीर मामलों के लिए, रक्त आधान, सर्जरी



जानें खून पतला करने के असरदार घरेलू उपाय!

व्या आपको थकान, सिरदर्द या पैरों में झनझनाहट महसूस होती है? हो सकता है कि आपके खून का गाढ़ापन बढ़ गया हो। खून गाढ़ा होने से हार्ट अटैक, स्ट्रोक और ब्लड क्लॉटिंग जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि, मेडिकल ट्रीटमेंट के अलावा कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपाय भी खून को पतला करने में मदद कर सकते हैं। इस लेख में हम जानेंगे खून गाढ़ा होने के लक्षण, कारण और असरदार घरेलू नुस्खे, जो आपके ब्लड सर्कुलेशन को सुधार सकते हैं और आपको स्वस्थ बना सकते हैं।

खून गाढ़ा होने के लक्षण

अगर खून गाढ़ा हो रहा है, तो शरीर कई संकेत देने लगता है। इन्हें समय पर पहचानना जरूरी है, ताकि गंभीर समस्याओं से बचा जा सके।

- **लगातार थकान और कमजोरी** - ऑक्सीजन की कमी के कारण शरीर जल्दी थक जाता है।
- **सांस फूलना** - फेफड़ों तक पर्याप्त ऑक्सीजन न पहुंचने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- **सिरदर्द और चक्कर आना** - मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन न मिलने से सिरदर्द और चक्कर आ सकते हैं।
- **हाथ-पैरों में झनझनाहट या सुन्नपन** - ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होने से शरीर सुन्न पड़ सकता है।
- **धड़कनों का असामान्य होना** - गाढ़ा खून दिल पर ज्यादा दबाव डालता है, जिससे हार्ट रेट प्रभावित हो सकता है।

अगर ये लक्षण लगातार बने रहें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

खून पतला करने के असरदार घरेलू उपाय

- **लहसुन का सेवन करें:** लहसुन में प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधारने में मदद कर सकते हैं। रोज सुबह खाली पेट 1-2 कच्ची लहसुन की कलियां चबाना फायदेमंद होता है।
- **अदरक और हल्दी का सेवन करें:** अदरक में मौजूद सलिसिलेट्स खून को

पतला करने में मदद करते हैं। हल्दी में पाया जाने वाला करक्यूमिन खून के थक्के बनने से रोकता है और सूजन को कम करता है। रोज सुबह हल्दी वाला दूध और चाय में अदरक डालकर पीना लाभकारी है।

- **ओमेगा-3 फैटी एसिड लें:** ओमेगा-3 फैटी एसिड खून को पतला करने और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसे प्राप्त करने के लिए अपने आहार में शामिल करें- मछली (साल्मन, ट्यूना) अलसी और चिया सीड्स अखरोट

लाइफस्टाइल टिप्स - स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं!

- **नियमित व्यायाम करें:** रोजाना कम से कम 30 मिनट वॉक, योग या कार्डियो एक्सरसाइज करें, ताकि ब्लड सर्कुलेशन सही रहे।
- **तनाव से बचें :** ज्यादा स्ट्रेस लेने से ब्लड क्लॉट बनने का खतरा बढ़ सकता है। इसके लिए ध्यान (Meditation) और गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं।
- **अल्कोहल और स्मोकिंग से बचें:**



- **खूब पानी पिएं:** पानी की कमी से खून गाढ़ा हो सकता है। दिनभर में 8-10 गिलास पानी पीना जरूरी है ताकि ब्लड फ्लो सही बना रहे।

- **विटामिन E युक्त आहार लें:** विटामिन E खून के थक्कों को बनने से रोकता है। इसके लिए खाएं- बादाम और सूरजमुखी के बीज पालक और ब्रोकोली एवोकाडो

- **हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाएं:** पालक, मेथी और केल विटामिन K से भरपूर होती हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन सुधारती हैं।

धूम्रपान और शराब खून को गाढ़ा बना सकते हैं, जिससे हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है।

खून पतला करने के लिए मेडिकल ट्रीटमेंट विकल्प

अगर आपके खून का गाढ़ापन बहुत ज्यादा है, तो डॉक्टर ब्लड थिनर दवाएं (Anticoagulants) जैसे Aspirin, Warfarin या Heparin दे सकते हैं। लेकिन इन्हें डॉक्टर की सलाह के बिना न लें, क्योंकि ये अत्यधिक ब्लीडिंग का कारण बन सकते हैं।

रक्त पतला करने वाली दवाएँ: उपयोग, दुष्प्रभाव, और औषधि पारस्परिक क्रिया

रक्त पतला करने वाली दवाएँ थक्कों को रोकने में मदद करती हैं जो हृदय में रक्त प्रवाह को अवरुद्ध कर सकते हैं। जानें कि ये कैसे काम करते हैं, इनके दुष्प्रभाव और प्राकृतिक विकल्प क्या हैं। रक्त के थक्के हृदय, फेफड़े या मस्तिष्क जैसे महत्वपूर्ण अंगों में रक्त संचार को अवरुद्ध कर सकते हैं। परिणामस्वरूप, ये दिल का दौरा या आघात।

अगर आपको दिल की बीमारी है, तो आपका डॉक्टर आपको रक्त पतला करने वाली दवा लेने की सलाह दे सकता है। अपने नुस्खे के अनुसार रक्त पतला करने वाली दवा लेना बहुत जरूरी है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में दवा नहीं लेंगे, तो दवा का असर कम होगा। ज्यादा सेवन करने से गंभीर रक्तस्राव हो सकता है।

रक्त पतला करने वाली दवा का



उद्देश्य क्या है?

कुछ रक्त पतला करने वाली दवाएँ रक्त को पतला कर देती हैं ताकि रक्त कोशिकाएँ रक्त में एक साथ चिपक न सकें। नसों और धमनियों/अन्य दवाएँ थक्के बनने में लगने वाले समय को बढ़ाकर रक्त के थक्के बनने से रोकती हैं। ये क्रमशः एंटीप्लेटलेट और एंटीकोगुलेंट दवाएँ हैं।

एंटीप्लेटलेट दवाएँ रक्त कोशिकाओं (जिन्हें प्लेटलेट्स के रूप में जाना जाता है) को एक साथ एकत्रित होने और थक्के बनने से रोकती हैं। एंटीप्लेटलेट दवाओं में निम्नलिखित शामिल

हैं-

- एस्पिरिन
- क्लोपिडोग्रेल (प्लाविविक्स)
- डिपिरिडामोल (पर्सैन्टाइन)
- टिक्लोपिडीन (टिक्लिड)

कुछ प्रकार के हृदय रोग वाले लोगों को अक्सर उनके डॉक्टर एंटीकोगुलेंट्स निर्धारित करते हैं। चिकित्सीय शब्द "जमावट" का अर्थ है "थक्का जमना।" ये रक्त को पतला करने वाले आपके रक्त को जमने में लगने वाले समय को बढ़ाकर काम करते हैं।

एंटीकोगुलेंट्स रक्त के थक्कों को बनने से रोकने में मदद करते हैं। आमतौर पर एंटीकोगुलेंट्स के रूप में इस्तेमाल किए जाने वाले रक्त को पतला करने वाले पदार्थों में शामिल हैं-

- वारफारिन (कौमडिन, जांटोवेन)
- एनोक्सापारिन (लोवेनॉक्स)
- हेपरिन

कम रक्तस्राव के जोखिम वाले नए एंटीकोगुलेंट्स में शामिल हैं-

- दबीगटरन (प्रदाक्स)
- अपिक्सबन (एलिकिस)
- रिक्वेकाबान (जेराल्टो)

आपका डॉक्टर आपके रक्त को पतला करने वाली दवा की खुराक पर बारीकी से नज़र रखेगा। कुछ दवाओं के लिए, वे प्रोथ्रोम्बिन समय (पीटी) परीक्षण। यह रक्त परीक्षण आपके अंतर्राष्ट्रीय सामान्यीकृत अनुपात (INR) INR आपके रक्त में थक्के बनने की दर को दर्शाता है। उचित INR दर प्रत्येक व्यक्ति के चिकित्सा इतिहास के आधार पर अलग-अलग होती है। अपने INR रेंज के भीतर रहने से आपको अत्यधिक रक्तस्राव या थक्के बनने से बचने में मदद मिल सकती है।

साइड इफेक्ट्स

रक्त पतला करने वाली दवाएँ फायदेमंद होती हैं, लेकिन इनसे कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। सबसे आम समस्या यह है कि... क्योंकि ये दवाएँ खून के जमने की क्षमता को कम कर देती हैं।

सामान्य साइड इफेक्ट्स

- आसानी से रक्तस्राव होना: छोटे-छोटे घावों से भी लंबे समय तक खून बह सकता है।
- आसानी से चोट लगना: आपको अपने शरीर पर चोट के निशान अधिक बार दिखाई दे सकते हैं।

- नाक से खून आना या मसूड़ों से खून आना
- महिलाओं में भारी मासिक धर्म
- मूत्र या मल में रक्त: यह लाल या गहरे रंग का दिखाई दे सकता है।

अन्य संभावित दुष्प्रभाव

- चक्कर आना या कमजोरी
- सिरदर्द या पेट दर्द
- त्वचा पर चकते या बालों का झड़ना (कुछ मामलों में)
- अपच या पेट की परेशानी

गंभीर दुष्प्रभाव

- आंतरिक रक्तस्राव: ऐसा गिरने या चोट लगने के बाद हो सकता है, भले ही आपको कोई बाहरी रक्तस्राव दिखाई न दे।
- गंभीर रक्तस्राव: खून की उल्टी होना या काले रंग का मल आना तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है।
- हड्डियों की कमजोरी: हेपरिन जैसी कुछ दवाओं के लंबे समय तक इस्तेमाल से हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं।
- त्वचा को नुकसान (दुर्लभ): वारफेरिन जैसी कुछ दवाएँ दुर्लभ मामलों में त्वचा संबंधी समस्याएं पैदा कर सकती हैं।

यदि आपको असामान्य रक्तस्राव हो या अस्वस्थ महसूस हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें। नियमित जांच से दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने और रक्त पतला करने वाली दवाओं के उपयोग के दौरान आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करने में मदद मिलती है।

दवाओं का पारस्परिक प्रभाव

कुछ खाद्य पदार्थ, हर्बल सप्लीमेंट और दवाएँ रक्त पतला करने वाली दवाओं के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं। नतीजतन, ये पदार्थ अनुशंसित खुराक से ज्यादा या कम प्रभावी दवाएँ बना सकते हैं। हालाँकि, वही पदार्थ सभी रक्त पतला करने वाली दवाओं को प्रभावित नहीं करते हैं। इसलिए, अपने डॉक्टर से बात करना या हृदयरोग विशेषज्ञ आपके आहार के बारे में और यह आपकी दवा की प्रभावकारिता को कैसे प्रभावित कर सकता है।

विटामिन 'के': कुछ एंटीकोगुलेंट्स, जैसे warfarin विटामिन K के कारण विटामिन च कम प्रभावी हो सकता है। आपकी दवा के आधार पर, आप कम से मध्यम स्तर के विटामिन च वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकते हैं।

एनीमिया से बचने के नुस्खे

शहद

शहद आयरन, कॉपर और मंगनीज का शक्तिशाली स्रोत है। इन सबके सेवन से खून की कमी दूर होती है। इसलिए शहद को एनीमिया के लिये शक्तिशाली इलाज माना जाता है। एनीमिया के इलाज के लिए आप शहद को सेब के टुकड़ों के साथ या फिर केले के साथ ले सकते हैं। एक गिलास पानी में नींबू का रस मिलाएँ और फिर इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएँ। इस एक गिलास का हर रोज सेवन आपके खून की कमी से दूर रखेगा।

सोयाबीन

सोयाबीन आयरन और विटामिन से भरपूर होता है यह एनीमिया के रोगियों के लिए काफी लाभदायक होता है। इससे शरीर को लो फैट के साथ-साथ भरपूर प्रोटीन भी मिलता है। सोयाबीन को किसी भी तरह से अपनी डाइट में शामिल करने से एनीमिया से खुद को दूर रखा जा सकता है।

गुड़

खाने के बाद नियमित रूप से गुड़ का सेवन मात्र आपको एनीमिया से दूर रख सकता है। साथ ही एनीमिया के मरीजों के लिए भी गुड़ का सेवन बहुत लाभदायी होता है गुड़ में काफी मात्रा में आयरन होता है। "गुड़ जितना पुराना होगा उसके फायदे भी उतने ही ज्यादा होंगे।"

हरी सब्जियाँ

सब्जियाँ जैसे कि पालक, चुकंदर, ब्रोकोली, मेथी, अजमोदा और लौकी आदि आयरन से भरपूर सब्जियाँ हैं जो एनीमिया के इलाज में काफी असरदार हैं। ये सब्जियाँ ना केवल आयरन बल्कि विटामिन बी-12 और फोलिक एसिड जैसे ऊर्जादायी पोषक तत्वों से भी भरी होती हैं, जो शरीर से एनीमिया ठीक करने के लिए काफी जरूरी होते हैं।

चुकन्दर का रस

चुकंदर का रस आयरन से भरपूर रस है जिसे एनीमिया के शिकार रोगी थकान और आलस से दूर रहने के लिए टॉनिक की तरह ले सकते हैं। चुकन्दर के रस का स्वाद बनाने के लिए इसमें जरा सी शहद मिला लें और नियमित रूप से

इसका सेवन करें

फलियाँ और मेवे

एनीमिया के इलाज के लिए फल जैसे कि आयरन युक्त सेब का सेवन करना आपके लिए काफी उपयोगी होगा। एनीमिया के इलाज के लिए या तो सेब खा भी सकते हैं या फिर सेब के 100% प्योर जूस रस का सेवन भी कर सकते हैं। एनीमिया के इलाज के लिए असरदार फलों में आलूबुखारा, केले, नींबू, अंगूर, किशमिश, संतरे, अंजीर, गाजर, और किशमिश शामिल हैं। मेवे जैसे कि बादाम, साबुत अनाज,

मेथी

मेथी का इस्तेमाल हर भारतीय रसोई में होता है, फिर चाहे वो मेथी के बीज हों या फिर मेथी के पत्ते। इसकी पत्तियाँ और बीज दोनों ही शरीर में ब्लड लेवल बढ़ाने में सहायक होते हैं। यह विशेष रूप से कम उम्र की लड़कियों में माहवारी (पीरियड्स) के शुरू होने के कारण होने वाली खून की कमी को कम करता है। मेथी के दाने काफी कड़वे होते हैं, ऐसे में आप यदि इन्हें भूनकर इस्तेमाल करेंगे तो ये आपको जरा कम कड़वे लगने लगेंगे।

टमाटर

टमाटर विटामिन-सी और लाइकोपिन का काफी अच्छा स्रोत है। इसके साथ ही इसमें बीटा कैरोटीन और विटामिन-ई भी पाया जाता है। विटामिन-सी आयरन को एब्जॉर्ब करने में मदद करता है। इसका सलाद खाना या जूस आपको एनीमिया से बचा सकता है।

प्याज

प्याज भी आयरन से भरपूर होती है। कच्ची प्याज के नियमित सेवन से शरीर में खून की मात्रा को बढ़ाया जा सकता है।

तिल के बीज

एक चम्मच तिल के बीज लें, इन्हें 2 घंटे के लिये पानी में भिगो दें। फिर पानी छान कर बीज को पीसकर पेस्ट बना लें। फिर इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएँ और दिन में इसे दो बार खाएँ। यह आपके शरीर में ब्लड लेवल बढ़ाएगा।

एलोवेरा भी है लाभदायक

एलोवेरा खून की कमी में लाभदायक है। एलोवेरा नाश्ते के 30 मिनट पहले एलोवेरा जूस दिन में रोजाना लें।

पका हुआ आम

शायद ही कोई ऐसा इंसान होगा जिसे पका हुआ आम पसंद ना हो और फिर स्वाद और सेहत का इतना अच्छा कॉम्बिनेशन मिल जाए तो क्या कहना। पके हुए आम के गूदे को अगर मीठे दूध के साथ लिया जाए तो ब्लड में हीमोग्लोबिन लेवल बढ़ सकता है।



ब्लीडिंग रोकती हैं होम्योपैथिक दवाइयां

रक्तस्राव यानी शरीर के किसी भाग से खून निकलना। कई बार हॉस्पिटल ले जाने तक अधिक ब्लीडिंग हो जाने के कारण बहुत से लोगों की असमय मौत हो जाती है। यदि उन्हें समय पर मेडिसिन दी जाए तो बहुत सी जिन्दगी बचायी जा सकती हैं। अक्सर बहुत से लोग खून देखते ही घबरा जाते हैं। लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि होम्योपथी में बहुत सी ऐसी दवाइयां हैं जिन्हें यदि रोगी को 5-5 मिनट के अन्तर से लगाई और खिलाई जाए तो ब्लीडिंग को जल्दी रोका जा सकता है और उस व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है।

रक्तस्राव के कारण

रक्तस्राव के कई कारण होते हैं जैसे,

- चोट या एक्सीडेंट के कारण ब्लीडिंग होना
- नकसीर यानी नाक से खून आना
- दांत निकलवाने के बाद ब्लीडिंग होना
- खून की उल्टी होना
- पेचिश में खून जाना
- पीरियड्स में अधिक रक्तस्राव होना
- बलगम में खून आना
- बवासीर में ब्लीडिंग होना
- पेशाब में खून आना
- टी.बी.में फेफड़ों से ब्लीडिंग होना
- गर्भावस्था में ब्लीडिंग होना

होम्योपैथिक मेडिसिन

ऐसे तो होम्योपथी में बहुत सारी दवाइयां रक्तस्राव रोकने के लिए होती हैं। इनमें से कुछ के बारे में मैं जानकारी दी जा रही है ताकि उसे देकर किसी की जान बचाई जा सके।

केलेंड्यूल

कहीं भी कटने, चोट लगने या घाव पर इसे लगाया जाए तो ब्लीडिंग तुरंत रुक जाती है। यह किसी भी प्रकार के घाव को बहुत तेजी से भरती है।

आर्निका

यह ब्लड केपीलरिस पर असर करती है। एक्सिडेंट, चोट, घाव आदि से ब्लीडिंग होने पर यदि इस दवा को 5-5 मिनट के अंतर से खाने को दें तो ब्लीडिंग तुरंत रुक जाती है, साथ ही दर्द भी कम होता है।

मिलेफोलियम

रक्त शरीर में कहीं से भी निकलता हो, चाहे वो नाक, मुंह, बलगम में, पीरियड्स के समय,



पेशाब, मल या किसी चोट या घाव से हो यदि रक्त का रंग लाल चमकदार है, तो इसे खाने को देने से ब्लीडिंग तुरंत रुक जाती है।

हेमामेलिस

यदि शरीर के किसी भी स्थान से काले या गहरे रंग का रक्त निकलता है, तो इसका प्रयोग करना उचित होता है। पाइल्स, पेशाब, पीरियड्स आदि में यदि गहरे काले रंग का रक्त निकलता है, तो इसको खाने से ब्लीडिंग रुक जाती है।

इपिकेक

हल्का लाल रंग का रक्त या चमकदार लाल रक्त शरीर के किसी भी भाग से जा रहा हो, उसे ये दवा तुरंत रोकती है। रोगी को उल्टी आती है या जी मिचलाता है। खांसी के साथ खून आता है। नाक से खून जाता है। इन सब में यह दवा कारगर है।

ट्रिलियम

दस्त के साथ खून जाता है। नाक से, दांत से, पीरियड्स में, डिलिवरी (प्रसव) के बाद ब्लीडिंग होने पर इसे देने से रक्तस्राव रुक जाता है। दांत निकलवाने से ब्लीडिंग होने पर इसे लगाने से ब्लीडिंग रुक जाती है।

नाइट्रिक-एसिड

धमनी और केशिकाओं से ब्लीडिंग होती है। कमरदर्द के साथ यूट्रस से ब्लीडिंग होती है। किसी भी प्रकार के अल्सर, मस्से आदि से ब्लीडिंग होना, piles में खून जाना। इनमें यह दवा ले सकते हैं।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

वरिष्ठ होम्योपैथी फिजिट्सक
एडवॉर्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथी मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इटौर
मो. 9826042287

अंजीर खाएं एनीमिया भगाएं

अगर आपका इम्यून सिस्टम मजबूत है तो आपको सेहत संबंधी समस्याओं का सामना कभी भी नहीं करना पड़ेगा। रोगों से लड़ने की क्षमता इस पर निर्भर करती है कि आप कितनी पौष्टिक और संतुलित चीजों का सेवन करती हैं। फलों में एंटीऑक्सीडेंट तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो संक्रमण और रोग से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं। ऐसा ही एक फल है अंजीर। इसमें कैल्शियम और लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह दिमाग को शांत रखता है और शरीर को आराम देता है। डायबिटीज में अंजीर बहुत उपयोगी होता है। अंजीर में आयरन और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाने के कारण यह एनीमिया में लाभप्रद होता है। अंजीर में विटमिन ए, बी1, बी2, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, मैगनीज, सोडियम, पोटैशियम और क्लोरीन पाया जाता है। इसका सेवन करने से डायबिटीज, सर्दी-जुकाम, अस्थमा और अपच जैसी तमाम व्याधियां दूर हो जाती हैं।

- अंजीर पोटैशियम का अच्छा स्रोत है, जो ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- अंजीर में फाइबर होता है जो वजन को संतुलित रखता है और ओबेसिटी को कम करता है।
- सूखे अंजीर में फेनोल, ओमेगा 3, ओमेगा 6 होता है। यह फैटी एसिड कोरोनरी हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में मदद करता है।
- इसमें पाए जाने वाले फाइबर से पोस्ट मेनोपॉजल ब्रेस्ट कैंसर होने का भय नहीं रहता।
- अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।
- कम पोटैशियम और अधिक सोडियम लेवल के कारण हाइपरटेंशन की समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन अंजीर में पोटैशियम अधिक होता है और सोडियम कम होता है इसलिए यह हाइपरटेंशन की समस्या होने से बचाता है।



स्व ल्परज (मासिक के समय कम रक्तस्राव) के कारणों में रक्ताल्पता अथवा नारी की साधारण कमजोरी प्रायः एक बहुत बड़ा कारण होता है। ऐसी स्थिति में प्रयास यह होना चाहिए कि कमजोरी दूर हो और रक्त की मात्रा बढ़े। यदि इसके विपरीत मासिक ठीक करने वाली दवाएं दी जाती रहें, तो वह सर्वथा निरर्थक सिद्ध होंगी।

नारी के लिए मासिक-धर्म होना, निश्चय ही एक स्वाभाविक क्रिया है। और, एक निश्चित समय पर 3-4 दिनों के स्राव के बाद, वह स्वतः बन्द हो जाता है। मासिक धर्म ही नारी के लिए गर्भधारण में प्रकारान्तर से सहायक होता है। मासिक धर्म में अनेक व्यतिक्रम भी उपस्थित होते हैं। ये सभी व्यतिक्रम नारी के साधारण स्वास्थ्य से संबद्ध होते हैं। मात्रा में मासिक कम होना, अधिक होना, असमय एक मास में एक बार से अधिक होना, महीने के अन्तर से होना अथवा मासिक के समय कटि-प्रदेश में दर्द सभी नारी स्वास्थ्य के लिए समस्याएं हैं।

हम मासिक कम होने की समस्याओं पर ही विचार करेंगे। ऐसे कष्ट को स्वल्परज कहते हैं। इस कष्ट के पीछे अनेक कारण हो सकते हैं- यथा डिम्ब-कोष में प्रदाह, डिम्ब-कोष में सूजन या गिल्टी, जरायु का स्थानाच्युत होना, नारी का रक्ताल्पता का शिकार होना, साधारण कमजोरी तथा मानसिक अवसन्नता।

स्वल्परज के पीछे क्या कारण है, इसका निदान तो अपनी जगह आवश्यक है ही, पर निदान के चक्कर में प्रायः रोगिणी ऐसी भ्रमित हो जाती है कि वह दवा खाती ही जाती है और लाभ कुछ नहीं दिखता।

रक्ताल्पता को समझें

रक्ताल्पता का अर्थ है-रक्त की कमी। रक्ताल्पता के शिकार व्यक्ति के रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होती है। हीमोग्लोबिन की रचना में भोजन में आयरन का सही मात्रा में होना अत्यन्त आवश्यक है। श्वसन के द्वारा आए ऑक्सीजन को वही ग्रहण करता है और अपने साथ ही उस ऑक्सीजन को भी कोशिकाओं तक उनके पोषण के लिए पहुंचाता है। हीमोग्लोबिन ही वह पदार्थ है, जो रक्त को लालिमा प्रदान करता है। जिसके रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होगी, उसकी त्वचा का रंग भी पीताभ होगा। इसी कारण आयुर्वेद में इसे 'पाण्डु' नाम दिया गया है। रक्ताल्पता से ग्रस्त व्यक्ति मात्र पीताभ ही नहीं होता, उसे भूख नहीं लगती, वह शक्तिहीनता का अनुभव करता है तथा पूरा पोषण प्राप्त करने में अक्षम होता है। इसका कारण है कि शरीर को पूरा पोषण न मिल पाने के कारण, व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों ही स्तरों पर प्रभावित होता है। इसके साथ ही तथ्य यह है कि रक्ताल्पता गलत खान-पान और रहन-सहन का प्रतिफल है। इसके कारण एक चक्र बन जाता है- गलत

रक्ताल्पता और हर माह परेशानी



रहन-सहन के कारण रक्त की आपूर्ति में गड़बड़ी और रक्त की आपूर्ति में गड़बड़ी के कारण, कमजोरी में अभिवृद्धि।

उपचार के पीछे दृष्टि

यदि रक्ताल्पता के रोगी का उपचार करना हो, तो व्यक्ति के पूरे शरीर को दृष्टि में रखकर उपचार करना चाहिए। ऐसे व्यक्ति का पूरा ऑर्गेनिज्म सदोष होता है। उसके ही त्रुटिपूर्ण काम के कारण रक्ताल्पता की स्थिति उत्पन्न होती है। पर चिकित्सक रक्ताल्पता का अर्थ लौह की कमी मान कर उसे लौह देना प्रारम्भ कर देते हैं। पर जैसे पहले कहा जा चुका है और कई बार इस खनिज लौह को आत्मसात कर पाने में शरीर असमर्थ होता है।

आहार

प्राकृतिक आयरन प्राप्त करने का सही साधन आहार है। हरी पत्ती वाली भाजियां, फल, सूखे मेवे, चोकर समेत आटा तथा कन समेत चावल शरीर को लौह आपूर्ति के लिए सही साधन है। रक्ताल्पता से सही रूप में मुक्ति पाने के लिए आवश्यक है कि शुरू में तीन-चार दिन रोगी को

मात्र फल पर रखा जाए और रोगी जितने दिनों तक फलाहार करती रहे, उतने दिन नित्य उसे हल्के गरम पानी का एनिमा दिया जाए। फलाहार काल में यह भी ध्यान रखने की बात है कि एक बार में मात्र एक ही फल दिया जाए। उसके बाद रूग्णा को धीरे-धीरे साधारण भोजन पर लाया जाए। यथा प्रातः 250 ग्राम मौसम में मिलने वाला कोई एक फल यथा सेब, नाशपती, अमरूद, ककड़ी, खीरा, खरबूजा, आम तथा 50 ग्राम अंकुरित मूंग तथा दूधहर, शाम को चोकरदार आटे की रोटी तथा 250 ग्राम बिना मसाले वाली सादी सब्जी। सब्जी में दोनों समय हरी पत्तियों वाली भाजियां भी पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए। और तीसरे प्रहर गाजर, मौसमी, संतरा, खीरा किसी चीज का 250 ग्राम रस।

चिकित्सा कटिस्नान

स्वल्परज से ग्रस्त नारी को प्रातः सायं कटिस्नान लेकर एक-दो किमी. टहलना अवश्य चाहिए। मासिक के दिनों में कटिस्नान स्थगित कर देना चाहिए, पर यथाशक्ति टहलना जारी रखना चाहिए। कटिस्नान 2 मिनट से शुरू करना चाहिए और बढ़कर 5 मिनट तक का लेना चाहिए।

पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के उपाय

महिलाओं व लड़कियों को पीरियड्स की परेशानी होती है पीरियड्स यानि माहवारी ये कोई बीमारी नहीं होती है। ये तो प्राकृतिक होती है इस समय महिलाओं को बहुत परेशानी होती है। इस समय महिलाओं को केवल रक्त ही नहीं आता बल्कि दर्द भी होता है पीरियड्स के समय कमर का या पेट में दर्द होता है जिसे सेहन करना मुश्किल होता है।

हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

पीरियड्स के दौरान रक्त आता ही है लेकिन कभी कभी ये काफी ज्यादा आने लगता है। जो की परेशानी की बात है पर ये कोई ज्यादा बड़ी बात भी नहीं है यदि आपको हैवी ब्लीडिंग कभी कभी होती है तो कोई परेशानी की बात नहीं है लेकिन अगर हर समय, बार-बार आप इस परेशानी को झेल रही है तो आपको इस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्योंकि यदि इस पर अभी आपने ध्यान नहीं दिया तो आपके लिए ये बहुत परेशानी वाली बात हो सकती है। बार बार हैवी ब्लीडिंग का आना कई और भी बीमारियों का कारण बन सकती है हैवी ब्लीडिंग पर ध्यान न दिया गया। तो आपको खून की कमी भी हो सकती है और आगे चलकर अनीमिया जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है।

ज्यादा ब्लीडिंग होने के कारण

- प्रेगनेंसी से छुटकारा पाने के लिए मेडिकल स्टोर पर मिलने वाली गर्भनिरोधक दवाइयों का ज्यादा सेवन करने से।
- महिलाओं में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन नाम के 2 हार्मोंस पाए जाते हैं। जिनका संतुलित रहना जरूरी है अगर किसी कारण से इनका संतुलन बिगड़ जाता है। और ये हार्मोंस असंतुलित हो जाते हैं तो ऐसी स्थिति में ज्यादा ब्लीडिंग होने लगती है।
- गर्भावस्था में मिसकेरेज हो जाना या फिर कोई और प्रेगनेंसी सम्बन्धित जटिलता का होना इस का कारण हो जाती है।
- प्रेगनेंसी
- खून को पतला करने लिए कई दवाये होती हैं जिनका सेवन करने से खून पतला हो जाता है लेकिन इन दवाओं का ज्यादा सेवन करने से भी हैवी ब्लीडिंग की परेशानी होने लगती है।



- प्रजनन अंगों में इन्फेक्शन होने से भी ये परेशानी होने लगती है।
- ऐडिनोमोसिस बीमारी या पेल्विक में सूजन आने से।
- कैंसर होने से
- गर्भाशय में कोई गांठ बनाने से भी पीरियड्स के दौरान ज्यादा खून आता है।

पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने के लक्षण

- पीरियड्स के दिन पुरे हो जाने के बाद भी बिल्डिंग का होना।
- नियमित रूप से होने वाली ब्लीडिंग से ज्यादा ब्लड का आना।
- पीरियड्स के दौरान कमजोरी का अहसास होना।
- पेट के निचले हिस्से में लगातार दर्द होना।

हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

बर्फ से सिकाई करना: जब पीरियड्स आता है तो शरीर का तापमान उच्च होता है जिस कारण से पीरियड्स आता है। और जब ये तापमान अधिक बढ़ जाता है तो खून की कोशिकाएं अधिक फैल जाती हैं जिस कारण से अधिक ब्लीडिंग होने लगती है।

लेकिन यदि पीरियड्स के दौरान बर्फ से सिकाई की जाये तो शरीर का तापमान निम्न हो

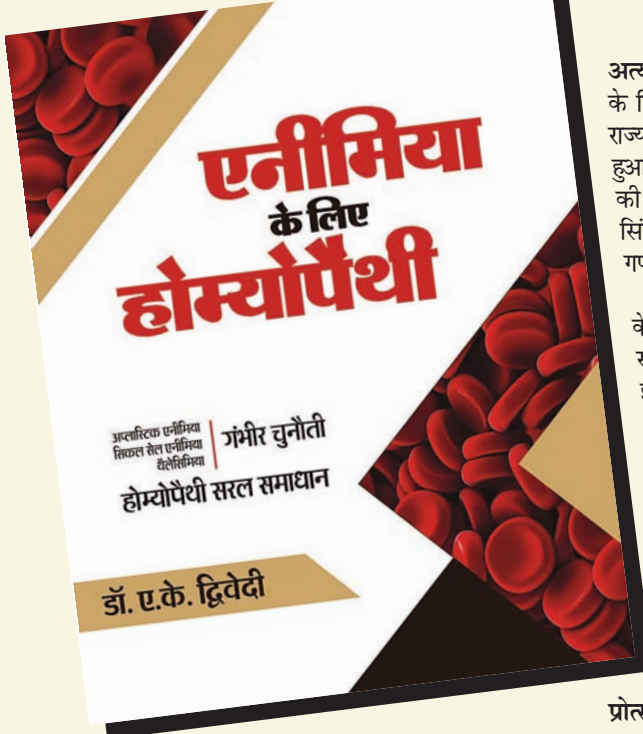
जाता है और खून की कोशिकाएं सिकुड़ जाती हैं और ज्यादा ब्लीडिंग होना बंद हो जाती है। बर्फ की सिकाई से केवल खून का आना कम ही नहीं होता बल्कि पेट के दर्द में भी लाभदायक होता है।

बर्फ के टुकड़ों को लीजिये और एक टॉवेल में लपेट लीजिये फिर उससे पेट की सिकाई करें। इस सिकाई को आप 10-15 मिनट तक करें फिर कुछ समय के लिए पीठ के बल लेट कर आराम कर ले। यदि इसके बाद भी आपको आराम न मिले तो आप इसी उपाय को फिर से कर लीजियेगा और ये उपाय आप 4 घंटे के अन्तराल में ही कीजियेगा।

धनिया के बीज: धनिया के बीज इस परेशानी से राहत दिलाने में काफी हद तक सही है धनिया के बीज का उपयोग आयुर्वेद में भी किया जाता है। आयुर्वेद में धनिया के बीज को गर्भाशय को सही से काम करने और महिलाओं में उचित हार्मोंस संतुलन बनाये रखने के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।

एक गिलास पानी ले और उसमें एक चम्मच धनिया पाउडर को डाले और इन्हें गर्म करे तब तक जब तक पानी आधा न हो जाये। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दे और जब ये हल्का गर्म रह जाये तब इसमें शहद मिला ले और इसे सेवन करे इसका सेवन पीरियड्स के दौरान 2-3 बार करे इससे आपको जल्द ही राहत मिल जाएगी।

नई दिल्ली में 'एनीमिया के लिए होम्योपैथी' के द्वितीय संस्करण का विमोचन



अत्यंत हर्ष एवं गौरव का विषय है कि मेरी पुस्तक "एनीमिया के लिए होम्योपैथी" के द्वितीय संस्करण का विमोचन नई दिल्ली में भारत सरकार के माननीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) के सरकारी निवास पर आयोजित कार्यक्रम में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता इंदौर के माननीय सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने की। इस अवसर पर देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर के कुलगुरु प्रो. राकेश सिंघई जी, कार्यपरिषद सदस्य प्रो. डॉ. सखाराम मुजाल्दा जी सहित अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

इस पुस्तक के प्रथम संस्करण का विमोचन लगभग दो वर्ष पूर्व मध्य प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जी के करकमलों से हुआ था। प्रथम संस्करण को पाठकों एवं चिकित्सकों का उत्साहजनक प्रतिसाद मिला और इसकी सभी प्रतियाँ समाप्त हो गईं। निरंतर प्राप्त हो रही मांग को देखते हुए आवश्यक संशोधनों एवं नवीन जानकारी के साथ इसका द्वितीय संस्करण प्रकाशित किया गया है।

पुस्तक में अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल रोग, थैलेसीमिया, आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया एवं विटामिन डेफिशियेंसी एनीमिया सहित एनीमिया के प्रमुख प्रकारों, उनके कारणों, बचाव, भारतीय खानपान एवं होम्योपैथिक प्रबंधन से संबंधित जानकारी दी गई है।

द्वितीय संस्करण में मरीजों के अनुभव, एनीमिया जागरूकता अभियान, निःशुल्क चिकित्सा शिविरों तथा सामाजिक स्वास्थ्य सेवा कार्यों को भी शामिल किया गया है। इस पुस्तक को मिले स्नेह, विश्वास और प्रोत्साहन के लिए सभी पाठकों, चिकित्सकों, सहयोगियों एवं शुभचिंतकों का हृदय से आभार।

80वाँ स्वतंत्रता दिवस – सेवा, स्वास्थ्य और राष्ट्र प्रेम का संकल्प



आज एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथी चिकित्सा संस्थान, इंदौर में स्वतंत्रता दिवस के पावन अवसर पर राष्ट्रीय ध्वज फहराया गया। इस अवसर पर सेवानिवृत्त जज श्री अनिल पारे जी, श्री ए.डी. चतुर्वेदी जी, डॉ. भूपेंद्र गौतम जी, डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी एवं डॉ. कनक द्विवेदी चतुर्वेदी जी सहित सभी सम्मानित अतिथियों, चिकित्सकों, सहयोगियों एवं मरीजों की गरिमामयी उपस्थिति रही। नव्ही अन्विका चतुर्वेदी ने भी ध्वजारोहण में सहभागिता कर राष्ट्रप्रेम का सुंदर संदेश दिया।



स्वतंत्रता दिवस पर DAVV में राष्ट्रप्रेम और अनुशासन की झलक, NCC कैडेट्स की प्रस्तुतियों ने मोहा मन

इंदौर. स्वतंत्रता दिवस के पावन अवसर पर देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर में आयोजित भव्य समारोह में कार्यपरिषद सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने सहभागिता की। कार्यक्रम में कुलगुरु श्री राकेश सिंघई, कुलसचिव श्री प्रज्वल खरे, विभागाध्यक्षों, प्रोफेसर्स, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं अन्य गणमान्यजन उपस्थित रहे। समारोह में NCC कैडेट्स द्वारा प्रस्तुत विभिन्न अनुशासित एवं देशभक्तिपूर्ण प्रदर्शनों ने उपस्थितजनों को प्रभावित किया। कैडेट्स के उत्साह, अनुशासन और राष्ट्रप्रेम ने कार्यक्रम को विशेष गरिमा प्रदान की।



म च्छरों के काटने से होने वाले डेंगू और मलेरिया बुखार की स्थिति में मरीज की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और शरीर में प्लेटलेट्स घटने लगते हैं।

एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में 5 से 6 लीटर खून होता है, जो मुख्यतः तरल पदार्थ, लाल व सफेद रक्त कोशिकाओं के अलावा कई अन्य तत्वों से मिलकर बना होता है, जिनमें प्लेटलेट्स भी शामिल हैं। रेड ब्लड सेल्स पूरे शरीर में ऑक्सीजन को एक से दूसरी जगह ले जाने का काम करती हैं। इससे ही हमारे शरीर को एनर्जी मिलती है। सफेद रक्त कोशिकाएं हमें इन्फेक्शन से लड़ने की ताकत देती हैं। आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति के एक वर्ग मिलीलीटर रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या डेढ़ से चार लाख तक होती है। इनका मुख्य कार्य चोट लगने पर खून के जमने की प्रक्रिया को तेज करके ब्लीडिंग को रोकना है।

न कम हो न ज्यादा

शरीर में प्लेटलेट्स की मात्रा अधिक होने की स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। यह समस्या दो तरह से पैदा हो सकती है। बोनमैरो में असामान्य कोशिकाओं की उपस्थिति के कारण जब प्लेटलेट्स बढ़ने लगते हैं तो उसे प्राइमरी थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। वहीं जब किसी बीमारी जैसे एनीमिया, कैंसर, या किसी अन्य कारण से भी प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ जाती है तो उसे सेकंडरी थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। खून में ज़रूरत से ज्यादा प्लेटलेट्स होना शरीर के लिए कई गंभीर खतरे पैदा करता है। इससे खून का थक्का जमना शुरू हो जाता है, जिससे हार्ट अटैक, किडनी फेल्योर व पैरालिसिस आदि की आशंका बढ़ जाती है। इसी तरह जब ब्लड में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है तो उस स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपेनिया कहते हैं।

अगर प्लेटलेट्स की संख्या 10,000 से कम हो जाए तो ब्लीडिंग की आशंका बढ़ जाती है। बहते-बहते यह खून नाक या त्वचा से बाहर आने लगता है। यदि यह स्राव अंदर ही होता रहता है तो शरीर के प्रमुख आंतरिक अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़े के निष्क्रिय होने की आशंका भी बढ़ जाती है। कुछ खास तरह के पेनकिलर्स या एल्कोहॉल के नियमित सेवन, आनुवंशिक रोगों, कीमोथेरेपी के अलावा डेंगू, टाइफाइड, मलेरिया व चिकनगुनिया के होने पर भी ब्लड में प्लेटलेट्स की संख्या अगर 10,000 से कम हो जाए तो मरीज को अलग से प्लेटलेट चढ़ाए जाने की ज़रूरत होती है।

डेंगू और प्लेटलेट्स

डेंगू के लिए ज़िम्मेदार एडीस मच्छर मांसपेशियों पर न काट कर सीधे ब्लड वेसेल्स पर हमला करता है, जिससे रक्त में वायरस का संक्रमण

प्लेटलेट्स के प्रति मन में न रखें भ्रम



बहुत तेजी से फैलता है। इन्फेक्शन बढ़ने के बाद खून से पानी अलग होने लगता है। ब्लड के भीतर छोटे कणों के रूप में मौजूद प्लेटलेट्स की संख्या के कम होने के कारण खून का थक्का नहीं जम पाता। हीमोग्लोबिन की कमी से भी प्लेटलेट्स घटने लगते हैं। इसलिए मौसम बदलने के साथ खानपान में आंवला, चीकू, काजू, बॉकली, हरी सब्जियों, खट्टे फलों और मिल्क प्रोडक्ट्स की मात्रा बढ़ानी चाहिए क्योंकि विटमिन सी और कैल्शियम भी हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बना कर प्लेटलेट्स की संख्या घटने से रोकते हैं।

सुरक्षित है प्लेटलेट डोनेशन

हर साल बरसात के बाद जब डेंगू के मरीजों की संख्या बढ़ने लगती है तो लोगों के बीच प्लेटलेट्स की मांग बढ़ जाती है। जागरूकता के अभाव में लोग बीमार व्यक्ति के लिए प्लेटलेट डोनर की तलाश करने लगते हैं। हालांकि ज्यादातर लोग इसे डोनेट करने से बहुत डरते हैं क्योंकि इसकी प्रक्रिया सामान्य ब्लड डोनेशन से थोड़ी अलग होती है। इसमें एक स्वस्थ व्यक्ति के ब्लड में से मशीन के ज़रिये प्लेटलेट्स अलग किए जाते हैं। फिर उसी ब्लड को वापस उसके शरीर में डाल दिया जाता है। लिहाजा कुछ समय तक मशीन में रखने के बाद अपने ही ब्लड को दोबारा वापस चढ़ाए जाने की प्रक्रिया देखकर

लोगों को यह डर लगता है कि कहीं इससे उनके शरीर में कोई इन्फेक्शन न हो जाए पर यह तरीका पूरी तरह सुरक्षित है।

भ्रम एवं सच्चाई

अक्सर डेंगू या मलेरिया के दौरान व्यक्ति का इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ने लगता है। ऐसी स्थिति में लोगों को अधिक से अधिक तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। आयुर्वेद में प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए पपीते के पत्ते या गिलोय का रस, नारियल पानी और बकरी के दूध का सेवन करने की सलाह दी जाती है। हालांकि इन चीजों में मौजूद तरल पदार्थों की वजह से रोग प्रतिरोध क्षमता निश्चित रूप से बढ़ती है पर प्रत्यक्ष रूप से प्लेटलेट्स बढ़ाने में इनका कोई योगदान नहीं होता। प्लेटलेट्स जिस तेजी से घटते हैं, वे वापस उसी रफ्तार से बढ़ भी जाते हैं।

कुछ लोग बार-बार प्लेटलेट काउंट करवा रहे होते हैं। अगर किसी व्यक्ति के ब्लड में इनका काउंट 20,000 हो, तब भी चिंता की कोई बात नहीं है। जब तक स्थिति ज्यादा गंभीर न हो, डेंगू के हर मरीज को अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत नहीं होती। यदि डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन करते हुए तरल पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में सेवन किया जाए तो स्वाभाविक रूप से प्लेटलेट्स की संख्या जल्द ही बढ़ जाती है।

मुं ह से खून आना सिर्फ टीबी का लक्षण नहीं है, तो फिर इसका मतलब और क्या-क्या हो सकता है?

कल्पना कीजिए कि कभी आपको खांसी आए और कफ के साथ खून की कुछ बूंदें दिख जाएं तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी? और जो कभी कफ में अगर बहुत सारा खून निकल आए तब? तब हो सकता है यह देखकर आपकी जान ही सूख जाए! या शायद न भी सूखे क्योंकि कई बार हम ऐसी स्थिति में खुद को ही समझाने या कहिए कि बेवकूफ बनाने लग जाते हैं। जैसे कि खून तो बस 'यू ही आ गया होगा।' ऐसा खासतौर पर तब होता है जब कफ में खून के थोड़े से छींटे भर आए हों। तब हम आमतौर पर यह सोचने लगते हैं कि चलो बाद में देखते हैं कि यह फिर से आता है कि नहीं? हम सब नजरअंदाज कर देते हैं और उस दिन का इंतजार करते हैं जब कभी यदि फिर से खून गिरे तो फिर हम डॉक्टर के पास जाने के बारे में सोचें।

लेकिन ऐसा इंतजार कभी-कभी महंगा भी साबित हो सकता है। यदि हम इसे मामूली बात मानकर डॉक्टर के पास जाना टाल जाते हैं तो हम कभी फेफड़ों की टीबी या फेफड़ों के कैंसर जैसी कोई बहुत चिंताजनक बीमारी की इस चेतावनी को पकड़ पाने का अवसर चूक भी सकते हैं।

मैं तो आपको यही सलाह दूंगा कि मुंह से अगर थोड़ा-सा भी खून गिरे तो इसे चिंता का विषय ही मानिए और अपने डॉक्टर के पास जरूर जाएं। फिर उसकी सलाह के अनुसार सारी जांचें जरूर करा लीजिए। प्रायः तो ऐसे में डॉक्टर आपसे बस चंद खून की जांचें और छाती का एक एक्स रे करवाने के लिए ही कहेगा। हां, अगर मुंह से खून आये ही चला जा रहा हो, बार-बार आये तब तो फिर इस स्थिति को आप एक इमर्जेंसी ही मानिये। ऐसे में तो अपने सारे काम छोड़कर तुरंत ही डॉक्टर के पास भागें। कभी-भी खून को रोकने के लिए कोई घरेलू टोटका या इलाज करने न बैठ जाएं।

इससे भी बड़ी इमरजेंसी स्थिति वह कहलायेगी जब आपके मुंह से बहुत सारा खून गिर जाए। कफ में यदि खून की मात्रा कुल चौबीस घंटों में आधा पाव से लेकर आधा किलो तक हो गई है तो यह बेहद खतरनाक स्थिति है। यह जानलेवा भी साबित हो सकती है। ऐसे में प्रायः आपको तुरंत ही किसी अच्छे अस्पताल के आईसीयू में भर्ती होना होगा। ज्यादा ब्लीडिंग होने की स्थिति में इस बात का डर भी रहता है कि एक फेफड़े से निकल रहा खून कहीं दूसरे स्वस्थ फेफड़े की खुली हुई श्वास नलियों में न घुस जाए। तब ये नलियां खून से पूरी तरह चोक हो सकती हैं। ऐसा कुछ हुआ तो दूसरी तरफ का फेफड़ा अचानक ही काम करना बंद कर देगा और सांस घुटने के कारण अचानक ही मौत भी हो सकती है।

मुंह से खून आना सिर्फ टीबी का लक्षण नहीं



इसीलिए यह निहायत जरूरी है कि हम खांसी में खून आने की समस्या के बारे में कम से कम कुछ बुनियादी चीजें तो अवश्य जान लें। यह भी जान लें कि ऐसा खून गिरने पर क्या किया जाए और क्या न किया जाए?

तो आगे कुछ ऐसे ही महत्वपूर्ण बिंदु जान-समझ लें-

मुंह से खून गिरे तो यह बात अवश्य नोट करें कि उसका रंग क्या है। वह सुर्ख लाल है, कथई है या लगभग काला। यदि आप ऐसा नोट करके अपने डॉक्टर को गिरे खून का ठीक-ठीक रंग बता देंगे तो डॉक्टर को यह तय करने में बड़ी मदद मिलेगी कि यह खून पेट से आ रहा है कि फेफड़ों से। दोनों ही स्थितियों में आगे की जांचें और आगे का इलाज एकदम अलग होगा। असल में फेफड़ों, मुंह, मसूड़ों और गले से निकला हुआ खून प्रायः सुर्ख लाल होता है। इसके ठीक विपरीत पेट से निकला हुआ खून आमाशय का एसिड से मिल जाने के कारण कथई या काले रंग का हो जाता है।

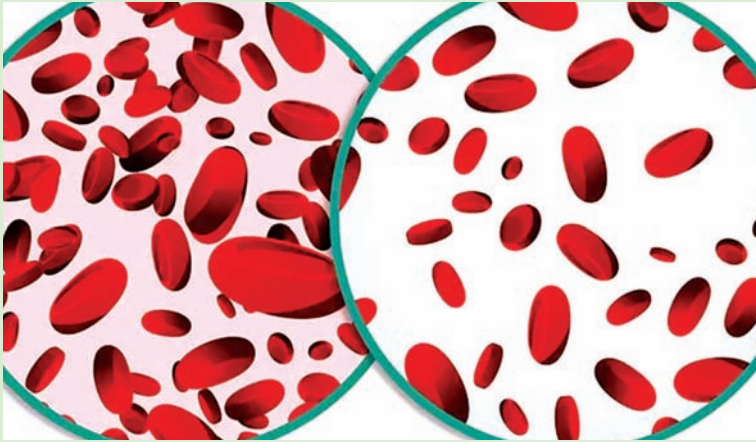
यह भी तय करने की कोशिश करें कि यह खून उल्टी के साथ आया है कि खांसी के साथ। वैसे कई बार दोनों चीजें इस कदर मिलीजुली-सी होती हैं कि समझ ही नहीं आता। फिर भी देखने की कोशिश तो जरूर ही करें। याद रखें कि खून के साथ हमें यदि भोजन के कुछ टुकड़े भी दिख रहे हैं तो हम मानेंगे कि यह खून उल्टी में आया है। तब यह खून पेट से आया माना जाएगा। इसके विपरीत यदि खून के साथ केवल कफ दिख रहा है तो शुरुआती तौर पर इसे फेफड़ों से निकला हुआ माना जा

सकता है। अगर आपने यह सब नोट किया है तो डॉक्टर को जरूर बताएं। इस सूचना से भी डॉक्टर को बहुत मदद मिलेगी।

ठीक से अनुमान लगाएं कि आखिर कितना खून निकला होगा। डॉक्टर के तौर पर मेरा अनुभव है कि यह छोटी-सी लगती बात प्रायः कोई भी मरीज ठीक से नहीं बता पाता। कभी मरीज इसकी मात्रा बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बताता है (जैसे कि - साहब, आधी बाल्टी के करीब तो गिर ही गया होगा) या फिर बहुत कम करके बताता है (जैसे कि - अरे, बस ऐसे ही, थोड़ा सा, जरा सा, बस ऐसे मानिये)। इन स्थितियों में डॉक्टर भ्रम में पड़ जाता है। वह ठीक से आगे की जांच और इलाज तय कर सके इसके लिए यह जरूरी है कि आप उसे गिरे हुए खून की मात्रा भी ठीक से बताएं। मैं तो कहूंगा कि आप अपने मोबाइल से उसकी फोटो खींचकर ले जाएं। डॉक्टर को इससे आसानी हो जाएगी। इससे वह गिरे हुए खून का रंग भी देख लेगा और मात्रा भी समझ लेगा।

डॉक्टर को यह भी बताएं कि खांसी में खून आने के अलावा आपको और क्या-क्या तकलीफें हो रही हैं। सब बताएं। प्रायः हम मुंह से खून गिरने के कारण इस कदर घबरा जाते हैं कि बाकी बातें बताने से रह जाती हैं। आप याद करके सब कुछ पूरा-पूरा बताएं। इससे डॉक्टर को खून गिरने के कारणों को समझने में बड़ी मदद मिलेगी। जैसे कि यदि आपको खून गिरने के साथ छाती में दर्द भी है तो यह निमोनिया अथवा पल्मोनरी इम्बोलिज्म का लक्षण हो सकता है।

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 भरोसा: 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



हमारी अन्य कहीं कोई साका नहीं है
परिवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

कम उम्र में उम्रदराज

बाल सफेद हो जाएं तो हेयर कलर कर फिट हो जाओ, आंखों के नीचे डार्क सर्कल आ जाएं तो उसे भी किसी महंगी क्रीम से छिपा लो, लेकिन कभी सोचा है कि आखिर कम उम्र में ही बुढ़ापे के यह लक्षण क्यों दिखाई दे रहे हैं। असल में इन समस्याओं का कारण हमारी बदलती लाइफस्टाइल और अनबैलेन्स डाइट है।

भा गंदी भरी लाइफ में कॉम्प्टीशन का सामना कर सपनों को साकार करने की ख्वाहिश में नींद पूरी न लेना, टारगेट पूरा करने के चक्कर में एक ही पॉश्चर में घंटों कंप्यूटर पर सर्फिंग करना आजकल आम बात हो चली है।

यंगस्टर्स प्लानिंग करने के चक्कर में इतने ज्यादा व्यस्त हो जाते हैं कि उन्हें न तो खाने की चिंता होती है और न ही लाइफस्टाइल को बैलेन्स करके चलने की। वे अपने एम्बिशन को पूरा करने की चाह में न तो डाइट पर ध्यान देते हैं और न ही आराम के लिए समय निकालते हैं। सुबह देर से उठना और जल्दी-जल्दी ऑफिस या कॉलेज जाने के चक्कर में ब्रेकफास्ट भी चलते-चलते ही लेते हैं। ऐसे में यंगस्टर्स समय से पहले ओवरएज हो रहे हैं। एक्सपर्ट्स कहते हैं कि कम उम्र में बालों का सफेद होना, नींद न आना, बैकबोन प्रॉब्लम, स्पोन्डिलाइटिस, कमजोरी, बिगड़ी लाइफस्टाइल और बैलेन्स डाइट न लेने का परिणाम है।

स्ट्रेस का असर

आज के इस दौर में दिन-ब-दिन लोगों की लाइफस्टाइल बदलती और अव्यवस्थित होती जा रही है। काम की टेंशन, टारगेट पूरा करने के दबाव में वे समय से नींद नहीं लेते हैं और हर वक्त स्ट्रेस में जीते रहते हैं। ऐसे में वे समय से पहले ही ओवरएज दिखाई देने लगते हैं। कैल्शियम डिफिशिएंसी की वजह से हड्डी कमजोर होना और बड़ी उम्र की बीमारियां होना इसी बात का प्रमाण है।

ये होती हैं समस्याएं

युवाओं में बैकबोन प्रॉब्लम, हड्डियों का कमजोर होना, स्पोन्डिलाइटिस, नींद न आना जैसी बीमारियों का होना बिगड़ी दिनचर्या का कारण हो सकता है। डॉक्टर्स सलाह देते हैं कि जब भी आप शरीर को मशीन समझते हैं, यह मशीन की तरह पूरा आराम भी मांगता है, लेकिन हम इसकी इस रिक्वायरमेंट को पूरा नहीं करते। यह स्थिति ज्यादा देर तक रहने का परिणाम है कि कम उम्र में ही युवा ओवरएज दिखाई देने लगे हैं। हर वक्त स्ट्रेस में रहना युवाओं को समय से पहले ओवरएज कर रहा है। कैल्शियम डिफिशिएंसी की वजह से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।



एक्सपर्ट व्यू

जीवनशैली में संतुलन बहुत जरूरी है। इस दौर में स्पीड ऑफ लाइफ बढ़ गई है, लेकिन खान-पान और आराम करने का समय बिल्कुल भी डिसाइड नहीं है। अनियमित दिनचर्या और बैलेन्स डाइट नहीं लेने के कारण कम उम्र में युवा ओवरएज दिखने लगे हैं। इन सभी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए जीवनशैली में संतुलन बहुत जरूरी है।

बैलेन्स डाइट जरूरी

डायटीशियन के अनुसार यंगस्टर्स की लाइफस्टाइल बिल्कुल ही चेंज हो गई है। वे फास्ट फूड अधिक प्रिफर करते हैं। न्यूट्रीशियस फूड को अवॉइड करते हैं। इसकी वजह से बॉडी में कैल्शियम डिफिशिएंसी, विटामिन्स तथा

मिनरल्स की कमी हो जाती है। जिसके कारण आंखों की रोशनी कमजोर होना, सिर दर्द, कमजोरी, हेयर फॉलिंग, कम उम्र में बालों का सफेद होना जैसी कई समस्याएं सामने आती हैं। जरूरी है कि लाइफस्टाइल सुधारने के साथ बैलेन्स डाइट भी ली जाए।

बालों के लिए जूस

मोटे, घने और लंबे बालों की चाह हर महिला करती है। घने-घने बाल अच्छे स्वास्थ्य और सौंदर्य कि ओर इशारा करते हैं। यह कोई बताने वाली बात नहीं है कि फलों का रस शरीर को फिट और एनर्जी बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है। जूस न केवल सेहत के लिये अच्छा है बल्कि बालों की मोटाई भी बढ़ाने के काम आता है। जूस का प्रयोग दो प्रकार से किया जा सकता है, एक तो उसे पी कर और दूसरा, जूस को सीधे बालों में लगा कर। बालों पर अगर फलों का रस लगाया जाए तो बाल शाइन करने लगते हैं। वहीं पर अगर फलों के रस को पिया जाए तो बाल अंदर से मजबूत बनते हैं। अगर आपके बालों में रुसी है तो आप जूस का प्रयोग कर के उसे भी साफ कर सकती हैं।



गाजर

गाजर में विटामिन और मिनरल्स अधिक मात्रा में पाये जाते हैं, जो कि बालों को मोटा करने के लिये जरूरी होता है। रोजाना गाजर का एक गिलास जूस पीने से सिर की त्वचा में अधिक सीबम का उत्पादन बनेगा और बाल मोटे होंगे।

प्याज

प्याज के रस में सल्फर होता है जो कि कालेजिन टिशू का उत्पादन करता है। प्याज को घिस कर उसका रस निकाल लें और सिर की त्वचा पर लगा लें।

आलू

सिर की त्वचा पर आलू के रस को 20 मिनट के लिये लगाएं। इसके रस में इतनी शक्ति होती है कि यह पतले बालों को मोटा बना देता है।

आंवला

इसमें बहुत सारा विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह बालों के पिगमेंटेशन को ठीक कर के बालों को मजबूत बनाता है। इसे अपनी डाइट में शामिल करें और इसका पाउडर हिना में मिला कर लगाएं।

गुडहल

गुडहल की पत्ती को पीस कर उसके रस को निचोड़ कर अपने सिर पर लगाएं। इससे सिर की रुसी गायब होती है और बालों की ग्रोथ बढ़ती है।

संतरे

इसमें बहुत सारा विटामिन सी होता है जो कि बालों को मोटा बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से लड़ता है जो कि बालों कि जड़ों को कमजोर बनाते हैं।

किवी

यह एक सिट्रस फल है जो कि बालों को लंबा और घना बनाने के लिये अच्छा माना जाता है। इसमें बहुत सारा विटामिन सी होता है इसलिये इसे रोज खाना चाहिये।

आम

इसमें बहुत सारे जरूरी विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं। बालों का झड़ना रोकना है तो आपको अपनी डाइट में आम को जरूर शामिल करना चाहिये।

अंगूर

इसमें बहुत सारा विटामिन बी होता है। यह तत्व खून में हीमोग्लोबिन बढ़ाता है। अगर खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा अधिक है तो बालों की जड़ को ऑक्सीजन और खून मिलता रहेगा

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 सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

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



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

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



जी हां युवाओं से उनका दिल नहीं संभल पा रहा है। अस्पतालों में आ रहे दिल के मरीजों में से 25 प्रतिशत युवा हैं। अस्पतालों में कार्डियोलॉजी विभाग में युवाओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इसका प्रमुख कारण बढ़ता तनाव, अनियमित दिनचर्या, व्यायाम न करना और धूम्रपान शामिल है। ऑफिस व घर के अंदर एसी में बैठने से ही अवसाद बढ़ रहा है और दिल के मरीज बढ़ रहे हैं। हर दिन करीब 700 मरीजों में से 25 प्रतिशत युवा आ रहे हैं। तला-भुना और जंक फूड ज्यादा खाना, व्यायाम न करना, सिगरेट, गुटखा व तंबाकू का सेवन आदि युवाओं को दिल का रोगी बना रही है। घर व ऑफिस में इनडोर वर्क करना और एसी में बैठने से भी दिल की बीमारी बढ़ रही है। आर्टीफिशियल लाइट और एसी में बैठने से भी अवसाद बढ़ता है। ऐसे में कम से कम 30 मिनट जरूर टहले। एक घंटा के रिलेक्सेशन टाइम में सिर्फ चुपचाप बैठे रहें।

हर साल भारत में 30 से 50 लाख लोग हार्ट अटैक से मरते हैं। ऐसे में 20 साल की उम्र में ही लिपिड प्रोफाइल की जांच, शुगर की जांच करवाएं और ब्लड प्रेशर जरूर नाप लें। अपने दिल के साथ-साथ बच्चे के दिल की भी चिंता करें। खुद टहलने जाएं तो बच्चे को भी जरूर ले जाएं।

इन बातों का रखें ख्याल

- जले हुए तेल का बना हुआ खाद्य पदार्थ न खाएं
- 20 साल की उम्र में एक बार शुगर, लिपिड प्रोफाइल की जांच और ब्लड प्रेशर जरूर नपवाएं
- एक घंटे एकांत में जरूर बैठें, इससे डिप्रेशन नहीं होगा
- कम से कम आठ घंटे की नींद जरूर लें

युवाओं से नहीं संभल रहा दिल

हृदय रोग में 25 प्रतिशत मरीज युवा



युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है हार्टअटैक का खतरा

आधुनिक जीवनशैली और छोटी उम्र में काम के तनाव के कारण युवाओं में हृदयरोग की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। जहां एक ओर फास्ट फूड और कोला संस्कृति के बढ़ते जोर से मधुमेह के रोगियों की संख्या बढ़ी है वहीं उच्च रक्तचाप, रक्त में अधिक कोलेस्ट्रॉल, मोटापा आदि की समस्या भी बढ़ी है। दिल के रोगों के लिए जिम्मेदार रिस्क फैक्टर तेजी से बढ़ रहे हैं तथा अधिकांश युवाओं में देखे जा रहे हैं।

कॉर्पोरेट कल्चर में बढ़ रहे हैं दिल के रोग

आनुवांशिक तौर पर भारतीयों को हमेशा से ही दिल के रोग का जोखिम होता है। अमेरिकियों के मुकाबले भारतीयों को दिल का रोग होने का जोखिम 3-4 गुना अधिक होता है। चीनियों के मुकाबले 6 गुना और जापानियों के मुकाबले 20 गुना अधिक जोखिम होता है।

कई अध्ययनों से जाहिर हुआ है कि 45 वर्ष से कम उम्र के भारतीयों में एक्यूट मायोकार्डियल इन्फार्क्शन (एमआई) के 25-40 प्रतिशत मामले दर्ज किए जा रहे हैं। दिल से संबंधित रोगों के मामले शहरी युवाओं में ग्रामीण युवाओं की अपेक्षा अधिक सामने

आ रहे हैं। शहरी युवाओं में दिल के रोगों के मामले ग्रामीण युवाओं के मुकाबले अधिक जोखिम भरी जीवनशैली, दूषित पर्यावरण और आधुनिक खानपान के कारण पाए जाते हैं।

दुःखद स्थिति यह है कि गांवों के तेजी से शहरीकरण होने के कारण ग्रामीण युवा भी दिल के रोगों से अधिक दूर नहीं रह गए हैं। शहरी युवाओं का बॉडी मास इंडेक्स 24 है वहीं ग्रामीण युवाओं का 20 पाया गया है। ग्रामीण युवा तेजी से शहरों में नौकरी, रोजगार और कामकाज के सिलसिले में आ रहे हैं। उनका शहरों की ओर पलायन भी नौकरी तथा

अच्छे जीवन की तलाश के तनाव के साथ होता है।

नए वातावरण में वे पहले की अपेक्षा अधिक आरामतलब जिंदगी में दाखिल हो जाते हैं। यह भी उनके रिस्क फैक्टर में इजाफा करता है। यहां वे अधिक कैलोरी आहार के रूप में लेते हैं। तंबाकू और शराबखोरी के चक्कर में पड़ते हैं। अधिक नमक खाने लगते हैं। अब समय आ गया है जब भारतीय युवाओं के रिस्क फैक्टर का मूल्यांकन 30 वर्ष की आयु से ही शुरू कर देना चाहिए।

होम्योपैथी उपचार से प्रोस्टेट एवं मूत्र में रक्तस्राव 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 परिणाम: 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।

नोट: 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।

**एडवॉर्ड 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



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

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

ज्यादा गुस्सा करने से आपको भी हो सकती है दिल की बीमारी!



ए क नए अध्ययन से पता चला है कि गुस्से के कारण दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि ज्यादा गुस्सा करने से हार्ट अटैक का खतरा पांच गुना बढ़ जाता है और स्ट्रोक का खतरा तीन गुना बढ़ जाता है। जिन्हें दिल की बीमारी पहले से ही है उनमें इसका खतरा और भी बढ़ जाता है। भीड़ में या किसी परेशान करने वाले सहकर्मी के कारण एक सरल और शांत व्यक्ति को भी गुस्सा आ सकता है और वे भी अपना आपा खो सकता है। लेकिन इन कम समय के लिए आए गुस्से से स्ट्रोक या हार्ट अटैक का खतरा नहीं होता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि बढ़ते स्ट्रेस के कारण तंत्रिका तंत्र अधिक रिएक्शन देता जिससे गुस्सा ज्यादा आता है।

अत्यधिक गुस्सा हमारे निर्णय लेने की क्षमता को न केवल कमजोर करता है, बल्कि लगातार गुस्सा करने से यह क्षमता समाप्त भी हो सकती है। गुस्से से कार्यक्षमता प्रभावित होती है और करियर व रिश्तों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वे लोग जो अपने गुस्से को प्रकट नहीं कर पाते और मन में ही दबा कर रख लेते हैं, वे ज्यादा चिड़चिड़े हो जाते हैं। उनमें शारीरिक और मानसिक बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है। शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि गुस्से का

दिल पर काफी बुरा असर पड़ सकता है और इससे अचानक मौत भी हो सकती है। तो इस बार जब सड़क पर भारी यातायात के बीच जब कोई आपकी गाड़ी को टक्कर मार दे तो गुस्से में उत्तेजित होने से पहले थोड़ा रुक कर सोचिए कि क्या ऐसा करना ठीक होगा!

परिणाम

वृद्ध लोगों के लिए उदासी से ज्यादा, गुस्सा हानिकारक होता है। इससे स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं जैसे इंप्लेमेंशन (सूजन) हो सकता है, इसका संबंध हृदय रोग, गठिया और कैंसर जैसे रोगों से होता है। नतीजतन गुस्से से इस तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है, लेकिन उदासी से नहीं।

गुस्सा कहीं अनुवांशिक तो नहीं

कुछ लोगों में गुस्से के दो बड़े कारण, अनुवांशिक या फिर शारीरिक संरचना हो सकती है। कुछ बच्चे ऐसे होते हैं, जो जन्म से ही चिड़चिड़े होते हैं। पारिवारिक पृष्ठभूमि भी गुस्से वाला स्वभाव बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। ऐसे व्यक्ति जिनके परिवार के लोग अवरूद्ध मानसिकता, परिस्थितियों को उलझाने वाले और भावनात्मक संवाद में कमजोर होते हैं, वे बहुत जल्दी क्रोधित हो जाते हैं। हालांकि गुस्सा आने के कई और भी कारण हो सकते हैं।

गुस्से पर काबू पाना

खान-पान, योग और बेहतर लोगों के साथ उठने-बैठने से गुस्सा आने की समस्या को कम किया जा सकता है। लेकिन गुस्से के इलाज के लिए कुछ फिजियोलॉजिकल टेस्ट भी होते हैं। इन फिजियोलॉजिकल टेस्ट से गुस्से की तीव्रता को मापा जा सकता है। जांच से पता चलता है कि व्यक्ति गुस्से के प्रति कितना संवेदनशील है और इस पर काबू कैसे पाया जा सकता है।

कहीं स्वयं की आदत से तो नहीं

आप अपने बढ़ते तनाव के लिए कभी कामकाज तो कभी दफ्तर के माहौल को दोष देते हैं या फिर किसी गहरी समस्या को, लेकिन क्या आपने कभी यह सोचा है कि आपकी भी कुछ ऐसी आदतें हैं जो तनाव को बढ़ाने का काम करती हैं। स्वयं परखें कि, वह कौन सी आदतें हैं जो आपके तनाव को बढ़ाती हैं।

अपर्याप्त नींद

नींद की कमी आपको चिड़चिड़ा और सुस्त बना देती है। स्वस्थ जीवन के लिए दिन में कम से कम 8 घंटे की नींद आवश्यक है। इससे कम नींद लेने वाले लोगों में तनाव की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए अगर आपको कम सोने की आदत है तो इस आदत को शीघ्र बदलें।

से हत ही नहीं, आपकी सुंदरता भी बढ़ाते हैं ये फल, आपकी सुंदरता आपके खानपान पर काफी निर्भर करती है. फलों के सेवन से त्वचा के रोगों से मुक्ति पाकर आप चमचमाती त्वचा पा सकती हैं.

आपकी सुंदरता आपके खानपान पर काफी निर्भर करती है. फलों के सेवन से त्वचा के रोगों से मुक्ति पाकर आप चमचमाती त्वचा पा सकती हैं. अगर आप फल खाने का शौक फरमाती हैं, तो निरोगी काया, आभ्यासन त्वचा आपको अपने आप ही मिल जाएगी. फल खाने से बाहरी और आंतरिक दोनों सौंदर्य में निखार आता है. इन फलों के खाने से आपको सबसे ज्यादा फायदा होता है.

आम

आम को फलों का राजा कहा जाता है आम विटामिन ए, सी, ई, के, मिनरल, कैल्शियम और मैग्निशियम से परिपूर्ण होते हैं, जो प्रभावी एंटी आक्सीडेंट होते हैं. आम त्वचा में ताजगी यौवनपन और गौरापन लाने में मदद करते हैं. यह त्वचा में झुर्रियां और बुढ़ापे को रोकने में भी मदद करते हैं. आम न केवल शरीर के सामान्य संतुलन को बनाए रखते हैं, बल्कि इनके आहार से त्वचा और बाल मुलायम होते हैं.

नींबू

नींबू विटामिन- सी और मिनरल का स्रोत माना जाता है. सौंदर्य सामग्री के तौर पर नींबू को कई प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है. नींबू को पानी मिलाकर ही प्रयोग में लाना चाहिए. वर्ना इससे त्वचा को नुकसान भी हो सकता है. नींबू के गाढ़े घोल के प्रयोग से बचना चाहिए. हालांकि घुटनों कोहनियों में नींबू के छिलकों को सीधे रगड़कर बाद में पानी से धोया जा सकता है. नींबू के लगातार प्रयोग से त्वचा साफ और गरी बन जाती है.

नींबू को हैंड लोशन की तरह भी प्रयोग में लाया जा सकता है, हल्के नींबू रस को गुलाब जल में मिलाकर हाथों की त्वचा से मलिये. खुरदरों हाथों के लिए नींबू जूस और दानेदार चीनी के मिश्रण को हाथों की त्वचा पर तब तक मलिये जब तक चीनी पूरी तरह घुल न जाए, इसके थोड़ी देर बाद हाथों को ताजे पानी से धो डालें. इस मिश्रण के लगातार उपयोग से हाथों की त्वचा मुलायम होती है.

पपीता

पपीता विटामिन ए, बी, सी, मैग्निशियम से परिपूर्ण एंटी आक्सीडेंट होता है. पपीते में पपेन नाम का एनजाईम होता है, जो त्वचा की मृतक कोशिकाओं को हटाने में मददगार साबित होता है. पपीते के नियमित सेवन से त्वचा की रंगत में निखार आता है. पक्के पपीते को चेहरे पर लगाया जा सकता है. पके पपीते को जेई के

आपकी सुंदरता भी बढ़ाते हैं ये फल



आटे, दही और शहद में मिलाकर फेस मास्क तैयार किया जाता है. इस फेस मास्क को चेहरे पर लगाने के 20-30 मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धो डालें.

केला

केला पोटाशियम और विटामिन-सी का सबसे बड़ा स्रोत माना जाता है. केला त्वचा और बालों दोनों के सौंदर्य में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है. केले को फेस और हैयर पैक दोनों के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है. बार-बार बालों के रंगने से अन्य रसायनिक उपचारों से बालों को पहुंची क्षति से उभारने में केला अहम भूमिका निभाता है. केले को मसलकर पैक की तरह चेहरे पर लगाकर 20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो डालें. अगर आपके बाल शुष्क हो तो एक चम्मच ग्लिसरीन या शहद को केले के पैक में मिलाएं. केले के हैयर पैक में बादाम तेल भी मिलाया जा सकता है.

सेब

सेब में पेक्टिन पाई जाती है, जो संवेदनशील त्वचा के लिए काफी सहायक मानी जाती है. सेब 'स्किन टोनर' माना जाता है, जो त्वचा को मजबूत बनाने और रक्त संचार में अहम भूमिका अदा करता है. सेब में एंटी ऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं, जो त्वचा में ऑक्सीडेशन हानि को रोकने में प्रभावी भूमिका अदा करते हैं. सेब में फ्रूट एसिड होता है जो त्वचा को साफ करने में अहम भूमिका अदा करता है.

सेब के जूस को प्रतिदिन त्वचा पर 20 मिनट तक लगाकर इसे ताजे पानी से धोएं. सेब को पीसकर इसे फेस मास्क में सम्मिलित किया जा सकता है. जेई को दही, शहद और सेब की लुगदी में मिलाकर पेस्ट बना लें, इस मिश्रण को चेहरे पर 20-30 मिनट तक लगाने के बाद चेहरे को पानी से धोएं. इससे चेहरे पर निखार आएगा.

टैट सिंड्रोम (टायर्ड ऑल द टाइम) यानी हर समय थकान का एहसास होना। जब भी किसी व्यक्ति में यह समस्या होती है तो लोग अक्सर शुरुआत में इसे अनदेखा कर देते हैं, लेकिन इस मामले में लापरवाही दूसरी गंभीर समस्याओं को न्योता देती है। अभी यह शब्द बहुत ज्यादा आम नहीं हुआ है लेकिन इसके चंगुल में फंसने वाले लोगों की संख्या दिनों-दिन बढ़ रही है। हालिया अध्ययन बताते हैं कि प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति टैट सिंड्रोम से पीड़ित है। यही नहीं, पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं इससे कहीं अधिक पीड़ित हो रही हैं। घर-समाज और ऑफिस के स्तर पर बढ़ी जिम्मेदारियां इसकी प्रमुख वजह हैं।

मूल में है सीएफएस

टैट सिंड्रोम कोई नया शब्द नहीं है। कुछ वर्ष पहले सीएफएस (क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम) भी चर्चा में आया था। इसमें थकान की वजह से लोगों का बिस्तर से उठने तक का मन नहीं करता था। कुछ लोगों को तो मांसपेशियों में दर्द-कमजोरी, सिरदर्द और बुखार की शिकायत हमेशा बनी रहती थी। इसका सबसे दुखद पहलू यही था कि लोग बगैर इसका कारण जाने वर्षों से इससे पीड़ित रहते थे। उस वक्त डॉक्टरों ने थकान के अनुभव और उसके छह माह तक लगातार जारी रहने को सीएफएस करार दिया था। इसी का ही कम प्रभाव आज टैट सिंड्रोम के नामकरण से नवाजा गया है।

टैट के कारण

इसके लिए शारीरिक, भावनात्मक, जीवनशैली या खानपान से जुड़ी बातों को जिम्मेदार माना गया है। साथ ही दूसरी तरह की बीमारियों, गर्भावस्था या स्तनपान भी इसके कारणों में शुमार किए गए। घर बदलना, पारिवारिक या कार्यगत समस्याओं से उपजे तनाव और दबाव बढ़ाने वाली स्थितियों को भी एक मुख्य कारण माना गया।

शारीरिक बदलाव

मोटापे सरीखे शारीरिक बदलाव को भी थकान का जिम्मेदार माना गया है। एनीमिया, थायरॉयड व दिल से जुड़ी तमाम बीमारियों में भी व्यक्ति थका-थका महसूस करता है। साथ ही अनिद्रा या खराटेदार नींद भी इसके लिए जिम्मेदार मानी गई। भावनात्मक स्तर पर तनाव और चिंता से भी थकान पनपती है। किसी स्थिति पर नियंत्रण स्थापित न होने या नाकाम होने से जो कुंठा और चिड़चिड़ापन पनपता है, वह टैट सिंड्रोम में ही आता है।

आगे बढ़ने का तनाव

आर्थिक स्तर पर ज्यादा से ज्यादा कमाने का भूत अधिकतर लोगों के सिर पर सवार है। कई ऐसे

टैट सिंड्रोम के होते हैं ये मामूली लक्षण



लोग आपको मिल जाएंगे जिन्होंने तीन-तीन साल तक बगैर किसी छुट्टी के काम किया। ऐसे लोग नौकरी छूट जाने या दूसरों के आगे निकल जाने के डर से दिन-रात काम करते रहते हैं। वे इस फेर में जिस तनाव को पाल बैठते हैं, वह भी टैट सिंड्रोम का एक प्रमुख कारण है।

नींद की कमी

असामान्य या अव्यवस्थित नींद टैट सिंड्रोम से पीड़ित शख्स की समस्या बढ़ाने का काम करती है। कम से कम आठ घंटे की अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। बिस्तर पर करवटें बदलने से कहीं बेहतर है कि एक-दो घंटे कम किंतु अच्छी-गहरी नींद ली जाए।

खानपान से जुड़े पहलू

मसलन पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीना, कम प्रोटीन लेना, कम या ज्यादा कार्बोहाइड्रेट का सेवन, कैफीन पर निर्भरता, तला-भुना भोजन, अर्निश्चित खानपान और संतुलित भोजन का अभाव होना।

आरामतलब जीवनशैली

पसीना बहाना वास्तव में ऊर्जा स्तर में वृद्धि लाने का काम करता है और गैजेट फ्रीक लोग इसे भूलते जा रहे हैं। वे घर बैठे-बैठे एक क्लिक से काम निपटाने लगे हैं, सीढ़ी की जगह लिफ्ट

से जाते हैं। चलना-फिरना और मेहनत करना खत्म होता जा रहा है। इससे शरीर में थकान बढ़ती है।

टैट सिंड्रोम के लक्षण

- ऊर्जा स्तर में कमी का अनुभव
- लंबे समय तक भारीपन का अनुभव
- दिन भर पलकें भारी रहना यानी नींद का अनुभव करना
- मोटिवेशन की कमी
- एकाग्रचित्त होने में दिक्कत
- निर्णय लेने में कठिनाई
- दैनिक कार्यों को अंजाम देने में कठिनाई

बगैर किसी कारण निराशा में डूबे रहना।

कैसे बचें इससे

थकान का अनुभव कराने वाली चीजों को बंद कर दें या कम से कम करें। एक-दो सप्ताह तक आप जो भी काम करें, उसे कहीं लिखते जाएं। फिर इस लिस्ट पर निगाह डाल कर तय करें कि किन कामों को करने से आपको थकान होती है।

नियमित व्यायाम से ऊर्जा स्तर में तो वृद्धि होती ही है, साथ ही शरीर में दर्द की अनुभूति भी कम होती है। हालांकि व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर की राय लेना न भूलें। अत्यधिक व्यायाम भी थकान का एक प्रमुख कारण होता है।



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।

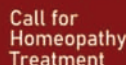
Advanced Homeo Health Centre, Indore में डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी (Dr. A.K. Dwivedi) द्वारा विभिन्न दीर्घकालिक एवं जटिल स्वास्थ्य समस्याओं में मरीजों का होम्योपैथिक परामर्श और उपचार किया जाता है। चिकित्सकों के अनुसार रीढ़, जोड़ों या नसों से संबंधित गंभीर समस्याओं में प्रत्येक मरीज का उचित चिकित्सकीय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

नोट: 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।

एडवॉरंड 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



देश के प्रमुख अखबारों में प्रकाशित खबरें

दैनिक भास्कर
इंदौर सिटी भास्कर
14-08-2026

‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ पुस्तक के दूसरे संस्करण का विमोचन



‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ पुस्तक का विमोचन कर रहे डॉ. ए.के. द्विवेदी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी।

‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ पुस्तक के दूसरे संस्करण का विमोचन



‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ पुस्तक का विमोचन कर रहे डॉ. ए.के. द्विवेदी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी।

Second edition of ‘Homeopathy for Anaemia’ released in New Delhi



The second edition of the book 'Homeopathy for Anaemia', authored by Dr. A.K. Dwivedi, has been released in New Delhi. The book is published by the publisher's name. The book is published by the publisher's name. The book is published by the publisher's name.

City भास्कर

CITY PLUS

नई दिल्ली में ‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ के द्वितीय संस्करण का विमोचन

नई दिल्ली में ‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ के द्वितीय संस्करण का विमोचन कर रहे डॉ. ए.के. द्विवेदी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी।

खबर

‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ के द्वितीय संस्करण का विमोचन

‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ के द्वितीय संस्करण का विमोचन कर रहे डॉ. ए.के. द्विवेदी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी। एनीमिया के दो प्रकार हैं। एक है लाल रक्तकणों की कमी और दूसरा है रक्त में लोहा की कमी।

Second edition of ‘Homeopathy for Anaemia’ released

The second edition of the book 'Homeopathy for Anaemia', authored by Dr. A.K. Dwivedi, has been released. The book is published by the publisher's name. The book is published by the publisher's name. The book is published by the publisher's name.

केवल चिकित्सक नहीं, शोधकर्ता भी बनें होम्योपैथी के विद्यार्थी: डॉ. ए.के. द्विवेदी

डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं। उन्होंने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

डीएवीटी में ओटीटी, फिल्म और इवेंट इंडस्ट्री के हिस्सा से चल सकते हैं प्रोफेशनल कोर्स

डीएवीटी में ओटीटी, फिल्म और इवेंट इंडस्ट्री के हिस्सा से चल सकते हैं प्रोफेशनल कोर्स। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

First Print

Don't panic over rising MBBS cut-offs: Dr. A.K. Dwivedi

Dr. A.K. Dwivedi, a renowned homeopathic physician, discusses the rising MBBS cut-offs and the importance of homeopathy in the medical field.

Research opens career pathways for BHMS graduates: Prof. Dr. A.K. Dwivedi

Prof. Dr. A.K. Dwivedi highlights the research conducted by BHMS graduates, showing the effectiveness of homeopathic treatments in various fields.

दोहारे सत्र में विद्यार्थियों को दिलाई नशामुक्ति, स्वस्थ जीवनशैली का सपना

दोहारे सत्र में विद्यार्थियों को दिलाई नशामुक्ति, स्वस्थ जीवनशैली का सपना। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

डीएवीटी में ‘स्कूल ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट्स’ का चार वर्षीय पाठ्यक्रम इसी सत्र से शुरू

डीएवीटी में ‘स्कूल ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट्स’ का चार वर्षीय पाठ्यक्रम इसी सत्र से शुरू। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

सांसद शंकर तालवानी के नेतृत्व में केंद्रीय आयुर्वेद मंत्री से मुलाकात, विवि ने भूमि देने की जताई प्रतिवद्धता

सांसद शंकर तालवानी के नेतृत्व में केंद्रीय आयुर्वेद मंत्री से मुलाकात, विवि ने भूमि देने की जताई प्रतिवद्धता। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

जेन जी को ग्रेट जनरेशन बनाने के लिए नशामुक्त जीवन जरूरी

जेन जी को ग्रेट जनरेशन बनाने के लिए नशामुक्त जीवन जरूरी। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

डीएवीटी में होम्योपैथी रिसर्च सेंटर के लिए केंद्र से मांगा सहयोग

डीएवीटी में होम्योपैथी रिसर्च सेंटर के लिए केंद्र से मांगा सहयोग। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

वस्ताओ ने कला-मंच पर युवाओं की कमी

वस्ताओ ने कला-मंच पर युवाओं की कमी। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी केवल चिकित्सक ही नहीं, बल्कि शोधकर्ता भी होम्योपैथी के विद्यार्थी बन सकते हैं।

मसालेदार और चटपटा खाना
सबको पसंद होता है। लेकिन
क्या आपको इसके फायदे और
नुकसान के बारे में पता है,
आइए हम बताते हैं आपको।

जानें मसालेदार खाने के फायदे और नुकसान



ती खा और मसालेदार खाने का नाम सुनकर अक्सर लोगों के मुंह में पानी आ जाता है। हालांकि सेहत के चलते लोग इसे खाने से बचते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि मसालेदार खाने से भी आपकी सेहत को लाभ मिलता है, शर्त बस इतनी सी है कि इसकी मात्रा सीमित हो। इस लेख में हम मसालेदार खाने के फायदे और नुकसान दोनों आपको बताते हैं, जिससे आप जमकर इसका लुत्फ उठा सकें-

वजन घटाना

आप जानते हैं कि मसालेदार भोजन आपका वजन कम कर सकते हैं। भारतीय मसाले जैसे - हल्दी, लाल मिर्च, काली मिर्च आदि खाने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ होते हैं और वजन भी कम होता है। इन मसालों में वसा और कैलोरी की मात्रा भी बहुत कम होती है। कुछ मसाले जैसे लाल मिर्च भी भूख को दबा देती हैं। एक बार जब आप ये मसाले खाएंगे तो आपको कुछ समय के लिये भूख नहीं लगेगी।

दिल के लिए

मसालेदार भोजन दिल के लिए भी फायदेमंद

होता है। मसालों में खासकर मिर्च खाने से दिल मजबूत होता है। इसके अलावा लाल मिर्च रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है। लेकिन आप इस बात को ध्यान में रखें कि आपका शरीर कितना मसाला सहन कर सकता है।

बहुत गरम होता है

यह तो सच है कि मसाला खाना शरीर के लिए फायदेमंद होता है लेकिन इसके बहुत नुकसान भी हैं। मसालेदार खाने से भूख समाप्त हो जाती है, बुरा भी हो सकता है, मसूड़ों में सूजन और नाक से खून भी निकल सकता है। मिर्च और मसाला गर्भवती महिलाओं और बवासीर के रोगियों को बिल्कुल नहीं खाना चाहिए।

टेस्ट बड को नुकसान

ज्यादा तीखा भोजन हमारी टेस्ट बड को काफी नुकसान पहुंचाता है। मसाले जैसे प्याज, लहसुन, मिर्च आदि अधिक मात्रा में खाने से सांस की बदबू की समस्या हो जाती है। मसाले गर्म होते हैं। ये शरीर का ताप बढ़ा देते हैं जिससे अनिद्रा की समस्या हो जाती है। अधिक मसालेदार और तीखा खाने से

पेट की कई समस्याएं हो जाती हैं। पेट की अंदरूनी सतह पर सूजन आ जाती है, एसिडिटी और अल्सर की समस्या हो जाती है।

कैंसर से बचाता है

अनुसंधान में पाया गया है कि, मिर्च में उपस्थित कैपसेनसिन में कुछ कैंसर कोशिकाओं को मारने की क्षमता होती है। इसके अलावा, मिर्च आम सर्दी, स्ट्रोक और मोटापे को रोकने में मदद करती है।

टाइप 2 डायबिटीज से बचाए

शोधों के मुताबिक अगर स्पाइसी खाना खाते हैं तो आपका ब्लड शुगर लेवल सामान्य बना रहता है जिससे आप टाइप 2 डायबिटीज से बच सकते हैं। स्पाइसी फूड में मौजूद मसाले शरीर के लिए जरूरी इंसुलिन का निर्माण करते हैं।

अवसाद को करता है काबू

मसालेदार भोजन सेरोटोनिन (फील गुड हार्मोन) के उत्पादन को बढ़ा देता है, इस प्रकार सीमित मात्रा में मिर्च या मसालेदार भोजन का सेवन अवसाद कम करने में भी मदद करता है।



होंठों को नैचुरली गुलाबी बनाने के लिए आजमायें हरा धनिया

अ

पने काले होंठों को आप हरे धनिया और गुलाब जल जैसे शानदार घरेलू उपाय की मदद से गुलाबी बना सकते हैं। होंठों को मुलायम और गुलाबी बनाने का स्वस्थ, प्राकृतिक और आसान तरीका है, आइए जानें कैसे।

गुलाबी और कोमल होंठ, हर महिला की चाहत होती है। गुलाबी होंठ चेहरे को चमकदार बनाकर खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। होंठ चेहरे का नाजुक हिस्सा है जिनमें फैट ग्लैंड नहीं होते, इसलिए होंठों को कोमल बनाये रखने के लिए बाहरी ख्याल रखना जरूरी होता है। लेकिन कई बार सूरज की हानिकारक यू वी किरणें, धूम्रपान, एलर्जी, हार्मोन असंतुलन, निर्जलीकरण, विटामिन और फैटी एसिड की कमी और बढ़ती उम्र के कारण होंठ काले होने लगते हैं।

वैसे तो होंठों के लिए कई तरह के लिपबाम उपलब्ध हैं लेकिन इनके हानिकारक असर से होंठों का कालापन और भी बढ़ने लगता है। इसलिए होंठों को गुलाबी बनाने के लिए घरेलू उपायों को अपनाना चाहिए। होंठों को आप शानदार घरेलू उपाय यानी हरे धनिया और गुलाब जल की मदद से गुलाबी बना सकते हैं। होंठों को मुलायम और गुलाबी बनाने का स्वस्थ, प्राकृतिक और आसान तरीका है क्योंकि यह मॉश्चराइजर के रूप में काम करता है। धनिया एक बहुत अच्छा एंटी- बैक्टीरियल एजेंट है और गुलाब जल एक क्लीजर के रूप में काम करता है।

- हरे धनिये की कुछ पत्तियों को लें।
- फिर इन पत्तियों में थोड़ा सा गुलाबजल



मिलाकर अच्छी तरह से पीस कर इसका बारीक पेस्ट बना लें।

- अब इस पेस्ट को होंठों पर लगाकर 10 मिनट तक अच्छी तरह से मसाज करें।
- 10 मिनट की मसाज के बाद 10 मिनट इस पेस्ट को ऐसे ही होंठों पर लगा रहने दें।
- फिर होंठों को गुनगुने पानी से धो लें। धोने के लिए साबुन या फेस वॉश का प्रयोग न करें।
- इसके बाद होंठों पर ऑलिव ऑयल, नारियल तेल या देसी घी लगा लें, इससे होंठ

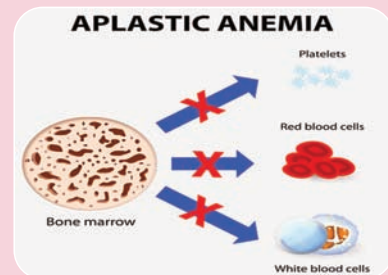
नर्म हो जाएंगे।

- नियमित रूप से इस उपाय को करने से आपके गहरे काले होंठों को रंग धीरे-धीरे गुलाबी रंग में बदल जाएगा।
- आप चेहरे पर चमक लाने के लिए भी इस उपाय को इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन इस पेस्ट में आपको थोड़ा सा शहद भी मिलाना होगा।
- इस आसान घरेलू नुस्खे को अपनाकर अपने होंठों को गुलाबी और आकर्षक बना सकते हैं। तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें।

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

9993190140, 9826042287, 9424083040

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



छोटे बच्चों में चिड़चिड़ापन, गुस्सा और मूड स्विंग्स का कारण विटामिन डी की कमी हो सकती है। जानें विटामिन सी से भरपूर आहार, जिन्हें खिलाने से दूर होगी बच्चों में चिड़चिड़ेपन की समस्या और मजबूत होंगी उनकी हड्डियां। क्या आपको हैरानी नहीं होती जब छोटे बच्चों को गुस्सा आता है या वे जिद करते हैं? बच्चों में चिड़चिड़ेपन को अक्सर लोग परिवार के किसी सदस्य का अनुवांशिक असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। मगर बच्चों के चिड़चिड़े स्वभाव का कारण उनमें विटामिन डी की कमी भी हो सकती है। जी हां, हाल में हुई एक रिसर्च में इस बात का खुलासा किया गया है कि विटामिन डी की कमी से छोटे बच्चों में चिड़चिड़ेपन की समस्या हो सकती है। ये रिसर्च 'जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन' नाम के जर्नल में छपी गई है। आइए आपको बताते हैं इस रिसर्च में पता चलने वाली मुख्य बातें और विटामिन डी वाले आहार, जिन्हें बच्चों को खिलाने से चिड़चिड़ापन दूर होगा।

क्या कहती है रिसर्च?

एक नए रिसर्च के अनुसार विटामिन डी की कमी से स्कूल जाने वाले (5 साल से बड़े) बच्चों में एक तरह का चिड़चिड़ापन आ जाता है और उनका व्यवहार आक्रामक हो जाता है। इसके अलावा ऐसे बच्चे अपने आप में खोए हुए, चिंतित और अवसादग्रस्त हो जाते हैं। इन बच्चों में जल्दी-जल्दी मूड बदलने (मूड स्विंग्स) की समस्या देखी जाती है। हमारे शरीर के स्वास्थ्य के साथ-साथ विटामिन्स और पोषक तत्व हमारे मूड को भी प्रभावित करते हैं। आपको शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सभी तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इस रिसर्च के लिए प्राइमरी स्कूल में पढ़ने वाले 5 साल से 12 साल की उम्र के 3202 बच्चों पर अध्ययन किया गया। इन बच्चों की रोजाना की आदतें, मां-बाप का शैक्षिक बैकग्राउंड, वजन, लंबाई और उनके खानपान आदि को ध्यान में रखकर शोधकर्ताओं

विटामिन डी की कमी से बच्चों में आता है गुस्सा



क्यों हो रही है बच्चों में विटामिन डी की कमी?

गांवों की अपेक्षा शहरों में बच्चों में विटामिन डी की कमी ज्यादा तेजी से बढ़ी है। विटामिन डी का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत सूरज की किरणें हैं। आजकल शहरों में बच्चे बाहर पार्क में खेलने के बजाय घर के अंदर रहना ज्यादा पसंद करते हैं। इसके अलावा आजकल स्कूलों में बच्चों को इतना काम दे दिया जाता है, जिससे उनके पास खेलने-कूदने का टाइम नहीं मिलता है। ये बच्चों में विटामिन डी की कमी के बड़े कारण हैं। इसके अलावा बच्चों में जंक फूड्स, रेडी टू ईट फूड्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि की लत के कारण भी विटामिन डी की कमी हो जाती है।

विटामिन डी के लिए आहार

- विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत दूध है, इसलिए बच्चों को रोज रात में एक ग्लास दूध जरूर पिलाएं।
- योगर्ट भी विटामिन डी का अच्छा स्रोत है। बच्चों के लंच बॉक्स में खाने या सलाद के साथ योगर्ट दे सकते हैं।
- मशरूम विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत है इसलिए बच्चों के लंच और डिनर में मशरूम वाली डिशेंज बनाकर दें।
- चीज खाना बच्चों को पसंद होता है। चीज में भी अच्छी मात्रा में विटामिन डी होता है।
- अंडे के पीले हिस्से में विटामिन डी होता है।
- संतरे का जूस भी विटामिन डी का अच्छा स्रोत है।

ने आंकड़े जुटाए और फिर ब्लड टेस्ट किया। इसके बाद उन्होंने निष्कर्ष दिया कि छोटे बच्चों में विटामिन डी की कमी से व्यवहार परिवर्तन की समस्या बढ़ गई है।

बच्चों में विटामिन डी की कमी

जिन बच्चों में स्कूली शिक्षा के दौरान विटामिन डी की कमी होती है, उनमें बिहैवियर प्रॉब्लम और चिड़चिड़ेपन की समस्या ज्यादा देखी गई है। आपको बता दें कि बच्चों के स्वभाव में चिड़चिड़ेपन की समस्या पिछले कुछ समय में काफी बढ़ गई है। छोटी उम्र में ही बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर इतना गुस्सा आता है कि वे गुस्से के कारण चीजों को तोड़ने-फोड़ने और खुद को नुकसान पहुंचाने में भी नहीं सोचते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर-2026

ऑस्टियोआर्थराइटिस
एवं ऑस्टियोपोरोसिस
विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मूंगफली में फायदों की फौज

मूंगफली के अंदर
एंटीऑक्सीडेंट
विटामिनस मिनेरल्स
और फाइबर
न्यूट्रिएंट्स प्रचुर मात्रा
में पाया जाता है।



स भी लोग सर्दियों के मौसम में मूंगफली का बहुत आनंद लेते हैं और खूब मजे से मूंगफली खाते हैं सर्दियों में मूंगफली खाने का मजा कुछ और ही होता है जब दोस्तों की टोली एक साथ बैठी हो या फिर किसी सफर के दौरान मूंगफली का स्वाद और ज्यादा बढ़ जाता है लेकिन बहुत कम ही व्यक्ति ऐसे होंगे जो मूंगफली के फायदों के बारे में जानते होंगे मूंगफली हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अच्छा होता है इसके अंदर कई गुण मौजूद होते हैं मूंगफली के अंदर एंटीऑक्सीडेंट विटामिनस मिनेरल्स और फाइबर न्यूट्रिएंट्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

झुर्रियों से मिलेगा छुटकारा

जो व्यक्ति अपनी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाना चाहते हैं वह चाहते हैं कि उनकी त्वचा हमेशा जवान नजर आए तो इसके लिए उनको मूंगफली का सेवन करना चाहिए मूंगफली में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट चेहरे की लाइन रिकल्स को दूर करता है इसके साथ ही मूंगफली के सेवन से विटामिन सी और विटामिन ई भी हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिलता है जो हमारी त्वचा में कसावट लाता है।

दाग-धब्बों से मिलेगा छुटकारा

ज्यादातर लोगों की यही परेशानी रहती है कि उनके चेहरे पर काफी दाग धब्बे होते हैं अगर आप अपने चेहरे को बेदाग बनाना चाहते हैं तो मूंगफली का सेवन शुरू कर दीजिए जी हां, मूंगफली में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट हमारे शरीर को डिटॉक्स करता है और हमारे चेहरे पर मौजूद दाग धब्बों से छुटकारा दिलाने में सहायता करता है।

त्वचा का रूखापन करें दूर

अगर आप मूंगफली का सेवन करते हैं तो इससे आपकी त्वचा का रूखापन दूर होता है और आपके चेहरे पर चमक आती है क्योंकि मूंगफली में हैल्दी फैट्स मौजूद होते हैं जो हमारी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद साबित होते हैं।

शरीर को दे शक्ति

हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में मूंगफली बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है इसके साथ ही अगर आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपकी पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है।

गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद

जो महिलाएं गर्भवती हैं उनको मूंगफली का सेवन अवश्य करना चाहिए अगर आप मूंगफली का सेवन करती हैं तो इससे आपके गर्भ में पल रहे बच्चे का विकास ठीक प्रकार से होता है।

हड्डियां होती है मजबूत

मूंगफली में विटामिन डी और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है यदि आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपकी हड्डियां मजबूत बनती हैं।

बालों को सफेद होने से रोके

आजकल के समय में लोगों की बालों की समस्या सबसे अधिक देखने को मिल रही है उम्र से पहले ही लोगों के बाल सफेद होने लगे हैं अगर आप इस परेशानी से मुक्ति पाना चाहते हैं तो मूंगफली इसके लिए काफी फायदेमंद साबित होगी अगर आप मूंगफली का सेवन करते हैं तो यह आपके बालों को सफेद होने से रोकता है इसके साथ ही आपके बालों में चमक आती है।

कुछ अलग दुपट्टों से सजाएं अपना कलेक्शन



वेस्टर्न ट्रेड के चलते दुपट्टा चलन से कहीं गायब हो गया था लेकिन फिर से इसका खुमार लड़कियों पर छाने लगा है. तरह-तरह के दुपट्टों से वे अपने ड्रेस की शोभा को बढ़ा रही हैं. सिर्फ पारंपारिक ही नहीं अब दुपट्टा कई स्टाइल में वेस्टर्न परिधानों पर भी खूब जच रहा है.



लहरिया

लहरिया प्रिंट के दुपट्टे आमतौर पर शिफॉन के होते हैं और इन पर लंबी-लंबी धारियां बनी होती हैं. डिफरेंट कलर में मिलने वाले ये दुपट्टे लाइट व प्लेन कलर के सूट के साथ बेहद आकर्षक लगते हैं खास कर व्हाइट ड्रेस के साथ. ये वजन में बेहद हल्के होते हैं. इन्हें थोड़ा हैवी लुक देने के लिए इनके किनारों पर मोती, क्रोशिया लेस, गोटा, लटकन आदि का इस्तेमाल किया जाता है.

बंधेज वर्क

बांधनी या बंधेज वर्क के दुपट्टे बनाने के लिए रेशमी धागे का इस्तेमाल किया जाता है. कुछ-कुछ दूरी पर धागों से दुपट्टों को बांध कर उन्हें रंग में कुछ देर के लिए डुबो दिया जाता है. फिर रंग से निकालने के बाद धागों को खोल कर सुखा दिया जाता है, जिसके फलस्वरूप बंधे हुए स्थान पर खूबसूरत डिजाइन उभर आते हैं. ऐसे दुपट्टे दो या इससे अधिक कलर में भी बनाए जाते हैं. इन्हें हैवी लुक देने के लिए सीप, शीशे व सितारों का इस्तेमाल किया जाता है.

डिजिटल प्रिंट

ये दुपट्टे लंबाई और चौड़ाई में तुलनात्मक रूप से छोटे होते हैं. इन्हे खासतौर पर वेस्टर्न आउटफिट पर पहना जाता है. इस पर डिजाइन का कोई खास नियम नहीं लेकिन डिजिटल प्रिंट को तबज्जों दी जाती है. इसे मफ्लर स्टाइल में भी कैरी किया जा सकता है. वैसे आजकल इनका प्रयोग धूप से बचने के लिए सिर और चेहरे को ढकने के लिए भी किया जाता है यानी स्टाइल के साथ सेफ्टी कवर भी.

काथा वर्क

काथा वर्क एक तरह की महीन कढ़ाई होती है. इसमें सूई और धागों की मदद से डिजाइन बनाया जाता है. इसके डिजाइन बहुत बारीक होते हैं तथा उन्हें बनाने में मेहनत भी बहुत लगती है. प्लेन दुपट्टे पर रंग-बिरंगे धागे से सजे डिजाइन देखने में बहुत आकर्षक लगते हैं. रिच लुक होने की वजह से ये आम दुपट्टों के मुकाबले कुछ महंगे होते हैं.

सांगानेरी प्रिंट

इसे ब्लॉक प्रिंट भी कहते हैं. इसके लिए ग्लेज कॉटन व सिल्क के स्टाफ का इस्तेमाल किया जाता है. इस पर वैक्स की सहायता से डिजाइन बनाए जाते हैं, जो कि सिंपल व सोबर लुक देते हैं. ब्लॉक प्रिंट के लिए लकड़ी के टुकड़ों का इस्तेमाल किया जाता है जिन पर विभिन्न प्रकार के डिजाइन जैसे कि फूल, पत्ती, मोर आदि बने होते हैं. इस प्रकार से तैयार दुपट्टों की खासीयत यह होती है कि इनके डिजाइन कभी फेड नहीं होते.

चेहरे की काली पड़ती रंगत को चुटकी में निखारे लौकी के छिलके



चेहरे की रंगत सुधारने के लिए लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करें। इन छिलकों का कैसे इस्तेमाल करना चाहिए ये जानने के लिए ये लेख पढ़ें।

चेहरे को निखारने से केवल काम नहीं चलेगा। क्योंकि ऐसे मौसम में चेहरे की त्वचा डैमेज हो जाती है और उसे पोषक-तत्वों की जरूरत होती है। ऐसे में क्या किया जाए? ऐसी स्थिति में लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करें।

इसके लिए केवल आपको उन लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करना है जिनका इस्तेमाल आप सब्जी बनाने के लिए या जूस बनाने के लिए करते हैं और उनके छिलकों को फेंक देते

हैं। लौकी खाने में जितनी फायदेमंद होती है उसके छिलके भी काफी फायदेमंद होते हैं।

लौकी में मौजूद पोषक-तत्व

- फोलेट
- विटामिन सी
- विटामिन बी-1, बी-2, बी-3, बी-5 और बी-6
- कैल्शियम
- ऑयन
- जिंक
- पोटैशियम
- मैग्नीशियम
- मैग्नीज

इस तरह से करें छिलकों का इस्तेमाल

- लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करना बहुत

ही आसान है।

- सबसे पहले लौकी के छिलकों का पेस्ट बना लीजिए।
- लौकी के छिलकों का पेस्ट बनाने के लिए इसे मिक्सी में अच्छी तरह से पीस लें।
- चेहरे की रंगत सुधारने और सन टैनिंग कम करने के लिए चेहरे पर लौकी के छिलकों का पेस्ट लगाइए।
- अब इस पेस्ट को चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दीजिए।
- बीस मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लीजिए।
- इससे चेहरे पर निखार आता है।
- तलवों की जलन भी करे दूर
- इस पेस्ट को पैर के तलवों पर मलने से पैर की गर्मी व जलन दूर होती है। साथ ही ये पैरों की टैनिंग भी दूर करता है।



अप्लास्टिक एनीमिया से जूझ रहे आनंद को मिला नया आत्मविश्वास स्वास्थ्य में सुधार का अनुभव

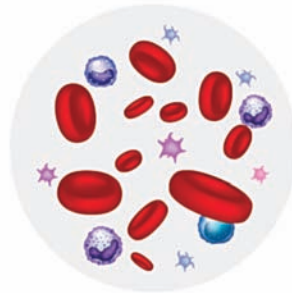
इंदौर। अप्लास्टिक एनीमिया और बोन मैरो से जुड़ी गंभीर समस्या से लंबे समय से जूझ रहे महाराष्ट्र के संभाजीनगर निवासी आनंद गव्हाणे ने उपचार के बाद अपने स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार का अनुभव साझा किया है। आनंद के अनुसार, करीब एक वर्ष पहले उपचार के लिए वे इंदौर स्थित एडवांस्ड होमियो हेल्थ सेंटर पहुंचे थे,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

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



Normal



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

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

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 होमियो-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
You Tube



हमारे अन्य कोई कोई साका नहीं है
रविश्वर अक्काश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com



उम्मीद की नई किरण होम्योपैथी उपचार से 4 वर्षीय अद्विता के स्वास्थ्य में सुधार

गंभीर एनीमिया के बीच मिली राहत, डॉ. ए.के. द्विवेदी के मार्गदर्शन में
होम्योपैथिक उपचार से सकारात्मक बदलाव का अनुभव

इंदौर। गंभीर स्वास्थ्य समस्या से जूझ रही 4 वर्षीय अद्विता थलंगे के परिवार ने होम्योपैथिक उपचार के दौरान स्वास्थ्य में आए सकारात्मक बदलाव का अनुभव साझा किया है। सोलापुर (महाराष्ट्र) निवासी अद्विता को तेज बुखार के बाद हुई जांच में हीमोग्लोबिन लगभग 5 ग्राम% और प्लेटलेट्स 4 से 6 हजार के बीच पाए गए थे। आगे की जांच में उसे plastic Anemia बताया गया।

परिवार के अनुसार बीमारी के शुरुआती दौर में हीमोग्लोबिन घटकर करीब 3 ग्राम% तक पहुंच गया और प्लेटलेट्स भी लगभग 4 हजार तक गिर गए। बच्ची को बार-बार रक्त एवं प्लेटलेट्स चढ़ाने की आवश्यकता पड़ती थी और लगभग हर 7-8 दिन में प्लेटलेट्स की जरूरत महसूस होती थी।

Advanced Homeo Health Centre, Indore इंदौर में शुरू हुआ उपचार: परिवार को पुणे के एक पुराने मरीज के माध्यम से इंदौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं Advanced Homeo Health Centre, Indore के बारे में जानकारी मिली। इसके बाद बच्ची का उपचार डॉ. द्विवेदी के मार्गदर्शन में शुरू किया गया।

परिवार द्वारा साझा किए गए विवरण के अनुसार, उपचार के दौरान धीरे-धीरे बच्ची के स्वास्थ्य मानकों में सुधार देखने को मिला। परिवार का कहना है कि— **हीमोग्लोबिन सामान्य स्तर की ओर बढ़ा। प्लेटलेट्स में भी सुधार एवं स्थिरता देखने को मिली। बार-बार रक्त अथवा प्लेटलेट्स चढ़ाने की आवश्यकता कम हुई। बच्ची सामान्य गतिविधियां करने लगी और उसका जीवन सामान्य रूप से आगे बढ़ने लगा। परिवार ने डॉ. ए.के. द्विवेदी के चिकित्सकीय मार्गदर्शन, नियमित फॉलोअप और उपचार प्रक्रिया के प्रति संतोष व्यक्त किया है। उनके अनुसार, कठिन दौर में उपचार के साथ मिली सकारात्मक प्रगति ने परिवार में नई उम्मीद जगाई।**

होम्योपैथी को लेकर बढ़ता विश्वास: डॉ. ए.के. द्विवेदी लंबे समय से होम्योपैथी के माध्यम से विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं में मरीजों को चिकित्सकीय परामर्श एवं उपचार प्रदान कर रहे हैं। Advanced Homeo Health Centre, Indore में मरीज की समस्या, पूर्व जांचों और स्वास्थ्य स्थिति को

ध्यान में रखते हुए उपचार एवं फॉलोअप पर जोर दिया जाता है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जाना चाहिए कि होम्योपैथी चिकित्सा में भी Aplastic Anemia सार्वभौमिक उपचार है।

परिवार द्वारा उपलब्ध कराई गई उपचार संबंधी जानकारी और उनके व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित है। Aplastic Anemia जैसी गंभीर बीमारी में विशेषज्ञ हेमेटोलॉजिस्ट की सलाह, नियमित रक्त जांच और आवश्यक मानक चिकित्सा उपचार अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। किसी भी उपचार को शुरू, बंद या बदलने का निर्णय संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सक की सलाह से ही लिया जाना चाहिए।

यह सामग्री किसी उपचार की गारंटी अथवा चिकित्सकीय दावा नहीं है।



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

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

Mob. 94240-83040, 9893519287, Clinic 07314064471

Watch us on
You Tube



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

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बस्तावारा नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिकमा, प्रेस कॉम्प्लेक्स, जेन-1, एमपी नगर, गोपाल 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।

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