

■ 'पथरी में ऑपरेशन हमेशा जरूरी नहीं'

■ उपवास करने के लिए सुझाव

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संहित एवं सूचत

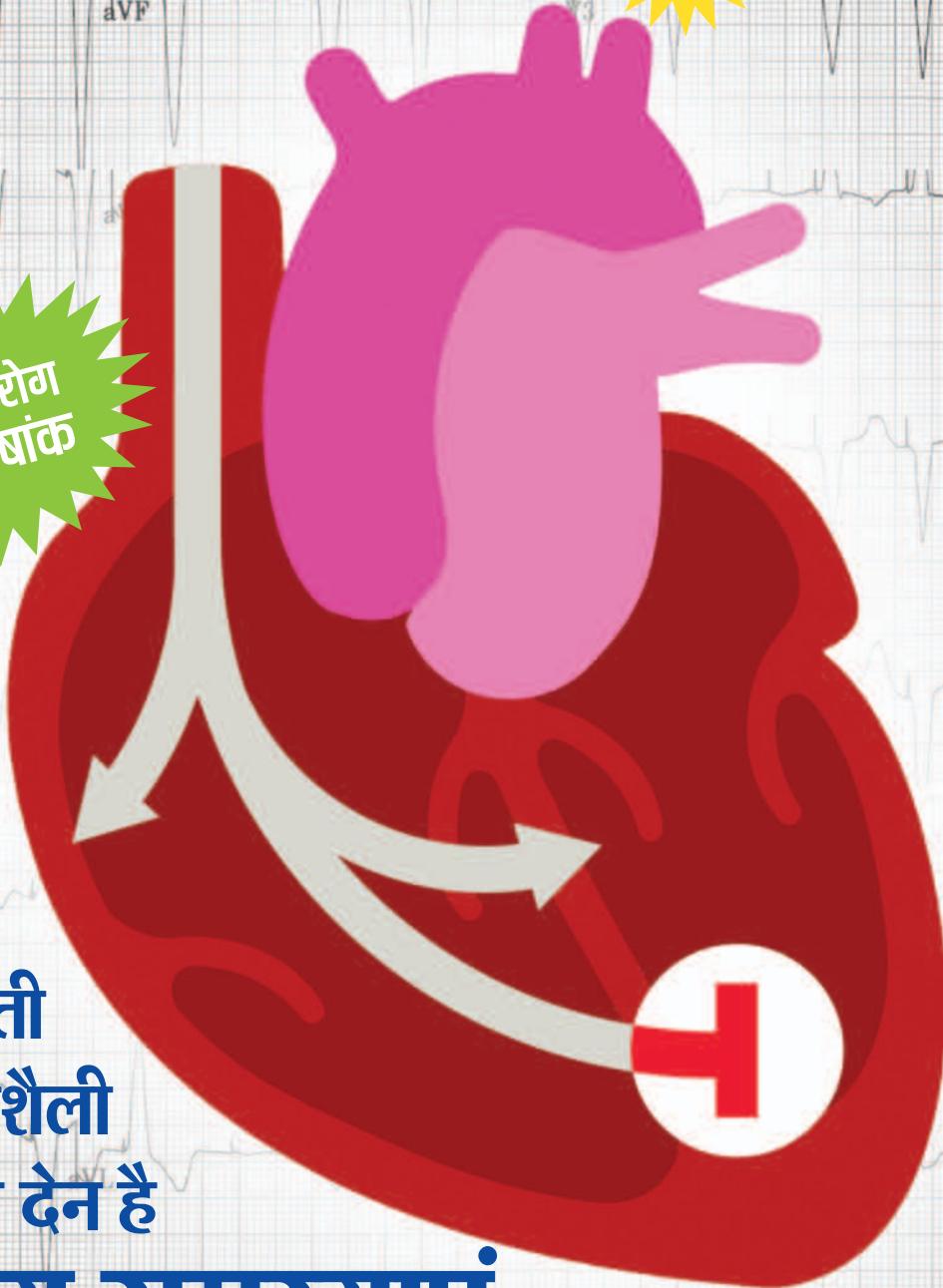
सितंबर 2017 | वर्ष-6 | अंक-10

मूल्य
₹ 20

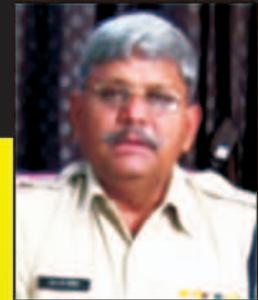
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे प्रेरणा परिवार का ध्यान...

हृदय रोग
विशेषांक

बदलती
जीवनशैली
की ही देन हैं
हृदय समस्याएं



खुबसूरती का दुश्मन एकिज़मा व सोरायसिस से मिला छुटकारा



सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनाना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवां, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

एकिजमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा बिना कोई दवाई लगाए एकिजमा ठीक हो रहा है।



कुछ सालों पहले मुझे स्किन की प्रॉब्लम हो गई थी। मेरे हाथों और पेरों की त्वचा में कालापन आ गया था। चूंकि मुझे डेयरी पर काम करना पड़ता है इसलिए मेरे हाथ पूरे फट गए थे और उसमें से खून आने की समस्या भी हो गई थी जिससे मैं काफी परेशान और घबरा गई थी। कुछ डॉक्टरों को दिखाया तो उन्होंने दवाई दी और सब्जी काटने से भी मना कर दिया था। मेरी इस बीमारी का कोई समाधान नहीं मिल रहा था फिर मैंने डॉक्टर साहब का विज्ञापन न्यूज़ पेपर में देखा और डॉक्टर साहब से संपर्क किया। डॉक्टर साहब ने मुझे होम्योपैथी की दवाई दी और कुछ समय लेने के बाद बीमारी ठीक हो गई। मैं

मैं आर.बी. दीक्षित, एसडीओपी, जावद (एम.पी.) में पदस्थ हूं, पहले में खरणोन (एम.पी.) में पदस्थ था। एक आरोपी को पकड़ने में मेरी हाथ की एक उंगली फैक्चर हो गई थी वह हमने डॉक्टर को दिखाकर ठीक करवा ली पर उंगली का नाखून काला पड़ गया था और एक उंगली की बजह से दूसरी उंगली का नाखून भी काला पड़ गया था और स्किन में खुजली व जलन होने लग गई थी मैंने सप्ताहभर तक एलोपेथी दवाई ली पर इससे कुछ लाभ नहीं मिला फिर हमें बताया गया कि आप इंदौर में डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी को दिखाई दिए स्किन ट्रीटमेंट के मास्टर हैं। फिर हमने होम्योपैथी डॉक्टर द्विवेदी को दिखाया उन्होंने मुझे 15 दिन की दवाई दी, दवाई लेने से थोड़ा असर हुआ, हम फिर आए दवाई ली और कुछ समय दवाई लेने के बाद मैं पूर्णतः ठीक हो गया। जहां पहले मुझे आपस में हथेली राड़ने पर हथेली महसूस ही नहीं होती थी अब सब नॉर्मल हो गया है। मैं लोगों से कहना चाहूंगा कि होम्योपैथी दवाईयों से कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है अब और यह बहुत जल्दी असर करती है इसलिए आप अधिक से अधिक इस पद्धति का लाभ उठाएं। डॉक्टर ए.के. द्विवेदी साहब को और हेनीमेन जी को बहुत-बहुत धन्यवाद।

आर.बी. दीक्षित

डॉक्टर ए.के. द्विवेदी साहब को धन्यवाद देना चाहती हूं और भगवान से विनती करती हूं कि वो डॉक्टर साहब को भी स्वस्थ रखें ताकि वे और मरीजों को भी उनकी समस्या से मुक्ति दिला सकें। धन्यवाद। श्रीमती साधना घोड़े

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मर्यंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमांगंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)
मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

क्लीनिक का समय: सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatvamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

संहत एवं सूरत

सितंबर 2017 | वर्ष-6 | अंक-10

प्रेरणास्रोत

डॉ. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुरेंद्री

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय

9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. ए.म.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. सुपीर खेतावत (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. भविन्दर सिंह

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उजौन)

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अर्थर्द द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भरतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी

9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्जों में...

08



इन आदतों के
चलते युवाओं को
आता है हार्ट अटैक



10



हार्ट अटैक के
बाद के जरूरी
90 मिनट

16



छाती का हर दर्द
हृदय रोग नहीं

21

उम्र से पहले
आंखों की रोशनी
कम हो जाने के
कारण



33



आप नाखून कुतार
दहे हैं और
बीमारियां आपको
कुतार रही हैं

32

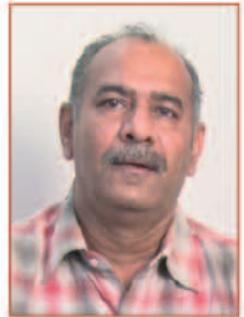
अलग प्रिंट के दुपट्टे
से सजाएं अपना
कलेक्शन

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांग, गीताभवन मंडिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

जीएं जिंदगी स्वस्थ रहकर होम्योपैथी से बीमारियों को मात देकर!



प्रोस्टेट का साईंज बढ़ने के कारण धीरे-धीरे प्रोस्टेट कैंसर या प्रोस्टेट का एडिनोकार्सिनोमा हो सकता है। इसलिए समय रहते बीमारी को बढ़ने से रोकने का आवश्यकता है। कई लोगों की यह सोच है कि पेशाब की समस्या सिफ प्रोस्टेट के कारण और केवल पुरुषों में ही होती है जबकि यदि आंकड़े देखें तो यह समस्या पुरुषों से ज्यादा स्त्रियों (महिलाओं) में अधिक होती है जिसका कारण महिलाओं में नीचे के भाग का बनावट प्रमुखता से जिम्मेदार है जिसके कारण उन्हें बार-बार इंफेक्शन पेल्विक इंफ्लामेटरी डीसिस (PID) होती रहती है। धूम्रपान, मोटापा, शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है। बृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज 1 और स्टेज 2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज किया जा सकता है लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज 3 व स्टेज 4 में चलता है तो इसको ठीक होने अधिक समय लग सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिए। यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।

मेरे बड़े पिताजी को प्रोस्टेट कैंसर हो गया था जिसके कारण उनका प्रोस्टेट और टेस्टिस का ऑपरेशन करवाना पड़ा। उसके बाद भी समस्या कम नहीं हुई, पेशाब आना पूरी तरह बंद हो गया, पेट के निचले हिस्से से सुप्रा ध्यूबिक कैथेटर लगा दिया गया और डॉक्टर ने कहा कि जब तक जिंदा रहेंगे इसके द्वारा ही पेशाब करवाना पड़ेगा। इस बात से मेरे ताजी सहित घर के सभी लोग परेशान हो गए थे काफी दवाईयों के बावजूद भी पेशाब नहीं हो पा रहा था फिर हमें अपने एक मित्र के द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का पता मिला। हमने डॉक्टर साहब को दिखाया और कुछ दिनों की होम्योपैथी दवाईयों के इलाज के बाद पेशाब आने लगी, सुप्रा ध्यूबिक कैथेटर निकलवा दिया और जब तक वे जीवित रहे तब तक किसी तरह की परेशानी नहीं रही। होम्योपैथी इलाज से हम खुश हैं और डॉक्टर साहब एवं उनकी होम्योपैथी को धन्यवाद देना चाहते हैं।

► अजय बिसेन

कहीं से भी राहत नहीं मिलने पर भी होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेन्शी की दवाईयों से अत्यंत कम समय में मिली प्रोस्टेट की बीमारी में राहत



मैं एस.आर. केलकर उम्र 80 वर्ष, निवासी इन्दौर। मुझे पिछले 4 वर्ष से प्रोस्टेट की शिकायत थी। मैंने एलोपैथी का इलाज काफी समय तक कराया फिर भी कोई राहत नहीं मिली। मैंने एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, गीता भवन रोड, इन्दौर पर डॉ.

द्विवेदी जी से 3 माह तक प्रोस्टेट का इलाज करवाया जिससे मुझे काफी राहत मिली। अब मुझे इसकी कोई परेशानी नहीं है। मैं अन्य लोगों को भी सलाह देना चाहता हूँ कि वे भी वहां पर इलाज करवाएं तथा परेशानियों से छुटकारा पाएं।

-एस.आर. केलकर, इन्दौर



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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमांगंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इन्दौर (म.प्र.)
मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

क्लीनिक का समय: सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatvamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निशमयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कृश्चिद् दुःखभावं भवेत् ॥

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

संपादकीय



नकारात्मक से सकारात्मक की ओर

नवरात्रि के समय, सर्वप्रथम मन की अशुद्धियों को दूर करने के लिये माँ दुर्गा का आवाहन किया जाता है। इस प्रकार, पहला कदम लालसा, द्वेष, दम्भ, लोभ आदि प्रवृत्तियों पर विजय पाना है। एक बार, आप नकारात्मक आदतों और प्रवृत्तियों को छोड़ देते हैं, तो आपका अगला कदम अपने सकारात्मक गुणों को बढ़ाना है। इसके पश्चात, उत्कृष्ट मूल्यों व गुणों और समृद्धि को विकसित करने के लिये माँ लक्ष्मी का आवाहन किया जाता है। अपनी सभी नकारात्मक प्रवृत्तियों के त्याग कर लेने और सभी भौतिक व आध्यात्मिक संपन्नता की प्राप्ति के पश्चात, आत्म के सर्वोच्च ज्ञान की प्राप्ति हेतु माँ सरस्वती का आवाहन किया जाता है।

ये नौ रातें बहुत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि इनमें सूक्ष्म ऊर्जा भरी होती है और सूक्ष्म ऊर्जा का संवर्द्धन होता है। इससे हम अविभाज्य, अदृश्य, निर्मल, अनंत धेतना की प्राप्ति कर सकते हैं। नौ दिन के विशाल समागम के बाद, हम दसवें दिन को ‘विजयदशमी’ के रूप में मनाते हैं- विशालता की संकीर्णता पर, वृहद् मन की धूम्र मन पर, अच्छाई की बुद्धाई पर विजय। विजय दशमी के दिन, हम संकल्प लेते हैं कि हमें जो कुछ भी मिला है, उसको हम विश्व के कल्याण के लिये सर्वोत्तम रूप से प्रयोग करेंगे।

नवरात्रि और विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डॉ. ए.के. द्विवेदी

बदलती जीवनशैली की ही देन है हृदय संस्कार

इंसान खुद अपने ही हाथों अपनी सेहत बिगाड़ने में लगा है। न खाने का वक्त, न सोने का ठिकाना और न क्षसरत करना और न ही टहलने जाना। अपनी इन्हीं खराब आदतों के चलते इनसान कम उम्र में ही हृदयाघात जैसी समस्याओं का शिकार हो रहा है। हृदयाघात, स्ट्रोक जैसी बढ़ती हृदय की समस्याएं हमारी बदलती जीवनशैली की ही देन हैं। आज युवाओं में हृदयाघात जैसी समस्या होना कोई आश्चर्य की बात नहीं। खान-पान की गलत आदतों से लेकर हमारी आराम तलब जीवनशैली तक इन बीमारियों का कारण है। लेकिन बदलते समय के साथ चलना हमेशा से ही समझदारी माना गया है। इसलिए अच्छा होगा आप सजग हो जाएं और अपना ख्याल रखें।

एक स्वस्थ व्यक्ति को हृदय की समस्याओं से बचने के लिए क्या करना चाहिए

आज अधिकतर ऑफिस की इमारतें बहुमंजिला हैं। लोग इसके लिए सीढ़ियों की बजाय लिफ्ट का प्रयोग करते हैं। इससे वे थोड़ा-बहुत व्यायाम करने का मौका भी गवां देते हैं। अगर संभव हो तो हमें सीढ़ियों का ही इस्तेमाल करना चाहिए।

हृदयाघात के लक्षण क्या हैं

हृदयाघात के लक्षण सामान्य से तीव्र हो सकते हैं- जैसे हृदय के आसपास अत्यंत दबाव महसूस करना, सीने में जकड़न महसूस होना, किसी प्रकार की बेचैनी या गैस का अनुभव करना।

आजीवन स्वस्थ रहने के लिए क्या करना चाहिए

सबसे महत्वपूर्ण बात है गतिशील बनें। मादक पदार्थों का सेवन ना करें। धूम्रपान छोड़ें, डायबिटीज़, हाइपरटेंशन और कॉलेस्ट्रोल के स्तर को नियंत्रित रखें।

अपनी जीवनशैली में किस प्रकार का सुधार लाएं

जिम जाएं, जॉगिंग करें और जितना हो सके चलने का प्रयास करें। आपके घर या ऑफिस के आसपास जिम जैसी सुविधाएं तो होंगी ही, उनका लाभ उठाएं।

आहार के प्रति कैसा होना चाहिए हमारा रवैया

संतुलित आहार लें। ऑफिस की पैंट्री या होटल का खाना कम से कम खायें। जितना हो सके संतुलित आहार का सेवन करें। कुछ सामान्य बातों को ध्यान में रखकर आप स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं। तो आज ही शपथ लीजिये की जीवनशैली में सभी जरूरी बदलाव कर आप अपने दिल का पूरा ख्याल रखेंगे ताकि ये आपका पूरा ख्याल रख पाए।



आज युवाओं में हृदयाघात जैसी समस्या होना कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

बदलते समय के साथ चलना हमेशा से ही समझदारी माना गया है।

धूम्रपान छोड़ें, डायबिटीज़, हाइपरटेशन और कॉलेस्ट्रोल के स्तर को नियंत्रित रखें।

जिम जाएं, जॉगिंग करें और जितना हो सके चलने का प्रयास करें।



हृदय रोग के लक्षण

हृदय हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह छाती के मध्य में, थोड़ी सी बाई ओर स्थित होता है। हमारा हृदय एक दिन में लगभग एक लाख बार एवं एक मिनट में 60-90 बार धड़कता है। हृदय की मांसपेशिया जीवंत होती है और उहें जिन्दा रहने के लिए आहार और ऑक्सीजन की जरूरत होती है। जब एक या ज्यादा आर्टरी रुक जाती है तो हृदय की कुछ मांसपेशियों को आहार और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। इस स्थिति को हार्ट अटैक यानी दिल का दौरा कहा जाता है। (इस सिलसिले में कुछ लोगों को भ्रम हो सकता है कि दिल से संबंधित और भी समस्याएँ होती हैं जैसे- हार्ट बॉल्ट की समस्या, कंजनाइटल हार्ट प्रॉब्लम आदि, और जब हम दिल की बीमारियों की बात करते हैं तो आमतौर पर इन्हें शामिल नहीं किया जाता परन्तु यह समस्याएँ भी हृदय रोग से सम्बंधित होती हैं)।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज के मुख्य कारण

कोरोनरी आर्टरी डिजीज या कार्डियो वेस्क्युलर बीमारी के ज्यादातर मामलों का मुख्य कारण अपीरोमा कही जाने वाली वसा धमनियों के अंदर जम जाती है। समय के साथ-साथ ये सतह बढ़ी होती जाती है और खून के बहाव में रुकावट होने लगती है और एंजाइना का दर्द होने लग जाता है। ऐसा अधिकतर तब होता है जब इस सतह पर खून का थक्का बन जाता है। ऐसा होने पर हृदय की मांसपेशी के एक हिस्से में अचानक खून की कमी हो जाती है और वह क्षतिग्रस्त हो जाता है। इस अवस्था को ही हार्ट अटैक कहते हैं। अगर ये क्षति सीमित हो तो हृदय अपनी पहली वाली अवस्था में लैट सकता है लेकिन यदि नुकसान अधिक हो तो मौत भी हो सकती है।

जन्मजात हृदय की समस्याओं

बाले कई व्यक्तियों में बहुत ही कम या कोई लक्षण नहीं पाये जाते। लेकिन कुछ गंभीर मामलों में लक्षण दिखाई देते हैं, खासतौर पर नवजात शिशुओं में यह प्रत्यक्ष होते हैं। इन लक्षणों में सामान्यतः तेजी से सांस लेना, त्वचा, हॉठ और ऊंगलियों के नाखूनों में नीलापन, थकान और खून का संचार कम होना शामिल हैं। दिल के दौरे के लक्षणों में व्यायाम के साथ थकान शामिल है। सांस रोकने में तकलीफ, रक्त जमना और फेफड़ों में द्रव जमा होना तथा पैरों, टखनों और टांगों में द्रव जमा होना। जब तक बच्चा गंभीर अवस्था में रहता है या जन्म के तुरंत बाद तक गंभीर हृदय की खराबी के लक्षण साधारणतः पहचान में आ जाते हैं। लेकिन कुछ मामलों में यह तब तक पहचान में नहीं आते जब तक कि बच्चा बड़ा नहीं हो जाता।

हृदय रोगों के खास लक्षण

- अचानक सीने में दर्द दिल का दौरा पड़ने का संकेत हो सकता है, लेकिन अन्य चेतावनी के संकेत भी काफी मामलों में प्रत्यक्ष होते हैं।
- आपको एक या फिर दोनों हाथों, कमर, गर्दन, जबड़े या फिर पेट में दर्द और बेचैनी महसूस हो सकती है।
- आपको सांस की तकलीफ, ठंडा पसीना आना, मतली या चक्कर जैसे लक्षण हो सकते हैं।
- आपको व्यायाम या अन्य शारीरिक श्रम के दौरान सीने में दर्द हो सकता है जिसे एनजाइना कहते हैं। जो कि जीर्ण कोरोनरी धमनी की बीमारी (सी ए डी) के आम लक्षण हैं।
- लगातार सांस टूटने की अत्यधिक तीव्र तकलीफ दिल के दौरे की चेतावनी है। लेकिन हो सकता है यह अन्य हृदय की समस्याओं का संकेत हो।

कुछ अन्य लक्षण

- आपके रक्त वाहिकाओं में हृदय रोग के लक्षण
- सीने में दर्द (एनजाइना)
 - सांस की तकलीफ
 - दर्द, सुन्नता, कमजोरी, पैर या हाथों का ठंडा पड़ना आदि।
- असामान्य दिल की धड़कन की वजह से बीमारी के लक्षण
- दिल की तेज धड़कन
 - धीमी गति से दिल का धड़कन
 - सीने में दर्द
 - सांस की तकलीफ
 - चक्कर आना
 - बेहोशी का अनुभव होना
- दिल के संक्रमण की वजह से अन्य लक्षण
- बुखार
 - सांस की तकलीफ
 - कमजोरी या थकान
 - पैर या पेट में सूजन

इन आदतों के चलते युवाओं को आता है हार्ट अटैक

यु युवाओं में हार्ट अटैक के मामलों में बढ़ोत्तरी हुई है। कोलेस्ट्रॉल, तनाव, मोटापा आदि बीमारियां भी आपके दिल की धड़कनों को रोक सकती हैं। अपनी दिनचर्या को सुधरों और रखें दिल का ख्याल।

एथें दिल का ख्याल

जबां दिल कब धड़कते-धड़कते बंद हो जाए इसका कोई भरोसा नहीं होता है। जी, कई शोधों के अनुसार युवाओं में हार्ट अटैक के मामलों में बहुत वृद्धि हुई है। तकरीबन 30 से 39 वर्ष के लोगों में हार्ट अटैक का खतरा बढ़ गया है। बदलती जीवन शैली ने दिल के हाल भी बदल कर रख दिए हैं। आजकल के युवा अपने शैक्षणिक और आदतों के चलते सेहत के साथ खिलाड़ कर रहे हैं। हम आपको बताते किन वजहों से आपका दिल हार्ट अटैक का शिकार हो सकता है।

कोलेस्ट्रॉल कम रखें

कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं -बैड कोलेस्ट्रॉल और गुड कोलेस्ट्रॉल। बैड कोलेस्ट्रॉल एलडीएल ही हार्ट अटैक का कारण होता है लेकिन इसमें भी A और B टाइप के दो LDL होते हैं। इसलिए कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाते हुए यह जानना आवश्यक है कि इसमें LDL की मात्रा क्या है और उसमें भी A और B टाइप के LDL की मात्रा कितनी है।

डायबिटिज का एथें ख्याल

कोरोनरी हार्ट डिजीज पेरेंट में 90 परसेंट लोग टाइप टू डायबिटिज के शिकार होते हैं। डॉक्टर का कहना है कि एक तिहाई ऐसी समस्या को कम किया जा सकता है। इसके लिए सही डाइट मेनेटेन करना, नियमित रूप से एक्सरसाइज करना और स्मोकिंग छोड़ना जरूरी है।

स्मोकिंग और अल्कोहल से बचें

स्मोकिंग और अल्कोहल युवाओं में कोलेस्ट्रॉल के खतरनाक लेवल तक पहुंचने की सबसे बड़ी वजह है। केवल स्मोकिंग की वजह से ही 22 परसेंट कॉर्डियोवस्कुलर बीमारियां होती हैं और इसके अलावे कैसर और क्रॉनिक रेस्पिरेटरी डिजीज का खतरा अलग से रहता है। शराब दिल की मासपेशियों को स्थायी रूप से निहायत कमजोर कर देती है।

मोटापा कम करें

ओवर वेट और मोटे लोगों में हार्ट डिजीज का ज्यादा खतरा रहता है। इसकी कई वजहें हैं जिसमें फैट, सॉल्ट और शुगर का बढ़ावा चलने लोगों को बीमारी दे रहा है। यही नहीं, इनकी लाइफ स्टाइल



भी इस बीमारी की मुख्य वजह बन रही है।

तनाव से रहें दूर

युवाओं को जीवनशैली में सुधार लाना जरूरी है। रोज का अत्यधिक तनाव ब्लड प्रेशर को बढ़ाता तो है ही, साथ ही यह हृदय की पेशियों को भी प्रभावित करता है। ये उन लोगों में ज्यादा हैं जो काफी महत्वाकांक्षी हैं। एक-दूसरों से आगे बढ़ने की होड़ में लगातार प्रयासरत रहते हैं। आपका छोटा सा दिल इतना बोझ नहीं उठा सकता तो खुद के दिमाग को शांति दे।

मांस से बचें

मांस और डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे मक्खन, चीज में वसा अधिक पाई जाती है, साथ ही पकाए गए बिस्कुट या केक में भी यह अधिक होता है। इनसे शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में तेजी से इजाफा हो जाता है। शरीर में सोडियम की मात्रा सही अनुपात में बनाए रखने के लिए भोजन में नमक की कुछ मात्रा होनी जरूरी है, पर ज्यादा नमक हाई ब्लड

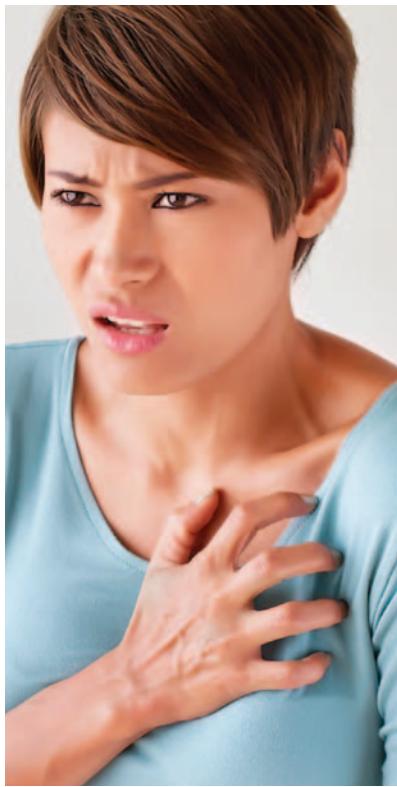
प्रेशर और हृदय रोग का कारण भी बन सकता है।

हेल्दी फूड ले

स्वस्थ हृदय के लिए जरूरी है कि रोज आपके भोजन में पांच प्रोटीनयुक्त पदार्थ, फल और सब्जियां हों। विटामिन और प्रोटीनयुक्त डाइट एलडीएल को कम करने में सहायता होती है तथा कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकती है। तनाव से दूर रहें। सूखे मेवे के सेवन से हार्ट अटैक के खतरे को 20-40 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

शारीरिक श्रम करें

नियमित रूप से शारीरिक श्रम हृदय से जुड़ी कई बीमारियों जैसे उच्च रक्तचाप, अत्यधिक वजन के जोखिम को काफी हट तक कम कर देता है। एक सप्ताह में 150 मिनट अर्थात तकरीबन ढाई घंटे के हल्के व्यायाम या 15 मिनट अर्थात सबा घंटे के कड़े व्यायाम की सलाह दी जाती है। साथ ही तनाव से दूर रहें, क्योंकि तनाव हार्ट अटैक होने के मुख्य कारणों में से एक होता है।



...तो नहीं रहना चाहिए अकेले

अच्छा खान-पान न होना और रोजाना सुबह-शाम एक्सरसाइज न करने से

आपकी सेहत स्वस्थ नहीं रह पाती है। ये खान-पान ही तो है, जिसकी वजह से कम उम्र वाले लोगों को भी हार्ट अटैक की समस्या हो रही है। लेकिन क्या आपको पता है कि अगर किसी व्यक्ति को एक बार हार्ट अटैक होता है, तो उसको अकेला छोड़ने से कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

हार्ट अटैक के बाद व्यक्ति का अकेले रहना काफी खतरनाक सांकेतिक हो सकता है। इससे अगले चार सालों में मौत का खतरा भी उसके ऊपर मंडरा सकता है। यह जानकारी इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के अध्यक्ष ने दी है।

अमेरिकन जरनल ऑफ कार्डियोलॉजी में पब्लिश नई रिसर्च का हवाला देते हुए उहोने कहा कि दिल के दौरे के एक साल बाद मौत होने की संभावना अकेले रहे व्यक्ति की भी उतनी ही होती है जितनी किसी के साथ रहे रहे पीड़ित की होती है। लेकिन अकेले रहे रहे मरीज की चार

सालों में मौत होने की संभावना 35 प्रतिशत ज्यादा हो जाती है।

सामाजिक सहयोग बीमारी पर गहरा प्रभाव डालता है। यह न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। परिवार और दोस्तों का सहयोग ऐसे मरीजों को तंदरुस्त होने और अच्छी जिंदगी जीने में मदद करता है। जो लोग अकेले रहते हैं उनके तंदरुस्त होने में रुकावट आ जाती है, क्योंकि उन्हें दवाइयां लेने, बताए गए व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहन और चेकअप के लिए डॉक्टर के पास जाने के लिए जिस सहयोग की आवश्यकता होती है, वह उनके पास नहीं होता।

हार्ट अटैक वाले व्यक्ति को एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी होता है। उसके आस-पास मौजूद लोग उसको व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। यहां तक की उसकी दवाई का ध्यान रखते हुए उसके स्वास्थ्य का भी स्थाल रख सकते हैं। इसलिए हार्ट अटैक वाले व्यक्ति को कभी अकेला न छोड़ें।

महिलाओं में हार्ट अटैक के संकेत कुछ अलग

गहिलाओं और पुरुषों में हार्ट अटैक के लक्षण अलग होते हैं। अभी तक यह माना जाता था कि हृदयाघात के दौरान दर्द चेस्ट में बायीं ओर बढ़ता है। लेकिन, एक ताजा शोध ने इससे आगे की जानकारी दी है। इसमें बताया गया है कि पुरुषों को हार्ट अटैक में दर्द छाती में बायीं हाथ की ओर बढ़ता है जबकि महिलाओं में दर्द पेट के निचले हिस्से की ओर बढ़ता है।

महिलाओं में ऐसे संकेत के बाद भी उन्हें आमतौर पर चिकित्सा उपलब्ध नहीं हो पाती। हमारा शोध इस बात को दर्शाता है कि कार्डियोवेस्कुलर बीमारी, कैंसर, ऑस्टियोपोरोसिस तथा फारमेकोलोजी के दौरान भी स्त्री-पुरुष में अलग संकेत देखने को मिलते हैं।

उहोने बताया कि महिलाओं में सामान्यतः यह बीमारी न दिखने के कारण तथा उन्हें सही उपचार जैसे ईसीजी, एनडाईम डाइंस्टिक टेस्ट तथा एंजियोग्राफी न मिलने के कारण यह और भी घातक हो जाता है।





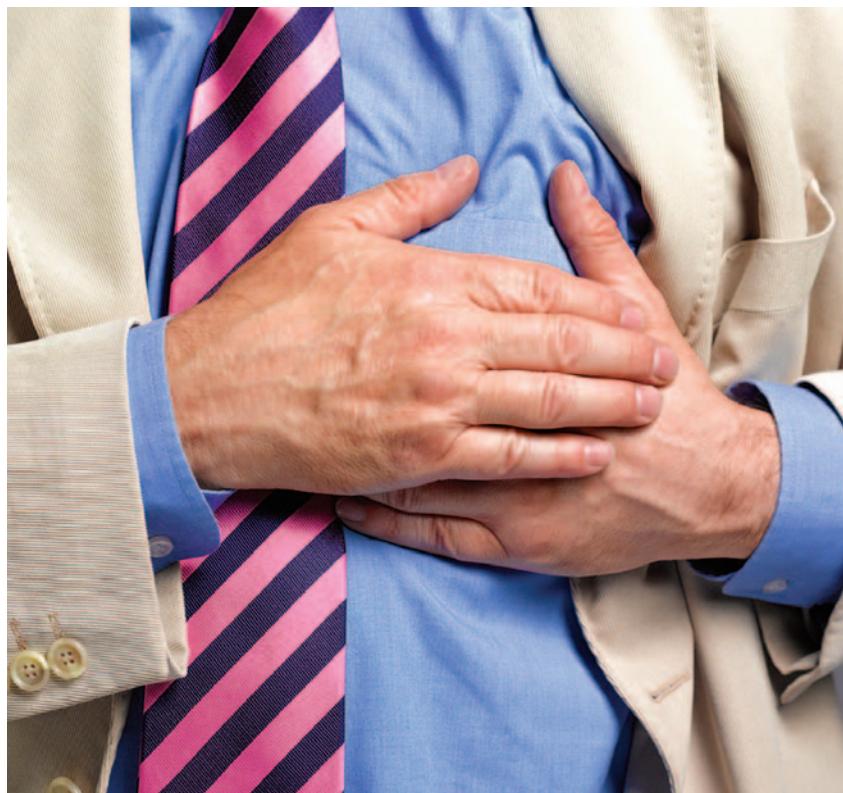
हार्ट अटैक के बाद के जल्दी 90 मिनट

यदि समय का ध्यान रखा जाए, और सही जानकारी हो तो हार्ट अटैक के मरीजों की जिंदगी बचाना आसान हो जाता है। हार्ट अटैक आने पर 90 मिनट के भीतर यदि थ्रेंबोलाइसिस तकनीक की मदद से दवाएं देकर हार्ट की नलियों की रुकावट को खोल दिया जाए, तो मरीज की जान बचाई जा सकती है। हार्ट अटैक आने के बाद के 90 मिनट बेहद महत्वपूर्ण होते हैं और इस दौरान किया गया उपचार ही मरीज को जीवन दे सकता है।

वहीं परक्यूर्टनियस ट्रांसलिमिनल कोरोनरी एंजियोप्लास्टी (पीटीसीए) की मदद से कुछ ऐसे उम्रदराज मरीजों की भी जान बचाई जा सकती है, जिन्हें लो ब्लडप्रेशर की दिक्कत होती है। लेकिन इस तकनीक में भी समय का उतना ही महत्व होता है। ऐसे मामलों में अटैक आने से ट्रीटमेंट शुरू होने तक ज्यादा से ज्यादा 90 मिनट का अंतर ही होना चाहिए। इसीलिये हार्टअटैक में यह समय गोल्डन टाइम कहा जाता है।

अटैक आने के तुरंत बाद जीभ के नीचे एस्प्रिन की एक गोली रखने से भी जोखिम काफी कम हो सकता है। इसके साथ-साथ समय के साथ हार्ट अटैक के लक्षणों में आ रहे अंतर को समझना भी बेहद जरूरी होता है। उदाहरण के लिये सामान्य लोगों से उलट ज्यादातर डायबिटिक लोगों में हार्ट अटैक आने पर सीने में दर्द होने के बजाय सांस फूलने, घबराहट, छाती में भारीपन, चक्कर आना तथा जबड़े में जकड़न जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

ध्यान रखें कि रोगी नहीं बता सकता कि उसे ये तकलीफ होने वाली है। तकलीफ हो जाने पर



ही उसे पता चलता है, उसकी छाती में असहनीय पीड़ा होती है और उसकी नाड़ी की गति धीमी व कमज़ोर हो जाती है। चेहरे का रंग पीला पड़ जाता है, सांस फूलने लगती है व ठंडे पसीने आते हैं। वह निढ़ाल और बेबस सा हो जाता है।

तो यदि रोगी को ये लक्षण हों तो शोर न करें बल्कि सचेत व सजग बने रहें। डाक्टर को शीघ्र बुलाएं या रोगी को सबसे पास के अस्पताल ले जाएं। ध्यान रहे इस दौरान जो करें संयुक्त होकर करें। रोगी के बटन खोलें और कपड़े ढीले कर दें। यदि उसकी रीड़ की हड्डी या छाती में तेज दर्द हो

रहा हो तो गर्म या ठंडे पानी का स्पंज करें। गर्म पानी में भिंगोकर और फिर निचोड़ कर पट्टी को हृदय के आस पास की जगह पर रखें। जब तक रोगी की धड़कन सापान्य न हो जाए या आप डाक्टर के पास न पहुंच जाए, रोगी का उपचार जारी रखें। रोगी के आस-पास शांति बनाए रखें। तेज रोशनी और शोर शराबा न करें और बार-बार पट्टी उठा कर त्वचा को साफ करते रहें। हो सके तो रास्ते में डॉक्टर से फोन पर संपर्क बनाएं और उसके अनुदेशों को पालन करें।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

हृदय रोग का घरेलु उपचार

ह

दय रोग से ज्यादातर वे लोग पीड़ित होते हैं जो दिनभर गद्दी पर बैठे रहते हैं और हर समय अनाप-शनाप खाते-पीते हैं। इस रोग के शुरू में साधारण दर्द होता है। फिर धीरे-धीरे रोग बढ़ जाता है जो सम्पूर्ण हृदय को जकड़ लेता है। यह रोग होने पर बड़ी बेचैनी रहती है। अचानक हृदय में पीड़ा उठती है और फिर सारा शरीर जकड़ जाता है। रोगी की सांस रुक-रुककर बड़ी तेजी से चलने लगती है। बेचैनी के साथ-साथ हाथ-पैरों में शिथिलता शुरू हो जाती है। यदि तुरन्त इस दौरे की चिकित्सा नहीं की जाती तो रोगी की मृत्यु तक हो सकती है।

हृदय रोग के घरेलु नुस्खे इस

प्रकार हैं-

- **मुलहठी और पानी :** मुलहठी का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में गरम पानी के साथ लेने पर हृदय रोग में काफी लाभ होता है।
- **हृदय रोगियों को काले चने उबलवाकर खाते रहना चाहिए।**
- **गाय के दूध में सोंठ डालकर पीते रहें।**
- **अर्जुन वृक्ष, दूध, शक्कर और गुड़ :** अर्जुन वृक्ष की छाल सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें से 10 ग्राम चूर्ण दूध में डालकर उबालें। फिर इस दूध में शक्कर की जगह गुड़ मिलाकर सेवन करें।
- **अजवायन, पानी और सेंधा नमक :** एक चम्मच अजवायन को एक कप पानी में डालकर ओटने के लिए रख दें। जब पानी जलकर आधा कप रह जाए तो छानकर एक चुटकी सेंधा नमक मिलाकर रात को सहता-सहता पिएं।
- **शहद :** शहद का अधिक प्रयोग करने से हृदय बलशाली बनता है तथा खून के विकारों को विराम मिलता है। इससे हृदय रोग धीरे-धीरे दूर हो जाता है।
- **गुलाबजल, गुलाब, धनिया और पानी :** गुलाबजल 10 ग्राम, गुलाब की पंखुड़ियाँ 3 ग्राम तथा धनिया 5 ग्राम - सबको पीसकर अच्छी तरह मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।
- **करौंदा :** करौंदे का मुरब्बा, रस, चटनी आदि हृदय रोग को दूर करते हैं।
- **दालचीनी, बसलोचन, धनिया, गुलाब, मिश्री और गाय या बकरी का दूध :** दालचीनी, बसलोचन, धनिया तथा सूखा गुलाब - सबको बराबर की मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। अब इसमें मिश्री पीसकर मिलाएं। 5 ग्राम चूर्ण नित्य गाय या बकरी के दूध के साथ सेवन करें।
- **अनार :** अनार का शरबत पीते रहने से हृदय रोग कम होता जाता है।
- **जायफल, जावित्री, दालचीनी, शहद और अकरकरा :** जायफल, जावित्री, दालचीनी तथा अकरकरा - इन सबको 10-10 ग्राम



- **तुलसी :** गले में तुलसी की माला पहनने से हृदय रोगियों को लाभ होता है।
- **गाजर और दूब :** आधा कप गाजर का रस लेकर उसमें 3 ग्राम की मात्रा में दूब कुचलकर डालें। नित्य भोजन के बाद इसका सेवन करें।
- **केला और चूना :** पके हुए केले के बीच में जरा-सा खाने वाला चूना रखकर खाएं। तीन केले नित्य खाने से हृदय को काफी बल मिलता है।
- **लहसुन और पानी :** लहसुन के चार बूंद रस में पानी मिलाकर कुछ दिन तक नित्य सेवन करें।
- **कपास और पानी :** कपास के फूलों को पानी में मसल-छानकर उस पानी को पिएं।
- **अमरुद :** अमरुद को भूनकर खाने से हृदय की कमजोरी दूर होती है।
- **बेल, धी और शहद :** बेल के ताजे पत्तों को पीसकर चटनी बना लें। फिर उसमें धी तथा थोड़ा-सा शहद मिलाकर लगभग 40 दिनों तक सेवन करें।
- **बथुआ :** लाल बथुए की सब्जी खाने से हृदय का दौरा नहीं पड़ता।
- **आलू और सेंधा नमक :** कच्चे आलू का चार चम्मच रस जरा-सा सेंधा नमक डालकर पिएं।
- **आबला और चांदी :** आंवले के मुरब्बे में चांदी का वर्क लगाकर नित्य सेवन करें।

हृदय रोग में क्या खाएं तया नहीं

हृदय रोगियों को धी-मक्खन इत्यादि नहीं खाना चाहिए। इसी प्रकार जमा हुआ बनस्पति धी या तेल भी हानिकारक है। मूंगफली, सोयाबीन, सूजमुखी, बिनौले, तिल तथा सरसों का शुद्ध तेल प्रयोग करें। परन्तु ये तेल कम मात्रा में लें। तली हुई चीजें तथा 'फास्ट फ्लॉड' कभी न खाएं।

सिंगरेट, शराब, चाय और कॉफी हृदय रोगियों के लिए विष के समान हैं। शराब हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचाती है। इसलिए थकावट दूर करने के लिए भी इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

...ताकि आपको न हों हृदय संबंधी बीमारियां

क्र हते हैं दिल ठीक तो सब ठीक और ये बात सोलह आने सच भी है। दिल शरीर का अहम अंग है, लेकिन असंतुलित खान-पान, गलत आदतों और व्यायाम नहीं करने के कारण दिल की बीमारियां (कार्डियोवस्कुलर डिजीज) हो जाती हैं। आधुनिक जीवनशैली के बीच दिल की बीमारियां लगातार बढ़ती जा रही हैं। कुछ बातों का ध्यान रखकर आप भी कार्डियोवस्कुलर डिजीज के खतरे से बच सकते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं हृदय संबंधी रोगों से बचने के कुछ आसान तरीकों के बारे में।

कार्डियोवस्कुलर डिजीज के अंतर्गत दिल के दौरे, केब्रोवस्कुलर रोग (स्टोक), बढ़ा हुआ रक्तचाप (हाईपरटेंशन), परिधीय धमनी रोग, आमवाती हृदय रोग, जन्मजात हृदय रोग और हार्ट का फेल हो जाना आदि आते हैं। दिल की कार्यप्रणाली प्रभावित होने से पूरे शरीर पर असर पड़ता है। अमेरिका में महिलाओं और पुरुषों की मौत का बड़ा कारण हृदय संबंधी बीमारियां हैं। आपका शरीर भी कार्डियोवस्कुलर डिजीज के खतरों से बचा रहे हैं इसके लिए कुछ निम्नलिखित उपाय हैं।

धूम्रपान से बचें



यदि आप धूम्रपान या तम्बाकू का सेवन करते हैं तो सबसे पहले अपनी इस आदत को छोड़ने की कोशिश करें। धूम्रपान नहीं करते हैं तो इससे दूर ही रहें। धूम्रपान छोड़ने के लिए मजबूत इच्छा शक्ति जरूरी होती है। इसके लिए डॉक्टर से सलाह और दवाओं का सहारा भी ले सकते हैं। धूम्रपान मुक्ति केंद्र भी आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं। तम्बाकू में निकोटिन होता है, यह रक्त नलिकाओं को बाधित करता है। जिससे रक्त नलिकाओं को खून के संचार में ज्यादा प्रेशर लगाना पड़ता है। ऐसा होने पर दिल संबंधी बीमारी होने की आशंका बढ़ जाती है। धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में रहना भी खतरनाक हो सकता है। कोशिश करें कि धूम्रपान करने वालों से दूर रहें।

दिल के लिए लाभदायक भोजन



हरी सब्जियों का सेवन



ऐसे पदार्थों का सेवन करें जो दिल को स्वस्थ बनाएं। आपके लिए मछली खाना फायदेमंद रहेगा। मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स (वसा का प्रकार) को कम करता है। यह खन में थक्के बनने से भी रोकता है। आप सॉल्मन, झींगा, ट्यूना, ट्रूट, हेरिंग आदि समुद्री मछलियों का सेवन कर सकते हैं। ज्यादा तरीं हुई मछली नहीं खानी चाहिए। नियत मात्रा में रेड वाइन पीन से भी दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। रेड वाइन में एचडीएल जैसे एंटीऑक्सीडेंट (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) और पॉलीफिनॉल होता है। ये रक्त वाहिकाओं को साफ करते हैं जिससे ब्लॉकेज का खतरा कम रहता है।

इनमें फोलेट पाया जाता है। इनके सेवन से होमोस्टरीन का स्तर भी कम होता है। ज्यादा से ज्यादा मात्रा में टमाटर खाएं, टमाटर खाने से दिल के दौरा का खतरा कम रहता है। साखुत अनाज में फाइबर पाया जाता है, इसके सेवन से वसा में कमी आती है। इसके अलावा साखुत अनाज में खनिज, प्रोटीन और विटामिन्स पाये जाते हैं। घुलनशील फाइबर युक्त भोजन करने से कॉलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी आती है। जई, जौ, ब्राउन राइस, रोटी और दालों को भी भोजन में शामिल करें। डार्क चॉकलेट का सेवन भी दिल के लिए फायदेमंद होता है।



नियमित व्यायाम

नियमित व्यायाम करने से आप स्वस्थ रहते हैं और आपके शरीर का वजन भी कंट्रोल में रहता है। हफ्ते में कम से कम पांच दिन 30 मिनट तक व्यायाम करें।

एक्सरसाइज कार्डियोवस्कुलर डिजीज के खतरों को कम करती है। व्यायाम करने से दिल स्वस्थ रहने के साथ ही टाइप 2 डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्या होने की आशंका भी कम होती है। हफ्ते में तीन या चार दिन आधे घंटे तक सुबह की गई सैर भी आपको चुस्त और स्वस्थ बनाती है। डॉक्टरों का भी मानना है कि दिल की बीमारी से ग्रसित लोगों के लिए पैदल चलना फायदेमंद होता है। पैदल चलने से धमनियों की रुकावट नहीं होती। रक्त का प्रवाह सही रहता है और दिल की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

तकनीक के उन्नत होने के साथ ही इलाज को लगातार आसान बनाने का प्रयास किया जा रहा है। पहले अधिकतर हृदय रोगों के उपचार के लिए सर्जरी को पहला और आखिरी हथियार माना जाता था। पर समय के साथ चिकित्सा जगत ने आज इतनी तरकी कर ली है कि अब सर्जरी अंतिम स्टेज में ही की जाती है। पहले जिन रोगों का इलाज सर्जरी से किया जाता था, उन्हें अब दवाइयों व नयी तकनीकों से किया जा रहा है। सर्जरी की जल्दी पड़ती भी है, तो माइनर सर्जरी करके रोग का समाधान ढूँढ़ा जा रहा है। वर्तमान में कई ऐसे नये उपचार शुरू हुए हैं, जिनकी मदद से बिना सर्जरी के कुछ हृदय रोगों का उपचार संभव है।



बिना सर्जरी भी ठीक हो सकते हैं कुछ हृदय रोग

बटन डिवाइस

पहले दिल में छेद हो जाने पर इलाज में काफी परेशानी होती थी। क्योंकि यह दिल के अंदर लोअर चैर्बर की वाल पर होता है। छेद बड़ा हो, तो दिल सही तरीके से ऑक्सीजन युक्त ब्लड की सप्लाय शरीर तक नहीं कर पाता। कई बार तो यह ऑक्सीजन युक्त ब्लड को वापस फेफड़ों में पहुंचा देता है। इसे साइटिपिक भाषा में वेंट्रीक्यूलर सेप्टल डिफेक्ट कहते हैं। इस रोग में व्यक्ति ठीक से सांस नहीं ले पाता है और धड़कन भी अचानक बढ़ जाती है। यह समस्या नवजात में ज्यादा होती है। इसके लिए सर्जरी एकमात्र विकल्प था। अब इसका इलाज बिना सर्जरी भी संभव है। इस नयी तकनीक में शर्ट के बटन जितनी डिवाइस को पैर की नस में कैथेटर ट्यूब डाल कर दिल तक पहुंचाया जाता है और छेद को बंद कर दिया जाता है।

फायदे: इस प्रक्रिया में मात्र एक घटे का ही समय लगता है। रिकवरी भी सप्ताह भर में हो जाती

है। ऑपरेशन के बाद मरीज को 48 घंटे चिकित्सकों की निगरानी में रख कर अस्पताल से छुट्टी दे दी जाती है। तीन माह तक मरीज को ब्लड थिनर दवाइयों का सेवन जरूर कराया जाता है, ताकि दिल पर ज्यादा भार न पड़े। इस प्रक्रिया के बाद दर्द भी महसूस नहीं होता। प्राइवेट अस्पताल में एक लाख रुपये तक खर्च आ जाता है, जबकि सरकारी में कम खर्च में होता है।

क्रॉनिक टोटल ओकुलुशन

हृदय की नलियों में रुकावट आने से हृदय ठीक से कार्य नहीं कर पाता। इसके लिए बाइपास सर्जरी की जाती है। इसमें छाती में दस इंच का कट लगा कर ब्लॉक हुई नसों के लिए ग्राफ्ट की मदद से बाइपास बनाया जाता है। अब क्रॉनिक टोटल ओकुलुशन तकनीक के आ जाने से इस जटिल प्रक्रिया से बचा जा सकता है। इस तकनीक में कलाई के पास छोटा कट लगा कर रक्त नलियों के माध्यम से एक तार हृदय के ब्लॉकेज तक पहुंचाया जाता है। तार के अंतिम छोर पर एक बैलून होता है।

है। इससे ब्लॉकेज खोल दिया जाता है। इसके बाद उस स्थान पर स्टेंट डाल दिया जाता है। स्टेंट धातु का बना छल्ला होता है, जो दोबारा ब्लॉकेज होने से रोकता है।

फायदे: ओपन सर्जरी नहीं करनी पड़ती है। उपचार होने पर रिकवरी दो-तीन सप्ताह में हो जाती है। मरीज को अस्पताल से छुट्टी दो-तीन दिन में मिल जाती है। इलाज में दो लाख तक खर्च आता है।

नयी तकनीक से आसान हुआ उपचार

पहले हृदय रोग के उपचार को काफी जटिल माना जाता था। नयी तकनीक ने हृदय रोग के उपचार को पहले से आसान बना दिया है। हाल में आयी कई तकनीकों के प्रयोग से उपचार तो कम समय में होता ही है, रिकवरी भी जल्दी हो जाती है। ओपन सर्जरी के मुकाबले खर्च भी कम आता है।

योग करें, हृदय-रोग से मुक्त रहें

आ ज की लाइफ स्टाइल में अपनी सेहत का ख्याल रखने के लिए भी हम पर्याप्त समय नहीं निकाल पाते। व्यस्त दिनचर्या का असर धीरे-धीरे हमारे दिल पर भी पड़ने लगता है जिससे बाद में बड़ी समस्या खड़ी हो जाती है। अगर योग का थोड़ा सहयोग लें तो हम अपने दिल का ख्याल रख सकते हैं।

हमारे देश में दिल के दौरे की समस्या दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। हर साल तकीबन 25 लाख लोग दिल के दौरे के कारण असामयिक मौत के मुंह में चले जाते हैं। इनमें लगभग 5 लाख लोगों की मौत अस्पताल पहुंचने से पहले ही हो जाती है। देश के शहरी हिस्सों में 30 साल से अधिक उम्र के 10 प्रतिशत लोग रक्त धमनियों में रुकावट की बीमारी से ग्रस्त हैं। धीरे-धीरे यह रोग महामारी की तरह सारे समाज के लोगों को अपनी आगोश में ले रहा है।

हृदय रोग के कारण

हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, तनाव, मांस-मदिरा, धूम्रपान, वंशानुगत और दोषपूर्ण जीवन शैली आदि हृदयरोग के प्रमुख कारण हैं।



योग का अभ्यास

योग का नियमित अभ्यास दिल की सेहत को काफी हृद तक दुरुस्त रखता है तथा खान-पान में परेज रखकर काफी हृद तक इस समस्या को दूर किया जा सकता है। हृदय रोग से बचने के लिए हमें अपने खान-पान में व्याज, टमाटर, लौकी, लहसुन, गाजर आदि को शामिल करना चाहिए।

हृदय रोग से बचने के लिये रोज एक घंटा जरूर धूमें। साथ में कुछ योगाभ्यास भी बेहद लाभकारी होते हैं। इनमें ताड़ासन, चक्रासन, वज्रासन, पद्मासन, भुजंगासन, नाड़ीशोधन, मृत्यु संवीकरणी मुद्रा, हृदय स्तभमन की क्रिया, अपान मुद्रा, श्वासन आदि प्रमुख हैं।

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हों तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

**9826042287
9424083040**

ई-मेल -
drakdindore@gmail.com
संपादक

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरुण रघुवंशी

M.B.B.S, M.S., FIAGES

लोगोंकोपिक, पेटरोग, वेनियोटिक सर्जन, एवं जनल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ऑपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

फँक्सिविक्स : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू प्लासिम, क्योवेल हॉस्पिटल के सामने ज़ेरावाला चौपहार, इंदौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएः • लोबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेग्नेंसी केंद्र
काउंसिलिंग बार सार्टाकाउंट डाइटीशन • डायबिटीज जुलैट एंड फिजियोऐरेसिट

स्पेशल कर्निविल : मोटापा, बोनापान, इन्फर्टिलिटी, कमज़ोर हॉर्डिङ

कर्निविल : 109, ओमप्लाजा, इंस्ट्रुमेंट हाउस के पास, एवी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्ज्वल : प्रति गुरुवार,

समय : सुबह 11 से 1 बजे तक

खंडवा : प्रति माह के प्रथम रविवार

समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com

Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx

हार्मोन-सेंटर

RESEARCH • TREATMENT • CURES

अग्रणी-स्वी-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्दु होलकर

MD, FRCM, FACIP, FISPOG, FIHS, FICNMP, DSc.

INTERNATIONAL MEMBER

RCOG, RANZCOG, RCPL, RCPG,

RCEM, RCPCH, RCPsych, RCGP.

॥ अनुशासित समस्याएः ॥

॥ प्रयान के समृद्धता ॥

॥ सार्वोन्नत स्वास्थ्यात् ॥

॥ अनुशासित समस्याएः ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्वी-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्त्रन कैसर, मोटापा, मस्तिष्क आवाह, अनुवांशिकता

जी-6, रेल टावर, तावेल चौपहार, इंदौर

Mob.: 97525 30305

समय : सुबह 11.00 से रात 5.00 तक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954



New Life Women's Care & Fertility Center

डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री योग विशेषज्ञ



एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री योग, प्रसुति, निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email : rekhavimalgupta@gmail.com
Website : www.newlifeclinic.co.in

उपलब्ध सुविधाएः :-

- प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीड़ा रहित)
- प्रश्वास पश्चात जांच एवं सलाह • बन डे हिस्टोरेक्टोमी
- रजोनिवृति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी के खतरे • पिछली प्रेग्नेंसी का खराब होना
- निःसंतान दपतित की जांच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाव की जांच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बांध विशेषज्ञ के सामने से सिधे), लकड़ी स्टेशनरी के पास, इंदौर - विलिनिक समय : शाम 5 से 8.30

था

इयराइड ग्रंथी जो कि गले में स्थित रहती है इसके दो भाग होते हैं जो श्वास नली के दोनों ओर स्थित रहती हैं। थायराइड से तीन प्रकार के हार्मोन टी-3, टी-4 व केल्सीटोनीन निकलते हैं।

थायराइड ग्रंथी के मुख्य कार्य आयोडीन को संग्रह करना, चयापचय (मेटाबालिजम) की क्रिया में, शरीर में ऊर्जा के निर्माण में, शरीर की सामान्य वृद्धि में सहायक है।

जब शरीर में टी-3 व टी 4 का निर्माण अधिक होने लगता है तब इस स्थिति को थायरोटाक्सीकोसीस कहते हैं। जो कि महिलाओं में अपेक्षाकृत ज्यादा होता है। इसमें मरीज का वजन कम होता जाता है, हाथ गर्म, पसीना ज्यादा आना, थायराइड ग्रंथी का बढ़ जाना, हृदय की धड़कन बढ़ जाना कमजोरी महसूस होना, हाथ उंगलियों में कम्पन, बैचेनी, थकावट, आंखों का बाहर निकलना व महिलाओं में मासिक धर्म में अनियमितता आदि लक्षण पाए जाते हैं। इसका उपचार एन्टीथायराइड ड्रग द्वारा किया जाता है व सर्जरी द्वारा भी होता है और जब थायराइड ग्रंथी की कार्यक्षमता कम या टी-3 या टी-4 का निर्माण कम होने लगता है तब इस स्थिति को हायोपेथायराइडिज्म कहते हैं। इसमें मरीज की मानसिक व शारीरिक कार्यक्षमता कम हो जाती है, चमड़ी खुरदरी हो जाती है। कबज, वजन बढ़ना, मोटापा बढ़ना, कमजोरी, बदन दर्द, बालों का झड़ना चेहरा सूजा हुआ, पूला हुआ, पलकों में सूजन हाथ व पैरों पर सूजन, हाठ व जीभ का बड़ा होना या मोटापन (मंगोलियन अपीयरन्स) ठंड ज्यादा लगना, हृदय की धड़कन कम होना, महिलाओं में मासिक की अनियमितता आदि लक्षण पाये जाते हैं। हार्मोन थेरेपी द्वारा इसका उपचार होता है। ग्वाइटर या घेंचा रोग भी थायराइड के बढ़ने व आयोडीन की कमी से होती है।

योगाभ्यास के द्वारा थायराइड ग्रंथी की बीमारी के लिए निप्पलिखित योग क्रिया लाभदायक है।
सूर्य नमस्कार : सूर्य नमस्कार का दूसरा प्रकार जिसमें गर्दन को पीछे करते हैं। सूर्य नमस्कार का चौथा प्रकार जिसमें भी गर्दन पीछे ले जाते हैं व गहरी लम्बी सांस लेते और छोड़ते हैं जिससे थायराइड ग्रंथी पर दबाव पड़ता है और आसपास की मसल्स (मांसपेशियां) गतिशील होती है।

भुजंगासन : इसमें गर्दन उठाकर सांस लेना व छाड़ने की क्रिया करने से थायराइड ग्रंथी पर दबाव

थाइराइड ग्रंथी में योग के द्वाया लाभ



पड़ता है व इससे लाभ होता है।

सर्पासन : सर्पासन में भी गर्दन उठाने से लम्बी गहरी सांस लेकर इस आसन के करने से इस ग्रंथी में लाभ होता है।

मत्स्यासन : मत्स्यासन में पदासन में लैटकर गर्दन को जमीन पर लगाकर दीर्घ श्वास लेना व छोड़ना जिससे ग्रंथी पर लाभ होता है।

मक्रासन : मक्रासन में गर्दन को स्ट्रेच करते हैं जिसमें लम्बी गहरी 10-12 तक सास ली जाती है जिससे ग्रंथी में लाभ होता है।

क्रोकोडाइल : क्रोकाडाइल 1 व 2 जिसमें गर्दन को दायें - बायें करते हैं जिससे इस ग्रंथी में लाभ होता है।

सेतुबंध आसन : सेतुबंध आसन में भी बीच में से कमर उठाकर गर्दन में स्ट्रेच (खींचकर) आना है जिससे थायराइड को ठीक होने में लाभ होता

है। इसमें गर्दन स्ट्रेच (खींचकर) 10 - 12 लम्बी गहरी सांस ली जाती हैं। गोमुखासन सर्वांग आसन, हलासन, उष्ट्रसन, अर्द्ध हलासन भी लाभदायक हैं। ऊँ का उच्चारण 20 ... बार योगेन्द्र (लोभ अनुलोभ)

प्राणायाम : प्राणायाम 20 वर्क, पदमासन, अर्द्ध पदमासन या बज्रासन में सीधे बैठकर लम्बी गहरी सांस बायें नाक से लेना, फिर दाहीनी नाक से छोड़ना, दाहिनी नाक से लेना, फिर बायें से छोड़ना। 10 या 20 बार सुबह शाम दोनों वर्क करना चाहिए।



ए.के. रावल

योग विशेषज्ञ

25, पत्रकारा कॉलोनी
साकेत यौवाहा, इन्डॉर-18

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निंगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



Center for
Mental Health &
Rehabilitation

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A.(Psychology),
MOT(Neuro Sciences)

सेंटर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई. माल के पास, एम.जी. रोड इन्डॉर मोबाइल 98934-43437

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

हार्ट के लिए अमृत है लहसुन



अगर आप को ऐसा लगे कि हार्ट फेल होने जा रहा है, तो व्यक्ति को लहसुन की 4-5 कलियों को तुरन्त चबा लेना चाहिए, ऐसा करने से हार्ट फेल नहीं होगा। इसके बाद लहसुन दूध में उबाल कर देते रहना चाहिए, हृदय रोग में लहसुन देने से पेट की बायु निकलकर हृदय का दबाव हल्का हो जाता है, हृदय को बल मिलता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने में लहसुन बड़ा प्रभावशाली है और इस प्रकार दिल कि बीमारी को रोकने में कारगर है। लहसुन धमनियों को सिकुड़ने से बचाता है। सिकुड़ी हुई रोग ग्रस्त धमनियों में जमे कोलेस्ट्रॉल की निकालकर पुनः ठीक कर देता है। लहसुन हृदय रोग को रोकता है। कुल मिला कर लहसुन का सेवन हृदय के लिए अत्यंत लाभकारी है।

छाती का हर दर्द हृदय रोग नहीं

यह सही है कि समय पर हृदय रोग का उपचार हो जाने से मरीज का जीवन बचाया जा सकता है। पर हृदय रोग को लेकर लोगों में कई तरह की भ्रांतियां हैं। थोड़ा-सा छाती में दर्द हुआ नहीं की लोग इसे हृदय रोग समझ कर हॉस्पिटल का चक्र लगाने लगते हैं। डॉक्टर बता भी दें कि यह हृदय रोग नहीं है, तब भी वे कई डॉक्टरों के पास जाते हैं और इसे कंफर्म करने के लिए तरह-तरह की जांच करते हैं। इससे समय और पैसा दोनों बरबाद होता है।

वया है इसके अन्य कारण

छाती दर्द का सबसे बड़ा कारण छाती की अंदरूनी दीवारों में सूजन होना है। फेफड़े की ऊपरी सतह पर स्थित झिल्ली में सूजन आने से छाती की अंदरूनी दीवार में स्थित सूजी हुई सतह में सांस लेते बक रगड़ खाती है, तो असहनीय दर्द होता है। मोटिकल भाषा में इसे प्ल्यूराइटिस कहते हैं। यह छाती में पानी इकट्ठा होने का शुरुआती संकेत है। प्ल्यूराइटिस ज्यादातर टीबी के इन्फेक्शन से होता है। लोग दर्द के लिए दर्द निवारक गोलियों का सेवन करते रहते हैं और सही जांच व इलाज के अभाव में रोग गंभीर हो जाता है। टीबी के अलावा निमोनिया से भी यह हो सकता है। ऐसे में थोरेसिक या चेस्ट सर्जन से परामर्श लें।

छाती में मवाद

निमोनिया या अन्य फेफड़े के इन्फेक्शन के अनियन्त्रित होने पर फेफड़े के चारों ओर पानी या मवाद इकट्ठा हो जाता है। इसके उपचार के लिए महीनों तक एंटीबायोटिक दी जाती है, पर असर नहीं हो पाता है। थोरेसिक सर्जन ऑपरेशन के जरिये सफाई करते हैं, तब समस्या दूर होती है।

सर्वाइकल एंड डिलाइटिस

आजकल फिजिकल एक्टिविटी कम होती जा रही है।



है। लोग पैदल चलना भी पसंद नहीं करते हैं। टेलीविजन व कंप्यूटर के सामने अधिक समय तक बैठते हैं। इससे गरदन व छाती के ऊपरी हिस्से की हड्डियों पर कुप्रभाव पड़ता है। इससे इस हिस्से में जानवाली नसों पर दबाव पड़ने लगता है, जिसके फलस्वरूप छाती, गरदन और हाथ में दर्द होने लगता है। इसके लिए किसी थोरेसिक या चेस्ट सर्जन से सलाह लें।

पसलियों की कमजोरी

आजकल अकसर नवयुवक व नवयुवियों को छाती दर्द की शिकायत करती है। यह दर्द सामने की ओर ज्यादा होता है। यह दर्द पसलियों का होता है जो छोंक या खांसी आने पर और बढ़ जाता है। पसलियों के ऊपर झटका लगने पर तेज दर्द होता है। यह 'कोस्टो कॉइंड्रायटिस' रोग है। जो लोग दूध नहीं पीते हैं, उन्हें यह रोग होता है। विटामिन डी की कमी से भी पसलियों की बीमारी व छाती दर्द होता है।

अगर आप प्रोटीन युक्त संतुलित भोजन व विटामिन से भरपूर सलाद (न्यूनतम तीन सौ ग्राम प्रतिदिन) व फल (300 ग्राम रोजाना) और आधा लीटर बिना मलाई वाला दूध का सेवन प्रतिदिन करते हैं, तो पसलियों की इस बीमारी व छाती दर्द से कोसों दूर रहेंगे।



प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉर्सेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मैंदाता हॉस्पिटल

विशेषज्ञाएं

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉर्सेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
- पलकों की कॉर्सेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

किनिकिं: स्कैम नं. 78, पार्ट-2, वृद्धावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उच्ज्ज्ञ: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

आमतौर पर मान लिया जाता है कि पथरी का इलाज सिर्फ ऑपरेशन करना है, लेकिन होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें कुछ ही दिनों में पथरी के दर्द से राहत मिल सकती है।

Pथरी एक ऐसा दर्दनाक रोग है, जिससे आज देश के 100 परिवारों में से 80 परिवार पीड़ित हैं। सबसे दुःखद बात यह है कि इनमें से कुछ प्रतिशत रोगी ही इसका होम्योपैथी इलाज करवाते हैं और बाकी लोग जानकारी के अभाव में इस असहनीय पीड़ा को सहन करते रहते हैं। तले-भुने और वसायुक्त आहार का सेवन, मोटापा, पानी कम पीने जैसी आदतों के चलते भी पथरी के मामले बढ़ रहे हैं। होम्योपैथी में मौजूद है सरल इलाज।

बेहद आम इस समस्या के होने के यूं तो कई कारण हैं। आमतौर पर मान लिया जाता है कि पथरी का इलाज सिर्फ ऑपरेशन करना है, लेकिन होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें कुछ ही दिनों में पथरी के दर्द से राहत मिल सकती है। यहां हम पथरी होने के कारणों, पथरी के प्रकार और होम्योपैथी में कैसे इसका बिना ऑपरेशन, बिना इंजेक्शन सरज इलाज मौजूद है, इस बारे में हम जानेंगे इंदौर के होम्योपैथी विशेषज्ञ डॉ ए.के.द्विवेदी से, जो कई सालों से पथरी के इलाज के लिए प्रसिद्ध हैं। उन्होंने कई मरीजों को पथरी से 20 से 25 दिनों में निजात दिलाई है।

सबसे पहले: पथरी होने के कारण

- तले-भुने एवं वसायुक्त आहार का सेवन, मोटापा, पानी कम पीने जैसी आदतों के चलते पथरी के मामले बढ़ रहे हैं।
- पथरी बनने का कारण कैल्शियम की जमावट, मूत्राशय की निलका में रुकावट आदि हैं।
- इसका संबंध हाइपर पैराथायरॉडिज्म से भी होता है। यदि यह कैल्शियम पेशाब के साथ बाहर निकल जाए तो बेहतर है वर्ना यह गर्दे की कोशिकाओं में एकत्र होता रहता है और पथरी का रूप ले लेता है।

‘पथरी में ऑपरेशन हमेशा जरूरी नहीं’

होम्योपैथी से कुछ दिनों में मिलती है राहत



- पेशाब में कैल्शियम की अधिकता हाइपरकैल्सियरिया कहलाती है। यह समस्या अत्यधिक कैल्शियम वाले आहार के सेवन से होती है।

पथरी के लक्षण

पित्ताशय की पथरी कई वर्षों तक लक्षणरहित भी रह सकती है। आमतौर पर लक्षण तब दिखने शुरू होते हैं, जब पथरी एक निश्चित आकार प्राप्त कर लेती है, जबकि किडनी की पथरी में पेशाब में जलन जल्दी होने लगता है।

- पित्ताशय की पथरी का एक प्रमुख लक्षण ‘पथरी का दौरा’ होता है जिसमें व्यक्ति को पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अत्यधिक दर्द होता है, जिसके बाद प्रायः मिचली और उर्टी आती है, जो 30 मिनट से लेकर कई घंटों तक निरंतर बढ़ती ही जाती है।
- किसी मरीज को ऐसा ही दर्द कंधे की हड्डियों के बीच या दाहिने कंधे के नीचे भी हो सकता है। यह लक्षण ‘गुर्दे’ की पथरी के ‘दौरे’ से मिलते-जुलते हो सकते हैं।

- अक्सर ये दौरे विशेषतः वसायुक्त भोजन करने के बाद आते हैं और लगभग हमेशा ही यह दौरे रात के समय आते हैं।

- अन्य लक्षणों में, पेट का फूलना, वसायुक्त भोजन के पाचन में समस्या, डकार आना, गैस बनना और अपच इत्यादि होते हैं।

20-25 दिन में मिल सकती है

पथरी की समस्या से राहत

डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि उनके द्वारा दी जाने वाली दवाइयों से कई मरीजों की छोटी-छोटी पथरी कुछ ही दिनों में होम्योपैथिक दवा से निकल गई। एक महिला मरीज, जिसको 11एमएम की पथरी थी, मात्र 21 दिन की होम्योपैथी दवा लेने से मूत्र मार्म से निकल गई। इसके लिए डॉ द्विवेदी को गोल्डन बुक ऑफ रिकार्ड्स में शामिल किया गया।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

शीघ्रएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंडोर

संचालक, एल्वेल होम्यो हेल्प सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल डिस्चर्ज प्रा. लि., इंडोर



एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मर्स्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

या देवी सर्वभूतेषु शक्ति रूपेण सत्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥



आयुध पूजा का महत्व

विजयादशमी कृतज्ञता का दिन है। इस दिन हमने जीवन में जो भी कुछ प्राप्त किया है, उसके लिए हम कृतज्ञ होते हैं।

इस ब्रह्माण्ड में कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है, या फिर सब कुछ महत्वपूर्ण है। जरा सोचिये, आप मोटरसाइकिल चला रहे हैं और आपकी कारीज में बटन नहीं है, तब क्या होगा? कमीज उड़कर आपके चेहरे के ऊपर आ जाएगी। ये छोटे से बटन बहुत महत्वपूर्ण हैं!

उपकरणों का आदर करते हैं

क्योंकि इनका हमारे जीवन में चीजें जैसे पिन, चाकू, कैंप मशीनें, गाड़ियाँ, बसें इत्यादि ये एक ही दिव्यता का अंग हैं। परंपरा के अनुसार नवरात्रि आरम्भ में मनाया जाता है, परिवर्तित हो रहा होता है। ये हैं, क्योंकि साल के इन दिनों बहुत बढ़ी हुयी होती हैं। ये सभी प्रार्थना और जाप करने में और में हमारी मदद करती हैं।

नवदुर्गा : देवी माँ के नवरूप

माँ या निर्मल घेतना स्थाय को सभी रूपों में प्रत्यक्ष करती है और सभी नाम ग्रहण करती है। हर रूप और जाम में एक दैवीय शक्ति को पहचानना ही नवदुर्गा मनाना है। असीम आनन्द और हर्षोल्लास के नौ दिनों का उचित समापन बुराई पर अच्छाई की विजय के प्रतीक पर्व दशहरा मनाने के साथ होता है।

पुत्री

जो अर्थ है शिखर। दुर्गा को शैल पुत्री क्यों कहा जाता है, यह बहुत दिलचस्प बात है। जब ऊर्जा अपने पर होती है, केवल तभी आप शुद्ध चेतना या देवी को देख, पहचान और समझ सकते हैं। उससे आप नहीं समझ सकते, क्योंकि इसकी उत्पत्ति से ही होती है- किसी भी अनुभव के शिखर से। आप 100 प्रतिशत क्रोधित हैं, तो आप देखें कि कार क्रोध आपके सारे शरीर को जला देता है। भी चीज का 100 प्रतिशत आपके सम्पूर्ण व को धेर लेता है- तब ही वास्तव में दुर्गा की होती है।

चारिणी

चारिणी का अर्थ है अनंत में व्याप्त, अनंत में व्याप्त होना। दुर्गा का असीम है जिसमें सबकुछ नहीं है। आप यह नहीं कह सकते कि, 'मैं इसे हूँ', क्योंकि यह असीम है; जिस क्षण 'आप जान', यह सीमित बन जाता है और अब आप यह ह सकते कि, 'मैं इसे नहीं जानता', क्योंकि यह दुर्गा तो आप कैसे नहीं जानते? क्या आप कह वाहँ हैं कि, 'मैं अपने हाथ को नहीं जानता। आपका वहाँ है न। है न? इसलिये, आप इसे जानते हैं।' असीम है, इसलिये आप इसे नहीं जानते दुर्गा तो है और फिर भी आप इसे नहीं जानते। दोनों लिये, यदि कोई आपसे पूछता है तो आपको चुप रहते हैं? यदि मैं कहता हूँ कि, 'मैं नहीं जानता', मैं गलत हूँ और यदि मैं कहता हूँ कि, 'मैं जानता', मैं उस जानने को शब्दों द्वारा, बुद्धि द्वारा सीमित हूँ। इस प्रकार, ब्रह्मचारिणी वो है, जोकि मैं विद्यमान हूँ, असीम में गतिमान हूँ। गतिहीन अनंत में गतिमान। ये बहुत ही रोचक है दुर्गा

एक गतिमान होना, दूसरा विद्यमान होना। ब्रह्मचर्य का अर्थ है तुच्छा में न रहना, आशिकता से नहीं पूर्णता से रहना। इस प्रकार, ब्रह्मचारिणी चेतना है, जोकि सर्वव्यापक है।

चन्द्रघंटा

प्रायः, हम अपने मन से ही उलझते रहते हैं डूँसभी नकारात्मक विचार हमारे मन में आते हैं, ईर्ष्या आती है, घृणा आती है और आप उनसे छुटकारा पाने के लिये और अपने मन को सा? करने के लिये संघर्ष करते हैं। मैं कहता हूँ कि ऐसा नहीं होने वाला। आप अपने मन से छुटकारा नहीं पा सकते। आप कहीं भी भाग जायें, चाहे हिमालय पर ही क्यों न भाग जायें, आपका मन आपके साथ ही भागेगा। यह आपकी छाया के समान है। प्राणायाम, सुदर्शन क्रिया बहुत सहायक हो सकते हैं; पर फिर भी मन सामने आ ही जाता है। मन को घटे की ध्वनि के समान स्वीकार करें डूँसभटे की ध्वनि एक होती है, यह कई नहीं हो सकती, यह केवल एक ही ध्वनि उत्पन्न कर सकता है - सभी छायाओं के बीच मन में एक ही ध्वनि ! सारी अस्तव्यस्ता दैवीय शक्ति का उद्भव करती है डूँस वो है चन्द्रघंटा अर्थात् चन्द्र और घटा।

कृष्णापड़ा

'कृ' का अर्थ है छोटा, 'इश' का अर्थ है ऊर्जा और 'अड़ा' का अर्थ है ब्रह्मांडीय गोला डूँसुष्टि या ऊर्जा का छोटे से वृहद ब्रह्मांडीय गोला। यह ब? से छोटा होता है और छोटे से ब? ; यह बीज से ब? कर फल बनता है और फिर फल से दोबारा बीज हो जाता है। इसी प्रकार, ऊर्जा या चेतना में सूक्ष्म से सूक्ष्मतम होने की और विशाल से विशालतम होने का विशेष गुण है; जिसकी व्याख्या कूष्मांडा करती है।

स्कंदमाता

स्कन्दमाता वो दैवीय शक्ति है जो व्यवहारिक ज्ञान को सामने लाती है डूँस वो ज्ञान को कर्म में बदलती है।

कात्यायनी

कात्यायनी अज्ञात की वो शक्ति है, जोकि अच्छाई के क्रोध से उत्पन्न होती है। क्रोध अच्छा भी होता है और बुरा भी। अच्छा क्रोध ज्ञान के साथ किया जाता है और बुरा क्रोध भावनाओं और स्वार्थ के साथ किया जाता है। ज्ञानी का क्रोध भी हितकर और उपयोगी होता है; जबकि अज्ञानी का प्रेम भी हानिप्रद हो सकता है। इस प्रकार, कात्यायनी क्रोध का वो रूप है जो सब प्रकार की नकारात्मकता को समाप्त कर सकता है।

कालरात्रि

कालरात्रि देवी माँ के सबसे करूर, सबसे भयंकर रूप का नाम है। दुर्गा का यह रूप ही प्रकृति के प्रकोप का कारण है। प्रकृति के प्रकोप से कहीं भूकंप, कहीं बा? और कहीं सुनामी आती है; ये सब माँ कालरात्रि की शक्ति से होता है। इसलिये, जब भी लोग ऐसे प्रकोप को देखते हैं, तो वो देवी के सभी नौ रूपों से प्रार्थना करते हैं।

महागौरी

महागौरी, माँ का आठवां रूप, अति सुंदर है, सबसे सुंदर ! सबसे अधिक कोमल, पूर्णतः करुणामयी, सबको आशीर्वाद देती हुई। यह वो रूप है, जो सब मनोकामनाओं को पूरा करता है।

सिद्धिदात्री

नवा रूप, सिद्धिदात्री, सिद्धियाँ या जीवन में सम्पूर्णता प्रदान करने वाला है। सम्पूर्णता का अर्थ है डूँस विचार आने से पूर्व ही काम का हो जाना, यही सम्पूर्णता है। आप कुछ चाहो और वो पहले से ही वहाँ आ जाये। आपकी कामना उठे, इस से पहले ही सबकुछ आ जाये डूँस यही सिद्धिदात्री है।

और उनके प्रति कृतज्ञ होते हैं बहुत महत्व है। छोटी-छोटी वी, हथकल से लेकर बड़ी इन सभी का आदर होता है।

त्रि का उत्पव शरद ऋतु के

जब प्रकृति में सब कुछ नौ रातें बहुत अनमोल होती हैं

में सृष्टि की कुछ सूक्ष्म ऊर्जाएं ऋतुमुखी होने में, और आध्यात्मिक साधना करने जैसे इनका अनुभव और

अधिक गहरा होता है।

सभी उपकरण मन के द्वारा रचित हैं और मन ईश्वर के द्वारा रचित है। बल्कि, मन ईश्वर ही है। और इस मन में कुछ निर्माण करने के जो भी विचार आते हैं, जैसे हवाई जहाज, कैमरा, माइक- ये सभी विचार एक ही स्त्रोत से आये हैं और वह स्त्रोत है 'देवी'।

इसी का जाप हम चंडी होम में करते हैं या देवी सर्वभूतु बुद्धिरूपेण संस्थिता अर्थात्, देवी माँ जो प्रत्येक जीव के अन्दर बुद्धि के रूप में निवास करती है, उहमें प्रणाम करता हूँ। ये एक ही दिव्यता है जो हर जीव में बुद्धि बनकर प्रकट होती है।

यह एक ही दिव्यता है जो हर मनुष्य में भूख और नींद

के रूप में उपस्थित है। और यह एक ही दिव्यता है जो उत्तेजना और अशांति के रूप में भी व्याप्त है। केवल यह सजगता, कि हर और केवल एक वही दिव्यता मौजूद है, हमारे मन को शांत कर देता है।

तो आपको यह कहने की जरूरत नहीं है कि, 'मैं इस मन का क्या करूँ?' आप अपने मन के साथ कुछ भी करने का प्रयास न करें! केवल विश्राम करें! जितना भी हो सके उतना सेवा के कार्य करें और केवल विश्राम करें।

अगर आपको सोचना ही है, तो यह सोचिये कि आप विश्व के लिए क्या कर सकते हैं। ये सोचने का कोई लाभ नहीं है कि आप अपने मन के साथ क्या करें। एक परम शक्ति है जो आपके मन को संभाल रही है।

लेसिक आई सर्जरी के फायदे और नुकसान



अ

न्य सर्जरी की तुलना में लेसिक सर्जरी कम खतरनाक है।

यह आसान है और और मात्र 30 मिनट में ही हो जाती है। इसे एक बार कराने के बाद दोबारा नहीं करा सकते हैं।

आंखें कुदरत की ओर से दी गई सबसे कीमती उपहार हैं। ये जितनी कीमती हैं, उतनी ही संवेदनशील भी हैं। इसलिए तो लोग आंखों का विशेष ख्याल रखते हैं और थोड़ा भी सरदर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से जांच करवाते हैं। पहले लोग आंखों की समस्या से निजात पाने के लिए चश्मा पहनते थे। लेकिन चश्मा एक बार चढ़ गया तो जिंदगी भर लगाना पड़ता है। लेकिन विकसित होती तकनीक ने आंखों के उपचार को आसान कर दिया है। आजकल डॉक्टर चश्मा लगाने वाले को लेसिक सर्जरी कराने की हिदायत देते हैं और लोग लेसिक सर्जरी का फायदा भी उठा रहे हैं। लेसिक सर्जरी कराने से पहले डॉक्टर से परामर्श जरूर लें। आइए इस लेख में लेसिक सर्जरी के फायदे और नुकसान के बारे में जानते हैं।

वया है लेसिक सर्जरी

जो लोग चश्मा पहनते हैं और जिनका पावर -1 से -10 के बीच है, उन्हें तुरंत आंखों की लेसिक सर्जरी करवानी चाहिए। जांच में देख लें कि आपके कॉर्निया की थिकनेस कैसी है। जितनी अधिक थिकनेस होगी इस सर्जरी का फायदा उतना अधिक होगा। साथ ही लेसिक सर्जरी की सबसे अच्छी बात है कि ये अन्य दूसरी सर्जरी की तुलना में ज्यादा आसान और बेहतर है। यह सस्ती होती है और इसमें कॉर्निया को नुकसान पहुंचने का खतरा न के बराबर होता है। जबकि दूसरी सर्जरी में कॉर्निया पर खतरा ज्यादा रहता है।

लेसिक सर्जरी के फायदे

लेसिक सर्जरी 30 मिनट या उससे कम समय में हो जाती है। साथ ही यह सर्जरी आंखों के लिए काफी प्रभावी और कारगार मानी गई है, जिस कारण अधिकतर लोग आंखों के लिए लेसिक सर्जरी करने की हिदायत देते हैं। 92-98 प्रतिशत लोग आंखों की समस्या से निजात पाने के लिए

लेसिक सर्जरी का ही सहारा लेते हैं, क्योंकि ये आंखों की हृष्टि के लिए काफी फायदेमंद होती है और किसी भी अन्य सर्जरी की तुलना में आसान और किफायती होती है। लेसिक सर्जरी दृष्टि से जुड़ी सभी समस्याओं और खतरों को काफी हद तक दूर कर देती है।

लेसिक सर्जरी के नुकसान

लेसिक सर्जरी आंखों के सबसे संवेदनशील हिस्से में की जाती है और इसे दोबारा नहीं किया जा सकता है। लेसिक सर्जरी के कुछ दिनों के बाद ही लोगों को पढ़ने के लिए तो चश्मे की जरूरत पड़ती ही है। सबसे बड़ा खतरा लेसिक सर्जरी का ये है कि, ये आपकी इंश्योरेंस पॉलिसी का हिस्सा नहीं होता। मतलब की इस सर्जरी के दौरान अगर आपकी आंखों को कुछ होता है तो इसकी जिम्मेदारी न डॉक्टर की और न इंश्योरेंस विभाग की होगी। आंखें अनमोल हैं, इसलिए इससे जुड़ी किसी भी तरह की सर्जरी कराने से पहले चिकित्सक की सलाह जरूर लें।



उम्र से पहले आंखों की रोशनी कम हो जाने के कारण

ब

दृष्टि उम्र के साथ आंखों की रोशनी कम होने से थोड़ी मुश्किलें तो बढ़ती हैं पर हम इसमें की मदद से अपनी दिनचर्या को सामान बनाने की कोशिश में लगे रहते हैं। लेकिन अगर समय से पहले आंखों की रोशनी का कम होना हमारी लाइफस्टाइल और पेंडिकल कंडीशन पर भी निर्भर करता है। ऐसे तो बहुत सारी वजह हैं जिनसे आंखों की रोशनी कम होती है पर हम इसके 6 मुख्य कारण से आपको अवगत करा रहे हैं।

दिनभर एक्रीन के सामने बैठना

आधी से ज्यादा आबादी दिनभर में 7 से 8 घंटे स्मार्टफोन्स, कंप्यूटर, लैपटॉप, टैबलेट और अन्य इलेक्ट्रोनिक गैजेट के सामने बिता देते हैं। जिसका दुष्परिणाम डीईएस (डिजिटल आई स्ट्रेन) है, इससे आंखों में शक्तान के साथ धुंधला दिखने लगता है। मुसीबत की बात ये है कि इस दौरान हम अपनी पलकें 70 प्रतिशत कम झपकाते हैं। और नतीजतन आंखें ड्राई होने के साथ शक्तान से भर जाती हैं। डीईएस के इलाज के लिए आपको सिंपल फॉर्मूला 20:20:20 अपनाना होगा। हर 20 मिनट के अंतराल पर आंखें बंद करें या फिर 20 फुट की दूरी पर 20 सेकंड तक लगातार देखने से भी आपकी आंखों को आराम मिलेगा।

देर तक कॉटैक्ट लैंस का प्रयोग

ज्यादा देर तक कॉटैक्ट लैंस का प्रयोग करने से आंखों में गंदगी, म्यूकस, प्रोटीन और मिनरल्स जमा होने लगते हैं। जिसकी वजह से धुंधलापन होता है और आंखों में ड्राइनेस हो जाता है। लेकिन अगर आपको चश्मे से सब साफ दिख रहा है तो इसका मतलब है कि आपके कॉटैक्ट लैंस गंदे हो चुके हैं। कोशिश करें कि लैंस को रोजाना साफ करें या फिर जैसा आपके लैंस की बॉक्स पर उन निर्देशों का पालन करें।

आपकी कॉर्निया में एक्सैप

कई बार ऐसा होता है कि हमारी आंखों को हम मलते हैं जिससे सामने की सतह में स्ट्रैच आ जाती है। हमें धुंधला दिखने लगती हैं और आंखें लाल हो जाती हैं। साथ ही आंखों में चुभन होने लगती है जो हमें बेहद परेशान करती है। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से सलाह ले तकि वो आपको एंटीऑक्सीटिक आई ड्रॉप्स दें जिससे इफेक्शन खत्म हो जाएं और आपको राहत मिले।

गर्भधारण के दौरान

सामान्यता महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान धुंधलापन की शिकायत होती है और दो दिखने की बीमारी भी शुरू हो जाती है। पर बुराने की कोई ज़रूरत नहीं है, ये सिर्फ शरीर में हार्मोनल बदलाव

की वजह से होता है। कभी-कभी ये समस्या गंभीर भी हो जाती है और डिलिवरी के ठीक बाद महिलाओं को नजदीक या दूर का चश्मा भी लग जाता है। गर्भवती महिलाओं को आंखों में ड्राइनेस की भी शिकायत होती है जिससे कॉटैक्ट लैंस का प्रयोग करना कफटेंबल नहीं होता है।

ऐन्टीहिस्टामीन, हताशारोधी या ब्लड प्रेशर की गोली का सेवन

महिलाएं ज्यादातर ड्राई आंखों से ग्रसित रहती हैं। डॉयबिटीज और अर्थराइटीज में आंखों की रोशनी कम होने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको आंखों में जलन और पानी आने की समस्या हो रही हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

ग्लूकोमा

ये सच है कि ग्लूकोमा ज्यादातर 50 या 60 साल के बाद ही होता है पर हमारी जेनेरेशन में ग्लूकोमा बचपन से बुढ़ापे के बीच में कभी भी हो सकता है। आंखों से पानी बहने की समस्या से आंखों के अंदर प्रेशर बढ़ जाता है जिससे ऑप्टिक नर्व डैमेज हो सकती है। इसलिए हर 2 साल पर आंखों का चेकअप जरूर कराएं।

इस आर्टिकल में जो भी बातें बताई गई हैं वो आपकी जानकारी एवं सुविधा के लिए लिखी गई हैं। इसलिए किसी भी बात को लेकर अपनी धारणा न बनाएं और डॉक्टरी सलाह लें।

पीठ के दर्द को आमतौर पर गंभीरता से नहीं लिया जाता। लेकिन शोध कहता है कि यह दर्द किडनी की समस्या का संकेत भी हो सकता है।

ए क अमेरिकी रिपोर्ट के मुताबिक सिर दर्द के बाद पीठ दर्द दूसरी आम न्यूरोलॉजिकल समस्या है, जिसकी वजह से अमूमन लोग और उनका काम प्रभावित होता है। व्यस्त जीवनशैली, तनाव और गलत पोस्चर हमें अक्सर पीठ या कमर दर्द से परेशान कर देता है। ऐसे में हम पेन किलर्स लेकर काम पर चल देते हैं। नेफ्रोलॉजिस्ट के मुताबिक, बैकेक की समस्या हो और आप दर्द निवारक दवाएं लेकर निश्चित होने की सोच रहे हैं तो सावधान हो जाएं। कहीं आप खुद को परेशानी में न डाल रहे हों।

रहें सतर्क

बेशक, हमेशा ऐसा नहीं हो सकता, लेकिन सावधान होने और सतर्कता बरतने की जरूरत अवश्य है। पीठ दर्द का कारण गुर्दे से जुड़ी कोई गंभीर बीमारी भी हो सकती है। या यूं कहें कि किडनी से जुड़ी बीमारियां पीठ दर्द के जरिए अपने होने का इशारा कर सकती हैं। समय रहते इसका पता न लगा लिया गया तो यह बड़ी समस्या का कारण बन सकता है। इस कारण बाद में आपकी किडनी प्रभावित हो सकती है और वह काम करना बंद भी कर सकती है। इसलिए पेन किलर्स लेने से पहले बीमारी का सही कारण की जानकारी जरूरी है।

जानकारी का अभाव

अमूमन लोगों को यह मालूम नहीं होता कि हमारी दोनों किडनियां पीछे की ओर पीठ की दीवार से चिपकी होती हैं। ये दोनों किडनियां वर्टिब्रा के अगल-बगल होती हैं, जहां पसल्ती (रिब) खत्म होती है। किडनी के कारण होने वाला दर्द पीठ के क्षेत्र में महसूस किया जाता है, जो स्पाइन के किसी भी भाग में पांचे की ओर पसलियों के लोअर एज (नीचे किनारे की ओर) में होता है। किडनी में संक्रमण या छोटा स्टोन होगा तो वह पीठ की ओर होगा। ऐसे में आमतौर पर कमर का दर्द समझ कर मरीज पेन किलर ले लेते हैं, जो सही नहीं है। जानकारी के अभाव में दवा लेने से किडनी प्रभावित होती है और लोग पीठ दर्द के भ्रम में दर्द के मूल कारण की ओर ध्यान नहीं दे पाते हैं।

किडनी दर्द के कारण

आमतौर पर किडनी के दर्द का दो कारण होते हैं- स्टोन और संक्रमण। व्यस्त जीवनशैली में पानी कम पीने और यूरिक एसिड (प्रोटीन) व पालक, टमाटर आदि अधिक मात्र में लेने से भी यह समस्या हो सकती है क्योंकि इससे खून में कैमिकल्स/ यूरिक एसिड बढ़ जाता है।



किडनी प्रॉब्लम का इशारा तो नहीं पीठ दर्द

जांच जरूर कराएं

इसका सही-सही पता लगाने के लिए डॉक्टर यूरिन टेस्ट या किडनी का अल्ट्रासाउंड कराने के लिए कह सकते हैं। जरूरत महसूस हो तो खून से जुड़ी अन्य जांच जैसे- सिटी स्कैन, न्यूक्लीयर स्कैन आदि की भी सलाह दी जा सकती है। इन जांचों को लेकर तनाव न पालें।

डरे नहीं

स्टोन के आकार और उसकी सही स्थिति को देखकर बड़ी सर्जरी किए बगैर भी लिपोट्रैप्सी/लेजर/पीसीएनएल (पर क्यूटोनियस नेफो लिथोट्रैप्सी) के जरिए स्टोन निकाला जा सकता है। इसलिए डरें बिल्कुल भी नहीं।

क्या करें जब पीठ सताए

पीठ दर्द इतना बढ़ जाए कि सामान्य गतिविधियों में भी परेशानी होने लग जाए, पैर सुन्न हो जाएं, मसल्स कमजोर होने लगे तो समझ लें कि तुरंत उचित इलाज की जरूरत है।

यूरिन पास करने में दिक्कत आ रही है या उसके साथ खून आ रहा है या जलन हो रही हो तो आप किडनी की समस्या से ग्रस्त हैं।

जो लोग कम उम्र में ही डायबिटीज या हाइपरटेशन के शिकार हो चुके हैं या पथरी समेत

किडनी से जुड़ी कोई अन्य समस्या रही हो, तो उन्हें अधिक सचेत रहने की जरूरत है। दर्द निवारक गोलियां न लें।

क्यों होता है पीठ दर्द

स्टोन छोटा होगा तो दर्द ज्यादा करेगा। स्टोन बड़ा हो जाएगा तो दर्द कम महसूस होगा। इसका यह अर्थ नहीं कि स्टोन निकल गया। आप चाहे एलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद या किसी भी अन्य पद्धति से इलाज करवा रहे हों, दर्द कम होने के बाद यह समझने की भूल न करें कि समस्या खत्म हो चुकी है। अल्ट्रासाउंड जरूर कराएं, ताकि सही स्थिति का पता चल सके।

यदि यूरिन में जलन, रुकावट और बुखार हो तो यूरिन सक्रमण की आशंका होती है, लेकिन किडनी वाले क्षेत्र में पीठ दर्द हो तो किडनी की समस्या (पाइलोनेफ्राइटिस) की आशंका ज्यादा होती है। यदि उचित इलाज नहीं किया गया तो स्थिति गंभीर हो सकती है। मधुमेह और गर्भावस्था के दौरान इसका खतरा और बढ़ जाता है।

किडनी में गांठ (कैंसर) हो गया हो, तब भी यह दर्द हो सकता है। इसमें दोनों गुर्दों में किसी बीमारी के कारण सूजन आ जाती है। इस कारण पीठ दर्द शुरू हो सकता है।

म डॉक्टर के पास हमेशा किसी न किसी कारण के जाते ही रहते हैं लेकिन 80 प्रतिशत से ज्यादा लोग सिर्फ पीठ दर्द से निजात पाने के लिए डॉक्टर के क्लीनिक की ओर रुख करते हैं। हम सभी को कभी न कभी पीठ में दर्द जरूर परेशन करता है। मानव शरीर की संरचना में पीठ पर शरीर का अधिकतम भार रहता है, इस कारण उसमें दर्द होना समान्य बात है। हड्डी में किसी प्रकार की दिक्कत होता है। मानव शरीर की संरचना में पीठ पर शरीर का अधिकतम भार रहता है, इस कारण उसमें दर्द होना समान्य बात है। हड्डी में किसी प्रकार की दिक्कत होना या नस का खिंचना आदि दर्द का कारण होता है। ऐसे में डॉक्टर को दिखाना जरूरी होता है। पीठ दर्द के कई अन्य कारण होते हैं जैसे - सही से बैठना, ज्यादा देर तक बैठे रहना, बिस्तर सही न होना, गलत तरीके से सो जाना आदि।

अगर आपकी पीठ में दर्द है तो लापरवाही कर्तव्य न बरतें। एक्सपर्ट का मानना है कि पीठ दर्द आपको कई दिक्कतों से घेर सकता है और पीठ दर्द होना अच्छी निशानी नहीं है। कई बार पीठ की मांसपेशियों में तनाव आने से भी दर्द होने लगता है ऐसे में आप टालमटोल न करें और दर्द से छुटकारा पाने के लिए डॉक्टरी सलाह लें। कई बार अगर आप सही रुटीन भी अपना लें तो पीठ दर्द से बचा जा सकता है। तो जानिए कुछ अच्छी आदतों के बारे में, जिन्हे अपनाने से पीठ दर्द से बचा जा सकता है।

जल्दी सोएं और पूरी नींद लें

अगर आपको पीठ दर्द की हल्की शिकायत है तो पूरा रेस्ट लें। बैसे भी अगर आप जल्दी सोते हैं और पूरी नींद लेते हैं तो पीठ पर तनाव कम होता है जिससे उसमें दर्द नहीं होता है। अच्छी नींद, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है उसे रिपेयर करता है। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि आप जिस बिस्तर पर सोएं वह आपके शरीर को आराम दे। ज्यादा कठोर या ज्यादा मुलायम पर न सोएं, चरना शरीर का शेष बिंगड़ा है और दर्द भी होने लगता है। सही तरीके से सोना भी दर्द भी आराम दिलाता है, मुड़ कर या टेड़े - मेड़े न सोएं।

विटामिन लें

पीठ दर्द में विटामिन बी का सेवन आराम दिलाता है। अगर आप विटामिन बी का सेवन नियमित रूप से करते हैं तो पीठ में दर्द होने की संभावना कम होती है। विटामिन बी, सेंट्रल नर्व सिस्टम को सर्पेंट करने का काम करती है और

पीठ दर्द से आराम पाने के 5 तरीके



पीठ को मजबूती प्रदान करती है। इससे बॉडी में इम्यूनिटी भी बढ़ती है। जिन लोगों को बहुत ज्यादा दर्द की समस्या हो, वह ओमेगा 3 फैटी एसिड के कैप्सूल का सेवन भी कर सकते हैं।

स्थिर रहें

हमेशा स्वस्थ रहें। व्यायाम करें। योग करें। अगर आपके शरीर की हड्डियां कमजोर हैं तो कैल्शियम खाएं, पेट में दिक्कत है तो डॉक्टर को दिखाएं लेकिन शरीर को चुस्त और दुरुस्त बनाएं रखें। इससे आपकी बैक बैन कमजोर नहीं पड़ेगी और दर्द भी नहीं होगा। ज्यादा लेटने से भी कम्पी - कभी दर्द की समस्या हो जाती है, ऐसे में टहलना और चलना फिरना भी जरूरी होता है। आउटडोर गेम्स खेलें।

धुम्रपान न करें

धुम्रपान कोई अच्छी आदत नहीं है और यह सारी बीमारियों की जड़ है। ऐसे में अगर आप

धुम्रपान करते हैं तो तुंरत बंद कर दें। इससे हड्डियां गलने लगती हैं और पीठ का दर्द हड्डी में दिक्कत आने पर भी हो सकता है। हाइपरटेशन, ब्लडप्रेशर, हार्टअटैक और कैंसर जैसी कई घातक बीमारियां, धुम्रपान से ही होती हैं और इन्हीं बीमारियों से पीठ दर्द भी होता है, क्योंकि मरीज ज्यादा से ज्यादा समय सिर्फ बिस्तर पर गुजारता है। ऐसे में अगर आप धुम्रपान करना बंद कर दें तो पीठ दर्द से काफी हद तक आराम मिल सकता है। धुम्रपान करने वाली सामग्री में निकोटीन होता है जिससे भी पीठ में दर्द होने लगता है।

पीठ पर मसाज लें

पीठ में सप्ताह में एक से दो बार हॉट ऑयल मसाज जरूर लें। इससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं और पीठ दर्द में भी आराम मिलती है। अगर आपको पीठ पर कोई मसाज देने वाला नहीं है तो आप टेनिस की बॉल को बैक पर रखकर फिराएं। इससे भी काफी आराम मिलेगा।



स्पाईन, जोड़ एवं
आर्थोपेडिक विलनिक

डॉ. विशाल गुप्ता

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (आर्थो)
फेलोशिप इन स्पाईन सर्जरी (मुम्बई)
स्पाईन सर्जन एवं आर्थोपेडिक सर्जन
समय : साथ 4 से 7.30 बजे (सोमवार से शनिवार)
रजि. नं. म.प्र. 7787
Email : vishal_cpj@yahoo.com
Website : www.shrispineclinic.com

उपलब्ध सुविधाएं

- रीड की हड्डी (स्पाईन) रोगों का अत्याधुनिक एवं रियायती दरों पर इलाज
- माइक्रोस्कोपिक स्पाईन सर्जरी • Neuropathy (हाथ पैरों में जलन, झुनझुनी)
- स्लिप डिस्क (साइटिका) का बिना ऑपरेशन इलाज
- स्लिप डिस्क का इंजेक्शन पद्धति, ओजोन पद्धति, लेजर पद्धति द्वारा इलाज
- रीड की हड्डी के क्रेक्चर, टीबी, टेलबोन की समस्या, केन्सर, Defoormity (तिरछापन, कुबड़ापन)
- ओस्टियोपोरोसिस • Vertigo (चक्कर आना) • Rediopathy (हाथ पैरों में खिचाव)
- केनाल स्टेनोसिस (नस का ब्लाक होना) लिरथेसिस (हड्डी का सरकना)
- Myopathy (मांसपेशियों की कमजोरी, खिचाव CRAMP)
- सर्वाइकल स्पाइनोलाइसिस एवं माइलोपेथी (गर्दन दर्द)

हियरिंग लॉस के लक्षण

ब ढती ऊपर के साथ ही आपकी सुनने की क्षमता भी कम होती जाती है। लंबे समय तक तेज आवाज वाली जगह पर काम करने वाले लोग, जैसे मजदूर, फैक्ट्री में काम करने वाले, कार मैकेनिक की सुनने की क्षमता जल्दी कम हो जाती है। कभी-कभी यह समस्या जन्मजात व किसी बीमारी या दवाई के साइड इफेक्ट से भी हो सकती है।

कान हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। तेज आवाज के बीच ज्यादा समय बिताना ना सिर्फ कानों के लिए नुकसानदेह होता है बल्कि सुनने की क्षमता पर भी असर डालता है। जानिए किस तरह के लक्षण दिखाई देते हैं जब सुनाई देना कम हो जाता है।

लक्षण

सुनने की क्षमता में कमी आने के शुरुआती लक्षण बहुत साफ नहीं होते, लेकिन यहाँ ध्यान देने की बात यह है कि सुनने की क्षमता में आई कमी वक्त के साथ धीरे-धीरे और कम होती जाती है। ऐसे में जितना जल्दी हो सके, इसका इलाज करा लेना चाहिए। नीचे दिए गए लक्षण हैं तो डॉक्टर से मिलना चाहिए।

- सामान्य बातचीत सुनने में दिक्कत होना, खासकर अगर शोर-शराबे वाली जगह पर।
- बातचीत में बार-बार लोगों से पूछना कि उन्होंने क्या कहा।
- फोन पर सुनने में दिक्कत होना।
- बाकी लोगों के मुकाबले ज्यादा तेज आवाज में टीकी या म्यूजिक सुनना।
- प्राकृतिक आवाजों का न सुन पाना जैसे बारिश या पक्षियों के चहचहाने की आवाज।
- नवजात बच्चे का आवाज न सुन पाना।

इलाज

- इन्फेक्शन की वजह से सुनने की क्षमता में कमी आई है, तो इसे दवाओं से ठीक किया जा सकता है।
- अगर पर्दा डैमेज हो गया है, तो सर्जरी करनी पड़ती है। कई बार पर्दा डैमेज होने का इलाज भी दवाओं से ही हो जाता है।
- नर्व्स में आई किसी कमी की वजह से सुनने की क्षमता में कमी आई तो जो नुकसान नर्व्स का हो गया है, उसे किसी भी तरह वापस नहीं लाया जा सकता। ऐसे में एक ही तरीका है कि हियरिंग एड का इस्तेमाल किया जाए। हियरिंग एड फौरन राहत देता है और दिक्कत को आगे बढ़ने से भी रोकता है। ऐसी हालत में हियरिंग एड का इस्तेमाल नहीं करते, तो कानों की नर्व्स पर तनाव बढ़ता है और समस्या बढ़ती जाती है।
- अगर कान की कोई समस्या नहीं है और सुनाई ठीक देता है तो आंखों की तरह कानों के रेयुलर चेकअप की कोई जरूरत नहीं है। हालांकि कुछ डॉक्टरों का यह भी मानना है कि अगर आपकी ऊपर 30 से 45 साल के



- 90 डेसिबल से कम आवाज कानों के लिए ठीक है। 90 या इससे ज्यादा डेसिबल की आवाज कानों के लिए नुकसानदायक होती है।
- आईपॉड, ऐमपी 3 प्लेयर को हेडफोन या ईयरबॉड्स की मदद से जरूरत-से-ज्यादा आवाज पर और लगातार लंबे वक्त तक सुनना हमारी सुनने की क्षमता को बिगड़ा सकता है।
- म्यूजिक सुनते वक्त वॉल्यूम हमेशा मीडियम या लो लेवल पर रखें, लेकिन कई बार बाहर के शोर की वजह से आवाज तेज करनी पड़ती है। तेज आवाज में सुनने से कानों को नुकसान हो सकता है इसलिए शोरगुल वाली जगहों के लिए ऑडियोलॉजिस्ट के पास भी जा सकते हैं।
- पैदा होते ही बच्चे के कानों का टेस्ट कराएं। 45 साल की ऊपर के बाद कानों का रेयुलर चेकअप कराते रहें।
- अगर शोरगुल वाली जगह मसलन फैक्ट्री आदि में काम करते हैं तो कानों के लिए प्रोटेक्शन जरूर लें। ईयर प्लग लगा सकते हैं। ईयर बड़स की तुलना में हेडफोन बेहतर है।



पुलिस लगाना या कहिए प्रलेप लगाना एक पुरानी और असरदार घेरेलू चिकित्सा प्रणाली है। इसमें हर्ब और अन्य कई प्रकार के नुस्खों को पीस कर या लेप बनाकर त्वचा पर लगाया जाता है, जोकि भाँति प्रकार की समस्याओं को संक्रमण आदि से निजात दिलाते हैं। पुलिस हर्ब के फायदे तो शरीर को पहुंचाता है लेकिन यह प्रकृतिक तेल या टिंचर आदि की तरह उतना अधिक सांद्र नहीं होता है। चलिए तो इस लेख के माध्यम से पुलिस क्या है, इसके फायदे और बनाने की विधि आदि के बारे में विस्तार से जानते हैं।

हर्ब की पोटली

पुलिस को कई तरह से समझा और परिभाषित किया जा सकता है, जैसे पुलीस अर्थात् - किसी गीली दवा को पीड़ित अंग पर चढ़ाने की क्रिया, अंग पर कोई गीली दवा छोपना या रखना, किसी अंग विशेषतः त्वचा पर किसी औषधि का किया जानेवाला लेप या फिर किसी गाढ़ी चीज का किसी दूसरी चीज पर किया जानेवाला लेप। पुलिस को दरअसल हर्ब्स, चिकनी मिट्टी, चारकोल, लवण या अन्य लाभकारी पदार्थ आदि को पीस कर या फिर ऐसे ही कपड़े में रखकर बनाया जाता है और फिर त्वचा पर रखा जाता है। और फिर इसे कुछ घंटों के लिए वहां पर रखा रहने दिया जाता है। नीचे कुछ प्रकार के पुलिस दिए गए हैं, जिन्हें अलग अलग मर्ज के इलाज में उपयोग किया जाता है।

हड्डियों के दर्द को दूर करे हर्ब पुलिस

लहसुन पुलिस

लहसुन पीसकर पुलिस बांधने से दमा, गठिया, सायटिका तथा अनेक प्रकार के चमरीग दर्द हो जाते हैं। इसकी पुलिस जहां चोट लग या सूजे भाग की सूजन व दर्द भागती है, वहां उसमें कुष्ठ रोग तक

को दूर कर देने की क्षमता

होती है।

विषाक्त बाहर करने व दर्द दूर करने के लिए पुलिस

इस पुलिस में जड़ी-बूटियों से तैयार पोटली ब्रागा शरीर की मालिश की

जाती है। दर्द निवारक होने के साथ

इससे मांसपेशियों की अकड़न व ऐंठन, स्पॉन्डिलाइटिस, जोड़दर्द, ऑस्टियोआर्थराइटिस और बात से जुड़े दर्द व समस्या आदि में आराम मिलता है। इस प्रक्रिया में जड़ी-बूटियों के चूर्ण व रस को मरीज की प्रकृति के हिसाब से उचित मात्रा में लेकर एक लिनेन के कपड़े से भर लें और एक पोटली का रूप दे। इसके बाद पोटली को औषधीय तेल में गर्म कर त्वचा पर रखें।

सूजन, दर्द और घाव के लिए पुलिस के प्रकार

- राई की पुलिस बनाकर दर्द अथवा सूजन वाली जगह पर इसका सेंक करने से तत्काल राहत मिलती है।
- राई को पीसकर अरंडी के पत्तों पर लेप करे और दर्द वाले अंगों पर लगायें।
- अलसी के तेल में नमक व हल्दी मिलाकर पुलिस बना लें और उससे चोट के कारण आई सूजन तथा दर्द वाले स्थान पर रखकर सेंकाई करें।
- अजवायन को पीसकर उसका लेप सूजन वाले अंगों व घाव पर लगायें। घेरेलू चिकित्सा विकल्प को पक्के चिकित्सकीय विकल्प की तरह नहीं उपयोग करना चाहिए। यदि समस्या बड़ी हो या फिर लंबे समय तक ठीक न हो रही हो तो तत्काल प्रभाव से डॉक्टर से सलाह व इलाज करना चाहिए।

वजन घटाने के लिए कौन सी रोटी है मददगार, गेहूं या बाजरा?

क ई लोग बाजरे की रोटी इसलिए नहीं खाते हैं क्योंकि उनका मानना है कि इससे वजन बढ़ता है और वो सिर्फ गेहूं की रोटी खाते हैं, लेकिन कई लोग गेहूं की रोटी को वजन बढ़ाने का कारण मानकर बाजरे की रोटी खाते हैं। आज हम आपको बता रहे हैं कि गेहूं की रोटी में कितनी कैलोरी होती है और बाजरे की रोटी में कितनी कैलोरी होती है, जिससे आप पत लगा सकेंगे कि आपके लिए कौनसी रोटी ज्यादा सही रहेगी।

अनाज में इथ्यून सिस्टम मजबूत बनाने वाले खनिज तत्व, विटामिन और फाइबर होते हैं और ये तत्व वजन घटाने में मददगार होते हैं। इसी वजह से लोग वजन कम करने के लिए ओट्स या ब्राइन राइस आदि का सेवन करते हैं। वैसे बाजरा खाने से एनर्जी मिलती है और ये ऊर्जा का एक बहुत अच्छा स्रोत है। इसके अलावा अगर आप वजन घटाना चाह रहे हैं तो भी बाजरा खाना आपके लिए फायदेमंद होगा। दरअसल, बाजरा खाने के बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती है, जिससे वजन कटौत करने में मदद मिलती है।



वहीं अगर रोटियों की बात करें ज्वार की एक रोटी में 30.4 कैलोरी, गेहूं की एक रोटी में 57.2 कैलोरी, कुदू के आटे की रोटी में 59.2 कैलोरी, बाजरे की रोटी में 97 कैलोरी होती है। इसका मतलब ये है कि सबसे कम कैलोरी ज्वार की रोटी में होती है और सबसे ज्यादा कैलोरी मक्के की रोटी में होती है। वहीं पके हुए ब्राउन राइस की एक

कटोरी में 207.7 कैलोरी होती है। बता दें कि आपको लगता है कि कार्बोस सेहत के लिए ठीक नहीं है, लेकिन अगर आप उचित मात्रा में काबोहाइटेट नहीं ले रहे हैं तो इसका मतलब ये है कि आपके शरीर को विटामिन और कई पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं हो रही है।

आंवले के दस से चुटकियों में दूर होगी यूरीन की समस्या

वयों होती है यूरीन इनफेक्शन की समस्या

- बहुत अधिक समय तक पेशाब रोकने से।
- मूत्र-मार्ग में संक्रमण होने से।
- शौचालय अगर गंदा हो तो भी ये समस्या हो जाती है।

इसके लक्षण

- मूत्र-मार्ग में जलन।
- बार बार यूरीन आना
- पेट-दर्द
- किडनी खराब होना

आंवले का इस्तेमाल

- रोज सुबह खाली पेट एक गिलास आंवले का जूस पिए।
- इससे शरीर में मौजूद सारे विषेश तत्व बाहर निकल जाएंगे।
- जिससे की पेट और किडनी साफ हो जाएंगी। और यूरीन इनफेक्शन की समस्या नहीं होगी।

महिलाओं को ही वयों

महिलाओं को यूरीन इनफेक्शन की समस्या अधिक होती है। क्योंकि महिलाएं सार्वजनिक जगहों में टॉयलेट नहीं होने पर शरीर से यूरीन उत्सर्जित नहीं कर पातीं। जबकि पुरुषों के साथ ऐसा नहीं है।

- अगर कहीं टॉयलेट होते भी हैं तो वो साफ नहीं होते। टॉयलेट की गंदगी के कारण भी यूरीन इनफेक्शन की समस्या होती है।
- मीटिंग में रहने व बार-बार टॉयलेट जाने के शर्म के कारण महिलाएं टॉयलेट जाने से कठतरती हैं।



अल्जाइमर से बचने के उपाय

अल्जाइमर रोग ऐसी बीमारी हैं जिसमें इंसान को 'भूलने का रोग' हो जाता है। अल्जाइमर होने पर व्यक्ति की याददाश्त कम होने लगती हैं। वो सही समय पर ठीक से कोई निर्णय नहीं ले पाता। अल्जाइमर रोग से पीड़ित व्यक्ति को ना सिर्फ बोलने में दिक्कतें आती हैं बल्कि चीजें समझने में भी दिक्कतें होने लगती हैं।

अल्जाइमर रोग होने के कई कारण हो सकते हैं लेकिन हाई ब्लड प्रेशर होना, डायबिटीज होना और लाइफस्टाइल खराब होना भी इसकी एक बड़ी वजह है। किसी दुर्घटना के दौरान सिर में चोट लगने से भी भूलने का रोग हो जाता है।

50-60 की उम्र में होने वाली इस बीमारी का पुख्ता इलाज मौजूद नहीं है। बेशक इस बीमारी को शुरूआत में पहचान लिया जाए तो इलाज संभव है। आमतौर पर जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है व्यक्ति की याददाश्त कमज़ोर होने लगती हैं। लेकिन हर चीज भूलना, यहां तक की अपना नाम, घर का पता या फिर अपने करीबी लोगों को भूल जाना गंभीर समस्या बन सकती है।

यदि जरूरत से ज्यादा चीजें भूलने लगते हैं तो इसका अर्थ है आपके मस्तिष्क की कोशिकाएं मर रही हैं। अल्जाइमर रोग होने पर सबसे पहले दिमाग की कोशिकाएं नष्ट होने लगती हैं जिससे समय के साथ इसान की याददाश्त बिल्कुल चली जाती हैं। अल्जाइमर रोग एक बार होने पर ये लगातार बढ़ता रहता है और गंभीर दिमागी रोग बन जाता है।

कैसे पहचानें इसे

- भूलने की बीमारी होने पर पीड़ित व्यक्ति को कोई भी गेम खेलने, खाना पकाने में कठिनाई होने लगते हैं।
- अल्जाइमर रोग से पीड़ित व्यक्ति को बोलने में दिक्कतें आने लगती हैं। यहां तक की साधारण वाक्य या शब्द तक नहीं बोल पाता। ना सिर्फ बोलने में फर्क आता है बल्कि उसकी लेखनशैली बदल जाती है उसकी लिखावट को पहचान पाना मुश्किल होता है।
- अपना घर का पता भूलना, अपने आसपास के माहौल तक को व्यक्ति भूल जाता है।
- कोई भी निर्णय लेने में उसे काफी दिक्कतें आती हैं।
- हिसाब-किताब करने में परेशानी होने लगती हैं और आसान सी चीजें भी कठिन लगने लगती हैं।
- अपनी चीजों को रखकर भूल जाना भी एक बड़ी समस्या बन जाती हैं।
- अचानक मूड में बदलाव आ जाना, बिना वजह गुस्सा करना बिना वजह घंटों तक एक ही काम में व्यस्त रहना सभी अल्जाइमर रोग के लक्षण हैं।

याददाश्त कमज़ोर होने पर ये खाएं

- बादाम और ड्राइ फ्रूट तो दिमाग तेज करने और याददाश्त बढ़ाने के लिए रामबाण हैं ही इसके अलावा भी कई और सुपरफूड हैं जो आपकी



- याददाश्त तेज कर सकते हैं।
- दिमाग को सक्रिय बनाए रखने के लिए एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी खाएं। विटामिन ई से भरपूर स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी खाने से ना सिर्फ तनाव कम होगा बल्कि मानसिक समस्याओं से भी निजात मिलेगी।
- हरी फूलगोभी यानी ब्रोकली का सेवन करने से दिमाग तेज होता है। दरअसल, ब्रोकली में मैग्नीशियम, कैल्शियम, जिंक और फास्फोरस अच्छी मात्रा में पाया जाता है जिससे दिमाग तो तेज होता ही है हड्डियां भी मजबूत होती हैं।
- एक रिसर्च के मुताबिक, यदि बढ़ती उम्र में लोग अपना काम खुद करते हैं तो उन्हें अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम होता है। अपने खुद के काम करने से दिमाग सक्रिय होता है और स्मरणशक्ति तेज रहती है।
- अल्जाइमर के दौरान दिमाग में बढ़ने वाले जहरीले बीटा-एमिलॉयड नामक प्रोटीन के प्रभाव को ग्रीन टी के सेवन से कम किया जा सकता है।
- अन्य चीजें- हरी पत्तेदार सब्जियां, बींस, साबुत अनाज, मछली, जैतून का तेल और एक गिलास वाइन अल्जाइमर रोग से लड़ने में मदद करती हैं।

क्या ना खाएं

- अल्जाइमर रोग से बचने के लिए अतिरिक्त कॉपर को डायट में कम कर देना चाहिए। अगर कॉपर डायट में अधिक होगा तो अल्जाइमर रोग का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में कॉपरयुक्त खाद्य पदार्थों का बहुत सेवन ना करें जैसे- तिल, काजू, सूखे टमाटर, कहूँ, तुलसी, मक्खन, चीज़, फाइड फूड, जंकफूड, रेड मीट, पेस्ट्रीज और मीठे का सेवन करने से बचें।

याददाश्त बढ़ाने के लिए योग

- रोजाना व्यायाम और योग करके अल्जाइमर रोग के प्रभाव को कम किया जा सकता है।
- मेडिटेशन करने से भूलने की समस्या को कम किया जा सकता है।
- याददाश्त तेज करने के लिए सर्वांगसन करें।
- दिमाग तेज करना हो और याददाश्त बनाए रखनी हो तो भुजंगासन करें।
- एकाग्रता बढ़ाने और दिमाग में रक्त का अच्छी तरह से प्रवाह करने के लिए कपालभाति प्राणायाम करें।

Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

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

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244



पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनाए चाहता/चाहती हूं, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राइपट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूं।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

8/9, मर्याद अपार्टमेंट, मनोरमांगंज, गोतामवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsurat@gmail.com, drakdindore@gmail.com



कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी **9993772500, 9827030081**, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए प्रियुष पुरोहित से संपर्क करें - **9329799954**, Email: accren2@yahoo.com

झलकियां



श्री राम प्यारे कुलस्ते विद्यायक निवास, मंडला से होमियोपैथिक चिकित्सा तथा 'सेहत एवं सूरत' मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के माध्यम से देश विदेश के मरीजों को उनके विभिन्न बिमारियों के इलाज व बचाव के लिए किए जाने वाले कारगर प्रयास तथा जनजागृति अभियान की चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



स्वस्थ रहने में योग व नेचुरोपैथी की महत्ता विषय पर व्याख्यान देते हुए श्री सुभाष संघवी, श्री ए.के. रावल, डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. राजकुमारी खट्री एवं सुश्री विशाखा तथा समस्त योग एवं नेचुरोपैथी के प्रशिक्षार्थी।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर - 2017

हड्डी योग विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

नवरात्रि विशेष

उपवास करने के लिए सुझाव

स्वस्थ जीवन के लिए सुनहरा नियम है, 'न तो बहुत ज्यादा और न ही बहुत कम'। चाहे आपको काम करना, खेलना, भोजन करना या उपवास करना हो, यह सब सही मात्रा में किया जाना चाहिए।

आ प सप्ताह के विशेष दिन पर, या महीने में निर्धारित दिनों के लिए उपवास कर सकते हैं। यहाँ जानिए आप कैसे नवरात्रि के नौ दिनों के लिए अपने उपवास की योजना कर सकते हैं-

नवरात्रि - 1 से 3 दिन

फल आहार का पालन करें। आप सेब, केला, चीकू, पपीता, तरबूज, और मीठे अंगूर की तरह मीठे फल खा सकते हैं। और आप भारतीय करौदा, आंवला का रस, लौकी का रस और नारियल पानी भी ले सकते हैं।

नवरात्रि - 4 से 6 दिन

अगले तीन दिनों में, आप पारंपरिक नवरात्रि आहार (नीचे दिए गए) फलों के रस, छाछ और दूध के साथ एक बार भोजन कर सकते हैं।

नवरात्रि - 7 से 9 दिन

अंतिम तीन दिनों के दौरान, आप एक पारंपरिक नवरात्रि आहार का पालन कर सकते हैं। स्वास्थ्य की स्थिति के मामले में यह सबसे अच्छा होगा अगर आप उपवास से पहले चिकित्सक से परामर्श करें और याद रखें कि आरामदायक स्थिति के साथ कर सके उतना ही करें।

पारंपरिक नवरात्रि आहार

पारंपरिक नवरात्रि आहार हमारी जटरायन्न को शांत करता है। यह नीचे दर्शायी किसी भी सामग्री के संयोजन से हो सकता है-

- कूटू (एक प्रकार का अनाज) रोटी, उपवास के चावल (शामक चावल), उपवास चावल से डोसा, साबूदाना से बनाया व्यंजन, सिंघड़ा का आटा, राजगीरा, रतालू, अरबी, उबले हुए मीठे आलू (शकर कद) से बने व्यंजन, आदि।
 - मक्खन (घी), दूध और छाछ। इन सभी का हमारे शरीर पर शीतल प्रभाव पड़ता है।
 - लौकी और कद्दू के साथ ढही
 - बहुत सरे तरल पदार्थ - नारियल पानी, जूस, सब्जियों के सूप, आदि। उपवास के दौरान ऊर्जा प्रदान करने के अलावा, वे निर्जलीकरण को रोकें और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं।
 - पपीता, नाशपाती और सेब के साथ बनाया गया फलों का सलाद
- जब पारंपरिक नवरात्रि आहार का पालन करते हैं, तब यह भी करने के लिए सिफारिश की है-
- खाना पकाने के लिए आम नमक के बजाय



सेंधा नमक का प्रयोग करें।

- भूनकर, उबालकर, भाप से और पीसने जैसे स्वस्थ खाना पकाने के तरीके का प्रयोग करें।
- सिर्फ शाकाहार करें।
- पहले कुछ दिनों के लिए अनाज से दूर रहें।
- तले हुए और भारी भोजन से बिल्कुल दूर रहें।
- घ्याज और लहसुन से दूर रहें।
- अधिक खाने से दूर रहें।
- जो लोग उपवास नहीं कर सकते वे मांसाहारी भोजन, शराब, घ्याज, लहसुन और तेज मसालों से परहेज करें और खाना पकाने के लिए साधारण नमक के बदले सेंधा नमक का उपयोग कर सकते हैं।

नवरात्रि में उपवास तोड़ने की विधि

जब आप शाम को या रात में अपना उपवास तोड़ते हैं, तब हल्का भोजन करें ताकि आपका शरीर भारी न हो। रात में भारी और तला हुआ भोजन सिर्फ पाचन क्रिया के लिए ही नहीं बल्कि सफाई प्रक्रिया और उपवास के सकारात्मक प्रभाव के लिए भी मुश्किल है। आसानी से पच जाए ऐसा भोजन कम मात्रा में खाएं।

सेहत 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।

आम पकी 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, आभायामन त्वचा आपको अपने आप ही मिल जाएगी। फल खाने से बाहरी और अंतरिक 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 मैनिशियम से परिपूर्ण होते हैं, जो प्रभावी एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं। आम त्वचा में ताजगी यौवनपन और गोरापन लाने में मदद करते हैं, यह त्वचा में झुर्रियाँ और बुराएँ 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 बर्ना इससे त्वचा को नुकसान भी हो सकता है। नींबू के गाढ़े घोल के प्रयोग से बचना चाहिए, हालांकि धुटनों कोहनियों में नींबू के छिल्कों को सीधे रगड़कर बाद में पानी से धोया जा सकता है। नींबू के लगातार प्रयोग से त्वचा साफ और गोरी 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 मलिए, खुरदरें हाथों के लिए नींबू जूस और दानेदार चीनी के मिश्रण को हाथों की त्वचा पर तब तक मलिए जब तक चीनी पूरी तरह धुल 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, मैनिशियम से परिपूर्ण एंटी ऑक्सीडेंट होता है। पपीते में पेपेन नाम का एनजाइम 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। पक्के पपीते को जैई के आटे, दही और शहद में मिलाकर फेस मास्क तैयार किया

ताजा हरी सब्जियों को उबाल कर खाने से चेहरा खिलाखिला नजर आता है और चेहरे पर कील-मुहाँसे मी नहीं निकलते।



आपकी सुंदरता भी बढ़ाते हैं ये फल

जाता है। इस फेस मास्क को चेहरे पर लगाने के 20-30 मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धो डालें।

केला

केला पोटैशियम 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 हेयर 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 हेयर पैक में बादाम तेल भी मिलाया जा सकता है।

सेब

सेब में पेकिटन 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। जैई 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।

अलग प्रिंट के दुपट्टों से सजाएं अपना कलेक्शन



लहरिया

लहरिया प्रिंट के दुपट्टे आमतौर पर शिफारौन के होते हैं और इन पर लंबी-लंबी धारियां बनी होती हैं। डिफरेंट कलर में मिलने वाले ये दुपट्टे लाइट व ल्यॉन 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।

वेस्टर्न ट्रेंड 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 जग रहा 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 दर 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 सिरारों 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 तवज्ज्ञों दी जाती है। इसे मफलर स्टाइल में भी कैरी किया जा सकता है। वैसे आजकल इनका प्रयोग धूप से बचने के लिए सिंगल और चेहरे को ढकने के लिए भी किया जाता है। यानी स्टाइल के साथ सेफ्टी कवर भी।

कांदा वर्क

कांदा वर्क एक तरह की महीन करेई होती है। इसमें सूझ और धागों की मदद से डिजाइन बनाया जाता है। इसके डिजाइन बहुत बारीक होते हैं तथा उन्हें बनाने में मेहनत भी बहुत लगती है। ल्यॉन 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 स्टफ का इस्तेमाल किया जाता है। इस पर वैक्स की सहायता से डिजाइन बनाए जाते हैं, जो कि सिंपल व सोबार 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।

आप नाखून कुतर रहे हैं और बीमारियां आपको कुतर रही हैं

आप घबरा जाते हैं तो नाखून कुतरते हैं, नाखून चबाना आपकी आदत है, नाखून कुतरना आपकी जरूरत है. कभी-कभी जब आप अपने कृत्रे हुए नाखून देख शर्मिदा होते हैं तो घबराहट में फिर से नाखून कुतरने लगते हैं. अगर आप भी इनमें से हैं तो सावधान हो जाएं, ये आँखिकोफेजिया नामक मर्ज है. नाखून कुतरने की बीमारी अपने साथ कई और बीमारियां भी लाती हैं.

हो सकता है इन्फेक्शन

नेल बाइटिंग से नाखून के चारों ओर इन्फेक्शन फैल सकता है क्योंकि जब आप नाखून चबाते हैं तो कई तरह के जर्मस कटे-फटे नाखूनों के जरिए शरीर में प्रवेश कर जाते हैं. इससे नाखूनों के आसपास सूजन, लालिमा और पस हो सकता है.

दांतों पर भी असर

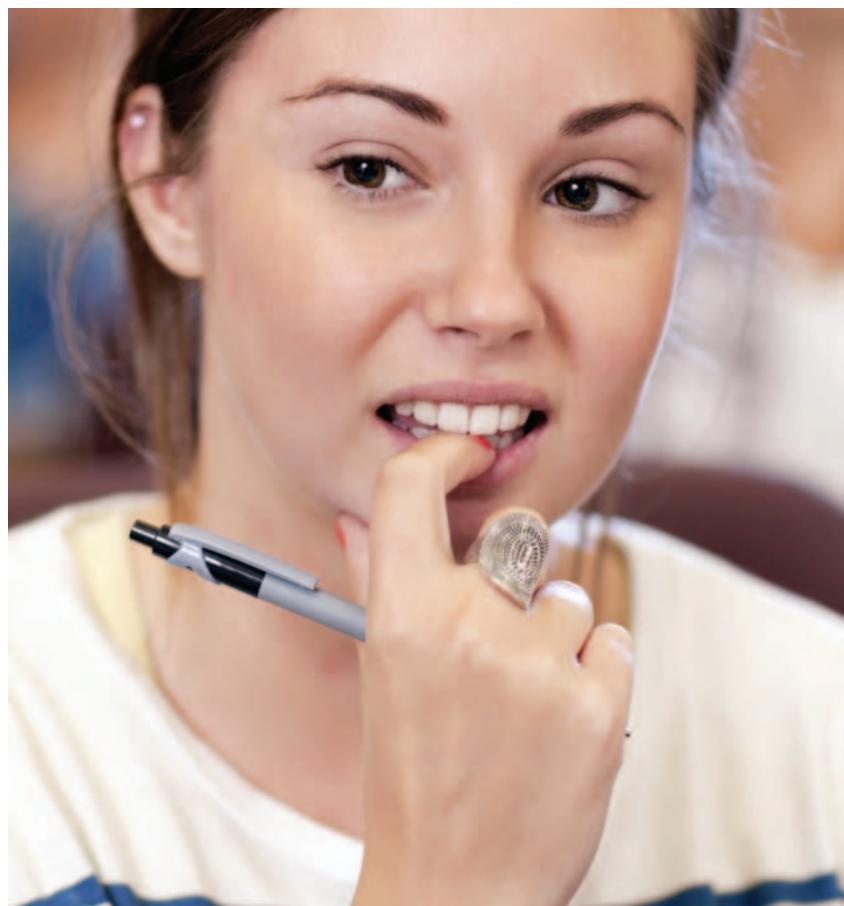
नेल बाइटिंग के कारण दांतों पर भी खराब असर पड़ता है. दांत अपनी सही जगह से हटने लगते हैं, ऊबड़-खाबड़ हो जाते हैं, इससे डाइट भी घट जाती है और कुल मिलाकर पूरी लाइफस्टाइल प्रभावित हो जाती है.

नाखून दे रहे जर्म्स

पेट से जुड़ी किसी भी बीमारी के बक्त अगर हमारे नाखून बढ़े हुए हैं तो डॉक्टर उन्हें काटने की सलाह देते हैं क्योंकि नाखूनों को साफ रखना बहुत कठिन है. यही बात कटे-फटे नाखूनों पर भी लागू होती है. इनके जरिए मुंह से होकर जर्मस शरीर के भीतर चले जाते हैं और कई तरह की बीमारियां दे सकते हैं.

हो सकते हैं गार्ट्स

नेल बाइटिंग के मरीजों में वार्ट्स की परेशानी आम है. ये पहले तो अंगुलियों पर दिखाई देते हैं लेकिन



धीरे-धीरे होंठें और मुँह के भीतर-बाहर भी फैल जाते हैं.

बचाव के ये उपाय

सबसे पहले तो आप नेल बाइटिंग के ट्रिगर्स को पहचानें, जैसे आप नाखून कब, किन परिस्थितियों में काटते हैं. अगर खाली बैठे हुए आपको नेल

बाइटिंग की आदत है तो ऐसे बक्त में नाखूनों पर कपड़ों बांधकर रखें ताकि खुद को कट्टेल कर सकें. जब घर पर हों तो अंगुलियों पर कुछ कड़वा या कसैला सा डाल लें जैसे चिली सॉस या सिरका, ऐसे में गंध से ही आप नाखून चबाने से ठिक जाएंगे. नाखून हमेशा छोटे रखें ताकि काट न पाएं.

केयर एण्ड कयोर क्लीनिक

डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357

विशेषज्ञताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • सतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्ट्रोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

बकासन करने से बढ़ती है सुंदरता



पुं दरता कुदरत का ऐसा तोहफा है जो व्यक्ति को आत्मविश्वास से भर्यूँ रखती है। अगर आप भी हमेशा जवान बने रहना चाहते हैं तो नियमित रूप से बकासन करें। बकासन एक ऐसी यौगिक क्रिया है जिससे जवानी लंबे समय तक बनी रहती है। साथ ही खूबसूरती में भी इजाफा होता है...

बकासन हमारे शरीर की अवस्था बगुले के जैसी हो जाती है, इसी बजाए से इसे बकासन कहा जाता है। इस आसन से हमारे शरीर की आंतरिक और बाह्य शक्ति में बढ़ोतारी होती है। कुछ ही दिनों में इस आसन के लाभ नजर आने लगते हैं।

बकासन की विधि

समतल स्थान पर कंबल आदि बिछाकर बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को अपने सामने भूमि पर रखें। सांस सामान्य रखें। दोनों घुनों को हाथों की कोहनियों पर स्थिर कीजिएं। सांस अंदर की ओर लेते हुए शरीर का पूरा भार धीरे-धीरे हथेलियों पर आने दें और अपना शरीर ऊपर की ओर उठा लें। यह आसन काफी कठिन है, लेकिन लगातार अभ्यास होने पर इसे करना आसान हो जाता है।

बकासन के लाभ

- बकासन में हमारे शरीर का पूरा भार हाथों पर होता है। इसलिए इसे करने से हाथ की मास्पेशियां मजबूत होती हैं।
- चेहरे की काँति बढ़ती है।
- सुंदरता में आश्चर्यजनक बढ़ोतारी होती है। जवानी बनी रहती है।
- शरीर हष्ट-पुष्ट बना रहता है।
- इस आसन को निरंतर करने से शरीर की कई छोटी-छोटी बीमारियां हमेशा दूर रहती हैं।

FREE*

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp / Call

9617770150

निम्न लाभ
* निम्न लाभ वित्तीय विवरण



सोडानी डायग्नोस्टिक किलनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेस्कोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281

sodani@sampurnadiagnostics.com

facebook.com/sampurnadiagnostics



- 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एजामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एक्जीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप
- इन्दौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांचेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

मध्यप्रदेश शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त

मध्यप्रदेश पैरामेडिकल कौसिल मध्यप्रदेश द्वारा संबद्धता
एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल एवं रिसर्च वेलफेर सोयायटी द्वारा संचालित

पैरामेडिकल कोर्स प्रवेश प्रारंभ

❖ सर्टिफिकेट इन योगा

❖ सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी

अवधि : 1 वर्ष, योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिंदी/अंग्रेजी

शासकीय मान्यता प्राप्त रोजगारोन्मुखी चिकित्सा पाठ्यक्रम



ST/ SC/ OBC को शासन द्वारा स्कॉलरशिप.

कोर्स उपरांत मप्र. शासन द्वारा पंजीयन (रजिस्ट्रेशन)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में सह चिकित्सक के रूप में मान्य.

शासकीय तथा अशासकीय संस्थानों में नौकरी हेतु मान्य.

योग्य, अनुभवी शिक्षकों/ चिकित्सकों द्वारा शिक्षण, प्रशिक्षण.

प्रवेश हेतु आवश्यक दस्तावेज़:

- कक्षा 10वीं/12वीं मार्कशीट की प्रतिलिपि
- आधार कार्ड, वोटर आईडी, राशन कार्ड प्रतिलिपि
- चार पासपोर्ट साईज कलर फोटो
- जारी प्रमाण पत्र की प्रतिलिपि
- मूल निवारी प्रमाण पत्र की प्रतिलिपि



लोकेशन मैप



एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, 53/3, आर.एस. भंडारी मार्ग, मालवा मील (शासकीय स्कूल ब्लॉक 7 के पास), इंदौर
कार्यालय समय: सुबह 10 से 4 बजे तक, फोन: 0731-2533268

स्थान सीमित शीघ्र संपर्क करें

राकेश यादव
99937 00880

गौरव पाराशार
98260 14865

सुरेंद्र सिंह
99260 88545

अस्थमा में कारगर हो रही होम्योपैथी



श्रीमती निर्मला
जयरामपाल चौकसे
इंदौर

मैं 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पम्प (इनहेलर) करना पड़ता था। कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टिराइट दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला फिर हम लोग डॉ. बी.बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए.के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूं। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाऊंगी परंतु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों से सलाह है कि संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगे पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है।

धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी।

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमांगंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)

मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

क्लीनिक का समय: सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बरक्कावरशम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इंदौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का व्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।