

■ जानलेवा रोग डीवीटी

■ टैट सिंड्रोम के होते हैं ये मामूली लक्षण

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सुरत

मई 2018 | वर्ष-7 | अंक-06

मूल्य  
₹ 20

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

रक्त रोग  
विशेषांक



## एनीमिया से जूझ रहीं महिलाएं

# विज्ञान भवन नई दिल्ली विश्व होम्योपैथी दिवस की झलकियां



उपराष्ट्रपति एम वैंकेया नायडू संबोधित करते हुए।



आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक संबोधित करते हुए।



नई दिल्ली के विज्ञान भवन में आयोजित विश्व होम्योपैथिक दिवस के अवसर पर साईटिफिक कन्वेंशन के आयोजन में बतौर मुख्य अतिथि भारत के उप राष्ट्रपति एम वैंकेया नायडू उद्घाटन सत्र में उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक ने की। विशिष्ठ अतिथि सांसद डॉ. मनोज राजोरिया, विशेष अतिथि आयुष के विशेष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा तथा केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के डायरेक्टर जनरल डॉ. राज मनचंदा व देश तथा विदेश से हजारों की संख्या में होम्योपैथी चिकित्सक, शिक्षक तथा अनुसंधानकर्ता उपस्थित थे। इंदौर से डॉ. ए.के. द्विवेदी भी उक्त सभी कार्यक्रम में सम्मिलित रहे।





# सेहत एवं सूरत

मई 2018 | वर्ष-7 | अंक-06

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी  
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया  
डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र 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

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)  
[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## अंदर के पन्नों में...



# 09

थैलेसीमिया:  
एक अनुवांशिक  
रक्त रोग

ल्यूकोपेनिया होने  
पर बढ़ जाता है  
बीमारियों का खतरा

# 11

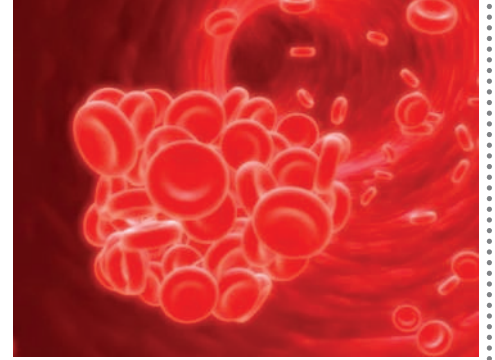


# 15

प्लेटलेट्स के  
प्रति मन में न  
रखें भ्रम

अप्लास्टिक  
एनीमिया एक गंभीर  
रक्तविकार

# 18



# 23

पीरियड्स के  
दौरान ज्यादा  
ब्लीडिंग रोकने  
के उपाय

गुडहल  
के  
फायदे

# 27



# 34

किस ब्लड ग्रूप को  
सबसे ज्यादा रहता है  
हार्ट अटैक का खतरा

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

## विश्व होम्योपैथी दिवस के अवसर पर नई दिल्ली में डॉ. ए.के. द्विवेदी सम्मानित



नई दिल्ली . सम्मान समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी सहित अन्य चिकित्सकों को सम्मानित करने के अवसर पर जे पी नड्डा जी ने आयुष्मान भारत तथा मोदी केयर की जमकर तारीफ की। आपने कहा कि देश के लोगों को स्वस्थ रखने में डॉक्टर अपनी बखूबी भूमिका निभाते हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भी देश के करोड़ों लोगों के स्वास्थ्य की चिंता रहती है वे सभी लोगों को स्वस्थ देखना/रखना चाहते हैं, इसलिये उन्होंने इतनी बड़ी स्वास्थ्य बीमा योजना लागू की है।

## भोपाल में भी डॉ. ए.के. द्विवेदी सम्मानित



मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल में डॉक्टर ए के द्विवेदी का प्रदेश के मुख्य मंत्री श्री शिव राज सिंह चौहान ने प्रदेश में सबसे बेहतर होम्योपैथी चिकित्सा करने के लिए सम्मान किया। साथ ही आपने कहा कि प्रदेश में ऐसी अनेकों प्रतिभा है जो अपने बेहतर कार्य के माध्यम से अपने - अपने क्षेत्र में प्रदेश का नाम पूरे देश में रोशन कर रहे हैं।



ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

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

## संपादकीय



### रक्तदान करके जन का करें कल्याण

कोई दूजा जमीं पर नहीं है भगवान  
सब कुछ तेरे हाथों में है ऐ इंसान  
करके रक्तदान करदे जगत का कल्याण  
सब कुछ तेरे हाथों में है ऐ इंसान

जैसे-जैसे इंसान तरक्की के रास्ते पर बढ़ता गया, जीवन से जुड़ी हर समस्याओं को जाना और उनको दूर करने के लिए नित नाए-नाए अविष्कार भी किए, लेकिन जीवनरूपी इस शरीर को चलाने के लिए हमें जिस रक्त की आवश्यकता पड़ती है उसे इंसान अभी तक तो नहीं बना पाया है, लेकिन विकल्प के रूप में रक्तदान के माध्यम से किसी भी इंसान के अंदर रक्त की कमी को उसी तरह के रक्त समूह वाले इंसान के रक्त से पूरा किया जा रहा है, इसलिए जब भी कमी मौका मिले रक्तदान अवश्य करें। रक्तजनित रोगों की आशंका हो तो तुरन्त जांच व उपचार करवाकर रोगमुक्त होने की कोशिश अवश्य करें।

आपके स्वस्थ जीवन की कामना के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# एनीमिया से जूझ रही महिलाएं



## एनीमिया की जाँच

- अगर एनीमिया का कोई भी लक्षण लगातार कुछ दिनों से दिखाई दे रहा हो तो फौरन किसी अच्छे डॉक्टर को दिखाएँ और हीमोग्लोबिन की जांच करवाएँ। इसका तुरंत इलाज करना बहुत जरूरी है।
- हीमोग्लोबिन का स्तर: स्वस्थ पुरुष के शरीर में 13-16 व महिला में 12-14 मिलिग्राम प्रति डेसिलीटर हीमोग्लोबिन होना चाहिए।
- यदि आपको एनीमिया है, तो घबराइए नहीं इसका सही इलाज आपको इससे पूरी तरह से निजात भी दिला सकता है।

खून में आयरन की कमी से हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है जिसे हम एनीमिया के नाम से जानते हैं। यह बीमारी पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है। आयरन हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं या रेड ब्लड सेल्स का निर्माण करता है। ये कोशिकाएं ही शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने का काम करती हैं, इसलिए आयरन की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है और क्योंकि हीमोग्लोबिन ही फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाता है इसलिए हीमोग्लोबिन कम होने से शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। लोग एनीमिया को कोई बड़ी बीमारी नहीं मानते और इसे अनदेखा करते जाते हैं। लेकिन असल में इस बीमारी से जान भी जा सकती है।

## एनीमिया क्या है?

वैसे तो एनीमिया अकेली कोई बहुत बड़ी बीमारी नहीं है, लेकिन यह कई बड़ी और जानलेवा बीमारियों की वजह से जरूर हो सकती है। जीवनशैली के साथ आहार संबंधी आदतों में होने वाला बदलाव इस समस्या के मुख्य कारण के रूप में सामने आ रहे हैं। बढ़ते बच्चों में, स्तनपान कराने वाली महिलाओं में और बीमार व्यक्तियों में एनीमिया का खतरा ज्यादा होता है। विश्वभर की लगभग 60 प्रतिशत महिलाएं, और हमारे देश की लगभग 90 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हैं।



## एनीमिया के कारण

- शरीर में आयरन की कमी
  - पेट में इंफेक्शन के कारण
  - खाने में कैल्शियम बहुत ज्यादा लेना
  - हरी सब्जियां न खाना
  - बहुत ज्यादा स्मोकिंग के कारण
  - किसी वजह से शरीर से बहुत खून बह जाने से
  - फॉलिक एसिड की कमी
  - विटामिन बी12 की कमी (मेगालोब्लास्टिक एनीमिया)
  - फॉलिक एसिड और विटामिन बी12 की संयुक्त कमी (मैक्रोसाइटिक एनीमिया)
- इसके अलावा कुछ गंभीर बीमारियों की वजह से भी एनीमिया होता है, जैसे कि **किडनी कैंसर** : किडनी से इरिथ्रोपोयटिन नाम के हार्मोन का उत्पादन होता है जो अस्थिमज्जा को

रेड-ब्लड सेल के निर्माण में मदद करता है। जिन लोगों को किडनी का कैंसर होता है उनके शरीर में इरिथ्रोपोयटिन हार्मोन का निर्माण नहीं होता है और इसकी वजह से रेड-ब्लड सेल्स का बनना भी कम हो जाता है। जिसकी वजह से व्यक्ति को एनीमिया हो जाता है।

**थैलिसीमीया** : थैलिसीमीया आनुवांशिक एनीमिया होता है। इस प्रकार के एनीमिया में हीमोग्लोबिन अपेक्षित मात्रा में बनने के बजाय कम या ज्यादा बनने लगता है।

**वायरल इंफेक्शन, कीमोथेरेपी** : वायरल इंफेक्शन, कीमोथेरेपी और कुछ दवाएं लेने से भी बोनमैरो बुरी तरह से प्रभावित होती है। और इससे ब्लड सेल्स का निर्माण बिल्कुल कम हो जाता है। जिसकी वजह से एनीमिया होने की संभावनाएं ज्यादा होती हैं। इस तरह के एनीमिया को अप्लास्टिक एनीमिया कहते हैं।

**विटामिन बी-12 की कमी** : शरीर में विटामिन बी-12 की कमी से परनीशीयस एनीमिया होने की संभावना होती है। परनीशीयस एनीमिया ज्यादातर शुद्ध शाकाहारी व्यक्तियों को

और लंबे वृक्त से शराब का सेवन करने वालों को होता है।

**रक्तस्राव से होने वाला एनीमिया** : माहवारी (पीरियड्स) के दिनों में बहुत ज्यादा स्राव, किसी चोट या घाव से स्राव, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल अल्सर, कोलन कैंसर आदि में लगातार धीरे-धीरे खून रिसने से भी एनीमिया हो सकता है।

## एनीमिया के लक्षण

- शरीर में थकान
- नाखून पीले पड़ना
- उठने बैठने और खड़े होने में चक्कर आना
- आँखों में पीलापन
- काम करने का मन न करना
- लेटकर उठने के बाद आँखों के सामने अँधेरा छाना
- शरीर में तापमान की कमी
- त्वचा में पीलापन
- दिल की असामान्य और तेज धड़कन
- सांस लेने में तकलीफ
- सीने में दर्द
- तलवों और हथेलियों में ठंडापन
- लगातार रहने वाला सिर में दर्द

## एनीमिया से बचाव के तरीके

शरीर में रेड ब्लड सेल्स की कमी के कारण हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है, जो एनीमिया कहलाती है। जीवनशैली, अनियमित खानपान और स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही बरतने के कारण यह बीमारी जन्म लेती है। यह बीमारी पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है। विश्व की लगभग 60 प्रतिशत महिलाएं, और हमारे देश की लगभग 90 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हैं।



# एनीमिया से बचने के नुस्खे

## शहद



शहद आयरन, कॉपर और मंगनीज का शक्तिशाली स्रोत है। इन सबके सेवन से खून की कमी दूर होती है। इसलिए शहद को एनीमिया के लिये

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

## सोयाबीन



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

## गुड़



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

## हरी सब्जियाँ



सब्जियाँ जैसे कि पालक, चुकंदर, ब्रोकली, मेथी, अजमोदा और लौकी आदि आयरन से भरपूर सब्जियाँ हैं जो एनीमिया के इलाज में काफी असरदार हैं। ये

सब्जियाँ ना केवल आयरन बल्कि विटामिन बी-12 और फोलिक एसिड जैसे ऊर्जादायी पोषक तत्वों से भी भरी होती हैं, जो शरीर से एनीमिया ठीक करने के लिए काफी जरूरी होते हैं।

## चुकन्दर का रस



चुकंदर का रस आयरन से भरपूर रस है जिसे एनीमिया के शिकार रोगी थकान और आलस से दूर रहने के लिए

टॉनिक की तरह ले सकते हैं। चुकन्दर के रस का स्वाद बनाने के लिए इसमें जरा सी शहद मिला लें और नियमित रूप से इसका सेवन करें

## फलियाँ और मेवे



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

## अजवाइन



अजवाइन भी आयरन और मैगनीशियम का काफी अच्छा स्रोत है। ये आयरन ब्लड में हीमोग्लोबिन के बनने में मदद करते हैं। इस प्रकार शरीर में ब्लड लेवल बढ़ाने के लिए अजवाइन काफी मददगार है। भोजन के बाद ली गई एक चम्मच अजवाइन भी आपकी काफी मदद कर सकती है

## मेथी



मेथी का इस्तेमाल हर भारतीय रसोई में होता है, फिर चाहे वो मेथी के बीज हों या फिर मेथी के पत्ते। इसकी पत्तियाँ और बीज दोनों ही शरीर में ब्लड

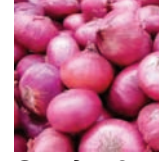
लेवल बढ़ाने में सहायक होते हैं। यह विशेष रूप से कम उम्र की लड़कियों में माहवारी (पीरियड्स) के शुरू होने के कारण होने वाली खून की कमी को कम करता है। मेथी के दाने काफी कड़वे होते हैं, ऐसे में आप यदि इन्हें भूँकर इस्तेमाल करेंगे तो ये आपको जरा कम कड़वे लगने लगेंगे।

## टमाटर



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

## प्याज



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

## तिल के बीज



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

## एलोवेरा भी है लाभदायक



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

## पका हुआ आम



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

## योगा करें

बड़ी से बड़ी बीमारी का इलाज योगा के माध्यम से संभव है। योगा सूर्यनमस्कार, सर्वांगआसन, शवासन और पश्चिमोत्तानासन करने से पूरे शरीर में खून का फ्लो बढ़ जाता है। इसके अलावा गहरी सांस भरना और प्राणायाम करना भी लाभदायक होता है।

## इनसे परहेज करें

पाश्चुरीकृत दूध, कड़क कॉफी व चाय, रिफाईंड स्टार्च, खासकर मैदा, कैन में रखे, जलाए हुए, परिरक्षित, और अन्य तरह के प्रोसेस्ड आहार।

## सलाह

वैसे तो एनीमिया ज्यादातर पौष्टिक आहार लेने से ठीक हो जाता है, लेकिन कुछ प्रकार के एनीमिया में अलग-अलग तरह से उपचार कराने पड़ते हैं। ऐसे में सबसे ज्यादा जरूरी है डॉक्टर की परामर्श।



**थै** लेसीमिया यह एक अनुवांशिक रक्त रोग है। इस रोग के कारण रक्त / हीमोग्लोबिन निर्माण के कार्य में गड़बड़ी होने के कारण रोगी व्यक्ति को बार-बार रक्त चढ़ाना पड़ता है। भारत में हर वर्ष 7 से 10 हजार बच्चे थैलेसीमिया से पीड़ित पैदा होते हैं। यह रोग न केवल रोगी के लिए कष्टदायक होता है बल्कि सम्पूर्ण परिवार के लिए कष्टों का सिलसिला लिए रहता है।

यह रोग अनुवांशिक होने के कारण पीढ़ी दर पीढ़ी परिवार में चलता रहता है। इस रोग में शरीर में लाल रक्त कण / रेड ब्लड सेल (आर.बी.सी.) नहीं बन पाते हैं और जो थोड़े बन पाते हैं वह केवल अल्प काल तक ही रहते हैं। थैलेसीमिया से पीड़ित बच्चों को बार-बार खून चढ़ाने की आवश्यकता पड़ती है और ऐसा न करने पर बच्चा जीवित नहीं रह सकता है। इस बीमारी की सम्पूर्ण जानकारी और विवाह के पहले विशेष एहतियात बरतने पर हम इसे आनेवाले पीढ़ी को होने से कुछ प्रमाण में रोक सकते हैं। थैलेसीमिया रोग का कारण, लक्षण, निदान और उपचार संबंधी अधिक जानकारी नीचे दी गयी है।

## थैलेसीमिया क्यों होता है ?

थैलेसीमिया यह एक अनुवांशिक रोग है और माता अथवा पिता या दोनों के जींस में गड़बड़ी के कारण होता है। रक्त में हीमोग्लोबिन 2 तरह के प्रोटीन से बनता है - अल्फा और बीटा ग्लोबिन। इन दोनों में से किसी प्रोटीन के निर्माण वाले जीन्स में गड़बड़ी होने पर थैलेसीमिया होता है।

## थैलेसीमिया के प्रकार क्या हैं ?

**थैलेसीमिया माइनर** : यह बीमारी उन बच्चों को होती है जिन्हें प्रभावित जीन्स माता अथवा पिता द्वारा प्राप्त होता है। इस प्रकार से पीड़ित थैलेसीमिया के रोगियों में अक्सर कोई लक्षण नजर नहीं आता है। यह रोगी थैलेसीमिया वाहक होते हैं।

**थैलेसीमिया मेजर** : यह बीमारी उन बच्चों को होती है जिनके माता और पिता दोनों के जीन्स में गड़बड़ी होती है। यदि माता और पिता दोनों थैलेसीमिया माइनर हो तो होने वाले बच्चे को थैलेसीमिया मेजर होने का खतरा अधिक रहता है।

**हैड्रोप फीटस** : यह एक बेहद खतरनाक थैलेसीमिया का प्रकार है जिसमें गर्भ के अंदर ही बच्चे की मृत्यु हो जाती है या पैदा होने के कुछ समय बाद ही बच्चा मर जाता है।

## थैलेसीमिया के लक्षण क्या हैं ?

- **थैलेसीमिया माइनर** : इसमें अधिकतर मामलों में कोई लक्षण नजर नहीं आता है। कुछ रोगियों में रक्त की कमी या एनीमिया हो सकता है।
- **थैलेसीमिया मेजर** : जन्म के 3 महीने बाद कभी भी इस बीमारी के लक्षण नजर आ सकते हैं।
- बच्चों के नाखून और जीभ पीली पड़ जाने से पीलिया का भ्रम पैदा हो जाता है।
- बच्चे के जबड़ों और गालों में असामान्यता आ जाती है।

# थैलेसीमिया: एक अनुवांशिक रक्त रोग



- बच्चे का विकास रुक जाती है और वह उम्र से काफी छोटा नजर आता है।
- सूखता चेहरा
- वजन न बढ़ना
- कमजोरी
- सांस लेने में तकलीफ

## थैलेसीमिया का निदान कैसे किया जाता है ?

**शारीरिक जांच** : व्यक्ति की शारीरिक जांच और सवाल पूछ कर डॉक्टर थैलेसीमिया का अंदाजा लगा सकते हैं। पीड़ित व्यक्ति में रक्त की कमी के लक्षण, लीवर और स्प्लीन में सूजन और शारीरिक विकास में कमी इत्यादि लक्षणों से थैलेसीमिया का अंदाजा आ जाता है।

**रक्त की जांच** : रक्त की जांच करने पर लाल रक्त कण के आकार में कमी और अनियमितता साथ ही हीमोग्लोबिन की कमी से थैलेसीमिया का निदान हो जाता है। हीमोग्लोबिन एलेक्ट्रोफोसिस जांच में अनियमित हीमोग्लोबिन का पता चलता है। म्यूटेशनल एनालिसिस जांच करने पर अल्फा थैलेसीमिया का निदान किया जाता है।

## थैलेसीमिया का उपचार कैसे किया जाता है ?

**रक्त चढ़ाना** : थैलेसीमिया का उपचार करने के लिए नियमित रक्त चढ़ाने की आवश्यकता होती है। कुछ रोगियों को हर 10 से 15 दिन में रक्त चढ़ाना पड़ता है। ज्यादातर मरीज इसका खर्चा नहीं उठा पाते हैं। सामान्यतः पीड़ित बच्चे की मृत्यु 12 से 15 वर्ष की आयु में हो जाती है। सही उपचार लेने पर 25 वर्ष से ज्यादा समय तक जीवित रह सकते हैं। थैलेसीमिया से पीड़ित रोगियों में आयु के साथ-साथ रक्त की आवश्यकता भी बढ़ती रहती है। अगर आपका रक्त दान कर सकते हैं तो साल में कम से कम 2 बार ऐच्छिक रक्त दान अवश्य कीजिये ताकि

आपके दिए हुए इस अनमोल दान से किसी बच्चे को जीवन दान मिल सकता है। रक्त दान कौन और कब कर सकता है इसकी सम्पूर्ण जानकारी लेने के लिए रक्तदान के विषय में पढ़ें।

**खेलासोन थैरेपी** : बार-बार रक्त चढ़ाने से और लौह तत्व की गोली लेने से रोगी के रक्त में लौह तत्व की मात्रा अधिक हो जाती है। लीवर, स्प्लीन, तथा हृदय में जरूरत से ज्यादा लौह तत्व जमा होने से ये अंग सामान्य कार्य करना छोड़ देते हैं। रक्त में जमे इस अधिक लौह तत्व को निकालने की प्रक्रिया के लिए इंजेक्शन और दवा दोनों तरह के इलाज उपलब्ध हैं।

**बोन मेरो ट्रांसप्लांट** : बोन मेरो ट्रांसप्लांट और स्टेम सेल का उपयोग कर बच्चों में इस रोग को रोकने पर शोध हो रहा है। इनका उपयोग कर बच्चों में इस रोग को रोक जा सकता है।

## थैलेसीमिया को रोकने के लिए क्या करना चाहिए ?

**जागरूकता** : आज समाज में थैलेसीमिया को लेकर अज्ञानता है। हमें थैलेसीमिया से पीड़ित लोगों में इस रोग संबंधी जागरूकता फैलानी चाहिए ताकि इस रोग के वाहक इस रोग को और अधिक न फैला सके।

**गर्भावस्था** : अगर माता-पिता थैलेसीमिया से ग्रस्त है तो गर्भावस्था के समय प्रथम 3 से 4 माह के भीतर परीक्षण द्वारा होनेवाले बच्चे को थैलेसीमिया तो नहीं है इसका परीक्षण करना चाहिए। बच्चे को थैलेसीमिया होने पर गर्भपात कराना चाहिए।

**शादी** : थैलेसीमिया से बचने के लिए शादी से पहले लड़के और लड़की की स्वास्थ्य कुंडली मिलानी चाहिए। जिससे पता चल सके की उनका स्वास्थ्य एक दूसरे के अनुकूल है या नहीं। स्वास्थ्य कुंडली में थैलेसीमिया, एड्स, हेपेटाइटिस बी और सी, आरएच फैक्टर इत्यादि की जांच कराना चाहिए।

**ही** मोफीलिया एक सबसे पुराने जेनेटिक रक्तस्राव रोग में से एक है। इस बीमारी में खून के थक्के बनने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। ऐसे में कोई छोटी चोट लगने पर भी रोगी को काफी देर तक रक्तस्राव होता रहता है। खासतौर पर हीमोफीलिया के रोगियों में घुटनों, टखनों और कोहनियों के अंदर होने वाला रक्तस्राव अंगों और ऊतकों को भारी नुकसान पहुंचाता है। एक समय पर बेहद खतरनाक माने जाने वाले इस रोग से पीड़ित रोगी आज लगभग सामान्य उम्र तक जीवन जी सकते हैं। हालांकि अभी पूरी तरह से इस रोग का उपचार संभव नहीं हुआ है, लेकिन आधुनिक चिकित्सा हीमोफीलिया के प्रभावी उपचार में काफी प्रभावी साबित हुई है।

## हीमोफीलिया के प्रकार

हीमोफीलिया को हीमोफीलिया-ए व हीमोफीलिया-बी दो वर्गों में वर्गीकृत किया गया है। हीमोफीलिया ए में फैक्टर-8 की मात्रा बहुत कम या शून्य हो जाती है। जबकि, हीमोफीलिया बी फैक्टर-9 के शून्य या बहुत कम होने पर होता है। लगभग 80 प्रतिशत हीमोफीलिया रोगी, हीमोफीलिया ए से पीड़ित होते हैं। सामान्य हीमोफीलिया के मामले में पीड़ित को कभी-कभी रक्तस्राव होता है, जबकि स्थिति गंभीर होने पर अचानक व लगातार रक्तस्राव हो सकता है।

## हीमोफीलिया बी के कारण

हीमोफीलिया बी, एक आनुवंशिक रक्त विकार है। यह माता-पिता से बच्चों में आने वाले जीन में खराबी से होता है। अक्सर ऐसी महिलाओं से पैदा होने वाले बच्चों में इस बीमारी के होने की संभावना अधिक होती है। लेकिन कभी-कभी यदि जन्म से पहले जीन में किसी प्रकार का बदलाव आ जाए (म्यूटेशन), तो ऐसी स्थिति में भी होने वाले बच्चों को हीमोफीलिया बी हो सकता है।

आज के समय में मेडिकल जेनेटिक्स के माध्यम से गर्भधारण से पहले ही इस बीमारी का पता लगाना भी संभव है। यदि आप एक कैरियर हैं, तो गर्भावस्था में यह पता लगाना भी संभव है कि आपके भ्रूण पर हीमोफीलिया का प्रभाव है या नहीं। हालांकि, इसमें भ्रूण को थोड़ा खतरा जरूर रहता है। ऐसे में मरीजों को अपने डॉक्टर से इस संबंध में बात करनी चाहिए और उचित कार्यवाही करनी चाहिए।

## हीमोफीलिया ए के लक्षण

यदि कोई व्यक्ति हीमोफीलिया-ए का शिकार है तो उसके मांसपेशियों और जोड़ों में रक्तस्राव हो सकता है और साथ ही कोई हरकत करने पर दर्द भी महसूस हो सकता है। कभी-कभी सूजन और सूजन वाली जगह को छूने पर गर्माहट का भी एहसास हो सकता है। हीमोफीलिया-ए से पीड़ित रोगी के दिमाग में भी रक्तस्राव है। बिना किसी कारण के, नाक से खून निकलना, मूत्र या मल में खून आना, शरीर में चोट के बड़े निशान का बनना आदि हीमोफीलिया ए के लक्षण होते हैं।

# हीमोफीलिया

## जेनेटिक रक्तस्राव रोग में से एक



## कैसे होती है ये बीमारी

यह बीमारी बच्चों को अपने माता-पिता से विरासत में मिलती है। जब दोषपूर्ण जीन, बच्चों के अंदर आता है तो बच्चा, इस बीमारी का शिकार हो जाता है। लेकिन कभी-कभी शिशु के जन्म से पहले यदि जीन में कोई बदलाव आ जाये तो भी वह बच्चा इस का शिकार हो जाता है। इस प्रक्रिया को म्यूटेशन कहा जाता है। ऐसा बहुत दुर्लभ मामलों में ही होता है। इस प्रकार के हीमोफीलिया को अक्रायर्ड हीमोफीलिया कहते हैं। यदि गर्भवती महिला कैन्सर की शिकार हो या उसने कुछ ऐसी दवाइयों का सेवन किया हो तो उससे पैदा होने वाले शिशु को इस प्रकार का हीमोफीलिया हो सकता है।

## बचाव के तरीके

चोट लगने की स्थिति में खून जमाने और घाव भरने के लिए मुंह से खाने वाली दवाएं और चोट वाली जगह पर लगाने की दवाएं आदि भी दी जाती हैं। मांसपेशियों और हड्डियों की मजबूती के लिए नियमित व्यायाम करें। यह आपकी सामान्य तंदुरुस्ती के लिए भी जरूरी है और आपके जोड़ों

को भी स्वस्थ रखने और उनमें इंटरनल ब्लीडिंग से बचाव में लाभदायक होगा। अगर आपका बच्चा बाहर खेल रहा है या साइकल चलाना सीख रहा है अथवा चला रहा है तो आपको सावधानी बरतने की जरूरत है। खेलते समय हेलमेट, एल्बो और नी पैड्स एवं प्रोटेक्टिव जूते पहनाकर रखें।



शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन और जरूरी तत्वों को पहुंचाने का काम खून करता है। हमारा खून यानि ब्लड अलग-अलग सेल्स से मिलकर बना होता है। इनमें से कुछ सेल्स हमारे शरीर में ऊर्जा को सभी अंगों तक पहुंचाती हैं और कुछ सेल्स तरह-तरह की बीमारियों और संक्रमण से हमारी रक्षा करते हैं। व्हाइट ब्लड सेल्स भी हमारे खून में पाए जाने वाले महत्वपूर्ण सेल्स हैं। इन्हें ल्यूकोसाइट्स भी कहते हैं। ये हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली यानि रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए जरूरी हैं। व्हाइट ब्लड सेल्स हमारे शरीर को संक्रमण और बीमारियों से बचाते हैं। ब्लड में इन्हीं व्हाइट ब्लड सेल्स की कमी होने की स्थिति को ल्यूकोपेनिया कहते हैं।



**ल्यू** कोपेनिया की स्थिति में मरीज के शरीर में व्हाइट ब्लड सेल्स की संख्या सामान्य से कम हो जाती है, जिसके कारण उसे इन्फेक्शन और बीमारियों का खतरा बहुत बढ़ जाता है। ल्यूकोपेनिया का पता लगाने के लिए खून की जांच करवानी पड़ती है। कंप्लीट ब्लड काउंट यानि सीबीसी जांच द्वारा इसका पता लगाया जा सकता है। एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में एक माइक्रोलीटर खून में 3,500 से 11,000 व्हाइट ब्लड सेल्स होते हैं। अगर किसी व्यक्ति के शरीर में एक माइक्रोलीटर खून में 3,500 से कम ब्लड सेल्स हैं, तो वो ल्यूकोपेनिया का शिकार हो जाता है।

### व्हाइट ब्लड सेल्स

व्हाइट ब्लड सेल्स का निर्माण बोन मैरो में होता है। ये इम्यून सिस्टम यानि शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए जरूरी सेल्स होते हैं। इनकी कमी से शरीर के बीमारियों की चपेट में आने की संभावना बढ़ जाती है और शरीर वायरस और बैक्टीरिया से अपनी रक्षा मुश्किल से कर पाता है।

### ल्यूकोपेनिया का लक्षण

ल्यूकोपेनिया होने पर लक्षण बहुत सामान्य होते हैं इसलिए लक्षणों से इसका पता लगाना मुश्किल होता है। इसका पता रोगी को तभी चलता है जब

# ल्यूकोपेनिया होने पर बढ़ जाता है बीमारियों का खतरा

उसे कोई बीमारी घेर लेती है या वो खून की जांच करवाता है। आमतौर पर बुखार, पसीना आना और ठंड लगना ल्यूकोपेनिया के लक्षण होते हैं। इतने सामान्य लक्षणों को कोई भी नजरअंदाज कर देगा इसलिए ल्यूकोपेनिया से बचाव के लिए स्वस्थ आहार और नियमित जीवन जरूरी है।

### विटामिन्स और मिनरल्स की कमी हो सकती है वजह

ल्यूकोपेनिया के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से एक है आपका अस्वस्थ आहार। शरीर में विटामिन बी-12, फॉलेट, कॉपर और जिंक जैसे तत्वों की कमी से ये बीमारी हो सकती है। इससे बचने के लिए हरी सब्जियां, फल, दूध, ड्राई फ्रूट्स और रेड मीट का सेवन करें। शरीर में विटामिन बी-12 की कमी से अन्य कई परेशानियां भी हो सकती हैं।

### ऑटोइम्यून डिजीज

कई बार ल्यूकोपेनिया का कारण आपकी अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली यानि इम्यूनोटी भी होती है। दरअसल अगर किसी को ऑटोइम्यून डिजीज हो जाते हैं तो शरीर के अलग-अलग सेल्स मरने लगते हैं। कुछ ऑटोइम्यून डिजीज जैसे ल्यूपस या रूमेटॉइड आर्थराइटिस आदि के कारण शरीर के व्हाइट ब्लड सेल्स मरने लगते हैं और ल्यूकोपेनिया की स्थिति बन जाती है। कुपोषण के शिकार लोगों और बच्चों में इस बीमारी का खतरा ज्यादा होता है।

**डी** वीटी यानि डीप वेन थ्रोम्बोसिस एक ऐसी बीमारी है जो नसों में खून के थक्के जम जाने के कारण होती है। कई बार ये बीमारी जानलेवा भी हो सकती है क्योंकि इसके लक्षण आमतौर पर दिखाई नहीं देते हैं। कई बार अंगों में सूजन, दर्द और लाली जैसे बहुत सामान्य लक्षण दिखाई देते हैं जिन्हें लोग आसानी से नजरअंदाज कर देते हैं। इसके कारण शरीर को लकवा भी मार सकता है। प्रेगनेंसी के दौरान इस बीमारी का ज्यादा खतरा होता है। आइये आपको बताते हैं क्या है ये बीमारी और क्या हैं इससे खतरे।

## क्या है डीवीटी

हमारा खून कई तरह के सेल्स से मिलकर बना होता है। ये तरल होता है लेकिन इसकी तरलता तभी तक है जब तक ये सामान्य गति से नसों में दौड़ रहा है। अगर रक्त का प्रवाह धीमा हो जाए, तो रक्त जमने लगता है और नसों के बीच ब्लड के थक्के जमना शुरू हो जाते हैं। इसी को डीप वेन थ्रोम्बोसिस कहते हैं। वैसे तो ये शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है मगर आमतौर पर ये रोग पैरों और पेड़ू में होता है। कुछ मामलों में डीवीटी जानलेवा हो सकता है।

## क्या हैं डीवीटी के लक्षण

- हाथ और पैरों में अचानक सूजन आना
- चलने और खड़े होने में पैरों में दर्द महसूस होना
- दर्द वाली जगह पर जलन महसूस होना
- नसों का फूल आना या बाहर दिखाई देना
- त्वचा का लाल या नीला हो जाना

## पल्मोनरी इम्बॉलिज्म का खतरा

पल्मोनरी इम्बॉलिज्म एक जानलेवा और खतरनाक रोग है। इसमें अचानक से रोगी की तबीयत बिगड़ती है और कुछ समय बाद ही उसकी मौत हो जाती है। कई बार नसों में रक्त का थक्का जमता है मगर रक्त प्रवाह के कारण नसों की दीवारों से अलग होकर रक्त के साथ ही शरीर में बहने लगता है। ये थक्का जब फेफड़ों में पहुंचता है तो यही पल्मोनरी इम्बॉलिज्म का कारण बनता है।

## पल्मोनरी इम्बॉलिज्म के लक्षण

- सांस अचानक से तेज हो जाना और रुक रुक

# नसों में खून के जमने से हो सकता है जानलेवा रोग डीवीटी



- कर चलने लगना
- सीने में तेज दर्द और सांस लेने में परेशानी होना
- तेज खांसी के साथ खून आना
- अचानक से दिल की धड़कन बढ़ जाना

## वैरिकोज वेन्स से मिलते हैं लक्षण

वैरिकोज वेन्स तब होता है जब नसों ठीक से काम नहीं कर पाती हैं। पैरों से ब्लड को नीचे से ऊपर हार्ट तक ले जाने के लिए पैरों की नसों में वाल्व होते हैं, इन्हीं की सहायता से ब्लड ग्रेविटेशन के बावजूद हार्ट तक पहुंच पाता है। लेकिन अगर ये वाल्व खराब हो जाए या पैरों में कोई समस्या आ जाए, तो ब्लड ठीक से ऊपर चढ़ नहीं पाता और पैरों में ही जमने लगता है। ब्लड के जमने की वजह से पैरों की नसों कमजोर हो जाती हैं और फैलने लगती हैं। कभी-कभी नसों अपनी जगह से हट जाती हैं और मुड़ने लगती हैं। इसी समस्या को

वैरिकोज वेन्स कहते हैं।

## क्यों दिखती हैं नसें नीली

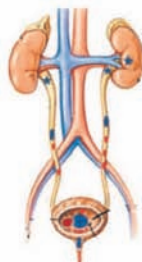
दरअसल हमारे ब्लड में हीमोग्लोबिन नाम का तत्व पाया जाता है, जिसके कारण इसका रंग लाल दिखता है। हीमोग्लोबिन की विशेषता ये है कि ये कार्बन डाइऑक्साइड और ऑक्सीजन दोनों ही इसके साथ अच्छे से घुल-मिल जाते हैं। अगर हमारे टिशूज में कार्बन डाइऑक्साइड आ जाए, तो ये हीमोग्लोबिन के साथ रिएक्शन करके कार्बोक्सी हीमोग्लोबिन बना लेता है। कार्बोक्सी हीमोग्लोबिन वाले खून को ही हम खराब खून या अशुद्ध खून कहते हैं। इस अशुद्ध खून का रंग नीला या बैंगनी हो जाता है। हमारी नसों के ऊपर की स्किन बेहद पतली होती है इसी लिए नसों ऊपर से दिखाई देती हैं। अगर इन्हीं नसों में ये अशुद्ध खून भर जाता है, तो हमें बाहर से नसों गहरे नीले रंग की दिखने लगती हैं।

## 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



### डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.  
Fellowship in Urology  
Fellowship Laparoscopy Surgery

**M. 88899 39991**

Email: drpankajverma08@gmail.com

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



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

## मूल में है सीएफएस

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

## टैट के कारण

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

## शारीरिक बदलाव

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

# टैट सिंड्रोम के होते हैं ये मामूली लक्षण



चिड़चिड़ापन पनपता है, वह टैट सिंड्रोम में ही आता है।

## आगे बढ़ने का तनाव

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

## नींद की कमी

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

## खानपान से जुड़े पहलू

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

## आरामतलब जीवनशैली

पसीना बहाना वास्तव में ऊर्जा स्तर में वृद्धि लाने का काम करता है और गैजेट फ्रीक लोग इसे भूलते जा रहे हैं। वे घर बैठे-बैठे एक क्लिक से काम निपटाने लगे हैं, सीढ़ी की जगह लिफ्ट से जाते हैं। चलना-फिरना और मेहनत करना खत्म होता जा रहा है। इससे शरीर में थकान बढ़ती है।

## टैट सिंड्रोम के लक्षण

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

## कैसे बचें इससे

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

नियमित व्यायाम से ऊर्जा स्तर में तो वृद्धि होती ही है, साथ ही शरीर में दर्द की अनुभूति भी कम होती है।

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



**9826042287, 9424083040, 9993700880**

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

# ब्लीडिंग रोकती हैं होम्योपैथिक दवाइयां

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

## रक्तस्राव के कारण

रक्तस्राव के कई कारण होते हैं जैसे,

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



## होम्योपैथिक मेडिसिन

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

### केलेंड्र्यूला

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

### आर्निका

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

## मिलेफोलियम

रक्त शरीर में कहीं से भी निकलता हो, चाहे वो नाक, मुंह, बलगम में, पीरियड्स के समय, पेशाब, मल या किसी चोट या घाव से हो यदि रक्त का रंग लाल चमकदार है, तो इसे खाने को देने से ब्लीडिंग तुरंत रुक जाती है।

### हेमामेलिस

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

### इपिकेक

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

### ट्रिलियम

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

## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक**  
डॉ. अरुण रघुवंशी  
MBBS, MS, FIAGES  
शेरोवोडिया, इंदौर, मध्य प्रदेश  
सर्व शिफ्ट: कठिन अस्वस्थ, 24 घंटा

**सिनेर्जी हॉस्पिटल**  
सर्व शिफ्ट: कठिन अस्वस्थ, 24 घंटा  
सर्व शिफ्ट: कठिन अस्वस्थ, 24 घंटा

**विशेषताएं:**

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाट्रिस सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- एडवांस लैप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- लिवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथायोरॉइड सर्जरी

102, अंशु एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एभी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853  
समय: दोप. 2.00 से सायं 8.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक  
Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

**मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्रेगनेंसी केयर कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट स्पेशल क्लिनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगण प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एभी रोड, इंदौर  
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक  
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल  
ओल्ड पत्तिसा, इंदौर  
वर्मा हॉस्पिटल  
सर्वेश्वरीपुरा चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx  
**हार्मोन-सेन्टर**  
RESEARCH • TREATMENT • CURES  
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

**डॉ. भारतेन्द्र होलकर**  
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.  
INTERNATIONAL MEMBER  
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.  
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

॥ आनुवंशिक स्वच्छता ॥  
॥ प्रदान करें समृद्धता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता  
जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर  
Mob.: 97525 30305  
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

**Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic**  
सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ते बालों को रोके  
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए  
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय

**डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)**  
लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,  
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर

समय: शाम 6 से 9 बजे तक  
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

प्रिय पाठक,  
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो 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 - drakindore@gmail.com  
संपादक

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



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

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

## न कम हो न ज्यादा

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

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

## डेंगू और प्लेटलेट्स

डेंगू के लिए जिम्मेदार एडीस मच्छर मांसपेशियों पर न काट कर सीधे ब्लड वेसेल्स पर हमला करता है, जिससे रक्त में वायरस का संक्रमण बहुत तेज़ी से फैलता है। इन्फेक्शन बढ़ने के बाद खून से पानी अलग होने लगता है। ब्लड के भीतर छोटे कणों के रूप में मौजूद प्लेटलेट्स की संख्या के कम होने के कारण खून का थक्का नहीं जम पाता। हीमोग्लोबिन की कमी से भी प्लेटलेट्स घटने लगते हैं। इसलिए मौसम बदलने के साथ



# प्लेटलेट्स के प्रति मन में न रखें भ्रम

खानपान में आंवला, चीकू, काजू, ब्राँक्ली, हरी सब्जियों, खट्टे फलों और मिल्क प्रोडक्ट्स की मात्रा बढ़ानी चाहिए क्योंकि विटमिन सी और कैल्शियम भी हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बना कर प्लेटलेट्स की संख्या घटने से रोकते हैं।

## सुरक्षित है प्लेटलेट डोनेशन

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

## भ्रम एवं सच्चाई

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

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

**हि** मेचुरिया अर्थात मूत्र में रक्त की उपस्थिति। आमतौर पर हिमेचुरिया को मेक्रोस्कोपिक या "कुल अथवा दृश्य हिमेचुरिया" (जहाँ मूत्र बदरंग होता है) और माइक्रोस्कोपिक या "अदृश्य" (जब रक्त की उपस्थिति केवल प्रयोगशाला जाँच द्वारा पता चलती है) में बाँटा जाता है।

यह एक आम स्थिति है और ऐसी है जिसे गंभीरता से लिया जाना चाहिए। इस स्थिति में गुर्दे या मूत्र मार्ग के अन्य हिस्से रक्त कोशिकाओं को मूत्र में मिलने देते हैं।

## रोग अवधि

चूँकि हिमेचुरिया एक लक्षण है, निर्धारित रोग नहीं, इसलिए इससे ठीक होना भीतर स्थित कारण और उपचार के प्रति उसकी प्रतिक्रिया पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, अत्यंत परिश्रमयुक्त व्यायामों से सम्बंधित हिमेचुरिया व्यायाम के 1 या 2 दिन बाद चला जाता है। मूत्र मार्ग के संक्रमण के कारण उत्पन्न हिमेचुरिया संक्रमण के ठीक होते ही समाप्त हो जाता है। अन्य कारण ठीक होने में अधिक समय लेते हैं।

## जाँच और परीक्षण

रोग का निर्धारण शारीरिक परीक्षण और रोगी के इतिहास द्वारा होता है और अन्य जाँचों में हैं-

- मूत्र परीक्षण
- रक्त परीक्षण
- रेडियोलॉजिकल इमेजिंग
- इंद्रावेनस पायलोग्राम (मूत्र मार्ग का एक्स-रे)
- सिस्टोस्कोपी

## लक्षण और कारण

कुछ रोगी पूरी तरह से लक्षणों से मुक्त होते हैं, खासकर जब रक्त का परीक्षण केवल मूत्र में नली द्वारा या सूक्ष्मदर्शी द्वारा किया जा रहा हो। इससे जुड़े कुछ लक्षण हो सकते हैं-

पीठ के निचले हिस्से में दर्द (अक्सर यह गुर्दे में अवरोध बताता है जो कि पथरी या रक्त के थक्के द्वारा हो सकता है)

संक्रमण से जुड़े लक्षणों में हैं-

**मूत्राशय का मंद संक्रमण:** मूत्रत्याग के समय जलन, बार-बार मूत्रत्याग की इच्छा, ज्ञागयुक्त या बदबूदार मूत्र।

**गुर्दे में अधिक गंभीर संक्रमण:** तेज बुखार, कंपकंपी और ठिठुरन, पीठ के निचले

# हिमेचुरिया (मूत्र में रक्त)

## प्रमुख जानकारी और निदान



हिस्से में दर्द।

**रक्त की भारी हानि से जुड़े लक्षण:** चक्कर आना या सिर घूमना खासकर जब बैठी हुई स्थिति से एकदम खड़े हों।

पीलापन, तेज हृदयगति।

**मूत्र धारण होना (मूत्रत्याग में असमर्थता):** यदि रक्त मूत्राशय में थक्का बना दे, तो ये मूत्राशय के मुख में अवरोध कर देते हैं और रोगी को मूत्रत्याग में समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

## कारण

मूत्र में रक्त की उपस्थिति के कई मजबूत कारण हैं, सबसे अधिक जो मिलते हैं उनमें हैं-

## मूत्राशय का संक्रमण

- मूत्राशय, गुर्दे या पौरुष ग्रंथि का कैंसर।
- गुर्दे या मूत्राशय में पथरी की उपस्थिति।
- गुर्दों की सूजन
- मूत्र मार्ग की चोटें।
- रक्त विकार
- अत्यंत परिश्रमयुक्त व्यायाम।
- अन्य कारण, जिनमें कम पाए जाने वाले संक्रमण आते हैं

## घरेलू उपचार, इलाज और परहेज

- अपने फल और सब्जियों के सेवन को बढ़ाएं।
- क्रैनबेरी या अनार का रस लेना हिमेचुरिया से ठीक होने में सहायता करता है।
- करेला, सहजन और कच्चे केले का सेवन अधिक करें ये सभी हिमेचुरिया से तेजी से ठीक होने में सहायता करते हैं।
- पालक के रस के साथ लिया गया नारियल पानी सुरक्षित मूत्रवर्धक का कार्य करता है और मूत्राशय के संक्रमण ठीक करने में सहायता करता है।

## इनसे परहेज करें

- रिफाइंड और प्रोसेस्ड आहारों, नमकीन और वसायुक्त आहारों के प्रयोग को सीमित करें।
- योग और व्यायाम
- अत्यंत परिश्रमयुक्त व्यायाम जैसे वजन उठाना, एरोबिक प्रशिक्षण आदि ना करें जो मूत्र में रक्त के दिखाई पड़ने की उत्पत्ति कर सकते हैं। कम-जोर डालने वाली गतिविधियाँ चुनें, जो कि मध्यम गति से की जाती हैं जैसे पैदल चलना, तैरना आदि

## 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 बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, 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)

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

## सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

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



**पु** रुषों में सेक्स के बाद वीर्य आना सामान्य है जोकि दूधिया रंग का होता है, अगर वीर्य में रक्त नजर आ रहा है तो ये पुरुषों में होने वाली हिमाटोस्पर्मिया का संकेत हो सकता है। वीर्य हल्का गुलाबी, भूरा या रक्त के धब्बे के साथ आ सकता है। ये बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है मगर अधिकतर ये समस्या 30 से 40 साल या 50 साल के अधिक उम्र के व्यक्ति को होती है जिनमें प्रोस्टेट की समस्या होती है।

## कारण

मौजूदा जांच तकनीक के जरिए करीब 85 प्रतिशत लोगों में इस बीमारी का कारण डॉक्टर पता कर लेते हैं। इसका 40 फीसदी कारण संक्रमण होता है। इसके अलावा कैंसर या कोई इलाज भी हो सकता है।

## संक्रमण

- पेशाब का ग्राम पॉजिटिव बैक्टीरिया और ग्राम निगेटिव बैक्टीरिया से संक्रमण
- यौन संक्रमण जैसे जेनाइटल हर्पीस, गोनोरिया, कलमाइडिया और ट्राइकोमोनियासिस आदि
- माइक्रोबैक्टीरियम टयूबरकुलोसिस
- स्किस्टोसोमा
- सूजन सम्बंधी स्थिति
- सेमिनल वेस्कुलाइटिस- वेसिकल की सूजन ( जो वीर्य का तरल पदार्थ बनाती है )
- अधिवृषण की एपिडिडायमैटिस - सूजन
- प्रोस्टेटाइटिस -प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन
- मूत्राशय की सूजन- मध्य सिस्टाइटिस, यूसिनोफिलिक सिस्टाइटिस, प्रॉलिफरेटिव सिस्टाइटिस

## उपचार

- बवासीर के लिए इंजेक्शन
- पेनिलस (लिंग में) इंजेक्शन
- प्रोस्टेट प्रक्रियायें - प्रोस्टेट बायोप्सी, रेडिएशन चिकित्सा, ब्रैकीथेरेपी, माइक्रोवेव थेरेपी, प्रोस्टेट के ट्रांसयूरथ्रल रिसेक्शन
- मूत्रमार्ग में इंस्ट्रूमेंटेशन
- मूत्रमार्ग स्टेंट

## व्यावहारिक समस्या

- अत्यधिक सेक्स या हस्तमैथुन
- बाधित सेक्स
- लंबे समय तक सेक्स नही करने पर
- हिंसात्मक सेक्स
- कैंसर: प्रोस्टेट का टयूरम, मूत्राशय, मूत्रमार्ग, वृषण रज्जु, अधिवृषण, और वृषण का कैंसर

## सामान्य रोग

- अमिलोइडोसिस
- रक्तस्राव विकार
- पुरानी जिगर की बीमारी
- गंभीर अनियंत्रित उच्च रक्तचाप

## कब लें डॉक्टर से परामर्श ?

जब आप वीर्य में रक्त देखें, तो सही निदान के लिए डॉक्टर से मिलना चाहिए। डॉक्टर, आपसे कुछ सवाल पूछेंगे जैसे कि कितनी बार आपने

# क्या करें अगर वीर्य में खून आए



वीर्य में खून देखा और क्या यह किसी चोट या किसी सेक्स से संबंधित है और आपको कोई संक्रमण है या नहीं। कुछ रक्त परीक्षण और मूत्र परीक्षा करने का भी आदेश दिया जा सकता है।

आपकी उम्र अगर 40 साल से कम है और, कोई अन्य लक्षण नहीं है, और यह एक बार या कभी कभी हुआ और फिर बंद गया है, या आपकी प्रोस्टेट परीक्षा या पुरुष नसबंदी कराने के बाद यदि ऐसा हुआ है, तो आपको विशेषज्ञ परामर्श की जरूरत नहीं है।

हालांकि, अगर आपकी उम्र 40 वर्ष से अधिक है और लगातार या बार-बार लक्षण नजर आते हैं तो कुछ परीक्षण और संभावित कारण का सुझाव दिया जाता है, तो चिकित्सक आपको एक मूत्र रोग विशेषज्ञ (एक विशेषज्ञ जो मूत्र प्रणाली का उपचार करता है ) के पास जांच के लिए और मूल्यांकन के लिए उल्लेख कर सकते हैं। आपको अल्ट्रासाउंड स्कैन और अपने प्रोस्टेट ग्रंथि की एक बायोप्सी कराने के लिए कहा जा सकता है।

## वीर्य में रक्त के लिए इलाज क्या है?

उपचार वीर्य में रक्त के मूल कारण पर निर्भर करता है।

कई मामलों में, यदि कोई विशेष कारण का पता नहीं चला है, तो कोई इलाज की जरूरत नहीं होती है, और समस्या स्वयं हल हो जाती है। विशिष्ट उपचार कारण पर आधारित है-

एंटीबायोटिक्स: संक्रमण का इलाज सूजन के लिए दवाओं का इस्तेमाल चोट लगने के प्रबंधन: मामूली चोटों का आराम और निगरानी के साथ इलाज किया जा सकता है। गंभीर चोटों का रक्तस्राव रोकने के लिए शल्य चिकित्सा की प्रक्रियाओं की आवश्यकता हो सकती है।

अगर स्थिति गंभीर है जैसे कैंसर या खून का कोई रोग है तो आपको उचित उपचार के लिए एक विशेषज्ञ के पास भी भेजा जा सकता है।



# अप्लास्टिक एनीमिया एक गंभीर रक्तविकार

जब किसी कारण से शरीर में खून की मात्रा कम हो जाती है या खून में प्लेटलेट्स के साथ-साथ लाल रक्त कणों की कमी हो जाती है तब रोगी को शरीर के किसी भी भाग से रक्तस्राव हो सकता है। जब रोगी इस रोग से पीड़ित होते हैं तो उनके शरीर में खून की कमी के कारण चेहरा पीला या सफेद पड़ जाता है, उनका शरीर कमजोर और पतला हो जाता है, रोगी को भूख नहीं लगती, सिरदर्द रहता है, चक्कर आते हैं, दिल की धड़कन तेज हो जाती है तथा कमजोरी के कारण रोगी अपने दैनिक कार्य भी नहीं कर पाते हैं तथा चलने-फिरने में भी कठिनाई होती है। किसी जटिल रोग जैसे खूनी बवासीर, नकसीर इत्यादि में शरीर से खून निकल जाने पर यह रोग हो सकता है। इसी प्रकार महिलाओं में अत्यधिक रक्तस्राव या मासिकधर्म के समय ज्यादा खून आने पर भी खून की कमी हो जाती है, जिसके कारण अप्लास्टिक एनीमिया हो सकता है।

यदि किसी को भी इस तरह के विकार शरीर में देखने को मिलते हैं तो आपका अस्थि मज्जा (बोनमैरो) में पर्याप्त मात्रा में नयी रक्त कणिकाएँ नहीं बनती है, जिसे अप्लास्टिक एनीमिया कहा जाता है। इसी प्रकार आईटीपी (इडियोपैथिक-थ्रम्बोसाइटोपैनिक परम्प्यूरा) तथा फैंकनी एनीमिया सहित इसके विभिन्न प्रकार होते हैं।

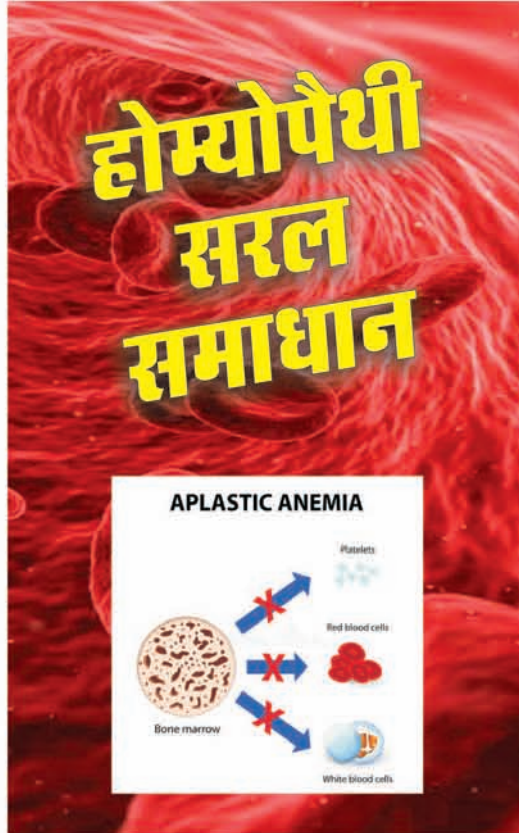
कारण और गंभीरता का पता लगाने के बाद, उपचारों में रक्ताधान (ब्लड ट्रांसफ्यूजन), रक्त और मज्जा स्टेम सेल प्रत्यारोपण, एटीजी सहित कुछ और दवाएँ दी जाती हैं।

यदि आपके शरीर में प्लेटलेट्स नहीं बन रहे हैं तो ऐसी गतिविधियों से बचें, जिनके परिणामस्वरूप और अधिक गिरावट या शरीर से रक्तस्राव हो सकता है।

जब आपको कमजोरी महसूस हो तो आराम करें। होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके पास आने वाले ज्यादातर मरीजों को होम्योपैथिक चिकित्सा से आशानुरूप परिणाम देखने को मिल रहे हैं। होम्योपैथिक 50 मिलीसिमल पाँवर की दवाइयाँ मरीजों को देने से उनके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ती हुई पा जा रही है तथा उन्हें बार-बार प्लेटलेट्स अथवा रक्त चढ़ाने की जरूरत भी नहीं महसूस हो रही है।

अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों में बार-बार रक्त चढ़ाने, प्लेटलेट चढ़ाने के बाद भी जब प्लेटलेट नहीं बढ़ता है तब कहाँ जायें, क्या करें, कितनी बार ब्लड/प्लेटलेट चढ़ायें। ऐसे मरीजों को ATG, Bone marrow transplant (बोन मेरो ट्रांसप्लांट) तथा cyclosporine जैसे अत्यधिक महंगे इलाज के बाद भी जब आशानुरूप परिणाम नहीं मिलते हैं, तब केवल एक ही विकल्प दिखाई देता है, होम्योपैथी चिकित्सा। होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार पूरे भारत से उनके पास अप्लास्टिक एनीमिया के मरीज आते हैं।

कम उम्र के बच्चे जिन्हें बुखार होने पर मे अप्लास्टिक एनीमिया देखने को मिल रक्तस्राव होता है, अप्लास्टिक एनीमिया (बवासीर) के कारण तथा कैंसर में कीम और प्लेटलेट्स चढ़ाने के बाद भी शरीर वाले मरीजों में PGI जैसे संस्थान के बड़े-बड़े अस्पतालों में भर्ती मरीज, जिनमें हैं, जबकि एक सामान्यतः आम व्यक्ति मरीज 50 मिलीसिमल होम्योपैथिक दवाइयाँ तो प्लेटलेट्स चढ़ाने पड़ते हैं, न ही कोई



## अप्लास्टिक एनीमिया के लक्षण

- कमजोरी तथा थकान
- साँस लेने में परेशानी
- चक्कर आना
- सिरदर्द
- हाथ या पैरों में शीतलता
- पीली त्वचा
- बुखार
- जोड़ो व छाती में दर्द
- फ्लू जैसी बीमारियाँ
- संक्रमण
- जी मिचलाना
- त्वचा के चकत्ते

## अप्लास्टिक एनीमिया के संभावित कारण

- अनुवांशिक तथा इडियोपैथिक
- कैंसर जैसी असाध्य बीमारियाँ
- अत्यधिक रक्तस्राव
- बुखार में एंटीमलेरियल या स्ट्रॉंग दवाइयों का सेवन
- दर्द निवारक दवाइयों का सेवन
- जहरीले रसायनों के संपर्क में,
- विकिरण और कीमोथेरेपी उपचार
- विषाणु संक्रमण
- स्वतः प्रतिरक्षा विकार



मैं अंकित देशमुख शुजालपुर निवासी हूँ। 2011 में मेरे शरीर में लाल निशान दिखाई देने पर पेशाब में खून आने पर शुजालपुर के एक डॉक्टर

सलाह पर ब्लड टेस्ट करवाने पर प्लेटलेट्स 10 हजार आए थे। उन्होंने मुझे ब्लॉम्बे हॉस्पिटल में रेफर किया। एडमिट होने के बाद डॉक्टरों ने शरीर पर कई तरह के प्रयोग किए जैसे कोर्टिकोस्टेरॉयड्स प्लेटलेट दे रहे थे, कोई बोनमैरो टेस्ट करवाया था, मैं तो अपनी आखरी साँसे गिन रहा था साथ क्या हो रहा है मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था। डॉक्टर ने कहा कि आप का जीवन मात्र कुछ घंटे का ही है। मेरे अंकल ने बताया कि होम्योपैथी ट्रीटमेंट में कुछ हो सकता है और डॉ. ए.के. द्विवेदीजी को दिखाने को कहा गया, मेरा पता संभव न होने के कारण मेरी रिपोर्ट द्विवेदीजी पहुंचाई गई। उन्होंने होम्योपैथी दवाई दी और कि 24 घंटे में फर्क दिखने लगेगा। 6 से 8 घंटों में होम्योपैथी दवाई लेने के बाद डिस्चार्ज लेने प्लेटलेट्स 28500 हो गये थे। तब मैंने प्लेटलेट्स दवाई लेना पूर्णतः बंद कर सिर्फ डॉ. ए.के. द्विवेदीजी द्वारा दी गई होम्योपैथी का पूरा निरंतर सेवन किया। 9 दिसंबर 2012 को ब्लड टेस्ट करवाने पर मेरे प्लेटलेट्स जो स्वस्थ शरीर में जरूरी हैं 2.61 लाख हो गए। मुझे जो रिक्त मिली होम्योपैथी की वजह से मिली। डॉ. द्विवेदीजी ने मेरी फाइल देखकर ही इलाज आरंभ कर दिया था, शायद मैं उनके पास चला जाता था तो और जल्दी ठीक हो जाता। होम्योपैथी इलाज के बाद अपनी पत्नी एवं साथ नार्मल जीवन व्यतीत कर रहा हूँ। मैं दूसरे जीवन के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ।



राहुल कुमार औरंग (बिहार) जिले के उरगा गांव का निवासी हूँ। इट्रेनेस एक्जाम की तैयारी कर रहा था। एक दिन मेरे शरीर में बहुत तेज दर्द हुआ।

मैं अपोलो हॉस्पिटल में गया वहाँ के डॉक्टर बोनमैरो टेस्ट करवाया, अप्लास्टिक एनीमिया डिसिज निकली। मेरा ब्लड काउंट डब्ल्यू आरबीसी, प्लेटलेट्स कम थे। एलोपैथी व



डिकल स्टोर की दवा या मलेरिया की हाईपॉवर की दवा के बाद ज्यादातर के प्रकरणों में रहा है। महिलाएँ जिन्हें लम्बे समय 4-6 माह तक लगातार माहवारी में अत्यधिक या की शिकार हो रही हैं। इसी प्रकार उम्रदराज लोगों को ब्लीडिंग पाईल्स (खूनी थोथेरीपी के साइड इफेक्ट के कारण कई मरीजों में प्लेटलेट का बनना बन्द हो जाता है) में 2-4 दिनों में ही प्लेटलेट्स मर जाते हैं। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि, उनके पास आने साथ-साथ सफदरजंग, AIIMS, Bombay Hospital तथा देश के अन्य के शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या 1000 से 5000 तक रह जाते हैं, तब इलाज हेतु आते हैं 1.50 लाख से 4.00 लाख प्लेटलेट्स रहना ही चाहिये। डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाओं के कुछ समय प्रयोग से कई मरीज इस बीमारी छुटकारा पा चुके हैं तथा अब उन्हें न अन्य रक्त सम्बन्धित बीमारी है तथा वे खुशहाली पूर्वक अपना जीवनयापन कर रहे हैं।



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी को होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति से रक्त विकार एवं अप्लास्टिक एनीमिया जैसी बीमारियों से टीक हुए मरीजों की फाईल प्रस्तुत करते हुये एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर के संयालक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

राहत जरूर थी, किन्तु कभी-कभी ब्लड भी चढ़ाना पड़ता था, जिससे ब्लड प्लेटलेट्स बढ़ भी जाता था। अपोलो हॉस्पिटल में इलाज के 16 लाख रुपये लग रहे थे, जब मैंने कहा कि हम इतना खर्च नहीं कर सकते हैं तो उन्होंने मुझे एम्स में भेज दिया, एम्स में बोनमेरो ट्रांसप्लांट के 6 लाख रुपये तक लग रहे थे। इतना भी पैसा लगाना मेरे और मेरे परिवार के बस में नहीं था। एक दिन यूट्यूब पर मैंने इंदौर में एडवांसड होम्यो हेल्थ सेंटर के बारे में देखा कि डॉक्टर ए.के. द्विवेदी होम्योपैथी दवा से इलाज करते हैं। डॉ. द्विवेदीजी ने मात्र 15 दिन की दवा दी, जिससे मेरे डब्ल्यूबीसी, आरबीसी, ब्लडप्लेट्स बढ़ने लगे। मेरे मम्मी-पापा डॉ. ए.के. द्विवेदी को मेरे लिये भगवान मानते हैं।



खत्म हो गया। पुनः बॉटल चढ़ाने पर भी मेरे स्वास्थ्य में कोई फर्क नहीं हुआ। इंदौर के डॉ. आलोक मोदीजी से मेरा ब्लड टेस्ट करवाने पर अप्लास्टिक एनीमिया निकला। डॉक्टरों ने बोनमेरो ट्रांसप्लांट की सलाह दी। काफी परेशान होने के बाद देवास निवासी मेरे भाई साहब ने इंदौर के एडवांसड होम्यो हेल्थ सेंटर के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के होम्योपैथी इलाज के बारे में बताया। उस समय मेरा 2.5 ग्राम खून था इलाज लेने के बाद 7-8 तक पहुंच गया था। डेढ़ वर्ष तक दवाई लेने के बाद मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ। मैं डॉक्टर ए.के. द्विवेदी को भगवान का दूसरा रूप मानती हूँ। सरोज पांडे के पति विमल पांडे ने कहते हैं कि एलोपैथी में हमारा बहुत सा पैसा खर्च हुआ, डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के माध्यम से जब हम होम्योपैथी से जुड़े तो इलाज भी सस्ता हुआ और लाभ भी बहुत जल्दी हुआ। डॉक्टर द्विवेदीजी को धन्यवाद एवं साधूवाद जिनकी वजह मेरी पत्नी की जान बच गई।



मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा मैं डॉक्टर के पास गया, उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जाँच करवाई। मैंने जाँच करवाई,

खून बहुत कम था, फिर एक नर्सिंग होम में एडमिट हुआ वहाँ से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहाँ मुझे बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया, लेकिन वहाँ पर भी मुझे कुछ सुधार हुआ। इंटरनेट पर डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो देखने के बाद उन्हें सारी रिपोर्ट दिखाई उन्होंने मुझे दवाई दी। उनकी दी हुई दवाई से मुझे मात्र 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ डॉक्टर साहब एवं होम्योपैथी को।

मैं महाकाल नगरी उज्जैन (मध्यप्रदेश) निवासी सरोज पांडे हूँ। जनवरी 2009 में बीमार हुई थी, कई डॉक्टरों को दिखाया, फरवरी माह में मुझे ग्लूकोज की बॉटल के साथ खून भी चढ़ाया गया। 4 माह बाद फिर मेरा खून



मैं अन्तिम कुमार सोहनी पिता श्री गजानन सोहनी निवासी-पीथमपुर, धार (म. प्र.) हूँ। मित्रों, मुझे एक बार कपड़े टाँगने वाली चुटनी जो कि टूटी हुई थी, मैं उसे मुँह में लेकर स्पिंग लगाने की कोशिश कर रहा था कि, मुझे स्पिंग दाँतों से छूटी और सीधे तालु (ऊपरी हिस्से) में लगी एवं मुझे खून आने लग गया, मैंने उस बात पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया, लेकिन खून बन्द-चालू होता रहता था। मेरी लापरवाही से 3-4 दिन व्यतीत हो चुके थे कि खून बन्द होने का नाम नहीं ले रहा था। मैंने पीथमपुर में भी दिखाया, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ, फिर मैंने प्रशांति हॉस्पिटल, महु में दिखाया तो



मेरा नाम रवि कुमार गुप्ता मैं अपने परिवार के साथ रहकर पढ़ाई कर रहा था। मार्च 2016 में एक महिने से बुखार आ रहा था, जब डॉक्टर ने जांच करवाई तो मेरा सीबीसी एवं प्लेटलेट्स बहुत ही कम आया। जब मेरा बोनमेरो टेस्ट हुआ तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है। मुझे डॉक्टर द्वारा साइक्लो स्फोरिन दिया गया जिसे मैंने लगभग 1 साल तक खाई। मुझे एटीजी लगाने के बाद कुछ फर्क जरूर आया, किन्तु प्रत्येक 20 से 25 दिन बाद खून चढ़ाना पड़ता था। अगस्त 2017 में जब मैंने यूट्यूब जब डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे में सुना और देखा तो इलाज हेतु इंदौर आ गया। उनके दी हुई दवाइयों को जब लेना शुरू किया उसे कुछ दिनों बाद में मुझे काफी आराम आने लगा। आज मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।

मैं रुड़की निवासी मेधा शर्मा हूँ। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है कि जानकारी 17 मई 2017 दवाईयां खानी पड़ी। फिर भी मेरे प्लेट रेट 5 हजार से आगे नहीं बढ़ रहे थे। मेरा मम्मी एवं मौसी मुझे 10 दिन तक एब्लनार्मल ब्लीडिंग होने लगी तथा क्लॉटिंग आने लग तथा थकान, कमजोरी एवं उठने-बैठने में परेशानी होने लगी, जाँच कराने पर मेरे ब्लड टेस्ट में प्लेट काउंट 25 हजार, एचबी 6.1 एवं टीएलसी 2.7 था। रुड़की में मैंने मातृछाया हॉस्पिटल के डॉ. अजय पंवार को दिखाया। मेरी ब्लड प्रॉब्लिम को देखते हुए डॉ. पंवार ने मुझे देहरादून जाने की सलाह दी। मेरा सीबीसी करने के बाद मुझे आईसीयू में एडमिट किया। मेरे सभी टेस्ट बोनमेरो टेस्ट के साथ पुनः करवाए। 4-5 दिन आईसीयू में रखने के बाद भी डॉक्टरों के मेरी प्रॉब्लिम समझ नहीं आई। वहाँ से मुझे गंगाराम हॉस्पिटल दिल्ली रेफर किया गया पुनः बोनमेरो टेस्ट करने के बाद डॉक्टरों ने मुझे मैंने और मेरे परिवार ने मेरे टीक होने की उम्मीद ही छोड़ दी थी, डॉ. ए.के. द्विवेदी भगवान हैं, बताया गया कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है। मुझे एटीजी ट्रीटमेंट के साथ 4 से 5 माह तक जिनकी वजह से आज मैं अपने परिवार के साथ पूर्णतः स्वस्थ जी रही हूँ।



इन सभी मरीजों को और विस्तृत सुनने व देखने के लिए यू-ट्यूब पर अवश्य लिखें aplstic anemia Dr AK Dwivedi



# चोट लगने या जल जाने पर कैसे भरता है शरीर का घाव

कमी न कमी हम सबको चोट लगती है। क्या आपने कमी सोचा है कि चोट लगने के बाद या जलने के बाद अगर शरीर का घाव न भरे तो क्या होगा? अगर ऐसा हो गया, तो सबसे पहले आपके शरीर का पूरा खून निकल जाएगा और फिर घाव में खतरनाक बैक्टीरिया और जर्म्स पैदा हो जाएंगे। धीरे-धीरे ये घाव बढ़ता जाएगा और पूरा शरीर सड़ जाएगा। इसलिए कुदरत ने शरीर को इस तरह व्यवस्थित किया है कि कटने या जलने के बाद त्वचा खुद ही रिकवर होना शुरू हो जाती है।



**कु** दरत को आप जितना जानते जाएंगे, आपका आश्चर्य उतना ही बढ़ता जाएगा। चोट के बाद शरीर का घाव भरने की प्रक्रिया बेहद दिलचस्प है, जो 6 स्टेप्स में पूरी होती है। आइये आपको बताते हैं क्या है पूरी प्रक्रिया।

## चोट के बाद खून जमना

ये घाव भरने की प्रक्रिया का सबसे पहला स्टेज है। जैसे ही खून आपके शरीर से बाहर निकलता है, ये लिक्विड से जेल में बदलने लगता है। इसके कारण घाव लगने पर खून गाढ़ा हो जाता है और एक पर्त बना लेता है। इस प्रक्रिया में शरीर में मौजूद प्लेटलेट्स, कोलेजन के साथ मिलता है और एक गाढ़ी जेलनुमा पर्त बनाता है। इन दोनों को मिलाने का काम शरीर में मौजूद थ्रोम्बिन नामक एंजाइम करता है। अब जब आपके घाव के ऊपर खून की एक गाढ़ी पर्त बन गई, तो आपके शरीर से खून बाहर निकलने की प्रक्रिया बंद हो जाती है। इस तरह बाकी बचे खून को शरीर सुरक्षित कर लेता है। इसी सबके बीच घाव वाले अंग में सूजन आ जाती है। सूजन का मुख्य उद्देश्य आपको ये बताना है कि चोट के कारण ये जगह प्रभावित हो गई है और आप इसका उपचार करें।

## 24 से 48 घंटे का समय

थक्का जमने के बाद आपका शरीर, त्वचा पर मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया और संक्रमण वाले वायरस आदि से खुद को बचाने की प्रक्रिया शुरू करता है। इस प्रक्रिया में शरीर में मौजूद व्हाइट ब्लड सेल्स आगे बढ़कर शरीर की मदद करते हैं। शरीर से खून बंद होने के साथ ही व्हाइट ब्लड सेल्स घाव और उसके आस-पास मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को मारने की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं। ये प्रक्रिया चोट लगने के बाद से 24 से 48 घंटे तक चलती है।

## चोट लगने के तीसरे दिन

चोट लगने के तीसरे दिन जैसे ही घाव से व्हाइट ब्लड सेल्स अपना काम खत्म करती हैं वैसे ही कुछ स्पेशल सेल्स अपने

काम में लग जाती हैं, जिन्हें मैक्रोफैजेंस कहते हैं। ये सेल्स घाव की बैक्टीरिया से रक्षा भी करती हैं और कुछ विशेष प्रोटीन्स का उत्सर्जन करती हैं। इन्हीं प्रोटीन्स से नए टिशूज के निर्माण की प्रक्रिया शुरू होती है। नए टिशूज के निर्माण की ये प्रक्रिया आमतौर पर चौथे-पांचवे दिन तक चलती है।

## चोट लगने के पांचवे दिन

एक बार चोट से संक्रमण का खतरा पूरी तरह टल गया, तो घाव के भरने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। सबसे पहले मैक्रोफैजेंस द्वारा उत्सर्जित प्रोटीन्स और अन्य तत्वों को मिलाकर शरीर नई टिशूज का निर्माण शुरू कर देता है। इन टिशूज को एपिथेलियल टिशूज कहते हैं। इसके बाद ये टिशूज घाव के केंद्र की तरफ सिकुड़ना शुरू होती हैं। जब यही एपिथेलियल टिशूज घाव के ऊपर झीनी पर्त बना लेती हैं, तो एपिथेलियल सेल्स का निर्माण होता है और त्वचा पर एक भूरी पर्त आ जाती है। ये प्रक्रिया 24 घंटे से 4 दिन तक चलती रह सकती है।

## एक सप्ताह बाद

एक सप्ताह बाद घाव पूरा भर चुका होता है। लेकिन इस दौरान त्वचा पर मौजूद भूरी पर्त को उखाड़ना नहीं चाहिए क्योंकि नई बनी टिशूज अभी कमजोर होती हैं। इस पर्त को उखाड़ने से टिशूज अगर दोबारा अलग हो गई, तो फिर से घाव हो सकता है। इस प्रक्रिया के बाद टिशूज को मजबूत और लचीला बनाने की प्रक्रिया शुरू होती है। ये काम कोलेजन फाइबरस करते हैं।

## ऐसे होता है घाव ठीक

आमतौर पर 9-10 दिन में त्वचा लगभग ठीक हो चुकी होती है मगर इसमें उतनी मजबूती और लचीलापन नहीं होता है, जितना स्वस्थ त्वचा में होता है। घाव भरने की ये प्रक्रिया कितने दिन चलेगी ये घाव की गंभीरता पर निर्भर करता है। घाव की गंभीरता के अनुसार इसे पूरी तरह ठीक होने में 21 दिन से 2 साल तक का समय लग सकता है।



**ग** र्मी का मौसम लाख बुरा हो लेकिन एक मामले में अच्छा होता है और वो है फैशन। इस मौसम में स्टाइलिश और कूल दिखना ज्यादा आसान है क्योंकि गर्मियों में अलग-अलग कपड़े और स्टाइल ट्राई कर सकती हैं जबकि सर्दियों में वही बोरिंग स्वेटर, जैकेट और मोटे कपड़े। हर किसी की चाहत होती है कि वो फैशनेबल और स्टाइलिश दिखे मगर अक्सर लड़कियां फैशन को लेकर कंप्यूज होती हैं। फैशन की गलत समझ के कारण कई बार आप ऐसे कपड़े भी चुन लेती हैं जो न तो कंफर्टेबल होते हैं और न ही आप पर सूट करते हैं।

गर्मियों में एक तरफ जहां हल्के रंग के कपड़े आंखों और शरीर को सुहाते हैं वहीं सर्दियों में चटख रंग पसंद आते हैं। गर्मियों के मौसम में महिलाओं को ऐसे कपड़ों की जरूरत होती है जो फैशनेबल होने के साथ-साथ आरामदायक भी हों। आइए जानें खुद को फैशनेबल बनाने के लिए क्या किया जा सकता है।

### कलर कॉम्बिनेशन का ध्यान रखें

सही कपड़े चुनने के बावजूद हम अक्सर सही रंग का चुनाव नहीं कर पाते हैं। मौसम के हिसाब से रंगों का चुनाव न केवल आपको, दूसरों को भी सुकून देगा। मिसाल के तौर पर गर्मियों में चटक पीले, लाल, रानी इस किस्म के रंगों से दूरी बना कर रखें। सफेद, लेमन, मोव, लाइट पिंक, पीच, गाजरी, आसमानी जैसे हल्के रंगों में अपने कपड़ों का चुनाव करें।

### स्टॉल भी है जरूरी

गर्मियों में बाहर निकलते समय स्कार्फ या स्टोल जहां कड़ी धूप से बचाता है, वहीं उनका फैशन स्टेटमेंट भी होता है। कपड़े का यह छोटा सा टुकड़ा जहां धूप से सुरक्षित रखता है, वहीं बालों को भी बचाता है, जिससे बाल रूखे नहीं होंगे। बाजार में तरह-तरह के फैशनेबल स्कार्फ मौजूद हैं जिसे आप आसानी से खरीद सकती हैं।

### फुट वियर

गर्मियों में फुटवियर भी बदलने का वक्त होता है। तरह-तरह के सैंडल स्टाइलिश फ्लोपी-फ्लॉप, रंग-बिरंगे कैनवस जूते और ब्राइट स्लीपर इन दिनों ट्रेंडी लुक के साथ सुकून भी देते हैं।

### सन ग्लासेज

गर्मियों का सबसे ज्यादा प्रभाव आंखों पर पड़ता है। यूवी (पराबैंगनी) किरणों से आंखों को बेहद नुकसान हो सकता है। इसलिए सनग्लासेस बहुत जरूरी हैं। जब भी धूप में बाहर निकलें सनग्लासेस जरूर पहनें। अब तो सनग्लासेस की काफी वैरायटी बाजार में मौजूद हैं। गर्मियों में अपने लिए फंकी शेष के और कलरफुल ग्लास वाले चश्मे खरीदें। युवतियों के लिए लाल, ग्रे, ग्रीन या ब्राउन बेहतर विकल्प हैं। चाहें तो अपने कपड़ों से मेल खाते फ्रेम के सनग्लासेस खरीद सकती हैं। इन छोटी-छोटी एक्सेसरीज का ध्यान रखकर आप गर्मियों में भी ट्रेंडी बनी रह सकती हैं और कूल दिख सकती हैं।

# गर्मियों में लड़कियां कैसे रहे स्टाइलिश



### जूट बैग को अपनाएं

यू तो लेदर बैग को सबसे अच्छा माना जाता है पर आजकल इको फ्रेंडली चीजें ट्रेंड में हैं। लिहाजा जूट और कपड़े के बैग लोगों को काफी पसंद आ रहे हैं। इस बार गर्मियों में इन्हें अपनाएं। इको फ्रेंडली होने के साथ ये सस्ते और मजबूत भी होते हैं। आप चाहें तो दो-तीन अलग-अलग तरह के बैग खरीद लें और बदल-बदल कर इस्तेमाल करें। इन्हें आसानी से घर में धोया भी जा सकता है और लेदर बैग की तरह ये गर्मी में आपको चुभेंगे नहीं।

### स्कर्ट का चुनाव

अगर आप फैशनेबल दिखना चाहती हैं तो मौसम के हिसाब से स्कर्ट का चुनाव करना अच्छा विकल्प हो सकता है। गर्मियों में घुटनों तक लंबी स्कर्ट खासा ट्रेंड में रहती है। दुबले-पतले लोग ज्यादा घेर वाली और मोटे लोग पेंसिल फिट स्कर्ट पहनें। स्कर्ट फॉर्मल है या डेली वीयर, इसके हिसाब से टॉप का चुनाव करें। एथेनिक प्रिंट वाली स्कर्ट, काला या सफेद टॉप, बांधनी दुपट्टा और कोल्हापुरी चप्पल से आप फैशन दिवा बना सकती हैं।

# आयरन डिफेंसी से शरीर में हो सकती है खून की कमी

**आ**यरन एक खनिज है जो आपके स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एनीमिया होने का मुख्य कारण शरीर में आयरन की कमी होना है विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं और युवा लड़कियों में। क्योंकि प्रारंभ में आयरन की कमी के लक्षण स्पष्ट रूप से नहीं दिखाई देते अतः प्रारंभिक अवस्था में इसका पता लगाना बहुत कठिन हो जाता है। यहाँ तक कि कुछ ध्यान देने योग्य लक्षण होने पर भी हम इन लक्षणों को थकान के लक्षण समझकर इस पर ध्यान नहीं देते। सामान्यतः आयरन की कमी का पता तब चलता है जब खून में हीमोग्लोबिन की जांच की जाती है। आयरन की कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि आप स्वस्थ और फिट रह सकें। आयरन की कमी के लक्षण विभिन्न व्यक्तियों में भिन्न भिन्न होते हैं जो इस कमी की गंभीरता पर भी निर्भर करते हैं। जब आपके खून में आयरन की कमी हो जाती है तो इसका दुष्परिणाम आपके शरीर के उतकों को होने वाली ऑक्सीजन की आपूर्ति पर भी पड़ता है। हीमोग्लोबिन के उत्पादन हेतु आयरन बहुत आवश्यक होता है। हीमोग्लोबिन शरीर में ऑक्सीजन प्रवाह का काम करता है। आयरन की कमी या एनीमिया के लक्षण ऑक्सीजन की कमी से संबंधित होते हैं। 19 से 50 वर्ष उम्र की महिलाओं को प्रतिदिन 18 मिलीग्राम आयरन की आवश्यकता होती है। इस लेख में हमने आयरन की कमी के कुछ लक्षणों के बारे में बताया है।

## बाल झड़ना

क्या रोजाना आपके 100 से भी अधिक बाल झड़ते हैं? तो यह आयरन की कमी का संकेत हो सकता है। जब हेयर फॉलिकल्स (बालों के कूप) तक ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाती तो इसके कारण बालों के बनने और विकास की सामान्य प्रक्रिया प्रभावित होती है। इसके कारण बाल असामान्य तरीके से गिरते हैं।



## त्वचा फीकी पड़ना

त्वचा फीकी होना आयरन की कमी का सबसे मुख्य लक्षण है जो आपको शरीर में आयरन की कमी होने की चेतावनी देता है। कुशल डॉक्टर आपकी त्वचा, जीभ और आँखें देखकर ही आयरन की कमी का पता लगा लेते हैं।

## रेस्टलेस लेग सिंड्रोम

ऐसा व्यक्ति जिसके शरीर में आयरन की कमी होती है उन्हें रेस्टलेस लेग सिंड्रोम होने की संभावना अधिक होती है। यह एक बीमारी है जिसके कारण आप स्थित रूप से नहीं बैठ पाते। इस बीमारी से ग्रसित लगभग 20% लोगों में आयरन की कमी पाई गयी।

## जीभ में सूजन

ऑक्सीजन की कमी के कारण मांसपेशियाँ फूल जाती हैं और आपकी जीभ पर यह स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। आयरन की कमी से मायोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है जो आपकी मांसपेशियों को सहायता देता है। इसके कारण मुंह के किनारों पर दरारें भी पड़ जाती हैं।

## नाखून कमजोर होना

नाजुक नाखून आयरन की कम एक एक विशिष्ट लक्षण है। अच्छी मैनीक्योर के लिए सैलून जाने से पहले नाखूनों की कमजोरी का कारण जानने के लिए डॉक्टर से परामर्श करें। आयरन की कमी का यह सबसे विशिष्ट लक्षण है जिसके बारे में जानना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि आप मेडिकल एक्सपर्ट की राय ले सकें।

## लगातार इन्फेक्शन होना

प्रतिरक्षा तंत्र को स्वस्थ रखने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी होने पर शरीर में संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है। प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाये रखने के लिए प्लीहा को ऑक्सीजन की उचित आपूर्ति होना महत्वपूर्ण है। सिरदर्द सामान्यतः जिन लोगों में आयरन की कमी होती है उन्हें अक्सर सिरदर्द की समस्या होती है। क्योंकि शरीर में आयरन खनिज की कमी होती है अतः शरीर के उतकों में उचित रूप से रक्त प्रवाह नहीं हो पाता। अतः रक्त प्रवाह के प्रभावित होने के कारण सिरदर्द और चक्कर आने की समस्या होती है।

पढ़ें अगले अंक में

जून - 2018

पर्यावरण  
और स्वास्थ्य



संघर्ष एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के उपाय

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

## हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

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

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

## ज्यादा ब्लीडिंग होने के कारण

- प्रेगनेंसी से छुटकारा पाने के लिए मेडिकल स्टोर पर मिलने वाली गर्भनिरोधक दवाइयों का ज्यादा सेवन करने से।
- महिलाओ में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन नाम के 2 हारमोन पाए जाते हैं। जिनका सतुलित रहना जरुरी है अगर किसी कारण से इनका संतुलन बिगड़ जाता है। और ये हारमोन असंतुलित हो जाते हैं तो ऐसी स्थिति में ज्यादा ब्लीडिंग होने लगती है।
- गर्भावस्था में मिसकेरेज हो जाना या फिर कोई



और प्रेगनेंसी सम्बन्धित जटिलता का होना इस का कारण हो जाती है।

- प्रेगनेंसी
- खून को पतला करने लिए कई दवाये होती है जिनका सेवन करने से खून पतला हो जाता है लेकिन इन दवाओ का ज्यादा सेवन करने से भी हैवी ब्लीडिंग की परेशानी होने लगती है।
- प्रजनन अंगों में इन्फेक्शन होने से भी ये परेशानी होने लगती है।
- ऐंडिनोमोसिस बीमारी या पेल्विक में सूजन आने से।
- कैंसर होने से
- गर्भाशय में कोई गांठ बनाने से भी पीरियड्स के दौरान ज्यादा खून आता है।

## पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने के लक्षण

- पीरियड्स के दिन पुरे हो जाने के बाद भी ब्लिडिंग का होना।
- नियमित रूप से होने वाली ब्लीडिंग से ज्यादा ब्लड का आना।
- पीरियड्स के दौरान कमजोरी का अहसास होना।

- पेट के निचले हिस्से में लगातार दर्द होना।

## हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

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

लेकिन यदि पीरियड्स के दौरान बर्फ से सिकाई की जाये तो शरीर का तापमान निम्न हो जाता है और खून की कोशिकाएं सिकुड़ जाती है और ज्यादा ब्लीडिंग होना बंद हो जाती है। बर्फ की सिकाई से केवल खून का आना कम ही नहीं होता बल्कि पेट के दर्द में भी लाभदायक होता है।

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

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

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

- सेक्स समस्याएँ
- संक्रमण /गुप्त रोग
- पुरुष- स्त्री बाँझपन
- टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें

**संपूर्ण निदान, उपचार एवं पारदर्शी सलाह**

- पुरुषों एवं महिलाओं की संपूर्ण सेक्स समस्याएँ। विवाह पूर्व यौन परामर्श, यौन शिक्षा एवं सभी प्रकार के गुप्त रोग।
- शुक्राणुओं की संख्या, गुणवत्ता में कमी, शुक्राणुओं का न होना, मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना।
- कृत्रिम गर्भाधान एवं टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - पूर्ण पारदर्शी सलाह एवं लागत।

## डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, F-CSEPI, m-ASECT, m-SASSM, m-ISSM, m-ESSM, m-ASS, m-ESHRE  
Fellow in Sexology

विशेष प्रशिक्षित :- बेल्टिजियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप), जेनेवा (स्वीटजरलैंड), वीजिंग (चाइना), कोलम्बो (श्रीलंका) एवं लिस्बन (पुर्तगाल)

## सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट

35 वर्षों से कार्यरत.... (परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)

1. 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) मो.: 98270 23560
  2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फोन: 0734-2517382
- Web: [ajayjainsexologist.com](http://ajayjainsexologist.com)

# 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](mailto:drakdindore@gmail.com)

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)

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

में..... 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 बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



# एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल में कार्यशाला आयोजित

इन्दौर. मनीपाल विश्वविद्यालय, कर्नाटक की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. दीक्षा पाण्डेय ने आज यहाँ योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल में हेल्थ एण्ड वेलनेस विषय पर आयोजित वर्कशॉप को सम्बोधित करते हुए महिला एवं पुरुष के उन रोगों पर प्रकाश डाला जिन पर आमतौर पर लोग चर्चा नहीं करते अथवा संकोच करते हैं। वर्कशॉप में डॉ. दीक्षा पाण्डेय ने बताया कि, हमें उन बीमारियों के बारे में ज्यादा बात करने की आवश्यकता है, जिसके बारे में लोग ज्यादा बातें नहीं करते हैं। छुपाते हैं। आपने आगे कहा कि, सेक्स से सम्बन्धित जो भी बीमारी होती है, उसके लिए लोग डॉक्टर से चर्चा करने के बजाय सीधे मेडिकल स्टोर से दवा लेकर खा लेते हैं। यार-दोस्तों से भी सलाह लेकर कई तरह की गलत दवाईयों का प्रयोग कर लेते हैं। गूगल पर खोजते रहते हैं। इससे उनकी बीमारी और अधिक बढ़ती जाती है तथा भयावह रूप ले लेती है। यदि हमें सर्दी-जुकाम, बुखार या वायरल बीमारी या दस्त लग जाता है तो हम तुरन्त ही नींबू पानी व ओ.आर.एस. का घोल तथा घरेलू उपचार लेने के साथ-साथ तुरन्त ही डॉक्टर को दिखाने में भी देरी नहीं करते हैं। उसी तरह यौन रोग सम्बन्धी बीमारियों को भी अतिशीघ्र दिखाना चाहिए।

आपने महिला व पुरुष दोनों को ही सेक्स सम्बन्धित बीमारी पर डॉक्टर से खुलकर चर्चा करने की बात कही तथा यह भी कहा कि, हमें स्वस्थ रहने के लिए हमारे सोच को बदलना चाहिए। स्वस्थ रहने का मतलब है शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा सेक्सुअली स्वस्थ होना। जब हम सेक्स को बहुत लम्बे समय तक अवाइड करेंगे तो उसके कारण हमारे मन में कई



तरह के विकार पैदा होने लगते हैं और हमारे अन्दर चिड़-चिड़ापन व द्वेष की भावना पैदा होने लगती है। आपने तीन एज ग्रुप की अलग-अलग बीमारियों को 3डी के माध्यम से समझाने का प्रयास किया। पहला एज ग्रुप 13 से 18 वर्ष टीनएजर्स उनके सपने (ड्रीम्स) अलग होते हैं, वे अपने सपनां को सजोने में लगते हैं, जिसके कारण कहीं-न-कहीं बीमारियों को नजर अंदाज कर देते हैं। दूसरा एज ग्रुप 18 से 30 वर्ष की उम्र जिसमें लोगों की इच्छाएँ अलग होती हैं और

उन इच्छाओं (डिजायर) को पूरी करने में लगे रहने के कारण बीमारी को भूल जाते हैं। तीसरा उम्र ग्रुप आपने 30 वर्ष के ऊपर के लोगों के बारे में बात किया कि, उनकी नियति (डेस्टिनी) अलग होती है और वे लोग बीमारियां से ग्रस्त होने लगते हैं। आपने कहा कि, सभी उम्र के लोगों को अपने काम और व्यस्तता के साथ-साथ स्वस्थ रहने के लिए भी प्रयासरत होना चाहिए।

कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने किया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. भूपेन्द्र गौतम ने किया। विशेष अतिथि डॉ. संगीता पानेरी तथा विशिष्ट अतिथि डॉ. ज्योति सिमलोट तथा कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, डॉ. अरविंद तिवारी व अन्य प्रतिभागी उपस्थित थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि, मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक तथा लैंगिक रूप से जब हम स्वस्थ रहेंगे तभी पूर्णरूप से स्वस्थ होंगे, आज जिस तरीके से लोग लैंगिक रूप से बीमार हो रहे हैं और उनकी कामुक क्षमता पर रोक नहीं लगा पा रहे हैं, जिसके कारण कम उम्र की बच्चियों के साथ भी अमानविक कृत्य हो रहे हैं, ऐसे लोगों को योग की शरण में आना चाहिये। यौगिक क्रियाओं को अपनाकर हम मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक तथा लैंगिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

कार्यशाला में डॉ. दीक्षा पाण्डेय ने उपस्थित लोगों को अलग-अलग ग्रुप बनाकर उन्हीं से ड्रामा एक्ट के माध्यम से प्रेनेंसी और उसके सम्बन्ध में होने वाली वास्तविक परिस्थितियों को समझाया।



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

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

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

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

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

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

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

# मुंह से खून आना सिर्फ टीबी का लक्षण नहीं



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

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

ठीक से अनुमान लगाएं कि आखिर कितना खून निकला होगा. डॉक्टर के तौर पर मेरा अनुभव है कि यह छोटी-सी लगती बात प्रायः कोई भी मरीज ठीक से नहीं बता पाता. कभी मरीज इसकी मात्रा बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बताता है (जैसे कि - साहब, आधी बाल्टी के करीब तो गिर ही गया

होगा) या फिर बहुत कम करके बताता है (जैसे कि - अरे, बस ऐसे ही, थोड़ा सा, जरा सा, बस ऐसे मानिये). इन स्थितियों में डॉक्टर भ्रम में पड़ जाता है. वह ठीक से आगे की जांच और इलाज तय कर सके इसके लिए यह जरूरी है कि आप उसे गिरे हुए खून की मात्रा भी ठीक से बताएं. मैं तो कहूंगा कि आप अपने मोबाइल से उसकी फोटो खींचकर ले जाएं. डॉक्टर को इससे आसानी हो जाएगी. इससे वह गिरे हुए खून का रंग भी देख लेगा और मात्रा भी समझ लेगा.

डॉक्टर को यह भी बताएं कि खांसी में खून आने के अलावा आपको और क्या-क्या तकलीफें हो रही हैं. सब बताएं. प्रायः हम मुंह से खून गिरने के कारण इस कदर घबरा जाते हैं कि बाकी बातें बताने से रह जाती हैं. आप याद करके सब कुछ पूरा-पूरा बताएं. इससे डॉक्टर को खून गिरने के कारणों को समझने में बड़ी मदद मिलेगी. जैसे कि यदि आपको खून गिरने के साथ छाती में दर्द भी है तो यह निमोनिया अथवा पल्मोनरी इम्बोलिज्म का लक्षण हो सकता है. यदि खांसी और बलगम है और खखार बदनूदार है तो फेफड़ों में फोड़ा इस खून का जिम्मेदार हो सकता है. खकार की मात्रा, उसका रंग (पीला या सफेद), उसमें कोई बदबू - सब नोट करें और डॉक्टर को जरूर बताएं.

अपनी पुरानी बीमारियों के बारे में भी डॉक्टर को जरूर बताएं. पुरानी बीमारियों का भी आज के इस खून गिरने से सीधा संबंध हो सकता है. यदि आपका पहले कभी टीबी का इलाज हो चुका हो या कभी किसी भी तरह का किसी कैंसर का इलाज हुआ हो या पहले भी कहीं से भी खून गिरा हो तो इन सबका संबंध आज के खून गिरने से जरूर हो सकता है.





गुड़हल एक आम सा फूल है जो कि देखने में सुंदर होता है। ऐसे कई गुड़हल के फूल हैं जो कि अलग-अलग रंगों में पाये जाते हैं जैसे, लाल, सफेद, गुलाबी, पीला और बैगनी आदि। यह सुंदर सा गुड़हल का फूल स्वास्थ्य के खजाने से भरा पड़ा है।

**गु**ड़हल का इस्तेमाल खाने-पीने या दवाओं के लिए किया जाता है। इससे कॉलेस्ट्रॉल, मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर और गले के संक्रमण जैसे रोगों का इलाज किया जाता है।

यह विटामिन सी, कैल्शियम, वसा, फाइबर, आयरन का बढ़िया स्रोत है। गुड़हल के ताजे फूलों को पीसकर लगाने से बालों का रंग सुंदर हो जाता है।

मुंह के छाले में गुड़हल के पते चबाने से लाभ होता है।

डायटिंग करने वाले या गुर्दे की समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति अक्सर इसे बर्फ के साथ पर बिना चीनी मिलाए पीते हैं, क्योंकि इसमें प्राकृतिक मूत्रवर्धक गुण होते हैं।

क्या आप जानते हैं कि गुड़हल की चाय भी बनती है। जी हां, गुड़हल की चाय एक स्वास्थ्य हर्बल टी है।

ऐसे अनेक फायदे हैं इस गुड़हल के तो आइये जानते हैं इसके स्वास्थ्य और औषधीय लाभ के बारे में-

### गुड़हल के गुण और स्वास्थ्य लाभ

**सर्दी जुकाम और बुखार :** गुड़हल से बनी चाय को प्रयोग सर्दी-जुकाम और बुखार आदि को ठीक करने के लिये प्रयोग की जाती है।

**दिल के लिए फायदेमंद :** गुड़हल के फूल का अर्क दिल के लिए उतना ही फायदेमंद है जितना

## गुड़हल के फायदे

रेड वाइन और चाय। विज्ञानियों के मुताबिक चूहों पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि गुड़हल का अर्क कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक है। इसलिए यह इनसानों पर भी कारगर होगा।

**हाई ब्लड प्रेशर और बैड कोलेस्ट्रॉल के लिए :** अगर गुड़हल को गरम पानी के साथ उबाल कर या फिर हर्बल टी के जैसे पिया जाए तो यह हाई ब्लड प्रेशर को कम करेगा और बड़े कोलेस्ट्रॉल को घटाएगा क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है।

**किडनी रोगों में फायदेमंद :** डायटिंग करने वाले या गुर्दे की समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति अक्सर इसे बर्फ के साथ पर बिना चीनी मिलाए पीते हैं, क्योंकि इसमें प्राकृतिक मूत्रवर्धक गुण होते हैं।

**श्वास रोगों में :** गुड़हल का फूल काफी पौष्टिक होता है क्योंकि इसमें विटामिन सी, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह पौष्टिक तत्व सांस संबन्धी तकलीफों को दूर करते हैं।

**गले और कफ के रोगों के लिए :** गले के दर्द को और कफ के रोगों के लिए गुड़हल की चाय बहुत उपयोगी है।

**बालों को झड़ने से रोकने के लिए :** गुड़हल

के फूलों का असर बालों को स्वस्थ बनाने के लिये भी होता है। इसे पानी में उबाला जाता है और फिर लगाया जाता है जिससे बालों का झड़ना रुक जाता है। यह एक आयुर्वेद उपचार है। इसका प्रयोग केश तेल बनाने में भी किया जाता है।

**स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए :** गुड़हल के पते तथा फूलों को सुखाकर पीस लें। इस पावडर की एक चम्मच मात्रा को एक चम्मच मिश्री के साथ पानी से लेते रहने से स्मरण शक्ति तथा स्नायुविक शक्ति बढ़ती है।

**खून की कमी दूर करने के लिए :** गुड़हल के फूलों को सुखाकर बनाया गया पावडर दूध के साथ एक एक चम्मच लेते रहने से रक्त की कमी दूर होती है।

**गाल ब्लैडर स्टोन निकालने के लिए :** गुड़हल के फूलों को सुखाकर बनाया गया पावडर को पित्त की पथरी को दूर करने के लिए भी प्रयोग किया जाता है।

**मुंहासे दूर करने के लिए :** यदि चेहरे पर बहुत मुंहासे हो गए हैं तो लाल गुड़हल की पत्तियों को पानी में उबाल कर पीस लें और उसमें शहद मिला कर त्वचा पर लगाएं।

सतू का नाम सुनते ही लोग इसे बिहार या फिर यूपी से कनेक्ट करने लगते हैं। सतू अपने आप में एक सम्पूर्ण आहार माना जाता है। क्या आपने कभी सतू का स्वाद चखा है? इसके कई गुणों के कारण गर्मी के दिनों में सतू का सेवन कई स्थानों पर किया जाता है। यून तो सतू यूपी व बिहार में काफी प्रसिद्ध है ही, लेकिन इसके गुणों की चर्चा देश के कई राज्यों में है।

# सतू के ये अनमोल फायदे



**बि**हार के लोगों के अलावा भी अन्य लोग भी इसे काफी खुश होकर खाते हैं। सतू को लोग कई तरह से खाते हैं। कोई इसका शरबत बनाकर पीता है तो कोई इसके स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर खाते हैं। आपको बता दें कि सतू को इतना पसंद किए जाने का कारण सिर्फ इसका स्वाद ही नहीं है बल्कि सेहत से जुड़े यह अनमोल फायदे भी हैं।

## सतू के फायदे

- जौ और चने के मिश्रण से बने सतू को पीने से मधुमेह रोग में लाभ होता है।
- सतू कफ, पित्त, थकावट, भूख, प्यास और आंखों की बीमारी में लाभकारी है। डॉक्टरों की मानें तो यह पेट के रोगों के लिए फायदेमंद होता है।
- विशेषज्ञों के अनुसार सतू आहार है, औषधि

नहीं इसीलिए इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता।

- चने का सतू गर्मी में पेट की बीमारी और तापमान को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- सतू में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, स्टार्च और अन्य खनिज पदार्थ होते हैं।
- इसे पानी के साथ लेने से पेट ठंडा रहता है। चने के सतू में मूंग और सोया मिला लेने से सतू सेहत के लिए और फायदेमंद हो जाता है।
- सतू में रक्तसाफ करने का गुण होता है जिससे खून की गड़बड़ियां दूर होती हैं।

## कैसे करें सेवन

- सतू को ताजे पानी में घोलना चाहिए, गर्म पानी में नहीं।
- सतू सेवन के बीच में पानी न पिएं।
- इसे रात्रि में नहीं खाना चाहिए।

- सतू का सेवन अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए। इसका सेवन सुबह या दोपहर एक बार ही करना सतू का सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए।
- कभी भी गाढ़े सतू का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि गाढ़ा सतू पचाने में भारी होता है। पतला सतू आसानी से पच जाता है।
- इसे ठोस और तरल, दोनों रूपों में लिया जा सकता है।
- यदि आप चने के सतू को पानी, काला नमक और नींबू के साथ घोलकर पीते हैं, तो यह आपके पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद होता है।
- सतू के सेवन से ज्यादा तैलीय खाना खाने से होने वाली तकलीफ खत्म हो जाती है और तेल निकल जाता है।
- इसमें बहुत पोषण होता है इसलिए बढ़ते बच्चों को जरूर दे।



# रसीले आम में हैं चमत्कारी गुण

फलों का राजा आम हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है. गर्मियों में प्रतिदिन आम के सेवन से न सिर्फ शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है, बल्कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा कर हमें बीमारियों से लड़ने में मदद भी करता है.



**ह**रे आम का पना हमें लू लगने से बचाता है. पके आम का सेवन ताजे फल के रूप में मैंगो शेक, मैंगो जूस एवं अन्य लजीज पौष्टिक खाद्य के रूप में कर सकते हैं. अपने खूबसूरत रंग, बेमिसाल स्वाद एवं पोषक तत्वों की वजह से आम को फलों का राजा कहते हैं.

## हृदय रोगों से बचाव

बीटा कैरोटीन, विटामिन इ, पोटैशियम रेशे एवं सेलेनियम की मौजूदगी की वजह से आम हृदय रोगियों के लिए काफी लाभदायक होता है. पोटैशियम एवं सेलेनियम हार्ट एवं नर्व को मजबूत बनाते हैं एवं हृदय गति को नियंत्रित रखते हैं.

## आंखों के लिए लाभदायक

आम में विटामिन ए, सी एवं इ प्रचुर मात्रा में पाया जाता है. 100 ग्राम आम विटामिन ए की 25 प्रतिशत आवश्यकता पूरी करता है. इसमें अल्फा कैरोटीन की उपलब्धता आंखों की रोशनी बढ़ाती है एवं इसे विभिन्न रोगों से बचाती है.

## पाचन में सहायक

आम में प्रचुर मात्रा में पाचन एंजाइम पाये जाते हैं, जो हमारे पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है. यह कब्ज एवं एसीडिटी से राहत पहुंचाता है.

## गर्भावस्था में लाभदायक

आयरन की प्रचुरता की वजह से आम प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं की पहली पसंद है. इससे रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर संतुलित रहता है एवं ऑक्सीजन का सर्कुलेशन बढ़ जाता है. इसमें मौजूद पोटैशियम एवं कैल्शियम की वजह से गर्भपात का खतरा कम हो जाता है.

## ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है

आम में उपलब्ध रेशे, पेक्टिन, विटामिन जी एवं पोटैशियम ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखता है. बॉडी का फ्लूइड मेकैनिज्म भी दुरुस्त रखता है. इसमें सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है, जो रक्तचाप नियंत्रण में सहायक है.

## वजन बढ़ाने में मददगार

आम में पाये जानेवाले विभिन्न मिनरल्स, विटामिन्स एवं एंटी ऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर को नयी ऊर्जा प्रदान करते हैं. आम का सेवन यदि दूध के साथ नियमित रूप से किया जाये, तो इससे वेत गेन करने में मदद मिलती है.

## कैंसर से रोकथाम

आम में मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स का काम करते हैं तथा इससे प्राप्त होनेवाले फाइबर पेक्टिन कैंसर की रोकथाम एवं इलाज हेतु प्रभावशाली हैं.

## आम में मौजूद पोषक तत्व

फाइबर-0.7 ग्राम  
कार्बोहाइड्रेट-16.9 ग्राम  
ऊर्जा-74 किलो कैलोरी  
प्रोटीन-0.6 ग्राम  
विटामिन सी-27.7 एमजी  
विटामिन ए-765 आइ यू  
विटामिन बी-0.134 एमजी  
विटामिन इ-1.12 एमजी  
पोटैशियम-156 एमजी  
मैग्नीशियम-2 एमजी  
कैल्शियम-14 एमजी  
फास्फोरस-16 एमजी  
आयरन-1.3 एमजी  
(प्रति 100 ग्राम)

## ये हैं प्रमुख फायदे

- आंखों को स्वस्थ रखता है.
- उम्र बढ़ने के लक्षण कम करता है.
- वजन बढ़ाने में कारगर.
- त्वचा रोगों से बचाव
- पाचन में मदद करता है.
- स्वस्थ मष्तिष्क के विकास में सहायक.
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है.
- मधुमेह नियंत्रण में सहायक.
- एनीमिया में लाभदायक.
- इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स, कैंसर एवं हृदयरोग से बचाते हैं.
- रक्त चाप नियंत्रित करता है.

## खूबसूरती में निखार

आम में विटामिन ए तथा इ पाया जाता है, जो हमारी त्वचा को मुलायम एवं आकर्षक बनाता है और त्वचा रोगों से रक्षा करता है. उम्र बढ़ने की प्रक्रिया एवं लक्षण आम के नियमित उपयोग से कम होते हैं, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स फी रेंडिकल्स को कम कर उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करते हैं. आम में मौजूद विटामिन इ प्रजनन क्षमता बढ़ाता है.



# तरबूज के करिश्माई फायदे

गर्मी के मौसम में तरबूज शरीर को शीतलता, ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें 92 प्रतिशत पानी रहता है जो गर्मी से राहत दिलाने में बहुत मदद करता है। आप तरबूज के स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों के बारे में जानकर आश्चर्य में पड़ जायेंगे। चलिए जानते हैं कि वे हैं क्या-

## वजन घटाने में मदद करता है

अगर वजन घटाने के लिए डाइटिंग कर रहे हैं तो दिल खोलकर तरबूज का लुफ़ उठाइए। क्योंकि इसमें पानी के साथ-साथ फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं जिससे पेट देर तक संतुप्त भी रहता है और कमजोरी भी महसूस नहीं होती है।

## दिल को स्वस्थ रखता है

तरबूज में कई बायोएक्टिव कम्पाउंड जैसे सिट्रूलिन नाम का एमिनो एसिड होता है जो मेटाबॉलाइज्ड होकर आर्जनीन में बदल जाता है। आर्जनीन का इस्तेमाल नाइट्रिक ऑक्साइड नामक यौगिक के बनने में होता है जो हृदय के सही तरह से काम करने में अहम भूमिका निभाता है। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसमें उच्च मात्रा में पोटैशियम भी होता है जो हाइपरटेंशन को नियंत्रित करके हृदय रोग होने के खतरे को कम करता है।

## प्रतिरक्षी क्षमता को उन्नत करता है

तरबूज में विटामिन ए, सी, बी-6 और मिनरल होते हैं वे प्रतिरक्षी क्षमता को उन्नत करने में मदद करते हैं। इससे शरीर अनेक प्रकार के रोगों से स्वयं ही लड़ पाता है।

## कैंसर की संभावना करे कम

तरबूज में ल्यूटीन, लाइकोपेन, बीटा-कैरोटीन,

क्रीपटोजैक्थीन होते हैं जो फ्री-रैडिकल्स से सेलुलर डी.एन.ए. को होने वाले क्षति से बचाकर कैंसर होने के संभावना को कम करने में मदद करता है।

## किडनी को स्वस्थ रखता है

तरबूज नैचरल डिटॉक्सफाईंग एजेंट का काम करता है। इसमें पानी और मिनरल उच्च मात्रा में होता है जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालकर किडनी को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

## यौन शक्ति को बढ़ाता है

तरबूज वियाग्रा दवा जैसा काम करता है, इसलिए जिन्हें इरेक्टाइल डिस्फंक्शन जैसी समस्या होती है उनके लिए ये मददगार साबित होता है।

## बुद्धि को तेज करता है

तरबूज में जो विटामिन बी-6 होता है वह बुद्धि को प्रखर करने में सहायता करता है। जो स्टूडेंट्स

अपना ज्यादातर समय पढ़ने में लगाते हैं उनके लिए यह उपयोगी होता है।

## आँखों को स्वस्थ रखता है

तरबूज में जो बीटा कैरोटीन होता है उसको शरीर विटामिन ए में बदल देता है। जो आँखों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी होता है। साथ ही बढ़ते उम्र में होने वाली रतौंधी या मैक्युलर डिजनरेशन के होने की संभावना को रोकने में भी मदद करता है।

## वर्कआउट के बाद आपको तरोताजा रखने में मदद करता है

क्या आपको वर्कआउट करने के अगले दिन मांसपेशियों में दर्द होता है? जर्नल ऑफ एगरिकलचर फूड एण्ड केमिस्ट्री में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार वर्कआउट करने के पहले तरबूज का जूस पीने से मांसपेशियों में दर्द कुछ हद तक कम होता है।





# रामबाण का काम करती है अंजीर



## अंजीर खाएं एनीमिया भगाएं

अगर आपका इम्यून सिस्टम मजबूत है तो आपको सेहत संबंधी समस्याओं का सामना कभी भी नहीं करना पड़ेगा। रोगों से लड़ने की क्षमता इस पर निर्भर करती है कि आप कितनी पौष्टिक और संतुलित चीजों का सेवन करती हैं। फलों में एंटीऑक्सीडेंट तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो संक्रमण और रोग से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं। ऐसा ही एक फल है अंजीर। इसमें कैल्शियम और लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह दिमाग को शांत रखता है और शरीर को आराम देता है। डायबिटीज में अंजीर बहुत उपयोगी होता है। अंजीर में आयरन और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाने के कारण यह एनीमिया में लाभप्रद होता है।

### न्यूट्रीशनल वैल्यू चार्ट

1 सूखे अंजीर में कैलरी	49
प्रोटीन	0.579 ग्राम
कार्ब	12.42 ग्राम
फाइबर	2.32 ग्राम
कुल वसा	0.222 ग्राम
सैचुरेटेड फैट	0.0445 ग्राम
पॉलीअनसैचुरेटेड फैट	0.106 ग्राम
मोनोसैचुरेटेड फैट	0.049 ग्राम
सोडियम	2 मिगा.

अंजीर में विटमिन ए, बी1, बी2, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, मैगनीज, सोडियम, पोटैशियम और क्लोरीन पाया जाता है। इसका सेवन करने से डायबिटीज, सर्दी-जुकाम, अस्थमा और अपच जैसी तमाम व्याधियां दूर हो जाती हैं।

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

अंजीर में तांबा, सल्फर और क्लोरीन पर्याप्त मात्रा में होते हैं। ताजे अंजीर में विटामिन-ए अत्याधिक पाया जाता है। जबकि विटामिन बी और सी सामान्य होता है। ताजे अंजीर की तुलना में सूखे अंजीर में शर्करा और थार तीन गुना अधिक पाया जाता है।

### दिल की बीमारियों से रोकथाम

सूखे अंजीर में ओमेगा 3 और फिनॉल के साथ-साथ ओमेगा 6 फैटी एसिड्स भी होते हैं। जो दिल की बीमारियों से रोकथाम करते हैं। अंजीर में कैल्शियम भी पाया जाता है। इसीलिए ये हड्डियों को मजबूत बनाता है। अंजीर में पोटैशियम होने के कारण यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। अंजीर को दूध में उबालकर सुबह-शाम ऊपर से दूध पीने से यौनशक्ति बढ़ती है। गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह नुस्खा लाभकारी है। इससे गर्भावस्था में शरीर में लौह तत्व की कमी दूर होती है। रोजाना 5 से 6 अंजीर को उसके टुकड़े करके 250 मि.ली. पानी में भिगो दें। सुबह उस पानी को उबालकर आधा कर दें और पी जाएं। पीने के बाद अंजीर चबाकर खाएं तो थोड़े ही दिनों में कब्जियत दूर होकर पाचनशक्ति मजबूत होगी। बच्चों के लिए 1 से 3 अंजीर पर्याप्त हैं।

### कब्ज, गैस बीमारी को राहत

अंजीर में फाइबर उच्च मात्रा में होता है, जैसे-

अंजीर में छै टुकड़ों में 10 ग्राम फाइबर होता है, जो रोज के 30% जरूरत को पूरा करने में समर्थ होता है। इसके नियमित सेवन से कब्ज, गैस की बीमारी और पेट संबंधी अन्य समस्या से राहत मिलती है

### शारीरिक दुर्बलता के लिए

अंजीर को हम ताजा भी मिल जाये तो सेवन कर सकते हैं या फिर सूखे हुये अंजीर को दूध में अच्छे से पका कर ले सकते हैं। अंजीर हमारे शरीर की दुर्बलता को खत्म करता है। और शरीर को बलशाली बनाता है।

### स्नायु दुर्बलता को कम करता है

अंजीर को दूध में पका के लेने से किसी भी प्रकार की स्नायु दुर्बलता हो उसको कम करता है और स्नायु तंत्रिका को पृष्ठ करता है।

### यौन दुर्बलता

अंजीर को शक्तिशाली फल के रूप में जानते हैं। शरीर के यौन शक्ति को बढ़ाने के लिए अंजीर को दूध के साथ लेने से अधिक लाभ होता है। शरीर पृष्ठ होगा और यौन शक्ति बढ़ेगी।

# ये हैं गुड़ के अचूक फायदे

**गु**ड़ एक ऐसा सुपर फूड है जिसके फायदों के बारे में बहुत कम लोग ही जानते हैं। आमतौर पर लोग सर्दियों के मौसम में ही इसका प्रयोग करते हैं, जबकि इसे साल भर खाया जा सकता है।

गुड़ स्वाद का ही नहीं बल्कि सेहत का भी खजाना है। ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि अक्सर डॉक्टर बेहतर स्वास्थ्य के लिए मीठे खासतौर से चीनी से दूर रहने की सलाह देते हैं, लेकिन गुड़ के साथ ऐसा कोई बंधन नहीं है। गुड़ न सिर्फ खाने में टेस्टी है बल्कि यह कई औषधिय गुणों से भरपूर है। यह एक ऐसा सुपर फूड है जिसके फायदों के बारे में बहुत कम लोग ही जानते हैं। आमतौर पर लोग सर्दियों के मौसम में ही इसका प्रयोग करते हैं, जबकि इसे साल भर खाया जा सकता है और शरीर को इसे ढेरों लाभ भी मिलते हैं। इसे आपको अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। यहां पर हम आपको गुड़ के ऐसे ही 10 बेजोड़ फायदों के बारे में बता रहे हैं—

## पेट के लिए गुणकारी

गुड़ पेट से संबंधित कई समस्याओं का रामबाण इलाज है। अगर आपको गैस या एसिडिटी की शिकायत है तो गुड़ खाने से लाभ मिलेगा। वहीं, गुड़, सेंधा नमक और काला नमक मिलाकर खाने से खट्टी डकारों से छुटकारा मिल जाता है। भोजन के बाद गुड़ खाने से डाइजेशन अच्छा रहता है। गुड़ खाने से भूख भी खुलती है।

## दूर करे खून की कमी

गुड़ आयरन का बहुत बड़ा स्रोत है। अगर आपका हिमोग्लोबिन कम है तो रोजाना गुड़ खाने से तुरंत लाभ मिलने लगेगा। गुड़ खाने से शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की मात्रा बढ़ जाती है। यही वजह है कि प्रेग्नेंट महिलाओं को डॉक्टर गुड़ खाने की सलाह देते हैं। एनिमिया के मरीजों के लिए तो गुड़ अमृत के समान है।

## कंट्रोल रहेगा ब्लड प्रेशर

गुड़ ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का काम भी करता है। खासतौर पर हाई ब्लड प्रेशर से परेशान लोगों को रोजाना गुड़ खाने की सलाह दी जाती है।

## हड्डियां रहेंगी मजबूत

गुड़ में भरपूर मात्रा में कैल्शियम और फास्फोरस पाया जाता है। यह दोनों तत्व हड्डियों को मजबूती देने में बेहद मददगार हैं। गुड़ के साथ अदरक खाने से जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।

## शरीर बनेगा मजबूत और एक्टिव

गुड़ शरीर को मजबूत और एक्टिव बनाए रखता है। शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिए दूध के साथ गुड़ का सेवन करने से ताकत आती है और शरीर ऊर्जावान बना रहता है। अगर आपको दूध नहीं पसंद है तो एक कप पानी में पांच ग्राम गुड़,



थोड़ा सा नींबू का रस और काला नमक मिलाकर सेवन करने से आपको थकान महसूस नहीं होगी।

## आंखों के लिए फायदेमंद

गुड़ का सेवन आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। गुड़ खाने से आंखों की कमजोरी दूर होती है। यही नहीं गुड़ आंखों की रोशनी बढ़ाए रखने में बहुत मददगार है।

## दिमाग के लिए गुणकारी

गुड़ आपके मूड को अच्छा बनाने का काम भी करता है। यही नहीं अगर आपको माइग्रेन की शिकायत है तो रोजाना गुड़ खाने से बहुत फायदा होगा। नियमित रूप से गुड़ खाने से आपका दिमाग मजबूत बना रहेगा और याददाश्त भी अच्छी रहेगी।

## त्वचा की देखभाल

आप यह जानकर हैरान रह जाएंगे कि गुड़ आपकी त्वचा को साफ रख उसकी देखभाल में अहम

भूमिका निभाता है। जी हां, गुड़ शरीर से हानिकारक टॉक्सिन बाहर निकालने में मददगार है। इससे आपकी त्वचा साफ और स्वस्थ बनी रहती है। रोजाना गुड़ खाने से मुंहासों से छुटकारा मिल जाता है और चेहरा ग्लो करने लगता है।

## सर्दी-जुकाम में कारगर

गुड़ सर्दी-जुकाम भगाने में काफी असरदार है। काली मिर्च और अदरक के साथ गुड़ खाने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है। अगर किसी को खांसी की शिकायत है तो उसे चीनी के बजाए गुड़ खाना चाहिए। गुड़ को अदरक के साथ गर्म कर खाने से गले की खराश और जलन में राहत मिलती है।

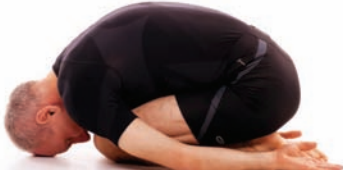
## पीरियड्स में असरदार

पीरियड्स के दौरान होने वाली परेशानियों से निजात पाने के लिए गुड़ खाना चाहिए।



# रोजाना सुबह करेंगे ये योगासन, तो कभी नहीं होंगे रोग के शिकार

सुबह उठने के बाद आपके पास इतना भी वक्त नहीं होता है कि व्यायाम कर लें। लेकिन पूरे दिन शरीर को ऊर्जावान बनाये रखने के लिए जरूरी है कि आप योग के आसन करें, इन्हें करने में केवल 10 मिनट लगेगा। योग करने के कई फायदे हैं। नियमित योग करने से आप दिल मजबूत होता है, तनाव से बचाव होता है, याददाश्त मजबूत होती है, रक्तचाप की समस्या नहीं होती, वजन नहीं बढ़ता। इसके अलावा सबसे जरूरी बात आपके दिमाग में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। तो रोज सुबह उठकर इन योगासनों को आजमायें और अपने शरीर को रखें फिट और तंदुरुस्त।



## बालासन

इस आसन को करने से शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। इस आसन को करने के लिए घुटने के बल जमीन पर बैठ जाएं और शरीर का सारा भाग एड़ियों पर डालें। गहरी सांस लेते हुए आगे की ओर झुकें। आपका सीना जांघों से छूना चाहिए और अपने माथे से फर्श को छूने की कोशिश करें। कुछ सेकंड तक इस अवस्था में रहें और वापस सामान्य अवस्था में आ जायें।



## भुजंगासन

यह आसन शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करता है और आपके शरीर को लचीला बनाता है। भुजंग को अंग्रेजी में कोबरा कहते हैं और चूँकि यह दिखने में फन फैलाए एक सांप जैसे आकार का आसन है, इसलिए इस आसन का नाम भुजंगासन रखा गया है। इसके लिए पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। अब दोनों हाथ के सहारे शरीर के कमर से ऊपरी हिस्से को ऊपर की तरफ उठाएं, लेकिन कोहनी मुड़ी होनी चाहिए। हथेली खुली और जमीन पर फैली हो। अब शरीर के बाकी हिस्सों को बिना हिलाए-डुलाए चेहरे को बिल्कुल ऊपर की ओर कीजिए, कुछ समय के लिए इस स्थिति में रहें।



## उत्तानासन

इस आसन का अभ्यास खड़ा रह कर किया जाता है। इस आसन से सिर, कमर पैर एवं रीढ़ की हड्डी का व्यायाम होता है। इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं, सांस लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं। शरीर को ऊपर खींचे, कूल्हों से शरीर को आगे की ओर झुकाएं। अब सिर और गर्दन को आराम की मुद्रा में जमीन की ओर रखें और कूल्हों को ऊपर की तरफ उठायें। इस स्थिति में एक मिनट तक रहें।



## त्रिकोणासन

शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटाने के लिए त्रिकोणासन कीजिए। इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं, दोनों पैरों में एक मीटर का फासला रखिये, दोनों बाजूओं को कंधे की सीध में लाएं, कमर से आगे झुकें, सांस बाहर निकालें। अब दाएं हाथ से बाएं पैर को स्पर्श करें, बाईं हथेली को आकाश की तरफ रखें, बाजू सीधी रखें, बाईं हथेली की ओर देखें, इस अवस्था में दो-तीन सेकंड तक रुकें। अब शरीर को सीधा करें और सांस लेते हुए खड़े हो जायें।

## पश्चिमोत्तानासन

पेट की चर्बी घटाने में बहुत मददगार है यह आसन। कब्ज, अपच, गैस, डकार व डायबीटीज में लाभकारी है। इसे करने के लिए पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाएं अब हथेलियों को घुटनों पर रखकर सांस भरते हुए हाथों को ऊपर की ओर उठाएं व कमर को सीधा कर ऊपर की तरफ खींचिये। सांस निकालते हुए आगे की तरफ झुकें व हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़कर माथे को घुटनों पर लगायें। यहां घुटने मुड़ने नहीं चाहिए। कोहनियों को जमीन पर लगाने का प्रयास करें। आंखें बंद कर सांस को सामान्य रखते हुए थोड़ी देर के लिए रोके, फिर सांस भरते हुए वापस आ जाएं। इन पांच आसनों के अलावा भी कई योगासन ऐसे हैं जिन्हें आप रोज कर सकते हैं। नियमित योग करने से रात में अच्छी नींद आती है और तनाव नहीं होता।



# किस ब्लड ग्रुप को सबसे ज्यादा रहता है हार्ट अटैक का खतरा



**ब**ढ़ते तनाव और बिगड़ती लाइफस्टाइल के चलते आजकल लोगों में हार्ट अटैक का खतरा बहुत आम बात हो गई है। ना सिर्फ उम्रदराज लोग बल्कि युवा भी हार्ट के रोगों के शिकार हो रहे हैं। गर्मी की तुलना में सर्दी के मौसम में हार्ट के पेशेंट को अधिक दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। इस दौरान दिल के प्रति अधिक सावधान रहना चाहिए क्योंकि ठंडा तापमान हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ा देता है।

साथ ही ठंड के मौसम में अपना ज्यादातर समय बाहर व्यतीत करने वाले लोगों को अधिक सावधान रहना चाहिए। इसके अलावा यह जानना भी बहुत जरूरी है, खासकर उन लोगों के लिए जो हृदय रोग से पीड़ित हैं कि ठंड का मौसम आपके दिल को किस प्रकार प्रभावित करता है। हाल ही में हुए एक शोध में बताया है

## हार्ट अटैक के कारण

आनुवांशिक जोखिम  
दूषित पर्यावरण और आधुनिक खानपान  
उच्च रक्तचाप  
तनाव भरा जीवन  
अधिक देर तक सोना  
मोटापा  
धूम्रपान व शराब का अधिक सेवन

कि ब्लड ग्रुप से हार्ट अटैक के खतरे का पता चल सकता है। साथ ही संभावना का भी पता चलता है कि किस ब्लड ग्रुप के लोगों को ज्यादा खतरा है।

ओ-ब्लड ग्रुप सबसे अच्छा माना जाता है। इस ब्लड ग्रुप के लोगों को हार्ट से जुड़ी बीमारी होने

का खतरा सबसे कम रहता है। इस रिसर्च के दौरान कोरोनरी धमनी रोग, हार्ट फेल्योर और कार्डियोवैस्कुलर की जांच की गई है। जिसके द्वारा पता चला कि इस ब्लड ग्रुप के लोग दिल से जुड़ी बीमारियों के लिए काफी सफल हैं। क्योंकि इन्हें हार्ट अटैक और अन्य दिल की बीमारी होने के चांस बहुत कम रहते हैं।

शोध से पता चलता है कि ए-ब्लड ग्रुप के लोगों में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होने के कारण भी उन्हें इसका जोखिम सबसे ज्यादा होता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक गैर ओ-ब्लड ग्रुप वालों में गैलेक्टिन-3 की ज्यादा मात्रा सूजन और दिल पर बुरा प्रभाव डालती है। यानि कि ए, बी और ए बी-ब्लड ग्रुप के लोगों को हार्ट अटैक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। इन ब्लड ग्रुप के लोगों में हार्ट अटैक का खतरा लगभग 9 फीसदी ज्यादा होता है।

FREE\*\*

### ब्लड कलेक्शन सर्विस

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

**Whatsapp/Call**  
**9617770150**



**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**  
एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रैसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281  
sodani@sampurnadiagnostics.com  
facebook.com/sampurnadiagnostics

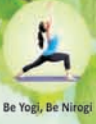
**सुविधाएँ**

**17 Centers in M.P.**

- 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 एंजामिनेशन
- ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी
- ई.एम.जी./एन.सी.वी.
- ई.ई.जी.
- ई.सी.जी.
- पी.एफ.टी.
- एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप
- प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

- इन्दौर
- महु
- राऊ
- उज्जैन
- देवास
- सांवेर
- बड़वानी
- खण्डवा
- खरगोन
- धार
- शुजालपुर





एक बार जो आये

# मोटापा फिर न जाये...

## बीमारियां ढेर सारी लाये...



“  
बिना ऑपरेशन के  
घुटनों का दर्द  
तथा वजन 14 Kg.  
कम हुआ  
”



◆ संध्या भारद्वाज

एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी के डॉक्टर्स एवं पूरी टीम की मैं आभारी हूँ, जिनके द्वारा होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी से बिना किसी ऑपरेशन के मेरा घुटनों का दर्द कम हुआ। मेरा वजन 118 किलो से कम होकर 104 किलो हो गया है। मैं काफी खुश हूँ। मेरे पुराने कपड़े ढीले हो गये, शरीर खूब हल्का हो गया, पहले हांफनी आती थी, चलने में काफी परेशानी होती थी, अब यह सब नहीं है। मैं नेचुरोपैथी तथा होम्योपैथी जैसी हानि रहित चिकित्सा प्रणाली को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जिसके कारण मुझे यह नव जीवन मिला। मैं तो जीने की आस छोड़ चुकी थी, परन्तु डॉ. द्विवेदीजी के कारण मुझे जीवन जीने की नई राह, नई ऊर्जा मिली।

“  
नेचुरोपैथी से  
सात दिनों में ही  
मेरा वजन कम होना  
प्रारंभ हुआ  
”



◆ ममता नीर

मैं ममता नीर, आपको यह बताना चाहती हूँ कि मैंने वेट लॉस के लिए 1 फरवरी 2018 से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर ज्वाइन किया, केवल 7 दिनों में ही मेरा लगभग डेढ़ किलो वजन कम हो गया। योग एवं नेचुरोपैथी का यह संस्थान पूरी तरह नेचुरल है, बिना किसी केमिकल (दवा), बिना खाना बंद कराये, प्राकृतिक चिकित्सा से मेरा वजन कम हुआ है।

पर है सरल उपाय

## प्राकृतिक चिकित्सा योग एवं पंचकर्म अपनाएँ

सोमवार  
से शनिवार

योग एवं प्राणायाम क्लास  
सुबह 6.30 से 7.15 बजे तक  
सुबह 7.15 से 8.00 बजे तक  
प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचकर्म  
सुबह 6 से शाम 4 बजे तक



एडवांस

योग एवं  
नेचुरोपैथी  
हॉस्पिटल

Registered  
by: C.M.H.O.  
[Reg. No.:  
NH/6714/ FEB-  
2018]

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287



Please must visit

**Advanced Homoeo Health Center Indore**  
for Palliative & Supportive Homeopathy treatment By

**50 Millesimal Potency**

## Anemia

- Aplastic Anemia
- ITP
- Thalesemia
- Sickle Cell Anemia
- Hemophilia

## Enlargement of Prostate BPH

- BPH
- Difficulty in Passing Urine
- Burning & Pain While Passing Urine

## Cancer Carcinoma & Adenocarcinoma

- Prostate Cancer
- Gall Bladder Cancer
- Oral Cancer
- Esophagus Cancer
- Stomach Cancer
- Breast Cancer
- Uterus Cancer

- Asthma
- Sinusitis ● Stone
- Arthritis (Joint pain)
- Spondylitis (Neck & Back Pain )
- Slip Disc
- Vertigo
- Psoriasis
- Eczema
- Hair Falling

Please watch us on **You Tube**  
dr ak dwivedi homeopathy  
Homeopathy Treatment Indore

**Advanced Homoeo Health Center & Homeopathic Medical Research Pvt Ltd Indore**

Mayank Apartment Ground Floor 8/9, Manorma Ganj, Geeta Bhavan Mandir Road Indore  
Phone -0731-4064471, Mobile : 9993700880, 9424083040, 07314064471

Time : (Monday to Saturday) Evening 6 to 9 PM, Sunday - Morning 11 to 2 PM

E-mail: drakindore@gmail.com, Visit us at : www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in