

■ जानें अंगूठा चूसने से कैसे कम होती है एलर्जी

■ नक्षत्र और रोगपीड़ा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अगस्त 2018 | वर्ष-7 | अंक-09

मूल्य
₹ 20

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

एलर्जी रोग
विशेषांक

...तो रहेंगे एलर्जी से दूर



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



कराई नसबंदी टेंशन खत्म, ताकत आज भी उतनी, उतना ही दम.

नसबंदी के बाद किसी भी तरह की कमजोरी या थकान नहीं होती.
आप अगले दिन से काम पर जा सकते हैं.



जोड़ी ज़िम्मेदार
जो प्लान करे परिवार



इंजेक्शन
एम.पी.ए



आपातकालीन
गर्भ निरोधक गोली



गर्भ निरोधक
गोलियाँ



कॉपर
आई.यू.सी.डी 375
आई.यू.सी.डी 380 A



कंडोम



पुरुष नसबंदी



महिला नसबंदी

**परिवार नियोजन के नए और आसान तरीकों की पूरी जानकारी
के लिए फ्री कॉल: 1800 116 555
वेब: humdo.nhp.gov.in**



pmindia.gov.in | MyGov.in | mohfw.nic.in | [@MoHFW_India](https://twitter.com/MoHFW_India)



**लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी**

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2018 | वर्ष-7 | अंक-09

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, डॉ. कनक 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. चेतना शाह, डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेलावत, 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

कोमल द्विवेदी, अश्वर्ष 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
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



09 खाने से होने वाली एलर्जी के कारण



12 एलर्जी व सांस रोग का होम्योपैथी में सटीक इलाज



15 क्या होता है जब नाक की एलर्जी करती है अटैक



18 बेस्ट मिल्क बढ़ाने के प्राकृतिक उपाय



22 सुंदरता में निखार फलों के साथ



25 ज्यादा मीठा खराब न कर दे सेहत



31 आखिर क्यों बढ़ रहा है लोगों में ऑर्गेनिक फूड्स का क्रेज



34 जब भ्रमित हो जाता है मनुष्य का रोग-प्रतिरोधी तंत्र

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

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chouhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh

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



ईश्वर की बनाई हुई इस सृष्टि में
मनुष्य सर्वोत्तम कृति है...

संवेदनशीलता मनुष्य का नैसर्गिक स्वभाव है। किसी भी चीज का अनुभव करना संवेदनशीलता कहलाता है और संवेदना की तीव्रता या आवेग हर मनुष्य में अलग-अलग होती है। संवेदनशीलता मानसिक और शारीरिक दोनों रूप में अनुभव की जा सकती है, जो व्यक्ति ज्यादा संवेदनशील है उसे छोटी सी चीज भी बहुत बड़ी महसूस होती है और कभी-कभी यही संवेदनशीलता अधिक महसूस होकर गंभीर परेशानी का सबब बन जाती है।

जब हमारा शरीर किसी पदार्थ के प्रति अतिसंवेदनशीलता दर्शाता है तो इसे ही एलर्जी कहा जाता है। जिसके कारण व्यक्ति परेशान रहने लगता है। इससे बचने के लिए कुछ सावधानियां रखनी चाहिए जिससे की एलर्जी से बचा जा सके।

स्वतंत्रता दिवस और रक्षाबंधन की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

‘एलर्जी’- एक आम शब्द है जो एक तरह की समस्या है। ये किसी को किसी भी चीज से हो सकती है। कई लोगों को किसी विशेष से ही एलर्जी होती है कईयों को किसी विशेष परीस्थिति या किसी खाने की चीज से एलर्जी हो जाती है। किसी को धूल से तो किसी को टंड से ही एलर्जी हो जाती है। कई तो पेट्रोल की खुशबू ही बर्दाश्त नहीं कर पाते और मचलने लगते हैं और किसी को हेल्टी सब्जी मशरूम से ही एलर्जी होती है, यानि एलर्जी कमी भी किसी को भी हो सकती है। इसके लिए कोई नियम नहीं बना और इसके बारे में डॉक्टर भी नहीं बता सकते।

...तो रहेंगे एलर्जी से दूर

ए लर्जी कई कारणों से होती है। हमारे आसपास कई ऐसी चीजें मौजूद होती हैं जिनके संपर्क में आने पर हमें एलर्जी हो सकती है। पर्यावरण में एलर्जी फैलाने वाले एलर्जन तत्वों के संपर्क में आने के कारण हमें यह समस्या होती है।

एलर्जी के लक्षण

शरीर में कहीं भी एलर्जी हो रही है। इसके लक्षणों को जानने के लिए आपको कुछ जानकारी होना जरूरी है। एलर्जी के लक्षणों में नाक में सूजन आ जाना सर्दी जुकाम बना रहना और तेज खासी और बुखार जैसी समस्याएं लगातार बने रहना या फिर

सर्दियों में नाक बहना, एलर्जी का ही कारण है। आपको आंखों में जलन होती है, या आंखों में बार बार पानी आता है आपकी आंखों में लाली दूर नहीं हो रही है।

तो यह भी एलर्जी का ही कारण है। यदि आपको हवा में सांस लेने में तकलीफ होती है। बार-बार खांसी आती है तो यह दमा या एलर्जी होने का कारण हो सकता है। कुछ लोगों को तेज धूप से और बारिश के कारण त्वचा की एलर्जी हो जाती है। जैसे त्वचा पर दाने निकलना, खुजली होना और उनमें पित जमा होना भी इसके आम लक्षण हैं। नाक का बंद होना या फिर तेजी से बहना और लगातार छींक आना या नाक में बार-

बार खुजली होना भी एलर्जी का लक्षण है।

इनसे बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप ऐसी चीजों के संपर्क में ही आएं। ये कुछ टिप्स आजमाएं और एलर्जी से दूर रहें।

बिस्तर के कपड़ों से सबसे ज्यादा एलर्जी 1. फैलने का खतरा होता है। बिस्तर में ऐसे कई तत्व होते हैं जो आपमें एलर्जी का कारण बन सकते हैं। इसलिए बिस्तर के कपड़ों को नियमित तौर पर गर्म पानी में धोएं और उन्हें धूप में सुखाएं। धूप में सुखाना जरूरी है। इससे चादर के कीटाणु मर जाएंगे।

2. पालतू जानवर भी कई बार एलर्जी का कारण बनते हैं खासकर फर वाले पालतू

कई सावधानी बरतने के बाद भी होती है एलर्जी की समस्या



जानवर। ऐसे में इनसे जितना हो सके दूर रहें।

3. एलर्जी से बचने का एकमात्र तरीका है घर की सफाई। हमेशा घर को साफ रखें। क्योंकि कई बार गंदा घर भी एलर्जी का कारण बन जाता है।

4. अगर आपका घर सड़क के पास है या सड़क से लगकर है तो हमेशा दरवाजे-खिड़कियां बंद ही रखें। इससे बाहर की धूल मिट्टी अंदर नहीं आएगी।

5. अधिकतर लोगों को फूलों की खुशबू या किसी तरह के स्मेल से एलर्जी होती है। ऐसे लोगों को पार्क में जाने के दौरान सतर्क रहना चाहिए।

6. अगर धूल से एलर्जी है तो टू-व्हीलर चलाते समय चेहरे को फेस मास्क से पूरी तरह ढक लें। इससे आप धूल और मिट्टी से भी बच जाएंगे और

आपका चेहरा भी साफ रहेगा।

7. सिगरेट ना ही पिएं तो बेहतर है। क्योंकि स्मोकिंग से रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। जिससे एलर्जी बड़ी उम्र में भी पैदा हो जाती है।

8. अगर आपको किसी भी तरह से सिगरेट के धुएं या अन्य स्मेल से एलर्जी है तो उसके सामने ना जाएं।

9. आपके घर की दीवार पर फंगस हो रहे हैं या मकड़ी के जाले अधिक लग गए हैं तो घर की सफाई करने में देर ना लगाएं।

10. सर्दी हो या गर्मी, रोज अच्छे से नहाएं। कई बार एलर्जी शरीर की सफाई को पूरी तरह से तवज्जो ना देने पर भी हो जाती है।



सामान्य प्रकार

एक स्थिति जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली बाहरी पदार्थ के प्रति असामान्य रूप से प्रतिक्रिया करती है।

इग एलर्जी

शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता की किसी दवा के प्रति असामान्य प्रतिक्रिया।

खाद्य प्रत्यूजता

कोई खास तरह का खाना खाने के बाद, शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता का बुरी तरह या खतरनाक तरीके से प्रतिक्रिया करना।

संस्पर्श त्वचाशोथ

किसी खास पदार्थ के संपर्क में आने के कारण त्वचा पर ददोड़े पड़ना।

लेटेक्स एलर्जी

प्राकृतिक रबर लेटेक्स में पाए जाने वाले कुछ खास प्रोटीन से एलर्जी।

एलर्जीजन्य श्वास

एलर्जी के लक्षण पैदा करने वाले पदार्थों के संपर्क में आने पर होने वाला दमा

परागज ज्वर

कोई एलर्जी, जिससे आंखों में खुजली, पानी आना, छींक आना और इसके समान अन्य लक्षण होते हैं।

पशु एलर्जी

किसी जानवर की त्वचा की कोशिकाओं, लार या पेशाब की प्रोटीन के प्रति शरीर में एक असामान्य प्रतिक्रिया।

तीव्रग्राहिता

गंभीर, संभावित जानलेवा एलर्जी की प्रतिक्रिया।

मोल्ड एलर्जी

फफूंदी के बीजाणुओं के प्रति एक असामान्य एलर्जिक प्रतिक्रिया।

बार-बार होती है स्किन एलर्जी तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

ब दलते मौसम में एलर्जी की समस्या होना आम है। मगर यह परेशानी जब व्यक्ति को एक बार चपेट में ले तो जल्दी पीछ छोड़ने का नाम नहीं लेती। दवाइयों का सेवन करने के बावजूद भी एलर्जी की समस्या बार-बार होती रहती है। प्रदूषण या खाने में मिलावट के कारण आजकल लोगों में एलर्जी की समस्या बढ़ रही है, जिसमें से स्किन एलर्जी भी एक है। स्किन एलर्जी होने के कारण त्वचा का लाल होना और खुजली जैसी परेशानी हो जाती है, जोकि धीरे-धीरे चर्म रोग का कारण भी बन सकती हैं। ऐसे में कुछ आसान से घरेलू नुस्खे अपनाकर स्किन एलर्जी की समस्या से हमेशा के लिए छुटकारा पाया जा सकता है।



स्किन एलर्जी के घरेलू उपचार



एलोवेरा

एलोवेरा जेल और कच्चे आम के पल्प को मिलाकर त्वचा पर लगाएं। इस लेप को लगाने से स्किन एलर्जी की जलन, खुजली और सूजन से राहत मिलती है।



अधिक पानी पीना

स्किन एलर्जी होने पर अपने शरीर को अधिक से अधिक हाइड्रेट रखें। इसके लिए एक दिन में कम से कम 10 ग्लास पानी जरूर पीएं। अधिक पानी का सेवन आपको सनबर्न और फ्लू से बचाएगा।



कपूर और नारियल तेल

कपूर को पीसकर उसमें नारियल का तेल मिलाकर करें। इसके बाद इसे खुजली वाली जगह पर लगाएं। दिन में कम से कम 2 बार इस मिश्रण को लगाने से एलर्जी की समस्या दूर हो जाएगी।



फिटकरी

एलर्जी वाली जगह को फिटकरी के पानी से धोएं। उसके बाद इसपर कपूर और सरसों का तेल मिलाकर लगाएं। आप चाहें तो इसकी जगह फिटकरी और नारियल का तेल मिलाकर भी लगा सकते हैं।



नीम

एंटी बैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर नीम एलर्जी की समस्या को दूर करने का रामबाण इलाज है। इसके लिए नीम के पत्तों को रात के समय पानी में भिगो दें और सुबह इसका पेस्ट बनाकर लगाएं। इससे आपकी स्किन एलर्जी मिनटों में गायब हो जाएगी।

एलर्जी होने पर
बरतें ये सावधानियां

- अपने साबुन को बदलकर किसी एंटीबैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें।
- स्किन एलर्जी होने पर त्वचा में बार-बार खुजली न करें।
- ज्यादा से ज्यादा खुली हवा में रहें।
- अगर आपको किसी फूड से एलर्जी है तो उससे दूर रहें।

फलों और सब्जियों से होने वाली एलर्जी बहुत ही सामान्य होती है और इसे ओरल एलर्जी सिन्ड्रोम कहते हैं। लेकिन सब्जियों को पकाने से बहुत से एलर्जन मर जाते हैं। खाने से होने वाली एलर्जी बहुत ही आम चिकित्सकीय समस्या मानी जाती है क्योंकि इसके लक्षण बहुत जल्दी सामने आ जाते हैं। शोधों से यह सिद्ध हुआ है, कि वो लोग जिन्हें आहार सम्बन्धी एलर्जी है उन्हें एक या दो तरह के आहार से ही एलर्जी होती है ना कि बहुत तरह के आहार से।



जब भी आपको आहार से एलर्जी हो, तो आप एलर्जी के कारणों को जानें और ध्यान रखें एक एलर्जिक व्यक्ति हर जगह एलर्जिक क्रिया करेगा। बहुत से लोगों को यह शिकायत रहती है किसी खास तरह का आहार लेने से उन्हें किसी तरह की परेशानी हो रही है। उनके लिए यह बहुत ही सामान्य होता है और वो यह जानकर भी आहार लेना नहीं छोड़े लेकिन कभी कभी स्थिति घातक तक हो जाती है और ऐसा सिर्फ आहार की एलर्जी के कारण होता है। आहार से होने वाली एलर्जी है शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की असामान्य प्रतिक्रिया। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली एक अलग तरीके की प्रतिक्रिया करती है जिससे शरीर से आई.जी.ई. एण्टीबाडी या इम्युनोग्लोबुलिन प्रोटीन निकलता है जो कि किसी खास तरह के आहार के कारण होता है। आहार की एलर्जिक क्रिया जानलेवा तक सिद्ध हो सकती है।

आहार असहिष्णुता


विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि इस तरह की एलर्जी को आहार असहिष्णुता से अलग रखना चाहिए क्योंकि आहार असहिष्णुता भी आहार से होने वाली एलर्जी जैसे ही लक्षण दर्शाती है जैसे

खाने से होने वाली एलर्जी के कारण

पेट में होने वाला असहनीय दर्द आदि। आहार असहिष्णुता से प्रभावित लोग किसी खास तरह के आहार ले सकते हैं लेकिन वो लोग जिन्हें किसी खास तरह के आहार से एलर्जी है वो इस तरह के आहार नहीं ले सकते हैं। विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि आहार असहिष्णुता आहार से होने वाली एलर्जी से कहीं ज्यादा आम है। अगर किसी को आहार से एलर्जी हो रही है तो उसके लिए विशेषज्ञ से सम्पर्क करना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि विशेषज्ञ ही आपको बता सकता है कि आपको किस आहार से एलर्जी है।

बच्चों को सामान्यतः अण्डे, दूध, सोया, मूंगफली या गेहूं से एलर्जी हो सकती है। वयस्कों को मूंगफली, नट, मछली, गेहूं और खट्टे फलों से एलर्जी हो सकती है। ऐसे में बच्चों को इस प्रकार के आहार थोड़ा सावधानी से दें।


मेडिकल प्रेक्टिशनर्स के अनुसार आहार से होने वाली एलर्जी वो स्थिति है जिनसे लगभग 100 में से 3 लोगों को प्रभावित किया है। लेकिन बहुत सी एलर्जी और असहिष्णुता को पहचान कर उस पर नियंत्रण पाया जा सकता है।



SHIVAAY Dental Clinic & Implant Center
Your Smile, Our Passion

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा। • Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्डल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट। • फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज। • Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे। • दांत एवं दाढ़े निकालना। • सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना। • दांतों की सफाई (स्केलिंग व पॉलिशिंग)।



Dr. Rashmi Rathore Solanki
BDS, MDS, PGDHHM (Reg. No. A-1014)
Super Specialist : Periodontist & Implant Surgeon
Ph. : 0731-2533312, Mob. : 7869584612
Email : rashmirathore80@gmail.com
Visit us : www.implantsurgeon.in
Timings : 11:00 am to 2:30 pm & 4:30 pm to 8:00 pm

विशेषताएँ :- रेडीऐशन प्री क्लिनिक

Address : 201,2nd Floor, Krishna Tower, Above Meera Chemist, Zanjirwala Squire, Indore

जानें अंगूठा चूसने से कैसे कम होती है एलर्जी

बच्चों में अंगूठा चूसने या नाखून चबाने की आदत बहुत ही आम होती है। लेकिन गंदगी पेट में जाने से बीमारियों के खतरे के कारण मां-बाप को बच्चों की यह आदत बिलकुल पसंद नहीं होती। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बच्चों की यह आदत उनके लिए फायदेमंद हो सकती है। विश्वास नहीं हो रहा न! तो आइए इस आर्टिकल के माध्यम से जानते हैं कि यह खराब मानी जानी वाली ये आदत बच्चों के लिए फायदेमंद हो सकती है।

अंगूठा चूसने की आदत

हर बच्चे में एक उम्र तक अमूमन अंगूठा चूसने की आदत पाई जाती है। हालांकि आज तक इस बात को कोई समझ नहीं पाया कि बच्चे अपना अंगूठा क्यों चूसते हैं। लेकिन लगभग हर मां-बाप के पास बच्चों को अंगूठा न चूसने देने के सैकड़ों वजहें जरूर होती हैं, जैसे अंगूठा चूसने से पेट में गंदगी जाती है और वह बीमार हो सकता है या बच्चे का अंगूठा पतला हो जाता है और भी जानें क्या-क्या। लेकिन अमेरिका में हुए एक शोध के अनुसार अंगूठा चूसकर बच्चे अपनी सेहत बिगाड़ नहीं बल्कि बना रहे हैं। जी हां इस शोध के अनुसार अंगूठा चूसने वाले बच्चे ज्यादा सेहतमंद रहते हैं।

अंगूठा चूसने से कम होती है

एलर्जी

इस चौकाने वाले शोध के अनुसार जिन बच्चों में अंगूठा चूसने की आदत होती है, उनका शरीर बीमारियों से लड़ने में ज्यादा सक्षम हो जाता है। नाखून चबाने से गंदगी शरीर में जाती है। इस गंदगी में मौजूद कुछ तत्व बच्चों के शरीर में कई तरह के रोगाणुओं से लड़ने की शक्ति देते हैं। इसका सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि शरीर कई तरह की एलर्जी से बच जाता है।

अध्ययनकर्ताओं ने कहा जिन बच्चों में इन दोनों बुरी आदतों की आदत है, तो उन्हें कई तरह की एलर्जी होने की संभावना कम हो जाती है। अध्ययन के मुताबिक, जीवन के शुरूआती पड़ाव में धूल या कीटाणुओं से संपर्क होने का खतरा कम रहता है। हालांकि, इन दोनों से थोड़ा फायदा होता है। तो जरूरी नहीं है कि बच्चों को इन आदतों के प्रोत्साहित किया जाए। इस अध्ययन को पीडियाट्रिक्स पत्रिका में प्रकाशित किया गया था।

इंसानों में कई तरह की एलर्जियां देखी गयी हैं। किसी को पराग से एलर्जी होती है, तो किसी को मसालों से। ऐसे लोगों के शरीर में जब श्वास के साथ पराग के कण या फिर मसाले जाते हैं, तो वे छींकने लगते हैं। कुछ लोगों को एलर्जी का असर त्वचा पर देखने को मिलता है। मिसाल के तौर पर



मूंगफली खाने पर कुछ लोगों की त्वचा पर लाल चकत्ते पाए जाते हैं। कई लोगों की त्वचा में पस पड़ जाती है। एलर्जी के और भी कई रूप हो सकते हैं। किसी खास तरह के परफ्यूम के कारण सांस लेने में दिक्कत आ सकती है। हालांकि दमे जैसी बीमारियों पर इसका कोई असर नहीं देखा गया।

क्या कहता है शोध

हालांकि ये रिसर्च बच्चों में इन आदतों को बढ़ावा देने की सलाह नहीं दे रहा, लेकिन इसके सकारात्मक पहलुओं पर प्रकाश डाल रहा है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र तो प्रभावित होता ही है साथ ही हाइपरएलर्जी से भी बच्चे बच जाते हैं। ये रिसर्च 5, 7, 9 और 11 की उम्र के 1000 न्यूजीलैंड के बच्चों में किया गया जिसमें बच्चों की आदतों

को देखा गया। साथ ही त्वचा चुभन प्रयोग 13 से 32 साल के लोगों पर किया गया।

शोध में पाया गया कि 31 फीसदी बच्चे अंगूठा चूसते हैं या फिर नाखून खाते हैं। 13 साल के सभी बच्चों में से 45 फीसदी में एटॉपिक सिंड्रोम के लक्षण दिखें जबकि जिन बच्चों को मुंह की आदत थी उनमें 40 फीसदी बच्चों में ही ये सिंड्रोम था। जबकि जिन बच्चों को अंगूठा चूसने और नाखून खाने दोनों की ही आदत थी उनमें 31 फीसदी को ही ये बीमारी थी।

शोध में कहा गया है, "हम यह नहीं कह रहे हैं कि बच्चों को ऐसी आदतों के लिए प्रेरित करना चाहिए" लेकिन इतना तो साफ है कि जो बच्चे थोड़ी बहुत गंदगी में खेल कूद कर बड़े होते हैं, उनका शरीर बीमारियों से लड़ पाता है।

निश्चित रूप से साफ घर एलर्जी से बचने में मदद करता है लेकिन घर की सफाई में अकसर लोगों को धूल मिट्टी का सामना करना पड़ता है। नतीजतन एलर्जी उन्हें घेर लेती है। वास्तव में घर की साफ सफाई किसी भी मायने में आसान काम नहीं है। खासकर जिन लोगों को एलर्जी की शिकायत है। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि आखिर घर की सफाई करते वक्त किन बातों का ख्याल रखा जाए ताकि एलर्जी न हो।

जब भी घर की डस्टिंग करें हमेशा नाक में कपड़ा बांधकर रखें। हालांकि सफाई करने से पहले यह जानना जरूरी है कि आपको किस प्रकार की धूल मिट्टी से किस प्रकार की एलर्जी है? क्या सफाई के वक्त आपको छींके आने लगती है? या फिर सफाई के बाद आपके शरीर पर रैशेज होने लगते हैं? यदि आपको धूल से छींक आती है तो फिर नाक में कपड़ा बांधना बहुत जरूरी है। इस तरह आप एलर्जी से बच सकते हैं। ...और हां इस बात का भी ध्यान रखें कि एक ही दिन में पूरे घर की सफाई अभियान में न जुट जाएं। इससे तबियत के बिगड़ने का खतरा बना रहता है।

सफाई में ज्यादा दिनों का अंतराल न रखें

यदि आप सफाई के दौरान काफी दिनों का गैप रखते हैं तो इसका मतलब साफ है कि घर में काफी धूल जमा हो चुकी है। सफाई का आशय सिर्फ धूल हटाना ही नहीं होता। घर के पर्दे से लेकर बेडशीट तक इसमें शामिल होते हैं। कुछ लोगों को बेडशीट से रैशेज हो जाते हैं। असल में लम्बे समय तक एक ही बेडशीट के इस्तेमाल करने से वह मैली हो जाती है तो शरीर में लाल दाग, दाने आदि होने लगते हैं। अतः बेडशीट प्रत्येक सप्ताह बदलें। इसी तरह पर्दों को भी ज्यादा दिनों तक न टंगाए रखें। इनके भी 7 से 10 दिनों में सफाई करते रहें।

किसी की मदद लें

एलर्जी से बचने का यह सबसे बेहतरीन तरीका है। कभी भी घर की सफाई में अकेले न जुटें। अकसर महिलाएं सोचती हैं कि घर के अन्य सदस्य को सफाई के लिए क्यों परेशान किया जाए? लेकिन आपको बता दें कि यह कोई समझदारी नहीं है। यदि एलर्जी से बचना है तो किसी न किसी की मदद लेना आवश्यक है। इससे न सिर्फ काम बंटता है बल्कि समय भी कम लगता है। सबसे अच्छी बात यह है कि धूल-मिट्टी आपके शरीर को ज्यादा परेशान भी नहीं कर पाती।



...ताकि घर की सफाई के दौरान बढ़ न जाये एलर्जी

हमेशा पूरे कपड़े पहनकर सफाई करें

अकसर होता ये है कि हम घर की सफाई में जुटते वक्त सबसे पुराने और फटे कपड़ों को तरजीह देते हैं। लेकिन सफाई के वक्त शरीर को पूरी तरह से ढंकना जरूरी है। खासकर आपके बाल और त्वचा। यदि सिर में मिट्टी जमा हो जाती है तो इससे डैंड्रफ आदि होने का खतरना बढ़ने लगता ही है। साथ ही शरीर में दाने भी होने की आशंका बढ़ जाती है। अतः बिन पूरे कपड़े पहने कभी भी सफाई न करें। वैसे एलर्जिस्ट और प्रतिरक्षा विज्ञानियों के मुताबिक सफाई के वक्त बुनियादी बचाव का अवश्य ख्याल रखें।

बेकिंग सोडे का उपयोग करें

आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है लेकिन घर की सफाई के लिए बेकिंग सोडे के साथ साथ विनेगर का उपयोग कर सकते हैं। सफेद विनेगर और बेकिंग सोडा घर की लगभग हर चीज में इस्तेमाल की जा सकती है। मसलन फर्श साफ करने के लिए विनेगर और नमक का उपयोग करें। बच्चों की दूध की बोतल साफ करने के लिए बेकिंग सोडे के साथ पानी का उपयोग किया जा सकता है। कार्पेट से गंदी बदबू हटाने के लिए भी बेकिंग सोडा सहायक है।

एलर्जी व सांस रोग का होम्योपैथी में सटीक इलाज

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और वातावरण में तेजी से बढ़ रहे प्रदूषण के स्तर के कारण एलर्जी, सांस व आंखों के रोग से ग्रसित होना आम बात है। ऐसे में होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति में इन रोगों का पूर्ण इलाज ही नहीं, बल्कि इससे बचाव की भी दवाएं हैं। होम्योपैथी में इलाज जहां सबसे सस्ता है, वहीं यह पूरी तरह से सुरक्षित भी होता है। इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है।

आज शहर में तेजी से प्रदूषण का स्तर बढ़ता ही जा रहा है। इससे कई प्रकार की समस्याएं हो रही हैं। इसमें श्वास की समस्या सबसे अधिक है। त्वचा और आंखों पर भी काफी बुरा प्रभाव पड़ रहा है।

लगातार प्रदूषणयुक्त माहौल में रहने से पहले लोगों को एलर्जी की वजह से खांसी की समस्या हो जाती है। इसका शुरू में ही इलाज न करवाया जाय तो पहले गले के दोनों ओर के टॉसिल बढ़ जाते हैं, जिससे लगातार जुकाम रहने लगता है। इससे नाक की हड्डी (एडोनाइड्स) बढ़ जाती है। इस दौरान भी इलाज न करवाया जाए तो यह सायनोसाइटिस में तब्दील हो जाती है। यही बढ़कर गले और फेफड़े को संक्रमित कर देता है, जिससे मरीज ब्रोंकाइटिस और अस्थमा रोग का शिकार हो जाता है।

इससे बचाव के लिए होम्योपैथी में लक्षणों के आधार पर मरीज को रोग-प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने वाली दवाइयां दी जाती हैं। ये दवाइयां शुरू में ही खांसी व सर्दी के दौरान शरीर की कोशिकाओं को टूटने से बचा लेती हैं। ज्यादातर लोग सर्दी व जुकाम को बहुत हल्के में लेते हैं। अगर लगातार नाक बंद रहे, गला सूख जाए और अकारण थकान हो तो यह सामान्य सर्दी ही नहीं, साइनस भी हो सकता है। इसमें मरीज का पॉलिप्स भी बढ़ जाता है। इसमें मरीज को आर्सेनिक एलबम, एपिकॉप, लोबेलिया आदि



दवाएं दी जाती हैं। सप्ताह में दो-तीन बार एस्थाइट को गर्म पानी में डालकर उसका भाप लेने या उसे पीने से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

प्रदूषण से त्वचा रोग एक्जिमा होने की आशंका रहती है। ऐसे में संवेदनशील त्वचा के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां आरुम-ट्राइफआइलम, आरसेनिकस व ग्रेफाइट्स प्रभावी होती हैं। सर्दी में

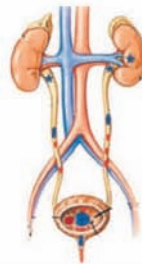
एलोवेरा क्रीम भी फायदेमंद हैं। यह त्वचा को सुरक्षित रखने के साथ ही ड्राइनेस भी दूर करता है। प्रदूषण से आंखों को होने वाली समस्या को दूर रखने के लिए यूफ्रेशिया आइ ड्रॉप डालनी चाहिए। इससे आंखों में जलन व खुजली दूर करने के साथ ही साफ भी रखता है। फिर भी दवाएं लेने से पहले डॉक्टर का परामर्श अवश्य ले लें।

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



यात्रा के दौरान खुद को एलर्जी से कैसे बचाएं

अपने प्रियजनों के साथ एक लंबी यात्रा पर जाना छुट्टियों का सबसे अच्छा इस्तेमाल हो सकता है। लेकिन यात्रा के दौरान कई बातों का ध्यान रखना होता है, जैसे आपकी सुरक्षा व स्वास्थ्य आदि। एलर्जी भी एक ऐसी समस्या है जो यात्रा के दौरान आपको परेशान कर सकती है। तो एलर्जी आपकी छुट्टियों का मजा किरकरा न कर दे इसका भी खयाल रखें। किसी एलर्जिक व्यक्ति की यात्रा सामान्य लोगों की बनिस्बंद थोड़ी जटिल हो सकती है, लेकिन इसका यह मतलब भी नहीं कि वह लंबी यात्रा नहीं कर सकता। यात्रा के दौरान आप बीमार ना पड़ें इसलिए बचाव आवश्यक है। तो चलिये जानें एलर्जी के बचाव के साथ सुरक्षित यात्रा के लिए क्या करें -

नयी जगह है तो होटलों से सावधान रहें

जब घर से बाहर होटल में रहने की बात हो, तो एक एलर्जिक व्यक्ति को ऐसे कमरे का चयन

करना चाहिए जहां दिन में धूप आती हो या ऐसा कमरा जहां नमी बिल्कुल ना हो। अच्छा होगा आप कमरे की खिड़कियां बंद कर दें और एयर कन्डीशनर चला दें।

एलर्जन से दूरी

एलर्जेन्स से बचने का आसान तरीका यह है, कार में बैठने से 10 मिनट पहले ए सी चला दें। खिड़कियां बंद करके ही कार से चलें, ऐसा करके आप वायु प्रदूषण से बच सकेंगे।



स्वस्थ यात्रा के निर्देश

अगर आपको कोई बीमारी है, तो दवाइयां रखना ना भूलें। आपको कोई बीमारी नहीं है, फिर भी कुछ सामान्य बीमारियों की दवाएं (पेट दर्द, सरदर्द, उल्टी, दस्त) एन्टीसेप्टिक क्रीम, ज़रूर रखें।

यात्रा के दौरान अकसर लोग तनाव के कारण पानी नहीं पी पाते हैं, जो ठीक नहीं। ध्यान रखें, हमेशा स्वच्छ पानी का सेवन करें।

गर्मियों में यात्रा करते समय धूप से बचने का प्रयास करें और सर्दियों में यात्रा के दौरान गर्म कपड़े ज़रूर पहनें।

इन बातों को ध्यान में रखने के अलावा, एलर्जिक होने पर यात्रा से पहले एक बार चिकित्सक से सामान्य जांच ज़रूर करा लें। प्रियजनों के साथ एक लंबी यात्रा छुट्टियों का सबसे अच्छा उपयोग हो सकता है। लेकिन एलर्जी कहीं आपकी छुट्टियों का मजा तो किरकरा नहीं कर रही। यात्रा के दौरान आप बीमार ना पड़ें इसलिए यात्रा से पहले कुछ बातों पर ध्यान ज़रूर दें।

खुबसूरती का दुश्मन एक्जिमा व सोरियासिस से मिला छुटकारा

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनाना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है। एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा बिना कोई दवाई लगाए एक्जिमा ठीक हो रहा है।



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



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

आर.बी. दीक्षित

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

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

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

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

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

हेपेटोबिलियरी, गैस्त्रो, इन्टिग्रेटिव सर्जरी एवं उच्च स्तरीय लिवर सर्जरी

सिनर्जी हॉस्पिटल

कार्लोस गार्सिया की रॉबिन्सन कीमती रोड काका फ्लोर

कोरोडी रोड: सुबह 10.00 से रात 2.00 बजे तक

दिन सोमवार से शनिवार

:: विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

बेरियाट्रिक सर्जरी

कोलो रेक्टल सर्जरी

एडवांस्ड लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

हर्निया सर्जरी

लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

थायरॉइड पैथायोरॉइड सर्जरी

102, अंक्र एली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidranun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर
कार्डसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, नोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी 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

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. FICINMP. DSc.

INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSP.
RCM. RCPCH. RCPsych. RCPG.

आनुवंशिक स्वास्थ्य • प्रदान करें समुदाय • इन्फेन्सल स्वास्थ्य • प्रदान करें संरक्षता •

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, 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 दाम • 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 सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र 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

आ जकल कई तरह की एलर्जी देखने में आती हैं। इनमें से जो एलर्जी सबसे ज्यादा परेशानी पैदा करती हैं, वो है नाक की एलर्जी। जब किसी इंसान का 'इम्यून सिस्टम' यानी प्रतिरोधक तंत्र वातावरण में मौजूद लगभग नुकसानरहित पदार्थों के संपर्क में आता है तो एलर्जी संबंधी समस्या होती है। शहरी वातावरण में तो इस तरह की समस्याएं और भी ज्यादा हैं।

क्या होती है नाक की एलर्जी

नाक की एलर्जी से पीड़ित लोगों की नाक के पूरे रास्ते में एलर्जिक सूजन पाई जाती है। ऐसा धूल और पराग कणों जैसे एलर्जी पैदा करने वाली चीजों के संपर्क में आने की वजह से होता है। नाक की एलर्जी में ज्यादा और अक्सर नाक से पानी बहने, ढेर सारी छींके आने तथा सर भारी हो जाने की शिकायत रहती है। ऐसी स्थिति में यह पता करें कि हमारी समस्या किस वस्तु के कारण प्रारम्भ हुई और अगली बार उससे बचने की कोशिश करें। हर व्यक्ति के लिए कोई अलग कारण हो सकता है। अगर स्वयं न पता लगा पाए तो एलर्जी जांच से भी सहायता मिल सकती है। डर, चिन्ता, घबराहट, कुंठा इत्यादि व्यक्तित्व में ज्यादा होने के कारण भी यह रोग प्रारम्भ होता है।

नाक की एलर्जी के प्रकार

नाक की एलर्जी मुख्य तौर पर दो तरह की होती है। पहली मौसमी, जो साल में किसी खास वक्त के दौरान ही होती है और दूसरी बारहमासी, जो पूरे साल चलती है। दोनों तरह की एलर्जी के लक्षण

क्या होता है जब नाक की एलर्जी करती है अटैक



एक जैसे होते हैं। मौसमी एलर्जी को आमतौर पर घास-फूस का बुखार भी कहा जाता है। साल में किसी खास समय के दौरान ही यह होता है। घास और शैवाल के पराग कण जो मौसमी होते हैं, इस तरह की एलर्जी की आम वजहें हैं। नाक की बारहमासी एलर्जी के लक्षण मौसम के साथ नहीं बदलते। इसकी वजह यह होती है कि जिन चीजों के प्रति आप एलर्जिक होते हैं, वे पूरे साल रहती हैं।

नाक की एलर्जी के कारण

एलर्जी की प्रवृत्ति आपको आनुवंशिक रूप से

यानि कि अपने परिवार या वंश से मिल सकती है। किसी खास पदार्थ के साथ लंबे वक्त तक संपर्क में रहने से भी हो सकती है। नाक की एलर्जी को बढ़ाने वाले कारकों में शामिल हैं- सिगरेट के धुएं के संपर्क में आना, जन्म के समय बच्चे का वजन बहुत कम होना, बच्चों को बोतल से ज्यादा दूध पिलाना, बच्चों का जन्म उस मौसम में होना, जब वातावरण में पराग कण ज्यादा होते हैं।

एलर्जी का इलाज

नाक की एलर्जी का इलाज करने का सबसे अच्छा तरीका है बचाव करना होता है। जिन वजहों से आपको एलर्जी के लक्षण बढ़ते हैं, उनसे आपको दूर रहना चाहिए। दवा जिनका उपयोग आप लक्षणों को रोकने और इलाज के लिए करते हैं। इम्यूनोथेरापी में मरीज को इंजेक्शन दिए जाते हैं, जिनसे एलर्जी करने वाले तत्वों के प्रति उसकी संवेदनशीलता में कमी आ जाती है।

नाक की एलर्जी को आपको नजरंदाज नहीं करना चाहिए। अगर इसका इलाज न किया जाए, तो इससे साइनस, गला, कान और पेट की समस्याएं हो सकती हैं।



डॉ. मन्जू पाटीदार

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ. प्रसूति,
स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन
Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089
Email. : patidarmanjulata@gmail.com
website. : www.drmanjupatidar.in



उपलब्ध सुविधाएँ :-

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह (Postnatal Counselling) • हिस्टेरोस्कोपी (Hysteroscopy)
- प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह (Pre - Conceptional Counselling) • I.U.I • स्तन की गठान व समस्याएँ (Breast Disease)
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना (Bad Obstetric History) • सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
- बांझपन उपचार एवं सलाह • दुरबीन द्वारा (लेप्रोस्कोपिक) • दुरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- बच्चेदानी व अंडाशय के कैंसर का इलाज एवं सलाह • श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छलों का इलाज • अनियमित रक्त स्राव का इलाज

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लेवें
Mob. : 91 99262-90100

रविवार - अवकाश

मेडीकेयर ऑस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर
4/5, ओल्ड पलासिया, रविन्द्र नगर, इन्दौर (म.प्र.)
समय : दोपहर 11 से 1

क्लिनिक : 202 एस. वी. बिजनेस पार्क, टेलीफोन चौराहा, कनाड़िया रोड़, इन्दौर (समय : शाम 6 से 8)

जा नवरों से प्यार करने वालों के लिए यह एक बहुत बड़ी सजा होती है कि उन्हें जानवरों से एलर्जी हो जाती है। फिर चाहे आपकी प्यारी बिल्ली को गले लगाने की बात हो या आपके चहेते कुत्ते के साथ खेलना हो।

जानवरों से एलर्जी होने पर लोगों को जानवरों के पास जाने से मना किया जाता है क्योंकि जानवरों के पास जाते ही एलर्जिक को सर्दी होने लगती है, आंखों से और नाक से पानी आने लगता है। एलर्जी से बचने के लिए अपने पालतु जानवरों का ध्यान दें। उन्हें साफ रखें।

पेट एलर्जी एक बड़ी समस्या तब बन जाती है जब आपके घर में छोटा बच्चा लैब्राडर के साथ खेलने की जिद्द करता है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि कुछ सावधानियां बरतकर बहुत से लोग पेट्स से होने वाली एलर्जी से बच सकते हैं और खुद के घर में भी जानवर पाल सकते हैं।

जानवर पालने वालों को जानवरों के बारे में कुछ जानकारीयां होनी भी जरूरी होती हैं।

समय समय पर जानवरों की स्किन निकलती है और इस प्रक्रिया को डैंडर कहते हैं, यह फर नहीं होता। वो लोग जिन्हें एलर्जी है उन्हें जानवरों के फर से नहीं बल्कि उनके डैंडर से खतरा रहता है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं ऐसा हो सकता है कि कुछ लोगों को बिना बाल वाली बिल्ली से एलर्जी हो। जानवरों से होने वाली एलर्जी एक बहुत बड़ा खतरा है जो आगे जाकर दूसरी कई बीमारियों को जन्म देता है। डैंडर से होने वाली एलर्जी की ही वजह से बहुत से लोग बिल्लियों को पसन्द नहीं करते।

कुत्ते और बिल्लियों के सैलाइवा उनके फर से चिपक जाते हैं और वो सैलाइवा से ही अपनी स्किन को भी साफ करते हैं। जब आप अपने प्यारे पेट को प्यार करते हैं तो यह सैलाइवा आपकी स्किन पर भी चिपक जाता है। बस डैंडर या बाल ही एलर्जी का कारण नहीं होते बल्कि जानवरों की स्किन, रलैंड, सैलाइवा और यूरिन से एलर्जन निकलते हैं जिनसे कि एलर्जी होती है।

लेकिन आप इन कारणों से अपने पेट से दूर नहीं रह सकते बल्कि कुछ सावधानियां बरत कर आप अपने पेट को और खुद को स्वस्थ रखने के साथ साथ खुशी भी रख सकते हैं। एलर्जी से बचने के कुछ टिप्स-



जानवरों से एलर्जी

पेट खरीदने से पहले

एक्सपर्ट्स ऐसा मानते हैं कि अगर आपको नहीं पता कि आप पर या आपके घर वालों पर पेट्स का कैसा प्रभाव पड़ेगा तो अपने दोस्त के पेट के साथ कुछ समय बितायें, इससे आपको पता चल जायेगा। कि कहीं आपको पेट्स से किसी प्रकार की एलर्जी तो नहीं। कुछ समय पेट्स के साथ बिताने पर भी अगर आपको आपको सर्दी या आंखों में पेशानी नहीं है, तो आप पेट्स को घर ला सकते हैं।

पेट खरीदते समय

अगर आपको एलर्जी है तो आपके लिए यह बहुत ही ध्यान रखने वाली बात है कि आप बिना एलर्जी वाले जानवरों को ही घर ले आयें।

आउटडोर पेट खरीदें

कोशिश करें कि आप घर के बाहर रहने वाले पेट खरीदें, ऐसा करके आप घर में फैलने वाली एलर्जी से बच सकते हैं। हालांकि यह जानवरों से फैलने वाली एलर्जी से बचने का कोई समाधान नहीं है।

एचईपीए फिल्टर ले आयें

यह फिल्टर पूरे घर के वातावरण को साफ कर डैंडर फ्री बनाता है। हाई एनर्जी पार्टिकुलेट अरेस्टिंग फिल्टर जानवरों के डैंडर को आसानी से

वातावरण से साफ कर देते हैं। अच्छा होगा आप पोर्टेबल फिल्टर का इस्तेमाल करें।

पेट का ख्याल रखें

हफ्ते में एक बार अपने पेट को जरूर नहलायें, इससे एलर्जन के कम होने की सम्भावना रहती है।

पेट को बैडरूम से दूर रखें

बहुत से पेट लवर्स को जानवरों के साथ बैड पर खेलना बहुत ही अच्छा लगता है, लेकिन इससे एलर्जी के होने का खतरा बढ़ जाता है।

कार्पेट्स न रखें

घर में रहने वाली ऐसी चीजों को साफ न हो उन्हें घर में न रखें क्योंकि इन कार्पेट्स या ऐसी चीजों में एलर्जन चिपक जाते हैं। टाइल्स या फर्शको साफ करना आसान होता है लेकिन कार्पेट्स को साफ करना आसान नहीं होता।

एलर्जी की दवाएं लें

अगर आपको एलर्जी के कुछ लक्षण लगते हैं तो आप पेट एलर्जी की दवाएं ले सकते हैं।

बस एक पेट लवर ही समझ सकता है कि पेट जानवर नहीं बल्कि हमारे दोस्त होते हैं। कुछ सावधानियां बरतकर आप अपने प्यारे पेट के साथ एक अच्छा समय बिता सकते हैं और उसे अपना दोस्त भी बना सकते हैं।

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 एक्सरसाइज 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

बा रिश का मौसम आते ही जहां मन खुश हो जाता है वहीं कुछ स्वास्थ्य से संबंधित परेशानियां भी होती हैं। जिसमें सबसे ज्यादा तकलीफ होती है चर्म रोग से, क्योंकि नमी के कारण ये तेजी से फैलता है। चर्मरोग में सबसे आम बीमारी है फंगल इन्फेक्शन, जो गर्मी और बारिश में बहुत होता है। इसे साधारण भाषा में दाद भी कहते हैं। दाद एक प्रकार का चर्मरोग होता है, जो किसी भी प्रकार की क्रीम या दवा लगाने या खाने के बाद भी बार बार हो जाता है, परन्तु होम्योपैथी की दवाओं से यह कुछ ही समय में हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। यह किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता है। यह शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। बारिश और गर्मी के मौसम में यह ज्यादा तेजी से फैलता है।

कारण

वैसे तो यह टीनिया नामक वायरस के कारण माना जाता है, परन्तु होम्योपैथी के अनुसार शरीर में सोरा दोष माना जाता है। यह किसी वर्म या कीड़े के कारण नहीं होता है। शरीर के अलग अलग जगह पर होने के कारण इसके अलग-अलग नाम हैं, जैसे शरीर में हैं, तो टीनिया कार्पोरिस, सिर में है तो टीनिया केपेटिस, पैर में है तो टीनिया पेडिस, हाथों में है तो टीनिया मेनम आदि। यह बहुत तेजी से फैलने वाला रोग होता है। नमी या पसीने के कारण यह तेजी से फैलता है।

लक्षण

- दाद वाले स्थान पर खुजली होना
- दाद में जलन होना
- त्वचा पर लाल रंग के गोल-गोल चकत्ते होना
- चिपचिपा सा पानी बहना
- गले में हमेशा कफ आते रहना
- आंव की तकलीफ होना
- चिड़चिड़ापन होना

होम्योपैथिक दवाएं

होम्योपैथिक दवाओं से दाद हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। होम्योपैथी में रोगी के शारीरिक और मानसिक लक्षण के अनुसार दवा दे कर रोग को ठीक किया जाता है।

- **मेजेरियम**: यह त्वचा पर बहुत तेजी से काम करती है। पैर और जाघों में अत्याधिक खुजली होना। दाद से एक विशेष प्रकार की गंध वाला पानी निकलना। त्वचा, पपड़ी के रूप में निकलती है। यह दाद का पानी सुखा कर चर्म को रोगमुक्त करती है।
- **बेसिलिनम**: फेफड़ों की पुरानी तकलीफ, रिंगवर्म, एक्जिमा, सांस संबंधित तकलीफ, गले की ग्लैंड्स बढ़ी हुई रहती हैं। चिड़चिड़ापन और डिप्रेशन रहे। (इस दवा को बार-बार रिपीट न करें)
- **पेट्रोलियम**: त्वचा बहुत ज्यादा रुखी होती है। रात में ज्यादा खुजली होती है। त्वचा इतनी खुरदुरी होती है, कि जरा में ही खून निकल आता है। अक्सर चर्म रोग ठण्ड में बढ़ता है। बारीक-बारीक पानी भरे छाले हो जाते हैं। खुजली के साथ जलन होती है। उगलियों के सिरे फटे हुए रहते हैं।

फंगल इन्फेक्शन और होम्योपैथी



- **ग्रेफाइटिस**: दाद या किसी भी प्रकार के चर्मरोग से पानी बहता रहे जो शहद के समान चिपचिपा हो। छोटी से छोटी चोट भी पक जाती है। त्वचा में दरारें पड़ जाती हैं। उंगलियों के नाखून काले हो जाते हैं, और फट जाते हैं। चर्मरोग के साथ-साथ गले में कफ की तकलीफ हो। कब्ज की शिकायत रहे। त्वचा में रात को तकलीफ ज्यादा हो, लेकिन ढक कर रखने से कम हो जाती है। सिर में खुजली हो।
- **क्रोटन-टिंग**: बहुत ज्यादा खुजली हो खास कर जननांगों में। खुजली के बाद दर्द हो। पानी भरे छाले हो, हर्पिस-जोस्टर, पस भरे दाने,

कुछ भी खाते पीते ही दस्त लग जाएं।

- **रस-टोक्स**: त्वचा पर पानी भरे छाले हो जाते हैं। त्वचा लाल रंग की होती है। अत्याधिक जलन होती है। त्वचा सूख कर झरती है। बहुत ज्यादा खुजली होती है। अत्याधिक बेचैनी रहती है। त्वचा रोगों के साथ-साथ जोड़ों का दर्द होता है। बहुत ज्यादा नींद आती है।

नोट: होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।



ब्रेस्ट मिलक बढ़ाने के प्राकृतिक उ

स्त नपान कराने वाली मां के लिए इससे ज्यादा दुखद और कुछ नहीं हो सकता कि उनके स्तन में दूध का पर्याप्त उत्पादन नहीं हो रहा है। इस स्थिति में उनका बच्चा भी भूखा रह सकता है। अगर आप के साथ भी ऐसी ही समस्या है तो क्या आप हाथ पर हाथ धरे बैठी रहेगी? बिल्कुल नहीं! दूध का उत्पादन बढ़ाना संभव है और इसके लिए आपको जोखिम भरी दवाइयां भी नहीं लेनी पड़ेगी। आइए हम आपको बताते हैं स्तन में दूध की मात्रा में इजाफा करने के कुछ सुरक्षित और प्राकृतिक तरीके। ब्रेस्ट मिलक न बढ़ने के बहुत से कारण हो सकते हैं जैसे, तनाव, डीहाइड्रेशन, अनिद्रा आदि। लेकिन ऐसी कई प्रभावशाली विधियां हैं जिससे आप ब्रेस्ट मिलक बढ़ा सकती हैं। आपको केवल अच्छे प्रकार का आहार खाना होगा जो कि बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव ना डाले। इन्हें अपने

रोजाना के खाने में प्रयोग करें और ब्रेस्ट मिलक की मात्रा को बढ़ाएं।

- **पंप:** विशेषज्ञ मानते हैं कि स्तनपान के दौरान पम्पिंग सेशन से स्तन में दूध की मात्रा बढ़ती है। दूध की आखिरी बूंद के बाद करीब 5 बार स्तन को पंप करें। स्तन से ज्यादा दूध की मांग करने पर शरीर को ज्यादा दूध उत्पादन का संदेश जाता है।
- **स्तनपान कराते समय स्तन को बदलें:** जब भी आप स्तनपान कराएं तो स्तन को बराबर बदलें। इससे शरीर में दूध उत्पादन की मांग बढ़ेगी। साथ ही इससे आपका बच्चा भी आराम से स्तनपान कर सकेगा। दरअसल इससे स्तन खाली होता है और ज्यादा दूध का उत्पादन होता है। एक बार स्तनपान कराते समय कम से कम दो से तीन बार स्तन बदलें।

- **स्तनपान कराते समय स्तन पर दबाव डालें:** स्तनपान कराते समय अपने स्तन को दबाएं। इससे भी कम दूध उत्पादन की निराशा से छुटकारा मिलेगा। इससे एक बार स्तनपान कराने पर स्तन पूरी से तरह से खाली हो जाता है।
- **मेथी खाएं:** याद है आपको, बच्चे के जन्म के दौरान अपने कई तरह के पौधों के बीज खाएं होंगे। मेथी व अन्य इस तरह की बीज खाने से दूध का उत्पादन बढ़ता है। हालांकि इससे गैस की भी समस्या हो सकती है, इसलिए सावधान रहें।
- **मदर्स मिलक टी:** इस चाय के जरिए शरीर को मेथी मिलता है। हालांकि कुछ बातों को लेकर सावधान भी रहें। कुछ महिलाएं इस चाय से पेट में तकलीफ की शिकायत करती हैं। साथ ही इसकी महक मैपल सिरप की तरह होता है।

स्तनपान कराने के फायदे

स्त नपान के बारे में कुछ माताओं को मन में कई प्रकार की शंका उत्पन्न हो सकती है। जैसे बीमारी आदि की अवस्था में स्तनपान कराना चाहिए या नहीं या स्तन की बनावट को लेकर शंका और स्तन की सुंदरता बिगड़ने को लेकर शंका।

किसी भी स्थिति में स्तनपान कराना श्रेष्ठ ही होता है। इसका विकल्प नहीं हो सकता है। आइये देखें स्तनपान कराने के क्या लाभ होते हैं-

स्तनपान प्रकृति का सर्वोत्तम उपहार है। जहाँ शिशु को पहले आहार के रूप में सर्वश्रेष्ठ भोजन प्राप्त होता है, वही माँ और बच्चे में भावनात्मक रिश्ता भी बनता है।

इससे दोनों को ही अमूल्य संतुष्टि हासिल होती है। शिशु को छः महीने तक सिर्फ स्तनपान देना चाहिए तथा इसके बाद दो साल की उम्र तक अन्य आहार के साथ स्तनपान कराना चाहिए। स्तनपान कराने के फायदे-

प्राकृतिक सर्वश्रेष्ठ आहार

माँ का दूध नवजात शिशु के कोमल अंगों तथा पाचन क्रिया के अनुरूप प्रकृति द्वारा निर्मित होता है। इसमें बच्चे की जरूरत के सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में होते हैं। इन्हें शिशु आसानी से हजम कर लेता है। माँ के दूध में मौजूद प्रोटीन और वसा गाय के दूध की तुलना में भी अधिक आसानी से पच जाता है। इससे शिशु के पेट में गैस बनने, कब्ज, दस्त आदि होने या दूध उलटने की सम्भावना बहुत कम होती है। माँ का दूध नुकसान करने

वाले माइक्रो ऑर्गेनिज्म को नष्ट करके आँतों में लाभदायक तत्वों की वृद्धि करता है।

जरूरत के अनुसार अपने

आप बदलाव

माँ के दूध में शिशु की जरूरत के हिसाब से परिवर्तन होते रहते हैं। दिन में, रात में, कुछ सप्ताह में और कुछ महीनों में शिशु को पोषक तत्वों की

एलर्जी नहीं

स्तनपान करने से शिशु को एलर्जी नहीं होती है। खान पान में बदलाव के अनुसार माँ के दूध के स्वाद या गंध में परिवर्तन हो सकता है लेकिन यह एलर्जी का कारण या नुकसान का कारण नहीं होता है। जबकि अन्य प्रकार के दूध या आहार से शिशु एलर्जी का शिकार हो सकता है।

जरूरत बदल जाती है। उसी के अनुसार माँ के दूध में भी बदलाव अपने आप हो जाते हैं।

प्रतिरोधक क्षमता अधिक

स्तनपान करने वाले बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता तुलनात्मक रूप से अधिक होती है। माँ का दूध उन्हें सर्दी, जुकाम, खांसी या अन्य संक्रमण से बचाने में सहायक होता है। अन्य प्रकार की बीमारी की सम्भावना भी स्तनपान करने वाले शिशुओं में कम होती है।

मोटापा कम

स्तनपान करने वाले शिशु के शरीर पर अनावश्यक चर्बी नहीं चढ़ती। माँ के दूध से पेट भरते ही तृप्ति मिल जाने के कारण शिशु आवश्यकता से अधिक दूध नहीं पीता। जबकि बोतल आदि से दूध पीने से शिशु जरूरत से ज्यादा दूध पी जाता है जो मोटापे का कारण बन जाता है। बड़े होने के बाद भी बचपन में मिला स्तनपान मोटापे तथा कोलेस्ट्रॉल आदि से बचाता है।

दिमाग तेज

स्तन से मिलने वाले दूध से शिशु को डी एच ए मिलता है जो दिमाग को तेज बनाता है। स्तनपान की प्रक्रिया भी शिशु को मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाने में सहायक होती है। इससे शिशु को भावनात्मक सुरक्षा का अहसास मिलता है जो मस्तिष्क के उचित विकास में मददगार होता है।

मुँह का सही विकास

शिशु का मुँह स्तन से दूध पीने के लिए सर्वाधिक अनुकूल होता है। स्तनपान की प्रक्रिया से बच्चे का मुँह सही तरीके से विकसित होता है तथा दांत निकलने में भी यह प्रक्रिया सहायक होती है। इससे बच्चे के जबड़े मजबूत बनते हैं।

अधिक सुविधाजनक

जब भी बच्चे को भूख लगे तो स्तनपान कराने के लिए किसी प्रकार की कोई तैयारी नहीं करनी पड़ती। घर से बाहर जाने पर भी शिशु का आहार हमेशा माँ के साथ होता है।

उपाय

- **मिल्क प्रोडक्ट:** ऐसी चर्बी जो कि घी, बटर या तेल से मिलती हो, वह ब्रेस्ट मिल्क बढ़ाने में बहुत कारगर होती है। यह शरीर को बहुत शक्ति प्रदान करते हैं। आप इन्हें चावल या रोटी के साथ प्रयोग कर सकती हैं। चाहे तो सब्जी बनाते वक्त भी एक चम्मच घी डाल कर उसे पका सकती हैं। सुडौल बनना चाहती हैं?
- **स्वस्थ भोजन लें:** अगर आप पहली बार माँ बनी हैं तो आपको चाहिए कि आप अपनी पसंद को पूरी तरह से दरकिनार कर अपने बच्चे के बारे में सोचें। यानी ज्यादा से ज्यादा स्वस्थ भोजन खाएं। दूध उत्पादन के लिए शरीर को अच्छे खानपान की आवश्यकता होती है।
- **बीयर पीना:** यह बेहतर होगा कि आप बीयर लेने से पहले डॉक्टर से जरूर परामर्श लें, फिर भी बहुतों का यह मानना है कि यह लेक्टोजेनिक

डाइट का हिस्सा है।

- **तनाव कम करें:** तनाव ऑक्सीटोसिन के उत्पादन में रुकावट पैदा करता है। ऑक्सीटोसिन ही वह हार्मोन है, जो दूध का उत्पादन बढ़ाने में सहायक होता है।
- **बच्चे के साथ सोएं:** बच्चे के साथ सोने से स्तनपान का समय बढ़ता है। आप जितना ज्यादा स्तनपान कराएंगे, शरीर में दूध का निर्माण उतना ही ज्यादा होगा।
- **जई का दलिया:** इससे दूध का उत्पादन बढ़ता है। कई महिलाओं ने यह माना है कि जई का दलिया खाने से उनके दूध की मात्रा में वृद्धि हुई है।
- **तुलसी:** इसमें विटामिन के पाया जाता है, जिसे खाने से ब्रेस्ट मिल्क बढ़ता है। इसे सूप या शहद के साथ खा सकती हैं।

- **करेला:** इसके अंदर विटामिन और मिनरल अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जिससे ब्रेस्ट मिल्क बढ़ाने की क्षमता बढ़ जाती है। यह स्त्री में लैक्टेशन सही करता है। करेला बनाते वक्त हल्के मसालों का प्रयोग करें जिससे यह आसानी से हजम हो सके।
- **लहसुन:** इसे खाने से भी दूध बढ़ने की क्षमता बढ़ती है। कच्चा लहसुन खाने से अच्छा होगा कि आप उसे मीट, करी, सब्जी या दाल में डाल कर पका कर खाएं। अगर आप लहसुन को रोजाना खाना शुरू करेंगी तो यह आपको जरूर फायदा पहुंचाएगा।
- **मेवा:** बादाम और काजू जैसे मेवे ब्रेस्ट मिल्क बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसके अलावा यह विटामिन, मिनरल और प्रोटीन में काफी रिच होते हैं। अच्छा होगा कि आप इन्हें कच्चा ही खाएं।

वै से भी दाद एक जिद्दी प्रकृति का होता है यदि समय पर चिकित्सा न की जाए तो ये स्थाई रहने वाला रोग है ये सभी जगह होता है लेकिन खास कर गुस अंगो पर होने वाला दाद अधिक कष्टकारी होता है यदि ये पुराना हो जाए तो आप कितनी भी एंटी फंगल क्रीम लगा लो कुछ दिन बाद ये फिर अपने रूप में वापस आ ही जाता है ..

यदि आपको कोई पुराना दाद या उस जैसा कोई इन्फेक्शन है तो आप निम्न बातों का ध्यान रखें-

सबसे पहले सामान्य नहाने वाली साबुन, शैम्पू, आदि केमिकल का प्रयोग बन्द कर दे ! नहाने के लिये केवल ग्लिसरिन सोप का प्रयोग कर सकते है .

यदि आप कोई एंटी फंगल क्रीम लगा रहे है तो आप उसे लगातार लगाएं, ऐसा मत करे कि एक या दो दिन लगाई और कुछ ठीक होने पर फिर छोड दी ! इससे दाद और भी जिद्दी हो जाता है .

नहाने के बाद नारियल का तैल लगाएं।

पहनने वाले कपडे अच्छी तरह धुले हुए और सुखे हुए होने चाहिये .कहने का अभिप्राय यह है कि उनमे डिटर्जेंट का मामुली सा अंश भी नही रहना चाहिये।

ये मामुली सी बाते आपको विभिन्न त्वचा विकारों से बचा सकती है ।

चर्म रोग बेहद गंभीर रोग है जिसमें त्वचा में दाद के काले निशान पड़ जाते हैं। इसे एक्जिमा भी कहा जाता है। इस रोग में त्वचा पर खुजली, दर्द और जलन होती रहती है। आखिर क्यों होता है चर्म रोग ये भी जानना जरूरी है। ताकि समय रहते इस रोग से बचा जा सके।

चर्म रोग के कारण

- रसायनिक चीजों का ज्यादा प्रयोग करना जैसे साबुन, चूना, सोडा और डिटर्जेंट का अधिक इस्तेमाल करना।
- पेट में कब्ज का अधिक समय तक होने से भी चर्म रोग होता है।
- रक्त विकार होने की वजह से भी चर्म रोग होता है।
- महिलाओं में मासिकधर्म की परेशानी की वजह से भी उन्हें एक्जिमा हो सकता है।
- किसी एक्जिमा पीड़ित इंसान के कपड़े पहनने से भी यह रोग हो सकता है।

चर्म रोग के लक्षण

एक्जिमा रोग में त्वचा पर छोटे-छोटे दाने निकलने लगते हैं और फिर ये लाल रंग में बदलने लगते हैं और इनमें खुजली होती रहती है। और खुजलाने से जलन होती है फिर ये दाग के रूप में त्वचा में फैलने लगता है। यदि सारे शरीर में एक्जिमा होता है उससे रोगी को बुखार भी आने लगता है।

प्रथम चर्म रोग के उपचार

- समुद्र के पानी से प्रतिदिन नहाने से एक्जिमा ठीक हो जाता है।
- नमक का सेवन कम कर दें हो सके तो कुछ समय तक नमक का सेवन बंद ही कर दें।
- नीम के पत्तों को पानी में उबाल कर उससे रोज

दाद नया हो या पुराना करें ये उपचार



स्नान करें।

- साफ सुथरे कपड़े पहना करें।
- खट्टे, चटपटे, और मीठी चीजों का इस्तेमाल न करें। क्योंकि ये रोग को और बढ़ाते हैं।
- यदि चर्म रोग गीले किस्म का है तो इस पर पानी का प्रयोग न करें।

पकने वाले दाद के लिए

त्रिफला को तवे पर एक जला ले (त्रिफला को तवे पर रख कर उस पर कटोरी उलटी कर के रख दे ताकि धुवां त्रिफला की भस्म मे ही रम जाए) फिर उसमे कुछ फिटकरी मिला कर और वनस्पतिक घी, कुछ देसी घी, सरसो का तैल, और कुछ पानी, सबकी समान मात्रा होनी चाहिये, इन सब को मिलाकर इनको खरल मे अच्छी तरह मर्दन करे, और मलहम बना ले। बस आपकी क्रीम तैयार, पकने वाले और स्राव युक्त दादों पर इसे लगाए।

जिद्दी और रुखे दाद के लिये

पलाश के बीज, मुर्दाशंख, सफेदा, कबीला, मैनशिल, माजु फल (सभी सामान आयुर्वेदिक जड़ी बूटी बेचने वाले पंसारी से ले) उपरोक्त सभी वस्तुएं सामान मात्रा में ले फिर करन्ज के पत्तों का रस और निम्बु का रस, इनसे भावना देकर सारा दिन मर्दन करें । अब बस औषधि तैयार है । इन सब की गोली बनाकर सुखा ले और गुलाब जल के साथ घीस कर प्रभावित स्थान पर लगा ले ।

एक और प्रयोग

बाजार से 50 ग्राम गंधक ले आए। ये आपको जड़ी बूटी बेचने वाले से मिल जाएगी। शुद्ध गंधक लेने की जरूरत नहीं है। इसे बारीक पीस

ले। लगभग 6-9 इंच चौड़ा और 12-18 इंच लंबा सूती कपड़े का टुकड़ा ले। यह पुराने बनियान का भी ले सकते है। इस टुकड़े पर गंधक फैला दे। फिर इसका इस तरह रोल/रस्सी बनाए की गंधक बाहर न निकले। फिर इसे सूती धागे से इस तरह बांध दे कि लटकाने पर भी कपड़े कि रस्सी से गंधक बाहर न निकले। अब इसे एक 2 फुट लंबी लकड़ी कि छड़ी से बांध दे। उसके बाद उस गंधक वाले कपड़े की रस्सी पर इतना सरसो के तेल लगाए कि यह और अधिक तेल न सोख सके।

अब उस कपड़े की रस्सी के नीचे बड़ी कटोरी रख कर उस कपड़े की रस्सी को आग लगाए। इस प्रकार जलाने से जो तेल नीचे बर्तन मे टपके उसे सफाई से एक काँच की बोतल मे रखे। यदि जले हुए कपड़े का कोई टुकड़ा बर्तन मे गिर जाए तो तेल को छान लें।

खुले घाव पर यह तेल न लगाए। यह केवल बाहरी प्रयोग के लिए है। आंखो मे यह तेल न जाने पाए। जब यह रस्सी जलती है तो धुआँ निकलता है उससे स्वयं को बचाए।

प्रयोग दाद के लिए

दाद को किसी कठोर कपड़े से या बर्तन साफ करने के स्क्रबर से दाद को खुजाए। उस पर यह तेल लगा कर पीपल या केले के पत्ते का टुकड़ा रख कर पट्टी बांध दे।

खुजली के लिए (सुखी या गीली)

खुजली पर यह तेल लगाए। उसके बाद उस अंग पर भाप से सेक करे। बिना भाप के यह धीमे लाभ करता है। यदि पूरे शरीर पर खुजली हो तो तेल लगा कर धूप मे बैठे। 1 घंटे बाद गरम पानी से नहाए।

साइनस से सावधान! वरना हो जाओगे परेशान

सा इनस आम लोगों की बीमारी है। सर्दी के मौसम में नाक बंद होना, सिर में दर्द होना, आधे सिर में बहुत तेज दर्द होना, नाक से पानी गिरना आम हैं। अगर आप ये सोच रहे हैं ये तो सिर्फ मौसम के बदलाव की वजहों से हो रहा है तो हो जाइए सावधान क्योंकि आप गलत है, दरअसल ये साइनस भी हो सकता है।

हमारे शरीर के पांच इंद्रियों में से एक नाक है। नाक की बीमारी में सांस लेने में रुकावट, हड्डी का बढ़ना, तिरछा होना, साइनस भरना तथा एलर्जी आम हैं। साइनस मानव शरीर की खोपड़ी में हवा भरी हुई कैविटी होती हैं जो हमारे सिर को हल्कापन व सांस वाली हवा लाने में मदद करती है। सांस लेने में अंदर आने वाली हवा इस थैली से होकर फेफड़ों तक जाती है। इस थैली में हवा के साथ आई गंदगी यानी धूल और दूसरे तरह के गंदगियों को रोक ली जाती है और बाहर फेंक दी जाती है। साइनस का मार्ग जब रुक जाता है यानी बलगम निकलने का मार्ग रुकता है तो 'साइनोसाइटिस' नामक बीमारी का खतरा सामने आने लगता है।

साइनस के लक्षण

- आवाज में बदलाव
- सिर में दर्द
- सिर का भारी होना
- नाक या गले में बलगम आना
- हल्का बुखार, आंखों में पलकों के ऊपर या दोनों किनारों पर दर्द रहना
- तनाव या निराशा है
- चेहरे पर सूजन व नाक से पीला या हरे रंग का रेशा भी गिरता है

दूरबीन चिकित्सा पद्धति से साइनस के दरवाजे को चौड़ा कर दिया जाता है। साइनस की बीमारी के शुरुआत में दवाइयों से इलाज संभव है। लेकिन अगर वक्त रहते इसका इलाज न कराया जाए तो ऑपरेशन कराना जरूरी हो जाता है।



अक्सर यह देखने में आता है कि कई लोग सर्दी हो जाने को सामान्य बात समझते हैं और इसकी अनदेखी करते हैं। सर्दी तो सामान्यतः तीन-चार दिनों में ठीक हो जाती है, लेकिन इसके बाद भी इसका संक्रमण जारी रहता है।

साइनस से बचाव के उपाय

स्टीम: बारी-बारी दोनों नाक साफ करने के बाद एक बर्तन या स्टीमर में लगभग 300 मिलीलीटर पानी लेकर उबलने तक गर्म करें। जब उबलने लगे तो डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा उचित मात्रा में डालकर, पंखे व कूलर बंद कर कपड़ा ढककर नाक व मुंह से लंबे-लंबे सांस आठ से दस मिनट तक लें।

सिकाई: गर्म कपड़ा या फिर गर्म पानी की बोतल गालों के ऊपर रखकर सिकाई करनी चाहिए। यह

प्रक्रिया लगभग एक मिनट के लिए दिन में तीन बार करनी चाहिए। इससे काफी आराम मिलता है।

नाक की सफाई: नाक की सफाई करने से भी सिरदर्द कम करने में काफी मदद मिलती है। माना जाता है कि नाक की झिल्ली पर अनेक प्रकार के वायरस, बैक्टीरिया, फफूंदी, धूल-मिट्टी के कण, एलर्जी करने वाले कण व धुआ आदि के कण होते हैं, जिनको साफ करने से बीमारी को आगे बढ़ने से रोका जा सकता है। नाक को साफ करने के लिए आधा गिलास गुनगुना पानी लेकर उसमें एक चम्मच मीठा सोडा या एक चुटकी नमक मिलाना चाहिए, फिर एक हाथ की हथेली में लेकर नाक में पानी खिंचकर आगे निकाल देना चाहिए। इस प्रक्रिया से नाक बिल्कुल साफ हो जाते हैं।

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशियल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉडर्न डेंटल कॉलेज, इन्दीर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@redifmail.com



सोमवार से शनिवार,
सायं 5 से 8.30
बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताएँ :

- तम्बाखु गुटखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सिडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट केनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड, इन्दीर



सुंदरता में निखार फलों के साथ

आ जकल बाजार में कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स बड़े-बड़े वादों के साथ आ रहे हैं। जिन्हें कंपनियां ऊंची कीमत पर बेचती हैं। लोग अपनी खूबसूरती के लिये इनके पीछे दौड़ भी रहे हैं। आप कई तरह की ब्यूटी क्रीम्स को अपने चेहरे पर लगाती हैं, पर कोई भी फायदा नजर नहीं आता। इनका उपयोग करते हुए आपको महीनों गुजर जाते हैं। पर चेहरे में कोई भी बदलाव नजर नहीं आता। हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खें बता रहे हैं जिसका उपयोग कर आप अपना समय और पैसा दोनों बचा सकती हैं।

वैसे तो बाजार में बिकने वाले सभी उत्पादों में हर्बल गुण पाये जाते हैं। जब वही हर्बल गुण हमारे घर में मौजूद हो तो तो उसे बेकार क्यों जाने दें। इसका उपयोग कर हम स्वस्थ तो रहेंगे ही साथ ही हमारा चेहरा भी प्राकृतिक ग्लो के साथ चमकेगा।

चेहरे की सुंदरता के लिये फ्रूट

मॉस्क

सुंदरता बनाये रखने के लिये हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताने जा रहे हैं जिससे आप सुंदर दिखने के साथ-साथ, जवां भी नजर आएंगी। इसके लिये आप पपीते और आम की एक-एक स्लाइस लें। इसमें अनानास के टुकड़ों को शहद के साथ मिक्स कर चेहरे पर अच्छी तरह से 10 से 15 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को धो लें। इस तरीके को आप हफ्ते में 2-3 बार ही करें। आपके चेहरे के निखार के सामने हर ब्रांडेड क्रीम फेल नजर आएगी।

चेहरे के लिये संतरा

संतरे का रस हो या संतरे का छिलका दोनों के ही फायदे एक समान है। क्योंकि इनमें बहुत सारे पौषक तत्व छिपे होते हैं। ये चेहरे के कील मुहासों एवं धब्बों को जड़ से दूर करता है। संतरे के रस में 2 चम्मच दलिया और शहद मिलाकर चेहरे में लगाये और 10 से 15 मिनट तक लगे रहने दें। चेहरे को धोने के बाद आपको इसके सही गुण का पता चल जायेगा। यह पिंपल की रोकथाम करने के साथ, डेड स्किन भी साफ करता है और चेहरे के ब्लैकहेड्स को भी निकालता है।

पुदीना

पुदीने की भीनी खुशबू और स्वाद पूरे शरीर की थकान को दूर कर शीतलता प्रदान करती है। इसके साथ ही पुदीना खाने का स्वाद भी बढ़ा देता है। पुदीना विटामिन सी का एक अच्छा स्रोत है। आर्युर्वेद में इसे वायुनाशक जड़ीबूटी के नाम से जाना जाता है। अब इसका प्रयोग ब्यूटी संसाधन में भी बढ़ता नजर आ रहा है। यह त्वचा की कोशिकाओं को नई गति प्रदान करता है। एंटीसेप्टिक होने के कारण यह त्वचा की नमी को खोने नहीं देता। हरे पुदीना को टकसाल की पत्ती के साथ गर्म करके चेहरे पर लगायें। इसके अलावा पुदीने की पत्ती के साथ नीबू की 2-3 बूंद डालकर लेप तैयार कर चेहरे पर लगायें। यह मुहांसो को दूर कर चेहरे की छुपी हुई कांति को खिलता है।

पीच मास्क

साधारण भाषा में पीच का मतलब आड़ू होता है, जिसका सेवन करने या लगाने से चेहरा चमकदार और कोमल बनता है। वैसे तो हर फल के रस से तैयार फेस पैक को चेहरे पर लगाने से चेहरा निखरता है क्योंकि इनमें विटामिन और न्यूट्रियंट्स होते हैं। केला, चैरी, स्ट्रॉबेरी, पपीता और पीच का इस्तेमाल फेस पैक बनाने के लिये किया जाता है। हम आपको बता दें कि पीच में विटामिन सी पाया जाता है, जो कि झुर्रियों से लड़ने में सहायक होता है। जिस तरह से पीच का सेवन करने से त्वचा आकर्षित और चमकदार होती है। उसी तरह इसे सफेद अंडे के साथ एवं दही का पेस्ट बनाकर चेहरे में लगाया जाये तो इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा और आप जवां दिखेंगी। इसमें 2-3 बूंद नीबू का रस डालकर इसे चेहरे पर कुछ देर के लिए लगाएं। फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें। कुछ दिन ऐसा करने से मुहांसे तो ठीक हो ही जाएंगे, चेहरे पर चमक भी आ जाएगी।

हनी और गोभी का रस

शहद के कई फायदे हैं। इसमें एंटी बैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं, जिससे चेहरा साफ होता है इसके साथ ही इसमें न्यूट्रियंट भी प्राप्त होता है। गोभी के रस में कुछ बूंद शहद की मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। ये चेहरे की झुर्रियों को खत्म करता है और बढ़ती उम्र को जवां बनाता है।

त्वचा का रफ होना लड़कियों की सबसे घातक समस्या बन जाती है क्योंकि त्वचा की खूबसूरती चमकने वाली त्वचा से ही होती है पर आज के समय में बढ़ता प्रदूषण, सूरज की किरणों का प्रभाव, तनाव, दवाईयों का ज्यादा उपयोग और सौंदर्य प्रसाधन का उपयोग जैसे कारक त्वचा के डार्क होने का कारण बनते हैं। यदि आप अपनी त्वचा में प्राकृतिक चमक फिर से दोबारा देखना चाहती है तो हमारे द्वारा बताई जा रही इन घरेलू चीजों का उपयोग करें। यह प्राकृतिक संसाधन आपकी त्वचा को काफी सुंदर चमकदार और गोरा बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। तो जानें त्वचा को स्वस्थ करने में किन-किन तरीकों का आप उपयोग कर सकती है।

दही

त्वचा से जुड़ी हर समस्या के समाधान के लिए दूध से अच्छा दही माना जाता है क्योंकि दही में लैक्टिक एसिड पाया जाता है। जो त्वचा के रंग को निखार प्रदान करने का काम करता है। दही में पाए जाने वाले पोषक तत्व त्वचा के गहरे दाग धब्बों को दूर कर उसमें निखार लाने का काम करते हैं। इसके साथ ही इससे त्वचा की डेड स्किन भी साफ होती है, जिससे त्वचा का रंग भी साफ दिखाई देने लगता है। इसका प्रयोग करने के लिए आप चेहरे पर दही के लेप से अच्छी तरह से मसाज करें।

चेहरे पर उपयोग करने के लिए आप एक बड़ा चम्मच दही लें और इसे चेहरे व गर्दन पर लगाते हुए अच्छी तरह से मसाज करें।

इसके बाद 5-10 मिनट के लिए इसे लगे रहने दें। जब ये अच्छी तरह से सूख जाए तब फेस को साबुन रहित क्लींजर का उपयोग कर गुनगुने पानी से धो लें।

इसका उपयोग करने से आपके चेहरे पर निखार आएगा और त्वचा की मृत कोशिकाएं भी दूर हो जाएंगी हैं।

बेसन का आटा

बेसन का उपयोग त्वचा में करने से काफी अच्छे परिणाम देखने को मिलते हैं, इसका उपयोग त्वचा पर करने से ये मृतकोशिकाओं को बाहर निकालकर चेहरे की काफी अच्छी तरह से सफाई करता है। जिससे त्वचा में जल्द ही सुंदर सा ग्लो देखने को मिलता है। यह तेलीय त्वचा के स्त्राव को भी कम कर उसमें अच्छा निखार लाने का

त्वचा में सुंदर निखार लाने के घरेलू उपचार



काम करता है।

बेसन का फेस मास्क तैयार करने के लिए आप सबसे पहले एक छोटी कटोरी में बेसन लेकर उसमें एक बड़ा चम्मच शहद, 1 चम्मच दूध क्रीम, छोटा चम्मच नींबू का रस लेकर मिलाएं।

इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर 20 मिनट तक के लिए छोड़ दें।

इसके बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें इसका असर जल्द ही आपके चेहरे में देखने को मिलेगा।

चावल का आटा

चावल के आटे में पैरा एमिनो बेंजोइक एसिड नाम का एक यौगिक पाया जाता है, जो शरीर में विटामिन सी के स्तर को ऊपर उठाकर प्राकृतिक सनस्क्रीन के रूप में कार्य करता है। इसके अलावा चावल के आटे में भी विटामिन सी के साथ-साथ एंटी, फेरुलिक एसिड के गुण भी पाए जाते हैं जो त्वचा में नमी बनाए रखने में सहायक होते हैं। चावल के आटे का उपयोग त्वचा में करने के लिए आप सबसे पहले इस आटे के साथ कच्चे दूध को मिला लें। दोनों को मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें और इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 30 मिनट तक लगा रहने के बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को आप सप्ताह भर दिन में 2 बार करें। इससे जल्द ही अच्छे परिणाम देखने को मिलेंगे।

बादाम का तेल

बादाम के तेल में पाए जाने वाले गुण त्वचा में चमक लाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। इसके बारे में भले ही आप ना जानते हों पर बादाम में ऐसे खनिज तत्व के साथ असंतुप्त वसा, अम्ल और विटामिन बी-6, बी 2, बी 3 ई जैसे गुणकारी तत्व पाए जाते हैं। जिसका उपयोग रोज नियमित रूप से करने पर त्वचा की कई तरह की समस्याएं दूर की जा सकती हैं। ये त्वचा में होने वाले कील मुहासों को दूर करता है और त्वचा कि अंदरूनी सफाई कर त्वचा के सांत्वलेपन को दूर करता है। जिससे त्वचा में निखार आता है। इसका प्रयोग रात को सोने से पहले ही करें। बिस्तर में जाने से पहले आप बादाम के तेल को हल्का सा गर्म कर लें और इस तेल से त्वचा की मसाज करें। इस प्रकार से इस प्रक्रिया को रोज रात 2 से 3 हफ्तों तक लगातार करें जल्द ही आपकी त्वचा में कसाव होने के साथ सुंदर सा निखार झिलमिलाने लगेगा।

- 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

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

विशेष प्रशिक्षित :- वेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (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

गुणों की खान है अनार



अ नार में बहुत सारे औषधीय गुण पाये जाते हैं, इसके औषधीय गुणों के कारण ही कहा जाता है, 'एक अनार सौ बीमारी' यानी 100 बीमारियों की दवा है अनार। इसके लाल-लाल दाने सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। अनार विटामिन्स का बहुत अच्छा स्रोत है, इसमें विटामिन ए, सी और ई के साथ-साथ फोलिक एसिड भी होता है। इसमें एंटी आक्सीडेंट, एंटी वायरल की विशेषता पाई जाती है।

यूटीआई से बचाए अनार

इसमें पाये जाने वाले विटामिन सी और दूसरे एंटीऑक्सीडेंट संक्रमण होने से बचाते हैं। यही एंटीऑक्सीडेंट जीवाणुओं को मूत्र मार्ग में घुसने से बचाता है। जबकि विटामिन सी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है, यह संक्रमण से बचाव करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा यह फल बदलते हुए हार्मोन के प्रभाव को भी कम कर देता है जो यूटीआई के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

कैंसर से बचाता है अनार

अनार में पाए जाने वाले तत्व या फोटोकेमिकल्स एरोमाटेज एंजाइम को रोकता है। यह एंजाइम एंजोजन हार्मोन को एस्ट्रोजन हार्मोन में बदल देता है जो ब्रेस्ट कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी होने में अहम भूमिका निभाता

है। यह तत्व एरोमाटेज एंजाइम के प्रभाव को खत्म कर देता है और कैंसर से बचने में मदद मिलती है। इसके अलावा अनार में ऐसे प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं जो स्तन कैंसर को रोकने में प्रभावी होते हैं। स्तन कैंसर से पीड़ित ज्यादातर महिलाएं एरोमाटेज एंजाइम को खत्म करने वाली दवाएं लेती हैं जिससे एस्ट्रोजन हार्मोन का विकास नहीं हो सके।

त्वचा के लिए फायदेमंद अनार का छिलका

अनार के छिलके में एंटी-माइक्रोबिल और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो त्वचा संक्रमण में अस्तरदार रूप से काम करता है। साथ ही एंटीऑक्सीडेंट गुण त्वचा के लिए एस्ट्रिजेंट जैसा काम करता है। ये त्वचा के रोमछिद्र और त्वचा को टाइट करके बढ़ते उम्र के लक्षणों को कम करता है। इसके अलावा अनार के छिलके त्वचा में मौजूद कोलाजन को क्षति पहुंचने से बचाते हैं, जिससे त्वचा पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं।

अनार के अन्य फायदे

- विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर यह फल हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। एंटी ऑक्सीडेंट तत्वों की अधिकता होने के कारण यह खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से शुरुआती दौर में ही रोक देता है।

- इसमें फॉलिक एसिड भी होता है, जिससे उच्च रक्तचाप और एनीमिया का खतरा कम होता है। हीमोग्लोबिन की कमी में अनार का सेवन अच्छा माना जाता है, मगर डायबिटीज के रोगी इसे न लें।
- अनार खाने से शरीर में खून का प्रवाह ठीक तरह से होता है। यह हार्ट अटैक और हार्ट स्ट्रोक से भी बचाव करता है।
- अनार का जूस खून को पतला बनाने की विशेषता रखता है, जिससे खून के थक्के नहीं बनते।
- यह स्ट्रेस लेवल को काफी हद तक कम करता है। डिप्रेशन में भी इसके सेवन का सुझाव दिया जाता है।
- यह फल दिमाग के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसके सेवन से अल्जाइमर्स जैसी बीमारियों की आशंका भी कम हो जाती है।
- यह दांतों को स्वस्थ और मजबूत बनाने के साथ ही सांस की दुर्गंध भी दूर करता है।
- गर्भवती स्त्रियों को अनार का जूस जरूर पीना चाहिए। यह गर्भस्थ शिशु के लिए फायदेमंद होता है। गर्भावस्था में इसके नियमित सेवन से जन्म के बाद बच्चे को वजन संबंधी दिक्कत नहीं होती है।
- अगर नियमित रूप से इसके जूस का सेवन किया जाए तो त्वचा चमकदार बनी रहती है। साथ ही यह झुर्रियों की समस्या से भी त्वचा का बचाव करता है।

पढ़ें अगले अंक में

सितंबर- 2018

वृद्धावस्था योग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

अगर आपको मीठा खाना बहुत पसंद है और मीठी चीजों को देखकर आप खुद पर कंट्रोल नहीं कर पाते हैं, तो आपकी ये आदत आपके लिए नुकसानदायक हो सकती है। ज्यादा मीठा खाने से न सिर्फ आपके दांत खराब होते हैं बल्कि आपके स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

बच्चों को मीठा खाना पसंद होता है मगर कई बार बड़ों को भी इसकी लत होती है। खासकर खाने के तुरंत बाद मीठा खाने की इच्छा आपके लिए घातक हो सकती है। ज्यादा मीठे के सेवन से डायबिटीज, दिल की बीमारियां, मोटापा, कैल्शियम और मेटाबॉलिज्म से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं।

धीरे-धीरे करें मीठा छोड़ने की

शुरुआत

अगर आपको मीठा खाने की लत है, तो ये अचानक से नहीं छूटेगी इसलिए इस लत से धीरे-धीरे छुटकारा पाएं। इसके लिए सबसे पहले चाय और कॉफी या दूध पीते समय उसमें चीनी का प्रयोग बंद कर दें या बिल्कुल कम मात्रा में प्रयोग करें। इसके अलावा कोल्ड ड्रिंक्स और बाजार में डिब्बाबंद फ्रूट जूस का सेवन बिल्कुल बंद कर दें। आपको जानकर हैरानी होगी कि 350 मिलीग्राम कोल्डड्रिंक में लगभग 5-10 चम्मच चीनी घुली होती है।

अन्य मीठे पदार्थ जिनमें होती है

ढेर सारी शुगर

कई ऐसे फूड आइटम्स हैं, जिनमें शुगर छिपी हुई होती है यानी चखने पर ये चीजें आपको उतनी मीठी नहीं लगेंगी, जितनी की उनमें शुगर घुली हुई है। सॉस, ड्रेसिंग, केचअप, केक, पेस्ट्री, क्रीमरोल, फ्रूट जूस, आदि सभी में बहुत ज्यादा मात्रा में शुगर छिपी होती है। डिब्बाबंद आहार जिसमें लो फैट लिखा होता है, वह भी शुगरयुक्त होते हैं। इसके अलावा बाजार में मिलने वाले 'शुगर फ्री' उत्पादों का उपयोग भी सावधानी से करना चाहिए। क्योंकि वास्तव में यह उत्पाद चीनी मुक्त हो सकते हैं लेकिन यह तेजी से कार्बोहाइड्रेट को शामिल करते हैं।

खाने में कम करें कार्बोहाइड्रेट

हालांकि आपको ब्रेकफास्ट में ब्रेड, पास्ता आदि खाने की आदत होती है, लेकिन इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा होने के कारण यह शरीर में शुगर की मात्रा को बढ़ाता है। इसलिए नाश्ते में इनका विकल्प तलाशिये, ब्रेड, पास्ता, आदि की जगह सलाद, ताजे फल, अंडे खा सकते हैं, इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है। लंच और डिनर में भी इसका ध्यान रखें। इसके अलावा इसको छोड़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि ऐसे

ज्यादा मीठा खराब न कर दे सेहत



कार्बोहाइड्रेट की सूची बनाए जिन्हें आप जरूरत से ज्यादा खाते हो और फिर उन्हें एक एक करके अपने आहार से दूर करें।

रेडीमेड फूड्स और जंक फूड्स

क्या आपको फास्ट फूड इतना पसंद है कि किसी भी रेस्तरां में जाने पर आप इसी को खोजते हैं। तो यह आदत सही नहीं है। क्योंकि ऐसे आहार में शुगर और नमक की अधिक मात्रा होने के साथ ही कार्बोहाइड्रेट भी तेल के रूप में मौजूद होता है जो शरीर में शुगर के स्तर को बढ़ा देता है। और हमारे के लिए बहुत नुकसानदेह होता है। केक, कुकीज, कैंडी, आइसक्रीम, चिप्स, पॉपकॉर्न आदि भी इसी श्रेणी में आते हैं।

मीठा खाने का मन करे तो ऑर्गेनिक फूड्स खाएं

ऐसे ऑर्गेनिक फूड को अपने खाने में शामिल करें जो मीठा न हो। अगर आपका दिल मीठा खाने को मचल रहा हो तो अपना पसंदीदा फल खाकर उसे शांत करने की कोशिश करें। यह फल खाने में तो मीठा होगा ही साथ ही आपको जरूरी पोषक तत्व भी मुहैया कराएगा। हालांकि, मीठे की अपनी आदत और भूख को शांत करना इतना आसान नहीं है, लेकिन आत्मसंयम के बल पर आप धीरे-धीरे आप मीठा खाने की अपनी आदत को नियंत्रित कर पाएंगे।

पीरियड्स का रंग खोलता है सेहत से जुड़े हर राज



म हिलाओं को हर महीने 4 से 5 दिनों तक पीरियड्स की समस्या से गुजरना पड़ता है। इन दिनों में उनको तनाव, चिड़चिड़ेपन, चक्कर, उल्टी जैसी परेशानियों होने लगती हैं। जिस तरह महिलाओं को इन दिनों अलग-अलग तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है उसी तरह उनके ब्लड का रंग भी अलग-अलग होता है लेकिन ज्यादातर महिलाओं को यह पता नहीं होता।

विशेषज्ञों की मानें तो गाढ़े रंग के फ्लो का मतलब है कि जननांग से ब्लड का फ्लो बहुत ही धीमा है। फीमेल डॉक्टर विशेषज्ञ की मानें तो पीरियड ब्लड के रंग के आधार पर महिलाओं के अंदरूनी हैल्थ से जुड़ी कई बातों का पता चल सकता है।

गाढ़ा लाल रंग

गाढ़ा लाल रंग फ्लो हो रहा है तो समझ लें कि शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी है। ऐसा होने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

ब्लड फ्लो काला या गहरा

फ्लो का रंग गहरा काला है तो ये खतरे का संकेत है। काला फ्लो तब होता है जब गर्भाशय में

संक्रमण हो या फिर ये गर्भपात का सूचक भी हो सकता है। पीरियड्स के सभी दिनों में काले रंग का फ्लो हो रहा हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।

ब्लड का रंग गाढ़ा भूरा

ब्लड का रंग गाढ़ा भूरा होने का मतलब है कि जो ब्लड फ्लो हो रहा है वह बहुत पुराना है। काफी समय पहले यह खून गर्भाशय में एकत्र हो रहा था। आमतौर पर इस रंग का ब्लड सुबह के फ्लो में आता है, जो सेहत के लिए बिल्कुल ठीक नहीं है।

नारंगी ब्लड फ्लो

नारंगी ब्लड फ्लो को नजरअंदाज ना करें। यह किसी इंफेक्शन का संकेत हो सकता है। अगर आपका पीरियड्स में नारंगी ब्लड आ रहा है तो डॉक्टर की जांच पड़ताल जरूर करवा लें।

हल्का लाल कलर

अगर आपके पीरियड्स का कलर रेड है तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। ये खून काफी हल्का होता है लेकिन दिन के समय जब फ्लो तेज होता है तभी लाल रंग का स्त्राव होता है।

भारतीय ज्योतिष शास्त्र में जब से 12 राशियों और 27 नक्षत्रों की पहचान की गई, तब से आज तक मनुष्य ने बेशक भविष्य जानने की अनेक पद्धतियों को विकसित कर लिया हो, परंतु फिर भी नक्षत्र से भविष्य जानने की पद्धति का अपना अलग ही महत्व बना हुआ है। राशि एवं नक्षत्र के आधार पर रोगों का वर्णन भी प्राचीन आचार्यों ने किया है। बारह राशियां अर्थात् सत्ताईस नक्षत्र को अंगों के स्थान पर चिन्हित करने पर मानव शरीर की आकृति बनती है। नवग्रहों में चन्द्र सर्वाधिक गतिशिल ग्रह है, इसलिये इसका मानव शरीर पर सर्वप्रथम प्रभाव मान सकते हैं। इसके अलावा हमारे शरीर का लगभग 70 प्रतिशत भाग जल तत्व है। ज्योतिष में जल का अधिपति चन्द्रमा को माना गया है, इसलिये भारतीय ज्योतिष में चन्द्रमा को महत्वपूर्ण स्थान देकर उसका जन्म समय जिस राशि या नक्षत्र में होता है, वही हमारी जन्म राशि या जन्म नक्षत्र माना जाता है।

जब किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य सम्बन्धी पीडा हो तो, जातक को अपने जन्म नक्षत्र के प्रतिनिधि वृक्ष की जड़ धारण करनी चाहिये। यदि आपको अपना जन्म नक्षत्र पता नहीं है तो, आपको किस प्रकार की स्वास्थ्य समस्या है, तथा वह शरीर के किस अंग से सम्बन्धित है, अथवा वह रोग किस नक्षत्र के अन्तर्गत आता है, उससे सम्बन्धित वृक्ष की जड़ धारण करें, तो आपको अवश्य अनुकूल फल की प्राप्ति होगी। किस राशि या नक्षत्र के आधार पर जातक को कौन सा रोग हो सकता है, एवं इस रोग से रक्षा का सुलभ उपाय क्या होगा, इसकी जानकारी इस लेख में दी जा रही है। नक्षत्र के आराध्य अथवा उसके प्रतिनिधि वृक्ष की जड़ धारण करके भी रोग का प्रकोप कम किया जा सकता है-

नक्षत्र और रोगपीड़ा आपकी राशि, नक्षत्र और रोगोपचार

अश्विनी नक्षत्र: इस नक्षत्र का घुटने पर अधिकार माना है। इसके पीड़ित होने पर बुखार भी रहता है। यदि आपको घुटने से सम्बन्धित पीड़ा हो, बुखार आ रहा हो तो आप अपामार्ग की जड़ धारण करें। इससे आप के रोग का वेग कम होगा।

भरणी नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार सिर पर माना गया है। इसके पीड़ित होने पर पेशिया का रोग होता है। इस प्रकार की पीड़ा होने पर अगस्त्य की जड़ धारण करें।

कृतिका नक्षत्र: इस का अधिकार कमर पर है। इसके पीड़ित होने पर कब्ज एवं अपच की समस्या रहती है। आपका जन्म नक्षत्र यदि कृतिका हो तथा कमर दर्द, कब्ज, अपच की शिकायत हो तो, कपास की जड़ धारण करें।

रोहिणी नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार टांगों पर होता है। इसके पीड़ित होने पर सिरदर्द, प्रलाप, बवासीर जैसे रोग हो सकते हैं। इस प्रकार की पीड़ा होने पर अपामार्ग या आंवले की जड़ धारण करें।

मृगशिरा नक्षत्र: मृगशिरा नक्षत्र का अधिकार आँखों पर है। इसके पीड़ित होने पर शरीर में रक्त विकार, अपच, एलर्जी जैसे रोग होते हैं। ऐसी स्थिति में खैर की जड़ धारण करें।

आर्द्रा नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार बालों पर है। इसके पीड़ित होने पर मंदाग्नि, वायु विकार तथा आकस्मिक रोग हो सकते हैं। इससे प्रभावित जातकों को श्यामा तुलसी या पीपल की जड़ धारण करनी चाहिये।

पुनर्वसु नक्षत्र: इस का अधिकार अंगुलियों पर है। इसके पीड़ित होने पर हैजा, सिरदर्द, यकृत रोग हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में जातक को आक की जड़ धारण करनी चाहिये। श्वेतार्क की जड़ मिल जाए तो सर्वोत्तम होती है।

पुष्य नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार मुख पर है। स्वादहीनता, उन्माद, ज्वर इसके लक्षण होते हैं। इनसे पीड़ित जातक को कुशा अथवा बिछुआ की जड़ धारण करनी चाहिये।

अश्लेशा नक्षत्र: इस का अधिकार नाखून पर है। इसके कारण रक्ताल्पता एवं चर्म रोग हो सकते हैं। इनसे पीड़ित जातक को पटोल की जड़ धारण करनी चाहिये।

मघा नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार वाणी पर है, वाणी सम्बन्धित दोष अथवा श्वास रोग होने पर जातक भृंगराज या वटवृक्ष की जड़ धारण करें।

पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार गुप्तांग पर है। गुप्त रोग, आँतों में सूजन, कब्ज, शरीर दर्द होने पर कटेरी की जड़ धारण करें।

उत्तराफाल्गुनी नक्षत्र: इस का अधिकार गुदा, लिंग, गर्भाशय पर होता है। इसलिये इनसे सम्बन्धित रोग मधुमेह होने पर पटोल की जड़ धारण करें।

हस्त नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार हाथ पर होता



है। हाथ में पीड़ा होने या शरीर में जल की कमी होने पर चमेली या जावित्री मूल धारण करें।

चित्रा नक्षत्र: चित्रा का अधिकार माथे पर होता है। सिर सम्बन्धित पीड़ा, गुर्दे में विकार या दुर्घटना होने पर अनंतमूल या बेल की जड़ धारण करें।

स्वाति नक्षत्र: इस का अधिकार दाँतों पर है, इसलिये दंत रोग, नेत्र पीड़ा तथा कोई भी दीर्घकालीन रोग होने पर अर्जुन मूल धारण करें।

विशाखा नक्षत्र: इस का अधिकार भुजा पर है। भुजा में विकार, कर्ण पीड़ा, एपेण्डिसाइटिस होने पर गुंजा मूल धारण करें।

अनुराधा नक्षत्र: इस का अधिकार हृदय पर है। हृदय पीड़ा, नाक के रोग, शरीर दर्द होने पर नागकेशर की जड़ धारण करें।

ज्येष्ठा नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार जीभ व दाँतों पर होता है। इसलिये इनसे सम्बन्धित पीड़ा होने पर अपामार्ग की जड़ धारण करें।

मूल नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार पैर और फेफड़ों पर है। पैरों में पीड़ा अथवा, टी. बी. (क्षय रोग) होने पर मदार की जड़ धारण करें।

पूर्वाषाढा नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार जाँघ या कूल्हों पर होता है। जाँघ एवं कूल्हों में पीड़ा, कार्टिलेज की समस्या, पथरी रोग होने पर कपास की जड़ धारण करें।

उतराषाढा नक्षत्र: इस का अधिकार भी जाँघ एवं कूल्हों पर माना गया है। हड्डी में दर्द, फेक्चर हो

जाने पर, वमन (उलटी) आदि होने पर कपास या कटहल की जड़ धारण करें।

श्रवण नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार कान पर होता है। इसलिये कर्ण रोग, या स्वादहीनता होने पर अपामार्ग की जड़ धारण करें।

धनिष्ठा नक्षत्र: इस नक्षत्र का अधिकार कमर तथा रीढ़ की हड्डी पर होता है। कमर दर्द, गठिया आदि होने पर भृंगराज की जड़ धारण करें।

शतभिषा नक्षत्र: इस का अधिकार टोडी पर होता है। पित्ताधिक्य, या गठिया रोग होने पर कदम्ब की जड़ धारण करें।

पूर्वाभाद्रपद नक्षत्र: इस का अधिकार छाती और फेफड़ों पर होता है। श्वास सम्बन्धी रोग होने पर आम की जड़ धारण करें।

उतराभाद्रपद नक्षत्र: इस का अधिकार अस्थिपंजर पर होता है। हाँफने की समस्या होने पर पीपल की जड़ धारण करें।

रेवती नक्षत्र: इस का अधिकार बगल पर होता है। बगल में फोडे-फुंसी या अन्य विकार होने पर महुवे की जड़ धारण करें।

आपकी राशि के अनुसार जड़ धारण करके भी रोग के प्रकोप को शांत किया जा सकता है। आप अपनी राशि अपनी जन्म कुंडली से ही (चन्द्र राशि) देखें, इस आधार पर-

1. मेष राशि वालों को पित्त विकार, खाज-खुजली, दुर्घटना, मूत्रकृच्छ की समस्या हो सकती है। मेष राशि का स्वामी ग्रह मंगल है, आप को अनंतमूल की जड़ धारण करनी चाहिये।
8. वृश्चिक राशि वालों को भी उपरोक्त रोगों की ही समस्या हो सकती है, इन्हें भी अनंतमूल की जड़ ही धारण करनी चाहिये
- 2/7. वृषभ एवं तुला राशि वालों को गुप्त रोग, धातु रोग, शोथ आदि होते हैं। आपको सरपोंखा की जड़ धारण करनी चाहिये।
- 3/6. मिथुन एवं कन्या राशि वालों को चर्म विकार, इंसुलिन की कमी, भ्राति, निर्मोनिया, त्रिदोष ज्वर होता है। इन्हें विधारा की जड़ धारण करनी चाहिये।
4. कर्क राशि वालों को सर्दी-जुकाम, जलोदर, निद्रा, टी. बी. आदि होते हैं। इन्हें खिरनी की जड़ धारण करनी चाहिये।
5. सिंह राशि वालों को उदर विकार, हृदय रोग, बुखार, पित्त सम्बन्धित विकार हो सकते हैं। इन्हें अर्क मूल धारण करनी चाहिये। बेल की जड़ भी धारण कर सकते हैं।
- 9/12. धनु एवं मीन राशि वालों को अस्थिमा, एपेण्डिसाइटिस, यकृत रोग, स्थूलता आदि रोग हो सकते हैं। इन्हें केले की जड़ धारण करनी चाहिये।
- 10/11. मकर एवं कुंभ राशि वालों को वायु विकार, आंत्र वक्रता, पक्षाघात, दुर्बलता आदि रोग हो सकते हैं। आप को बिछुआ की जड़ धारण करनी चाहिये।

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

मैं, पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य 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 : sehatsuralindore@gmail.com, 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

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

आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक इंदौर विजिट के दौरान



इंदौर. डॉ. ए.के. द्विवेदी विमानतल पर श्रीपाद नाईक जी का स्वागत करने के साथ साथ माननीय मंत्री जी के साथ विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल हुए। इंदौर साकेत क्लब में मंत्री जी ने योग किया तत्पश्चात आयुष के अधिकारियों से चर्चा की। स्कीम न. 114 इंदौर स्थित एक मेडिकल स्टोर का उद्घाटन किया एवं स्नेह भोज में भी सम्मिलित हुए। उक्त दौरान अपने उद्घाटन संबोधन में मंत्रीजी ने कहा की आयुष चिकित्सा अधिकारियों को भी एलोपैथिक चिकित्सा अधिकारियों के समान वेतन एवं अन्य सुविधा दिया जाना चाहिए उसके लिए हर संभव प्रयास केंद्र स्तर पर करेंगे।



Congratulations



मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के
संयुक्त संपादक
डॉ. कनक संग **डॉ. वैभव**
के वैवाहिक जीवन
की शुरुआत पर
'सेहत एवं सूरत' परिवार
हार्दिक बधाईयां
प्रेषित करता है...



आखिर क्यों बढ़ रहा है लोगों में ऑर्गेनिक फूड्स का क्रेज

आ जकल दुकानों, ग्रॉसरी स्टोर्स और ऑनलाइन शॉपिंग साइट्स पर खाने-पीने की ज्यादातर चीजें खासकर अनाज, फल और सब्जियां आपको दो तरह के मिलते हैं- एक सामान्य फल, अनाज और सब्जियां और दूसरे ऑर्गेनिक अनाज, फल और सब्जियां। क्या आपने कभी सोचा है कि ऑर्गेनिक फूड्स सामान्य फूड्स से मंहगे होते हैं, तो इनमें क्या खास बात हो सकती है?

दुनियाभर में इस समय ऑर्गेनिक फूड्स का क्रेज लोगों में बढ़ रहा है। लोगों का ऐसा मानना है कि इन फूड्स के सेवन से किसी तरह की हानि नहीं होती है इसलिए इन्हें खाना ज्यादा स्वास्थ्यप्रद है। आइए हम आपको बताते हैं ऑर्गेनिक फूड्स से जुड़ी सभी बातें और यह भी कि कितना सच्चा है ऑर्गेनिक फूड्स का बाजार।

क्या होता है ऑर्गेनिक फूड

फसल उगाने के लिए इन दिनों तमाम तरह के कीटनाशकों का इस्तेमाल किया जाता है। इनसे फसल तो तेजी से होती ही है, साथ ही वह कीड़ों से भी बची रहती है। लेकिन इन फसलों पर छिड़के गए कीटनाशक हमारे शरीर में पहुंचकर हमें नुकसान पहुंचाते हैं। साथ ही ये भूमि की उर्वरकता, भूजल और आसपास के पानी के स्रोतों को भी दूषित कर देते हैं। ऑर्गेनिक फूड में फसलों को बिलकुल प्राकृतिक तरीके से उगाया जाता है। इस तरह से उगाए गए फूड में केमिकल और पेस्टीसाइड का इस्तेमाल बिलकुल भी नहीं किया जाता है। ये फूड असमय यानी बेमौसम उपलब्ध भी नहीं होते हैं। इनके लिए जैविक खाद तैयार की जाती है, जिसके बाद इस आहार को उगाया जाता है। बाजार में अगर आपको फ्रेश फूड दिखे, तो इसका मतलब यह नहीं कि वे ऑर्गेनिक हैं।



ऑर्गेनिक फूड्स में नहीं होती मिलावट

खाने पीने में मिलावट का डर तो है ही, लेकिन साथ ही में कीटनाशकों की वजह से धरती को होने वाले नुकसान को देखते हुए लोगों में अब ऑर्गेनिक फूड की ओर रुझान बढ़ रहा है। आम खेती में बढ़ती मांग के साथ तालमेल बैठाए रखने के लिए कीटनाशकों का इस्तेमाल कर अधिक मात्रा में फसल उगाई जा रही है। लेकिन, ऑर्गेनिक फूड पूरी तरह सुरक्षित होते हैं। इनमें किसी तरह की मिलावट नहीं होती है।

पूरी तरह कीटनाशक मुक्त होने का दावा फर्जी

आमतौर पर यही माना जाता है कि सामान्य आहार के मुकाबले ऑर्गेनिक फूड अधिक पौष्टिक होता है। इसीलिए इसका क्रेज भी लोगों में बढ़ रहा है। मगर अमेरिका में हुए एक शोध के मुताबिक जहां

तक पौष्टिकता का सवाल है ऑर्गेनिक फूड और नॉन ऑर्गेनिक फूड में अधिक अंतर नहीं होता। इस शोध में यह बात भी निकलकर आयी है कि ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशक होने की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता। इस शोध में पता चला है कि ऑर्गेनिक फूड के मुकाबले नॉन-ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशकों की मात्रा 80 फीसदी अधिक होती है। इसका अर्थ यह है कि ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशक नहीं होने की बात पूरी तरह सही नहीं है।

ऑर्गेनिक फूड्स के नाम पर धांधली

ऑर्गेनिक फूड और सामान्य अनाज के दाम में काफी अंतर होता है। बावजूद इसके दुनिया भर में ऑर्गेनिक फूड का बाजार 22 फीसदी सालाना की दर से बढ़ रहा है। ऐसे में बाजार में ऐसे बहुत सारे अनाज, फूड्स, मसाले, फल और सब्जियां उपलब्ध हैं, जिनके ऑर्गेनिक होने का दावा किया जाता है मगर उनमें भी पेस्टीसाइड्स का धड़ल्ले से प्रयोग किया जाता है। चूंकि ऑर्गेनिक फूड्स और नॉन ऑर्गेनिक फूड्स के रूप, रंग और स्वाद में आसानी से कोई फर्क नहीं समझ आता है, इसलिए ग्राहकों को आसानी से बेवकूफ बनाया जा सकता है।

ऑर्गेनिक फूड्स खरीदते समय ध्यान रखें ये बातें

- ऑर्गेनिक फूड वही से खरीदें, जहां पर इसकी प्रमाणिकता साबित हो।
- ज्यादातर ऑर्गेनिक फूड सर्टिफाइड होते हैं और उनपर स्टीकर भी लगा होता है।
- आमतौर पर ऑर्गेनिक दालों में कीड़ा लगने की शिकायत भी नहीं आती।
- पैकेट पर लिखी जानकारी ध्यान जरूर पढ़ लें।

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.

वांछित पौधे जो बिना बोये ही उग जाते हैं और लाभ की तुलना में ज्यादा हानिकारक होते हैं, खरपतवार कहलाते हैं। खरपतवार प्राचीन काल से ही मनुष्य के लिये समस्या बने हुये हैं, खेतों में उगने पर यह फसल की पैदावार व गुणवत्ता पर विपरीत असर डालते हैं। मनुष्य के स्वास्थ्य पर भी यह बहुत बुरा असर डालते हैं और कई खरपतवारों की वजह से (जैसे गाजर घास) मनुष्य को कई घातक बिमारियों का सामना करना पड़ता है।।

गाजर घास बहुत ही खतरनाक खरपतवार है। इसका वैज्ञानिक नाम पार्थेनियम हिस्ट्रोफोरस है, इसको कई अन्य नामों से भी जाना जाता है जैसे काग्रेस घास, सफेद टोपी, छंत्क चांदनी आदि। यह खरपतवार एस्टेरेसी (कम्पोजिट) कुल का पौधा है। भारत में सर्वप्रथम यह घास 1955 में पूना (महाराष्ट्र) में देखी गई थी। माना जाता है कि हमारे देश में इसका प्रवेश 1955 में अमेरिका व कनाडा से आयातित गेहूँ के साथ हुआ। आज ये घातक खरपतवार पूरे भारत वर्ष में लाखों हैक्टेयर भूमि पर फैल चुका है। यह घास मुख्यतः खुले स्थानों, औद्योगिक क्षेत्रों, सड़कों के किनारे, नहरों के किनारे व जंगलों में बहुतायात में पाया जाता है। अब इसने अपने पाँव खेत खलियानों में भी पसारना शुरू कर दिया है। विश्व में गाजर घास भारत के अलावा अमेरिका, मैक्सिको, वेस्टइण्डिज, नेपाल, चीन, वियतनाम तथा आस्ट्रेलिया के विभिन्न भागों में भी फैला हुआ है।

गाजरघास की पहचान

गाजर घास एक वर्षीय शाकीय पौधा है। रेगिस्तान के अलावा यह कहीं भी आसानी से फैल सकता है। गंदी जगह इसे विशेष रूप से पसंद है। इस पौधे की लम्बाई 1.0 से 1.5 मीटर तक हो सकती है। इसकी पत्तियाँ गाजर की पत्तियों की तरह होती हैं जिन पर रोंयें लगे होते हैं। इसका अधिकतम अंकुरण 25 से 300°C तापमान पर होता है। गाजरघास का प्रत्येक पौधा लगभग 15000 से 25000 अत्यन्त सूक्ष्म बीज पैदा करता है। इसके बीज हल्के होने के कारण यह दूर तक फैल सकते हैं। यह खरपतवार 3-4 महिने में अपना जीवन चक्र पूरा कर लेता है। चूँकि ये पौधा प्रकाश एवं तापक्रम के प्रति उदासीन रहता है अतः यह वर्षभर उगता है व फलता फूलता रहता है। इस खरपतवार का बीज बड़ा ही ढीठ होता है और कभी-कभी दो तीन वर्ष मिट्टी में शांत रहने के बाद भी उग जाता है। यह खरपतवार हर प्रकार की मिट्टी चाहे वह अम्लीय हो या क्षारीय कहीं भी उग सकता है। यह किसी भी परिस्थिति में चाहे सिंचित हो या असिंचित उग सकता है।

गाजरघास का फैलाव

यह खरपतवार एक जगह से दूसरी जगह, एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश व एक देश से दूसरे देश का सफर बड़ी आसानी से तय कर लेता है, क्योंकि इस खरपतवार के बीज बहुत ही सूक्ष्म व हल्के होते हैं जो अपनी दो स्पंजी गद्दियों के सहारे से एक स्थान से दूसरे स्थान तक बड़ी आसानी से पहुँच जाते हैं। यातायात के साधनों, पशु पक्षियों,



गाजर घास: समस्या और समाधान

पैकेजिंग मेटेरियल, पानी, हवा आदि के साथ आसानी से फैल सकता है।

गाजरघास एक विनाशकारी घास क्यों

गाजर घास सब खरपतवारों में सबसे विनाशकारी खरपतवार है क्योंकि यह खरपतवार कई तरह की समस्याएँ पैदा करता है। इसकी वजह से फसलों की पैदावार 30 - 40 प्रतिशत कम हो जाती है। क्योंकि इस खरपतवार में ऐस्क्युटरपिन लेक्टोन नामक विषाक्त पदार्थ पाया जाता है, जो फसलों की अंकुरण क्षमता व बढ़तवार पर विपरीत असर डालता है। इसके परागकण, परपरागित फसलों के मादा जनन अंगों में एकत्रित हो जाते हैं जिससे उनकी संवेदनशीलता समाप्त हो जाती है और बीज नहीं बन पाते हैं।

यह दालों में नाइट्रोजन स्थिरीकरण करने वाले जीवाणुओं की क्रियाशीलता को भी कम करता है। गाजरघास फसलों के अलावा मनुष्यों व पशुओं के लिये भी गम्भीर समस्या है। इस खरपतवार के सम्पर्क में आने से डरमेटाइटिस, एक्जिमा, एलर्जी, बुखार, दमा व नजला जैसी घातक बीमारियाँ हो जाती हैं। इसके खाने से पशुओं में अनेक रोग हो जाते हैं, जो गाय या भैंस इसे खा लेती हैं उसके थनों में सूजन आ जाती है फिर उसे अल्सर हो जाता है इससे उसकी मृत्यु तक हो जाती है। इस बीच अगर कोई मनुष्य उस गाय या भैंस का दूध पीता है तो उसे इससे एलर्जी हो सकती है, यानि बिना किसी गलती के आपको इस खरपतवार के घातक परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। इस खरपतवार का असर लिवर व किडनी पर भी होता है।

गाजर घास की रोकथाम

खरपतवारों के प्रवेश एवं उनके फैलाव को रोकने हेतु सख्त कानून बनाये गये हैं उनका सख्ती से पालन करना चाहिए व दण्ड का प्रावधान भी रखना चाहिये।

इस खरपतवार को फूल आने से पहले उखाड़ कर जला देना चाहिये ताकि इसके बीज न बन पायें व न ही फैल पायें। खरपतवार को उखाड़ते समय दस्तानों व सुरक्षात्मक कपड़ों का प्रयोग करना चाहिये। सामूहिक तौर पर अगर हम इकट्ठे होकर इसे नष्ट करें तो पार्को और कॉलोनियों को भी हम साफ रख सकते हैं।

अनउपजाऊ भूमि पर उगी गाजर घास के ऊपर 20 प्रतिशत साधारण नमक का घोल बनाकर छिड़काव करें।

शाकनाशियों के प्रयोग से इस खरपतवार को आसानी से खत्म किया जा सकता है। शाकनाशी रसायनों में ग्लाइफोसेट, 2,4-डी, मेट्रीब्युजिन, एट्राजीन, सिमेजिन, एलाक्लोर व डाइयूरान आदि प्रमुख हैं जिनसे इस घास का नियंत्रण किया जा सकता है। अगर घास कुल की वनस्पतियों को बचाते हुये केवल गाजर घास को ही नष्ट करना है तो मेट्रीब्युजिन का ही प्रयोग करना चाहिये।

गाजर घास का नियंत्रण करने के लिये हम इसके प्राकृतिक शत्रुओं मुख्यतः कीटों, रोग के जीवाणुओं एवं वनस्पतियों का प्रयोग भी कर सकते हैं। मैक्सिकन बीटल (जाइगोग्रामा बार्डिकोलोराटा) जो इस खरपतवार को बहुत मजे से खाता है इसके ऊपर छोड़ देना चाहिए। इस कीट के लार्वा और वयस्क पत्तियों को चटकर गाजर घास को सुखाकर मार देते हैं।

अकृषित क्षेत्रों में प्रतिस्पर्धी फसलों को उगाकर हम इस खरपतवार को नष्ट कर सकते हैं।

रक्षाबंधन पर कैसे दिखें स्टाइलिश



रक्षाबंधन का त्योहार आ रहा है, अब त्योहार रहा है तो कपड़े भी अच्छे होने चाहिए. अगर आप इस बार राखी के दिन क्या पहनें ये सोचकर कन्फ्यूज हो रही हैं, तो हम आपकी मुश्किल आसान कर देते हैं और आपको बताते हैं कि इस खास दिन आप कौन सी ड्रेस पहनें. फैशन डिजाइनर ग्लैमरस और स्टाइलिश लुक पाने लिए कुछ खास टिप्स दे रही हैं.

राखी के दिन आप चटक और भड़कीले रंग जैसे रॉयल ब्लू, पैरट ग्रीन, मैरून, लाल और गहरे गुलाबी रंग की ड्रेस पहन सकती हैं.

राखी के दिन पहन सकते हैं डार्क कलर

ब्राइडल ड्रेस में कुछ आसान से बदलाव के साथ आप इसे फिर से पहन सकती हैं.

ब्राइडल ड्रेस में बदलाव कर करें इस्तेमाल

- चमकीले कुर्ती के साथ आप चूड़ीदार पहन सकती हैं और बांधनी दुपट्टा ले सकती हैं, हल्के मेकअप के साथ कानों में बड़े झुमके पहन सकती हैं.
- फ्यूजन लुक के लिए ब्लिंग टॉप के साथ आप प्रिंटेड सिल्क स्कर्ट पहन सकती हैं, या चाहें तो दुपट्टा भी ले सकती हैं.
- परंपरागत परिधान के साथ वेस्टर्न लुक के लिए आप इकत का लंबा गाउन और मंगलापुरी ड्रेस आजमा सकती हैं, इसके साथ झुमका और रस्टिक सिल्वर नेकपीस पहनें.
- प्लेन जॉर्जेट या शिफॉन साड़ी के साथ कंट्रास्ट कलर का ब्लाउज पहनें. यह भारी काम वाले ब्लाउज पहनने पर आपके लुक को बैलेंस करेगा.
- लंहगे को आप प्लेन रॉ सिल्क ब्लाउज या अलग रंग की चोली के साथ पहन सकती हैं. लंहगे के ऊपर कम कढ़ाई वाला दुपट्टा ओढ़ें. कम गहने पहनें और कंप्लीट लुक के लिए पार्टी क्लच कैरी करें.



Srushti Women Health Clinic



Dr. Rajani Manglawat

M.B.B.S, M.S., (Obs/Gynaec)

Email : drrajani28@yahoo.co.in,

rajanimanglawat@gmail.com

Website : www.gynecologistindore.com

Reg. No. : MP-8071

समय : सुबह 11 से 1.30 शाम 6 से 8 (शनिवार - रविवार अवकाश)

परामर्श

1- किशोरावस्था संबंधित समस्त समस्याएँ

• अनियमित माहवारी • माहवारी का न आना या उम्र से पहले आना • पीसीओएस (पोली सिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम) एवं अन्य हार्मोनल समस्या

2- गर्भावस्था संबंधित समस्त समस्याएँ • हार्डरिस्क प्रेगनेंसी • रिकरंट प्रेगनेंसी लॉस

• निःसंतानता संबंधित जानकारी एवं परामर्श

3- रजोनिवृत्ति संबंधित समस्याएँ • अत्यधिक माहवारी • अनियमित माहवारी • बच्चेदानी की गठान

• बच्चेदानी के मुंह का कैंसर स्क्रीनिंग

4- हिस्ट्रोस्कोपी की जानकारी

Address: 346 - A, Mahalaxmi Nagar Main Road, Near Agarwal Dwar S.B.I ATM, Indore Mob. 07566743090

जब भ्रमित हो जाता है मनुष्य का रोग-प्रतिरोधी तंत्र

ब दलती जीवन शैली के साथ-साथ खानपान का बाजार बढ़ रहा है। इसके साथ खाद्य एलर्जी का खतरा भी अपने पैर पसार रहा है। यह सुनकर कोई भी हैरान हो सकता है कि रोगों से बचाने वाला शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र ही खाद्य एलर्जी के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार होता है। खाद्य एलर्जी के लिए जीवन शैली से लेकर खानपान की आदतें, प्रदूषित हो रही खाद्य श्रृंखला एवं पर्यावरणीय बदलाव समेत कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार बढ़ती खाद्य एलर्जी का संबंध महानगरीय क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्तियों के अलावा उन लोगों से भी हो सकता है, जो पाश्चात्य जीवन शैली अपना चुके समुदायों के बीच जाकर रह रहे हैं। भारतीय शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन में यह खुलासा किया गया है।

भारत में 30 प्रतिशत से अधिक लोग किसी न किसी प्रकार की एलर्जी से ग्रस्त हैं। खाद्य पदार्थों से होने वाली एलर्जी संपर्क माध्यमों जैसे-सांस, स्पर्श एवं आहार से हो सकती है।

यह भी आश्चर्यजनक है कि खानपान की अत्यधिक विविधता वाले इस देश में स्वास्थ्य विशेषज्ञ एवं नीति निर्माता फूड एलर्जी से संबंधित आंकड़ों के लिए विदेशी अध्ययनों पर ही निर्भर हैं। हमारे यहां राष्ट्रीय स्तर पर एलर्जी से ग्रस्त मरीजों से संबंधित आंकड़ों का अभाव है।

"मनुष्य का प्रतिरक्षा तंत्र वायरस, परजीवी, बैक्टीरिया और विषाक्त तत्वों के हमले से रक्षा करता है। लेकिन कुछ लोगों का रोग-प्रतिरोधी तंत्र भ्रमित हो जाता है और हानि-रहित एवं हानिकारक तत्वों के बीच अंतर नहीं कर पाता।"

हाल में एलर्जी के विभिन्न रूपों के प्रसार और उनके उपचार से जुड़ी रणनीतियों पर चर्चा के लिए एक सम्मेलन आयोजित किया गया था। इस दौरान बताया कि "भारत की करीब तीन प्रतिशत आबादी फूड एलर्जी से ग्रस्त है। सम्मेलन में आए विशेषज्ञों से प्राप्त तथ्य एलर्जी के मामलों से निपटने में कारगर रणनीति बनाने में मददगार हो सकते हैं।"

मनुष्य का प्रतिरक्षा तंत्र वायरस, परजीवी, बैक्टीरिया और विषाक्त तत्वों के हमले से रक्षा करता है। लेकिन कुछ लोगों का रोग-प्रतिरोधी तंत्र भ्रमित हो जाता है और हानि-रहित एवं हानिकारक

तत्वों के बीच अंतर नहीं कर पाता।

प्रतिरक्षा तंत्र जब किसी खाद्य पदार्थ में मौजूद प्रोटीन की पहचान बाहरी तत्व के रूप में करता है तो यह खास प्रतिरोधी तत्व इम्यूनोग्लोबिन 'ई' उत्पन्न करता है। इम्यूनोग्लोबिन त्वचा, फेफड़े और आंतों की कोशिकाओं से जुड़े रहते हैं। एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों के संपर्क में आने पर ये कोशिकाएं हानिकारक तत्वों से बचाव के लिए हिस्टैमीन समेत अन्य रसायन छोड़ती हैं। इस तरह शरीर के भीतर एक घमासान मच जाता है, जिसके कारण हम बीमार हो जाते हैं।

जब शरीर का रोग-प्रतिरोधक तंत्र किसी हानि-रहित बाहरी तत्व के संपर्क में आने से अति सक्रिय हो जाता है तो एलर्जी पैदा होती है। एलर्जी



के लक्षणों में खुजली होना, त्वचा पर चकत्ते पड़ना, आंखों, होठ, चेहरे एवं गले में सूजन, सांस लेने में तकलीफ और धड़कनों का तेज होना शामिल हैं। कई बार ये लक्षण सामान्य होते हैं तो कई बार जानलेवा भी हो सकते हैं। इसलिए इन्हें नजरंदाज करना ठीक नहीं है। एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों के प्रति हमारे रोग प्रतिरोधी तंत्र की प्रतिक्रिया का प्रभाव कुछ सेकंड से लेकर 30 मिनट या फिर 6-8 घंटों में उभर सकता है।

भारत जैसे देश में खाद्य एलर्जी के खतरे की दस्तक और भी खतरनाक हो सकती है क्योंकि यहां न केवल तेजी से पश्चिमी जीवन शैली को अपनाया जा रहा है, बल्कि शहरीकरण और पलायन भी बढ़ रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार किसी आहार के प्रति एलर्जिक रिएक्शन व्यस्कों

की अपेक्षा बच्चों में अधिक देखने को मिलते हैं।

फूड एलर्जी से संबंधित जागरूकता के प्रसार, शोध एवं शिक्षा से जुड़ी अमेरिकी संस्था फूड एलर्जी रिसर्च एंड एजुकेशन (फेयर) के अनुसार 170 से भी अधिक ऐसे खाद्य पदार्थों की पहचान की गई है, जो एलर्जी पैदा कर सकते हैं। हालांकि फूड एलर्जी के 90 प्रतिशत मामलों के लिए दूध, अंडे, मूंगफली, कवचदार प्राणी, मछली, सोया, प्रिजर्वेटिव्स, फास्ट फूड और गेहूं को ही एलर्जी पैदा करने वाले कुछ प्रमुख तत्वों को जिम्मेदार माना जाता है।

विभिन्न देशों का एलर्जी संबंधी प्रोफाइल भी अलग-अलग है। भारत में मूंगफली को एलर्जी पैदा करने वाला आम खाद्य पदार्थ माना जाता है। इसके बाद चॉकलेट, मछली, नारियल और काजू एलर्जी पैदा करने वाले तत्वों में शुमार किए जाते हैं।

स्पेन, इटली और ग्रीस जैसे देशों में तरबूज, सेब और आड़ू से होने वाली एलर्जी आम है। नॉर्वे और आइसलैंड जैसे देशों में फलीदार खाद्य पदार्थों को मुख्य रूप से फूड एलर्जी के लिए जिम्मेदार माना जाता है। जबकि स्विजरलैंड को अजवाइन के कारण होने वाली एलर्जी के लिए जाना जाता है। हांगकांग में रॉयल जैली, घाना में अनन्नास, सिंगापुर में पक्षियों के घोंसले, जापान में कूटू और बांग्लादेश में कटहल एलर्जी के लिए सबसे ज्यादा बदनाम हैं।

भोजन से होने वाली एलर्जी के मामलों में संबंधित खाद्य पदार्थ का उपयोग छोड़ देना ही बचाव का उपयुक्त जरिया माना जाता है। एलर्जी होने के उन छिपे हुए कारणों का भी पता लगाने का प्रयास करना चाहिए, जिनसे आप अनजान हैं। उदाहरण के लिए बेकरी उत्पादों को ले सकते हैं। आमतौर पर बेकरी में अंडों का इस्तेमाल होता है। यह संभव है कि आपको अंडों से एलर्जी हो। वैज्ञानिकों के अनुसार फसलों में किए जा रहे आनुवांशिक बदलाव, पशुओं को दी जाने वाली दवाएं और प्रदूषित होती खाद्य श्रृंखला के कारण भी एलर्जी की समस्या हो सकती है। इसलिए कुछ खाने से पहले तय कर लें कि वह खाद्य पदार्थ आपके शरीर के लिए सही है या नहीं। एलर्जी का इलाज काफी लंबा चलता है। इसलिए रोगी को धैर्यपूर्वक इलाज कराना चाहिए।

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, रेसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

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

17 Centers in M.P.

सुविधाएँ

- 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 एंजाइमिनेशन
- 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 • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर



अस्थमा

एक तरह की एलर्जी है

समन्वत : कई दिनों तक जुकाम, खांसी या श्वास संबंधी रोग दमे के लक्षण तो नहीं माने जाते हैं, लेकिन कुछ लक्षण ऐसे हैं जैसे - बिना धूम्रपान के सांस लेने में परेशानी, रात में सोते वक़्त खांसी आना, श्वास लेने में समस्या होना, अक्सर छाती में जकड़न की समस्या, व्यायाम या सीढ़ियां चढ़ते समय श्वास फूलना या खांसी आना, अधिक ठंड या गर्मी होने पर श्वास लेने में समस्या, आदि अस्थमा के लक्षण हो सकते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो अस्थमा भी एक तरह की एलर्जी है। जब एलर्जी वाली चीजों के संपर्क में आने पर ही इसका अटैक होता है तो उसे एलर्जिक अस्थमा कहते हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी
संचालक
एडवांस होम्यो
हेल्थ सेंटर
इंदौर



कई पदार्थ जैसे परागकण, धूल, पशुओं की मृत त्वचा एलर्जी को बढ़ावा दे सकते हैं। कुछ लोगों में फूड एलर्जी से भी अस्थमा अटैक हो जाता है। शरीर प्रतिक्रिया तब देता है, जब हमारा इम्यून सिस्टम किसी हानिरहित पदार्थ जैसे खाने की चीजों, दवाइयों, रसायनों या परागकण को आक्रमणकारी समझ लेता है। शरीर को इस बाहरी पदार्थ से बचाने के लिए एंटीबॉडीज उन पर हमला करती हैं। इस दौरान हमारे इम्यून सिस्टम से जो रसायन निकलते हैं,

उनके कारण एलर्जी के लक्षण नजर आते हैं। ये लक्षण हैं - नाक बंद हो जाना, नाक बहना, आंखों में खुजली होना या त्वचा पर रेशेज पड़ जाना। कुछ लोगों में यह प्रतिक्रिया फेफड़ों और श्वास मार्ग को भी प्रभावित करती है। एलर्जिक अस्थमा को अनुवांशिक बीमारी भी माना जाता है। अगर आपको एलर्जिक अस्थमा नहीं है, सिर्फ एलर्जी है तो अस्थमा होने का खतरा 40 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। एलर्जी करने वाले पदार्थों के अलावा कई अन्य चीजें जैसे एक्सरसाइज, संक्रमण, ठंडी हवाएं या मानसिक तनाव अस्थमा को बढ़ाने का भी काम करती हैं। इस रोग के लिए पर्यावरण प्रदूषण और अनुवांशिक कारण प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं। तापमान में अचानक बदलाव होने या फिर मौसम बदलने पर अस्थमा अटैक की आशंका बढ़ जाती है। जिन्हें धूल, धुआं, पालतू जानवरों और किसी दवाई से एलर्जी हो उन्हें इस मौसम का ध्यान रखना चाहिए।

होम्योपैथी की कुछ दिन नियमित दवा करने से यह रोग जड़ से चला जाता है, चूंकि होम्योपैथी भी एक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है, इसलिये इसका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता है। इंदौर में ही नहीं अपितु पूरे भारत वर्ष में अपनी होम्योपैथी दवा का लोहा मनवा चुके डॉ. ए.के. द्विवेदी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की होम्योपैथी दवा से ठीक हुए कुछ मरीजों की कहानी उनकी स्वयं की जुवानी...

मैं इंदौर निवासी श्रीमती कृष्णा नायक हूं। मैं 15 वर्षों से अस्थमा की बीमारी से पीड़ित थी। मैंने कई तरह के इलाज करवाये, दवाई के साथ पम्प का भी इस्तेमाल मुझे करना पड़ता था। मेरी हालत बहुत खराब हो चुकी थी, डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के होम्योपैथी इलाज से पहले के 6 माह मेरा चलना-फिरना तक बंद हो चुका था, क्योंकि थोड़े से चलने से ही मेरी सांस फूल जाती थी। मेरे एक परिचित के कहने पर जब मैं डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से मिली और होम्योपैथी इलाज आरंभ किया आज मैं पूरी तरह ठीक हूं।



मैं बख्तावरराम नगर निवासी विमला गोयल हूं। मैं पिछले 3-4 साल से अस्थमा की बीमारी से बहुत परेशान थी। अखबार में डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे पढ़ा और दूसरे दिन इंदौर के गीता भवन मंदिर के पास मयंक अपार्टमेंट में स्थित उनके क्लिनिक पर दिखाया, चेकअप करने के बाद उन्होंने मुझे होम्योपैथी दवाई दी। नियमित दवाई लेने के 6 माह बाद मेरा अस्थमा पूरी तरह ठीक हो गया। इससे पहले मैं तीन सालों से एलोपैथी दवाई के साथ दिन में 3 से 4 बार इनहेलर भी लेना पड़ता था। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवा लेने के बाद अब मुझे इनहेलर की आवश्यकता नहीं होती है। पहले मैं खाने में छाछ, दूध एवं मलाई नहीं खा सकती थी। अब मैं अपनी पसंद का सब कुछ खा एवं पी सकती हूं। अब मैं पूरी तरह अस्थमा जैसी बीमारी से मुक्त होकर सामान्य जीवन जी रही हूं।



मैं किशनलाल परदेशीपुरा, इंदौर में निवास करता हूं, मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे जॉब के दौरान पिछले 30 सालों से अस्थमा की शिकायत थी, मैंने एलोपैथी एवं आयुर्वेदिक जैसे कई इलाज करवाए, किन्तु मुझे अस्थमा का स्थाई समाधान नहीं मिला। जब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में अखबार में पढ़ा और उनसे मिला उन्होंने मेरा एक्सरे करवाया पश्चात मेरा होम्योपैथी इलाज शुरू किया। मुझे काफी आराम है। अप्रैल 2014 से मेरा इलाज आरंभ हुआ था। मुझे 95 प्रतिशत आराम है, किन्तु जब तक मेरा पूरा इलाज नहीं हो जाता मैं होम्योपैथी इलाज जारी रखूंगा। आरंभ में और मेरा परिवार मेरी अस्थमा की बीमारी से काफी परेशान था, जिसके चलते मुझे बार-बार अस्पताल ले जाना पड़ता था।

मैं देवेन्द्र नगर, इंदौर निवासी संजीव शर्मा हूं। 10-12 वर्षों से अस्थमा से पीड़ित था। इंदौर के बड़े नामी गिरामी डॉक्टरों से भी इलाज करवाया एवं मैं खुद फार्मासिस्ट हूँ इसलिए किन डॉक्टरों से संपर्क करना है, क्या क्या इनवेस्टीगेशन होना हैं, पूरे हुए हैं, लेकिन इसके बावजूद लगातार एलोपैथी लेने के बाद भी अस्थमा से संबंधित परेशानी लगातार बनी रहती थी। इन दवाओं को लेते हुए भी मैं प्रतिवर्ष हॉस्पिटल में एडमिट होता था, जिसके बाद काफी लम्बा ट्रीटमेंट चलने के बाद मैं ठीक होता था। मैंने यूट्यूब पर डॉ. ए.के.

द्विवेदीजी का एक वीडियो देखा, वैसे मैं दूसरे होम्योपैथी डॉक्टरों से पहले इलाज करवा चुका था, किन्तु कोई खास परिणाम नहीं मिले थे, इसलिए मुझे होम्योपैथी पर ज्यादा भरोसा नहीं था। फिर भी मैंने एक चांस लेने का मन बनाया एवं डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से मिला, उन्होंने मुझे भरोसा दिलाया कि मेरा अस्थमा 1 से 2 वर्ष में ठीक हो जाएगा।

डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवाई लेते हुए मात्र 5 माह हुए थे कि मुझे ऐसा लगने लगा कि मैं अस्थमा से पूरी तरह ठीक हो चुका हूं। मैं होम्योपैथी दवाई समय

पर लेता हूँ, किन्तु मुझे जो रिजल्ट मिले हैं वो आश्चर्यजनक थे, जिसके लिए मैं डॉ. ए.के. द्विवेदीजी एवं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर का शुक्रगुजार हूँ। लोगों में भ्रांति है कि होम्योपैथी का इलाज लम्बे समय चलता है।

डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवाई से मुझे सिर्फ अस्थमा में ही नहीं, बल्कि मेरी पेट संबंधित तथा त्वचा संबंधित बीमारियों में 2 से 3 दिनों में आराम मिला है। पहले मुझे सर्दी, खासी एवं बुखार में एलोपैथी से 10 से 15 दिनों में आराम मिलता था, किन्तु डॉ.

द्विवेदीजी की दवाई से 4 दिनों में ठीक हो गया था। ये सभी चमत्कारिक परिणाम हैं। आज मैं मैं होम्योपैथी के जनक हैनीमन जी के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदीजी एवं एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर का धन्यवाद करता हूँ। आज मैं पुनः अपनी सामान्य जिंदगी जी रहा हूँ।



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

3 माह में बनिए योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा थैरेपिस्ट

आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा संचालित

एडवांस
लर्निंग कोर्स इन
योग
चिकित्सा

■ अवधि : 90 दिन

■ फीस : 6600/-

एडवांस
लर्निंग कोर्स इन
नेचुरोपैथी
चिकित्सा

■ अवधि : 90 दिन

■ फीस : 6600/-

एडवांस
लर्निंग कोर्स इन
**योग एवं
नेचुरोपैथी**
चिकित्सा

■ अवधि : 90 दिन

■ फीस : 11600/-

योग्यता :
12 वीं उत्तीर्ण
उम्र सीमा नहीं

"गृहिणियों के लिए सर्वश्रेष्ठ अवसर"

- योग प्रैक्टिकल क्लास का समय:
सोमवार से शुक्रवार-सुबह 6.30 से 8.30 बजे
- नेचुरोपैथी प्रैक्टिकल क्लास का समय:
सोमवार से शुक्रवार-सुबह 8.30 से 10.30 बजे
- थ्योरी क्लास: शनिवार, सुबह 8 से 11 बजे

प्रवेश
प्रारंभ

5 सितंबर से
नए बैच आरंभ



एडवांस

योग एवं नेचुरोपैथी

हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Email: aipsyoga@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

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

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