

■ सिर्फ ऑपरेशन नहीं, दवा से भी प्रोस्टेट रोग का इलाज संभव

■ रुखे बालों की करें केयर

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

संघर्ष एवं सुरत

फरवरी 2019 | वर्ष-8 | अंक-3

मूल्य
₹ 20

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

प्रोस्टेट कैंसर
विशेषांक



उम्र बढ़ने के साथ बढ़ने लगती है प्रोस्टेट कैंसर की संभावना



कमल नाथ, मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



खसरा और रूबैला

टीकाकरण अभियान

15 जनवरी 2019 से...

9 माह से 15 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए अभियान

दो बीमारियों को हराएंगे, ये टीका जरूर लगवाएंगे!



सुनिश्चित करें कि 9 माह से 15 वर्ष तक की आयु के सभी स्कूली/आंगनवाड़ी बच्चों को खसरा-रूबैला का टीका लग जाए

खसरा एक जानलेवा बीमारी है, इससे:-



- निमोनिया
- दस्त
- जीवन के लिए अन्य घातक समस्याएं हो सकती हैं

गर्भावस्था के दौरान रूबैला संक्रमण के कारण शिशु में:-



- अंधापन
- बहरापन
- कमजोर दिमाग
- जन्मजात दिल की बीमारियों जैसी समस्याएं हो सकती हैं

टीकाकरण की अधिक जानकारी के लिए अपने शिक्षक, ए.एन.एम., आशा एवं आंगनवाड़ी बहन जी से संपर्क करें।



समझदारी दिखाएँ!
अपने बच्चे का
सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएँ



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्य प्रदेश

संहत एवं सुरत

फरवरी 2019 | वर्ष-8 | अंक-3

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

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

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...

जानें प्रोस्टेट कैंसर
के लक्षणों को



08

12



प्रोस्टेट की बीमारी में क्या
खाएं तथा क्या ना खाएं

प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में
मददगार है विटामिन डी



16

21



युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है
टैस्टिकुलर कैंसर का खतरा

घर पर कैसे करें
त्वचा की देखभाल



23

26



थायरॉइड कैंसर का शुरुआती
संकेत हैं ये परेशानियां

आप भी करते हैं ऐसा फैशन?
तो खतरे के लिए रहें तैयार!



30

32



डार्क सर्कल हटाने के साथ चेहरे
पर ग्लो लाती हैं ये एक्सरसाइज

मकई का हलवा



34

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



मध्यप्रदेश शासन



संघर्ष पूर्व परिवार कल्याण विभाग
भारत सरकार



पुरुषों ने अपनाई नई पहचान परिवार नियोजन में भागीदारी से बढ़ाया सम्मान।

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 जिम्मेदार
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 | [@MoHPW_India](https://twitter.com/MoHPW_India)



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

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



पुरुषों को भी जरूरत है देखभाल की

महिला स्वास्थ्य पर तो अधिकतर चर्चा होती ही रहती है, परन्तु पुरुषों के स्वास्थ्य को भी देखभाल की उतनी ही जरूरत है, पुरुष जो कि भारतीय समाज में घर का मुखिया होता है, पुरुष जो कि कई तरह के तनाव और समस्याओं का सामना करते हैं और अपने परिवार को सुरक्षित आश्रय प्रदान करने के लिए वह सब कुछ करते हैं, जो उन्हें वांछित सुख-सुविधाएं और खुशी दे सके, पर इन सबको पाने के लिए उन्हें सतत मेहनत करनी होती है जिसके कारण वो अपने स्वास्थ्य की ओर कम ध्यान दे पाते हैं। परिणाम स्वरूप उन्हें भी कई रोग जकड़ लेते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है शारीरिक बल क्षीण होने लगता है और वे मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर होने लगते हैं एवं बीमार रहने लगते हैं। जरूरत है उन्हें बढ़ती उम्र में उचित देखभाल व जागरुकता की जिससे बढ़ती उम्र में भी वे जीवन के हर बंसत का आनंद लेते रहें... बंसत पंचमी की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

उम्र बढ़ने के साथ बढ़ने लगती

प्रोस्टेट कैंसर फैलने के कई कारण हैं। लेकिन शुरूआती अवस्था में प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का कारण आनुवांशिक होता है। आनुवांशिक डीएनए प्रोस्टेट कैंसर होने का सबसे प्रमुख कारण है। प्रोस्टेट ग्लैंड यूरेनरी ब्लैडर के पास होता है, इस ग्रंथि से निकलने वाला पदार्थ यौन क्रिया में सहायक बनता है। आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ ही प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है, लेकिन आजकल की दिनचर्या के कारण यह किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है। दोनों पैरों में कमजोरी व पीट में दर्द महसूस होता है। बढ़ती उम्र, मोटापा, धूम्रपान, आलस्यपूर्ण दिनचर्या और अधिक मात्रा में वसायुक्त पदार्थों का सेवन करने के कारण प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है।

प्रोस्टेट क्या है?

प्रोस्टेट ग्रंथि केवल पुरुषों में पाई जाती है जो उनके प्रजनन प्रणाली का एक हिस्सा है। यह मूत्राशय के नीचे और मलाशय के सामने स्थित होती है। पौरुष ग्रंथि मूत्रमार्ग के चारों ओर होता है, मूत्रमार्ग मूत्र को मूत्राशय से लिंग के रास्ते निष्कासित करता है। वीर्य पुटिका ग्रंथि जो वीर्य का तरल पदार्थ बनाती है पौरुष ग्रंथि के पीछे स्थित होती है। पौरुष ग्रंथि दो भागों में विभाजित होती है, दाएँ और बाएँ। उम्र के साथ पौरुष ग्रंथि के आकार में परिवर्तन होता रहता है। युवावस्था में पौरुष ग्रंथि के माप में तीव्र वृद्धि होती है।

प्रोस्टेट कैंसर फैलने के कारण

बढ़ती उम्र

प्रोस्टेट कैंसर सबसे ज्यादा 40 साल की उम्र के बाद होता है। उम्र बढ़ने के साथ ही प्रोस्टेट ग्लैंड बढ़ने लगती है जो कि कैंसर होने की संभावना को बढ़ाती है। 50 साल की उम्र पार कर रहे लोगों में यह कैंसर बहुत तेजी से फैलता है। प्रोस्टेट कैंसर के हर 3 में से 2 मरीजों की उम्र 65 या उससे ज्यादा होती है।

आनुवांशिक बीमारी

प्रोस्टेट कैंसर आनुवांशिक भी होता है। घर में अगर किसी भी व्यक्ति या रिश्तेदार को प्रोस्टेट कैंसर होता है तो बच्चों में इसके होने की संभावना ज्यादा होती है। अगर किसी के भाई को अपने पिता से यह इन्फेक्शन मिलता है तो उसके छोटे भाई को भी इससे प्रभावित होने की संभावना ज्यादा होती है।

खान-पान

आधुनिक जीवनशैली में खान-पान भी प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का प्रमुख कारण बन गया है। लेकिन अभी इस बारे में कोई निश्चित निष्कर्ष नहीं निकल पाया है। जो आदमी लाल मांस (रेड मीट) या फिर ज्यादा वसायुक्त डेयरी उत्पादों का प्रयोग करते हैं उनमें प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है। लेकिन ज्यादा वसायुक्त खाद्य-पदार्थों का सेवन ही प्रोस्टेट कैंसर का प्रमुख कारण है इस बात पर अभी भी आशंका है। जंक फूड का सेवन भी प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना को बढ़ाता है।

मोटापा

मोटापा कई बीमारियों की जड़ है। मोटे लोगों को डायबिटीज कई सामान्य बीमारियाँ होना आम बात है। लेकिन मोटापा प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का

एक कारण है। मोटापे से ग्रस्त लोगों को प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। लेकिन इस तथ्य की पुष्टि नहीं हो पायी है कि मोटापा भी प्रोस्टेट कैंसर होने का प्रमुख कारण है लेकिन कुछ अध्ययनों में यह बात सामने आयी है।

धूम्रपान

धूम्रपान करने से मुंह और फेफड़े का कैंसर तो होता है लेकिन धूम्रपान प्रोस्टेट कैंसर को भी बढ़ाता है। धूम्रपान करने वालों को प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। सिगरेट में पाया जाने वाला निकोटीन प्रोस्टेट कैंसर को बढ़ाता है। कम प्रजनन क्षमता वाले लोगों में भी प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि सही समय पर इस मर्ज का पता लग जाए, तो सर्जरी के जरिए प्रोस्टेट कैंसर से निजात पाना संभव है। इसलिए अगर उम्र बढ़ने के बाद प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।

प्रोस्टेट कैंसर की संभावना

कैसे फैलता है प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट कैंसर प्रोस्टेट की कोशिकाओं में बनने वाला एक प्रकार का कैंसर है। यद्यपि पौरुष ग्रंथि में कई प्रकार की कोशिकाएँ पाई जाती हैं, लगभग सभी प्रोस्टेट कैंसर, ग्रंथि कोशिकाओं से विकसित करते हैं (एडिनोकार्सिनोमा)। प्रोस्टेट कैंसर आमतौर पर बहुत ही धीमी गति से बढ़ता है। ज्यादातर रोगियों में तब तक लक्षण नहीं दिखाई देते जब तक कि कैंसर उन्नत अवस्था में नहीं पहुँचता। प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों में से अधिकांश अन्य कारणों से मरते हैं। कई मरीजों को तो ज्ञात ही नहीं होता कि उन्हें प्रोस्टेट कैंसर है। लेकिन एक बार प्रोस्टेट कैंसर विकसित हो जाता है और बाहर की तरफ फैलने लगता है तो यह खतरनाक हो जाता है।



प्रोस्टेट कैंसर की घटना दर लगातार तीव्र गति से बढ़ रही है। यह अनुमान लगाया जा रहा है कि 2020 तक प्रोस्टेट कैंसर के मामले दुगुने हो जायेंगे।

होम्योपैथिक समाधान

जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ने लगती है उसे बीमारियों का दुःख-दर्द सताने लगता है। बढ़ती उम्र के साथ प्रोस्टेट का बढ़ना, प्रोस्टेट का कैंसर जैसी शिकायतों का सामना होने लगता है और व्यक्ति को आपरेशन, कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी के बाद भी उस दर्द से छुटकारा नहीं मिलता तब वो होम्योपैथिक के शरण में आते हैं। देश ही नहीं अपितु विदेशों में भी कई अंतरराष्ट्रीय कांफ्रेंस में होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा प्रोस्टेट कैंसर की बीमारी पर अपना व्याख्यान एवं शोध पत्र पढ़ चुके डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके पास जब तक मरीज पहुँचता है उसके उम्र के आखिरी पड़ाव में होता है, बीमारी का अंतिम स्टेज होता है और सभी उपलब्ध उपायों को आजमाने के बाद आशानुरूप परिणाम नहीं मिलने के कारण

निराशा और हताशा से ग्रसित हो जाता है। ऐसे सभी निराश मरीजों पर इंदौर स्थित एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक अनुसंधान केंद्र से होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेन्सी की दवाइयों के प्रयोग से हजारों मरीजों को प्रोस्टेट की समस्या से छुटकारा दिलाते हुए मानसिक सम्बल प्रदान करने का कार्य कर रहे हैं। डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार जब भी आपको मूत्र से संबंधित कोई भी परेशानी होने लगे तो तुरंत ही उचित जांच कराते हुए होम्योपैथिक चिकित्सा को अपनाएं।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो) , पीएचडी

प्रोफेसर

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



25% तक प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना है यदि पी.एस.ए. का स्तर 4 और 10 नैनोग्राम/मि.लि. हो

रोकथाम

प्रोस्टेट कैंसर के कारणों का अधिकांश मामलों में पता नहीं होता, इसलिए इसकी रोकथाम के विषय में भी जानकारी उपलब्ध नहीं है। फिर भी हम कुछ ऐसी आदतें अपना सकते हैं। जिनसे प्रोस्टेट व अन्य कैंसरों के होने की संभावना कम हो सकती है-

- संयमित वजन बनाए रखना।
- नियमित शारीरिक गतिविधियों में संलग्न रहें।
- उच्च-कैलोरी वाले खाद्य व पेय पदार्थों का सेवन कम करें।
- प्रतिदिन कम से कम ढाई कप फल तथा सब्जियां खाएं।
- परिष्कृत अनाज के बजाय साबुत अनाज को चुनें।
- संसाधित मांस व लाल मांस का सेवन कम करें।
- शराब का सेवन न करें या सीमित मात्रा में लें।
- डेयरी खाद्य पदार्थों का तथा कैल्शियम से भरपूर पदार्थों का सेवन कम करें।

निदान

आमतौर पर प्रोस्टेट कैंसर की प्रारम्भिक अवस्था में कोई लक्षण पैदा नहीं होते लेकिन स्क्रीनिंग द्वारा इसका पहले पता लगाया जा सकता है। प्रोस्टेट कैंसर की उन्नत अवस्था में कैंसर के लक्षण दिखाई देते हैं जिनकी वजह से जाँच द्वारा प्रोस्टेट कैंसर का निदान किया जाता है।

- **चिकित्सा इतिहास और शारीरिक परीक्षण:** यदि आपके चिकित्सक को यह संदेह है की आपको प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है तो वह आपसे कुछ विशेष लक्षणों के बारे में, जैसे मूत्र समस्या, यौन समस्याओं, हड्डी में दर्द के बारे में पूछ सकता है। चिकित्सक डिजिटल गुदा परीक्षण भी कर सकता है। निष्कर्षों के आधार पर डॉक्टर कुछ अन्य परीक्षणों की सलाह भी दे सकता है।
- **पी.एस.ए. रक्त परीक्षण :** पी.एस.ए. ऐसा पदार्थ है जो पौरुष ग्रंथि द्वारा बनाया जाता है। इस परीक्षण को ज्यादातर उन पुरुषों में स्क्रीनिंग के लिये इस्तेमाल किया जाता है जिनमें प्रोस्टेट कैंसर के सांकेतिक लक्षण दिख रहे हो।
- **ट्रांसरेक्टल अल्ट्रासाउंड:** एक छोटा सा प्रोब मलाशय के अंदर रखकर प्रोस्टेट की छवियों को कंप्यूटर स्क्रीन पर देखा जाता है। इस विधि का उपयोग तब किया जाता है जब डी.आर.ई या पी.एस.ए. के परीणामों में असमान्यता पाई जाती है। यह प्रोस्टेट के आकार को मापने के लिये और प्रोस्टेट की निर्देशित बायोप्सी करने के लिये भी सहायक हैं।
- **प्रोस्टेट बायोप्सी:** यदि लक्षणों के आधार पर यह संदेह है कि आपको प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है तो चिकित्सक आपकी ट्रांसरेक्टल अल्ट्रासाउंड के मार्गदर्शन में प्रोस्टेट की बायोप्सी करेगा।
- **इमेजिंग परीक्षण:** इमेजिंग परीक्षण द्वारा यह पता लगाया जाता है की कैंसर कहा तक फैला है।

प्रो स्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरुषों में हो सकता है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए व्यक्ति को खून की जांच व यूरीनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांचों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है। प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरुषों में होती है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है। रात में बार-बार पेशाब आता है और व्यक्ति सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब करता है। पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोकना नहीं जा सकता है यानी पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है। पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमजोर या टूटती मूत्रधारा कहते हैं। पेशाब करते वक्त जलन होती है। पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है। वीर्य में भी खून निकलने की शिकायत होती है। शरीर में लगातार दर्द बना रहता है। कमर के निचले हिस्से या कूल्हे या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकड़ाहट रहती है।

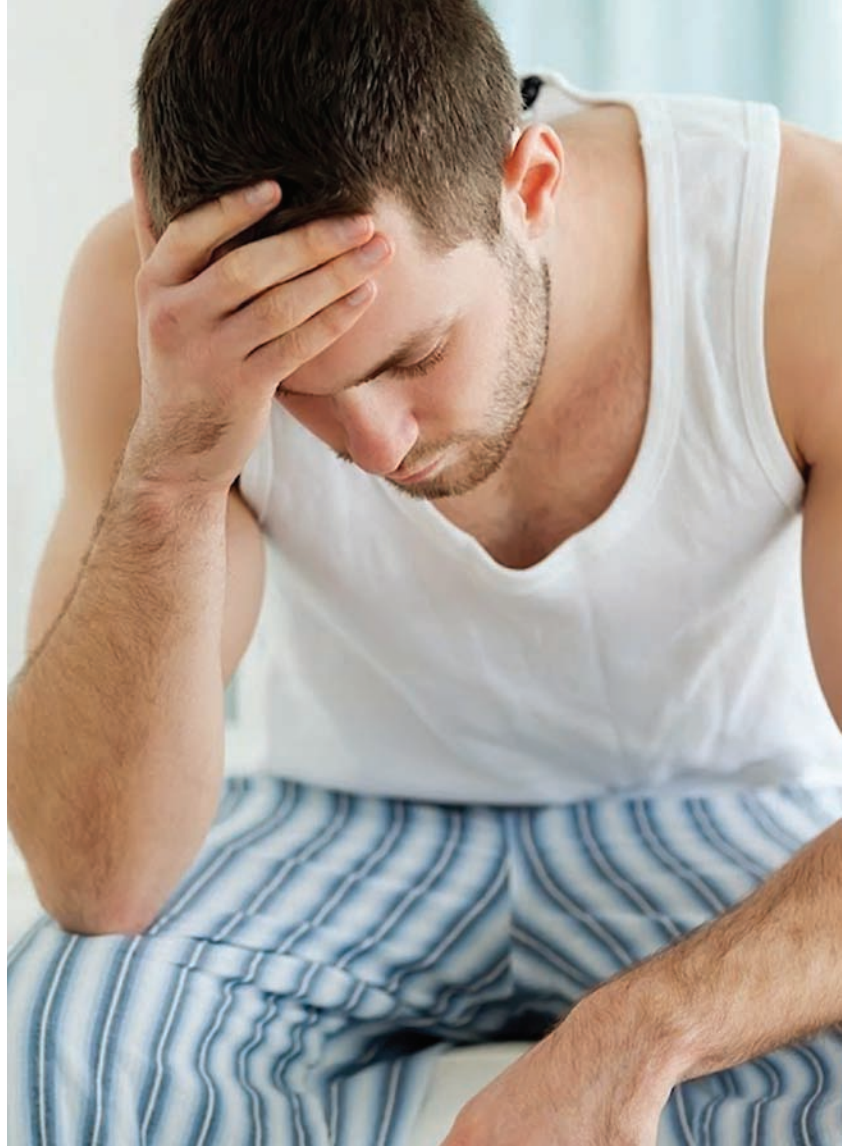
प्रोस्टेट कैंसर के कारण

प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। कभी-कभी असुरक्षित तरीके, पुरुषों की नसबंदी भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बनता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है। जिन पुरुषों की प्रजनन क्षमता कम होती है उनको भी प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा होता है। लिंग गुणसूत्रों में गडबडी के कारण भी प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रेडिकल प्रोस्टेक्टोमी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हार्मोनल थेरेपी से किया जाता है। गौरतलब है कि प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं की खुराक टेस्टोस्टेरोन नामक हार्मोन से होती है। इसलिए पीड़ित पुरुष के टेस्टिकल्स को निकाल देने से इस कैंसर को नियंत्रित किया जा सकता है।

जानें प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों को



खान-पान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिए। यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है।
- रात में बार-बार पेशाब आता है और आदमी सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब

करता है।

- पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोकना नहीं जा सकता है यानी पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है।
- पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमजोर या टूटती मूत्रधारा कहते हैं।
- पेशाब करते वक्त जलन होती है।
- पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है। वीर्य में भी खून निकलने की शिकायत होती है।
- शरीर में लगातार दर्द बना रहता है।
- कमर के निचले हिस्से या कूल्हे या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकड़ाहट रहती है।

भूलकर भी नहीं करें ये गलतियाँ, बढ़ सकता है प्रोस्टेट

पु रुषों में 30 साल के बाद प्रोस्टेट इनलार्जमेंट की समस्या देखी जा सकती है जो बहुत ही बेकार स्टेज है। प्रोस्टेट बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं जिनमें से लाइफस्टाइल और जेनेटिक्स इसके प्रमुख कारण हैं। जब प्रोस्टेट बढ़ जाता है तो यह मूत्र के निकलने में दिक्कत पैदा करता है, जिससे आपके किडनी को खतरा बना रहता है। आज हम आपको प्रोस्टेट के बढ़ने के कारणों से परिचित करवाएंगे जिससे आप अपने आपको प्रोस्टेट एंलार्जमेंट की समस्या से बचा सकेंगे।

पानी की कमी

कम पानी पीना आप में प्रोस्टेट बढ़ जाने की समस्या हो सकती है। पानी की कमी के कारण आपके यूरिनरी ब्लैडर में इन्फेक्शन हो सकता है जिससे प्रोस्टेट में वृद्धि हो सकती है। इसलिए नियम, के अनुसार दिन में 7 से 8 लीटर पानी जरूर पियें जो आपको प्रोस्टेट के बढ़ने से दूर रखने में मदद करेगा।

मोबाइल रेडिएशन

कई लोग अपने जेब में मोबाइल रखने की आदत बना लेते हैं ऐसे में मोबाइल से निकलने वाला रेडिएशन प्रोस्टेट ग्लैंड को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे प्रोस्टेट के बाद जान का खतरा बना रहता है।

शराब और काफी का ज्यादा उपयोग

अगर आप शराब और काफी के लत से पीड़ित हैं तो सावधान हो जाइए। काफी और शराब से आपके प्रोस्टेट में वृद्धि होने लगती है जो एक दिन आपके मूत्र मार्ग में बाधा डाल देती है जिससे यूरिन का सिस्त्रेशन अच्छी तरह से नहीं हो पाता है। इसलिए शराब को अपने लाइफस्टाइल से दूर रखें और अगर काफी पीने का आपको बहुत शौक



है तो आप एक दिन में एक कप कॉफी पी सकते हैं।

अंडरवियर का टाइट होना

अगर आपकी अंडरवियर टाइट है तो इससे आपके अंडकोष दबे रहेंगे जिससे अंडकोष हीट होने लगते हैं जिसका असर सीधा आपके प्रोस्टेट पर पड़ता है और फूलने लगता है। इसलिए हमेशा ढीली अंडरवियर का उपयोग करें जो आपको सुकून दे सके।

अधिक हस्तमैथुन

अगर आप हफ्ते में 2 बार से ज्यादा मैथुन कर रहे हैं तो आपके प्रोस्टेट ग्लैंड में दबाव पड़ेगा जिससे उसके फूलने की आशंका हो सकती है। इसलिए, अपने आपको कंट्रोल में रखें और हस्तमैथुन से परहेज करें।

प्रोस्टेट वृद्धि के लक्षण

यूरिन करने में तकलीफ होना : प्रोस्टेट के वृद्धि में आपके यूरिन नली में इन्फेक्शन हो जाता है और आपको यूरिन करने में दिक्कत होती है।

बार-बार पेशाब आना : इस समस्या में आपके यूरिनरी ब्लेडर में बहुत प्रभाव पड़ता है जिससे आप एक ही बार में पूरी तरह से पेशाब नहीं कर पाते हैं। और आपको बार-बार पेशाब लगती है।

यूरिन का भय : इस समस्या में आपको यूरिन का भय बना रहता है। आपको बार-बार यूरिन करने की इच्छा होती है लेकिन, पेशाब निकलती नहीं है।

देर से पेशाब आना : इस समस्या में पेशाब करते समय आपको पेशाब के निकलने का ज्यादा इंतजार करना पता है।

डॉ. अजय जैन

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

विशेष प्रशिक्षित :- बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिट्रिड,
जेनेवा, बीजिंग, कोलम्बो एवं लिस्बन

सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट

विगत 35 वर्षों से कार्यरत...

Mob. 9827023560

- ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ◆ यौन शिक्षा
- ◆ गुप्त रोग
- ◆ संतान हीनता - सम्पूर्ण निदान एवं उपचार
- ◆ टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - सम्पूर्ण जानकारी

(परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)

डॉ. आत्मिक जैन

MBBS, MPMC 19842
Fellow Psycho - sexual Medicine
(Mysuru, Karnataka)
m - CSEPI, m - SASSM, M-ISSM
m - ESSM, m-EFS, m-ESHRE

विशेष प्रशिक्षित :- ESSM School
Budapest (Hungary)

Mob. 9717054434

1. "जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.)
2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फोन : 0734-2517382



सिर्फ ऑपरेशन नहीं, दवा से भी प्रोस्टेट रोग का इलाज संभव

50 वर्ष पार कर चुके पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना एक आम समस्या है. जिसके कारण बार-बार बाथरूम जाना पड़ता है और कई बार तो पेशाब रुक जाने की तकलीफदेह परिस्थिति से भी मरीज को गुजरना पड़ता है.

यूरोलोजिस्ट का कहना है कि 50 वर्ष पार करने के बाद अगर पेशाब करने में किसी तरह की तकलीफ हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाना चाहिए. प्रोस्टेट असल में मेल रिप्रोडक्टिव ग्लैंड है, जिसका मुख्य काम शुक्राणु वहन करना है.

50 वर्ष पार करने के बाद इसके कार्य करने की गति धीमी होने लगती है, जिससे यह ग्रंथि बढ़ने लगती है. प्रोस्टेट ग्रंथि मूत्र थैली के ऊपर रहती है. फलस्वरूप इसका आकार बढ़ने से मूत्र नली व मूत्र थैली पर दबाव बढ़ने से पेशाब

संबंधी विभिन्न प्रकार की समस्यायें उत्पन्न होने लगती हैं. जिसे बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया (बीपीएच) कहते हैं.

इस रोग में पेशाब करने में दिक्कत होती है. पेशाब करने के फौरन बाद फिर से पेशाब करने की इच्छा होती है. पेशाब करने पर जलन होती है. कई बार पेशाब के साथ रक्त भी निकलता है. अचानक पेशाब बंद होने पर पेट के नीचे दर्द होने लगता है. डॉक्टर के अनुसार प्रोस्टेट की दिक्कत की ओर अगर फौरन ध्यान नहीं दिया गया तो मामला जटिल हो सकता है.

मूत्र थैली में पेशाब जमने से यूरिन इनफेक्शन हो सकता है. मूत्र थैली में स्टोन होने की संभावना होती है. हाइड्रोनेफ्रोसिस नामक समस्या भी हो सकती है. किडनी का कार्य भी बाधित हो सकता

है. इसलिए ऐसी कोई भी समस्या होने पर फौरन डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए.

बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया (बीपीएच) होने पर लोगों को ऑपरेशन का डर सताने लगता है. पर याद रखने की जरूरत है कि यह रोग केवल दवा के द्वारा भी नियंत्रित किया जा सकता है.

डॉक्टर के निर्देश के अनुसार दवा लेने से इस रोग का इलाज संभव है. पर जिन पर दवा कारगर नहीं होती है, उन्हें सर्जरी करानी पड़ेगी. लेजर की सहायता से बगैर किसी चीरफाड़ के ऑपरेशन किया जा सकता है. जिससे रोगी फौरन स्वस्थ होने लगता है. प्रोस्टेट ऑपरेशन के लगभग डेढ़ महीने के बाद ही रोगी स्वभाविक जीवन में लौट जाता है.

कंसर्न सर्जरी सेंटर डा. महेश विश्वकर्मा

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

जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन (पेट रोग विशेषज्ञ)

Email : drmaheshmyself@gmail.com

Visit us : www.surgeonindore.com

Timings : 6 pm to 8 pm

Mob. : 9098321203



विशेषताएँ :

- हर्निया-हॉइड्रोसिल-पाईल्स-फिश्यूला का ऑपरेशन।
- पेट में गठान एवं आंत से सम्बंधित बीमारियों का ऑपरेशन।
- लैप्रोस्कोपिक सर्जरी :- लैप्रोस्कोपिक गालब्लेडर स्टोन।
लैप्रोस्कोपिक अपेंडिक्स।
लैप्रोस्कोपिक हर्निया।
- स्तन रोग एवं गले की गठान का ऑपरेशन।
- पथरी एवं मूत्र रोग का इलाज एवं ऑपरेशन।
- एसीडीटी, अपच, गैस व कब्ज का इलाज।
- यूरैनी प्रॉब्लम का सफलतापूर्वक इलाज।
- दूरबीन द्वारा अपेंडिक्स एवं पिताशय का ऑपरेशन।

40, पत्रकार कॉलोनी चौराहा, साकेत, इन्दौर मोबाइल नं. 9098321203

शुरू में ही हो जाए पहचान, तो आसान होगा प्रोस्टेट कैंसर का उपचार

वि शेषज्ञों के अनुसार प्रोस्टेट कैंसर कई कारणों से हो सकता है। वृद्धावस्था में इसके होने की संभावना अधिक देखी गयी है। दुनिया के विभिन्न हिस्सों में इसके मरीजों की संख्या में भिन्नता पायी गयी है।

जापान में इसके मरीज कम हैं, मध्य और पश्चिम अमेरिका में अपेक्षाकृत ज्यादा और उत्तरी अमेरिका और उत्तरी यूरोप में इसके मरीजों की संख्या काफी ज्यादा है। अनुवांशिक कारण और खाने-पीने की आदतों भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकती हैं। पारिवारिक पृष्ठभूमि भी इस रोग के कारणों में एक प्रमुख कारक है। अगर किसी के पिता, चाचा या भाई को कैंसर है, तो ऐसे मामलों में रिस्क दो से ग्यारह गुना ज्यादा बना रहता है।

मोटे लोगों में प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना अधिक देखी गयी है। एशियाई देश जहां लोग वसायुक्त भोजन कम लेते हैं, उनमें इसके कम मामले देखने को मिलते हैं। नये अनुसंधानों के अनुसार लाइकोपिन, ऐलेनियम और विटामिन-ई युक्त पदार्थ लेने से कैंसर की संभावना कम हो जाती है। पके टमाटर में लाइकोपिन ज्यादा होता है, जो एंटी-ऑक्सीडेंट होने के कारण कैंसर सेल के विकास को रोकते हैं। हालांकि अभी भी प्रोस्टेट कैंसर के होने का सही कारण पूरी तरह ज्ञात नहीं है।

प्रारंभिक लक्षण: शुरुआती अवस्था में इसके लक्षण पता नहीं चलते। कुछ लोगों में कुछ लक्षण, जैसे- मूत्र त्याग में अस्थिरता जैसे चीजों का पता चलता है। लेकिन ये लक्षण उनमें भी दिखते हैं, जिनके प्रोस्टेट ग्लैंड का आकार असामान्य रूप से बढ़ जाता है। प्रोस्टेट कैंसर होने पर पेशाब में खून आना और दर्द उठने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। यह समस्या तकलीफदेह हो जाती है, लेकिन थोड़ी भी कोताही बरती जाये तो कैंसर में परिवर्तित होकर जानलेवा भी हो सकता है।

इसलिए समय रहते इसकी पहचान और चिकित्सा जरूरी है, क्योंकि प्रोस्टेट ग्रंथि जब ज्यादा बढ़ जाती है, तो कई बार वह मूत्र नली को बिल्कुल ही बंद कर देती है। इसकी वजह से बहुत



देर तक पेशाब नहीं आता और पेशाब की थैली पूरी तरह से भर जाती है। इससे गुदों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। बहुत देर तक पेशाब न हो पाने की वजह से सिरदर्द, उल्टी आना, बेचैनी होना, सुस्ती आना जैसी शिकायतों भी सामने आ सकती हैं।

पीएसए टेस्ट है जरूरी: प्रारंभिक अवस्था में इसका निदान प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन टेस्ट (पीएसए) को माप कर किया जाता है। यह सामान्य प्रोस्टेट ग्लैंड से ही बनता है। अधिकतर पीएसए वीर्य में ही होता है और बहुत थोड़ा ही भाग रक्त में प्रवेश करता है। अधिकतर पुरुषों में प्रत्येक मिली रक्त में पीएसए 4 नैनोग्राम से भी कम होता है। पीएसए प्रोस्टेट में बननेवाला प्रोटीन है, जिसकी जांच रक्त परीक्षण द्वारा होती है।

सामान्य जांच में डॉक्टर मलाशय द्वार से ऊंगली डालकर जांच करते हैं कि अंदर कोई टोस गांठें तो नहीं बनीं। इसके अलावा डॉक्टर पुष्टि के लिए एमआरआइ व सीटी स्कैन आदि के लिए लिख सकते हैं।

किनको है अधिक खतरा

वैसे तो कैंसर का यह प्रकार 60 से अधिक उम्रवाले पुरुषों के प्रोस्टेट ग्रंथि में होने की संभावना अधिक होती है, मगर वर्तमान लाइफस्टाइल के कारण यह किसी भी उम्र में हो सकती है। जिन पुरुषों का पीएसए 2.5 से लेकर 4 के बीच में होता है, उनमें 20-25 प्रतिशत तक कैंसर होने का खतरा होता है।

लेकिन अगर यह स्तर 4 से अधिक और 10

से कम हो, तो ऐसे पुरुषों में 30 से 35 प्रतिशत तक प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा होता है और अगर यह दर 10 से अधिक हो जाये, तो कैंसर होने के आसार 67 प्रतिशत तक हो जाते हैं। यह दर पीएसए बढ़ने के साथ-साथ बढ़ती रहती है।

शुरुआती लक्षणों को न करें

नजरअंदाज

- मूत्र त्याग में पेशानी, जलन
- मूत्र या वीर्य में खून आना
- पीठ, कूल्हों या श्रोणि में दर्द
- अचानक वजन कम होना
- टेस्टिकल्स में बदलाव आदि हो, तो पीएसए जांच कराएं।

आधुनिकतम उपचार है आरएफए

आरएफए (रेडियो फ्रीक्वेंसी एब्लेशन) प्रोस्टेट कैंसर का आधुनिकतम उपचार है। यह प्रक्रिया ट्यूमर को घटाकर उस आकार में ले आती है, जिसे बाद में सर्जरी करके आसानी से निकाला जा सके। इससे दर्द से आराम मिलता है और अन्य दुष्प्रभावों को भी कम किया जा सकता है।

कैंसर से ग्रस्त मरीजों के जीवन को बेहतर बनाया जा सकता है। आरएफए से केवल 4 सेमी के ट्यूमर का उपचार किया जा सकता है। बड़े ट्यूमरों के उपचार के लिए केमो एंबोलाइजेशन करके बाद में आरएफए किया जा सकता है। ये दोनों ही प्रक्रियाएं शल्य रहित हैं और इनमें मरीज को केवल एक दिन के लिए ही हॉस्पिटल में रुकना पड़ता है।

इस प्रक्रिया के दौरान एंबो लाइजेशन से ट्यूमर का आकार घटाया जा सकता है, जबकि आरएफए से कैंसर के सेलों को नष्ट किया जा सकता है। यह कैंसर सेलों को नष्ट करता है, जिससे किसी प्रकार के दुष्प्रभाव का खतरा नहीं रहता है, साथ ही कोई टॉक्सिक दुष्प्रभाव भी नहीं होता है। इसमें शल्य प्रक्रिया का कोई निशान नहीं पड़ता है। पर इस थैरेपी की मदद से ही लिवर कैंसर का उपचार किया जायेगा।

बढ़े हुए प्रोस्टेट, प्रोस्टेट कैंसर, रूक-रूक कर पेशाब आना, पेशाब की धार कमजोर होना तथा पेशाब में रक्त आना एवं देर तक पेशाब रोकने पर दर्द या जलन होना, रात्रि में कई बार पेशाब के लिए उठना इत्यादि सभी समस्याओं का तथा प्रोस्टेट के ऑपरेशन के पूर्व या बाद भी समस्या बनी रहने अथवा कैथेटर लग जाने पर भी

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

पौरुष ग्रंथि (प्रोस्टेट) यह ग्रंथि ठोस, अखरोट के आकार का अंग है। यह पुरुष की मूत्र नलिका के प्रथम भाग के करीब रहता है। यह मूत्राशय के नीचे और रेक्टम के सामने स्थित है। शुक्राणुओं का कुछ अंश इसमें निर्मित होता है। जन्म के समय इसका वजन केवल कुछ ग्राम होता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसका आकार भी बढ़ता जाता है। प्रोस्टेट सूजन का मुख्य कारण मूत्राशय में जीवाणु के फैलने से सूजन का होना होता है। इससे बुखार हो सकता है यूरिनेशन में दर्द, जलन और खुजली होती है तथा अधिक उम्र में प्रोस्टेट कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। पचास साल की उम्र के बाद पुरुषों को प्रोस्टेट हेल्थ पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए, अन्यथा इस मामले में बरती गई लापरवाही कैंसर का भी कारण बन सकती है। प्रोस्टेट कैंसर का इलाज आमतौर पर सर्जरी द्वारा किया जाता है। इसके बाद मरीज सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है। प्रोस्टेट कैंसर को यदि ब्रेस्ट कैंसर की तरह अगर शुरुआत में ही इसकी पहचान कर ली जाए तो उपचार के बाद मरीज पूर्णतः स्वस्थ हो जाता है। इसके होने के प्रमुख कारण हैं - आनुवंशिकता, रेड मीट और फैट युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन और मोटापा।

अनेक पुरुषों में एक उम्र (50 या 60) के बाद तीन तरह की प्रोस्टेट समस्याएं खास तौर से उभर आती हैं। इनमें से एक है प्रोस्टेट हाइपरप्लेसिया (बीपीएच), जिसमें प्रोस्टेट बढ़ जाता है। दूसरी समस्या है प्रोस्टेटाइटिस, जिसमें प्रोस्टेट में इन्फ्लेमेटरी इन्फेक्शन हो जाता है। तीसरी समस्या प्रोस्टेट कैंसर की आती है। इनमें से पहली समस्या बहुत आम है और डॉक्टर इसे उम्र के साथ सामान्य समस्या मानते हैं।

प्रोस्टेट की बीमारी में क्या खाएं तथा क्या ना खाएं





प्रोस्टेट में क्या खाना चाहिए

विटामिन सी से भरपूर सब्जियाँ: विटामिन सी की धनी सब्जियों का सेवन प्रोस्टेट के बढ़ने के खतरे को कम करता है। विटामिन सी टमाटर के अलावा शिमला मिर्च, बंदगोभी, फूलगोभी, ब्रोकोली, मटर में खूब होता है। इसलिए इन्हें अपने भोजन में शामिल करें। इनमें आइसोथियोसाइनेट नाम का फाइटोकेमिकल भी पाया जाता है, जो प्रोस्टेट की समस्या में मददगार बनता है। इन सब्जियों में कई एंटी ऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो प्रोस्टेट की समस्या कम करते हैं।

जिंक के धनी पदार्थ करेंगे आपकी मदद: बढ़े प्रोस्टेट की समस्या में जिंक के मददगार होने की वजह से विशेषज्ञ जिंक के धनी पदार्थों को भी भोजन में शामिल करने की सलाह देते हैं। जिंक हमें इन चीजों से मिल सकता है- सी फूड से, अनाज में गेहूँ के अंकुर से, सब्जियों में हरी पत्तेदार सब्जियों और मशरूम से। सूरजमुखी और अलसी के बीज से। नट्स में काजू और बादाम, अखरोट, अलसी, दाल में चना, राजमा, मूंग दाल से।

प्रोस्टेट रोग में भोजन

विटामिन ई, सेलेनियम की वजह से अनाज जरूर लें

प्रोस्टेट में सूजन-जलन और कैंसर के खतरे को विटामिन ई भी कम करता है। हरी पत्तेदार सब्जियों, दूध, मक्खन, फूलगोभी, टमाटर, आलू, बादन साबुत अनाज और गेहूँ के अंकुर में यह विटामिन प्रमुखता से मिलता है। हरी पत्तेदार सब्जियों, फूलगोभी, टमाटर, बादाम को हम पहले ही बता चुके हैं, इसलिए बचे पदार्थ साबुत अनाज, गेहूँ का ज्वार और लो फैट दूध को भी अपने भोजन में जरूर शामिल करें। साबुत अनाज में सेलेनियम नाम का एंटी ऑक्सीडेंट भी होता है, जो प्रोस्टेट की समस्या को सुलझाने में मदद करता है। इसलिए अपने भोजन में ओट्स, ब्राउन राइस, गेहूँ का अंकुर, भुने अनाज, गेहूँ का चोकर भी शामिल करें।

हफ्ते में दो बार मछली का सेवन

भी करेगा फायदा

मछली में मौजूद ओमेगा-3 फैट प्रोस्टेट कैंसर और किसी भी प्रकार के ट्यूमर के बनने की आशंका को कम करता है। हफ्ते में दो सर्विंग (दो बार) सामन, टूना या मैक्केरेल मछली का सेवन करना चाहिए।

सोया उत्पाद

प्रोस्टेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सोया उत्पादों को भी काम का माना जाता है। सोया उत्पादों में फाइटोएस्ट्रोजन होते हैं, जो टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को कम करने का काम करते हैं। यही हार्मोन प्रोस्टेट कैंसर की वृद्धि को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। इसके अलावा फाइटोएस्ट्रोजन प्रोस्टेट ट्यूमर के चारों ओर बनने वाली रक्त नलिकाओं की वृद्धि को भी रोकने का काम करते हैं।

टमाटर और तरबूज

प्रोस्टेट की समस्या वाले व्यक्ति को अपने भोजन में टमाटर और तरबूज को जरूर शामिल करना चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, नियंत्रित मात्रा में नियमित रूप से टमाटर, तरबूज का सेवन प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को बहुत कम कर देता है। ऐसा टमाटर, तरबूज में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट लाइकोपेन की वजह से होता है, जो कैंसर के खिलाफ काम करने के लिए जाना जाता है।

कढ़ू के बीज

जर्मनी में प्रोस्टेट के बढ़ने और पेशाब में दिक्कत की समस्या का इलाज कढ़ू के बीज से किया जाता है। कढ़ू के बीज में डाइयूरिटिक (मूत्रवर्धक और मूत्र के बहाव को तेज करने की प्रवृत्ति) गुण होता है। साथ ही इसमें भरपूर जिंक होता है, जो शरीर के रोग प्रतिरोधी तंत्र की मरम्मत करता है और उसे मजबूत बनाता है। इन बीजों को इनका खोल हटाकर सादा खाना ही सबसे अच्छा है। कढ़ू के बीजों की चाय भी बनाई जा सकती है। इसके लिए मुट्ठी भर ताजा बीजों को कूटकर एक छोटे-से जार में डाल देते हैं। फिर जार को उबले हुए पानी से भर देते हैं और इस मिश्रण को ठंडा होने देते हैं। उसके बाद मिश्रण को छानकर पी लेते हैं। रोजाना एक बार ऐसी चाय पीने से काफी लाभ होता है। कढ़ू के बीज में बीटा सिटीस्टीरॉल नाम का रसायन भी होता है।

बढ़े प्रोस्टेट की समस्या कम करते हैं भुट्टे के बाल

कई देशों में बढ़े प्रोस्टेट की समस्या को कम करने के लिए मक्के के भुट्टे के बालों का इस्तेमाल किया जाता है। इनके इस्तेमाल का तरीका यह है कि ताजा भुट्टे से अच्छी मात्रा में (भुट्टे के करीब छह खोल से) बालों को उतार लें। इन्हें करीब (एक पाव) 250 मिली लीटर पानी में डालकर 10 मिनट तक उबालें। उसके बाद मिश्रण को छान लें। हफ्ते में कम-से-कम तीन कप का सेवन करें।

बहुत फायदा करती है सा पामेटी की बेरी

एक पेड़ होता है साँ पामेटी इस पर बेरी जैसा फल लगता है। इस बेरी का सत्व प्रोस्टेट की समस्याओं को दूर करने के लिए दवाइयों में खूब इस्तेमाल होता है। यह पेड़ भारत में तो नहीं पाया जाता, लेकिन इसकी बेरी का सत्व बड़े शहरों के स्टोरों पर मिल जाता है। यह पेशाब के बहाव में काफी सुधार लाता है और प्रोस्टेट के बढ़ने के लक्षणों को कम करता है।

बिच्छू बूटी

एक पौधा होता है स्टिंगिंग नेटल, जिसे हिंदी में बिच्छू बूटी कहते हैं। प्रोस्टेट के मामले में इसका उपयोग अनेक वर्षों से यूरोप में किया जा रहा है। स्टिंगिंग नेटल टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन से संबंधित प्रोटीन को जुड़ने से रोकने में मदद करता है। इस नेटल के सत्व का इस्तेमाल भी दवाइयों में होता है। इसके कैप्सूल भी आते हैं। डॉक्टर की सलाह से इनका इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्रोटोन थेरेपी से प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

अ मेरिका में हुए नए शोधों के मुताबिक एक्सटर्नल बीम रेडिएशन ट्रीटमेंट 'प्रोटोन थेरेपी' प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए सुरक्षित और प्रभावकारी साबित हो चुकी है। जैक्सोनिविल में फ्लोरिडा विविद्यालय के पहले अध्ययन में शोधकर्ताओं ने भावी, कम, मध्यम और सबसे खतरनाक प्रोस्टेट कैंसर के 211 पुरुषों का अध्ययन किया। इनका इलाज विशेष प्रकार की एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी 'प्रोटोन थेरेपी' से किया गया। इसमें एक्स रे की बजाय प्रोटोन का इस्तेमाल किया जाता है।

करीब दो साल बाद शोधकर्ताओं के एक दल ने पाया कि यह इलाज प्रभावकारी है और इसके साइड-इफेक्ट काफी कम हैं। 'यह अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि यह भविष्य में सामान्य ऊतकों के दिशानिर्देशों को बनाने में मददगार साबित होगा।' दूसरे शोध में रेडिएशन थेरेपी ऑन्कोलॉजी ग्रुप में अध्ययनकर्ताओं ने फोटोन (एक्स रे) इस्तेमाल करके हाइ डोज एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी और ब्रेचथेरेपी (रेडियोएक्टिव सीड इंप्लांट) के साथ प्रोटोन का तुलनात्मक विश्लेषण किया। तीन साल से ज्यादा समय में 196 मरीज एक्सटर्नल बीम इलाज ले चुके हैं।



यह अध्ययन जनवरी में जारी इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ऑन्कोलॉजी बायोलॉजी फिजिक्स (रेड जर्नल), द अमेरिकन सोसाइटी फॉर रेडिएशन ऑन्कोलॉजीस में प्रकाशित हो चुका है।

शोधकर्ताओं ने भावी, कम, मध्यम और सबसे खतरनाक प्रोस्टेट कैंसर के 211 मामलों का अध्ययन किया तीन साल से ज्यादा समय में 196 मरीज एक्सटर्नल बीम इलाज ले चुके हैं।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी **सिनर्जी हॉस्पिटल**

MBS, MS, FIAGES
सेवाएँ: गैस्त्रो, हेपेटो, पैंक्रियाटिक सर्जरी एवं उपाचार
पूर्व शिक्षण: कर्नाटक मेडिकल, मुंबई

काउंसिलिंग वी सर्जिकल कीमती वी वचन कथन
कोलॉजी सभ्य: 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
- एचवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हिर्निया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियास एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथाथायराईड सर्जरी

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

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 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 काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एडवेंसड एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

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

श्रेटर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
पल्लेगीपुरा चौराहा, इंदौर
फोन: 0731-2538331

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

GENOME Dx हार्मोन-सेन्टर

RESEARCH • TREATMENT • CURES

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.
RCM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

आधुनिक स्वस्थता ॥
प्रदान करें सन्तुष्टता ॥

हार्मोनल स्वस्थता ॥
प्रदान करें संतुष्टता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरोइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता

जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic

सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ने वालों 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

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूट्राइज्ड)

किडनी फेलियर, अपत्यात में ग्रामीर रूप से मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा बोध योग्य, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियाँ, अवैटिज, थायराइड, लस प्रेशर, मस्कल डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के ग्रामीर आरोग्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
ब्योरवेल हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोकॉस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं रिलप स्टडी

डॉ. प्रमोद इंवर

M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I.,
F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांपना, ददोड़े, दवाइं से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी): खराटा भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच: स्वर यंत्र की व्याधियाँ, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मोनिंग, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इंदौर
फोन: 2560011, मो. 9827033089
समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

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

घ रेलू उपाय जीवनशैली का हिस्सा होते हैं। इनकी खास बात यह होती है कि आप इनका सेवन सामान्य चिकित्सा के साथ भी ले सकते हैं। प्रोस्टेट कैंसर में भी घरेलू उपाय चिकित्सीय सहायता से प्राप्त होने वाले लाभ को तो बढ़ाते ही हैं साथ ही आपके ठीक होने की गति में भी इजाफा करते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए घरेलू नुस्खे बहुत कारगर हो सकते हैं। प्रोस्टेट एक ग्रंथि होती है जो पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों ओर स्थित होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है। आमतौर पर प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र के बाद सिर्फ पुरुषों में होने वाली एक बीमारी है। प्रोस्टेट कैंसर की शुरुआती अवस्था में अगर पता चल जाए तो उपचार हो सकता है।

इसका इलाज रेक्टल एग्जामिनेशन से होता है। इसके लिए सीरम पीएसए की खून में जांच व यूरिनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाया जाता है। इसके अलावा घरेलू नुस्खों को अपनाकर कुछ हद तक इस प्रकार के कैंसर का इलाज हो सकता है। आइए हम आपको प्रोस्टेट कैंसर के लिए घरेलू उपचार बताते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए घरेलू नुस्खे



एलोवेरा

एलोवेरा को प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त मरीजों को नियमित रूप से एलोवेरा का सेवन करना चाहिए। एलोवेरा में कैंसररोधी तत्व पाये जाते हैं जो कि कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं।



ब्रोकोली

ब्रोकोली के अंकुरों में मौजूद फायटोकेमिकल कैंसर की कोशिकाओं से लड़ने में सहायता करते हैं। यह एंटी ऑक्सीडेंट का भी काम करते हैं और खून को शुद्ध भी करते हैं। प्रोस्टेट कैंसर होने पर ब्रोकोली का सेवन करना चाहिए।

प्रोस्टेट कैंसर को पनपने से रोकती हैं ये औषधियां



ग्रीन टी

प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त आदमी को नियमित रूप से एक से दो कप ग्रीन टी का सेवन करना चाहिए। ग्रीन टी में कैंसर रोधी तत्व पाये जाते हैं।



लहसुन

लहसुन में औषधीय गुण होते हैं। लहसुन में बहुत ही शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं जैसे - एलीसिन, सेलेनियम, विटामिन सी, विटामिन बी। इसके कारण कैंसर से बचाव होता है और कैंसर होने पर लहसुन का प्रयोग करने से कैंसर बढ़ता नहीं है।



अंगूर

प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के लिए अंगूर भी कारगर माना जाता है। अंगूर में पोरथोसाइनिडीस की भरपूर मात्रा होती है, जिससे एस्ट्रोजेन के निर्माण में कमी होती है। इसके कारण प्रोस्टेट कैंसर के इलाज में मदद मिलती है।



सोयाबीन

सोयाबीन से भी प्रोस्टेट कैंसर के उपचार में सहायता मिलती है। प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को रोज के खानपान के साथ सोयाबीन के अंकुर या पकाए हुए सोयाबीन का सेवन करना चाहिए। सोयाबीन में कुछ ऐसे एंजाइम पाये जाते हैं जो हर प्रकार के कैंसर से बचाव करते हैं।



अमरूद और तरबूज

प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के लिए अमरूद और तरबूज भी बहुत कारगर हैं। अमरूद और तरबूज में लाइकोपीन तत्व ज्यादा मात्रा में पाया जाता है जो कि कैंसररोधी है। इसलिए मरीजों को इन फलों का ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए।



व्हीटग्रास

प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के लिए व्हीटग्रास बहुत लाभकारी होता है। व्हीटग्रास कैंसर युक्त कोशिकाओं को कम करता है। इसके अलावा व्हीटग्रास खाने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर से विषैले तत्व भी हटते हैं। इसके अलावा प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को ताजे फलों और सब्जियों का भी सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए।

वि टामिन डी एकमात्र ऐसा विटामिन होता है जो सूर्य की रोशनी से प्राप्त किया जाता है। यह शरीर के विकास, हड्डियों के विकास और स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है और धूप के संपर्क में आने पर त्वचा इसका निर्माण करने लगती है। विटामिन डी शरीर में कैल्शियम के स्तर को नियंत्रित करता है, जो तंत्रिका तंत्र की कार्य प्रणाली और हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। शरीर में विटामिन डी की उचित मात्रा उच्च रक्तचाप के खतरे को कम करता है। लेकिन हाल में हुए एक अध्ययन के अनुसार, विटामिन डी प्रोस्टेट कैंसर के संभावना को कम करने या कैंसर के कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने में कुछ हद तक मदद करता है।

प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट पुरुष के प्रजनन अंग की एक बाहरी ग्लैंड है। प्रोस्टेट ग्लैंड सीमेन और स्पर्म को सुरक्षित रखने वाले द्रव्य बनाने के अलावा यूरिन को कंट्रोल करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है।

शोध के अनुसार

सर्जरी या लेजर ट्रीटमेंट के बिना विटामिन डी की खुराक से लो-ग्रेड प्रोस्टेट को कम या खत्म किया जा सकता है। विटामिन डी प्रोस्टेट कैंसर को जड़

प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में मददगार है विटामिन डी



से नहीं मिटा पाता है, मगर बचाव जरूर करता है। बढ़ने नहीं देता है। यह लो-ग्रेड प्रॉस्टेट कैंसर को बैलिस्टिक होने से रोकता है।

ये निष्कर्ष डेनवर में हुई अमेरिकन केमिकल सोसाइटी (एसीएस) की 294वीं बैठक और प्रदर्शनी में प्रस्तुत किए गए। एक व्यक्ति को सर्जरी के जरिए प्रॉस्टेट ग्रंथि के सभी अवयव निकलवाने से पहले, बायोप्सी के बाद 60 तक इंतजार करना चाहिए, ताकि बायोप्सी के कारण हुई सूजन कम हो सके। अगर इन 60 दिनों की अवधि के दौरान इन लोगों को विटामिन डी की खुराकें दी जाएं, तो प्रॉस्टेट कैंसर पर इसका असर पड़ेगा। होलिस की टीम ने एक नए यादृच्छिक, नियंत्रित नैदानिक परीक्षण में 37 ऐसे पुरुषों को शामिल किया, जिन्हें लो-ग्रेड प्रॉस्टेट कैंसर था।

निष्कर्ष

इन लोगों को दो समूहों में विभाजित कर दिया गया, इनमें से एक समूह को हर दिन विटामिन डी की खुराक दी गई और दूसरे समूह को नहीं दी गई। 60 दिन बाद इन दोनों समूहों के पुरुषों की प्रॉस्टेट ग्रंथियां निकाली गईं और इनका परीक्षण किया गया। शोध के शुरुआती परिणाम दर्शाते हैं कि जिन लोगों ने विटामिन डी की खुराक खाई थी, उनके प्रॉस्टेट ट्यूमर में सुधार हुआ, जबकि विटामिन डी की खुराक नहीं पाने वाले पुरुषों की प्रॉस्टेट ग्रंथि या तो वैसी ही थी, या उसकी हालत और खराब हो गई थी।

कैंसर, खासतौर से प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर का संबंध सूजन से होता है। और विटामिन डी ग्रंथि के अंदर की सूजन से लड़ता है।

GENOME Dx

हार्मोन-सेन्टर

RESEARCH • TREATMENT • CURES

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.

INTERNATIONAL MEMBER

RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSG.

RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.



INTERNATIONAL PHYSICIAN
FOR HEALTH AND NUCLEAR PEACE



INTERNATIONAL PHYSICIAN
FOR HEALTHIER DRUG POLICIES

॥ आनुवांशिक स्वस्थता ॥

॥ प्रदान करे समृद्धता ॥



॥ हार्मोनल स्वस्थता ॥

॥ प्रदान करे संपन्नता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता

समय : दोपहर 11.00 से 5.00 संध्या

Mob. 9752530305

जी-8, रेफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इन्दौर - 452001 (म.प्र.)

अप्लास्टिक एनीमिया का होम्योपैथिक उपचार पर कार्यशाला

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में 20 जनवरी 2019 को एक द्विदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की अध्यक्षता कॉलेज प्रचार्य डॉ. एस.पी. सिंह ने किया। प्रमुख वक्ता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने अप्लास्टिक एनीमिया के कारण, बचाव तथा होम्योपैथिक इलाज के बारे में बीएचएमएस के छात्र-छात्राओं को आवश्यक जानकारी दी।



अमेरिका में पुरुषों में कैंसर में सबसे आम प्रोस्टेट कैंसर का है। इसी ग्रंथी में शुक्राणु होते हैं। इस कैंसर के शुरुआती दौर में कोई लक्षण नहीं होते हैं, इसलिये जब तक इसके बारे में पता चलता है, इलाज काफी मुश्किल हो जाता है।



प्रोस्टेट कैंसर

धूमपान के कारण होने वाला सबसे आम कैंसर फेफड़ों का है। प्रदूषित हवा में सांस लेने से भी इसका खतरा बढ़ता है। बच्चों में इसका खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि ये बड़ों की तुलना में सांस के साथ अधिक हवा शरीर में लेते हैं।



फैंफड़ों का कैंसर

स्तन का कैंसर महिलाओं में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है। हार्मोनल असंतुलन, गर्भ निरोधक पिल्स का लम्बे समय तक उपयोग, मोबाइल का ज्यादा उपयोग तथा असंतुलित खानपान महिलाओं में अधिकतर स्तन कैंसर के लिये जिम्मेदार है।



ब्रेस्ट कैंसर

आमतौर पर सिगरेट और शराब को कैंसर के लिये जिम्मेदार माना जाता है, लेकिन ज्यादातर मामलों में दिमाग के कैंसर की यह वजह नहीं होती है। इससे दिमाग की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं।



ब्रेन कैंसर

लिवर यानी यकृत के कैंसर की सबसे बड़ी वजह शराब है। यह सबसे आम किस्म का कैंसर है। कई बार कैंसर शरीर में कहीं और शुरु होता है और फिर लीवर तक पहुंचता है।



लिवर का कैंसर

इसमें ब्लड सेल्स असामान्य तौर पर विकसित होते हैं। यह किसी भी उम्र में हो सकता है। ब्लड कैंसर कई प्रकार का है और इसका इलाज संभव है। रक्त के कैंसर के बाद भी व्यक्ति सही चिकित्सा से सामान्य जीवन जी सकता है।



ब्लड कैंसर

आंत का कैंसर अधिकतर 50 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में देखा जाता है। आंतों में असामान्य रूप से गांठें बनने लगती हैं। जो वर्षों तक वहां रह सकती हैं, लेकिन आखिरकार कैंसर का रूप ले लेती हैं।



कोलोन कैंसर

धूम्रपान और खाने की नली में पेट का एसिड आने की समस्या का इलाज न कराने के कारण खाने की नली का कैंसर होने का जोखिम बहुत बढ़ जाता है।



इसोफेगस कैंसर

Ca

Advanced P at Advanced

कई बार लोग ऑपरेटिव रेडियोथेरेपी के बाद से निजात नहीं पाते। कष्टप्रद तथा दुःख

होम्योपैथी की 50 मिनिट की सेशन में पोटेंसी (सर्वोच्च पॉवर) से ऐसे कष्टप्रद कैंसर को राहत दिलाने का प्रयास है। लोगों को आशानुर मिले है। जिसे यू-ट्यूब से देखा जा सकता है।

एडवांस्ड एवं होम्योपैथिक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मयंक
मोबाइल : 99937-00880, 90980
www.homoeoguru.in, www.h

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

ठीक है

Cancer Care

Palliative & Supportive Homeopathic Facilitation
and Homoeo Health Center & HMR Pvt Ltd Indore

कैंसर कीमोथेरेपी तथा
दवाइयों की मदद भी कैंसर की समस्या
को ठीक करते हैं, जो कि अत्यंत
प्रभावी है।

होम्योपैथी
(होम्योपैथी) की दवाइयों
की मदद से
कैंसर की समस्या से
उपचार किया जा रहा
है। इस रूप परिणाम भी
अच्छे पर देखा जा

कैंसर के बारे में जानें

प्रोस्टेट कैंसर

गाल ब्लेडर कैंसर

लिवर एवं कोलोन कैंसर

इसोफेगस कैंसर

अप्लारिस्टिक एनीमिया

लंग्स कैंसर

ब्रैस्ट कैंसर

ब्लड कैंसर



होम्यो-हेल्थ सेंटर एंड मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

गोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
0-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471
homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

ए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

“
चिकित्सा शास्त्र की
कुशलता सीमाबद्ध है,
परंतु उस महान चिकित्सक
की शक्तियों की कोई सीमा
नहीं है,
उसके लिए कोई रोग
असाध्य नहीं है,
अतः श्रद्धा रखिये और
दवाइयों का इस्तेमाल
कीजिये
वह जरूर ठीक करेगा।
”

केंद्रीय जेल इंदौर में बंदियों के लिए निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर 19 जनवरी 2019



युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है टेस्टिकुलर कैंसर का खतरा

युवाओं में इन दिनों मूत्राशय के कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। ये कैंसर टेस्टिस यानि अंडकोष में होता है। टेस्टिस हमारे शरीर में टेस्टोस्टेरोन और अन्य कई महत्वपूर्ण हार्मोन्स का उत्पादन करते हैं। वीर्यकोष की कोशिकाओं में अनियंत्रित तरीके से वृद्धि के कारण ही मूत्राशय कैंसर या वृषण कैंसर होता है। यह थैली प्रजनन कोशिकाओं के लिए भी जिम्मेदार है। कोयले की खानों में कार्यरत श्रमिकों को मूत्राशय कैंसर होने का खतरा अधिक होता है। पथरी भी यदि ज्यादा दिनों तक रहे तो वह कैंसर का रूप ले सकती है।

शुरुआत में यह केवल टेस्टिस तक ही सीमित रहता है लेकिन उसके बाद यह रेट्रोपेरिटोनिल लिम्फ नोड्स तक पहुंच जाता है। रेट्रोपेरिटोनिल लिम्फ नोड्स वह छोटी ग्रंथियां होती हैं जो बैक्टीरिया को फिल्टर करती हैं और ये कैंसर सेल्स लिम्फेटिक फ्लुइड में डायफ्राम और किडनी के बीच बनते हैं। आखिरी स्टेज में कैंसर की कोशिकायें पूरे शरीर में फैल जाती हैं जिससे फेफड़े, दिमाग, लीवर और हड्डियां भी बुरी तरह से प्रभावित होती हैं। अगर कैंसर का समय रहते इलाज ना किया गया तो इससे मृत्यु भी हो सकती है। 95 प्रतिशत स्थितियों में कैंसर घातक होता है और इलाज के अभाव में यह फैलता जाता है।

गांठ का होना

मूत्राशय कैंसर में यदि किसी प्रकार की कोई गांठ है तो यह कैंसर का लक्षण हो सकता है। टेस्टिकल्स में किसी भी प्रकार की गांठ, यह गांठ सामान्यतया मटर के दाने जितनी होती है या उससे भी बड़ी हो सकती है।

टेस्टिकल्स में बदलाव

मूत्राशय कैंसर होने पर अंडकोष में बदलाव होता है। इसके फलस्वरूप टेस्टिकल्स में सिकुड़न या



उसमें किसी भी प्रकार का इनलार्जमेंट होने लगता है। यदि ऐसा कोई लक्षण आपको दिखे तो यह मूत्राशय कैंसर हो सकता है। इसके अलावा टेस्टिकल्स में कठोरता भी आ सकती है।

टेस्टिकल्स का भारी होना

मूत्राशय कैंसर होने पर स्क्रोटम या टेस्टिकल्स में भारीपन आ सकता है। इसकी वजह से व्यक्ति को उसका अंडकोष भारी लगने लगता है।

अंडकोष का सख्त होना

कैंसर के इस प्रकार में सबसे ज्यादा प्रभावित अंग अंडकोष होता है। अंडकोष का सख्त होना भी मूत्राशय कैंसर का लक्षण हो सकता है।

रक्त आना

मूत्राशय कैंसर होने पर पेशाब करने में दर्द होता है, इसके अलावा मूत्र के साथ खून भी निकलता है। यदि आपको पेशाब करने में दिक्कत हो रही हो या मूत्र के साथ खून निकल रहा हो तो यह

मूत्राशय कैंसर का लक्षण हो सकता है।

दर्द होना

मूत्राशय कैंसर होने पर पेट के निचले हिस्से में दर्द होता है। इसके अलावा इसका असर पीठ पर भी पड़ता है। यदि पेट और पीठ में लगातार दर्द हो रहा है तो यह कैंसर का लक्षण है।

सांस लेने में दिक्कत

मूत्राशय कैंसर अंडकोष से शुरू होकर धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैल जाता है। चूंकि यह फेफड़ों पर भी असर डालती है जिसकी वजह से व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। इसके अलावा खांसी और खांसी के दौरान मुंह से खून भी निकल सकता है। मूत्राशय कैंसर का पता लगाने का सबसे आसान तरीका है सेल्फ इक्विमिनेशन जो कि हर युवक को 15 साल के बाद शुरू कर देना चाहिए। आप जितना स्वयं को परखेंगे उतना ही अपने टेस्टिकल्स और उसमें होने वाली असमान्यताओं के बारे में जान सकेंगे।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore Watch us on YouTube

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- सूर्य स्नान
- एक्वूपेशर
- हिप बॉथ
- एक्वूपंचर
- जकूजी बॉथ
- योग चिकित्सा
- स्टीम बॉथ
- पंचकर्म
- हायड्रोथैरेपी
- मसाज थेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- मड थेरेपी
- इमरशन बॉथ

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, रकीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

रुखे बालों की करें केयर

ख राब, टूटे और बिखरे बाल किसी को पसंद नहीं होते हैं। हर कोई चाहता है कि उसके बाल काले, घने और लंबे हो। अगर आप ट्रैवेल बहुत करते हैं या अक्सर फील्ड में रहते हैं तो संभव है कि आपको बालों का रूखापन परेशान करता होगा। बदलती जलवायु, पानी, धूल मिट्टी बालों की नमी को सोख लेती हैं। इससे बालों में रूखापन आ जाता है। ट्रैवेलिंग के दौरान बालों को गिरने और रूखा होने से बचाने के लिए इनकी देखभाल करना बहुत जरूरी है। बालों को रूखे होने से बचाने के लिए इन तरीकों के अपनाएं।

बालों की देखभाल के टिप्स

बालों की देखभाल के नियमों में बालों में तेल, शैम्पू और कंडीशनर का प्रयोग करना शामिल है। आपके बालों की विभिन्न जरूरतों के मुताबिक इन प्रोडक्ट्स को बनाने वाली अनेकों कंपनियां हैं। हेयर ऑयल, सामान्य कंडीशनिंग या एंटी-ड्रिफ्ट के रूप में और पूरी तरह हर्बल और सुरक्षित रूप में उपलब्ध हैं। चिपचिपाहट रहित हेयर ऑयल ज्यादा लोकप्रिय हैं क्योंकि ये बालों को ऑयली लुक नहीं देते। बालों के गिरने की समस्या के लिए खास किस्म के हेयर ऑयल भी उपलब्ध हैं इनसे बालों के झड़ने और गिरने की समस्या का समाधान होता है।

बालों के लिए बेस्ट शैम्पू

बाजार में कैमिकल, मेडिसिन और हर्बल प्रकार के अनेक शैम्पू उपलब्ध हैं। शैम्पू भी बालों के प्रकार, बालों की समस्याओं और विशेष हेयर कंडीशनों के हिसाब से उपलब्ध हैं। जैसे कि कलर्ड हेयर के लिए शैम्पू के अलग विकल्प मौजूद हैं। ड्रिफ्ट की समस्या को दूर करने के लिए शैंपू का प्रयोग करना बेहतर माना जाता है।

बालों के लिए कंडीशनर्स

हेयर कंडीशनिंग बालों की देखभाल की महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। जिसमें बालों की आसान साज-संभाल और स्वस्थ लुक के लिए उन्हें नमी से ट्रीट किया जाता है। इनमें भी आपके सामने कैमिकल आधारित और हर्बल कंडीशनरों के विकल्पों में चुनने की सुविधा मौजूद है। हर्बल कंडीशनरों में हिना को एक तत्व के रूप में शामिल किया जाता है जो कि एक प्राकृतिक हेयर कंडीशनर है।

बालों के लिए प्रॉडक्ट

आपको अपने बालों के लिए किसी प्रोडक्ट की उपयुक्तता की जांच अवश्य करनी चाहिए, क्योंकि कुछ प्रोडक्ट अपने स्ट्रॉंग कम्पोजीशन के कारण काफी कठोर प्रकृति के हो सकते हैं। इसलिए आपके बालों के लिए खासतौर से बनाए गए प्रोडक्ट का चयन करते हुए उपयुक्त विकल्प चुनें और यदि आपको इसके उपयोग में कोई असामान्यता लगे तो चिकित्सक से संपर्क करें।

त्वचा की देखभाल का जिफ़ आते ही अक्सर लोग बाजार के महंगे उत्पादों के बारे में ही सोचते हैं। लेकिन क्या आपने कभी घर पर प्राकृतिक चीजों से बने सौंदर्य प्रसाधनों के प्रयोग के बारे में सोचा है। ये सौंदर्य प्रसाधन बिना किसी साइड इफ़ेक्ट के आपको बेदाग निखार देते हैं।

प्र कृति के कण-कण में खूबसूरती बिखरी हुई है। और इसी प्रकृति की गोद से निकले प्राकृतिक उपाय आपको कितना खूबसूरत बना सकते हैं। खूबसूरती पाना एक सफर है और इसके लिए कदम-दर-कदम बढ़ना होता है। त्वचा की देखभाल के लिए सबसे पहला स्टेप होता है चेहरे की सफाई यानी की क्लीजिंग। हर दिन त्वचा धूल-मिट्टी व प्रदूषण के संपर्क में आती है, जो केवल पानी से साफ नहीं हो पाती। अगर त्वचा को हर दिन क्लीन न की जाए, तो रोम छिद्र बंद हो जाते हैं। धूप व प्रदूषण के कारण स्किन बेजान, टैन व झुर्रियों युक्त हो जाती है। जानिए हमारे साथ घर पर रोजाना क्लीजिंग, टोनिंग व मॉइश्चराइजिंग करने के आसान टिप्स।

क्लीजिंग

चेहरे को प्राकृतिक रूप से साफ करने के लिए घर पर बने क्लींजर का प्रयोग कर सकती हैं। खीरे का रस को थोड़े से दूध के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह नेचरल क्लींजर का काम करेगा। इसके अलावा, केले को मैश करके लगभग 20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाकर रखें। यह झई स्किन के लिए बेहद फायदेमंद है।

टोनिंग

क्लीजिंग के बाद त्वचा को टोनिंग अर्थात पोषण की जरूरत होती है। टोनिंग से त्वचा में मौजूद अतिरिक्त तेल का स्राव नियंत्रित होता है और त्वचा में धूल-मिट्टी के कारण जमा गंदगी भी साफ होती है। त्वचा के प्रकार को देखते हुए त्वचा की क्लीजिंग और टोनिंग करें। इस के लिए पपीते और खीरे, टमाटर का जूस व केले का पल्प भी लगा सकती हैं।

घर पर कैसे करें त्वचा की देखभाल



स्क्रबिंग

त्वचा की सफाई के लिए स्क्रबिंग भी अच्छा उपाय है। यह त्वचा की बाहरी मृत परत को यह आसानी से हटाता है। साथ ही अतिरिक्त सीबम के बहाव के कारण बंद हुए रोमकूपों को खोलता है ताकि ब्लैकहेड्स न बनने पाएं। सीबम त्वचा का प्राकृतिक मॉइश्चराइजर होता है। स्क्रबिंग से त्वचा का रक्तसंचार व लचीलापन बढ़ता है। ऑरेंज पील पाउडर में कुछ बूंदे एसेंशियल ऑयल व दूध की मिलाकर तैयार पेस्ट से चेहरे की स्क्रबिंग करें। इससे त्वचा साफ-सुंदर हो जाएगी।

मॉइश्चराइजर

त्वचा की नमी को बरकरार रखने के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल जरूरी है। यह त्वचा को कोमल और कांतिमय बनाए रखता है। एवोकाडो,

शहद, नींबू का रस व दही को एकसाथ ब्लेंड करें। इस मिश्रण को अच्छी तरह फेंटें जिससे यह क्रीम की तरह हो जाए। आधे घंटे के लिए फ्रिज में रखें। फिर इससे चेहरे और गर्दन की मसाज करें। यह त्वचा की नमी को बरकरार रखने के साथ ही उसे चिकना और कांतिमय बनाए रखता है।

फेस पैक

रूखी, बेजान त्वचा में निखार लाने और उसे चुटकियों में खूबसूरत बनाने के लिए फेस पैक से बेहतर विकल्प कोई और नहीं है। यह न सिर्फ त्वचा को भीतर से खूबसूरत बनाता है, बल्कि उसे साफ करने में भी मदद करता है। एक बाउल में टमाटर का पेस्ट और चार-पांच बूंद नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अपनी उंगलियों की मदद से इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से चेहरे पर मसाज करें।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च- 2019

वुमन केयर विशेषांक



संहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

जरूरत से ज्यादा निकल रहा है पेट, तो हो सकता है गैस्ट्रोएन्टेराइटिस रोग

गै स्ट्रोएन्टेराइटिस यानी आंत्रशोथ पाचन तंत्र में संक्रमण और सूजन के कारण होने वाले बीमारी है। इसमें व्यक्ति को पेट में ऐंठन, दस्त और उल्टी जैसी शिकायत हो सकती है। अधिकतर मामलों में, हालत कुछ दिनों के भीतर ही ठीक हो जाती है।

गैस्ट्रोएन्टेराइटिस से प्रभावित व्यक्ति को अतिसार यानी डायरिया हो सकता है। इसे आम बोलचाल की भाषा में स्टमक फ्लू भी कहते हैं। नोरोवायरस, रोटावायरस, एस्ट्रोवायरस आदि वायरस अक्सर दूषित भोजन या पीने के पानी में पाये जाते हैं। ये वायरस खाने या पानी के साथ शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं और चार से 48 घंटे में अपना संक्रमण फैलाते हैं। बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर प्रतिरोधक तंत्र वाले लोगों को इस बीमारी का खतरा ज्यादा होता है।

अधिक गर्मी और बारिशों के दिनों में इस बीमारी का खतरा ज्यादा होता है। यह मौसम इस बीमारी के जीवाणुओं को पनपने के लिए माकूल माहौल देता है। इस मौसम में कटे हुए फल, सब्जियां एवं अन्य पदार्थ शीघ्र खराब हो जाते हैं। मक्खी, मच्छर इन जीवाणुओं को एक खाद्य पदार्थ से दूसरे खाद्य पदार्थ तक ले जाते हैं। जब इसका प्रयोग करते हैं तो जीवाणु शरीर के अन्दर चले जाते हैं और व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। दूषित पानी भी इस बीमारी के फैलने का दूसरा अहम कारण है।

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस के लक्षण

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस के लक्षणों में भूख में कमी, पेट दर्द, अतिसार, जी मिचलाना, उल्टी, तेज ठंड लगना, त्वचा में हल्की जलन, अत्यधिक पसीना, बुखार, जोड़ों में कंपन, मांसपेशियों में तकलीफ, वजन में कमी आदि शामिल हैं।

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस के कारण

बहुत सी बातें आंत्रशोथ का कारण बन सकती है। इसमें वायरस विशेष रूप से रोटावायरस, एस्ट्रोवायरस और बैक्टीरिया जैसे कैम्पिलोबैक्टर जीवाणु आदि गैस्ट्रोइन्टेराइटिस के प्राथमिक कारण हैं। कुछ परजीवी भी आंत्रशोथ को बढ़ा सकते हैं। कुछ एंटीबायोटिक दवाएं अतिसंवेदनशील लोगों में आंत्रशोथ पैदा कर सकती हैं।

संक्रामक गैस्ट्रोइन्टेराइटिस

संक्रामक गैस्ट्रोइन्टेराइटिस वायरस, बैक्टीरिया या परजीवी के कारण होता है। प्रत्येक मामले में संक्रमण आमतौर पर खाने या पीने के कारण होता है। संक्रामक गैस्ट्रोइन्टेराइटिस के कुछ सामान्य प्रकार में कम्प्यलोबैक्टर संक्रमण, क्रिप्टोस्पोरिडियम संक्रमण और वायरल गैस्ट्रोइन्टेराइटिस शामिल है।



गैर संक्रामक कारण

हालांकि, कई अन्य संक्रामक एजेंट भी इस रोग का कारण बन सकते हैं। कई बार गैर संक्रामक कारण भी इस बीमारी को जन्म दे सकते हैं। लेकिन उनके होने की आशंका वायरल या बैक्टीरियल गैस्ट्रोइन्टेराइटिस की अपेक्षा कम होती है। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और अपेक्षाकृत स्वच्छता का अभाव, बच्चों को इस बीमारी का शिकार बना सकता है।

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस का निदान

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस के उपचार के लिए यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि आपको किस तरह का गैस्ट्रोइन्टेराइटिस है। निदान विधियों में मेडिकल इतिहास, शारीरिक परीक्षा, रक्त परीक्षण और स्टूल परीक्षण शामिल है।

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस का उपचार

उपचार कारण पर निर्भर करता है। लेकिन फिर भी इसके उपचार में तरल पदार्थों का अधिक मात्रा

में सेवन, फार्मासिस्ट से उपलब्ध ओरल रिहाइड्रेशन पेय यानी ओआरएस का सेवन करना चाहिये। हालत अगर ज्यादा बिगड़ जाए, तो व्यक्ति को अस्पताल में दाखिल भी करवाना पड़ सकता है। डॉक्टर की सलाह के बिना किसी भी दवा का सेवन न करें।

गैस्ट्रोइन्टेराइटिस से बचाव

इस रोग से बचने के लिए घर का स्वच्छ खाना खाना चाहिए। बासी भोजन और दूषित पानी का प्रयोग कभी न करें। भोजन पकाने और खाने से पहले हाथ साबुन से अच्छी तरह धोने चाहिये। शौच के बाद भी हाथ साबुन से धोने चाहिये। पानी को अच्छे से उबाल कर ठण्डा करने के बाद पीना चाहिये। घर पर वॉटर प्यूरिफायर या पानी साफ करने के उपकरण भी लगावाये जा सकते हैं। कुओं और हैण्डपंपों के आस-पास पानी एकत्रित होने नहीं दिया जाना चाहिए। गैस्ट्रोइन्टेराइटिस से हमारा बचाव हो सकता है, पर जरूरी है कि हमारा पानी और खानपान स्वच्छ हो।

गले से जुड़ी बीमारी है फैरिन्जाइटिस

फैरिन्जाइटिस गले से जुड़ी एक बीमारी है। फैरिन्क्स यानी ग्रसनी में सूजन फैरिन्जाइटिस कहलाती है। इसमें गले में सूजन के साथ-साथ खराश और दर्द का सामना भी करना पड़ता है। साथ ही, कुछ खाना-पीना निगलने में भी दिक्कत होती है। सर्दियों में ये बीमारी काफी आम है। फैरिन्जाइटिस मुख्य रूप से वायरस की वजह से होता है, लेकिन कुछ मामलों में बैक्टीरियल इन्फेक्शन की वजह से भी गले में दर्द होने लगता है। जिन लोगों को जुकाम होता है, या फिर जल्दी ही एलर्जी हो जाती है उन्हें फैरिन्जाइटिस होने का अधिक जोखिम होता है। सेकेंड-हैंड स्मोक और साइनस इन्फेक्शन भी इस बीमारी को उत्पन्न करते हैं। गले की इस बीमारी में आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर भी आराम पा सकते हैं।

नमक और गर्म पानी

फैरिन्जाइटिस हो या गले की कोई भी दिक्कत, ये नुस्खा हमेशा काम आता है। गुनगुने पानी में नमक मिला कर दिन में दो-तीन बार गरारे करें। गरारे करने के तुरन्त बाद कुछ ठंडा न लें। गुनगुना पानी पियें जिससे गले को आराम मिलेगा। एक दो दिन में आपको गले की सूजन से बहुत राहत मिलेगी।

मुलहठी

सोते समय एक ग्राम मुलहठी की छोटी सी गांठ मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहे। फिर मुंह में रखकर सो जाए। सुबह तक गला साफ हो जायेगा। मुलहठी चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर लिया जाय तो और भी अच्छा रहेगा। इससे सुबह गला खुलने के साथ-साथ गले का दर्द और सूजन भी दूर होती है।

लहसुन

लहसुन में एंटी-माइक्रोबियल गुण होता है, जो बैक्टीरिया और वायरस को मारने में मदद करता है। लहसुन खाने से गले की सूजन और बैठना की समस्या खुद ही कम हो जाती है। इसके लिए लहसुन की एक छोटी सी कली लेकर अपने मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसो। जल्द राहत के लिए उपाय को दिन में कई बार करें।

अदरक

अदरक, गले के चारों ओर श्लेष्मा झिल्ली को शांत कर, सूजन से तुरंत राहत प्रदान करता है। समस्या होने पर एक पैन में कटा हुआ अदरक उबाल लें और कुछ देर उबालने के बाद इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। आप इसमें नींबू के रस की कुछ

बूंदें और मीठा करने के लिए शहद मिला सकते हैं। इस अदरक की चाय का सेवन दिन में कई बार करें। इसके अलावा, आप अदरक के टूकड़े को ऐसे भी मुंह में रखकर चूस सकते हैं।

नींबू का रस

नींबू का रस नेचुरल एसिड होता है, इसलिए यह बैक्टीरिया को मार कर गले की सूजन से राहत प्रदान करने में मदद करता है। एक कप गर्म पानी में थोड़ा सा नमक और नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर मिश्रण से गरारे करें। तुरंत राहत पाने के लिए इस उपाय को दिन में कई बार करें।

मुनक्का

जिन लोगों को अक्सर गले में सूजन की तकलीफ बनी रहती है, वह सुबह-शाम दोनों वक्त चार-पांच मुनक्का के दानों को खूब चबाकर खा लें, लेकिन ऊपर से पानी ना पिएं। दस दिनों तक लगातार ऐसा करने से लाभ होगा।

पालक

फैरिन्जाइटिस की समस्या में पालक से भी आराम मिलता है। इसके लिए, पालक के पत्तों को पीसकर इसकी पट्टी बनाकर गले में बांधें। इस पट्टी को 15-20 मिनट के बाद खोल दें।



Advanced Dental Care
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center

Dr. ATUL BHAT

BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon
(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com

Visit us : www.advanceddentalcare.co.in

Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)

Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343

विशेषताएँ :- रेडिएशन फ्री क्लिनिक

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 चार्जल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट। • फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज। • Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे। • दांत एवं दाढ़ें निकालना। • सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)

ग

ले में सूजन, खाना-पानी निगलने में परेशानी होने पर आमतौर पर आप इसे गले की सामान्य समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। मगर यदि ये समस्या आपको अक्सर होती है या लंबे समय तक रहती है, तो ये थायरॉइड कैंसर का भी लक्षण हो सकता है। थायरॉइड ग्रंथि हमारे गले में होती है, जो हमारे शरीर के लिए कुछ जरूरी हार्मोन्स को रिलीज करती है। महिलाओं में थायरॉइड कैंसर के मामले पुरुषों के मुकाबले 3 गुना ज्यादा पाए जाते हैं। आइए आपको बताते हैं क्या हैं थायरॉइड कैंसर के शुरुआती लक्षण और कैसे रोक सकते हैं इसे।

क्या है थायरॉइड कैंसर के लक्षण

- गले में दर्द और सूजन होना
- गले की निचले हिस्से को छूने पर दर्द महसूस होना
- गले में गांठ का अनुभव होना
- मरीज को कमजोरी का अनुभव होता है।
- पानी, खाना और थूक निगलने में परेशानी होना
- शारीरिक कार्य करने पर ज्यादा थकान होना
- पीरियड्स के समय सामान्य से अधिक दर्द होता है और पीरियड्स जल्दी हो जाते हैं।
- थायरॉइड कैंसर होने पर शरीर में दर्द का अनुभव होता है, खासकर मांसपेशियों व जोड़ों में दर्द होता है।
- थायरॉइड कैंसर में बार-बार आंत संबंधी समस्या होने लगती है।

थायरॉइड कैंसर का शुरुआती संकेत हैं ये परेशानियां



किन लोगों को होता है ज्यादा

खतरा

आमतौर पर यह बीमारी 30 साल से अधिक उम्र के लोगों में होती है। युवाओं और बच्चों में इसके होने की संभावना कम पायी जाती है। इसके साथ ही यह रोग महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले 3 गुना ज्यादा पाया जाता है। रेडिएशन थेरेपी के संपर्क में आने वाले लोगों में थायरॉइड कैंसर को विकसित करने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगर आप किसी रोग के इलाज के लिए रेडिएशन थेरेपी लेते हैं, तो इसके खतरों के बारे में डॉक्टर से पूछ लें। इसके साथ ही यह रोग अनुवांशिक भी होता है इसलिए अगर किसी के परिवार में पहले से थायरॉइड कैंसर हो, तो उसे इसका खतरा होता है।

थायरॉइड कैंसर का क्या है इलाज

अल्ट्रासाउंड और थायरॉइड स्कैन के जरिए थायरॉइड कैंसर का पता तुरंत चल जाता है। पता लगते ही इसका तत्काल आपरेशन कर पूरी ग्रंथि को निकाल दिया जाता है। इसके बाद बिना देरी किए मरीज को रेडियोएक्टिव आयोडीन थेरेपी (रेडिएशन की एक विधि) दी जाती है। थायरॉइड कैंसर में रेडियोथेरेपी एवं कीमोथेरेपी विधि की जरूरत काफी कम होती है। हर थायरॉइड कैंसर मरीज को सर्जरी के बाद रेडियोएक्टिव थेरेपी की जरूरत होती है।

ऐसे लोग बरतें सावधानी

थायरॉइड कैंसर को रोकने के लिए कोई निश्चित तरीका नहीं है। यदि आपकी गर्दन के आस-पास रेडियोथेरेपी हुई है, विशेष रूप से जब आप बच्चे थे, तो थायरॉइड कैंसर को लेकर अपने डॉक्टर से नियमित जांच करवाते रहें। ऐसे लोग, जिनके परिवार में थायरॉइड कैंसर का इतिहास है उन्हें भी डॉक्टर से इस संदर्भ में जांच करवाते रहना चाहिए। अपने डॉक्टर की सलाह मानें और इस बीमारी से बचे रहें।

डॉ. जिंदल डेंटल क्लिनिक

Dr. Anurag Jindal

B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)

(टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों के विशेषज्ञ)

असिस्टेंट प्रोफेसर-कॉलेज ऑफ डेंटल साइंस एण्ड हॉस्पिटल, इन्दौर

Member of Indian Orthodontic Society

Regd. No. - A-4079

Dr. Purvi Jindal

B.D.S., M.D.S.(Prosthodontics & Implantology)

(फिक्स दांत (ब्रिज), बत्तीसी व इम्प्लांट विशेषज्ञ)

असिस्टेंट प्रोफेसर-कॉलेज ऑफ डेंटल साइंस एण्ड हॉस्पिटल, इन्दौर

Member of Indian Orthodontic Society

Regd. No. - A-4078

Dr. Anurag Jindal Mob. : 9826515777

Dr. Purvi Jindal Mob. : 9685112373

Time : Morning 9:00 to 1:00 Evening : 5:00 to 9:00

Email : dranuragjindal3011@gmail.com

Website : www.dentistindore.in

उपलब्ध सुविधाएँ

- ❖ टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों का इलाज
- ❖ आधुनिक बत्तीसी सुविधा
- ❖ फिक्स दाँत व बत्तीसी
- ❖ सिरैमिक एवं मेटेलिक ब्रिज
- ❖ दाँतों की नसों का इलाज
- ❖ दाँतों का सौंदर्यीकरण
- ❖ मसूड़ों का ऑपरेशन
- ❖ मुँह नहीं खुलने का इलाज
- ❖ पीले दाँत का इलाज
- ❖ सुन्न कर दाँत व अक्कल दाढ़ निकालना
- ❖ कीड़े लगे दाँतों की फिलिंग
- ❖ मुँह में बदबू एवं खून आना
- ❖ दाँतों का ठंडा, गरम लगना
- ❖ पायरिया का इलाज
- ❖ दाँत का एक्स-रे
- ❖ मुख एवं दाँत संबंधी समस्त बीमारियों का इलाज

क्लिनिक : 284, गोपुर एक्स, पुलिस चौकी के पास, गोपुर चौराहा, इन्दौर (म.प्र.)

स्वस्थता के लिए खतरनाक है #10YearChallenge

5 इस बात में कोई शक नहीं है कि आजकल सोशल मीडिया का जमाना है। आजकल सोशल मीडिया किसी व्यक्ति को मिनटों में आसमान पर पहुंचा रहा है तो किसी व्यक्ति को पल भर में जमीन पर गिरा देता है। हम देखते हैं कि सोशल मीडिया पर कई तरह के ट्रेंड चलते रहते हैं। पहले मोमो चैलेंस और कीकी चैलेंज सोशल मीडिया पर छाया रहता था। लेकिन इसके दुष्प्रभावों को देखते हुए इसे बंद कराना पड़ा। ठीक इसी तरह आजकल #10YearChallenge ट्रेंड में है। इसके आम लोगों से लेकर बॉलीवुड और हॉलीवुड के सेलेब्रिटी भी हिस्सा ले रहे हैं। इस चैलेंस में एक व्यक्ति को अपनी वर्तमान फोटो के साथ 10 साल पुरानी फोटो का कोलाज बनाकर सोशल मीडिया पर अपलोड करना है। आपको बता दें कि यह चैलेंज सिर्फ मनोरंजन तक ही सीमित नहीं रह गया है बल्कि इसके कई दुष्प्रभाव भी सामने आ रहे हैं।



उलझाए रख रहा है। तरह तरह के फीचर होने के चलते बच्चे भी अपने जरूरी काम को छोड़कर इसी चैलेंज को पूरा करने में लगे हैं। हालांकि इस मामले में महिलाएं पुरुषों से बहुत आगे हैं। अन्य आयु वर्ग की तुलना में 90 प्रतिशत युवा सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते हैं। इसलिए युवा ऐसी बीमारियों की चपेट में जल्दी आते हैं।

क्या है मनोरोग

मनोरोग किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की वह स्थिति होती है, जिसकी तुलना किसी स्वस्थ व्यक्ति से करने पर वह 'सामान्य' नहीं होती। स्वस्थ व्यक्तियों की तुलना में मनोरोगों से ग्रस्त किसी व्यक्ति का व्यवहार असामान्य अथवा दुरनुकूली (मैल एडेप्टिव) होता है। इन्हें मानसिक रोग, मनोविकार, मानसिक बीमारी अथवा मानसिक विकार के नाम से भी जाना जाता है। मनोरोग मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन होने के कारण होते हैं, तथा इनके उपचार के लिए मनोरोग चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

क्या है मनोरोग के लक्षण

इस बात में कोई शक नहीं कि अधिकतर मानसिक

रोगों की लक्षण लगभग समान ही होते हैं। कोई भी मानसिक रोग इससे प्रभावित व्यक्ति के जीवन को बुरी तरह से प्रभावित करता है, इसीलिए इसे रोग, सिंड्रोम, या डिऑर्डर कहा जाता। मानसिक रोगों के मुख्य लक्षण निम्न प्रकार होते हैं।

- सामाजिक लोगों से कटाव और अकेले रहना।
- कामकाज में असामान्यता, विशेष रूप से स्कूल या काम की जगह पर, खेल आदि में अरुचि, स्कूल में असफल रहना आदि।
- एकाग्रता में समस्या, याददाश्त कमजोर होना, या समझने में मुश्किल होना।
- गंध, स्पर्श व जगहों के प्रति अधिक संवेदनशीलता व उत्तेजना।
- किसी भी गतिविधि में भाग लेने के लिए इच्छा की कमी, या उदासीनता।
- अपने आप से ही काट-कटा महसूस करना।
- डर या दूसरों के प्रति शककीपन या हमेशा नर्वस महसूस करना।
- अस्वाभाविक और अजीब व्यवहार।
- नाटकीय नौद और भूख में परिवर्तन या व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी।
- भावनाओं या मिजाज में तेजी से या नाटकीय परिवर्तन होना।

क्या है #10YearChallenge के नुकसान

#10YearChallenge में किसी व्यक्ति को अपनी वर्तमान फोटो के साथ 10 साल पुरानी फोटो का कोलाज बनाकर सोशल मीडिया पर अपलोड करना है। इससे कहीं न कहीं लोगों में यह होड़ मची है कि आखिर 10 पहले भी उनसे सुंदर कोई नहीं था। लेकिन जब #10YearChallenge के तहत लोग अपनी फोटो को अपलोड कर रहे हैं और लोग उन पर नकारात्मक कमेंट कर रहे हैं तो वह उन्हें इतनी गंभीरता से ले रहे हैं कि इससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। इससे लोग एंजाइटी डिस्ऑर्डर, डिप्रेशन, सिर में दर्द, अनिद्रा, याददाश्त कमजोर होना और फियर ऑफ मिसिंग आउट जैसी गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। यह चैलेंज घंटों तक लोगों को अपने में

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।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)
एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई.माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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

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

आप भी करते हैं ऐसा फैशन? तो खतरे के लिए रहें तैयार!

आ जकल लड़के खुद को किसी भी चीज में कमतर आंकने को तैयार नहीं है। जिसके चलते आलम यह है कि वर्तमान समय में पुरुष महिलाओं के साथ फैशन और मेकअप की भी होड़ कर रहे हैं। लेकिन कई बार पुरुष फैशन के चक्कर में कई ऐसी चीजें कर बैठते हैं जिसका भविष्य में उन्हें भारी खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। एक शोध के अनुसार पुरुषों को मॉडर्न फैशन का इस्तेमाल करने से पहले कुछ सावधानियां बरतने की ज्यादा जरूरत होती है। अन्यथा इसके शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। आज हम आपको पुरुषों के फैशन से जुड़ी कुछ ऐसी बातें बता रहे हैं जो वे अक्सर फोलो करते हैं। जबकि वास्तव में ऐसा करना नहीं चाहिए।

टाइट अंडरगार्मेंट

पुरुषों को टाइट अंडरगार्मेंट का शौक होता है। लेकिन पुरुषों को टाइट अंडरगार्मेंट से परहेज करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि पुरुषों का फ्रंट पार्ट बहुत सेंसिटिव होता है। ऐसे में अगर आप टाइट अंडरगार्मेंट पहनेंगे तो आपके फ्रंट पार्ट को हीट मिलेगी। जिसके चलते स्पर्म काउंट कम होने लगता है। अगर आप बेबी प्लान कर रहे हैं, तो बेहतर होगा की लूज अंडरगार्मेंट के साथ-साथ लूज पैट पहने।

जबरदस्त टाइट बेल्ट

टाइट बेल्ट पहनना भी पुरुषों के स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है। टाइट बेल्ट कमर के नर्व सेल्स को बाधित करते हैं। जो पैरों से जुड़े होते हैं। जो लोग अक्सर टाइट बेल्ट पहनते हैं उन लोगों को पैरों में दर्द होने, पैर सुन्न होने और पैरों में खुजली की समस्या हो सकती है। इसलिए बेल्ट हमेशा थोड़ी ढीली पहनें। खाने के बाद खासकर बेल्ट को ढीला कर लें।

टाई पहनना हो

सकता है खतरनाक

टाई पहनना भी कई मायनों में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। जो लोग रोजाना 7-8 घंटे टाई पहनते हैं उन्हें स्वास्थ्य रूपी नुकसान हो सकते हैं। टाइट टाई पहनने से आंखों पर गहरा असर पड़ता है। यानि आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है। इतना ही नहीं टाईट टाई पहनने से ग्लूकोमा जैसी बीमारी होने का भी खतरा बना रहता है।



टाइट जींस का फैशन

पहले के समय में पुरुष बेल बॉटम जीन्स पहनते थे। लेकिन आजकल महिलाओं की होड़ में पुरुष भी टाइट और नैरो जींस पहनने लगे हैं। पुरुषों का मानना है कि टाइट जींस में काफी हॉट और स्मार्ट दिखा जा सकता है। जबकि टाइट जींस पहनने से पुरुषों को हेल्थ संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। टाइट जींस से पैरों में ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं हो पाता। जिसके कारण मसल्स डैमेज होने लगते हैं। इसके अलावा पैरों में सूजन की समस्या भी आती है। पुरुषों को पसीना अधिक आता है, इस कारण इंफेक्शन का भी खतरा बरकरार रहता है।

World Integrated Medicine Forum

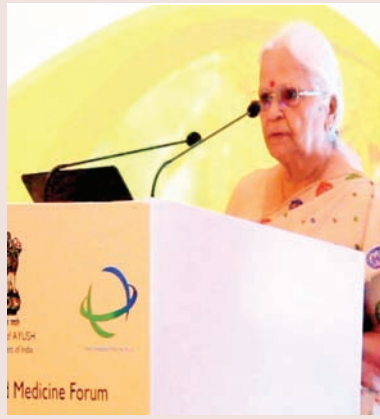
on

The Regulation of Homeopathic Medicinal Products; Advancing Global Collaboration



23-25 January, 2019
Goa, India







डार्क सर्कल हटाने के साथ चेहरे पर ग्लो लाती हैं ये एक्सरसाइज

व जन घटाने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते। शरीर को सुंदर व स्वस्थ बनाने के लिए हम घंटों जिम में पसीना बहाते हैं। अगर दिन में रोज 5 मिनट की डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज कर लें तो शरीर को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखा जा सकता है। ये शरीर को फिट बनाने के साथ ही कई तरह की बीमारियों से भी बचा सकती हैं। आइए जानते हैं, ऐसी ही कुछ एक्सरसाइज के बारे में।

कपालभाति

कपालभाति प्राणायाम में सिद्धासन, वज्रासन और पद्मासन में बैठा जाता है। इस प्राणायाम को आप रोज 5-10 मिनट तक करेंगे तो पेट नहीं निकलेगा और वजन कम करने में भी मदद मिलेगी। इससे चेहरे की झुर्रियां कम होती हैं, डार्क सर्कल्स नहीं पड़ते, साथ ही दांतों और बालों की समस्याओं में भी यह क्रिया लाभकारी है। इससे मन में सकारात्मक विचार पनपते हैं।

अनुलोम-विलोम

किसी भी उम्र में अनुलोम-विलोम को किया जा सकता है। इस प्राणायाम को करने के लिए जमीन

पर योग मैट बिछ लें और सुविधानुसार किसी भी मुद्रा में बैठ जाएं। अब दायें हाथ के अंगूठे से दायीं नाक के छिद्र को बंद करें और नाक के बायें छिद्र से सांस को अंदर भरें। अब बायीं नासिका को अंगूठे की बगल वाली दो उंगलियों से दबा लें। बाद में दायीं नाक के अंगूठे को हटा दें और सांस बाहर छोड़ें। इसके बाद दायीं नासिका से ही सांस अंदर लें और फिर इसे बंद कर बायीं नासिका खोलकर 8 तक गिनती करते हुए सांस बाहर छोड़ें। शुरुआत में इसे 3 मिनट करें और फिर इसे बढ़ाते हुए 10 मिनट तक रोजाना करें।

भस्त्रिका

भस्त्रिका प्राणायाम में पद्मासन में बैठ कर दोनों हाथों से घुटनों को दबाकर रखें। इससे शरीर एकदम सीधा बना रहता है। सांस छोड़ते समय झटके के साथ नाभि पर थोड़ा दबाव पड़ता है। थकान लगने तक इस प्राणायाम को करते रहना चाहिए। इसके बाद दायें हाथ से बायें नाक के छिद्रों को बंद कर दायीं नासिका से ज्यादा से ज्यादा सांस भीतर भरें और फिर इसे धीरे-धीरे छोड़ें। दिल के मरीजों को यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार करने से शरीर के सभी हिस्सों की एक्सरसाइज हो जाती है इसलिए इसे पूर्ण व्यायाम भी कहा जाता है। सूर्य उगते समय उसकी ओर मुंह करके सूर्य नमस्कार से लाभ होता है। ऊर्जा के साथ ही इसे करने से विटमिन डी मिलता है। वजन और मोटापा कम करने में यह काफी असरदार साबित होता है। शुरुआत में इसे 5 मिनट तक ही करें, धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर 15 मिनट तक कर सकते हैं।

भ्रामरी

भ्रामरी प्राणायाम को कभी भी लेटकर ट्राई न करें। इसे करने का आसान तरीका है कि किसी भी आसन में बैठकर दोनों हाथों की अनामिका उंगली से अपनी नाक के दोनों छिद्रों को हलका सा दबाएं। अपनी तर्जनी को कपाल पर, मध्यमा को आंखों पर, छोटी उंगली को होंठ पर रखते हुए अंगूठे से दोनों कानों के छिद्रों को बंद करें। अब सांस को धीरे-धीरे खींचे और थोड़ी देर रुकें। अब आवाज करते हुए नाक के छिद्रों से सांस बाहर निकालें। सांस को छोड़ते समय अनामिका उंगली से नाक के छिद्रों को हलका सा दबाएं।

बच्चों के लिए बहुत जरूरी है मूंगफली खाना

स र्दियों में मिलने वाली मूंगफली किसी बादाम से कम नहीं है। इसमें इतने ढेर सारे एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व होते हैं कि इसे बादाम से भी बढ़कर माना जाता है। अक्सर देखा जाता है कि बच्चे मूंगफली खाने से आनाकानी करते हैं। उन्हें मूंगफली के अंदर का लाल छिलका बहुत बेकार लगता है और इसे खाने में थोड़ी मेहनत भी लगती है। लेकिन पेरेंट्स को यह पता होना चाहिए कि बच्चों के लिए मूंगफली का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। मूंगफली खाने से न सिर्फ बच्चों की इम्यूनिटी बढ़ती है बल्कि उनकी याददाश्त भी तेज होती है। आज हम आपको बता रहे हैं बच्चों के लिए मूंगफली खाना क्यों जरूरी है।

बच्चों के लिए मूंगफली

बच्चों की इम्यूनिटी बहुत कमजोर होती है। यही कारण है कि वह जल्दी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। अगर आपको अपने बच्चे को सर्दी जुकाम या एलर्जी से बचाना है तो उन्हें मूंगफली खिलाना शुरू कर दीजिए, क्योंकि कम उम्र से ही मूंगफली को आहार में शामिल करके बच्चों में एलर्जी का खतरा काफी कम किया जा सकता है, चार माह की उम्र से ही बच्चों को मूंगफली खिलाना चाहिए। एक शोध में कहा गया है कि मूंगफली से एलर्जी के जोखिम वाले अधिकांश

बच्चे इससे बचे रहते हैं, अगर वे अपनी उम्र के शुरूआती 11 महीनों के भीतर ही इसे खाना शुरू कर देते हैं। शोध में 550 से ज्यादा बच्चों को शामिल किया गया था।

इनमें से 280 को मूंगफली से दूर रखा गया और 270 ने इसका सेवन किया। सभी प्रतिभागियों को उसके बाद 12 महीनों तक मूंगफली के सेवन से दूर रखा गया। कई परीक्षणों के माध्यम से प्रतिभागियों के रक्त में मूंगफली की एलर्जी का मापन किया गया। शोध में पाया गया कि एक साल तक मूंगफली का सेवन न करने पर भी छह वर्ष की उम्र में उनमें एलर्जी में कोई खास वृद्धि नहीं हुई। कुल मिलाकर शोध में पाया गया कि जिन बच्चों ने मूंगफली का सेवन किया, उनमें इससे संबंधित एलर्जी का खतरा उन बच्चों की तुलना में 74 प्रतिशत कम पाया गया, जिन्होंने इसका सेवन नहीं किया।

मूंगफली में कितने गुण होते हैं

मूंगफली एक पौष्टिक आहार है। यह आयरन, नियासिन, फोलेट, कैल्शियम और जिंक का अच्छा स्रोत है। आधी मुट्ठी मूंगफली के दानों में 426 कैलोरी 5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 17 ग्राम प्रोटीन और 35 ग्राम फैट होता है। इसमें विटामिन ई, के और बी6 भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मूंगफली खाने से शरीर स्वस्थ रहता है और आप

हमेशा एक एनर्जी महसूस करते हैं। इसके साथ-साथ मूंगफली कैंसर जैसे एक घातक रोग से होने वाले मौत के खतरे को भी कम करती है। एक नए अध्ययन से यह भी पता चला है कि मूंगफली के सेवन से कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं जिससे दिल की बीमारी व कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

यथा है मूंगफली के लाभ

- भुनी मूंगफली एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है।
- बिना नमक वाली मूंगफली में मोनोसैचुरेटेड वसा बहुत अधिक मात्रा में होती है और यह स्वस्थ धमनियों के लिए अच्छी होती है। धमनियों को स्वीस्थ रखना चाहते हैं, तो रक्त में कालेस्ट्रॉल के स्तर को ठीक रखें।
- मूंगफली में विटामिन-ई का भंडार होता है और यह कैंसर और हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम करती है।
- मूंगफली महिलाओं और पुरुषों में हार्मोन्स के विकास के लिए भी अच्छी होती है।
- शोधों से ऐसा पता चला है कि मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन डी अधिक मात्रा में होता है और यह दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होता है।



मकई का हलवा

बसंत पंचमी का त्यौहार माघ महीने की पंचमी को होता है। इस दिन माँ सरस्वती की पूजा अर्चना की जाती है। माँ सरस्वती, ज्ञान की देवी हैं इसीलिए यह त्यौहार स्कूलों में भी मनाया जाता है। छोटे बच्चों को इस पवित्र दिन पहला अक्षर लिखना सिखाया जाता है। बसंत पंचमी को सरस्वती पूजा भी कहते हैं। इस दिन अगर संभव हो तो लोग किसी ना किसी रूप में पीले कपड़े पहनना पसंद करते हैं। देवी की पूजा के भोग के लिए भी पीली मिठाई, और खासतौर पर पीले मीठे चावल बनाने की परंपरा रही है। मुझे याद है जब हम छोटे थे तब सरस्वती पूजा के दिन हमारे स्कूल में खासतौर पर प्रार्थना होती थी और हम सब मिलकर "जयती जय-जय माँ सरस्वती जयती वीणा वादिनि माँ" गाते थे!

तो चलिए हम भी बनाते हैं माँ सरस्वती की पूजा के लिए मकई का हलवा..

मकई का हलवा

मकई का हलवा गुजरात और राजस्थान की खासियत है। गुजराती-राजस्थानी थाली में अक्सर भुट्टे का हलवा परोसा जाता है जो खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है। यहाँ पर इसे बनाने की विधि आप पाठकों के साथ साझा कर रही हैं...

सामग्री

(4 लोगों के लिए)

3-4 बड़े चम्मच देशी घी

4 कच्चे भुट्टे/स्वीट कॉर्न/ 1द कप घिसे भुट्टे

1 कप दूध

1 कप पानी

¼ कप शक्कर

1 बड़ा चम्मच पिस्ता

4 हरी इलायची

7-8 धागे केसर

बनाने की विधि

• भुट्टे की बाहरी त्वचा को हटा हर उसे अच्छे



से साफ कर लें. अब भुट्टे को कद्दूकस करके अलग रखें.

- हरी इलायची की बाहरी त्वचा निकालें और दानों को दरदरा कूट लें.
- पिस्ता को महीन-महीन काट लीजिए.
- एक कड़ाही में मध्यम आँच पर घी गरम करें. इसमें घिसे भुट्टे को डालें और रंग बदलने या फिर सौंधी खुशबू आने तक भूनें. इस प्रक्रिया में तकरीबन 15 मिनट का समय लगता है.
- 10 मिनट भूने के बाद मकई
- दूध और पानी को गरम कर लीजिए. अब गरम दूध और पानी को भुनी मकई में डालिए और इसे अच्छे से मिलाइए. दूध और पानी को मकई के सोख लेने तक पकाएँ. इस प्रक्रिया में तकरीबन 8 मिनट का समय लगता है.
- अब इसमें इसमें शक्कर डालें. अच्छे से

मिलाएँ और शक्कर के द्वारा छोड़े गये पानी के सूखने तक अच्छे से पकाएँ. इस प्रक्रिया में 2-4 मिनट का समय लगता है.

- गरमागरम हलवा अब तैयार है. हलवे को कुट्टे इलायची, पिस्ता, और केसर के धागे सजा कर परोसें.

कुछ नुस्खे और सुझाव

हमने इस हलवे के लिए स्वीट कॉर्न का प्रयोग किया है जो कि खाने में बहुत मीठे होते हैं. अगर आपको स्वीट कॉर्न जिसे भारत में अमेरिकन कॉर्न के नाम से भी जाना जाता है ना मिलें तो भी आप इस हलवे को रेग्युलर भुट्टे से भी बना सकते हैं. ऐसी सूरत में भुट्टे को भूने में अधिक समय लगेगा और शक्कर की मात्रा भी बढ़ानी होगी.

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी द्वारा विशेष चिकित्सा

▶▶ पुरुषों में बढ़े प्रोस्टेट का बिना ऑपरेशन इलाज
मूत्र रोग की सभी समस्या-
दर्द, जलन, रुकावट,
पेशाब में जलन

▶▶ गठिया
घुटनों का दर्द, कमर का दर्द
(लम्बर स्पांडिलाइटिस),
जोड़ों का दर्द, पैरों में सूजन
साइटिका, वेरीकोज वेन
(नसों का सूजना),
शारीरिक जकड़न, सर्वाइकल
स्पांडिलाइटिस (गर्दन का दर्द),
फ्रोजन शोल्डर (कंधों की परेशानी)

▶▶ एप्लास्टिक एनीमिया
प्लेटलेट्स (रक्तकणों)
का नहीं बनना

▶▶ डेंगू
खून की कमी होना एवं
प्लेटलेट्स का नहीं बनना

▶▶ खूनी/बादी बवासीर
पाइल्स, फिशर/फिशचुला

▶▶ आखों की रोशनी
का कम हो जाना
रेटिना की खराबी

▶▶ सभी प्रकार के कैंसर
प्रोस्टेट, लंग्स, मुख,
गालब्लेडर इत्यादि

▶▶ कैंसर का दर्द
कीमोथैरेपी के बाद, खून
की कमी एवं कमजोरी

▶▶ चिकनगुनिया
चिकनगुनिया के बाद
जोड़ों का दर्द

▶▶ ए.वी.एन. (हिप ज्वाइंट्स)
कूल्हे की हड्डी का दर्द

नोट: प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक बनावट भिन्न-भिन्न होती है, जिसके कारण होम्योपैथिक दवाइयों का प्रभाव/ असर सभी पर अलग-अलग होता है।

हमारे द्वारा किसी भी मरीज को ठीक करने की ग्यारंटी नहीं दी जाती।

सभी लोगों को वीमारियों से छुटकारा मिल सके इसके लिए पूरे मन से प्रयास किया जाता है।

●मोटापा ●कान में सीटी बजना (टिनीटस) ●अस्थमा (दमा) ●त्वचा रोग ●सनबर्न ●एक्जिमा/ सोरायसिस ●कब्ज
●टांसेलाइटिस ●अनिच्छा ●शीघ्रपतन ●नपुंसकता ●जलन (एसिडिटी) ● चिड़चिड़ापन ● कमजोरी ●अनिद्रा
●अनियमित महावारी ●रुसी ●बाल झड़ना ●शारीरिक व मानसिक विकास की कमी ●रात्रि में बिस्तर गीला करना
●तुतलना/ हकलाना ●पथरी ●सफेद/ काले दाग (झाइयां) ●मुंहासे ●सभी प्रकार की एलर्जी ●साइनोसाइटिस (सर्दी-
जुकाम) ●कृमी (वर्मस) ●माइग्रेन (सिर दर्द) ●मुंह में छाले ●चिकनपॉक्स ●ब्लड प्रेशर ●ब्लड शुगर ●टायफाइड
●मलेरिया ●वायरल ●बुखार ●ल्यूकोरिया ●पीलिया ●लाइपोमा ●मरसे (वार्ट्स), मीलिया ●मोलेस्कम ●गैंगरीन इत्यादि

“ चिकित्सा शास्त्र की कुशलता सीमाबद्ध है,
परंतु उस महान चिकित्सक की शक्तियों की कोई सीमा नहीं है,
उसके लिए कोई रोग असाध्य नहीं है,
अतः श्रद्धा रखिये और दवाइयों का इस्तेमाल कीजिये
वह जरूर ठीक करेगा।”

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

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

मो मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-406447

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

र समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

नेचुरोपैथी द्वारा PCOD में संपूर्ण समाधान



ये सभी लक्षण
PCOD
के हो सकते हैं

कहीं आप भी PCOD
जैसी बीमारी की गिरफ्त
में तो नहीं आ रही हैं।

- समय पर मासिक धर्म का न आना।
- छोटी उम्र में अनियमित मासिक धर्म का आना।
- अचानक से वजन का बढ़ना।
- अवांछित बालों का आना।
- जल्दी किसी बात पर इमोशनल हो जाना।
- अधिक चिंतित रहना।
- बेवजह चिड़चिड़ापन होना।
- कील-मुंहासे, चेहरे पर दाग एवं धब्बे का होना।
- त्वचा का ढीलापन

कोई ऑपरेशन नहीं!

कोई दवाई नहीं!

सिर्फ योग एवं नेचुरोपैथी से इलाज करवाएं

क्या आप अपनी
उम्र से अधिक
दिखने लगी हैं ?



Shape your
Body & Figure by
Naturopathy



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287
Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com