

■ खतरनाक है दिमागी बुखार यानि मेनिनजाइटिस

■ आंखों को दें आराम

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

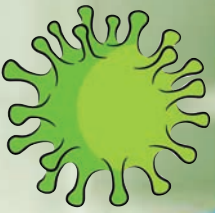
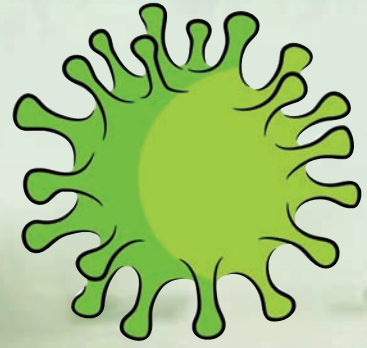
संघत एवं सुरत

जून 2020 | वर्ष-9 | अंक-7

मूल्य
₹ 20

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

वायरसजनित
रोग विशेषांक



संक्रामक वायरस जनित रोग

होम्योपैथी से शुगर के बावजूद भी



प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया था डाक्टरों ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।



Normal Prostate



Enlarged Prostate

पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी इलाज से मिली बड़ी राहत



मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था।

डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी राहत दिलाई।

—जगदीशचंद्र पंडित

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

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर अवश्य देखें

संघत एवं सुरत

जून 2020 | वर्ष-9 | अंक-7

प्रेणास्रोत

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

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, 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, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

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...



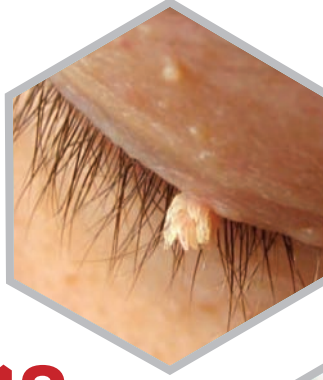
08

वायरल हेपेटाइटिस
के बारे में जरूर
जानें



12

गर्मियों में कहीं
आपको जकड़ न
ले चिकन पॉक्स



17

घर पर बने मास्क को
साफ करके ही करें
दोबारा इस्तेमाल

18

मससे के कारण,
लक्षण और इलाज



31

गुलकंद: पास नहीं आने
दे बीमारियां



33

लंबे समय बाद
व्यायाम करना चाहते हैं
तो ऐसे करें शुरुआत



34

कोरोना से वृद्ध लोगों
को बचाने के लिए
जरूरी है प्रोटेक्टिव
हेल्थकेयर सॉल्यूशन

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

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



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवॉंस्ट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवॉंस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

संक्रामक रोगों के प्रति हमारी नैतिक जिम्मेदारी...

वायरस जनित संक्रामक रोगों की रोकथाम और उपचार हमारे व्यक्तिगत निर्णय पर अत्यधिक निर्भर है क्योंकि व्यक्ति ऐसे समय में तर्कसंगत व्यवहार नहीं करता। महामारी के समय वह अपने सामान्य व्यवहार से परे घबराहट में रहते हैं। ऐसे प्रकोप के समय घबराहट और चिंता के कारण हमारी व्यक्तिगत निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है परिणामतः हम समझ नहीं पाते कि हमें असल में इस बीमारी से लड़ने के लिए क्या करना चाहिए? यदि आप संक्रमित हैं और दूसरे को संपर्क में आने से नहीं रोक पाते या स्वस्थ होने के बावजूद अपनी रक्षा नहीं करते हैं तो नैतिक रूप से आप भी इस महामारी के प्रकोप का कारण बनने के लिए जिम्मेदार हैं। संक्रमण को नियंत्रण में करना हो तो न केवल स्वयं के लिए बल्कि सकल समाज के लिए हमारा सहानुभूतिपूर्ण होना है। इससे किसी भी संक्रमण को फैलाने से रोकना आवश्यक आसान होगा। वर्तमान परिदृश्य में कोरोना महामारी को रोकना हम सबकी व्यक्तिगत जिम्मेदारी बनती है।

स्वस्थ जीवन की शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



संक्रामक वायरस जनित रोग



मानव शरीर में वायरस या विषाणु के कारण होने वाले रोगों को विषाणु जनित रोग कहते हैं। ऐसे ही रोगों के बारे में इस लेख में बताया गया है-

जुकाम

साधारण जुकाम अनेक प्रकार के विषाणुओं द्वारा होता है अर्थात् विषाणु जनित रोग है। लगभग 75% मामलों में राइनोवायरस तथा श्लेष्म में अन्य वायरस द्वारा होता है। यह रोग सामान्यतया मौसम बदलते समय तथा सर्दियों में होता है। इस रोग के प्रमुख लक्षण श्वसन मार्ग की म्यूकस झिल्ली में सूजन, गले में खराश, छींकना, नाक बहना, नासाकोश में कड़ापन आदि जो लगभग एक सप्ताह तक रहते हैं, अगर खाँसी है तो दो सप्ताह तक रह सकती है। इस रोग का संक्रमण छींकने से वायु में मुक्त बिंदुकणों द्वारा होता है। इसके अलावा संक्रमित व्यक्ति द्वारा किसी वस्तु को छूने से वहाँ वाइरस कण लग जाते हैं और वहाँ से स्वस्थ व्यक्ति में संक्रमण हो जाता है। इस रोग के उपचार हेतु एस्पिरिन, एंटीहिस्टेमीन, नेजल स्प्रे आदि दवाओं का प्रयोग किया जाता है।

एड्स

Acquired Immuno Deficiency Syndrome को ही संक्षिप्त रूप में एड्स कहा जाता है। यह रोग Human ImmunoDeficiency Virus अर्थात् H.I.V के वजह से होता है। यह रोग संभोग, इन्फेक्टेड रक्ताधान और इन्फेक्टेड इन्जेक्शन की सुई के इस्तेमाल से फैलता है। इसके रोगी की रोग

प्रतिरोधक क्षमता बहुत घट जाती है। अंततः रोगी की मृत्यु हो जाती है अर्थात् यह एक प्राण घातक बीमारी है।

चेचक

यह एक बेहद संक्रामक रोग है। इसके रोगी को सर, पीठ, कमर और उसके बाद पूरे शरीर में भयंकर दर्द होता है। इसके बाद शरीर पर लाल दाने पड़ जाते हैं। इसके रोगी को सभी से अलग रखना चाहिए। साथ ही घर व आस पास के लोगों को भी इसका टीका लगा देना चाहिए।

पोलियो

यह रोग निर्यंदी विषाणु के कारण होता है। इसका प्रभाव केंद्रीय नाडी जाल पर होता है। इससे रीढ़ की हड्डी और आंत के कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। इसके उपचार के लिए बच्चों को पोलियोरोधी दवा दी जाती है। पोलियो के टीके की खोज जॉन साल्क ने की थी परन्तु वह इन्जेक्शन द्वारा दी जाने वाली वैक्सीन थी। इसके बाद एल्बर्ट सेबीन ने 1957 में मुख से ली जाने वाली पोलियो ड्रॉप की खोज की।

डेंगू ज्वर

यह रोग जिस वायरस के कारण होता है उसे एडीज इज़िप्टी, एडीज एल्बोपिक्टस, क्यूलेक्स फैटिंगसस द्वारा संचारित किया जाता है। इस रोग में बहुत तेज बुखार

आता है और सर, आँख, पेशी व जोड़ों में भयंकर पीड़ा होती है। इसीलिए इसे हड्डीतोड़ बुखार भी कहा जाता है।

पीलिया या हेपेटाइटिस

जब मानव रक्त में पित्त वर्णक अधिक मात्रा में पहुँच जाता है तो यह रोग होता है। यह मुख्यतः यकृत से संबंधित रोग है। जब यकृत में पित्त वर्णक का निर्माण अधिक मात्रा में होने लगता है तो वह यकृत शिरा के माध्यम से रक्त में प्रवेश कर जाता है।

रेबीज

पागल कुत्ते, भेड़िये व लोमड़ी आदि के काटने से इसके विषाणु शरीर में पहुँच जाते हैं। यह रोग सर्वप्रथम इन्ही जंतुओं में होता है। इस रोग का संक्रमण केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में होता है। इस रोग के लक्षण दो रूपों में देखने को मिलते हैं। पहले में रोगी को पानी से डर लगता है और अंत में वह कुत्ते के भौंकने की आवाज निकालने लगता है। दूसरे में रोगी को पक्षाघात, तेज बुखार, उल्टी आना और भयंकर सर दर्द होता है। रेबीज के रोकथाम के लिए इसके टीके की खोज लुई पाश्चर ने की थी।

मेननिगाइटिस

यह रोग मानव मस्तिष्क को प्रभावित करता है। रोगी को पहले तेज बुखार आता है और बाद में बेहोश हो जाता है।

ट्रेकोमा

यह आँख की कॉर्निया से संबंधित रोग है। इस रोग में आँख के कॉर्निया में वृद्धि हो जाती है जिससे रोगी निद्राग्रस्त सा लगता है। इस रोग के उपचार के लिए पेनीसिलीन और क्लोरोमाइसीटीन आदि दवाओं का प्रयोग किया जाता है।

छोटी माता

यह रोग भी चेचक की भाँति ही अत्यधिक संक्रामक होता है। इसमें हल्के बुखार के साथ शरीर पर पित्तिकाएँ निकल आती हैं। इसके उपचार के लिए चेचक के टीके लगवाने चाहिए।

खसरा

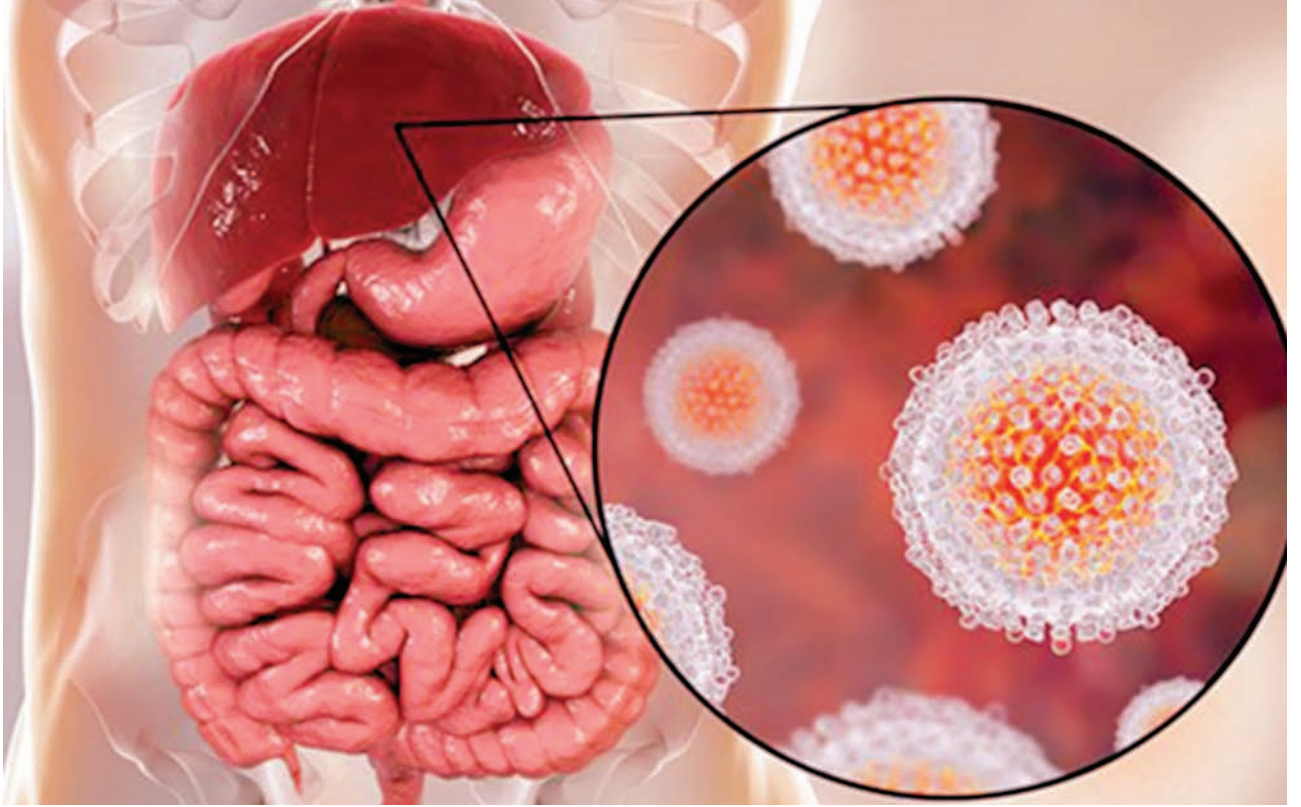
इस रोग का कारक मार्बेली वायरस होता है। यह वायु वाहक रोग है, इसके विषाणु श्वास लेते समय नाक से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इसमें संपूर्ण शरीर प्रभावित होता है। प्रारंभ में आँख से पानी निकलना, ज्वर, सर में दर्द इत्यादि देखने को मिलता है। 3-4 दिन बाद शरीर पर लाल दाने प? जाते हैं।

गलसुआ

इस रोग का कारक मम्पस वायरस है। इस रोग से मानव की लार ग्रंथि प्रभावित होती है। रोगी की लार से ही इस वायरस का प्रसार होता है। शुरुवात में सर दर्द, कमजोरी व झुरझुरी महसूस होती है। एक दो दिन बुखार रहने के बाद कान के नीचे स्थित पैरोटिड ग्रंथि में सूजन आ जाती है। इसके उपचार के लिए नमक के पानी से सिकाई या टेरामाइसिन का इंजेक्शन दिया जाता है।

हेपेटाइटिस की बीमारी खतरनाक बीमारी है। कई बार वायरल हेपेटाइटिस की वजह से लिवर का कैंसर भी हो जाता है। इस बीमारी से बचाव ही इसका इलाज है।

वायरल हेपेटाइटिस के बारे में जरूर जानें



वायरल हेपेटाइटिस एक ऐसी बीमारी है जो वायरस के कारण लिवर को प्रभावित करती है। वायरल हेपेटाइटिस के मुख्य रूप से दो प्रकार हैं। एक तो संक्रामक हेपेटाइटिस और दूसरा रक्त जनित हेपेटाइटिस। संक्रामक हेपेटाइटिस भोजन और पानी से फैलता है। रक्त जनित हेपेटाइटिस शरीर के तरल पदार्थों के संपर्क में आने पर फैलता है। संक्रामक हेपेटाइटिस में ए और ई आते हैं। रक्त जनित हेपेटाइटिस में बी और सी आता है। खतरे के हिसाब से देखा जाए तो हेपेटाइटिस सी सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। हेपेटाइटिस बी भी सी के बराबर ही खतरनाक होता है। वायरल हेपेटाइटिस से बचने के लिए इनके बारे में जानकारी रखना बेहद जरूरी है। हेपेटाइटिस विश्व के विकासशील देशों की सबसे बड़ी बीमारी है।

हेपेटाइटिस बी

वायरल हेपेटाइटिस में सबसे ज्यादा लोगों को प्रभावित करने में हेपेटाइटिस बी का नाम आता है। हेपेटाइटिस बी धीरे-धीरे लिवर को संक्रमित करता है। भारत के कुछ राज्यों में यह बीमारी बहुत ज्यादा होती है। ज्यादातर मामलों में यह लिवर में किसी चोट के कारण होती है। हेपेटाइटिस बी एक खतरनाक बीमारी है इसकी वजह से लिवर कैंसर

भी हो सकता है।

उपचार या इलाज के बारे में देखा जाए तो इसका इलाज आसानी से उपलब्ध है। हेपेटाइटिस बी की वजह से लिवर सिरोसिस का खतरा होता है। अगर समय रहते इसकी पहचान हो जाए तो इलाज संभव है। लिवर सिरोसिस होने पर लिवर प्रत्यारोपण ही एक मात्र इलाज बचता है।

हेपेटाइटिस सी

हेपेटाइटिस सी भी हेपेटाइटिस बी की तरह ही खतरनाक होता है। लिवर सिरोसिस या लिवर कैंसर का खतरा इसमें भी होता है। हेपेटाइटिस सी का इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी ज्यादातर रक्त संक्रमण की वजह से फैलता है। समय पर इसकी पहचान और इलाज बेहद जरूरी होता है।

हेपेटाइटिस सी का इलाज अगर समय पर नहीं होता तो यह लिवर को खराब कर देता है। हेपेटाइटिस बी और सी के टीके भी उपलब्ध हैं।

हेपेटाइटिस ए

वायरल हेपेटाइटिस के तौर पर देखा जाय तो हेपेटाइटिस ए का संक्रमण सबसे ज्यादा होता है। क्योंकि यह दूषित भोजन और पानी की वजह से होता है। खाने-पीने से यह शरीर के अंदर जाता है और लिवर को प्रभावित करता है। वैसे तो इसके

संक्रमण के भी इलाज उपलब्ध हैं लेकिन ज्यादातर परेशानी अपने से ही ठीक हो जाती है। हेपेटाइटिस ए की वजह से शरीर में दर्द, जोड़ों में दर्द और पीलिया की परेशानी होती है।

हेपेटाइटिस ए की बीमारी में नौद की कमी और चक्कर आने की परेशानी भी देखी जा सकती है। इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका है साफ पानी और स्वच्छ भोजन का सेवन किया जाए।

हेपेटाइटिस ई

यह बीमारी भी दूषित खाना और पानी की वजह से होती है। वैसे तो यह हेपेटाइटिस ए जैसी ही है लेकिन यह ज्यादा खतरनाक हो सकती है। प्रेगनेंसी के समय अगर महिलाओं को हेपेटाइटिस ई हो जाए तो खतरनाक हो सकता है। अभी हेपेटाइटिस ई का टीका मौजूद नहीं है, लेकिन इसके संक्रमण से बचने के लिए खान-पान में जरूरी साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

हेपेटाइटिस के कोई भी लक्षण अगर आपको दिखाई दें तो आपको तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। क्योंकि कोई भी हेपेटाइटिस हो सभी आपके लिवर पर हमला करते हैं। लिवर शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। अगर यह खराब हो गया तो शरीर ठीक से काम नहीं करेगा। हेपेटाइटिस की बीमारी से बचाव ही इसका सबसे बड़ा इलाज है।



खतरनाक है दिमागी बुखार यानि मेनिनजाइटिस

मे निनजाइटिस यानि दिमागी बुखार संक्रामक रोग है, जो सबसे ज्यादा छोटे बच्चों को होता है। ये वायरस, बैक्टीरिया और फंगी के माध्यम से फैलता है। ये एक खतरनाक रोग माना जाता है क्योंकि कई बार मेनिनजाइटिस के इलाज में घंटे भर की देरी भी जानलेवा हो सकती है और कई बार ये ठीक तो हो जाता है लेकिन इसके दुष्प्रभाव जिंदगी भर रहते हैं। मेनिनजाइटिस एक तरह का इन्फेक्शन है जो हमारे मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी की रक्षा करने वाले मेंब्रेन में सूजन पैदा कर देते हैं। इस मेंब्रेन को मेनिन्जेस कहते हैं। ये आसपास तरल पदार्थों से घिरा रहता है और इसी तरल पदार्थ में ये वायरस संक्रमण पैदा करते हैं, जिस वजह से इंसान को दिमागी बुखार आ जाता है। वायरल मेनिनजाइटिस का खतरा सबसे ज्यादा छोटे बच्चों को होता है जबकि बैक्टीरियल मेनिनजाइटिस का खतरा युवाओं को होता है।

छोटे बच्चों में लक्षण

नवजात शिशु से लेकर 5 साल तक के बच्चों को

मेनिनजाइटिस से सबसे ज्यादा खतरा रहता है। छोटे बच्चों में इसके लक्षण पहचान पाना थोड़ा मुश्किल होता है क्योंकि बच्चे अपनी शारीरिक स्थिति बता नहीं पाते। बच्चे का लगातार रोना, अचानक तेज बुखार आना, अचानक से बहुत ज्यादा सोने लगना, चिड़चिड़ा हो जाना, मायूस रहने लगना, भूख न लगना या कम भूख लगना, बच्चे के सिर पर किसी तरह का उभार आ जाना और शरीर या गर्दन का अकड़ने लगना, ये सभी बच्चों में मेनिनजाइटिस के लक्षण हैं। इनमें से किसी भी लक्षण के दिखने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए क्योंकि ये एक खतरनाक बीमारी है।

तेज सिरदर्द

मेनिनजाइटिस में व्यक्ति को अक्सर सिर में तेज दर्द की शिकायत रहती है। कई बार ये सिरदर्द असहनीय हो जाता है। इससे शरीर के अन्य अंगों पर भी प्रभाव पड़ सकता है लेकिन तेज सिर दर्द की वजह से शरीर के किसी और अंग पर ध्यान नहीं जाता है।

अचानक बुखार आना

इसमें अचानक से तेज बुखार आता है और ठंड लगने लगती है। ऐसे में शरीर का तापमान तेजी से बढ़ने लगता है और ठंड से शरीर कांपने लगता है। ये लक्षण छोटे बच्चों में भी दिख सकते हैं।

पेट और जोड़ों में दर्द और उल्टी

इस रोग का प्रभाव शरीर के किसी भी हिस्से पर पड़ सकता है। पेट और जोड़ों में अचानक से तेज दर्द होना भी मेनिनजाइटिस का लक्षण हो सकता है। तेज पेट दर्द के साथ कभी-कभी उल्टी और मतली होने लगती है।

रोशनी से डर और धुंधला दिखना

कई मामलों में मेनिनजाइटिस का आंखों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसकी वजह से व्यक्ति को सभी चीजें दो-दो, या धुंधली दिखाई देने लगती हैं। छोटे बच्चों को कई बार रोशनी से डर लगने लगता है और तेज रोशनी से उनकी आंखों से पानी निकलने लगता है।

आ

मतौर पर हम देखते हैं कि मौसम बदलते ही लोगों में कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। ज्यादातर लोगों में सर्दी-जुकाम की समस्या होती है। सर्दी-जुकाम एक ऐसी समस्या है जो मौसम बदलते ही वायरल हो जाती है। सर्दी के बाद गर्मी आती है, गर्मी के बाद बरसात और बाद में बारिश के बाद सर्दी का मौसम लौट आता है और हर मौसम में सर्दी-जुकाम का लोग सामना करते हैं।

मौसम के बदलने से हमारे शरीर पर व्यापक असर पड़ता है, लेकिन हम समय रहते सर्दी से बचने और लड़ने की तैयारी कर लेंगे तो हमपर उसका कोई खास असर नहीं पड़ता। अगर ऐसी कोई तैयारी नहीं करेंगे तो हमारे सर्दी-जुकाम का शिकार होने का पूरा खतरा होता है।

मौसम में बदलाव के मुताबिक यदि हम जरूरी तैयारी नहीं करेंगे तो हमारा सर्दी-जुकाम का शिकार होना, बाद में नजला, खांसी आदि के शिकार होते हैं और इसी से बुखार भी आ जाता है।

ये हैं सर्दी-जुकाम के मुख्य लक्षण

ये हैं सर्दी के लक्षण, जिनसे आप आसानी से समझ सकते हैं कि आप सर्दी से ग्रस्त हैं

- बार-बार नाक का बंद हो जाना
- सिर दर्द होना
- सर्दी होने पर गले में खराश का हो जाना
- लगातार नाक बहने की समस्या होना
- व्यक्ति को हल्का बुखार होना

यह कहना बिल्कुल सही होगा कि कोई भी वायरल हम पर असर नहीं करता जब तक हम खुद उसको न्योता नहीं देते। ऐसे भी हमारी कुछ लापरवाही के कारण से हमारे सर्दी-जुकाम के अलावा हम वायरल बुखार के शिकार हो जाते हैं। इसलिए बदलते मौसम को लेकर हमें सावधान रहने की जरूरत है।

यह कहना भी गलत होगा कि केवल मौसम बदलने से हम सर्दी-जुकाम के शिकार होते हैं, क्योंकि कई बार इस समस्या की वजह हमारे खान-पान, रहन-सहन और लापरवाही भी हो सकती है।

सर्दी से बचने के तरीके

- मौसम बदलने पर सर्दी से बचाव व एहतियात नहीं बरतना
- हमारा ज्यादा प्रदूषित या नमी मिट्टी वाली जगहों पर वक्त बिताना
- हमारे शरीर में रोगप्रतिरोधक क्षमता का कम होना जाना
- कोई बहुत ठंडी चीज खा लेना
- एकाएक ठंड-गरम हो जाना

अगर आप सर्दी-जुकाम से परेशान है तो आप यहाँ बताये गये टिप्स को अपनाये इससे आपका नजला, खांसी, सर्दी व जुकाम बहुत ही जल्दी ठीक हो जायेगा और आपको आराम मिलेगा

ठंडा पानी न पीये

सर्दी-जुकाम को रोकने के लिए जरूरी है की ठंडे पानी पीने से बचे. पीने के लिए हल्के गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करे। इससे आपको बहुत जल्दी

सर्दी-जुकाम से बचने के लिए घरेलू उपाय



जुकाम से उबरने में आसानी होगी।

गंदे स्थानों पर जाने से बचे

जब भी आप जुकाम व नजले से परेशान रहते हो तब गन्दी ज यदेमंद होता है। इसलिए सर्दी जुकाम व कफ को दूर करने के लिए दूध में हल्दी डालकर पीये ताकि आपको बहुत राहत मिल सके।

सर्दी-जुकाम से बचने के लिए यहाँ आपको कुछ घरेलू उपाय बताये जा रहे है जिनको आजमाने से आपको सर्दी-जुकाम से बहुत जल्दी राहत मिलेगी। आप इनमे से बताये गये उपायों में से अपने लिए उचित उपाय अपना सकते हो।

- लौंग और नमक का पानी के साथ काड़ा बनाकर पीने से आपको लाभ होगा।
- लहसुन का उपयोग करे. लहसुन में एक रसायन होता है जो एंटी वायरल होता है। इसलिए लहसुन को भुनकर खाये या फिर उसका सूप बनाकर इस्तेमाल करे।
- पानी के साथ किशमिश का पेस्ट बनाये और उसमे चीनी डालकर उबाले। इसका सेवन

आपको सर्दी से मुक्त करेगा।

- हर्बल और तुलसी चाय पीना खाँसी और जुकाम को दूर करने में सहायता करता है।
- खजूर को दूध के साथ उबाल कर पीने से आपको सर्दी से राहत मिलेगी।
- सरसों का तेल नहाने के बाद अपने नासिका पर लगाये इससे आपका जुकाम दूर होगा।
- आप चाहे तो अपनी चाय में शहद और नींबू भी डालकर पी सकते है इसी आपका गले का दर्द और खांसी दूर होगी।
- एक चम्मच नींबू के रस में दो चम्मच शहद मिला ले फिर उसे एक ग्लास गुनगुने पानी मिला लें। इससे आपको फायदा होगा।
- मुलेठी का चूर्ण शहद के साथ चाटने से आपको बहुत राहत मिलेगी।
- अदरक के साथ शहद लेने से सर्दी जुकाम बंद हो जाता है।
- हल्के गर्म तेल की कुछ बूंदे कानो में डाले और फिर कानो को रुई से बंद कर दे। इससे आपको नजला व कोल्ड से छुटकारा मिलेगा।

कोरोना वायरस आम सर्दी-जुकाम से कितना अलग?

को रोना वायरस के लक्षण आम सर्दी-जुकाम से इतने मिलते-जुलते हैं कि दोनों में फर्क करना बड़ा मुश्किल है. हालांकि कुछ लक्षणों को बारीकी से समझने पर आपको सर्दी-जुकाम और कोरोना वायरस के बीच का अंतर साफ दिख जाएगा.

कोरोना वायरस के खास लक्षण

डब्ल्यूएचओ की तरफ से कोरोना वायरस के जो लक्षण बताए गए हैं वो आम सर्दी-जुकाम से बहुत मिलते जुलते हैं. कोरोना वायरस की चपेट में आने के बाद रोगी को तेज बुखार आने लगता है. साथ ही उसे सूखी खांसी और जुकाम की समस्या होने लगती है. मांसपेशियों में दर्द रहता है और थकावट महसूस होने लगती है.

इस तरह के लक्षण मौसमी फ्लू और इंफेक्शन में भी देखने को मिलते हैं. इसमें भी बुखार, सूखी खांसी, मांसपेशियों में दर्द, थकान, सिरदर्द, गला दर्द जुकाम जैसी समस्याएं होती हैं.

कोरोना वायरस के लक्षण 2 से 10 दिनों के बीच में दिखने शुरू होते हैं. वायरस के लक्षण देरी से दिखने की वजह से लोग बाहर से बीमार नहीं लगते हैं जिसके कारण संक्रमण लोगों में आसानी से फैल जाता है.

कम दिखने वाले लक्षण

कोरोना वायरस में सिरदर्द, बलगम में खून और दस्त जैसी समस्याएं कम ही देखने को मिलती हैं. जबकि मौसमी फ्लू में भी दस्त या उल्टी जैसे लक्षण नहीं दिखते हैं.

वया होती है दिक्कतें?

कोरोना वायरस में सांस लेने में तकलीफ और सेप्टिक शॉक जैसी परेशानियां होती हैं. इसके



अलावा इंसान के शरीर के कई अंग एकसाथ काम करना बंद कर सकते हैं. सामान्य कोल्ड या मौसमी फ्लू में इस तरह की दिक्कतों का सामना नहीं करना पड़ता है.

वया है इलाज?

कोरोना वायरस का अभी तक कोई टीका, दवा या इलाज उपलब्ध नहीं है. जबकि मौसमी फ्लू और सामान्य कोल्ड के लिए कई तरह के वैक्सिन उपलब्ध हैं.

कोरोना वायरस से बचने के लिए हाइजीन बनाए रखना बहुत जरूरी है. अपने आस-पास साफ सफाई का पूरा ख्याल रखें. खांसते वकन टिशू मुंह पर रखें.

इसके अलावा समय-समय पर साबुन से हाथ धोते रहें. डब्ल्यूएचओ के अनुसार व्यक्ति को कम से कम 20 सेकंड तक अच्छे से हाथ धोना चाहिए. एक रिपोर्ट में कहा गया है कि कोरोना वायरस से सुरक्षित रहने के लिए सैनिटाइजर से ज्यादा साबुन बेहतर विकल्प है.



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD, Psychiatry)

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

नशा नाश का द्वार,
नशामुक्ति है उद्धार

28-ए, ग्रेटर ब्रजेस्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

गर्मियों में कहीं आपको जकड़ न ले चिकन पॉक्स

मौ सम बदलने के साथ वायरल बीमारी का प्रकोप बढ़ जाता है। चिकन पॉक्स अब जानलेवा बीमारी नहीं है लेकिन यह काफी पीड़ादायक रोग है। एक बार होने पर इसका असर सात दिनों तक काफी तीव्र रहता है। अन्य लोगों के भी संक्रमित होने की आशंका रहती है। मरीज को आइसोलेशन में रखना चाहिए। इसका टीकाकरण बच्चों में होता है लेकिन कभी-कभी उसके बाद भी यह रोग होने की आशंका रहती है। साफ-सफाई के अभाव में इस बीमारी फैलने की आशंका रहती है। आपकी थोड़ी सी सावधानी इन बीमारियों से बचाव कर सकती है।

कैसे फैलता है चिकन पॉक्स

चेचक या चिकन पॉक्स वेरीसेला जोस्टर नामक वायरस के कारण फैलता है। इस विषाणु के शिकार लोगों के पूरे शरीर में फुंसियों जैसी चकितियां हो जाती हैं। याद रखें कि हवा और खांसी के माध्यम से संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर तक पहुंच जाता है। बच्चों को विशेष रूप से चिकन पॉक्स के रोगी से दूर रखें। चिकन पॉक्स के रोगी घर से कम से कम निकलें। इससे एक परिवार का संक्रमण दूसरे परिवार तक पहुंचने से रुकेगा। रोगी के पास खूब सफाई रखें, जिससे संक्रमण बढ़ने न पाए।

चिकन पॉक्स के लक्षण

चेचक एक प्रकार का वायरल इंफेक्शन है जो पानी के माध्यम से फैलता है। यह एक छुआछूत वाली बीमारी है जो एक से दूसरे व्यक्ति को पकड़ती है। एक वायरल बीमारी है। अत्याधिक गर्मी में आंत में फोड़ा हो जाता है जो बाद में शरीर में दाने के रूप में उभर आता है। इस बीमारी के दौरान पूरे शरीर पर दाग-धब्बे हो जाते हैं और तेज बुखार, सिरदर्द और झाई कफ की समस्या रहती है। अगर ये निर्यात्रित न हो तो दिमाग और लिवर तक इसका असर पहुंच जाएगा। इसके बाद दूसरी बीमारियां आपको अपनी गिरफ्त में लेने लगती हैं।

लक्षण

इससे पूरे शरीर में फफोले पड़ जाते हैं। मरीज को बुखार उल्टी, कमजोरी आदि की भी शिकायत होती है।

इससे पीड़ित व्यक्ति के शरीर में दर्द तो होता ही है साथ ही लाल दाने भी निकल आते हैं। उन

दानों में पानी भर जाता है। इसके अलावा बुखार व सर्दी-जुकाम, सुस्ती भी रहती है।

संक्रमण से बचाएं

एक बार आपको ये लक्षण दिख जाएं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। दूसरे लोगों को इससे सुरक्षित रखने का प्रयास भी करें। याद रखें कि हवा और खांसी के माध्यम से संक्रमण एक व्यक्ति

क्षमता वाले लोगों को भी यह वायरस आसानी से शिकार बना लेता है, इसलिए गर्भ ठहरने के 14 हफ्ते के बाद दी गई पावर बूस्टर डोज को वैरिसेला वायरस के बचाव के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

इन आहारों से करें परहेज

चिकन पॉक्स के मरीजों को फैट फूड मीट और डेयरी प्रोडक्ट्स और अंडे खाने से बचना चाहिए। चिकनपॉक्स के दौरान सिट्रस फूड यानी खट्टे फलों को और उनका जूस पीने से भी बचना चाहिए, साथ ही बहुत अधिक नमक और नमकयुक्त फूड, मसालेदार फूड चॉकलेट, पीनट बटर, मुंगफली जैसी चीजें भी ना खाएं। रोसेस्ड फूड और जंकफूड के साथ ही तले हुए फूड भी ना खाएं।

खाने में शामिल करें

इन्हें

चिकन पॉक्स के मरीजों को खाने में पानी से भरपूर खाने को शामिल करना चाहिए जैसे गाजर का ताजा जूस, तरबूज, किवी, नाशपती आदि फल। योगर्ट या दही, आइसटी और ठंडा पानी जैसी चीजें लेने से आराम मिलेगा। चिकनपॉक्स के शुरू के तीन दिन दही और चावल ही खिलाना चाहिए।

व्या बरतें सावधानी

इस दौरान मरीज को पानी उबाल कर पीना चाहिए तथा तेल, मसाला से पूरी तरह परहेज करना चाहिए।

लोग पानी उबाल कर पियें और तली-भुनी चीजों का कम से कम प्रयोग करें।

नीम से नहलायें

चिकन पॉक्स के दौरान शुरूआत में नहाना नजरअंदाज करें लेकिन तीसरे दिन के बाद पानी की बाल्टी में दो से तीन घंटे नीम की पत्तियां डाल लें। चाहे तो एक घंटे के लिए इस पानी को धूप में भी रख सकते हैं। नहाने के बाद पूरे बदन पर हल्दी या नीम का पेस्ट लगाएं।

पानी का करें भरपूर उपयोग

चेचक के मामले में महिलाएं विशेष सावधानी बरतें। धूप में कपड़ों को सुखाएं तथा हवादार स्थान पर रहने की कोशिश करें। इसके साथ ही नींबू, नारियल व दाल के पानी का भरपूर उपयोग करें। दवाओं का उपयोग कम करें तथा एंटी बायोटिक से परहेज करें।



से दूसरे व्यक्ति के शरीर तक पहुंच जाता है।

उपचार

ऐसा होने पर मरीज झाड़ू-फूंक के चक्कर में न पड़ें और तत्काल इसका इलाज किसी डॉक्टर से कराएं। बच्चों के प्रति सावधानी बरतें और टीकाकरण अवश्य कराएं।

लाल दाना और खुजली होने पर सल्फर, मर्कसाल, रसटक्स तथा सर्दी-जुकाम के साथ बुखार होने पर बेलाडोना, रसटक्स दें। चेचक की रोकथाम के लिए मोरीबिलियम या वेरीओलीयम 1000 की खुराक देनी चाहिए।

गर्भावस्था में रखें ख्याल

गर्भावस्था के समय महिला को चिकन पॉक्स होने पर नवजात शिशु में संक्रमण का खतरा 70 प्रतिशत बढ़ जाता है। कमजोर रोग-प्रतिरोधक



शरीर पर निकल आए पानी भरे दाने तो हो सकता है हर्पिस

क ई बार शरीर पर छोटे-छोटे पानी भरे दाने निकल आते हैं। अगर इन्हें नजरअंदाज किया तो यह हर्पिस का कारण बन सकते हैं। आखिर क्या है यह बीमारी, इसके लक्षण और इलाज। यहां विस्तार से जानें। साथ ही जानें हर्पिस से बचाव के तरीके।

कई बार हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों में छोटी-छोटी फुंसियां निकल आती हैं। हालांकि हम इन्हें एलर्जी या फिर फंगल इंफेक्शन की निशानी मान लेते हैं और संपूर्ण जांच कराने के बजाय नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन ऐसा करना खतरनाक हो सकता है। शरीर पर निकलने वाली ये छोटी-छोटी फुंसियां आगे चलकर हर्पिस का लक्षण बन सकती हैं। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर पर छोटे-छोटे पानी से भरे दाने निकल आते हैं जो बाद में शरीर के अन्य हिस्सों में फैल जाते हैं और दिनोंदिन साइज में बढ़ते रहते हैं।

एक रिसर्च के मुताबिक, यह बीमारी 40 साल के बाद अधिक होती है। हर्पिस वेरिसेला जोस्टर वायरस के कारण होती है। चूंकि यह एक संक्रामक बीमारी है इसलिए इसमें अत्यधिक सावधानी बरतना काफी जरूरी होता है। वैसे तो यह बीमारी 40 की उम्र के बाद किसी भी व्यक्ति को और कभी भी हो सकती है, लेकिन माना जाता है कि इसका वायरस उस व्यक्ति को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है जिसे पहले चिकन पॉक्स हो चुका है। अगर चिकन पॉक्स का वायरस यानी वेरिसेला जोस्टर वायरस पहले से ही शरीर में मौजूद है तो हर्पिस की बीमारी हो सकती है।

हर्पिस के प्रकार और लक्षण

हर्पिस दो तरह का होता है- एचएसवी-1 यानी हर्पिस टाइप 1 या ओरल हर्पिस और दूसरा एचएसवी-2 यानी जिनाइटल हर्पिस या हर्पिस टाइप 2। बात करें इस बीमारी के लक्षणों की, तो कई लोगों में महीनों तक तो इसके लक्षण नजर ही

नहीं आते हैं। इसीलिए यह बीमारी जानलेवा साबित हो सकती है। वहीं कुछ लोगों में 10 दिनों के अंदर ही हर्पिस अपना रूप दिखाना शुरू कर देता है।

हर्पिस की स्थिति में प्राइवेट पार्ट और शरीर के अन्य हिस्सों में पानी भरे दाने निकल आते हैं। जैसे ही ये थोड़े बड़े होते हैं, फूट जाते हैं और जब यही पानी शरीर के अन्य हिस्से में लगता है तो वहां भी संक्रमण फैल जाता है। उन्होंने कहा, 'अगर शरीर पर पानी भरे दाने निकलें तो उन्हें फोड़ें नहीं और न ही हाथ लगाएं। फोड़ने पर उनसे निकलने वाला पदार्थ शरीर के अन्य हिस्सों या फिर कपड़ों पर लग सकता है, जिससे वह शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकता है। ऐसी स्थिति में रोगी को अन्य लोगों से दूर रखना चाहिए। उसके कपड़े, बर्तन यहां तक कि उसके इस्तेमाल की चीजें अलग रखनी चाहिए और वह साफ-सुधरी होनी चाहिए।'

अन्य लक्षण

- हर्पिस की स्थिति में प्राइवेट पार्ट और शरीर के अन्य हिस्सों में पानी भरे दाने निकल आते हैं। जैसे ही ये थोड़े बड़े होते हैं, फूट जाते हैं और जब यही पानी शरीर के अन्य हिस्से में लगता है तो वहां भी संक्रमण फैल जाता है।
- पूरे शरीर में दर्द और खुजली होती है। मुंह के अलावा शरीर के अन्य हिस्सों में घाव हो जाते हैं।
- हमेशा बुखार रहता है और लिंफ नोड्स काफी बड़ी हो जाती हैं।
- शरीर पर जगह-जगह लाल रंग के चकते उभर आते हैं।
- इन दानों के निकलने के पहले रोगी को दर्द होना शुरू हो जाता है।
- दर्द होने के कुछ दिनों के बाद उस जगह की त्वचा पर लाल-लाल फुंसियां निकलनी शुरू हो जाती हैं। धीरे-धीरे इन दानों में पानी भर

जाता है।

- इसके अलावा जोड़ों में दर्द, सिरदर्द और थकान भी होने लगती है। फुंसियों में दर्द होना इस बीमारी का प्रमुख लक्षण है। कई रोगियों में यह दर्द काफी तेज होता है।

हर्पिस के कारण

जब हर्पिस का वायरस किसी संक्रमित व्यक्ति की त्वचा की सतह पर मौजूद होता है तो वह उस व्यक्ति के संपर्क में आने वाले अन्य व्यक्ति में प्राइवेट पार्ट, एनस या फिर मुंह के जरिए आसानी से फैल सकता है। हालांकि यह भी समझने की जरूरत है कि संक्रमित व्यक्ति द्वारा वॉशबेसिन, टेबल या किसी चीज को छुए जाने से यह इंफेक्शन नहीं फैलता। असुरक्षित यौन संबंधों और एनल सेक्स की वजह से भी हर्पिस की बीमारी हो जाती है।

अगर किसी ऐसे व्यक्ति के साथ ओरल सेक्स किया जाए जिसके मुंह में घाव हैं तो भी यह बीमारी गिरफ्त में ले सकती है। इसके अलावा सेक्स टॉयज शेयर करने और किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संपर्क से भी हर्पिस हो जाता है।

बारिश के मौसम और सर्दियों में हर्पिस का अधिक खतरा

हर्पिस का वायरस हर समय वातावरण में मौजूद रहता है। सर्दियों और बरसात में इसके केस ज्यादा देखने को मिलते हैं। यह बीमारी शरीर के किसी भी अंग पर देखने को मिल सकती है। कई बार लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते हैं। अगर समय रहते हुए ध्यान नहीं दिया जाए तो इसका इंफेक्शन आंख और नाक की तरफ बढ़ने लगता है। आमतौर पर इसके इंफेक्शन की शुरुआत सबसे ज्यादा चेहरे और चेस्ट पर देखने को मिलती है। एक बार किसी मरीज को यह इंफेक्शन लगने के बाद पूरी तरह से खत्म नहीं किया जा सकता है।

कोरोना : क्या जूते व चप्पल से भी कोरोना वायरस संक्रमण फैलता है?

को रोग वायरस ने पूरी दुनिया को अपनी चपेट में ले लिया है। लोगों के मन में नए-नए सवाल उठ रहे हैं। यहां हम विश्व स्वास्थ्य संगठन, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और विशेषज्ञों द्वारा दी जा रही कोरोना से जुड़ी जानकारियों को आप तक पहुंचाएंगे।

सोशल डिस्टेंसिंग के नियम में हमें कब तक राहत मिल सकती है?

जवाब- वरिष्ठ चिकित्सक के अनुसार, कुछ शर्तें पूरी होने के बाद ही ऐसी राहत की उम्मीद की जा सकती है-

1. जब राज्यों में नए मामले आने कम हो जाएं।
2. हम बड़े पैमाने पर जांच करने में सक्षम हो जाएं।
3. जब चिकित्सक, नर्स, हॉस्पिटल स्टाफ और संक्रमित लोगों की सेवा करने वालों के लिए पर्याप्त मात्रा में मास्क और पीपीई किट उपलब्ध हो सकें।

विषाणु के खिलाफ शरीर में कैसे काम करते हैं वैक्सीन?

जवाब- टीके दो स्तरों पर काम कर सकते हैं-



एंटीबॉडी-नामक रक्षक प्रोटीनों का निर्माण करके या रक्षक कोशिकाओं को जन्म देकर, जो विषाणु-संक्रमित कोशिकाओं को मारकर विषाणु की मौजूदगी को शरीर में समाप्त कर देती हैं। कुछ एंटीबॉडी संक्रमणों के टॉक्सिन से चिपक कर उन्हें ब्लॉक कर सकती हैं।

क्या जूते व चप्पल से भी कोरोना वायरस संक्रमण फैलता है?

जवाब-अमेरिका के सीडीसी द्वारा जारी एक रिपोर्ट के अनुसार, जूते-चप्पल से भी कोविड-19 फैल सकता है। यह रिपोर्ट खासतौर पर मेडिकल स्टाफ के फुटवियर पर आधारित थी। बेहतर है कि संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में रहने वाले लोग वॉर्ड से निकलते हुए जूते-चप्पल असंक्रमित कर लें। घर में घुसते समय भी जूते-चप्पल बाहर उतार दें।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | **सिनर्जी हॉस्पिटल**

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञ: गैस्त्रो, हेपेटो, बिलीरियल सर्जरी व अन्य सर्जरी

सर्व शिफ्ट: अर्ली अफनॉन, रात शिफ्ट

विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, 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

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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्ना हॉस्पिटल परसेलीपुर चौराहा, इंदौर
फोन: 0731-2538331

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

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS,MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- यूर्सिंगन स्कूल
आरंभ सेक्सुअल मेडिसिन : यूडएनएफ, इंगो
मानव सत्य - कृष्य एवं अंतर्दृष्टि वान संस्था

- ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ◆ यौन शिक्षा ◆ गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलिचर, अस्थिगत में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, शतक चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ड्रायब्रिटीज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गर्द को पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य 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
ब्यारवेल 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

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 - drakdindore@gmail.com

संपादक

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

कोविड-19 महामारी के दौरान शुरू कर दें तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल, रखता है खाने को रोगाणु मुक्त

को रोना वायरस के कारण हुए लॉकडाउन में लोग घर में ही हैं। ऐसे में घर पर रहते हुए जितनी हेल्दी चीजें कर ले उतना अच्छा है। घर में हैं तो अपने पुराने तांबे के बर्तन बाहर निकाल लें और उसका इस्तेमाल करें। पहले के समय में खाना पकाने से लेकर खाने तक के लिए तांबे के बर्तन ही देखने को मिलते थे और उसकी वजह से लोगों को बीमारियां भी कम होती थीं। इन बर्तनों में खाना पकाना भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आयुर्वेद में कहा गया है कि कॉपर यानी तांबे के बर्तन का पानी पीना सेहत के लिए फायदेमंद है। इसके पानी के सेवन से शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियां आसानी से खत्म हो जाती हैं। तांबा जल्दी से तापमान में बदलाव पर प्रतिक्रिया देता है और खाना पकाने के लिए एक शानदार विकल्प हो सकता है। कोरोना वायरस के कारण क्रॉरीटीन में हैं तो किचन में तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल करना बेहद फायदेमंद हो सकता है। तांबा इम्यून सिस्टम को मजबूत करने और नई कोशिकाओं के उत्पादन में मदद करने के लिए जाना जाता है।

किचन में तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल इसके कई गुणों के कारण फायदेमंद है। यह अपने एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुणों के लिए जाना जाता है। तांबा घावों को जल्दी से भरने के लिए एक शानदार जरिया है। तांबे के बर्तनों में पका खाना खाने से शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जिससे किडनी और लिवर स्वस्थ रहते हैं।

जर्नल ऑफ हेल्थ, पॉपुलेशन एंड न्यूट्रीशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया है कि तांबा भोजन में वायरस और बैक्टीरिया के साथ प्रतिक्रिया कर सकता है और उन्हें मार सकता है।



यानी किचन में कुछ तांबे के बर्तन एक जबर्दस्त रोगाणुरोधी के रूप में कार्य कर सकते हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि तांबे के बर्तन कितने पुराने या ऑक्सीकृत हैं, इन बर्तनों में भोजन रखने और खाना पकाने से भोजन रोगाणु मुक्त हो सकता है।

तांबे के बर्तनों में खाना पकाने से इनमें उपस्थित तांबा भी खाने के साथ मिलकर शरीर में जाता है और कई तरह से फायदा पहुंचाता है। तांबा मनुष्यों के लिए आवश्यक खनिजों में से एक है। तांबा शरीर में प्रोटीन के एक प्रकार कोलेजन बनाने में मदद करता है और आयरन को अवशोषित करता है, जिससे ऊर्जा उत्पादन का काम आसानी से हो पाता है। तांबे के बर्तन में पका

खाना खाने से जोड़ों का दर्द और सूजन की दिक्कत कम हो जाती है।

जब भी तांबे के बर्तन में खाना पका रहे हों, तो गैस जलाने से पहले बर्तन में हमेशा भोजन अवश्य रखें। पैन के तल को ढकने के लिए पर्याप्त भोजन और तरल होना चाहिए। जलने से बचाने के लिए हमेशा अपने भोजन को कम से मध्यम आंच में पकाएं। अपने हाथ से बर्तन धोने के लिए एक सौम्य साबुन का प्रयोग करें। तांबे के बर्तन में स्पंज या तौलिए का प्रयोग न करें। वैकल्पिक रूप से, तांबे के बर्तन को साफ करने के लिए बेकिंग सोडा और पानी का इस्तेमाल करके भी देख सकते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई- 2020

श्वसन तंत्र के रोग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

एक्सरसाइज से अपने फेफड़ों की बढ़ाएँ सांस लेने की क्षमता



पेट से सांस

बैली ब्रीथिंग एक्सरसाइज को करने से आपके फेफड़े के काम करने की क्षमता बढ़ती है यानी उसमें सुधार होता है। बैली ब्रीथिंग आपके डायाफ्राम की मसल्स को मजबूत करती है। ये एक्सरसाइज को हाथ पर आराम या पेट पर एक हल्की चीज के जरिए किया जा सकता है। इसके लिए आप नाक से धीरे-धीरे सांस लें और ध्यान दें कि पेट कितना ऊपर उठ रहा है। आप अपने मुंह के जरिए से सांस को बाहर निकालना चाहिए और नाक के माध्यम से सांस लेना चाहिए। इसके साथ ही आपको सांस बाहर छोड़ते हुए, प्रत्येक सांस को दो से तीन बार हर सांस के रूप में बनाने की कोशिश करनी चाहिए। इससे आपके फेफड़ों की क्षमता के साथ इस तरह सांस लेने की आदत भी बन सकेगी।

इंटरवल

ट्रेनिंग

देखा जाता है। इसलिए पेट प्रत्येक सांस के साथ ऊपर उठता और फिर नीचे गिरता है। तो जब आपको फेफड़ों में सांस लेने में परेशानी होती है तो इसके लिए आपको एक छोटी सी एक्सरसाइज करनी पड़ेगी जिससे की आप अपने फेफड़ों की क्षमता को बढ़ा सके। आप अपने पेट से सांस ले सकते हैं। आपको सांस लेते समय पेट पर एक हाथ और अपने धड़ पर एक हाथ रखना होगा। आप करीब दो सेकंड के लिए नाक के जरिए सांस लें और फिर लगभग दो सेकंड के लिए होंठ के माध्यम से उसे बाहर निकालें।

अगर आपको महसूस हो रहा है कि सांस लेने में परेशानी हो रही है जब आप एक्सरसाइज कर रहे हों, तो इसके लिए आपके लिए इंटरवल ट्रेनिंग सबसे बेहतर विकल्प के रूप में है। ये ट्रेनिंग आपको एक्सरसाइज करने और बेहतर तरीके से सांस लेने में काफी मदद करती है। ये ट्रेनिंग आपको ज्यादा ऊर्जावान और कम मेहनत वाले व्यायाम की तरह मेहनत करवाएगी। यदि आप किसी भी समय आप व्यायाम का अनुभव कर रहे हैं, तो आपको जल्दी से अपने पाव को धीमा कर देना चाहिए क्योंकि कुछ मिनटों के लिए धीमा होना आपके फेफड़ों को फिर से तैयार करने जैसा है।

फे फेफड़े हमारे शरीर का वो अंग हैं जो शरीर को जीवन भर ऑक्सीजन देने का काम करता है जबकि वो अपने रास्ते में कार्बन डाइऑक्साइड को गायब करता हैं। हमारे शरीर में मौजूद सभी कोशिका रक्त से ऑक्सीजन खींचती है और कार्बन डाइऑक्साइड को छोड़ती है। इसका मतलब ये कि हमे हमेशा स्वस्थ रहने के लिए हमारे फेफड़ों का स्वस्थ होना भी बहुत जरूरी है। जो लोग फेफड़े की बीमारियां, जैसे फाइब्रोसिस और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज से पीड़ित हैं, उनके लिए फेफड़ों को ऑक्सीजन की आवश्यक मात्रा के साथ शरीर को पहुंचाने में काफी ज्यादा परेशानी होती है।

फेफड़े की कार्यक्षमता और क्षमता विनियमित करती है कि फेफड़े कितनी आसानी से ऑक्सीजन का परिवहन करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालते हैं। इसके साथ ही फेफड़े की क्षमता ये बताती है कि आपके फेफड़े कितनी हवा को धारण करने में सक्षम हैं या नहीं। इसका मतलब ये है कि आपके फेफड़ों के स्वास्थ्य रखना आपके फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने के बारे में है। जिन लोगों की क्षमता कम हो जाती है उनके लिए कुछ एक्सरसाइज है जो उनकी क्षमता को बढ़ा सकते हैं। आइए जानते हैं कि ऐसी कौन-सी एक्सरसाइज है जो आपके फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में मददगार साबित होती है।

डायाफ्रामिक ब्रीथिंग

अपने फेफड़ों के जरिए स्वस्थ सांस लेना ही डायाफ्राम का उपयोग करता है, जो एक गुंबद के आकार की होती है और आमतौर पर हमारे धड़ और पेट के बीच में होती है। डायाफ्राम हमारे फेफड़ों को सुविधा देता है कि वो पूरी तरह से हवा भरे और धीरे-धीरे उसे बाहर निकाले। इसे पेट से सांस लेने के रूप में भी

घर पर बने मास्क को साफ करके ही करें दोबारा इस्तेमाल

व्या फेस मास्क पहनना काफी है? शायद नहीं। आपको अधिकतम सुरक्षा के लिए साफ मास्क पहनना चाहिए। गंदा मास्क कोविड-19 वायरस के खतरे को ही नहीं बढ़ाते बल्कि अन्य संक्रमणों को भी बढ़ाते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से अपने मास्क को डिसइंफेक्ट करें और साफ करें और यह जांच ले कि आपका मास्क साफ हो। दुनिया भर के स्वास्थ्य विशेषज्ञ फैब्रिक मास्क या होममेड मास्क पहनने की सलाह दे रहे हैं। क्योंकि ये त्वचा पर कठोर नहीं होते और त्वचा को नुकसान नहीं पहुंचाते, जैसे कि सर्जिकल मास्क होते हैं। इसके अलावा, उन्हें साफ करना सर्जिकल मास्क या बाजार में मिलने वाले एन-95 मास्क की तुलना में आसान है। आइए यहां जानिए कि कैसे आपको अपने होममेड या फैब्रिक मास्क को साफ करना है।

कितनी बार हमें मास्क साफ करना चाहिए?

आप हमेशा यह तय कर लें कि आप बिना मास्क पहने घर से बाहर न जाएं। यदि यह संभव है, तो आप अपने पूरे चेहरे को एक स्कार्फ के साथ कवर करें। मास्क पहनना घातक कोरोनावायरस बचाव के लिए जरूरी उपाय में से एक है। इस वैश्विक महामारी से बचने के लिए फिलहाल रोकथाम ही एकमात्र उपाय है।

यह सुझाव दिया जाता है कि हमें हर एक बार उपयोग के बाद मास्क को साफ करना चाहिए। यदि एक बार उपयोग के बाद संभव नहीं है, तो आपको इसे दैनिक रूप से रोज साफ करना चाहिए। रोटेशन में उपयोग करने के लिए 2-3 मास्क रखें। यह न केवल आपको विकल्प देगा, बल्कि आपकी त्वचा के लिए भी अच्छा होगा।

घर पर फैब्रिक मास्क की सफाई के तरीके

यहां आपके फैब्रिक मास्क को साफ और निष्फल करने के कुछ आसान और प्रभावी तरीके दिए गए हैं और इससे आप उन्हें पुनः उपयोग के लिए तैयार

कर सकते हैं। ध्यान दें कि ये विधियाँ केवल कपड़े के मास्क के लिए हैं। सर्जिकल मास्क को इनसे साफ नहीं किया जाना चाहिए।

उबालना

कपड़े के मास्क को साफ करने की सबसे आसान विधि उबालकर मास्क को साफ करना। एक पैन ले और उसमें पानी डालकर उसे

उबालकर धोने के बाद फेंक देना बेहतर है।

वॉशिंग मशीन में स्पिन

यदि आपके पास गंदे कपड़ों का ढेर है, तो कपड़े धोने के साथ गंदे मास्क को भी धोने डाल दें। हालांकि, घर के अंदर पहने जाने वाले कपड़ों के साथ मास्क को न धोएं। इसे अलग रखें। किसी भी संक्रमण को रोकने के लिए उन्हें अलग से धोएं। अपने मास्क को बाहर के कपड़ों से साथ धोएं। कपड़े धोने के दौरान कुछ डिसइंफेक्टेंट डालें और उन्हें हमेशा गर्म पानी से मास्क को धोएं। डिटर्जेंट गर्म पानी के साथ वायरस और बैक्टीरिया को मारने के लिए सबसे अच्छा काम करता है क्योंकि उनमें ये उच्च तापमान पर निष्क्रिय हो जाते हैं।

गर्म पानी और ब्लीच

उबालने के अलावा, अपने मास्क को धोने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप मास्क को गर्म पानी में उबालें और फिर ब्लीच के घोल में डालें।

1/4 के अनुपात में ब्लीचिंग पाउडर और गर्म पानी का घोल बनाएं।

इस घोल में अपने गंदे फेस मास्क को 5 मिनट के लिए भिगोएँ और फिर कपड़े पर बचे हुए ब्लीच से छुटकारा पाने के लिए सामान्य पानी से धो लें।

अब धूप में मास्क को सुखा लें।

यह कॉम्बिनेशन है बेस्ट

सर्वोत्तम परिणामों के लिए, उपरोक्त सभी विधियों को इस रूप का उपयोग करें। सबसे पहले, मास्क उबालें। फिर, उन्हें एक ब्लीचिंग सॉल्यूशन में डालें और फिर वॉशिंग मशीन में स्पिन करें। हालांकि, यह कपड़े की गुणवत्ता को प्रभावित करेगा। इसे हफ्ते में एक बार करें।

सही तरीके से स्टोर करना है जरूरी

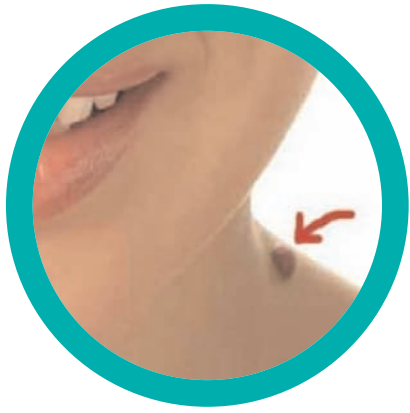
सैनिटाइजेशन किया जा सकता है लेकिन उन्हें सुरक्षित रखने के लिए, आपको उपयोग किए जाने तक जिप लॉक बैग में साफ किए मास्क को स्टोर करना होगा।



उबालें, अब आप इसमें अपने गंदे मास्क को डाल दें। आप इसे 5-6 मिनट के लिए उबाल लें और फिर आप पानी को गिरा दें और मास्क हटा लें।

बेहतर परिणाम के लिए आप डेटॉल की कुछ बूंदें या क्लिनिकल डिसइंफेक्टेंट को मिला सकते हैं।

हालांकि, इस पद्धति का एक नकारात्मक पहलू यह है कि उबलने के कुछ राउंड के बाद, कपड़ा खराब होना शुरू हो सकता है। ठीक उसी तरह जैसे कपड़े को बार-बार धोने से कपड़े की गुणवत्ता प्रभावित होती है, इससे मास्क सिकुड़ सकता है। इसलिए 10-15 बार मास्क को



मससे के कारण, लक्षण और इलाज

ग

लत खान-पान, दूषित वातावरण और आसपास की गंदगी के कारण कई बैक्टीरिया और वायरस पैदा हो जाते हैं। इन बैक्टीरिया और वायरस की वजह से कई बीमारियां और समस्याएं देखने में आती हैं। उनमें से कुछ तो ठीक हो जाती हैं, लेकिन कुछ लंबे समय के लिए शरीर में घर कर जाती हैं। इन्हीं समस्याओं में से एक है मससे की समस्या, जो आपकी खूबसूरती पर दाग के समान होते हैं। ये देखने में बेहद भद्दे लगते हैं। हम जानने की कोशिश करेंगे कि इसके पीछे मुख्य कारण क्या है। साथ ही हम मससे का इलाज करने के कुछ खास घरेलू नुस्खे भी बताएंगे। इन घरेलू नुस्खों को उपयोग करने से पहले त्वचा विशेषज्ञ की सलाह जरूरी है, क्योंकि कुछ लोगों की त्वचा संवेदनशील होती है और इनमें से कुछ घरेलू नुस्खों से उन्हें एलर्जी हो सकती है।

मससे क्या है?

मससे, आपकी त्वचा की बाहरी परत पर एक मोटी और कठोर गांठ जैसा होता है। ये आपके शरीर पर कहीं भी विकसित हो सकते हैं। हाथ और पैरों की त्वचा पर इनके विकसित होने की आशंका ज्यादा होती है। ये आपकी त्वचा पर ह्यूमन पेपिलोमा वायरस यानी एचपीवी संक्रमण के कारण होते हैं। खास बात यह है कि बेशक ये गांठ जैसे होता है, लेकिन कैंसर का कारण नहीं बनते हैं।

मससे के प्रकार

मुख्य रूप से मससे छह प्रकार के होते हैं,

जिनके बारे में हम नीचे बता रहे हैं-

कॉमन मससा: यह सुई की नोक से लेकर मटर के आकार तक हो सकता है। यह अक्सर हाथों, उंगलियों, नाखूनों के आसपास की त्वचा और आपके पैरों पर पाया जाता है।

प्लांटर मससा: यह काफी बड़ा हो सकता है। इस तरह के मससे का इलाज करना थोड़ा मुश्किल होता है। यह ज्यादातर पैरों की एड़ियों और तलवों पर होता है।

मोजेक मससा: यह छोटे आकार का सफेद रंग का मससा होता है। यह आमतौर पर पैरों की उंगलियों के नीचे पाया जाता है, जो पूरे पैर में फैल सकता है।

फिलीफॉर्म मससा: यह धागे जैसा पतला और आगे से नुकीला होता है। यह मुख्य रूप से चेहरे पर होता है। चेहरे पर होने के कारण यह आपको ज्यादा परेशान कर सकता है।

प्लैट मससा: यह हल्के भूरे रंग का होता है और आमतौर पर चेहरे, माथे व गाल पर पाया जाता है। यह आपके अंडरआर्म पर भी हो सकता है।

जेनिटल मससा: ये मससा जननांग पर बैक्टीरिया के कारण होता है।

मससे के कारण

मससे मुख्य रूप से संक्रमण के कारण होते हैं। मससा होने के कारण और भी हो सकते हैं, जो इस प्रकार हैं-

मससा एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) संक्रमण के कारण होता है। यह वायरस 100 से अधिक प्रकार का होता है, जो त्वचा में छोटे-छोटे कट के माध्यम से प्रवेश कर सकता है और अतिरिक्त कोशिकाओं की वृद्धि का कारण बन सकता है। इससे त्वचा की बाहरी परत मोटी और सख्त हो जाती है, जो मससा का रूप ले लेता है।

● एचपीवी वायरस से प्रभावित व्यक्ति के संपर्क

में आने से भी यह हो सकता है।

- दूसरों का तौलिया या फिर रेजर इस्तेमाल करना भी मससा होने के कारण बन सकता है।
- घाव वाली त्वचा के संक्रमित होने से भी इसके होने की आशंका अधिक हो जाती है।
- मससे होने के कारण जानने के बाद अब हम इसके लक्षणों के बारे में भी जान लेते हैं।

मससे के लक्षण

आप कुछ खास लक्षणों के जरिए जान सकते हैं कि आपको मससे हैं या नहीं -

- त्वचा के ऊपर गांठ जैसा दिखाई देना।
- त्वचा के ऊपर गहरे रंग के धब्बे या तिल जैसे निशान बनना।
- त्वचा पर अलग-अलग प्रकार के रंग का होना।
- मससे पर काले धब्बों की उपस्थिति, आपकी रक्त वाहिकाओं को बंद कर सकती है।
- त्वचा पर बनी हुई गांठ मुलायम या फिर खुरदरी होना भी मससे के लक्षण हो सकते हैं।
- अब आर्टिकल के इस अहम हिस्से में आप जानेगे कि किन घरेलू उपायों की मदद से इस समस्या से निपटा जा सकता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,
आर्यु मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एस्केंडारपी गुजराती होम्योपैथिक
मैडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मैडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



होम्योपैथी में वाटर्स का इलाज केवल थूजा तक सीमित नहीं

कई बार वाटर्स के इलाज के लिए मरीज होम्योपैथिक इलाज लेने आते हैं और बताते हैं कि वे लम्बे समय से थूजा ले रहे हैं वाटर्स के लिए केवल थूजा एक मात्र इलाज नहीं है होम्योपैथी में और भी कई दवा है जो लक्षणों के आधार पर या शरीर के विभिन्न अंग पर होने वाले वाटर्स के लिए कारगर है

कैलकेरिया कार्ब- चेहरे एवं गर्दन के मससों के लिए विशेष रूप से मोटे थुल थुले लोगों के लिए उपयोगी

कॉस्टिकम - नाक, आँख की आँख ब्रो चेहरा तथा अंगुलियों के ऊपर के मससों में विशेष रूप से लाभकारी

डल्कामारा- चेहरे तथा हाथ के मससे, चिकने एक के बाद एक, बार-बार होने वाले मससों के लिए उपयोगी

नाइट्रिक एसिड- मॉइस्ट कॉलीफ्लॉवर जैसे मससे, हार्ड मससे ब्लीडिंग वाले मससों के लिए उपयोगी

थूजा- सभी प्रकार के मससों के लिए सबसे बेहतर होम्योपैथिक उपचार

होम्योपैथिक चिकित्सक के सलाह के बिना होम्योपैथिक दवा का उपयोग नहीं करें, होम्योपैथिक दवा का चयन पूरी तरह से लक्षणों के आधार पर किया जाता है। दवा के साथ साथ पोटेंसी का चयन एवं डोसेस का निर्धारण भी केवल होम्योपैथिक ही कर सकता है

मस्से के लिए कुछ घरेलू उपाय

आम जिंदगी में मस्से का होना एक परेशानी का विषय बन सकता है। अगर आप भी इससे पीड़ित हैं और मस्सा हटाने के उपाय खोज रहे हैं, तो चिंता न करें। यहां पर हम आपको कुछ आसान से घरेलू उपायों के जरिए मस्से हटाने की विधि बता रहे हैं।

लहसुन से मस्से का इलाज

लहसुन में एंटीवायरल और एंटी कार्सिनोजेनिक गुण पाए जाते हैं। ये गुण वायरल से संक्रमित कोशिकाओं के प्रसार को रोकते हैं। इस प्रकार यह मस्सा का कारण बनने वाले वायरल संक्रमण का इलाज करने में आपकी मदद कर सकता है (3)।

सामग्री: 1-2 लहसुन की कलियां

क्या करें?

आप इसे दिन में दो से तीन बार उपयोग कर सकते हैं।

अरंडी का तेल

अरंडी का तेल मस्से हटाने की दवा के रूप में लाभकारी साबित हो सकता है। इसमें पाया जाने वाला एंटीवायरल गुण मस्से के बैक्टीरिया को रोकने और उसे समाप्त करने में आपकी मदद कर सकता है। एंटीवायरल गुण मस्से और इसके फैलाने वाले ह्यूमन पैपिलोमा वायरस को दूर करने के लिए एक कारगर घटक हो सकता है।

सामग्री: 1 चम्मच अरंडी का तेल, 2-3 बूंदें एसेंशियल ऑयल

क्या करें?

एक कटोरी में एसेंशियल ऑयल की दो से तीन बूंदों के साथ एक चम्मच अरंडी का तेल मिलाएं। इसे कॉटन की सहायता से मस्से पर लगाएं। इसे कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर पानी से धो लें।

कब कर सकते हैं उपयोग?

आप इसका उपयोग सुबह नहाने से पहले और रात को सोने से पहले कर सकते हैं।

टी ट्री का तेल

टी ट्री का तेल मस्से की समस्या को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है। ये एंटीऑक्सीजेंट माइक्रोबियल गुण से भरपूर होता है, जो त्वचा के

संक्रमण को दूर करने में आपकी मदद करता है। इसके उपयोग से आप मस्से को फैलाने वाले बैक्टीरिया को समाप्त कर सकते हैं। इसके अलावा, इस तेल में एंटीमाइक्रोबियल गुण होता है, जो बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण होने वाले मस्से को दूर कर सकता है।

सामग्री: टी ट्री ऑयल की 2-3 बूंदें, कॉटन बॉल

क्या करें? कॉटन बॉल को टी ट्री के तेल में डुबाएं। इसके बाद कॉटन बॉल को मस्से पर लगाएं।

कब कर सकते हैं उपयोग?

आप ऐसा हफ्ते में रोजाना सुबह और शाम को कर सकते हैं।

सिरके से मस्से का इलाज

आप सिरके का उपयोग करके भी मस्से की समस्या को दूर कर सकते हैं। सिरके में मौजूद असेटिक एसिड बैक्टीरिया द्वारा बढ़ने वाले संक्रमण को फैलाने नहीं देता। इसे मस्से पर लगाने से आपको जल्दी ही फायदा हो सकता है।

सामग्री: 2 चम्मच सिरका, एक कॉटन बॉल

क्या करें? आप सिरके में कॉटन को भिगोकर प्रभावित स्थान पर लगाएं। इसे कुछ देर ऐसे ही लगा रहने दें।

कब कर सकते हैं उपयोग?

इसका उपयोग दिन में एक बार कभी भी कर सकते हैं।

बेकिंग सोडा से मस्से का इलाज

जैसा कि आप ऊपर पढ़ चुके हैं कि मस्सा एचपीवी संक्रमण के कारण होता है। माना जाता है कि बेकिंग सोडा जिसे सोडियम बायकार्बोनेट के भी कहा जाता है, इस समस्या को कम करने में मदद कर सकता है। इस संबंध में और वैज्ञानिक शोध किए जाने की आवश्यकता है।

सामग्री: 2 चम्मच बेकिंग सोडा, 1 चम्मच एसेंशियल ऑयल

क्या करें?

दोनों सामग्रियों को आपस में मिलाकर पेस्ट तैयार करें। फिर इस पेस्ट को मस्से पर लगाएं। कुछ देर बाद इसे साफ कर लें।

कब कर सकते हैं उपयोग?

आप इस विधि का प्रयोग हफ्ते में दो से तीन बार कर सकते हैं।

नींबू

मस्से के मसले को सुलझाने के लिए नींबू बहुत ही काम की चीज हो

सकती है। दरअसल, इसमें साइट्रिक एसिड पाया जाता है, जिसमें एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं। यह मस्से को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है।

सामग्री: 1 चम्मच नींबू का रस, 2

चम्मच पानी, कॉटन बॉल

क्या करें?

नींबू के रस को पानी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप मस्से पर कॉटन के द्वारा लगा सकते हैं। कुछ देर इसे लगा रहने दें और फिर इसे धो लें।

कब कर सकते हैं उपयोग?

इसका उपयोग कभी भी कर सकते हैं। सुबह नहाने से पहले इसका उपयोग करना चाहिए।

हल्दी

हल्दी न सिर्फ हमारा रक्त साफ करती है, बल्कि यह अन्य मामलों में भी गुणकारी होती है। हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण पाए जाते हैं (15)। हल्दी में पाए जाने वाले ये गुण मस्से का कारण बनने वाले ह्यूमन पैपिलोमा वायरस को समाप्त करने में कारगर होते हैं। इसके अलावा, ये मस्से के प्रभाव को भी समाप्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं (6)। फिलहाल, इस संबंध में अभी और शोध की जरूरत है।

सामग्री: 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच एसेंशियल ऑयल

क्या करें?

तेल-हल्दी को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को प्रभावित स्थान पर लगाएं। इसे लगाकर ऐसे ही छोड़ दें, ये अपने आप सूख कर झड़ जाएगा।

कब कर सकते हैं उपयोग?

इसका उपयोग रोजाना कभी भी कर सकते हैं।

एलोवेरा

आमतौर पर एलोवेरा के जेल का उपयोग त्वचा को खूबसूरत बनाने के लिए किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे मस्से हटाने की दवा के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। एक मेडिकल रिसर्च के अनुसार, एलोवेरा में एंटीवायरल गुण पाए जाते हैं, जो मस्से का कारण बनने वाले बैक्टीरिया को न सिर्फ रोकते हैं, बल्कि उन्हें समाप्त भी करते हैं।

सामग्री: 1 चम्मच एलोवेरा का गूदा

क्या करें?

एलोवेरा के गूदे को मस्से वाले स्थान पर लगाकर कुछ देर के लिए हल्के-हल्के हाथों से मलें। मलने के बाद थोड़ी देर तक उसे ऐसा ही छोड़ दें और फिर धो लें।

कब कर सकते हैं उपयोग?

आप इसका उपयोग रोजाना कभी भी कर सकते हैं।

नोट: आप इन मस्सों को हटाने के उपाय का उपयोग जेनिटल मस्से के लिए न करें। अगर आपको जेनिटल मस्सा है, तो इसके इलाज के लिए आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

मुहांसों से बुखार तक, इनका वजह हो सकता है तकिया

क्या आप सोच भी सकते हैं कि आपको बार-बार हो रही एलर्जी, पिंपल्स, डैड्रफ या सांस संबंधी बीमारियों की वजह आपका तकिया हो सकता है? हममें से ज्यादातर लोग अपने एक ही तकिये को कई साल तक उपयोग में लाते रहते हैं। जबकि ऐसा नहीं करना चाहिए। तकिए की भी एक एक्सपायरी सीमा होती है, जिसके बाद हर हाल में इसे बदल लेना चाहिए...



आ पके मन में यह सवाल जरूर आ रहा होगा कि आखिर हमारा तकिया कैसे खराब हो जाता है? हम यहां सिर्फ तकिए के पतले होने की बात नहीं कर रहे हैं।

दरअसल, हम जब सिर में ऑइलिंग करके सोते हैं तो हमारे बालों में लगा ऑइल हमारा तकिया भी सोखता है। इससे सिर्फ पिलो कवर गंदा नहीं होता बल्कि तेल की जो चिकनाई तकिए के अंदर भरे फाइबर द्वारा सोख ली जाती है, लगातार यूज होने के कारण एक समय बाद उसमें माइक्रोब्स पनपने लगते हैं।

जब हम तकिए पर सोते हैं तो ये माइक्रोब्स सांस के जरिए हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं और जब भी हमारे शरीर की इम्युनिटी वीक होती है, ये हमें बीमार बना देते हैं।

बीमारी में तकिए का उपयोग

फ्लू और वायरल जैसी बीमारियों में भी हम अपना पिलो उपयोग में लाते हैं। इस दौरान हमारी सांस, नाक से आनेवाले पानी या सोते समय मुंह से

रिसनेवाली लार भी हमारे तकिए द्वारा सोख ली जाती है।

इसलिए आपने ध्यान दिया होगा कि घर में कोई बीमार होने के बाद ठीक होता हो तो दादी और मम्मी उनका गद्दा और तकिया धूप में सुखाती हैं। ऐसा इसीलिए किया जाता है ताकि उनमें पहुंचे माइक्रोब्स धूप की गर्मी से मर जाएं।

जिन्हें बार-बार कोल्ड, फीवर, कफ, पिंपल या चेहरे पर एलर्जी की समस्या हो रही हो, उन्हें अपना तकिया बदल लेना चाहिए। अगर आपकी ये समस्याएं अगर सेहत से जुड़ी लापरवाही, खान-पान की अनदेखी के कारण नहीं हुई हैं तो अलग बात है।

चेहरे पर बार-बार पिंपल आना

चेहरे पर बार-बार पिंपल आने की वजह आपका तकिया हो सकता है। क्योंकि जब तकिए को लंबे समय तक उपयोग में लाया जाता है तो उसकी शेप बदल जाती है। आमतौर पर हम तकिए के बीच में सिर रखकर सोते हैं। ऐसे में तकिए के अंदर

भरे फाइबर की स्थिति बदल जाती है।

जब सिर की जगह से तकिया तब जाता है तो हमारे गाल की त्वचा को सांस लेने में दिक्कत होती है। साथ ही पुराने तकिए में पनप रहे बैक्टीरिया हमारी त्वचा पर अटैक कर देते हैं। इस कारण पिंपल्स बढ़ते रहते हैं।

तकिया बदलने का वक्त

माइक्रोब्स से संबंधित हर तरह की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप हर सप्ताह अपने तकिए का कवर बदलें। अगर फीवर, कफ या कोल्ड से ठीक हुए हैं तो तुरंत तकिए का कवर बदलें और उसे धूप में सुखाएं।

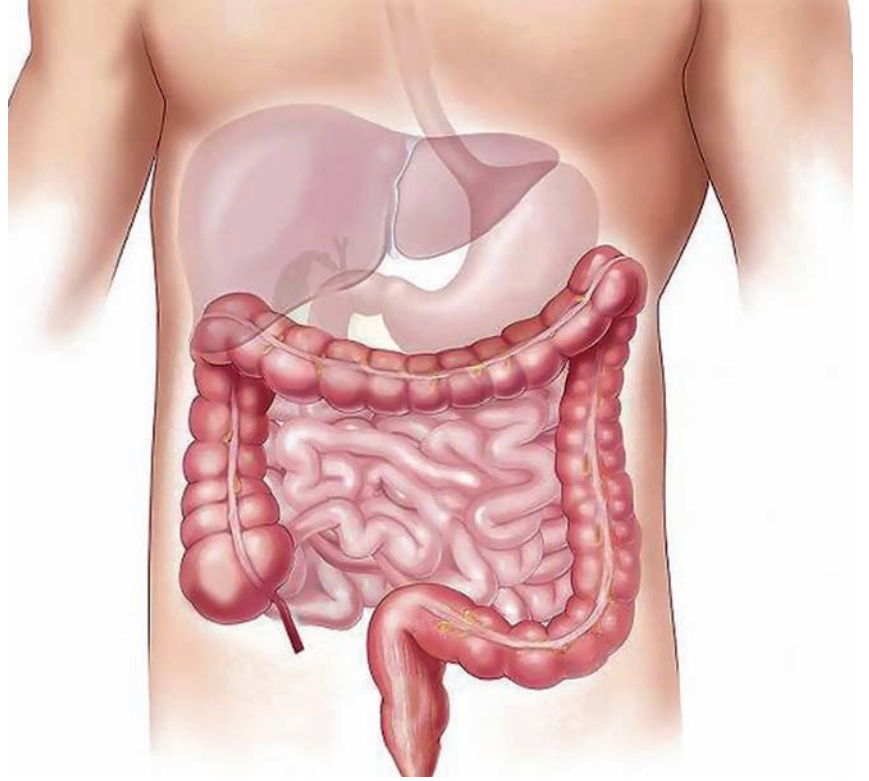
अगर आप ऊपर बताई गई किसी भी तरह की समस्या का सामना नहीं कर रहे हैं तब भी आपको हर 10 से 12 महीने में अपना तकिया बदल लेना चाहिए। नहीं तो आपको बार-बार गर्दन अकड़ने की समस्या हो सकती है। या गर्दन और कंधे का दर्द सता सकता है।

आंतों पर ऐसे असर डालता है कोरोना वायरस

कोरोना वायरस मनुष्य की आंतों को प्रभावित कर सकता है। इस वायरस के आंतों को संक्रमित करने को लेकर एक नई बात सामने आई है। हाल ही में कोरोना वायरस संक्रमण और आंतों के बीच के इस संबंध को लेकर शोध हुआ और इससे पता चला कि कुछ मरीजों में डायरिया जैसे लक्षण क्यों नजर आते हैं। इम्यून सिस्टम को बनाने वाली 70 प्रतिशत कोशिकाएं आंत की परत पर होती हैं। जो भी व्यक्ति खाता-पीता है, उसका पाचन और अवशोषण प्रमुख रूप से छोटी और बड़ी आंत में ही होता है। यहीं सबसे अधिक पोषक तत्व अवशोषित होते हैं। बड़ी आंत में पानी अवशोषित होता है और छोटी आंत में मिनरल, विटामिन और दूसरे तत्व। आंतों के बीमार होने से न केवल भोजन का पाचन, बल्कि पोषक तत्वों के अवशोषण पर भी असर पड़ता है। लेकिन यहां आंतों को लेकर एक नया शोध सामने आया है। कोरोना वायरस महामारी के बीच शोध में पता चला है कि कोविड-19 मानव आंतों की कोशिकाओं को संक्रमित कर सकता है। यह भी पता चला है कि यह संक्रमित करने के साथ वहां कई गुना बढ़ा भी सकता है।

वैज्ञानिकों ने इस अध्ययन में बताया कि कोरोना वायरस से संक्रमित कई मरीजों को गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षणों का अनुभव होता है जैसे कि डायरिया। यह शोध नीदरलैंड्स के हब्रेचट इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिकों ने किया। इन वैज्ञानिकों ने अन्य शोधकर्ताओं की टीम के साथ मिलकर किए अध्ययन में पाया कि कोरोना वायरस से संक्रमित एक तिहाई मरीजों में डायरिया जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण होते हैं। वैज्ञानिकों की एक टीम ने पता लगाया कि वायरस आंत की कोशिकाओं को कैसे प्रभावित करता है।

एसीई2 एंजाइम का इस्तेमाल करके वायरस फेफड़ों में एपिथेलियल सेल्स में प्रवेश करता है। यह दोहराने लगता है और आगे फैलने लगता है।



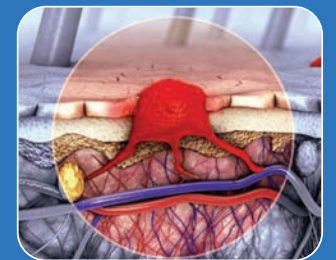
शोधकर्ताओं के मुताबिक इस तरह से कोविड-19 श्वसन संबंधी कुछ लक्षण दिखने लगते हैं जो खांसी और सांस की तकलीफ से लेकर कुछ गंभीर मामलों में निमोनिया तक हो सकते हैं। आमतौर पर कोविड-19 संक्रमण खांसने या छींकने पर निकलने वाले द्रव की बूंदों से फैलता है। इससे संक्रमित मरीजों में खांसी, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ और बुखार जैसे लक्षण नजर आते हैं। इस शोध में वैज्ञानिकों ने कहा अब कुछ मरीज डायरिया जैसे लक्षण भी अनुभव करते हैं।

शोधकर्ताओं ने कहा कि शुरुआती अध्ययनों से यह सामने आता है कि वायरस आंत की

कोशिकाओं को भी संक्रमित कर सकता है। मरीजों को कभी-कभी डायरिया जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण दिखाई देते हैं। इस शोध में ये स्पष्ट हो गया है कि कोरोना वायरस गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट में जाकर कई गुना बढ़ जाता है। लेकिन अभी तक ये साफ नहीं हुआ है कि मरीजों की आंतों में मौजूद वायरस से भी लोग संक्रमित हो सकते हैं या नहीं। इससे पहले ये स्पष्ट नहीं था कि आंतों की कोशिकाएं भी वायरस से संक्रमित हो सकती हैं या नहीं। इसी कारण से लैब में मनुष्य की आंतों को विकसित किया गया और रिसर्च की।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

आपकी अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं मिनेरल्स

मिनेरल्स यानी खनिज सेहत के लिए बहुत जरूरी हैं। शरीर के बुनियादी कार्यों को पूरा करने के लिए मिनेरल्स की जरूरत होती है। वे हड्डियों को मजबूत करने, मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और कुछ एंजाइमों के स्त्राव में मदद करते हैं। एक संतुलित आहार में उन सभी मिनेरल्स को शामिल करना चाहिए, जिनकी हमें जरूरत होती है, क्योंकि उनकी कमी से गंभीर स्थिति हो सकती है। यहां

पांच आवश्यक मिनेरल्स के बारे में बता रहे हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम शरीर के लिए एक महत्वपूर्ण मिनेरल है, लेकिन बहुत सारे लोग इसकी कमी से पीड़ित हैं। इसलिए समय-समय पर अपने मैग्नीशियम के स्तर को ट्रैक करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह भोजन को ऊर्जा में बदलने, कोशिकाओं की मरम्मत और अमीनो एसिड का उपयोग करके प्रोटीन के निर्माण के लिए जिम्मेदार है।

मैग्नीशियम के कुछ सबसे अच्छे खाद्य स्रोत कद्दू के बीज, गहरे हरे रंग की सब्जी और नट्स हैं। मैग्नीशियम हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, हड्डियों के स्वास्थ्य, ऐंठन, गर्भावस्था और अस्थमा के लिए बहुत ही जरूरी तत्व है। इसका सेवन चिंता और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पोटेशियम

पोटेशियम एक मिनेरल है नसों को काम करने में मदद करता है। ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, पीएच संतुलन को बनाए रखने, हृदय रोगों को रोकने में मदद करता है। कोशिकाओं से अपशिष्ट उत्पादों को हटाने में भी मदद करता है। पोटेशियम के कुछ आहार पत्तेदार सब्जी, जामुन, केले और खट्टे फल जैसे संतरे और अंगूर हैं।

फास्फोरस

फास्फोरस को शरीर में सबसे आवश्यक मिनेरल्स में से एक माना जाता है। यह

शरीर में ऊर्जा के उत्पादन में मदद करता है। इसके अलावा, यह हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है। वयस्कों को आमतौर पर फॉस्फोरस के रोजाना 700 एमजी सेवन की आवश्यकता होती है। इस महत्वपूर्ण मिनेरल के कुछ सर्वोत्तम खाद्य स्रोतों में अंडे, मछली, दूध और अन्य दूध आधारित उत्पाद हैं।

सोडियम

शरीर में सोडियम की सही मात्रा को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसकी कमी से निम्न रक्तचाप और विभिन्न अन्य बीमारियां जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सोडियम शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यह मांसपेशियों की ऐंठन से राहत दिलाने और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को रोकने के लिए का काम करता है। यह प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले नमक में उच्च मात्रा में पाया जाता है।

कैल्शियम

शरीर के जीवित रहने के लिए कैल्शियम एक जरूरी मिनेरल है। इसे माइक्रोन्यूट्रिएंट भी कहा जाता है। आहार में कैल्शियम का होना बहुत जरूरी है क्योंकि अगर कोई व्यक्ति पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम का सेवन नहीं करता है तो शरीर ठीक तरह से काम नहीं कर पाता है। कैल्शियम हड्डियों के संरक्षण और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हड्डियों के विकास के अलावा कैल्शियम शरीर को अपने महत्वपूर्ण कार्यों को सक्रिय रखने में मदद करता है और कुछ एंजाइमों के कामकाज में सहायक होता है। यही नहीं गठिया, अनिद्रा, मासिक धर्म का बंद होना, मासिक धर्म के दौरान होने वाली ऐंठन से राहत देता है।

व्या

आप भी शिमला मिर्च को इस्तेमाल करते समय इसके बीजों को निकालकर फेंक देते हैं? अगर ऐसा है तो आप अंजाने में ही एक गलती कर रहे हैं। शिमला मिर्च को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है और देश के लगभग सभी हिस्सों में इसका इस्तेमाल सब्जी, ग्रेवी बनाने से लेकर चाइनीज और इटैलियन फूड्स तक किया जाता है। शिमला मिर्च के बीज भी शिमला मिर्च की ही तरह ढेर सारे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अगर आप इन्हें खाएं, तो आपको इससे भी कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

आप भी इन फायदों को जान लें और अगली बार जब भी शिमला मिर्च का इस्तेमाल करें, तो इसके बीजों को निकालें नहीं, बल्कि शौक से खाएं, क्योंकि ये आपके लिए फायदेमंद साबित होंगे।

विटामिन-सी का है अच्छा स्रोत

शिमला मिर्च और इसके बीज, दोनों ही विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत हैं। इसलिए आपको शिमला मिर्च बीजों सहित जरूर खाना चाहिए। विटामिन-सी आपके शरीर में आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है और शरीर के लिए एक पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है। इसके अलावा विटामिन सी शरीर की इम्यूनिटी यानी रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है और त्वचा को जवान बनाए रखता है। कुल मिलाकर विटामिन-सी सभी के लिए जरूरी है और इसकी कमी को पूरा करने का शिमला मिर्च एक बहुत अच्छा स्रोत है।

कैलोरीज बर्न करने में करता है मदद

अगर आपके शरीर में एक्सट्रा चर्बी जमा हो गई है, जिसके कारण आप चिंतित हैं, तो परेशान न हों। शिमला मिर्च खाएं क्योंकि ये लो-कैलोरी फूड है और फायदेमंद भी है। और साथ ही इसके

बेहद पौष्टिक होते हैं शिमला मिर्च के बीज

बीजों को भी डिशेज में डाल दें, क्योंकि ये बीज आपकी कैलोरीज बर्न करने में मदद करेंगे। ये बीज फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होते हैं, साथ ही मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाते हैं, जिससे कैलोरीज बर्न करने में मदद मिलती है। अगर आप अपने लिए वेट लॉस सूप बना रहे हैं, तो उसमें शिमला मिर्च के बीज जरूर डालें।

दिल की सेहत को

रखेगा दुरुस्त

आप जानते हैं कि हार्ट की बीमारियां

कितनी खतरनाक होती हैं। दुनियाभर में सबसे ज्यादा लोग आज भी कार्डियोवस्कुलर रोगों से ही मरते हैं। हार्ट को स्वस्थ रखने के लिए बहुत सारे फूड्स डायटीशियन बताते हैं। शिमला मिर्च के बीज भी आपके दिल की सेहत को दुरुस्त रखने में बड़े फायदेमंद हो सकते हैं। हरे या ऑरेंज शिमला मिर्च के बीज साइटोकेमिकल्स और फ्लैवोनॉइड्स का बहुत अच्छा स्रोत होते हैं। इनके सेवन से शरीर में खून का थक्का नहीं जमा होते हैं, जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

कई बीमारियों से बचाएंगे शिमला मिर्च के बीज

शिमला मिर्च या बेल पिपर किसी भी रंग के हों, आपके लिए बहुत फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनके सेवन से कई तरह की बीमारियों से शरीर की रक्षा होती है। इसी तरह इनके बीज भी आपके लिए बहुत फायदेमंद हैं। शोध के अनुसार शिमला मिर्च के बीजों में पाए जाने वाले विटामिन-सी और दूसरे एंटीऑक्सीडेंट्स के कारण ये डायबिटीज को कंट्रोल करता है, शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करता है और दर्द में भी राहत पहुंचाता है। इसलिए आपको शिमलामिर्च और इसके बीजों, दोनों का ही सेवन करना चाहिए।

त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद हैं शिमला मिर्च के बीज

जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है कि शिमला मिर्च विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत हैं इसलिए त्वचा के लिए फायदेमंद है। अगर आपको बता दें कि शिमला मिर्च के बीजों में विटामिन-ई भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन-ई भी त्वचा को जवान बनाए रखने और झुर्रियों, झाइयों, डार्क सर्कल्स आदि को रोकने में बहुत फायदेमंद होता है। बहुत सारे ब्यूटी प्रोडक्ट्स में विटामिन ई का इस्तेमाल किया जाता है। यही नहीं विटामिन-ई आपके बालों को भी हेल्दी, रेशमी और मजबूत बनाता है।

नमक-पानी के गारारे बचा सकते हैं कोरोना से, संक्रमित लोगों पर हुआ शोध

स दीं जुकाम से बचने के लिए आमतौर पर हमें नमक-पानी से गारारा करने की सलाह दी जाती है लेकिन यह प्रयोग आपको कोरोना वायरस से भी बचा सकता है। एडिनवर्ग यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने शोध के बाद इसकी पुष्टि की है।

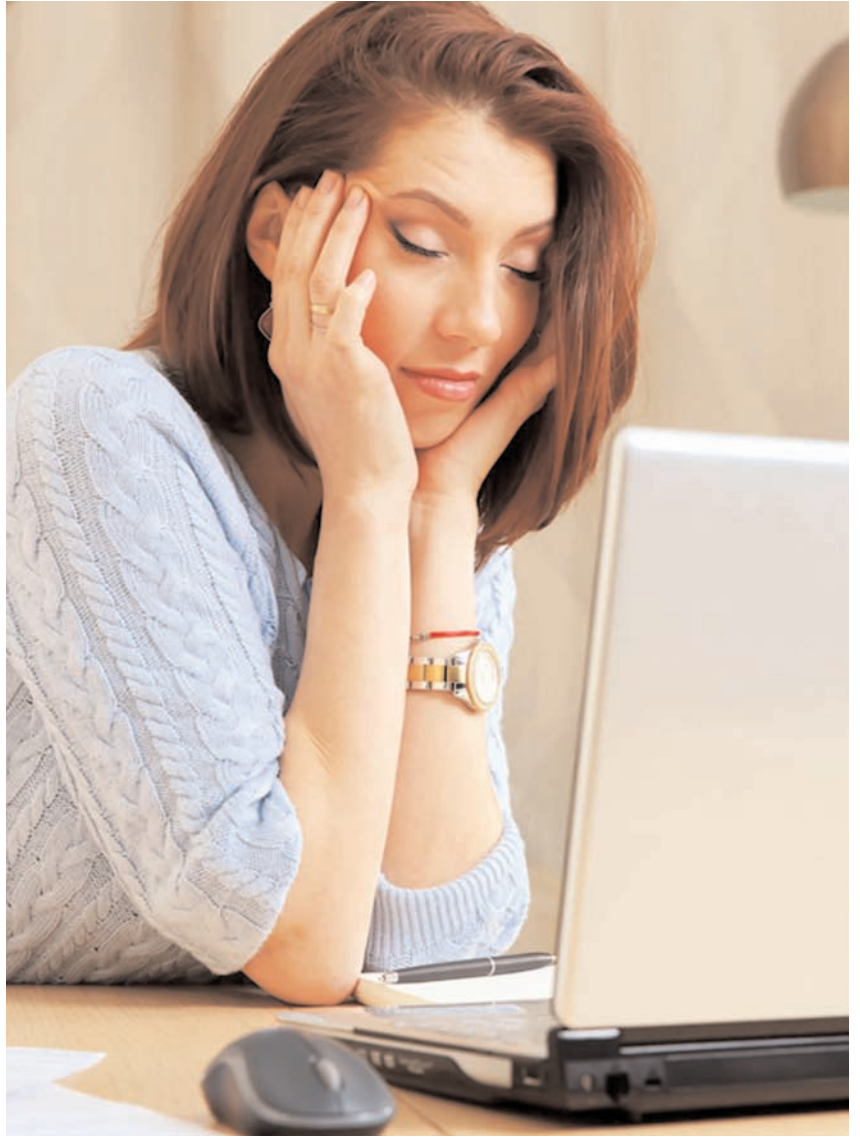
उनके मुताबिक, लगातार नमक-पानी से गारारा करने पर बचाव तो होता ही है, अगर मरीजों को भी यह दिया जाए तो उनके जल्द ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है। जर्नल ऑफ ग्लोबल हेल्थ में प्रकाशित अध्ययन के मुताबिक, इसमें बीमारी से लड़ने और संक्रमण पर प्रभावी असर डालने की क्षमता है।

वैज्ञानिकों ने कोरोना से संक्रमित 64 लोगों पर शोध किया। इनमें से 32 लोगों को रोजाना 12 बार नमक-पानी से गारारा करने की सलाह दी गई। अन्य लोगों का सामान्य तरीके से इलाज किया गया। वैज्ञानिकों ने पाया कि जो लोग गारारा कर रहे थे वह अन्य लोगों की अपेक्षा जल्दी स्वस्थ हो गए।

करीब ढाई दिन पहले उनमें संक्रमण खत्म हो गया। कुछ दिन पहले एक अन्य अध्ययन में वैज्ञानिकों ने दावा किया था कि सिर्फ 30 सेकेंड तक कुल्ला करने से वायरस का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है।



आंखों को दें आराम



आं खों कुदरत की दी हुई अनोखी नेमत हैं। जरूरी है कि हम इसका बहुत ज्यादा ख्याल रखें। हालांकि, पूरे देश में कई लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं। इस तरह लंबे समय तक लगातार घरों से काम करने की वजह से लोग तनाव में आ रहे हैं।

इसके अलावा कंप्यूटर पर लगातार काम करने की वजह से लोगों की आंखें भी प्रभावित हो रही हैं। ऐसा इसलिए हो रहा है क्योंकि कंप्यूटर और मोबाइल फोन स्क्रीन से अल्ट्रा वायलेट किरणें निकलती हैं, जिससे आंखों में सूखापन और जलन जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

आपके साथ ऐसी कोई समस्या न हो, इसके लिए जरूरी है कि आप इन चार बातों का ध्यान रखें –

कंप्यूटर पर लगातार देर तक काम करने से लोगों में सूखी आंखें, धुंधली दृष्टि और आंखों को थकान जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में थोड़ी-थोड़ी देर में पलकें झपकाने से आंखों की

मांसपेशियों को आराम मिलता है।

आंखों को गोल-गोल घुमाने से उसकी मांसपेशियां टोन होती हैं, जो आंखों के चारों ओर परिसंचरण को उत्तेजित करता है। अपनी आंखों को दोनों दिशाओं में गोल-गोल घुमाकर लगभग 20 बार बगैर सिर घुमाए हुए देखें। इसके फौरन बाद अपने विजन को लेकर आप काफी फर्क महसूस करेंगे।

आंखों को मालिश करने के लिए अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें। फिर, अपनी दोनों हथेलियों को आंखें बंद कर उसके ऊपर लगभग दस मिनट तक रखें। इससे भी आपकी आंखों को काफी आराम मिलेगा।

घर पर काम करने से पहले यह अवश्य सुनिश्चित कर लें कि आप जहां काम कर रहे हैं, वहां लाइटिंग अच्छी है या नहीं। कम या फ्लोरोसेंट रौशनी में काम करेंगे तो आंखों पर उसका बुरा प्रभाव देखने को मिलेगा। साथ ही अंधेरे में काम करने से भी बचना चाहिए।

वायरल फीवर में इम्युनिटी बढ़ाने का काम करता है आयुर्वेदिक काढ़ा

इन दिनों वायरल फीवर के मामले बढ़ रहे हैं। शरीर में दर्द, तेज बुखार, खांसी-जुकाम के लक्षण आमतौर पर देखने को मिल रहे हैं। इसके दो बड़े कारण हैं। पहला मौसम में बदलाव यानी तापमान का घटना। यह मौसम मच्छरों, बैक्टीरिया और वायरस के बढ़ने और फैलने के लिए मुफीद माना जाता है। दूसरा, बारिश में कुदरती तौर पर शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता यानी इम्युनिटी कम हो जाना। इम्युनिटी का स्तर कम होने के कारण ये आसानी से शरीर को संक्रमित करते हैं। नतीजा तेज बुखार के रूप में सामने आता है। इसके इलाज के तौर पर आयुर्वेदिक काढ़ा लेने की सलाह दी जाती है। जिसे घर पर आसानी से तैयार किया जा सकता है।
आइए जानते हैं वायरल फीवर से कैसे निपटें....



शुरुआत में ही इसे पहचानें

सर्दी-खांसी जुकाम को इस मौसम में खासतौर पर नजरअंदाज न करें। ये संक्रमण के शुरुआती लक्षण होते हैं। थकान, मांसपेशियों में दर्द, तेज बुखार, खांसी, जोड़ों में दर्द, गले में दर्द, सिरदर्द, आंखों का लाल होना और माथा पर तेज गर्म होने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें। आमतौर पर वायरल बुखार ठीक होने पर 5-6 दिन लग जाते हैं। तापमान जितना ज्यादा बढ़ता है बुखार उतना ही बेकाबू होता है। इसलिए जल्द इलाज ही बेहतर विकल्प है।

आयुर्वेद में इलाज के तौर पर सबसे पहले शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाया जाता है। इसके लिए कुछ घरेलू उपाय भी किए जा सकते हैं, जैसे-

- इम्युनिटी बढ़ाने के लिए घर पर आयुर्वेदिक काढ़ा बना सकते हैं। इसके लिए एक लीटर

पानी में कुटी हुई सौंठ, तुलसी की पत्तियां, गिलोय का गूदा, चिरायता, नीम और पपीते के पत्तों को डालकर उबालें। एक चौथाई रह जाने पर हटा लें। इसे हल्का गुनगुना करके पीएं। इससे शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इसे दिन में 3-4 बार जरूर लें।

- एक मुट्ठी तुलसी के पत्तों और एक चम्मच लौंग पाउडर को एक लीटर पानी में उबाल कर रख लें। इस पानी को हर 2 घंटे के अंतराल पर लें।
- अदरक, लौंग और तुलसी की चाय को इस मौसम में नियमित तौर पर पीएं।
- खांसी अधिक आने पर कालीमिर्च पाउडर, सेंधा नमक और शहद को मिलाकर ले सकते हैं। या छोटी पिप्पली पाउडर को शहद के साथ खाना भी बेहतर विकल्प है।
- जुकाम होने पर तुलसी की पत्तियां और अदरक का काढ़ा लें।

- सबसे ज्यादा संक्रमण के मामले दूषित पानी और खानपान के कारण होते हैं। इसलिए भोजन ताजा और गर्म खाएं।
- पानी को उबालकर ठंडा करें फिर पीएं। बारिश के बाद डेंगू फैलने की आशंका भी रहती है, जिसके लक्षण बुखार के रूप में दिखते हैं इसलिए गंदे पानी से दूर रहें।
- घर या आसपास ठहरा हुआ पानी है तो हटाएं या उसमें केरोसिन की कुछ बूंदें डालें इससे मच्छरों की बढ़ोतरी पर रोक लगेगी।
- सोते समय मॉसक्यूटो रिपेलेट्स या मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- आसपास सफाई रखें और खुली जगह में न लेटें जहां मच्छर हों।
- मच्छरों से बचने के लिए रिपेलेट्स के तौर पर नीम, नीलगिरी या तारपीन के तेल का छिड़काव करें, मच्छरों को दूर करते हैं और शरीर को नुकसान से बचाते हैं।

आवाज ही सुरीली नहीं बनाती मुलेठी, इस मीठी जड़ के और भी हैं फायदे

ब बड़े-बुजुर्गों से आमतौर पर किशोरों को यह कहते हुए सुना जाता है कि आवाज को मधुर और सुरीली बनानी है तो मुलेठी खाओ। इसमें और भी गुण हैं जो कि कई बीमारियों से बचने में मदद करते हैं। लीकोरिस रूट यानी मुलेठी को मीठी जड़ के रूप में भी जाना जाता है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटीबायोटिक, प्रोटीन, वसा, कैल्शियम, ग्लिसराइडिक एसिड के गुणों से भरपूर होती है। इसका इस्तेमाल घाव के उपचार, दमा, आंखें, मुंह, और गले के रोगों के उपचार के लिए सदियों से किया जा रहा है।

मुलेठी में विटामिन बी और विटामिन ई भरपूर मात्रा में होता है। साथ ही यह फास्फोरस, कैल्शियम, कोलीन, आयरन, मैग्निशियम, पोटेशियम, सिलिकॉन और जिंक का भी अच्छा स्रोत है।

मुलेठी सांस संबंधी बीमारियों, पाचन रोगों, सर्दी-खांसी, कफ, गले और यूरिन इन्फेक्शन की समस्या को भी जड़ से खत्म करने के लिए उपयोगी है। मुलेठी के सेवन से जानिए कितने फायदे होते हैं -

- खांसी होने पर बलगम सूखा होता है तो बार-बार खांसने पर बड़ी मुश्किल से निकल पाता है। बलगम से छुटकारा पाने के लिए आप 2 कप पानी में 5 ग्राम मुलेठी का चूर्ण डालकर उसे इतना उबाल लें कि पानी आधा कप बच जाए। इसके सेवन से कफ पतला होकर बड़ी आसानी से निकल जाएगा साथ ही खांसी की परेशानी भी दूर होगी। मुलेठी को काली-मिर्च के साथ खाने से भी

क फ

जब सार्स शुरू हुआ था तो फैंकफर्ट यूनिवर्सिटी के इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल वायरोलॉजी का एक शोध पत्र लांसेट में प्रकाशित हुआ था, जिसमें मुलेठी को सार्स वायरस के खिलाफ प्रभावी पाया गया था। वहीं फरवरी में कुछ रिपोर्ट सामने आई थीं कि चीन ने कोविड उपचार में अपनी जिस परंपरागत दवाओं का इस्तेमाल किया था, उसमें मुलेठी भी शामिल थी।

पतला होता है।

- गले में संक्रमण हो, खराश महसूस हो रही हो या फिर सूजन की समस्या हो, मुलेठी का एक टुकड़ा लेकर उसे चूसें। इससे परेशानी दूर होगी।
- पेट दर्द, सूजन, ऐंठन, आंतों में कीड़े के रोग मुलेठी से सेवन से दूर हो जाएंगे। इसके लिए मुलेठी के चूर्ण को शहद के साथ दिन में दो से तीन बार लें।
- मुलेठी पाउडर को दूध में मिलाकर पिएं। इसके अलावा दिन में दो से तीन बार शहद के साथ मुलेठी लें। अल्सर की बीमारी दूर होगी।
- बार-बार यूरिन आने की समस्या को दूर करने के लिए मुलेठी का सेवन करें। 2-4 ग्राम

मुलेठी चूर्ण को गर्म दूध के साथ पिएं।

- मुलेठी का सेवन दिल की बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है। मुलेठी को घी या शहद में मिलाकर लेने से फायदा होगा।
- मुंह में छाले हो जाने पर इसे चूसने और इसके पानी से कुल्ला करने से आराम मिलता है।
- मुंहासों पर मुलेठी का लेप लगाने से जल्दी ठीक हो जाता है। वहीं मुलेठी और तिल को पीसकर घी मिलाकर त्वचा के घाव पर लेप करने से घाव भर जाता है।
- इस जड़ी बूटी से रुमेटाइडज अर्थराइटिस के इलाज में मदद मिलती है।
- महिलाओं के लिए मुलेठी का सेवन लाभकारी होता है। इससे मेनोपॉज के साथ जुड़ी समस्याओं से निपटने में मदद मिलती है। शरीर में हार्मोनल इम्बैलेंस को ठीक करने में इस जड़ी बूटी में मौजूद फाइटोएस्ट्रोजेनिक कम्पाउंड्स काफी फायदेमंद हैं। इससे डिप्रेशन, अनिद्रा और रात में आने वाले पसीने की समस्याओं से निजात मिलती है।
- मुलेठी का सेवन करते समय कुछ सावधानियां रखना जरूरी है। जैसे इसकी तासीर ठंडी होती है, यानी सर्दियों में इसके सेवन से बचना चाहिए। सर्दी-जुकाम और खांसी में इसकी चाय बनाकर पीना फायदेमंद होता है।



स्ट्रेचिंग करने से पीठ दर्द में मिलेगी राहत



रु टीन वर्कआउट में स्ट्रेचिंग को शामिल करना बहुत जरूरी है। मांसपेशियों में खिंचाव से जुड़े ये व्यायाम न सिर्फ वॉर्मअप का काम करते हैं, बल्कि इससे मसल की जकड़न दूर होती है और शरीर लचीला बनता है। आज हम आपको तीन स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज के बारे में बता रहे हैं जिनसे शरीर मजबूत होगा और पीठ दर्द में राहत भी मिलेगी।

सीटेड हिप ट्विस्ट

दायें पैर को बायीं जांघ के ऊपर रखते हुए चटाई पर बैठ जाएं। जब आप श्वास लेंगे तो आपका मेरुदंड तना रहेगा। अब आपको श्वास छोड़ते हुए खुद को बायीं ओर मोड़ना है। दोनों तरफ से इस व्यायाम को पांच-पांच बार करें।
लाभ: इस व्यायाम में जब आप पैर और नितंब को मोड़ते हैं तो शरीर को स्थिर होने का प्रशिक्षण मिलता है। उदर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

काउ फेस पोज

जमीन पर दोनों पैरों को एक-दूसरे के ऊपर मोड़कर इस तरह रखें कि एक घुटना दूसरे घुटने के ऊपर आ जाए। अब दायें हाथ को

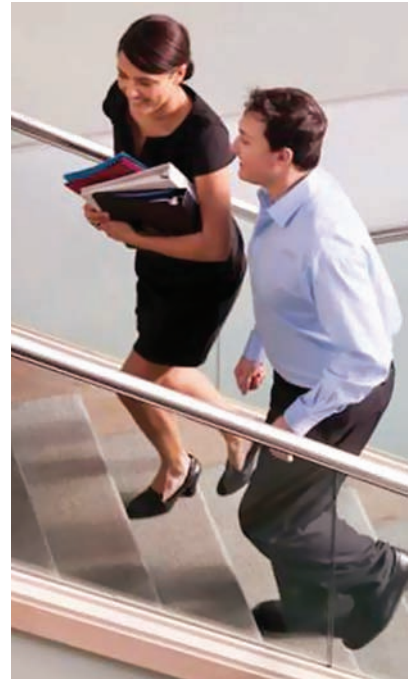
कंधे से ऊपर से पीछे की ओर ले जाएं। अब बायां हाथ मोड़ते हुए कमर की ओर से पीछे ले जाएं। दोनों हाथ पीठ पर एकदूसरे को छूने चाहिए। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें, अब इस अवस्था में रहते हुए कई मिनट तक गहरी सांस भरें।

लाभ: इसे करने से कूल्हों, टखनों, जांघ, कंधे, कांख, छाती की मांसपेशियों में गहरा खिंचाव होता है। घुटनों के दर्द में राहत मिलती है।

कैट-काउ पोज

अपने दोनों हाथों और घुटने के बल लेट जाएं। इस अवस्था में कंधे और घुटने नितंब से एकसीध में रहेंगे। अब धीरे से नितंब की हड्डी (टेलबोन) को उठाएं और अपने कंधों को झुकाते निगाह जमीन पर ले जाएं। आपका सिर नीचे झुक जाएगा, रीढ़ की हड्डी गोलाकार मुद्रा में होगी। इस अवस्था में पेट का तानते हुए नाभि की ओर ध्यान ले जाएं। अब इस व्यायाम को दोहराएं।

लाभ: इस मुद्रा से गर्दन, कंधे और रीढ़ में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही मासिक धर्म के दौरान होने वाली ऐंठन, पीठ के निचले हिस्से के दर्द में राहत मिलती है।



ऐसे चुराएं व्यायाम के लिए समय

म हिलाएं सारे काम के लिए वक्त निकाल लेती हैं, पर अपने लिए वक्त नहीं निकाल पातीं। अगर आप भी वक्त की कमी के कारण व्यायाम नहीं कर पा रही हैं तो ये टिप्स आपकी मदद करेंगे-

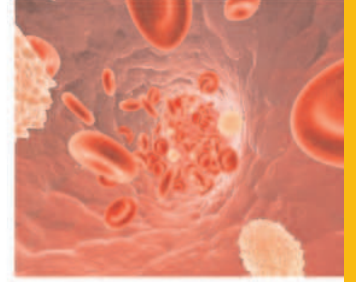
- अगर ऑफिस और घर के बीच की दूरी बहुत ज्यादा नहीं है तो ऑफिस से घर टहलते हुए लौटें। सप्ताह में तीन दिन भी ऐसा करने से अच्छा वर्कआउट हो जाएगा।
- दिन भर में अपने लिए वक्त नहीं निकाल पा रही हैं तो दिन की शुरुआत थोड़ी जल्दी कर दें। सुबह आधे घंटे पहले उठना शुरू करें और वह आधा घंटा खुद को दें।
- अगर ऑफिस में जिम है तो उसकी सदस्य बन जाएं। लंच टाइम का आधा वक्त जिम में बिताएं।
- ऑफिस में अपनी सीट पर बैठकर भी आप हल्के-फुल्के स्ट्रेचिंग वाले व्यायाम कर सकती हैं।
- लगातार बैठकर काम न करें। बीच-बीच में ब्रेक लें। ऑफिस के भीतर या लॉबी में टहलें।
- बच्चा छोटा है तो उसे वॉकर में बैठाकर टहलने जाएं। कम समय में ज्यादा कैलोरी बर्न कर पाएंगी।
- सीढ़ियां आराम से चलने की जगह धीरे-धीरे तेजी से सीढ़ी चढ़ना और उतरना शुरू करें।

Social Distancing
Mask
Sanitizer

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।



होम्योपैथी द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा

मैं आफताब आलम (शिक्षक) ग्राम मिट्टी, थाना मोहनियाँ, जिला कैमूर (बिहार) का रहने वाला हूँ। मेरी तबियत अप्रैल 2017 से खराब थी। खून की जाँच कराई तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है, तो हमने कलकत्ता के अस्पताल में मेरा इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ फिर हम दिल्ली गये और वहाँ भी इलाज कराया लेकिन सुधार नहीं हुआ तो हम दिल्ली से वेल्लूर चेन्नई चले गये और वहाँ इलाज शुरू हुआ और ए.टी.जी सूई इंजेक्शन लेना पड़ा लेकिन सूई लगने के बाद भी मेरी परेशानी कम होने के बजाय और

अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आए और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्ही की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी ड्यूटी भी कर रहा हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



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

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

रूखी त्वचा और बेजान बालों में जान डाल देता है तरबूज

ग र्मियों में रूखी त्वचा और बेजान बालों की समस्या बहुत ही सामान्य बात है। त्वचा पर दाने, छुर्रियां और तमाम समस्याएं देखने को मिलती हैं। इसके अलावा धूप में निकलने से हमारे बाल भी रूखे, बेजान होकर झड़ने लगते हैं। यह आपके आत्मविश्वास को भी कम करता है। आपके मन में ये सवाल जरूर उठ रहे होंगे कि गर्मियों में त्वचा और बालों की इन परेशानियों से बाहर कैसे निकलें? तो इसका जवाब गर्मी वाले फल में ही है। जी हां, हम बात कर रहे हैं रसीले और मीठे तरबूज की।

गर्मियों में तरबूज खाना हर किसी को पसंद होता है। यह एक ऐसा रसीला फल है जो आपको गर्मियों में हाइड्रेट रखता है और लू से बचाता है। तरबूज में करीब 92% पानी होता है, जो आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए, बी1, बी5 और बी6 विटामिन होता है। इसमें विटामिन सी भी प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा की छुर्रियों को कम करता है। इसके अलावा यह बालों को भी मजबूत बनाता है। तरबूज में मौजूद विटामिन ए व सी बालों और त्वचा के लिए काफी महत्वपूर्ण होते हैं। तरबूज त्वचा और बालों के लिए कितने फायदेमंद होते हैं यह समझने के लिए विस्तार से पढ़ें ये लेख।

त्वचा और बालों को कैसे फायदा

पहुंघाता है तरबूज?

नेचुरल वॉटर का एक स्रोत होने के कारण यह हमारी त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है। इसलिए इस फल का सेवन यह सुनिश्चित करता है कि शरीर अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहे। जब हमारा शरीर को पर्याप्त रूप से हाइड्रेट रहता है तो इसका असर हमारी संपूर्ण त्वचा पर खासकर चेहरे पर ग्लो के रूप में दिखाई देता है। हाइड्रेट रहने से त्वचा मजबूत और टाइट दिखती है, जिसका अर्थ है कि कोलेजन का अधिक उत्पादन हो रहा है। कोलेजन विटामिन सी की वजह से बनते हैं। इससे आपकी त्वचा स्वाभाविक रूप से पुनर्जीवित हो सकती है और यह आपको युवा दिखने में मदद करेगा। तरबूज में मौजूद लाइकोपीन और बीटा-कैरोटीन दोनों ही आपकी स्किन को सनबर्न से बचाते हैं।

तरबूज बढ़ती उम्र को रोकता है

शरीर में मौजूद फ्री रैडिकल्स (मुक्त कणों) उम्र बढ़ने के संकेतों के कारण हैं जैसे- झुर्रियां, काले धब्बे और बहुत कुछ। तरबूज में लाइकोपीन, विटामिन ए और सी जैसे एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो सभी मुक्त कणों के हानिकारक प्रभावों को कम करते हैं। तरबूज को जब आप चेहरे पर लगाते हैं तो यह टोनर के रूप में काम करता है।



तरबूज को खाने के तरीके

तरबूज को खाने के लिए आपको किसी खास तरीके की आवश्यकता नहीं है। इससे आप मार्केट से खरीदकर घर लाएं और ठंडे पानी में 60 मिनट तक डूबोकर रखें। इसके बाद इसे अच्छी तरह से धोएं और टुकड़ों में काटकर खाएं। आप तरबूज का जूस भी पी सकते हैं। मगर तरबूज खाना जूस पीने से बेहतर माना जाता है, क्योंकि जूस में फाइबर की मात्रा न के बराबर रह जाती है। आप तरबूज को अलग-अलग डिश बनाकर खा सकते हैं। तरबूज को फ्रूट सैलेड में शामिल कर सकते हैं।

यह धीरे-धीरे ही सही मगर निश्चित रूप से कोशिकाओं और ऊतक की क्षति को रोकता है, जो उम्र बढ़ने का मुख्य कारण है।

तरबूज को चेहरे पर कैसे लगाएं

सप्ताह में तीन बार अपने चेहरे पर कुछ मैश किए

हुए तरबूज लगायें और आप देखेंगे कि कैसे आपके चेहरे पर कैसे बदलाव दिखाई देता है। तरबूज को गुलाब जल के साथ चेहरे पर लगाया जा सकता है। इससे आपके त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं और उनकी अच्छी तरह से सफाई हो जाती है इससे आपकी त्वचा काफी स्वस्थ दिखने लगती है। तो अगर आप खाने के साथ चेहरे पर इससे लगाते हैं तो आपको दोगुना फायदा मिल सकता है।

बालों का रूखापन करे दूर

तरबूज में साइट्रोलाइन नामक फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो शरीर में आर्जिनिन के स्तर को बढ़ाता है। आर्जिनिन कुछ और नहीं बल्कि एक अमीनो एसिड है जो खोपड़ी में ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करने के लिए जाना जाता है, जिससे बाल तेजी से बढ़ते और मजबूत होते हैं। इसलिए यदि आप अपने रूखे बेजान बालों में जान डालना चाहते हैं तो रोजाना तरबूज का सेवन कीजिए। आप पाएंगे कि आपके बाल नम, मुलायम और अच्छे दिखने लगे हैं। तरबूज में मौजूद विटामिन सी आपके शरीर को कोलेजन बनाने में सहायता प्रदान करता है, यह एक प्रोटीन है जो आपके बालों को मजबूत रखता है।

गर्मी में किन फलों से मिलेगा विटमिन-सी

सर्दियों के सीजन की बात और थी उस दौरान हम कई मसालों और हर्ब्स के सेवन से खुद को वायरस और संक्रमणों से बचा सकते थे। क्योंकि ये सभी हर्ब्स तसीर में गर्म होती हैं। इससे हमारे पाचन, ब्लड फ्लो और इम्युनिटी को सर्दी के मौसम में बूस्ट करने का काम करती हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में हम इन चीजों का सेवन नहीं कर सकते हैं। क्योंकि इससे हमारी सेहत पर विपरीत असर पड़ सकता है।

अब सवाल यह उठता है कि आखिर ऐसा क्या खाएं कि गर्मी के मौसम का असर भी हम पर ना हो और फलू, वायरल आदि के संक्रमण से भी हम बचे रहें...। तो अब नंबर आता है साइट्रस फ्रूट्स का। इनमें सबसे पहला नाम है मौसमी और संतरे का, जो कि मुख्य रूप से सर्दियों का फल है।

इसलिए गर्मी में अगर ये बाजार में मिलते भी हैं, तब भी इनके सेवन से बचना चाहिए। क्योंकि गर्मी में इनका सेवन करके हम नेचर के विपरीत जाने का काम करेंगे और इससे बीमार पड़ना तो तय है। तो चलिए जानते हैं क्या खाना चाहिए समर सीजन में विटमिन-सी की प्राप्ति के लिए...

गर्मी में करे कीवी का सेवन



कीवी फ्रूट की गिनती भी साइट्रिक फ्रूट्स में होती है, जो हमारे शरीर को विटमिन-सी देने का काम करते हैं। गर्मी के मौसम में आप इस ठंडे और खट्टे-मीठे फल का सेवन कर सकते हैं। इसे खाने से शरीर को जरूरी मात्रा में विटमिन-सी और न्यूट्रिएंट्स की प्राप्ति होगी।

हर दिन एक कीवी फ्रूट खाने से हमारे शरीर की विटमिन-सी की जरूरत लगभग पूरी हो जाती है। साथ ही यह फल खासतौर पर पत्तू, डेंगू और वायरल जैसी बीमारियों से हमें बचाता है। ऐसा इसलिए होता है कि क्योंकि यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाता है।

टमाटर की सब्जी नहीं सलाद का सीजन



हम आपको पहले भी कई बार याद दिला चुके हैं कि गर्मी के मौसम में टमाटर को पकाकर खाने से बचना चाहिए नहीं तो आपको लाभ की जगह नुकसान होगा। जबकि आप टमाटर की चटनी, टमाटर की सलाद खाएंगे तो आपको विटमिन-सी और लाइकोपीन की भरपूर मात्रा में प्राप्ति होगी।

गर्मी के मौसम में टमाटर का जूस पीना बहुत फायदेमंद होता है। जबकि सर्दी के मौसम में इसका सूप पीना चाहिए। जूस और सूप के बीच का अंतर इनके गुणों और तासीर को काफी हद तक अलग करने का काम करता है।

गर्मियों के सीजन का राजा है आम



गर्मी का सबसे खास फल होता है फलों का राजा आम। आपको पता होगा कि आम कई तरह के होते हैं। ये ना केवल शोप और साइज में अलग होते हैं बल्कि स्वाद में भी अलग होते हैं। मई में जहां सिंदूरी आम का पीक सीजन होता है वहीं, मई लास्ट से जून के महीने तक आम की कई प्रजातियां मार्केट में उपलब्ध रहती हैं।

आम पका हुआ हो या कच्चा अगर इसका सेवन नियमित रूप से किया जाए और सही तरीके से किया जाए तो यकीन मानिए कि ना तो आपको कभी लू सता सकती है और ना ही कोई संक्रमण आपके शरीर पर हावी हो सकता है। आखिर आम को फलों का राजा यू ही नहीं बनाया गया है। इसलिए गर्मी में हर दिन आम खाकर भी विटमिन-सी और जरूरी पोषक तत्व प्राप्त किए जा सकते हैं।

मुंह में पानी ला दे पाइनऐपल



पाइनऐपल यानी अनानास एक ऐसा फल है जो गर्मी के मौसम में हमारे ब्रेन को ठंडा और बॉडी को फ्रेश रखने का काम करता है। हर दिन इस फल का सेवन करने से मौसमी बीमारियां हमसे कोसों दूर रहती हैं।

यह फल विटमिन-सी की प्राप्ति का एक शानदार तरीका है। इसलिए हर दिन दोपहर के समय या दोपहर के नाश्ते में इस फल का सेवन जरूर करें। आप चाहें तो यहां बताए जा रहे फलों का सेवन करने के लिए हर दिन फिक्स कर सकते हैं। इससे आपको पूरा पोषण मिलेगा और वायरस के कारण फैलने वाले संक्रमण दूर रहेंगे।

स्ट्रॉबेरी की सुगंध और स्वाद का जादू



मई और जून के महीने में स्ट्रॉबेरी का सीजन पीक पर होता है। इस मौसम में अपने शरीर के पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिए दिन कुछ स्ट्रॉबेरी खा लेना फायदेमंद रहता है।

स्ट्रॉबेरी के सेव से हमारे शरीर में ऐंटीऑक्सीडेंट्स और ऐंटीइंफ्लामेट्री प्रॉपर्टीज की वृद्धि होती है। जो रोगों से लड़ने की हमारी क्षमता को बढ़ाने का काम करते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में इस फल को अपने डाइट चार्ट में जरूर जोड़ लें।



गुलकंद एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो हम अपने घर पर भी तैयार कर सकते हैं। गुलाब की पत्तियों से तैयार किए जाने वाले गुलकंद को कई लोगों के द्वारा नियमित रूप से खाने में इस्तेमाल किया जाता है। स्वाद में बेहद लजीज होने के साथ-साथ इसकी खुशबू भी आपको बहुत अच्छा एहसास दिलाती है। गर्मियों में इसका सेवन करना काफी लाभदायक माना जाता है क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है। आइए जानते हैं कि गुलकंद के सेवन करने से किन-किन से रोगों का खतरा काफी हद तक कम हो सकता है।

आंखों के लिए

आंखों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए गुलकंद हमारे लिए काफी लाभदायक असर दिखा सकता है। वैज्ञानिक अध्ययन में भी इस बात की पुष्टि हुई है कि गुलकंद का सेवन करने से आंखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद मिलती है। यह हमें अन्य नेत्र रोगों से भी बचाए रखने के लिए मदद करता है। दूध में मौजूद विटामिन-ए की मात्रा के कारण दूध के साथ इसका सेवन करने से प्रभावी रूप में इसका फायदा मिलता है।

अल्सर को ठीक करे

अल्सर की समस्या का घरेलू उपचार भी किया जा सकता है और इसे ठीक करने में ज्यादा समय भी नहीं लगता है। अल्सर की समस्या आमतौर पर पेट के ठीक तरीके से साफ न होने की वजह से पैदा हो जाती है। गुलकंद में विटामिन-बी ग्रुप के लगभग ज्यादातर विटामिंस पाए जाते हैं। अल्सर की समस्या को ठीक करने के लिए विटामिन-बी ग्रुप वैज्ञानिक रूप से भी कारगर माना गया है। इसलिए घरेलू उपचार के रूप में गुलकंद का सेवन मुंह के छालों की समस्या को ठीक कर सकता है।

मोमोरी पॉवर बूस्ट करे

मेमोरी को बूस्ट करने के लिए कई प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाने की सलाह दी जाती है जबकि दूध और गुलकंद का मिश्रण भी आपको काफी फायदा

गुलकंद: पास नहीं आने दे बीमारियां

पहुंचा सकता है। गुलकंद में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा याददाश्त बढ़ाने के लिए सकारात्मक रूप से अपना प्रभाव दिखाती है। इसकी तासीर ठंडी होने के कारण यह आपके दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है।

वजन घटाने के लिए

मोटापे से जूझ रहे लोग तरह-तरह के खाद्य पदार्थ को अपनी डाइट में शामिल करते हैं। मोटापे के कारण कुछ कैंसर और टाइप 2 डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है। इस समस्या से बचे रहने के लिए मोटापे को कम करना बहुत जरूरी होता है जिसके लिए आप गुलकंद का सेवन कर सकते हैं। के अनुसार वजन घटाने के लिए गुलकंद का सेवन सकारात्मक रूप से असर दिखाता है।

कब्ज की समस्या से राहत दिलाने में मददगार

पेट का स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो यह कई बीमारियों

की वजह बन सकता है। कब्ज की समस्या भी पेट से जुड़ी हुई है जो पाचन क्रिया के ठीक तरीके से ना होने के कारण लोगों को परेशान करती है। कब्ज को ठीक करने के लिए मैग्नीशियम पोषक तत्व की भी जरूरत होती है जो गुलकंद में पाया जाता है। कब्ज की समस्या से बचे रहने के लिए दूध के साथ आप भी गुलकंद का सेवन कर सकते हैं।

स्ट्रेस दूर करने के लिए

स्ट्रेस की समस्या हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी नुकसान पहुंचाती है और हम कई प्रकार की संक्रामक बीमारियों की चपेट में भी आसानी से आ जाते हैं। हालांकि, इस समस्या से बचे रहने के लिए गुलकंद में एंटीऑक्सीडेंट का विशेष प्रभाव लाभदायक असर दिखा सकता है। एक शोध के अनुसार एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा का सेवन करने से स्ट्रेस को कम करने में काफी मदद मिलती है। रात में दूध के साथ गुलकंद का सेवन करने से और भी फायदा मिल सकता है।

गुलकंद का तमाम प्रकार से सेवन किया जाता है। हालांकि, दूध के साथ इसको पीने से और भी काफी फायदे होते हैं।



प्रेग्नेंसी में खूब खाएं ग्वार फली, डायबीटीज में भी है फायदेमंद



ग्वार फली (क्लस्टर बीन) सब्जी से ज्यादा एक औषधि है। इसमें आमतौर पर प्रोटीन और घुलनशील फाइबर पाया जाता है। इसके अलावा इसमें विटमिनन के, विटमिन सी, विटमिन ए, फॉलीऐट्स और कार्बोहाइड्रेट्स के साथ प्रचुर मात्रा में खनिज, फॉस्फोरस, कैल्शियम, आयरन, वसा और पोटेशियम भी पाया जाता है। इसलिए यह स्वास्थ्य के लिए बेहतर फायदेमंद होती है। इसके और क्या फायदे हैं आइए जानते हैं-

- ग्वार फली में ग्लाइको न्यूट्रिएंट होते हैं जो शरीर में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करते हैं।
- ग्वार फली गर्भवती महिलाओं में आयरन और कैल्शियम की कमी को पूरा करती है। इसमें

मौजूद फॉलिक एसिड भ्रूण की कई समस्याओं से रक्षा करता है। इसमें मौजूद विटमिन के भ्रूण के विकास में मदद करता है।

- ग्वार फली में कैल्शियम, विटामिन के व

फॉस्फोरस होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

- ग्वार फली के हाइपोग्लाइसेमिक और हाइपोलिपिडेमिक गुण उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए लाभदायक हैं।
- ग्वार फली खराब कोलेस्ट्रॉल के रक्त स्तर को कम करता है। इसमें डाइटरी फाइबर, पोटेशियम और फोलेट की उपस्थिति हृदय संबंधी जटिलताओं से बचाता है। आयुर्वेदाचार्य के अनुसार, ग्वार फली को एक सब्जी के रूप न देखकर उसे कुदरत द्वारा प्रदान की गई एक ऐसी दवा माना जाना चाहिए जो हृदय रोगों, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और गर्भावस्था में बहुत लाभकारी होती है।

सभी प्रकार की
जटिल **BIOPSY**
प्रक्रियाएं एवं
टेली-रडियोलॉजी हेतु

**अधिकतम
रेडिएशन
सुरक्षा के
साथ**



दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

**डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में
सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक**

15 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन
पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography
| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG
| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV
डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com
www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org



लंबे समय बाद व्यायाम करना चाहते हैं तो ऐसे करें शुरुआत

अ गर आपने लंबे समय से व्यायाम नहीं किया है, अब व्यायाम करने का मन बना चुके हैं तो आपके लिए फंक्शनल ट्रेनिंग सबसे लाभदायक व्यायाम हैं। इससे शरीर के जोड़ों में होने वाला दर्द भी ठीक होता है। इसे करने के लिए किसी उपकरण की जरूरत नहीं पड़ती लेकिन आपको व्यायाम की सही तकनीक सीखनी होगी।

मेडिसिन बॉल थ्रो

यह खिलाड़ियों के बीच चर्चित व्यायाम है। इसे करने के लिए पैरों को मोड़ते हुए पीछे की ओर ले जाएं। घुटनों के सहारे ऊपरी हिस्से को सीधा रखें। दोनों हाथों में एक बॉल को पकड़ें और सिर से पीछे की ओर लेकर जाएं। अब दोनों को सीधा करें और पूरी ताकत लगाते हुए बॉल को दीवार की ओर फेंकें। बॉल थ्रो का एक सेट करने के

बाद अब मुड़ें और अलग कोण से शरीर के दूसरे हिस्से को लक्षित करें।

लाभ: यह व्यायाम ऊपरी शरीर को गति देता है और निचले हिस्से को स्थिर बनाता है।

सिंगल लेग हिप रोज

एक ही स्थान पर लंबे समय तक बैठकर काम करने से रीढ़ की हड्डी में दर्द महसूस होने लगता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर हड्डी सिकुड़ने लगती है। ऐसी स्थिति से बचने के लिए यह व्यायाम करें। इसे करने के लिए अपने घुटने को मोड़ते हुए एक पैर को बेंच पर रखें। दूसरे पैर को सीधा रखें। हाथों को अपनी पीठ के पास रखें और बेंच से लगे पैर को धक्का देकर कूल्हों के बल से शरीर को उठाएं। कुछ सेकंड तक इस स्थिति में रुकें और फिर स्टार्ट पोजिशन में लौटें। अब दूसरे पैर से इस व्यायाम को दोहराएं।

लाभ: यह व्यायाम पीठ के निचले हिस्से और ग्लूटस की स्ट्रेचिंग में मदद करता है।

बियर क्रॉल

यह एक सरल और प्रभावी फंक्शनल ट्रेनिंग व्यायाम है। इसे करने के लिए दोनों हाथ और पैरों के बल जमीन पर शरीर को टिकाएं। इन्हीं की मदद से आगे की ओर बढ़ें। दाएं पैर के साथ बाएं हाथ और बाएं पैर के साथ दाहिने हाथ का उपयोग करके आगे की ओर बढ़ना शुरू करें। व्यायाम के दौरान किसी तरह के अनावश्यक तनाव से बचने के लिए पीठ को सीधा और पेट को कठोर बनाए रखें।

लाभ: शरीर की मांसपेशियां सक्रिय अवस्था में आ जाती हैं। हाथों और पैरों के बीच समन्वय में सुधार होता है।



TnG Clinic
Beauty Clinic & Saloon

Dr. Rashmi Dubey

B.A.T.S., D.DEM
Skin & Hair Expert
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के साथ होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के कारण कोविड-19 के कारण वृद्ध लोगों को अधिक खतरा होता है। इसके अलावा, घटती प्रतिरक्षा वरिष्ठ नागरिकों को संक्रमित होने और कोविड-19 के लिए अतिसंवेदनशील होने का खुलासा करता है। इससे उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है। बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए घर में अपने वरिष्ठ नागरिकों की उचित देखभाल करने की आवश्यकता है।

मास्क, साफ-सफाई और सैनिटाइजेशन के साथ शारीरिक स्वास्थ्य को सुरक्षित करना आसान है लेकिन मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के बारे में क्या? कोविड-19 केवल शारीरिक स्वास्थ्य हानि के बारे में नहीं है, बल्कि मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में भी है। बुजुर्गों को एक शांतिपूर्ण स्थिति में दूर रखा जाना चाहिए, क्योंकि वे बहुत महत्वपूर्ण और अतिसंवेदनशील होते हैं। ये पांच बिंदु हैं जिनका ध्यान रखना आवश्यक है।

1. **मौजूदा स्थिति और स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में उन्हें समझाएं-** ज्यादातर लोगों को अपने माता-पिता से बात करने की चुनौती मिल रही है। ऐसे में हमें चिकित्सकीय रूप से सटीक स्थिति की व्याख्या करने की आवश्यकता है।

2. **मीडिया और डिजिटल मीडिया टूल्स के अति प्रयोग को रोकें -** दिन भर की खबरें देखने से नकारात्मक सोच विकसित होती है। दिन में कुछ समय समाचार देखना काफी है। इसलिए बेहतर के लिए आप मीडिया और डिजिटल

कोरोना से वृद्ध लोगों को बचाने के लिए जरूरी है प्रोटेक्टिव हेल्थकेयर सॉल्यूशन



मीडिया टूल्स के प्रशयोग को कम करवाएं।

3. **अनावश्यक या फालतू के व्हाट्सएप फॉरवर्ड से बचें-** इन दिनों अधिकांश मैसेज कोरोना पॉजिटिव केस और मौतों या मामलों की संख्या के बारे में आ रहे हैं और यह केवल सोशल मीडिया पर नकारात्मक खबरें फैलाते हैं। इसलिए इनसे बचने की कोशिश करें और हमेशा सकारात्मक पक्ष को देखना चाहिए क्योंकि इसमें रिकवरी की संख्या महत्वपूर्ण है।

4. **उनकी असुरक्षाओं को दूर करें-** वरिष्ठ नागरिक आसानी से किसी भी स्थिति से घबरा जाते हैं। लॉकडाउन ने हमें परिवार के साथ सबसे अधिक समय बिताने का अवसर दिया है। अपने

सीनियर्स उन चीजों को याद दिलाएं या वो काम करें, जिन्हें वे सामान्य दिनों में याद करते हैं। वे आपके प्यार और समय के लिए तरसते हैं, वह दें। आप मनोरोग विशेषज्ञों द्वारा दिए गए सुझावों का भी पालन कर सकते हैं।

5. **उन्हें तकनीक से जुड़ने में मदद करें-** ठीक उसी तरह जैसे वयस्क अपने दोस्तों और परिवार के साथ जुड़े रहने के लिए डिजिटल उपकरणों पर अपना समय व्यतीत करते हैं, अपने वरिष्ठों को भी इस तकनीक से जोड़ें ताकि वे अपने प्रियजनों से वीडियो कॉल, व्हाट्सएप ग्रुप्स से भी जुड़ सकें। इससे उन्हें अकेले रहने पर सक्रिय और सकारात्मक बने रहने में मदद मिलेगी।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

होम्योपैथी इलाज से



जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें।

डॉ. सा. को धन्यवाद



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में, अब मैं पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

होम्योपैथिक दवाई

के इलाज से अस्थमा हुआ ठीक

Mask
ProtectionHand
SanitizationSocial
Distancing

मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया इन्दौर, 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पम्प (इनहेलर) करना पड़ता था। कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेरॉइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांसड

होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाऊंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगे पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है।



मैं विमला गोहिल इन्दौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई सालों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महिनो से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयां ले रही हूँ, इनकी होम्योपैथिक दवाईयां से मुझे काफी फायदा हो गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।




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

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें