

■ होम्योपैथी द्वारा मोटापा एवं गठिया का उपचार ■ दूध है जरूरी हर उम्र में

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

संघत एवं सूरत

सितम्बर 2020 | वर्ष-9 | अंक-10

मूल्य
₹ 20

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



ज्वाइंट पेन
विशेषांक

जोड़ों का हर दर्द नहीं होता अर्थराइटिस

शिरोधारा तनाव दूर करने की बिना दवाईयों की आसान तकनीक

शिरोधारा थकान को कम करता है और
मस्तिष्क कोशिकाओं पर सुखदायक प्रभाव पैदा करता है



शिरोधारा काफी प्राचीन तकनीक है जिसका प्रयोग करके मानसिक शांति को बनाये रखा जाता है। शिरोधारा के माध्यम से तनाव, अवसाद इत्यादि का इलाज किया जाता है। शिरोधारा में आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से बने हुए खास तरह के तेल के उपयोग से चिकित्सा की जाती।

तनाव, अनिद्रा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, मूडस्विंग होने जैसी तकलीफों में शिरोधारा लाभकारी है। इससे मन को शांति मिलती है। कमजोर याददाश्त, चेहरे का लकवा, पुराना

सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद न आना जैसी परेशानियों में यह बहुत फायदेमंद है।

शिरोधारा एक तरह से थकान और तनाव दूर करने की बिना दवाईयों के आसान तकनीक है। इस विशेष पद्धति में तेल या घी के विशेष पदार्थ को व्यक्ति के सिर पर एक विशेष गति के साथ डाला जाता है। जिन लोगों को मानसिक तनाव रहता है उनके लिए यह आयुर्वेदिक तकनीक बहुत फायदेमंद होती है। जब आप मानसिक परेशानी से गुजर रहे हों तो यह बहुत लाभ पहुंचाती है।



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

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

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

समय - सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक

सेहत एवं सूरत

सितम्बर 2020 | वर्ष-9 | अंक-10

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. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
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

महिलाओं में
रुमेटाइड
अर्थराइटिस...



13

जानें क्या है
गाउटी
अर्थराइटिस



17

खान-पान सुधारे,
नियंत्रित रहेगा गठिया



18

आपको भी
विटामिन-डी
की कमी तो
नहीं?



30

त्वचा का ढीलापन
कैसे दूर करें



41

प्रसव के बाद
जोड़ों में दर्द



42

कोरोना काल में
बदल दें नहाने
का तरीका

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एलर्जी व जलन हुई ठीक



मेरा नाम फातेमा काँच वाला है मैं इन्दौर की बट्टीबाग कॉलोनी में रहती हूँ। 2 साल पहले मुझे हाथ में एलर्जी के कारण बड़ा सा निशान हो गया था जिसमें काफी दर्द होता था और सूजन रहती थी। मैंने कुछ समय एलोपैथिक इलाज कराया

मगर मुझे कोई आराम नहीं लगा। फिर मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब से होम्योपैथिक इलाज कराया जिससे मुझे काफी आराम हो गया है साथ ही दर्द और सूजन भी खतम हो गयी है और निशान भी छोटा हो गया है।



पैरों की फटी एड़ियों तथा सोरियासिस में होम्योपैथिक इलाज से मिली राहत



Before Homeopathy Treatment



After Homeopathy Treatment

होम्योपैथी से जोड़ों का टेढ़ापन, दर्द व गठिया रोग हुआ ठीक



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 मैं अब पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 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 : drakindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

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

बदलाव के हर दौर को प्रसन्नता से स्वीकारें

हमारे शरीर में जोड़ों का बहुत महत्व है, जोड़ हमेशा ही आगे की ओर ले जाते हैं। सबको एक दूसरे से जुड़ाव अच्छा लगता है। ईश्वर ने हमें पैर दिए ताकि हम एक स्थान से दूसरे स्थान तक जा सके लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमारे शरीर की हड्डियां एवं जोड़ कमजोर होते जाते हैं, जिसके कारण कई प्रकार के रोग हो सकते हैं।

शरीर में हार्मोनल बदलाव, मेटाबोलिज्म में बदलाव के साथ-साथ शारीरिक संरचना में बदलाव तथा विटामिन-डी अथवा कैल्शियम की कमी भी मुख्य कारण होते हैं। कई बार लोग बिना कारण समझे लम्बे समय तक दर्द निवारक दवाइयों का सेवन करते रहते हैं जिससे की दूसरे अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

अतः समय रहते उचित जांच एवं इलाज कराकर तथा उम्र के अनुसार बदलावों को स्वीकार करते हुए आवश्यक धरहेज करने से बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है। आप उम्र के हर बदलाव को प्रसन्न होकर स्वीकार करते हुए आनंद से जीवन जीते रहें। इसी कामना के साथ...



स्वस्थ भारत

स्वस्थ भारत

जोड़ों में चोट, धूम्रपान, शराब, मीठे पेय पदार्थों का अधिक सेवन, निष्क्रिय जीवनशैली, व्यायाम न करने और मोटापे जैसे कारणों से अर्थराइटिस का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि इसके बारे में अनेक मिथक भी प्रचलित हैं। आइए जानें कि अर्थराइटिस के बारे में ऐसे मिथकों की क्या है हकीकत

जोड़ों का हर दर्द नहीं होता अर्थराइटिस

जोड़ों में दर्द का अर्थ अर्थराइटिस है
यह बात गलत है। नरम उतकों में लगी चोट भी दर्द को जन्म दे सकती है। किसी मेज से टकराने पर भी घुटनों में समस्या हो सकती है। चिकनगुनिया या विटामिन की कमी भी जोड़ों में दर्द का कारण हो सकती है।

उंगलियों को चटकाने से होता है
दरअसल, उंगलियों को चटकाने से न तो दर्द या सूजन होती है और न ही ऐसा करने से अर्थराइटिस का खतरा होता है, बशर्ते आपको कोई चोट न लगी हो।

अर्थराइटिस में व्यायाम संभव नहीं
आमतौर पर लोग मानते हैं कि अर्थराइटिस में व्यायाम करना सेहत के लिए हानिकारक है। यह सही है कि शरीर के कुछ अंगों में दर्द के कारण हिलने-डुलने में तकलीफ होती है। विशेषज्ञों की मानें तो पैदल चलने और योग से भी समस्या में लाभ हो सकता है।

अर्थराइटिस कई तरह का होता है
अर्थराइटिस सुनते ही जोड़ों में दर्द, हाथों में सूजन और उंगलियों में टेढ़ापन जैसी बातें जहन में आने लगती हैं। हां, ये सारे लक्षण आर्थराइटिस के हैं, मगर आज तकरीबन सौ तरह के अर्थराइटिस की चर्चा होती है। लोग इनसे जूझ रहे हैं, लेकिन उचित डॉक्टरी सलाह न मिलने से सच्चाई नहीं जान पाते।

बुढ़ापे की देन
अर्थराइटिस बुढ़ापे का एक लक्षण हो सकता है लेकिन एक साल के शिशु से लेकर 80 साल के बुजुर्ग तक, कोई भी इसकी चपेट में आ सकता है। यहां तक कि स्टेरॉयड के अत्यधिक सेवन से भी यह हो सकता है।

हर दर्द का मतलब अर्थराइटिस नहीं है
जोड़ों का दर्द आम समस्या है, लेकिन हर दर्द अर्थराइटिस नहीं होता। किसी भी उपचार से पहले, बीमारी की जांच जरूरी है।

खट्टे खाद्य पदार्थ दर्द बढ़ाते हैं
इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। वास्तव में नींबू, दही जैसे खट्टे खाद्य पदार्थ खाने को पौष्टिक बनाते हैं और उनका शामिल होना भोजन को रुचिकर और संपूर्ण बनाता है।



क्या होता है अर्थराइटिस

अर्थराइटिस जोड़ों की सूजन है। यह एक संयुक्त या एकाधिक जोड़ों को प्रभावित कर सकता है। विभिन्न कारणों और उपचार विधियों के साथ 100 से अधिक विभिन्न प्रकार के गठिया हैं। सबसे आम प्रकारों में से दो ऑस्टियो अर्थराइटिस और रूमेटोइड अर्थराइटिस हैं। अर्थराइटिस जोड़ों के ऊतकों की जलन और क्षति के कारण होता है। जलन के कारण ही ऊतक लाल, गर्म, दर्दनाक और सूज जाते हैं। यह सारी समस्या यह दर्शाती है की आपके जोड़ों में कोई समस्या है। जोड़ वह जगह होती है जहां पर दो हड्डियों का मिलन होता है जैसे कोहनी या घुटना। कुछ तरह के अर्थराइटिस में जोड़ों की बहुत ज्यादा क्षति होती है। अर्थराइटिस के लक्षण आमतौर पर समय के साथ विकसित होते हैं, लेकिन वे अचानक भी प्रकट हो सकते हैं। यह आमतौर पर 65 वर्ष से अधिक उम्र के वयस्कों में देखा जाता है, लेकिन यह बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में भी विकसित हो सकता है। पुरुषों में और अधिक वजन वाले लोगों की तुलना में महिलाओं में अर्थराइटिस अधिक आम है।

अर्थराइटिस के प्रकार

रूमेटॉयड अर्थराइटिस

यह इस बीमारी का बहुत अधिक पाया जाने वाला गंभीर रूप है। इस अर्थराइटिस का समय पर प्रभावी उपचार करवाना आवश्यक होता है वरना बीमारी बढ़ने पर एक साल के अन्दर ही शरीर के जोड़ों को काफी नुकसान हो जाता है।

सोराइटिक अर्थराइटिस

अर्थराइटिस के दर्द का यह रूप सोराइटिस के साथ प्रकट होता है। समय पर और सही इलाज न होने पर यह बीमारी काफी घातक और लाइलाज हो जाती है।

ऑस्टियोसोराइटिस

इस तरह का अर्थराइटिस आनुवांशिक हो सकता है। यह उम्र बीतने के साथ प्रकट होता है। यह विशेष रूप से शरीर का भार सहन करने वाले अंगों पीठ, कमर, घुटना और पांव को प्रभावित करता है।

पोलिमायल्लिज्या रूमेटिका

यह 50 साल की आयु पार कर चुके लोगों को होता है। इसमें गर्दन, कंधा और कमर में असहनीय पीड़ा होती है और इन अंगों को घुमाने में कठिनाई होती है। अगर सही समय पर सही इलाज हो तो इस बीमारी का निदान किया जा सकता है। लेकिन कई कारणों से आमतौर पर इसका इलाज संभव नहीं हो पाता है।

एंकायलाजिंग स्पोडिलाइटिस

यह बीमारी सामान्यतः शरीर के पीठ और शरीर के निचले हिस्से के जोड़ों में होती है। इसमें दर्द हल्का होता है

लेकिन लगातार बना रहता है। इसका उपचार संभव है लेकिन सही समय पर इसकी पहचान कर सही इलाज किया जा सकता है।

रिप्लिटव अर्थराइटिस

शरीर में किसी तरह के संक्रमण फैलने के बाद रिप्लिटव अर्थराइटिस होने का खतरा रहता है। आंत या जेनिटोरिनरी संक्रमण होने के बाद इसके होने की संभावना बढ़ जाती है। इसमें सही इलाज काफी कारगर साबित होता है।

गाउट या गांठ

गांठ वाला अर्थराइटिस जोड़ों में मोनोसोडियम युरेट क्रिस्टल के समापन होने पर होता है। भोजन में बदलाव और कुछ सहायक दवाओं के कुछ दिन तक सेवन करने से यह बीमारी ठीक हो जाती है।

सिडडोगाउट

यह रूमेटायड और गाउट वाले अर्थराइटिस से मिलता जुलता है। सिडडोगाउट में जोड़ों में दर्द कैल्शियम पाइरोफासफेट या हाइड्रोक्साइड क्रिस्टल के जोड़ों में जमा होने से होता है।

सिस्टेमिक ल्यूपस

अर्थिमेटोसिस

यह एक ऑटो इम्यून बीमारी है जो जोड़ों के अलावा शरीर के त्वचा और अन्य अंगों को प्रभावित करती है। यह बच्चे पैदा करने वाली उम्र में महिलाओं को होती है। वैसे तो यह जीवन के लिए खतरा पैदा करने वाली बीमारी है लेकिन समय पर इसकी पहचान कर इसे नियंत्रण में रखा जा सकता है।

अर्थराइटिस के कारण

कार्टिलेज जोड़ों का एक नर्म और लचीला ऊतक है। जब आप चलते हैं और जोड़ों पर दबाव डालते हैं तो यह प्रेशर और शॉक को अवशोषित करके आपके जोड़ों को बचाता है। कार्टिलेज ऊतकों की मात्रा में कमी से कई प्रकार के गठिया होते हैं। सामान्य चोटें ऑस्टियो आर्थराइटिस का कारण बनती हैं, यह गठिया के सबसे सामान्य रूपों में से एक है। जोड़ों में संक्रमण या चोट कार्टिलेज ऊतकों की प्राकृतिक मात्रा को कम कर सकता है। यदि परिवार के लोगों में यह बीमारी पहले से चली आ रही है तो इस बीमारी के आगे भी बने रहने की संभावना बढ़ जाती है।

गठिया का एक और आम रूप है रूमेटी आर्थराइटिस, यह एक प्रकार का ऑटोइम्यून डिसऑर्डर है। इसकी शुरुआत तब होती है जब आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के ऊतकों पर हमला करती है। इन हमलों से सिनोवियम पर प्रभाव पड़ता है। सिनोवियम आपके जोड़ों में पाया जाने वाला एक नर्म टिशु होता है जो ऐसे लिक्विड को बनाता है जिससे कार्टिलेज को पोषण और जोड़ों को चिकनाई मिलती है। रूमेटी गठिया सिनोवियम की एक बीमारी है जो जोड़ों पर हमला करके उन्हें नष्ट करती है। यह जोड़ों के अंदर हड्डी और कार्टिलेज को नष्ट करने का कारण बन सकती है।

वैसे तो इम्यून सिस्टम के हमलों का सही कारण पता नहीं है, लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक जीन, हार्मोन और पर्यावरणीय कारण रूमेटी गठिया के जोखिम को दस गुना बढ़ा सकते हैं।

अर्थराइटिस के लक्षण

शुरुआत में मरीज को बार-बार बुखार आता है, मांसपेशियों में दर्द रहता है, हमेशा थकान और टूटन महसूस होती है, भूख कम हो जाती है और वजन घटने लगता है। शरीर के तमाम जोड़ों में इतना दर्द होता है कि उन्हें हिलाने पर ही चीख निकल जाए, खासकर सुबह के समय। इसके अलावा शरीर गर्म हो जाता है, लाल चकत्ते पड़ जाते हैं और जलन की शिकायत भी होती है। जोड़ों में जहां-जहां दर्द होता है, वहां सूजन आना भी इस बीमारी में आम है। जोड़ों के इर्द-गिर्द सख्त गोलाकार गांठें जैसी उभर आती हैं, जो हाथ पैर हिलाने पर चटकती भी हैं। शरीर के किसी भी अंग को हिलाने पर दर्द, जलन और सूजन की तकलीफ झेलनी पड़ती है।

ऐसे लगाएं अर्थराइटिस का पता

कुछ प्रमुख जांचों के आधार पर इस रोग का पता लगाया जाता है। खून में यूरिक एसिड का स्तर अगर ज्यादा है, तो इसका मतलब है कि व्यक्ति गाउटी अर्थराइटिस से पीड़ित है। साइनोवियल फ्लूइड, इसे श्लेष द्रव भी कहते हैं, जो जोड़ों के बीच पाया जाता है। जोड़ों के अंदरसे इस द्रव को लेकर इसका टेस्ट किया जाता है जिसमें, मोनोसोडियम युरेट क्रिस्टल पाए जाते हैं। कभी-कभी यूरिक एसिड मूत्र में भी पाया जाता है, जिसके टेस्ट से गाउटी अर्थराइटिस का पता लगाया जा सकता है।

महिलाओं में रूमेटाइड अर्थराइटिस की चपेट में आने की होती है ज्यादा आशंका

रूमेटाइड अर्थराइटिस ऐसी बीमारी है जिसका इलाज जिंदगीभर चल सकता है। इसमें शरीर के जॉइंट्स में दर्द, सूजन होने के साथ ही उनका आकार बदल जाता है।



रु मेटाइड अर्थराइटिस एक सूजन संबंधित विकार है जिसमें न सिर्फ जोड़ों पर असर पड़ता है बल्कि शरीर के तंत्र, त्वचा, आंखों, लंगस, दिल और खून की धमनियों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। इस बीमारी का इलाज लंबे समय तक या जिंदगी भर चल सकता है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है जिसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता स्वस्थ कोशिकाओं को ही नुकसान पहुंचाना शुरू कर देती है।

इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को जोड़ों में दर्द, सूजन और जलन की शिकायत होती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस में हड्डियों का क्षरण होने लगता है साथ ही में जॉइंट्स का आकार बदलने लगता है, जिससे पैर व हाथ या उंगलियां टेढ़ी होने लगती हैं।

लक्षण

- जोड़ों, पीठ व मांसपेशियों में दर्द
- जोड़ों में अकड़न, कमजोरी व सूजन
- बहुत ज्यादा थकान महसूस होना
- चलने-फिरने में दिक्कत आना
- उंगली पर गांठ या सूजन
- चुभन महसूस होना या बहुत ज्यादा मुंह सूखना
- रूमेटाइड अर्थराइटिस सबसे पहले शरीर के छोटे जोड़ों पर असर डालता है, उदाहरण के लिए उंगलियों के जोड़। इसके बाद यह बढ़ते हुए कलाई, घुटने, कोहनी, कूल्हे, कंधे आदि जोड़ों को प्रभावित करना शुरू करता है।

किन्हें है ज्यादा खतरा

- इस बीमारी के चपेट में आने के चांस कुछ

लोगों में ज्यादा होते हैं। इसके लिए कुछ फैक्टर्स खासतौर पर जिम्मेदार हैं।

- महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले इस अर्थराइटिस की चपेट में आने के ज्यादा चांस होते हैं।
- तीस की उम्र पार करने के बाद इस बीमारी के होने की आशंका बढ़ जाती है।
- कुछ स्टडीज में सामने आया है कि जो लोग स्मोकिंग करते हैं उनके इस बीमारी के चपेट में आने का ज्यादा खतरा होता है।
- अगर परिवार में किसी कोई इस बीमारी से पीड़ित है तो समान जीन्स शेयर करने वालों के इसके बीमारी के चपेट में आने की आशंका ज्यादा होती है।
- ज्यादा वजन वाले भी इसके शिकार होते हैं।

जोड़ों के दर्द का कारण हो सकता है गठिया



बचाव

- नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए।
- अपने आपको हमेशा एक एक्टिव लाइफटाइल।
- भरपूर मात्रा में सभी पोषक तत्वों वाली डाइट का सेवन करें।
- अपना वजन ज्यादा न बढ़ने दे।

आ जकल बदलती जीवनशैली और अनियमित खानपान के कारण गठिया एक आम समस्या बन गया है, बुजुर्ग ही नहीं बल्कि जवान भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में और अधिक वजन वाले लोगों में गठिया अधिक आम है। यह कई जोड़ों को प्रभावित कर सकता है। गठिया के लक्षण आमतौर पर समय के साथ विकसित होते हैं, लेकिन अगर आप सोचते हैं कि गठिया यानी अर्थराइटिस के लक्षण अचानक भी दिखाई दे सकते हैं। इसको आप पहले तभी पहचान सकते हैं जब आपको इसके लक्षण और इसके बारे में पूरी जानकारी होगी।

अर्थराइटिस के कारण

कार्टिलेज जोड़ों में एक फर्म है लेकिन लचीला संयोजी टिश्यू है। जब आप चलते हैं तो दबाव और झटके को संभाले रखकर जोड़ों की रक्षा करते हैं और उन पर तनाव डालते हैं। अगर टिश्यू की सामान्य मात्रा मौजूद नहीं है या कम हो गई है, तो व्यक्ति के किसी भी प्रकार के गठिया होने का खतरा ज्यादा होता है। महिलाओं में इसकी समस्या शरीर में एस्ट्रोजन की कमी और थाइराइड का कारण है।

अर्थराइटिस के लक्षण

- जोड़ों का दर्द।
- जकड़न और सूजन।
- प्रभावित हिस्से के आसपास की त्वचा की लालिमा होना।
- अचानक घुटने या अन्य जोड़ में दर्द होना।
- गर्दन और कमर के नीचे दर्द बना रहना।

गठिया के प्रकार

ऑस्टियोअर्थराइटिस- वैसे तो उम्र के साथ कई तरह के अर्थराइटिस के प्रकार देखने को मिल सकते हैं लेकिन यह गठिया का सबसे आम प्रकार है जो काफी जल्दी किसी को भी अपना शिकार बना सकता है।

इन्फेक्शस अर्थराइटिस- ये एक अलग प्रकार का इन्फेक्शस अर्थराइटिस है जो एक हिस्से से दूसरे हिस्से में फैलने में सक्षम रहता है।

जुवेनाइल अर्थराइटिस- जुवेनाइल अर्थराइटिस गठिया का वो प्रकार है जो बच्चों को अपनी चपेट में लेता है। ये प्रकार सिर्फ बच्चों में देखा जाता है, इसका इलाज काफी आसान है और जल्द स्वस्थ होने में मदद मिलती है।

गाउट- जब शरीर के अंदर यूरिक एसिड का एक अतिरिक्त निर्माण होता है, तो यह गाउट की ओर जाता है। यह आमतौर पर पैर की उंगलियों में होती है। अर्थराइटिस को ठीक नहीं किया जा सकता है लेकिन कई उपचार उपलब्ध हैं जो दर्द को आसानी से दूर कर सकते हैं।

गठिया का निदान कैसे किया जाता है

अगर आपको इससे जुड़े सभी लक्षण नजर आ रहे हैं तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर इससे संबंधित जांच करानी चाहिए। आपकी जांच के दौरान ये पता चल सकेगा कि आपको किस तरह का गठिया है जिससे कि डॉक्टर आपका इलाज आसान तरीके और जल्द से जल्द कर सके। डॉक्टर आमतौर पर आपकी हड्डियों और उपास्थि की एक छवि बनाने के लिए एक्स-रे, एमआरआई और सीटी स्कैन जैसे इमेजिंग स्कैन का इस्तेमाल करते हैं। ऐसा इसलिए है कि वे आपके लक्षणों के अन्य कारणों, जैसे कि हड्डी के स्पर्स, पर काम कर सके।

जोड़ों में तिरछापन ऑस्टियो अर्थराइटिस के हैं संकेत



बढ़ती उम्र के साथ ऑस्टियो अर्थराइटिस की समस्या भी बढ़ती जाती है। इस प्रकार की अर्थराइटिस में जोड़ों के कार्टिलेज घिस जाते हैं और उनमें चिकनाहट कम होने लगती है। इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में ऑस्टियो अर्थराइटिस कहते हैं। सामान्यतः मिडिल एज यानी 40 से 50 या इससे अधिक उम्र वाले लोगों में इस बीमारी के होने की आशंकाएं ज्यादा होती हैं। ऑस्टियो अर्थराइटिस के लक्षण, कारण और उपचार का तरीका।

ऑस्टियो अर्थराइटिस के लक्षण

- जोड़ों में दर्द होना और जोड़ों में तिरछापन आना।
- चाल में खराबी और चलने की क्षमता का कम होना।
- सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत।

ऑस्टियो अर्थराइटिस की कराएं

जांच

ऑस्टियो अर्थराइटिस की जांच बहुत आसान है। डॉक्टर द्वारा किए गए चेकअप और जोड़ों के डिजिटल एक्सरे से ही इस रोग का पता चल जाता है, कि आपको ये बीमारी है या नहीं। इसके लिए आप अच्छे डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।

ऑस्टियो अर्थराइटिस का इलाज

- ऐसी नवीनतम दवाएं उपलब्ध हैं, जो कार्टिलेज को पुनः विकसित करने में सहायक हैं, जिन्हें 'कार्टिलेज रीजनरेटर' कहते हैं।
- जोड़ों के अंदर इंजेक्शन लगाते हैं, जिसे

'विसको सप्लीमेंटेशंस' कहते हैं। ऐसे इंजेक्शन से जोड़ों के ऑपरेशन को कुछ वक्त के लिए टाला जा सकता है।

- रोग की चरम अवस्था में पूर्ण घुटना प्रत्यारोपण अत्यंत सुरक्षित और कारगर इलाज है।

ऑस्टियो अर्थराइटिस बचाव के उपाय

एक्सरसाइज करें

ऑस्टियो अर्थराइटिस के दर्द को दूर करने के लिए एक्सरसाइज करें। यह क्षतिग्रस्त जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। वैसे एक्सरसाइज ऑस्टियो अर्थराइटिस में कई अर्थों में उपयोगी होती है। सबसे पहले, यह जोड़ों के आसपास की पेशी का समर्थन मजबूत करता है। और जोड़ों में सुधार और जोड़ों की गतिशीलता बनाये रखता है। इसके अलावा एक्सरसाइज वजन कम करने में मदद करने के साथ सहनशीलता को भी बढ़ावा देता है। ऑस्टियो अर्थराइटिस होने पर तैरना विशेष रूप से अनुकूल होता है क्योंकि यह जोड़ों के लिए कम से कम तनाव प्रभाव का अभ्यास कराता है।

थेरेपी

दर्द से छुटकारा पाने के लिए दवा लेना ही काफी नहीं होता। इसके अलावा भी कई ऐसी थेरेपी हैं, जो बिना दवा के ही आपको दर्द से मुक्ति दिला सकती हैं। फिजियोथेरेपी ऐसी ही एक थेरेपी है। इसमें इलाज का एक अलग तरीका होता है, जिसमें एक्सरसाइज, हाथों की कसरत, पेन

रिलीफ मूवमेंट द्वारा दर्द को दूर किया जाता है। यह थेरेपी एक तरीके से शरीर को तरोताजा करने का काम करती है। ऑस्टियो अर्थराइटिस की समस्या में आप टेन्स थेरेपी की मदद ले सकते हैं। इस थेरेपी में ऐसे मशीन का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे दर्द को कम किया जा सकता है। इसके साथ ही थर्मोथेरेपी की जा सकती है। इसमें क्षतिग्रस्त जोड़ों पर ठंडे या गर्म पैक को रखा जाता है। इससे बहुत आराम मिलता है।

मसाज

मसाज ऑस्टियो अर्थराइटिस के दर्द में कमी लाने में बहुत फायदेमंद होता है। इससे जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों में लचीलापन और मजबूती आती है। नेशनल सेंटर ऑफ कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन (एनसीसीएम) द्वारा समर्थित एक शोध के अनुसार, स्वीडिश मसाज के एक सप्ताह के साठ मिनट सत्र को करवाने से घुटने के क्रोनिक ऑस्टियोअर्थराइटिस के साथ लोगों की परेशानी में महत्वपूर्ण कमी पाई गई।

आहार है महत्वपूर्ण

भारतीय महिलाओं की खुद के प्रति पोषण की उदासीनता उनकी कई समस्याओं की जड़ है। नियमित पौष्टिक भोजन करके वे कई समस्याओं के साथ ऑस्टियोअर्थराइटिस को भी दूर रख सकती हैं। ऑस्टियोअर्थराइटिस से बचाव के लिए अपने आहार में ग्लूकोसमीन और कोन्ड्रायटिन सल्फेट जैसे तत्वों से भरपूर होना चाहिए। ये हड्डियों और कार्टिलेज के अच्छे दोस्त होते हैं।

हड्डियों के कमजोर होने का इशारा है शरीर में दिखने वाले ये संकेत

हड्डियां न केवल चलने या दौड़ने में भूमिका निभाती हैं, बल्कि हर छोटे से काम में आपकी हड्डियां शामिल होती हैं। आपको कमजोर हड्डियों के संकेतों को जानना चाहिए ताकि आप इसे मजबूत कर सकें।

हड्डियां स्वस्थ होनी चाहिए क्योंकि वे शरीर के हर मूवमेंट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। न केवल मूवमेंट में, बल्कि स्वस्थ हड्डियां दैनिक गतिविधियों में भी मददगार हैं- जैसे चलना, बैठना या कुछ सामान उठाना। व्यस्त होने के कारण, लोग खुद पर ध्यान नहीं दे पाते हैं और यह उनकी हड्डियों को प्रभावित करता है। स्वस्थ और मजबूत हड्डियों के लिए आपको स्वस्थ आहार और सही दिनचर्या की आवश्यकता होती है। हमेशा जंक फूड या तैलीय खाद्य पदार्थ खाने के बजाय स्वस्थ और पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने की कोशिश करें। शरीर में कई ऐसे संकेत हैं, जो बताते हैं कि आपकी हड्डियां कमजोर हो रही हैं। इस लेख में हम आपको कमजोर हो रही हड्डियों के लक्षणों के बारे में बता रहे हैं, ताकि आप अपनी हड्डियों को हेल्दी रखने के उपाय कर सकें। ये हैं कमजोर हड्डियों के संकेत -



नाखून का टूटना

नाखूनों का टूटना एक आम बात है, लेकिन अगर आपके नाखून बार-बार टूटते हैं, तो आपको सतर्क होने की जरूरत है। शरीर में कोलेजन और कैल्शियम की कमी के कारण नाखून टूटने लगते हैं। कोलेजन शरीर को प्रोटीन प्रदान करता है और कैल्शियम की कमी के कारण हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इस संबंध में, आप बेर, सोया या हरी सब्जियां खा सकते हैं।

हड्डियों या मांसपेशियों में दर्द

बढ़ती उम्र के साथ, हड्डी और मांसपेशियों की समस्याएं बढ़ने लगती हैं। लेकिन अगर आपकी हड्डियों में अक्सर दर्द रहता है, तो यह एक गंभीर

मामला है। शरीर में विटामिन डी की कमी के कारण, यह हमेशा दर्द महसूस करता है और इससे कमजोर हड्डियों की संभावना बढ़ जाती है।

ग्रिप की कमी

शरीर में बोन मिनरल डेंसिटी को जानने का सबसे अच्छा तरीका ग्रिप है। ग्रिप की कमी महसूस करना हड्डी की कमजोरी का संकेत है। इसकी वजह से लोगों को कोई सामान रखने, उठाने में दिक्कतें आने लगती हैं।

मसूड़ों का दांतों से दूर जाना

मसूड़े जब दांतों से दूर जाने के कारण जबड़ा कमजोर हो जाता है और हड्डी का द्रव्यमान भी कम

हो जाता है। मसूड़े दांतों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। अगर आपके साथ ऐसा हो रहा है, तो आपको ध्यान देने की जरूरत है।

व्यायाम न करना

शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। यदि आप नियमित रूप से कसरत करते हैं या जॉगिंग करते हैं, तो आप न केवल फिट रहेंगे बल्कि अपनी हड्डियों को भी स्वस्थ और मजबूत रखेंगे। कमजोर हड्डियां आपके दैनिक दिनचर्या को प्रभावित कर सकती हैं। इस तरह, आपको हड्डियों की कमजोरी के संकेतों के बारे में अच्छी तरह से पता होना चाहिए।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएं

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 उदार,
नशामुक्ति है उदार

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

बच्चों के हाथ-पैर में लगातार दर्द हो सकता है जुवेनाइल अर्थराइटिस का संकेत

यदि बच्चों में जोड़ों के दर्द की समस्या हो, तो उसे नजरअंदाज ना करें। क्योंकि बच्चों में जोड़ों में दर्द कई समस्या के कई कारण हो सकता है, जिसमें कि हड्डियों का फ्रैक्चर, गुम चोट और जुवेनाइल अर्थराइटिस भी शामिल हो सकता है।

यदि बच्चों में जोड़ों के दर्द की समस्या हो, तो उसे नजरअंदाज ना करें। क्योंकि में जोड़ों में दर्द कही समस्या के कई कारण हो सकते हैं, जिसमें कि हड्डियों का फ्रैक्चर, गुम चोट और जुवेनाइल अर्थराइटिस भी शामिल हो सकता है। जैसे आम तौर पर अर्थराइटिस बुजुर्गों की बीमारी मानी जाती है। लेकिन अर्थराइटिस अर्थात् गठिया से बच्चे भी पीडित हो सकते हैं। चिकित्सकों की सलाह है कि अगर बच्चे लगातार जोड़ों के दर्द की शिकायत करें, तो उनके दर्द की उपेक्षा न करें और समय रहते उनका उपचार कराएं। आइए हम आपको बताते हैं, बच्चों में जुवेनाइल अर्थराइटिस के संकेत व बचाव के तरीके

बच्चों में अर्थराइटिस के खतरे के बारे में ऑर्थोपेडिक सर्जन ने बताया कि बच्चों के जोड़ों के दर्द की अभिभावकों को उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में भी अर्थराइटिस हो सकता है, जो जुवेनाइल क्रॉनिक अर्थराइटिस कहलाता है। बच्चों को अगर जोड़ों के दर्द की समस्या हो तो इसे आम तौर पर बहाना मान लिया जाता है। अभिभावकों को बच्चों के जोड़ों के दर्द को भी गंभीरता से लेना जरूरी है।

बच्चों के प्रतिरक्षा तंत्र में खराबी के कारण यह बीमारी होती है। इसका वास्तविक कारण पता नहीं चल सका है, इसलिए इस बीमारी का निवारण भी कठिन है। अभिभावकों को चाहिए कि अगर बच्चे ऐसी कोई शिकायत करें तो उन्हें फौरन चिकित्सक के पास ले जाएं। उनका कहना था कि अर्थराइटिस का सबसे सामान्य प्रकार रोमेटाइड अर्थराइटिस न केवल उम्रदराज लोगों, बल्कि बच्चों में भी जोड़ों के अलावा हृदय, फेफड़े और गुर्दों को प्रभावित कर सकता है।

लडकियां, लडकों से ज्यादा इस रोग से प्रभावित होती हैं। इस बीमारी का सबसे खतरनाक पहलू यह है कि यह दूसरी बीमारियों की तरह किसी खास प्रकार के भोजन या लाइफस्टाइल के कारण नहीं होता। बच्चों में प्रतिरक्षा तंत्र में आनुवांशिक गड़बड़ी के कारण इस रोग के लक्षण दिखते हैं। इस बीमारी में सही समय पर बच्चों का इलाज करने पर इसका असर आंशिक तौर पर कम किया जा सकता है, लेकिन एक बार रोग की तीव्रता बढ़ जाने पर इसमें जॉइंट रिप्लेसमेंट का सहारा लेना पड़ता है।

कारण

जब शरीर की प्रतिरोधी क्षमता इसकी अपनी ही कोशिकाओं और ऊतकों को नुकसान पहुंचाने



लगती है, तब यह स्थिति उत्पन्न होती है। हालांकि इसका सही कारण पता नहीं लग पाया है, पर आनुवंशिक और वातावरण दोनों के कारण यह हो सकता है। कुछ जीन के बदलाव के कारण शरीर पर्यावरणीय बाहरी कारकों जैसे वायरस आदि के संपर्क में जल्दी आने लगता है।

फ़ीजियोथेरेपी की मदद लें

फ़ीजियोथेरेपी से जोड़ों का लचीलापन तथा कोशिकाओं की गतिशीलता बनाए रखने में मदद मिलती है। फिजिकल थेरेपिस्ट या ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट द्वारा कुछ एक्सरसाइज करायी जाती हैं, साथ ही समस्या को दूर करने के लिए विभिन्न उपकरणों की मदद भी ली जाती है। यदि स्थिति गंभीर नहीं है तब भी फिजियो-थेरेपिस्ट लंबे समय तक एक्सरसाइज करने की सलाह दे सकते हैं।

सर्जरी की जरूरत कब होती है

जब बच्चों में जोड़ों के दर्द की समस्या बहुत गंभीर हो जाती है तो सर्जरी की जरूरत पड़ती है। जोड़ों की स्थिति में सुधार करने के लिए सर्जरी की मदद ली जाती है। आमतौर पर चिकित्सक शुरुआत से ही बच्चों में जोड़ों के तकलीफ संबंधी लक्षणों को नजरअंदाज न करने की सलाह देते हैं। यदि किसी बच्चे को दर्द है तो ऐसी स्थिति में बच्चों को बहुत अधिक गतिविधियां करने से रोकना चाहिए, अन्यथा जोड़ों में सूजन की समस्या बढ़ सकती है। इसी तरह जोड़ों में गर्माहट देकर भी जोड़ों की अकड़न को रोकने में मदद मिल सकती है। ऐसी स्थिति में बच्चे को जितनी जरूरत व्यायाम की होती है, उतनी ही जरूरत आराम करने की भी होती है।

जानें क्या है गाउटी अर्थराइटिस

ग ठिया अर्थराइटिस का ही एक प्रकार है, जिसमें जोड़ों में सूजन के साथ दर्द की समस्या हो जाती है।

अर्थराइटिस एक खतरनाक बीमारी है, जो कई बार इंसान को अपंग बना देती है। गठिया अर्थराइटिस का ही एक प्रकार है, जिसमें जोड़ों में सूजन के साथ दर्द की समस्या हो जाती है। गठिया का कारण आमतौर पर ब्लड और टिशूज में यूरिक एसिड की बढ़ी हुई मात्रा है। जब यही यूरिक एसिड जोड़ों में इकट्ठा हो जाता है, तो गाउटी अर्थराइटिस की समस्या हो जाती है। गाउटी अर्थराइटिस की गंभीर समस्या होने पर दवा के द्वारा ब्लड से यूरिक एसिड की मात्रा को कम किया जाता है। आइए आपको बताते हैं क्या है गाउटी अर्थराइटिस, इसका लक्षण और इलाज।

गाउटी अर्थराइटिस क्या है

गाउटी अर्थराइटिस जोड़ों को प्रभावित करने वाला एक गंभीर रोग है। जोड़ों में यूरिक एसिड जमा होने के कारण ये स्थिति पैदा होती है। आमतौर पर यूरिक एसिड पैर के अंगूठे, उंगलियों के जोड़ों, टखने और घुटनों में जमा होता है। गाउटी अर्थराइटिस कई कारणों से हो सकता है। आमतौर पर यह गलत लाइफस्टाइल और खान-पान की गलतियों के कारण या अनुवांशिक कारणों से होता है। कई बार कोई पुरानी चोट भी इस रोग का कारण हो सकती है।

क्या होता है यूरिक एसिड

शरीर में प्यूरिन के टूटने से यूरिक एसिड बनता है। प्यूरिन एक ऐसा पदार्थ है जो खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। शरीर स्वाभाविक रूप से प्यूरिन को तोड़कर यूरिक एसिड बनाता है। ये यूरिक एसिड ब्लड के माध्यम से बहता हुआ किडनी तक पहुंचता है और आमतौर पर यूरिन के साथ बाहर निकल जाता है मगर कई बार ये शरीर में जमा होने लगता है और इसकी वजह से हड्डी और जोड़ों में दर्द की समस्या शुरू हो जाती है।

गाउटी अर्थराइटिस के लक्षण

- जोड़ों में सूजन आ जाना।



- जोड़ों में दर्द रहना।
- घुमाने या मूव करने में परेशानी होना।
- जोड़ों को घुमाने-फिराने में देर लगना।
- जोड़ों में भारीपन आ जाना।

कैसे कंट्रोल करें यूरिक एसिड लेवल

शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा कम करने के लिए आपको अपने आहार में बदलाव करना चाहिए। आपको अपने आहार में चेरी, ब्लूबेरी और स्ट्रॉबेरी को शामिल करना चाहिए। यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित करने के लिए प्यूरिन से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना होगा। प्यूरिन एक प्राकृतिक पदार्थ है जो आपके शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है लेकिन इसकी अधिक मात्रा गठिया जैसे रोग का शिकार भी बना सकती है। प्यूरिन की ज्यादा मात्रा गठिया के अलावा किडनी रोगों और पथरी की समस्या भी पैदा कर सकती है। इसलिए इसे कंट्रोल करना जरूरी है। रेड मीट, समुद्री

भोजन, ऑर्गन मीट और कुछ प्रकार के सेम सभी प्यूरिन से भरपूर होते हैं। परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट और सब्जियां जैसे शतावरी, मटर, मशरूम और गोभी से बचना चाहिए।

अजवाइन है फायदेमंद

अजवाइन यूरिक एसिड को कम करने के लिए एक प्रभावी तरीका है क्योंकि इसके सेवन से शरीर में यूरिन ज्यादा बनती है। यह रक्त में क्षार के स्तर को नियंत्रित कर सूजन को कम करने में मदद करता है। अगर आप मोटापे से ग्रस्त हैं, तो यूरिक एसिड के स्तर में वृद्धि को रोकने के लिए अपने वजन को नियंत्रित करना होगा। मोटापा आपको अर्थराइटिस के अलावा अन्य कई गंभीर रोगों का शिकार बना सकता है। पानी की पर्याप्त मात्रा से शरीर में मौजूद यूरिक एसिड यूरिन के रास्ते से बाहर निकल जाता है इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहना चाहिए।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



अपने मोबाइल को भी रखें कीटाणुमुक्त

को कोविड-19 से बचने के लिए हरसंभव प्रयास किए जा रहे हैं। इस वक्त साफ-सफाई पर ज्यादा जोर दिया जा रहा है। बार-बार हाथ धोने की सलाह दी जा रही जिससे कि इस वायरस के संपर्क में आने से बचे रह सकें। लेकिन कभी आपने सोचा है कि बार-बार मोबाइल को हाथ लगाने पर आप अपने हाथों में कितने असंख्य बैक्टीरिया और वायरस को बुलावा दे रहे हैं। आज के समय में मोबाइल फोन एक ऐसी चीज है जिसके बिना कोई नहीं रहना चाहता है और हर वक्त यह हमारे हाथ में भी रहता है। हम मोबाइल को छूते हैं फिर अपनी आंखों व चेहरे को कई बार टच करते हैं। यह हमारे लिए बहुत घातक सिद्ध हो सकता है।

इसलिए घर की अन्य चीजों की ही तरह हमारे मोबाइल फोन को भी साफ यानी कीटाणुमुक्त रखना बेहद जरूरी है, वरना फोन की सतह पर मौजूद बैक्टीरिया और वायरस हमारे हाथ, चेहरे और शरीर तक पहुंच सकते हैं।

मोबाइल को साफ करने के लिए आपको इन चीजों की जरूरत पड़ेगी-

- कोई भी मुलायम कपड़ा, जो चश्मे के साथ आता है तो आप उसका इस्तेमाल कर सकते हैं।



- 70% से अधिक आइसोप्रोपाइल अल्कोहल (इसे रबिंग अल्कोहल भी कहा जाता है) या इथेनॉल युक्त उत्पाद।
- सैमसंग की वेबसाइट की गाइडलाइंस के अनुसार आप 70% से अधिक आइसोप्रोपाइल अल्कोहल का इस्तेमाल मोबाइल फोन को साफ करने के लिए कर सकते हैं।
- सबसे पहले अपने मोबाइल फोन का स्वीच ऑफ कर दें। अब मोबाइल का कवर भी

निकालकर रख दें।

- मुलायम कपड़े को आइसोप्रोपाइल अल्कोहल से सिर्फ हल्का-सा नम करें। ध्यान रहे कि ज्यादा गीला नहीं करना है।
- अब इस कपड़े से अपने मोबाइल को आगे-पीछे से अच्छी तरह से साफ करें।
- इसके बाद मोबाइल के कवर को भी अच्छी तरह से आगे-पीछे करके साफ करें।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

सर्वप्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सफल संचालन
अपेक्षित सफलता: सुदूर 10.00 घंटे, 2.00 बजे तक
दिवस: सोमवार, बुधवार, शनिवार

विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं अंतों की सर्जरी	थायराइड 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, थायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

गायदेकोलांजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइड्रिक प्रेगनेंसी केयर
कार्डसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एडुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, 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
खंड्या: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर

वर्मा हॉस्पिटल
परवेदीपुर 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 :- यूरोलॉजिस्ट
ऑफ सैक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर
पान्द सदन - श्रुति एवं अंतर्द्वेष नम संस्था

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

(पामार्श 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 (कम्प्यूटराइज्ड)

किडनी फेलियर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग,
कैंसर कोमो, ऑटोइम्यून बीमारियां, उच्चरिबीटी, थायराइड, लड प्रेशर, मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी,
पित्त एवं गुदों की पथरी एवं 300 प्रकार के गंभीर 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
क्यारवेल हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
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 - drakindore@gmail.com

संपादक

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

युवाओं में तेजी से बढ़ रहा है स्पाइनल अर्थराइटिस

अ र्थराइटिस शब्द सुनते ही हमारे मन में घुटने या कूल्हे के जोड़ों का ध्यान आता है, परंतु अर्थराइटिस का प्रकोप मानव शरीर के किसी भी जोड़ पर हो सकता है। घुटने और कूल्हे के अलावा स्पाइनल अर्थराइटिस (रीढ़ की गठिया) एक अत्यंत कष्टकारी बीमारी है, जो आजकल बहुत तेजी से बढ़ रही है। हैरानी की बात यह है न सिर्फ बड़े बुजुर्ग बल्कि युवा भी इस गंभीर रोग की चपेट में आ रहे हैं। हालांकि समय रहते इस बीमारी का इलाज करवा छुटकारा पाया जा सकता है।

क्या है इसके कारण

- आज की जीवन-शैली इस बीमारी का एक प्रमुख कारण है लंबे समय तक ऑफिस या घर में कंप्यूटर पर काम करना।
- फोन पर काफी देर तक गर्दन एक तरफ झुकाकर बात करना।
- लंबी दूरी तक खराब सड़क पर दोपहिया वाहन चलाना।
- स्टाइलिश चैयर्स और सोफे का अत्यधिक इस्तेमाल।
- शराब और तंबाकू का अत्यधिक सेवन।
- बढ़ता मोटापा और घटता शारीरिक परिश्रम इस बीमारी के प्रमुख कारणों में शामिल हैं।

स्पाइनल अर्थराइटिस के लक्षण

- लंबे समय से कमर या गर्दन में दर्द।
- सुबह के वक्त या लंबे आराम के बाद गर्दन और कमर में जकड़न और असहनीय पीड़ा होना।
- गर्दन का दर्द, जिसका प्रभाव कंधे और हाथों में झनझनाहट की तरह महसूस होता है।
- कमर का दर्द जो पैरों में झनझनाहट व कमजोरी व सुन्नपन का अहसास कराता है।
- मानसिक कारणों



- खासकर तनाव से दर्द में इजाफा होना।

जानें उपचार के बारे में

- चिकित्सीय परीक्षण व अर्थराइटिस प्रोफाइल जांच, रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की गहन जांच जैसे एक्स-रे, सी.टी. स्कैन, एमआरआई और आइसोटोप बोन और स्पाइन स्कैनिंग।
- नियमित शारीरिक व्यायाम और संतुलित-पौष्टिक भोजन करें, जो इस रोग से बचाव का एक प्रमुख तरीका है।
- विशेषज्ञ की देखरेख में सही तरीके से सोना, उठना, बैठना और भार उठाने की विधियां

जानना।

- सर्वाइकल कॉलर और लम्बोसेकरल बेल्ट के इस्तेमाल से दर्द में राहत मिलती है।
- एपिड्युरल इंजेक्शन और फेसीटल इंजेक्शन के प्रयोग से दर्द में राहत मिलती है। डॉक्टर से परामर्श के बाद ही इसका इस्तेमाल करें।
- अत्याधुनिक इंडोस्कोपिक न्यूरोल डिक्प्रेशन, डिस्क न्यूक्लियोटॉमी और गंभीर मामलों में स्पाइनल फ्यूजन, डिस्क रिप्लेसमेंट और करेक्टिव ऑस्टियोटॉमी द्वारा स्पाइनल अर्थराइटिस के लगभग 98 फीसदी मामलों में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर- 2020

इनफर्टिलिटी
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

सोरियाटिक अर्थराइटिस के लक्षण और बचाव

सो रायसिस एक तरह का त्वचा रोग है जिसमें त्वचा पर मोटे लाल धब्बे हो जाते हैं जिनमें खुजली होती है। आमतौर पर सोरायसिस पैर, हथेली, घुटनों, पीठ, चेहरे और कोहनियों पर होता है और अन्य हिस्सों में भी इसके फैलने के आसार होते हैं। सोरायसिस यानि ये त्वचा रोग कई बार हड्डियों को भी प्रभावित करने लगता है। इसकी वजह से जोड़ों में दर्द और सूजन की समस्या हो जाती है। कुछ लोगों को सोरायटिक अर्थराइटिस में तेज दर्द होता है और कुछ लोगों को सामान्य दर्द होता है। सोरायटिक अर्थराइटिस पैरों व टखनों के जोड़ों और उनका सपोर्ट करने वाले ढांचे को भी प्रभावित कर सकता है।

क्या है सोरायटिक अर्थराइटिस

सोरियाटिक अर्थराइटिस त्वचा और नाखून रोग होता है। इसमें लाल और परतदार चकते नजर आते हैं। इस रोग के लक्षण रूमटॉइड गठिया के समान होते हैं। इसमें भी जोड़ों में सूजन हो जाती है। हालांकि सोरियाटिक गठिया रूमटॉइड गठिया की तुलना में जोड़ों को कम प्रभावित करती है। और टिपिकल रूमटॉइड गठिया एंटीबाँडी का उत्पादन भी नहीं करता। जब सोरायटिक अर्थराइटिस से होने वाली सूजन जोड़ों को सहारा देने वाली नसों को प्रभावित करती है, तो उस स्थिति को एंथेसोपैथी कहा जाता है। इस समस्या में पैरों का खयाल रखना आवश्यक हो जाता है। आमतौर पर सोरायटिक अर्थराइटिस 40-50 साल के बाद की बीमारी मानी जाती है मगर ये छोटे बच्चों को भी प्रभावित कर सकता है।

सोरियाटिक अर्थराइटिस के लक्षण

- हाथों की उंगलियों में सूजन की समस्या
- पैरों की उंगलियों में सूजन
- हाथ, पैर, घुटनों और एड़ियों में दर्द
- निचली कमर का दर्द
- हड्डियों में दर्द के साथ जलन महसूस होना
- त्वचा रोग और त्वचा में धीरे-धीरे परिवर्तन
- नाखूनों का पैटर्न बदलने लगना

बच्चों में सोरायटिक अर्थराइटिस के लक्षण

- पैर के पिछले हिस्से या एड़ी में दर्द की शिकायत।
- नाखूनों के रंग में परिवर्तन या इनका त्वचा से अलग हो जाना।
- रीढ़ की हड्डी और सेक्रोएलियक के जोड़ों की सूजन आना।
- शरीर के एक या अधिक जोड़ों में दर्द, सूजन या जकड़न होना।



- नितंबों में दर्द या जकड़न होना।
- पीठ के निचले हिस्से में या गर्दन में दर्द होना।

जरूरी हैं ये सावधानियां

पैरों की इस समस्या में जरूरी है कि पैर पर किसी प्रकार का भार न पड़े। ऐसी किसी भी एक्सरसाइज से बचें, जिससे आपके पैर में दर्द या खिंचाव महसूस हो। खासतौर पर वेट लिफ्टिंग से तो दूरी ही बना लें। व्यायाम करते हुए जब आपके पैर दर्द होने लगें तो फौरन व्यायाम करना छोड़ दें। साइज से थोड़ा अधिक बड़ा जूता लें। ऐसा इसलिए ताकि सूजन होने पर भी आप जूते को आराम से पहन सकें। आपके जूते में आर्क और हील सपोर्ट होना बहुत जरूरी होता है।

कैसे पाएं दर्द से राहत

सोरायटिक अर्थराइटिस के लिए स्ट्रैचिंग एक्सरसाइज बहुत जरूरी होती है। इसके लिए, पीठ के बल लेट जाएं। पैरों को सीधा खोल लें। पैरों को बिना हिलाए, सिर्फ ऊपर की ओर उठाएं और फिर नीचे लाएं। कुछ देर में पैरों से गोला बनाएं। ये स्ट्रैचिंग एक्सरसाइज रोज दिन में कम

से कम एक बार जरूर करें। तकलीफ से छुटकारा पाने के लिए तेल से पैरों की मसाज करें। मसाज करने से सर्कुलेशन बेहतर होता है और दर्द में राहत मिलती है। इसलिए अलावा, आप पैरों को गर्म पानी में डुबाकर भी रख सकते हैं, कुछ देर के लिए। ऐसा करने से भी दर्द कम हो जाता है और सूजन में भी कमी आती है।

क्या है इलाज

अगर आपको किसी तरह का त्वचा रोग है और उसी दौरान हड्डियों में दर्द की समस्या होती है तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। शुरुआती स्टेज में इस रोग को कुछ दवाओं द्वारा ठीक किया जा सकता है। देरी हो जाने पर इस रोग का कोई इलाज नहीं है और फिर हड्डियों का ऑपरेशन या घुटनों का रिप्लेसमेंट ही एक रास्ता बचता है। सोरायटिक अर्थराइटिस का पता लगाने के लिए चिकित्सक आपका शारीरिक परीक्षण और इमेजिंग परीक्षण करते हैं। दवाओं से सूजन और दर्द में राहत मिल सकती है। बहुत कम स्थितियों में, आपको क्षतिग्रस्त जोड़ों को ठीक या रिप्लेस करवाने के लिए सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

खान-पान सुधारें, नियंत्रित रहेगा गठिया

जब चलने-फिरने में तकलीफ होने लगे तो मन में तुरंत एक बीमारी का नाम आता है और वह है गठिया। यूं तो यह बीमारी आम-सी हो गई है, लेकिन इसका दर्द कई बार जीना मुहाल कर देता है। इससे बचाव के लिए क्या करें, क्या न करें।

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। अपने सारे काम हम शरीर से ही तो करते हैं, लेकिन कई बार कुछ बीमारियों के कारण हम परेशान भी हो जाते हैं। उन्हीं में से एक बीमारी है गठिया। इसमें शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है, जिसकी वजह से जोड़ों में सूजन आ जाती है। ऐसे में पीड़ित दर्द के कारण ज्यादा चल नहीं सकता, दौड़ नहीं सकता, यहां तक कि हिलने-डुलने में भी परेशानी होने लगती है। पैरों के अंगूठे में इसका असर सबसे पहले देखने को मिलता है। अंगूठे बुरी तरह से सूज जाते हैं और तब तक ठीक नहीं होते, जब तक कि उनका इलाज न करवाया जाए। कई बार तो उंगलियों के जोड़ों में यूरिक एसिड के क्रिस्टल जमा हो जाते हैं, जिससे उंगलियों के जोड़ों में बहुत दर्द होता है। इस रोग की सबसे बड़ी पहचान ये है कि रात को जोड़ों का दर्द बढ़ता है और सुबह थकान महसूस होती है। इसका उपचार अगर जल्दी न कराया गया तो यह बीमारी भयंकर रूप ले सकती है। इसलिए हम आपको बता रहे हैं कि इसमें किन चीजों से परहेज करें और किन चीजों को डाइट में शामिल करें।

क्या न खाएं



अल्कोहल और सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से बचें

वैसे तो गठिया से पीड़ित व्यक्तियों को ढेर सारा पानी पीने और तरल पदार्थों का सेवन करने को कहा जाता है, लेकिन अगर वे अल्कोहल और सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन करते हैं तो उनकी समस्या और भी बढ़ सकती है। अल्कोहल खासकर बीयर शरीर में यूरिक एसिड के लेवल को तो बढ़ाता ही है और तो और शरीर से गैर जरूरी तत्व निकालने से रोकता है। अगर आप बीयर पीने के आदी हैं तो डॉक्टर की सलाह लेकर एक या दो ड्रिंक ले सकते हैं। उसी तरह सॉफ्ट ड्रिंक खासकर मीठे पेय या सोडा से बचें, क्योंकि इसमें फ्रेक्टोस नामक तत्व होता है, जो यूरिक एसिड के बढ़ने में मदद करता है। 2010 में किए गए एक शोध से यह बात सामने आई है कि जो लोग ज्यादा मात्रा में फ्रेक्टोस वाली चीजों का सेवन करते हैं, उनमें गठिया होने का खतरा दोगुना हो जाता है।

मछली और मीट से परहेज कर

खाने-पीने के शौकीन लोगों को अपने पसंदीदा खाने को छोड़ना पड़े तो उन्हें बहुत मुश्किल होती है। उन्हें भी और उनके परिवार वालों को भी।

लेकिन बात जब अपने की सेहत से जुड़ी हो तो थोड़ा ख्याल तो रखना ही पड़ता है। जब आपको गठिया हो तो उन खाद्य पदार्थों को खाने से बचना चाहिए, जिनमें अधिक मात्रा में प्यूरिन पाया जाता हो, क्योंकि ज्यादा प्यूरिन हमारे शरीर में ज्यादा यूरिक एसिड पैदा करता है। रेड मीट, हिलसा मछली, टूना, और एन्कोवी जैसी मछलियों में काफी मात्रा में प्यूरिन पाया जाता है, इसलिए इन्हें अपने खाने की मेन्यू से हटा दें। आप कभी-कभी सालमन खा सकते हैं। अच्छा होगा कि आप डॉक्टर की सलाह से इन्हें खाएं।

इन्हें भी हटाएं मेन्यू से

जितनी भी खाने-पीने की चीजें हमें कुदरत ने दी हैं, वे किसी बीमारी में फायदा करती हैं तो किसी में नुकसान भी करती हैं, इसलिए हमें उनका चुनाव अपने शरीर के हिसाब से करना होगा। उदाहरण के तौर पर लें तो शतावरी, पत्तागोभी, पालक, मशरूम, टमाटर, सोयाबीन तेल जैसी चीजें हमारे स्वस्थ खानपान का हिस्सा हैं, लेकिन गठिया से पीड़ित व्यक्तियों को इनसे परहेज करना चाहिए। जैसे कि 99 ग्राम पालक में 100 मिलीग्राम प्यूरिन पाया जाता है। डॉक्टर की सलाह से इन चीजों का थोड़ी मात्रा में सेवन किया जा सकता है।

क्या खाएं

गाजर, शकरकंद और अदरक का सूप पिएं



गठिया परेशान कर रहा है तो जोड़ों वाले फल और सब्जियां जैसे गाजर, आलू, शकरकंद या दूसेरे फल खाएं। आप अदरक का सूप भी पी सकते हैं। इनमें प्यूरिन की मात्रा काफी कम होती है।

मीट की जगह चिकन खाएं

वैसे तो गठिया में मीट से परहेज करना चाहिए, लेकिन अगर आप कई लोगों के साथ बैठें हों और वे आपसे मीट खाने की जिद करने लगे तो आप मना भी नहीं कर सकते। ऐसे में आप मीट की जगह चिकन खाएं, क्योंकि इसमें मीट की तुलना में कम प्यूरिन पाया जाता है।

कॉर्नफ्लेक्स, लो-फैट मिल्क और बेरी



अपने सुबह की शुरुआत सिरीयल से करें। सुबह नाश्ते में कॉर्नफ्लेक्स की एक कटोरी में कुछ बेरी मिलाकर खाएं।

शी

शे से बंद एयरकंडीशनिंग वाले घर और दफ्तर भले ही आरामदायक महसूस होते हों, लेकिन ये आपकी हड्डियों को खोखला बना रहे हैं. आधुनिक जीवनशैली की प्रतीक माने जाने वाले ऐसे घर और दफ्तर न केवल ताजा हवा, बल्कि धूप से भी लोगों को वंचित करते हैं, जिस कारण शरीर में विटामिन-डी की कमी होती है और हड्डियां कमजोर होती हैं.

जोड़ों को स्वस्थ रखने के उपाय

लहसुन : भारत में सदियों से लहसुन का इस्तेमाल खाने में होता आया है. लहसुन भारतीय मसालों का प्रमुख अंग है. लहसुन का सेवन जोड़ों के दर्द के लिए भी होता है. चिकित्सा अध्ययन के मुताबिक लहसुन, प्याज और हरा प्याज जोड़ों के दर्द के लिए लाभकारी होते हैं. इनमें ऐसे पदार्थ होते हैं जो उपास्थि के ऊतक में एन्जाइम की कमी को दूर करते हैं.

दरअसल विटामिन-डी का मुख्य स्रोत सूर्य की रोशनी है, जो हड्डियों के अलावा पाचन क्रिया में भी बहुत उपयोगी है. व्यस्त दिनचर्या और आधुनिक संसाधनों के कारण लोग तेज धूप नहीं ले पाते. खुले मैदान में घूमना-फिरना और खेलना भी बंद हो गया है. इस कारण धूप के जरिए मिलने वाला विटामिन-डी उन तक नहीं पहुंच पाता. जब भी किसी को घुटने या जोड़ों में दर्द होता है, तो उसे लगता है कि कैल्शियम की कमी हो गई है, जबकि विटामिन-डी की ओर किसी का ध्यान नहीं जाता.

अगर कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन-डी की भी समय पर जांच करवा ली जाए तो गठिया को बढ़ने से रोका जा सकता है. बचपन में खानपान की गलत आदतों व कैल्शियम की कमी के कारण आर्थराइटिस के अलावा ऑस्टियोपोरोसिस की भी संभावना बहुत अधिक होती है. ऑस्टियोपोरोसिस में कैल्शियम की कमी के कारण हड्डियों का घनत्व एवं अस्थिमज्जा बहुत कम हो जाता है. साथ ही हड्डियों की बनावट भी खराब हो जाती है, जिससे हड्डियां अत्यंत भुरभुरी और अतिसंवेदनशील हो जाती हैं. इस कारण हड्डियों पर हल्का दबाव पड़ने या हल्की चोट लगने पर भी वे टूट जाती हैं.

धूप से करें खुद की हिफाजत

सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच सूर्य की किरणों से बचने की कोशिश करें. इस समय

आपको भी विटामिन-डी की कमी तो नहीं?



पराबैंगनी किरणों का विकिरण सर्वाधिक होता है. संवेदनशील त्वचा वालों को और भी सावधानी बरतने की जरूरत है. छांह में पराबैंगनी किरणों का असर कम होता है, लेकिन फिर भी वहां भी आप इससे पूरी तरह नहीं बचे होते हैं.

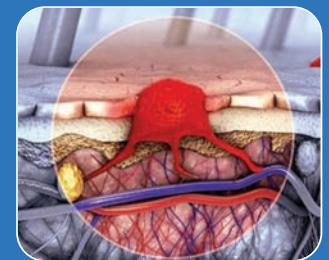
डॉक्टर बताते हैं कि सबसे ज्यादा चिंता की बात है कि वर्तमान पीढ़ी कम कैल्शियम वाला आहार और विटामिन-डी की अपर्याप्त मात्रा ले रही है, जिससे उनमें हड्डियों का घनत्व कम और हड्डियां कमजोर हो रही हैं. अमेरिकन सोसाइटी फॉर बोन एंड मेडिकल रिसर्च में पेश किए गए एक शोधपत्र में बताया गया है कि प्रतिदिन

केवल एक पेय पदार्थ जैसे कोला पीने वाली महिलाओं की तुलना में प्रतिदिन तीन कोला पीने वाली महिलाओं के कूल्हे की हड्डियों का घनत्व 2.3 से 5.1 प्रतिशत तक कम पाया गया.

बड़ी उम्र में होने वाले इस रोग से बचपन में ही बचाव किया जा सकता है. अगर बच्चों को खासकर किशोरावस्था में प्रतिदिन 1200 से 1300 मिलीग्राम कैल्शियम दिया जाए तो वे इस बीमारी से बच सकते हैं. लेकिन आंकड़ों के अनुसार, आम तौर पर बच्चे 700 से 1000 मिलीग्राम कैल्शियम का ही सेवन करते हैं.

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.

होम्योपैथी द्वारा मोटापा एवं गठिया का उपचार

बहुत से लोगों को जैसे ही मालूम होता है कि उन्हें गठिया है, तो वे जीने की उमंग ही खो बैठते हैं। मोटे लोगों को खासतौर से इस बात का ध्यान देना चाहिए उनका वजन इतना न बढ़ जाए कि उनके घुटने या पैर खुद के वजन को एक जगह से दूसरे जगह ले जाने में असमर्थ हो जाए। हमारे पास जितने भी जोड़ों के दर्द के मरीज आते हैं आमतौर पर मोटे लोग ज्यादा होते हैं। मोटापे के कारण हमारे घुटने जल्द ही खराब होने लगते हैं क्योंकि जब हम एक जगह से दूसरी जगह चलते हैं तो हमारे घुटने को कमर से ऊपर के शरीर का वजन उठाना होता है। धीरे-धीरे हमारे घुटने के बीच का गैप कम होने लगता है, असहनीय दर्द होने लगता है, सूजन आ जाती है। जिसके कारण हमारे दैनिक कार्य अवरूद्ध होने लगते हैं। यदि हम सही समय पर होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन मरीज को कराए तो उसका मोटापा तथा जोड़ों के दर्द (गठिया) को कम करके सेहत को बेहतर बनाया जा सकता है।



जोड़ों का दर्द साधारणतया दो प्रकार के होते हैं। छोटे जोड़ों के दर्द को वात यानी रूमेटिज्म कहते हैं। वात रोग (गाउट) में जोड़ों की गाँठें सूज जाती हैं, बुखार भी आ जाता है। बेहद दर्द एवं बेचैनी रहती है।

कारण

अधिक माँस खाना, नमी या सर्दी लगना, देर तक भीगना, सीसा धातुओं से काम करने वाले को लैड प्वाइजनिंग होना, खटाई और ठंडी चीजों का सेवन करना, अत्यधिक मदिरा पान एवं वंशानुगत (हेरिडिटी) दोष।

लक्षण

रोग के शुरुआत में जोड़ों में दर्द तथा सूजन के साथ-साथ पाचन क्रिया का मंद पड़ना। पेट फूलना (अफारा) एवं अम्ल का रहना (एसिडिटी), कब्ज बना रहना। क्रोनिक (पुराने) रोग होने पर पेशाब गहरा लाल एवं कम मात्रा में होना।

औषधियाँ

लक्षणानुसार कैलकेरिया-कार्ब, फाइटोलका-बेरी, एपोसाइनम-कैन, फ्यूकस, कैल्मिया-लैटविया, कैक्टस-ग्रेडीफ्लोरा, डल्कामारा, लाईकोपोडियम, काली-कार्ब, मैग-फास, रस-टाक्स, कैली-बाइक्रोम इत्यादि होम्योपैथिक दवाइयाँ अत्यधिक कारगर सिद्ध हो रही हैं।

कई प्रकार के कसरत हैं गठिया के लिए...

गठिया कई किस्म का होता है और हरेक का अलग-अलग तरह से उपचार होता है। सही डायग्नोसिस से ही सही उपचार हो सकता है। सही डायग्नोसिस जल्द हो जाए तो अच्छा। जल्द उपचार से फायदा यह होता है कि नुकसान और दर्द कम होता है। उपचार में दवाइयाँ, वजन प्रबंधन, कसरत, गर्म या ठंडे का प्रयोग और जोड़ों को अतिरिक्त नुकसान से बचाने के तरीके शामिल होते हैं।

वर्कआउट करें। कसरत करने से दर्द कम हो जाता है, मूवमेंट में वृद्धि होती है, थकान कम होती है और आप पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं।

जोड़ों पर दबाव से बचें। जितना वजन बताया गया है, उतना ही बरकरार रखें। खाने में मांसाहार, पनीर एवं मसालेदार सब्जियों का प्रयोग न करें। साइकिलिंग एवं स्विमिंग गठिया तथा मोटापा को कम करने का बेहतर उपाय हो सकते हैं।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्र. लि., इंदौर



जोड़ों का दर्द खून में यूरिक एसिड बढ़ने का हो सकता है संकेत

ल गातार काम करने और थकान की वजह से हाथ, पैर, जोड़ों आदि में दर्द होना आम बात है। लेकिन अगर यह दर्द कई दिनों तक बना रहे तो शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा में वृद्धि यानी हाइपरयूरीकेमिया का भी संकेत हो सकता है। ऐसे में इसके लक्षणों की अनदेखी कई गंभीर बीमारियों के बुलावे का कारण भी बनती है। दुनिया भर में गाउट या गठिया के मरीजों की तादाद तेजी से बढ़ रही है। गठिया का मुख्य कारण शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा का जरूरत से ज्यादा बढ़ जाना है। सामान्यतः पुरुषों में इसका स्तर 3-7 मिलीग्राम/डीएल और स्त्रियों में 2.5-6 मिलीग्राम/डीएल होता है। शरीर में इससे ज्यादा यूरिक एसिड होने की स्थिति को मेडिकल टर्म में 'हाइपरयूरीकेमिया' कहा जाता है।

दरअसल, प्यूरिन नाइट्रोजन युक्त ऐसे कंपाउंड्स होते हैं, जिनका निर्माण शरीर की कोशिकाओं द्वारा किया जाता है। इसके अलावा प्यूरिन युक्त चीजों को खाने से भी यह हमारे शरीर में पहुंचता है। यही प्यूरिन हमारे शरीर में पहुंचने के बाद टूटकर यूरिक एसिड में बदल जाता है। हालांकि इसकी ज्यादातर मात्रा खून में मिल जाती है और यूरिन के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाती है। हाइपरयूरीकेमिया की स्थिति में या तो शरीर जरूरत से ज्यादा मात्रा में यूरिक एसिड का निर्माण करने लगता है या फिर इसे सही तरीके से खून में से फिल्टर नहीं कर पाता है। यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ने से गठिया के साथ ही हार्ट डिजीज, किडनी स्टोन, किडनी फेल्योर, हाई ब्लड प्रेशर, आर्थराइटिस और जोड़ों के सामान्य दर्द की समस्या भी हो सकती है।

कैसे करता है प्रभावित

यूरिक एसिड की बढ़ी हुई मात्रा शरीर के जोड़ों में क्रिस्टल के रूप में जमने लगती है, जिसका परिणाम अचानक होने वाले जॉइंट पेन के रूप में सामने आता है। मुख्य रूप से एडियां, घुटने, हाथ और कलाई की हड्डियां प्रभावित होती हैं। हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनमें विकार उत्पन्न होने लगता है। गठिया का अटैक अक्सर लगातार काम करने, अल्कोहल का ज्यादा सेवन या किसी तरह की दवाई लेने के बाद होता है। अचानक आनेवाले ये अटैक कभी-कभी बिना ट्रीटमेंट के कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं। मरीज जितनी जल्दी यूरिक एसिड लेवल की जांच कराकर ट्रीटमेंट लेंगे, उतना ही हड्डियों को कम नुकसान होगा।

पुरुषों को ज्यादा खतरा

महिलाओं के मुकाबले पुरुषों को ज्यादा खतरा होता है, क्योंकि महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजेन हार्मोन होता है, जो यूरिक एसिड को खून में से



फिल्टर करने की प्रक्रिया को तेज कर देता है। महिलाओं में मुख्य रूप से मेनोपॉज के बाद यह समस्या देखने को मिलती है। हालांकि हमेशा हाइपरयूरीकेमिया लोगों में गठिया की वजह नहीं बनती है। जिन लोगों में मेटाबॉलिक सिंड्रोम का खतरा होता है और जिनके परिवार गठिया का इतिहास रहा हो, उन्हें खतरा ज्यादा होता है। बढ़ती उम्र, मोटापा, लगातार एस्पिरिन, साइक्लोस्फोरिन या लीवोडोपा जैसी दवाइयों का इस्तेमाल, प्यूरिन रिच फूड्स, जैसे- रेड मीट और मछलियां, ज्यादा अल्कोहल, पानी कम पीना और शरीर में थाइरॉयड संबंधी समस्याएं गठिया के खतरे को बढ़ा देती हैं।

लक्षण

सामान्य लक्षणों में सुबह जोड़ों में दर्द होना, सूजन, लालीपन, जकडन और गर्मी लगना शामिल हैं। यह दर्द किसी एक जोड़ से शुरू होता है और धीरे-धीरे फैल जाता है। लगातार वर्षों तक यूरिक एसिड की मात्रा असंतुलित रहने से उंगलियों, पैर, कोहनी, एडी और कलाई के पास गांठ बन जाती है। इनमें दर्द नहीं होता, लेकिन शुरू की स्थिति में इस जगह पर सूजन और लाली देखने को मिलती है।

आयुर्वेद में भी है इलाज

आयुर्वेद में यूरिक एसिड की मात्रा को कम करने के लिए पंचकर्म विधि अपनायी जाती है। इस दौरान कई तरह की दवाइयों के साथ मरीज की

जीवनशैली में भी जरूरी बदलाव किये जाते हैं इस दौरान उन्हें मालिश दी जाती है। ट्रीटमेंट के आखिरी दिन खास तरह के औषधियों से बनी एक घुट्टी पिलायी जाती है, जो शरीर में मौजूद सारे टॉक्सिन को बाहर निकालता है। हर तीन महीने में यह प्रक्रिया दोहरायी जाती है और इस दौरान बैलेंस डाइट का ख्याल रखा जाता है। इससे गठिया की समस्या काफी हद तक दूर हो जाती है।

बरतें ये सावधानियां

शरीर में कुछ एंजाइम्स की कमी से यूरिक एसिड ज्यादा मात्रा में बनने लगता है। हाइ ब्लड प्रेशर और ओबेसिटी के मरीजों में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। ऐसे में जिन चीजों में प्यूरिन बहुत अधिक मात्रा में हो, जैसे- नॉनवेज, पालक, दाल आदि खाने से बचना चाहिए। तली हुई चीजें, डेयरी प्रोडक्ट्स भी एक सीमा के अंदर ही खाना चाहिए। जितना ज्यादा हो सके विटामिन-सी का सेवन करना चाहिए, खूब पानी पीना चाहिए और रेगुलर एक्सरसाइज के जरिये अपने वजन को संतुलित रखने का प्रयास करना चाहिए। लगातार वजन के कम होने से भी शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए वजन घटाना भी हो, तो संतुलित डाइट लेते रहना चाहिए। एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने से किडनी स्टोन की समस्या भी हो सकती है, लेकिन समय रहते दवाइयों द्वारा स्टोन शरीर से बाहर निकाला जा सकता है।

गर्दन दर्द से हो सकता है सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस

गर्दन में होने वाले दर्द को आमतौर पर लोग नजरअंदाज करते हैं, लेकिन कई बार यह दर्द बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। गर्दन में दर्द किसी भी उम्र के महिला-पुरुष और बच्चों को हो सकता है। लाइफ स्टाइल के कारण पिछले कुछ सालों में सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस के रोगियों में बेतहाशा वृद्धि हुई है।

क्या है सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस

गर्दन का दर्द जो सर्वाइकल को प्रभावित करता है, वह सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस कहलाता है। यह गर्दन के निचले हिस्से, दोनों कंधों, कॉलर बोन तक पहुंच जाता है। इससे गर्दन घुमाने में परेशानी होती है और कमजोर मासपेशियों के कारण, हाथों को उठाना भी मुश्किल होता है।

क्यों होता है सर्वाइकल

स्पोन्डिलाइटिस

- कई बार जोड़ों (कंधों के जोड़) और गर्दन के जोड़ों में दर्द स्पोन्डिलाइटिस अनुवांशिक भी होता है, लेकिन अधिकतर मामलों में ऐसा नहीं होता।
- स्पोन्डिलाइटिस होने के और भी कई कारण हैं जैसे कि उम्र का बढ़ना और ऑस्टियोपोरोसिस का होना।
- कैल्शियम और विटामिन डी की कमी के कारण हड्डियों का कमजोर हो जाना।
- सोते समय ऊंचा तकिया रखना, लेटकर पढ़ना, टीवी देखना और घंटों कंप्यूटर के सामने बैठना।
- घंटों सिलाई बुनाई करना।
- गलत ढंग से और शारीरिक शक्ति से अधिक बोझ उठाना।
- गठिया से पीड़ित रोगी।
- लंबे समय तक ड्राइविंग करना।
- कई गंभीर चोट या फ्रैक्चर के बाद हड्डियों में क्षय की स्थिति होने लगती है।
- धूम्रपान भी एक महत्वपूर्ण कारण है।

लक्षण व परेशानियाँ

- कई बार गर्दन का दर्द हलके से लेकर ज्यादा हो सकता है।
- गर्दन में दर्द और गर्दन का अकड़ना, स्थिति को गंभीर करने वाले मुख्य लक्षण हैं।
- सर में पीछे की ओर दर्द का होना।
- गर्दन को घुमाने पर गर्दन में पिसने की आवाज आना।
- चक्कर आना।
- कंधों में दर्द और जकड़न पैदा होना।
- हाथों में सुन्नपन होना।
- दर्द दोनों हाथों की अंगुलियों में जाना, जिसे हम



सर्वाइकल रेडीकुलोपैथी कहते हैं। यह नस के दबने की वजह से होता है।

- गर्दन में सूजन आ जाती है।
 - सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस की समस्या सिर्फ जोड़ और गर्दन के दर्द तक ही सीमित नहीं रहती, समस्या गंभीर होने पर बुखार, थकान, उलटी होना, चक्कर आना, भूख की कमी जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं।
- अगर आप और आपके किसी संबंधी को ये परेशानियाँ हैं तो तुरंत अपने नजदीकी फिजियोथेरेपिस्ट से मिलें और सलाह लें

क्या करें

- बैठते समय गर्दन को सीधा रखें।
- गाड़ी चलते समय पीठ को सीधा रखें।
- गद्दे की बजाय तख्त पर सोयें।
- नर्म व कम ऊंचाई वाले तकिये का प्रयोग करें।
- पौष्टिक भोजन खाएं, खासकर ऐसा भोजन जो विटामिन डी और कैल्शियम से भरपूर हो।
- गर्दन की सिकाई. तीव्र दर्द होने पर गरम पानी में नमक डालकर सिकाई करें। दिन में कम से कम तीन से चार बार करें। दर्द को जल्दी आराम देने में काफी लाभदायक है।

इनसे परहेज रखें

- धूम्रपान न करें।
- चाय और कैफीन का सेवन कम करें।
- गर्दन को ज्यादा देर तक झुकाकर न बैठें।
- लेटकर टीवी न देखें।
- लगातार कंप्यूटर पर न बैठें. अगर ऐसा करना जरूरी है तो गर्दन को थोड़ी थोड़ी देर में इधर उधर घुमाते रहे।
- ऊंचे तकिये का प्रयोग न करें।

फिजियोथेरेपी

फिजियोथेरेपिस्ट के मुताबिक सर्वाइकल व्यायाम दर्द की तीव्रता को कम करते हैं और साथ साथ अकड़े हुए जोड़ों और मासपेशियों को भी ठीक करते हैं। हालांकि फिजियोथेरेपी व्यायाम को करते समय यह बात हमेशा ध्यान रखें की अगर किसी भी समय ऐसा लगे की दर्द बढ़ रहा है तो व्यायाम कदापि न करें। सर्वाइकल व्यायाम को कम से कम दो बार अवश्य करें।

व्यायाम

इसके लिए कुछ खास किस्म के एक्सरसाइज आप कर सकते हैं।

1. रेंज ऑफ मोशन एक्सरसाइज

- अपने सिर को दाएं तरफ कंधे तक झुकाएं। थोड़ा रुकें और फिर मध्य में लायें। यह क्रम बाएं तरफ भी करें।
- अपनी ठुड़ी को नीचे की तरफ झुकाएं, रुकें और फिर सिर को पीछे ले जायें।
- अपने सिर को बाएं तरफ के कान की तरफ मोड़ें, रुकें और फिर मध्य में लायें। यह क्रम दाएं तरफ भी करें।

2. इसोमेट्रिक एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज को करते समय सांस को रोकें नहीं। हर व्यायाम को पांच से छह बार तक करें और शरीर को ढीला छोड़ें।

- अपने माथे से हथेलियों पर दबाव दें और सिर को अपनी जगह से हिलने न दें।
- अपनी हथेलियों का दबाव सिर के बाएं तरफ दें और सिर को हिलने न दें. यही क्रम दाएं तरफ भी करें। अपनी हथेलियों का दबाव सिर के पीछे दें और सिर को स्थिर रखें।

अपने दैनिक जीवन के सामान्य कामकाज को निपटाने वक्त क्या आपके घुटनों, कन्धों या कलाई में दर्द होता है? क्या आप इन जोड़ों के दर्द के कारण अपने अपनी इच्छानुसार जीवन जीने के आनंद से वंचित है? क्या आप दिन में कई कई बार दर्द निवारक दवाओं के सेवन से परेशान है?

अगर इन प्रश्नों का उत्तर "हाँ" है, तो निश्चित रूप से आप इस दर्द से अत्यंत दुखी है और इससे मुक्त होना चाहते हैं। बढ़ती उम्र के साथ जोड़ों के दर्द होने की सम्भावनाये बढ़ने लगती है। शरीर में हड्डियों का कमजोर होना, उचित व्यायाम और भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों के अभाव से जोड़ों के रोग प्रकट होने लगते है व बढ़ने लगते है। हालाँकि दवाओं के उपयोग से इस दर्द से सामयिक लाभ मिलता है पर इसका प्रामाणिक वैकल्पिक उपचार योग में उपलब्ध है जिसके अभ्यास से दर्द मुक्ति में शीघ्र लाभ होता है। योग एक प्राचीन भारतीय तकनीक है जो दर्द को जड़ से उखाड़कर शरीर को रोगमुक्त करती है। योग शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर मन को विश्रान्ति प्रदान करता है।

जोड़ों के उपचार व उन्हें शक्तिशाली बनाने के लिए निम्न योगासन उपयोगी है-

- वीर-भद्रासन
- धनुरासन
- त्रिकोणासन
- सेतु-बंध आसन
- मकर अधोमुख श्वानासन
- उस्ट्रासन

यह आसन घुटनों को सुदृढ़ बनाता है तथा जकड़े हुए कन्धों को सक्रिय करने में सहायक है। यह कन्धों से तनाव मिटा कर शरीर को संतुलन प्रदान करता है।

आवश्यक सावधानियां

योगासन से जोड़ों का दर्द बढे नहीं, इसके लिए अभ्यास के दौरान शरीर को सहारा देने वाली वस्तुओं, तकियों व अन्य उपकरणों की सहायता लें। अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक जोर न दें। अगर दर्द बढ जाता है तो तुरंत योगाभ्यास बंद कर दें व चिकित्सक से परामर्श करें।

योग द्वारा जोड़ों के दर्द का उपचार



धनुरासन

धनुरासन बंध कंधों को खोलता है। यह पीठ को लचीला बनाता है। तथा शरीर से तनाव व जड़ता को दूर करता है।

वीर-भद्रासन

हाथ, पैर और कमर को मजबूती प्रदान करता है। शरीर में संतुलन बढ़ता है, सहनशीलता बढ़ती है। बैठ कर कार्य करने वालों के लिए अत्यंत लाभदायक है। कंधों के जकड़न में अत्यंत प्रभावशाली है। कंधों के तनाव में तुरंत मुक्त करता है।

पीड़ा मुक्त रहने के कुछ खास नुस्खे

- हर एक घंटे बाद अपनी टेबल से उठें व कुछ क्षण के लिए अपने शरीर का खिंचाव करें।
- बैठे हुए व खड़े रहते समय शरीर को सही मुद्रा में रखें। शरीर सीधा व संतुलित हो आगे या पीछे की ओर झुका हुआ न हो।
- अपने जोड़ों पर अधिक जोर न दें।
- स्वस्थ आहार लें।
- व्यायाम द्वारा अपनी मांसपेशियों को सशक्त रखें।



मकर अधोमुख श्वानासन

यह आसन कंधो व घुटने की नसों में खिंचाव पैदा करता है। यह कलाई, भुजाओ व टांगों को मजबूत करता है, कमर दर्द में लाभकारी है तथा शारीरिक जड़ता को समाप्त करता है। यह आसन ऑस्टियोपोरोसिस रोग से बचाव में भी सहायक है।



त्रिकोणासन

त्रिकोणासन हमारी टांगों, घुटनों व टखनों को मजबूत करने में लाभकारी है। यह सायटिका व कमर-दर्द में भी राहत प्रदान करता है। यह घुटनों की नस, कमर, जंघा की संधि व नितम्ब में खिंचाव उत्पन्न कर उनको गतिशीलता प्रदान करता है।



उस्ट्रासन

यह कंधो व पीठ को मजबूती प्रदान करने वाला एक प्रभावशाली आसन है। यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाए रखने में मदद करता है। शारीरिक मुद्रा में सुधार होता है तथा कमर के अधोभाग का दर्द को घटता है।



सेतु-बंध आसन

यह आसन घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत करता है तथा ऑस्टियोपोरोसिस (अस्थि सुषिरता) रोग में भी लाभकारी है। यह मस्तिष्क को शांत करता है। रोगी को चिन्ता से मुक्त कर शरीर के तनाव को कम करता है।

क्या आपके जोड़ों के दर्द का कारण चिकनगुनिया है?



चि कनगुनिया एक वायरल रोग है, जो संक्रमित मच्छरों के काटने से फैलता है। रोग के मुख्य लक्षण बुखार, शरीर पर लाल रेश, और जोड़ों का दर्द होते हैं। चिकनगुनिया का कोई इलाज, या टीकाकरण नहीं होता। इसके बजाय उपचार को लक्षणों से राहत पर केंद्रित किया जाता है।

चिकनगुनिया नाम से ही लोगों में बहुत दहशत फैल जाती है। काफी बार WhatsApp पर चिकनगुनिया के इलाज की गलत दवाइयों के मेस्सेज वाइरल हो जाते हैं। इस पोस्ट में ज़रिए हम यह गलतफ़हमियों को हटाने का प्रयास कर रहे हैं।

चिकनगुनिया के लक्षण क्या होते हैं?

चिकनगुनिया के पहले 15-20 दिन- मच्छर के काटने के 2-10 दिन तक कोई लक्षण देखने को नहीं मिलते। उसके बाद 10 दिन के लिए 3 प्रमुख लक्षण सामने आते हैं **बुखार-** चिकनगुनिया में तीन दिन से लेकर एक सप्ताह के लिए 102 से 105° F तक बुखार रहता है।

गठिया (जोड़ों का दर्द)- चिकनगुनिया के साथ आप हाथ, कलाई, टखनों, और बड़े जोड़ों में गठिया अनुभव करेंगे। दर्द आम तौर पर सुबह में ज़्यादा रहता है, लेकिन हल्के व्यायाम के साथ कम हो जाता है। आप जोड़ों में सूजन भी अनुभव कर सकते हैं।

चमड़ी पर लाल रेश- चिकनगुनिया में 40-50 प्रतिशत मरीज चमड़ी पर लाली अनुभव करते हैं। यह लाल चकत्ते बुखार आने के तीन से पांच दिनों के पश्चात दिखायी देते हैं और आने के बाद तीन से चार दिनों के भीतर कम हो जाते हैं।

चिकनगुनिया होने के बाद 3-6 महीने - चिकनगुनिया के मरीज बुखार के 3-6 महीने बाद तक जोड़ों में दर्द महसूस कर सकते हैं। यह लक्षण तीन में से एक मरीजों में देखे जाते हैं। इस दौरान कुछ मरीजों को दोबारा बुखार भी आ सकता है।

चिकनगुनिया का पता कैसे लगाएँ?

अगर आप पाँच दिन से ज़्यादा 103° F से अधिक बुखार, जोड़ों में दर्द या पेशाब में कमी महसूस करें, तो तुरंत अपने डॉक्टर से चिकनगुनिया के बारे में पूछें। चिकनगुनिया के लिए खून के दो टेस्ट प्रमुख हैं-

ELISA - इस टेस्ट में वायरस के खिलाफ विशिष्ट एंटीबॉडी के लिए देखा जाता है। ये एंटीबॉडी आम तौर पर मच्छर के काटने के एक सप्ताह के बाद विकसित होती हैं। एलिसा टेस्ट की कीमत लगभग 600 रुपए है।

RT-PCR - इस टेस्ट में वायरस की जीन प्रोटीन कोडिंग का उपयोग किया जाता है। आरटी पीसीआर परीक्षण के लिए कीमत लगभग 2,500 है।

चिकनगुनिया का इलाज कैसे करें?

याद रखें कि चिकनगुनिया का कोई इलाज, या टीकाकरण नहीं होता। इसके बजाय उपचार को लक्षणों से राहत पर केंद्रित किया जाता है। आपको घर पर आराम करने से देखभाल शुरू करनी चाहिए। इससे आपके शरीर को ठीक होने के लिए राहत और समय प्रदान होता है। एक ऐसे वातावरण में आराम करें जहाँ ज़्यादा नमी या गरमी ना हो। नमी और गरमी से जोड़ों का दर्द और बढ़ सकता है। इसके अलावा-

बर्फ का पैक लगाएँ- ठंडा आइस पैक लगाने से दर्द एवं सूजन काम होती है। एक कपड़े या तौलिये में बर्फ को लपेट कर सूजन वाले क्षेत्रों पर लगाएँ।

दर्द की दवा लीजिए- पेरैसिटामोल या एसिटामिनोफेन से बुखार और जोड़ों के दर्द का कम होता है। आप दिन में चार बार तक पानी के साथ दो 500 मिलीग्राम की गोलियां तक खा सकते हैं। दिन भर में कम से कम 4 लीटर पानी पीजिए।

सरल व्यायाम कीजिए- सरल व्यायाम, जैसे की कुर्सी पे बैठ कर टाँगें सीधी करना, या उठ कर सीधे खड़े होकर पैर ऊपर की और उठाने से माशपेशियाँ मजबूत होती हैं और जोड़ों का दर्द कम होता है। सुबह व्यायाम करने से सबसे ज़्यादा लाभ मिलते हैं।

अपने दर्द चिकित्सा विशेषज्ञ से मिलें- अगर आपका दर्द लम्बे समय तक जारी रहे, तो अपने दर्द चिकित्सा विशेषज्ञ से अवश्य मिलें।

यूरिक एसिड डाइट क्या खाना चाहिए

जो डों और हड्डियों में दर्द को यह सोचकर तो अनदेखा नहीं कर रहे कि यह मौसम में बदलाव और आपके व्यस्त जीवनशैली के कारण है। अगर आप ऐसा सोच रहे हैं, तो हो सकता है कि आप गलत हों। आपके इस दर्द का कारण आपके शरीर में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड हो सकता है। इस लेख में हम इसी बारे में आपको जानकारी देंगे। साथ ही बताएंगे कि यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए और यूरिक एसिड में परहेज क्या करना चाहिए। इतना ही नहीं हम आपके साथ यूरिक एसिड डाइट चार्ट भी शेयर करेंगे।

कैसे बनता है यूरिक एसिड?

कुछ खाद्य पदार्थों में प्यूरिन नामक एक प्राकृतिक तत्व पाया जाता है। जब आपका शरीर प्यूरिन को पचाता है, तो इससे यूरिक एसिड बनता है, जिसका शरीर से बाहर निकलना भी जरूरी होता है। वहीं, अगर शरीर में अत्यधिक यूरिक एसिड जमने लगे, तो इससे शरीर को नुकसान हो सकता है। इसे हाइपरयूरिसेमिया कहा जाता है। ऐसे में ज्यादा प्यूरिन युक्त खाद्य पदार्थ के सेवन से शरीर में अधिक मात्रा में यूरिक एसिड जमने लगता है। इस कारण शरीर में कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं और गाउट (एक प्रकार गठिया) भी होने का खतरा बढ़ जाता है।

कम यूरिक एसिड वाला आहार

कैसे मदद करता है?

जैसा कि हमने ऊपर बताया कि जब शरीर में ज्यादा यूरिक एसिड जमने लगता है, तो कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। इसलिए, ऐसी स्थिति में यूरिक एसिड डाइट का ध्यान रखना जरूरी है। बेशक, प्यूरिन युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन करना गलत नहीं है, लेकिन अधिक प्यूरिन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करना चाहिए। ऐसा करने से आपके शरीर में जमा हुए यूरिक एसिड को निकालने में मदद मिलेगी और यूरिक एसिड के कारण होने वाले गठिया या गाउट जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। इस लेख के आगे के भाग में हम आपको यूरिक एसिड डाइट के बारे में बताएंगे और इसके लिए हम नीचे एक डाइट चार्ट भी आपके साथ शेयर कर रहे हैं।

यूरिक एसिड के लिए आहार चार्ट

नीचे हम आपके साथ एक यूरिक एसिड डाइट चार्ट शेयर कर रहे हैं। ध्यान रहे कि यह डाइट चार्ट सिर्फ आपको जानकारी देने के लिए है, ताकि आप इस तरह के खाद्य पदार्थ का सेवन कर सकें। आप चाहें तो इस चार्ट में दी गई चीजों में अपनी



इच्छानुसार बदलाव भी कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रहे आप स्वस्थ खाद्य पदार्थों को ही इस चार्ट में शामिल करें।

भोजन क्या खाना है?

प्रातः सुबह 7:00-7:30 am एक कप पानी के साथ एक चम्मच सेब का सिरका

नाश्ता

सुबह 8:15-8:45 के बीच

सुबह 8:15-8:45 के बीच एक मध्यम आकार के कटोरे में एक कटोरा क्विओना या ओट्स यानी दलिया + एक कप कॉफी

या फिर पीनट बटर और ब्लूबेरी के साथ एक सफेद ब्रेड + एक कप चकोतरा का जूस या नींबू पानी ले सकते हैं।

या फिर एक उबले हुए अंडे की भुजी + एक ब्रेड + एक कप ताजा संतरे का जूस

मिड मॉर्निंग स्नैक (सुबह 10:30-11:00 बजे के बीच) आधा कप चेरी

लंच

दोपहर 12:30 से 1:00 के बीच

बिना छल के बेक की हुई सल्मोन मछली के तीन से चार टुकड़े (85 ग्राम) और ब्रोकोली या फिर हरी पत्तेदार सब्जियों की सलाद या फिर उबले हुए काबुली चने की सलाद, इनके साथ रोटी या फिर चावल जरूर लें।

शाम का नाश्ता

4:00 से 4:30 बजे के बीच

एक कप ग्रीन टी

या फिर एक कप चेरी/अनानास का जूस

डिनर

रात को 7.00 से 8 बजे के बीच

आधा कप ग्रिल्ड चिकन उसके साथ ऐस्पैरैगस (एक प्रकार का साग) और मसले हुए आलू

या फिर पालक का पास्ता। साथ में कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ जैसे - डेयरी उत्पाद, फल व बीन्स आदि का सेवन भी करें।

ये डाइट चार्ट हमने एक उदाहरण के तौर पर

आपके साथ शेयर किया है। आगे हम आपको यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए उसके बारे में कुछ जानकारी देंगे।

वैसे तो यूरिक एसिड में क्या खाएं और क्या न खाएं, उसके लिए बहुत से खाद्य पदार्थ हैं। यहां सभी खाद्य पदार्थों के बारे में बताना संभव नहीं है। इसलिए, हम कुछ विशेष खाद्य पदार्थों के बारे में ही आपको बता रहे हैं।

यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए

हरी सब्जियां - यह तो सभी जानते हैं कि हरी सब्जियां सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं, लेकिन कुछ विशेष तरह की सब्जियां जैसे - मशरूम, शतावरी और पालक का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, डॉक्टरों का मानना होता है कि यूरिक एसिड के दौरान कम प्यूरिन वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, इसलिए पालक और शतावरी का सेवन संतुलित मात्रा में करें। इनके अलावा भी कई सब्जियां हैं, जैसे - आलू, पत्तागोभी, गाजर, खीरा, अंकुरित बीन्स आदि, जिनका सेवन किया जा सकता है।

फल - वैसे तो कई फल हैं, जिनका सेवन किया जा सकता है, लेकिन यूरिक एसिड से पीड़ित लोगों के लिए चेरी बहुत फायदेमंद हो सकती है। शोध से पता चला है कि चेरी यूरिक एसिड के स्तर को कम करने या सूजन पर सीधे काम करने में मदद कर सकती है। इतना ही नहीं यह गाउट अटैक के जोखिम को भी कम करने में मददगार साबित हो सकती है। इसके अलावा, आप केले और स्ट्रॉबेरी का भी सेवन कर सकते हैं।

पानी - आपने यह कहावत तो सुनी ही होगी कि 'जल ही जीवन है', यहां पर भी कुछ ऐसा ही है। कहा जाता है कि जो लोग दिनभर में 6 से 8 गिलास पानी पीते हैं, उनमें गाउट अटैक का जोखिम कम पानी पीने वालों की तुलना में कम हो सकता है। आपको दिनभर में कितना पानी पीना चाहिए, इस बारे में डॉक्टर से एक बार जरूर पूछ लें।

डेयरी प्रोडक्ट - आप डेयरी उत्पाद यानी दूध या दूध से बने खाद्य पदार्थों का सेवन भी कर सकते हैं। इसमें काफी कम मात्रा में प्यूरिन होता है, इसलिए आप दूध, चीज व दही का सेवन कर सकते हैं।

अंडा - यूरिक एसिड में अंडे का सेवन भी किया जा सकता है। अंडे में प्यूरिन न के बराबर होता है, इसलिए इसका सेवन गाउट में किया जा सकता है।

इसके अलावा, आप कई और खाद्य पदार्थ जैसे - सीरियल, चावल, मूंगफली, सोयामिल्क, हरे मटर व बादाम का भी सेवन कर सकते हैं।

दूध है जरूरी हर उम्र में

हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रही।

दू हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दूध प्रोटीन, खनिज और विटामिन का पौष्टिक एवं सस्ता स्रोत है। बावजूद इसके, दूध को दरकिनार करके सोडा, जूस और स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन किया जाता है। इससे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी आहार संबंधी बीमारियां होने का खतरा होता है। अधिक मीठे पेय पदार्थों के स्थान पर पोषक तत्वों से युक्त दूध को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। यहां हम आपको बता रहे हैं कि हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों, दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस को पचाने में मदद करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।



किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए किशोरों को भी शुगर युक्त पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन संबंधी, मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ओस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आश्चर्यजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है, इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सोलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।

दूध और दही से मजबूत होती हैं हड्डियां

एक नए अध्ययन में पता चला है कि दूध और दही जैसे डेयरी उत्पाद कूल्हे की हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। कम वसा वाले दूध और दही जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा को बढ़ाते हैं। डेयरी उत्पादों में बहुत से पोषक तत्व होते हैं जो हड्डियों के लिए लाभदायक होते

हैं। वैसे क्रीम वाले दुग्ध उत्पादों जैसे आइसक्रीम जैसे खाद्य पदार्थों में कम पोषक तत्व होते हैं और इनमें वसा और शर्करा की मात्रा अधिक होती है। अध्ययन में पाया गया कि हर रोज दूध और दही खाने वाले लोगों की हड्डियां अपेक्षाकृत मजबूत और स्वस्थ होती हैं।

आईएफएआर के अध्ययनकर्ताओं ने

3,212 लोगों को खाने-पीने की आदतों से संबंधित प्रश्नावली भरने को दी। प्राप्त आंकड़ों की सहायता से अध्ययनकर्ताओं ने डेयरी उत्पादों के हड्डियों पर होने वाले प्रभावों का पता लगाया। इस अध्ययन के द्वारा इस विचार का समर्थन किया गया कि पौष्टिक खाद्य पदार्थ हड्डियों के रोगों से मुकाबला करने में सहायक होते हैं।

गर्भावस्था

महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना सामान्य बात है। गर्भधारण के समय महिलायें अधिक कैलोरी का उपभोग करने लगती हैं। उनका यह मानना होता है कि उन्हें दो लोगों के लिए खाना खाना है। इसलिए वे अक्सर जरूरत से ज्यादा खा लेती हैं जिससे उनका वजन ज्यादा बढ़ने लगता है। जबकि एक गर्भवती महिला को शरीर के औसत वजन को बनाए रखने के लिए लगभग 300 कैलोरी अतिरिक्त लेनी चाहिए।

रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति के दौरान हार्मोनल परिवर्तन के कारण भूख बढ़ने लगती है। परिणामस्वरूप महिलाएं ज्यादा खाने लगती हैं जिससे उनका वजन बढ़ने लगता है। और अगर वह वजन कम करना भी चाहती हैं तो बदलती शारीरिक रचना अतिरिक्त वजन कम करने के इस कार्य को और अधिक कठिन बना देती है।

पर्याप्त भोजन की कमी

अमेरिकी महिलाओं पर किए एक अध्ययन के अनुसार, लगभग 50 प्रतिशत महिलाएं किसी भी समय पर खाना खा लेती हैं। जो उनकी सेहत के लिए ठीक नहीं है इससे वजन बढ़ जाता है। महिलाओं में वजन बढ़ने का एक और कारण है उनका पर्याप्त मात्रा में न खाना। अगर आप पर्याप्त भोजन नहीं करेंगी तो आपकी चयापचय प्रक्रिया धीमी हो जाएगी और शरीर पर चर्बी बढ़नी शुरू हो जाएगी।

'लो फैट' खाद्य पदार्थ

कई महिलायें उन खाद्य पदार्थों को देखकर आकर्षित होती हैं जिन पर 'लो फैट' लिखा हो जाता है। हालांकि, इन कम वसा वाले खाद्य पदार्थों में अक्सर सामान्य खाद्य पदार्थों की तरह ही कैलोरी होती है।

फाइबर की कमी

ज्यादातर महिलाओं की डाइट में फाइबर की कमी रहती है और तो और वह फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को लेना जरूरी भी नहीं समझतीं। लोकप्रिय कम कार्बोहाइड्रेट आहार एटकिन्स फाइबर की कमी के कारण मशहूर है। जिसका सेवन महिलाएं बहुत ज्यादा करती हैं। जबकि फाइबर वजन को स्वस्थ तरीके से कम करने और बनाये रखने के लिए आवश्यक है।

बहुत अधिक

तनाव

करियर और परिवार का प्रबंध करते-करते कई महिलाओं को बहुत अधिक तनाव होने लगता है। तनाव आपके और आपकी बॉडी के लिए अच्छा नहीं होता। तनाव शरीर को संकट

वयों बढ़ जाता है महिलाओं में वजन



मोड़ पर ले जाने का कारण भी बनता है। जिसका नतीजा यह होता है कि शरीर की गति धीमी और फैट की गति बढ़नी शुरू हो जाती है।

नींद की कमी

अधिकांश महिलायें काम के कारण या छोटे बच्चों के कारण ठीक से सो नहीं पाती और सही तरीके से न सोने के कारण बॉडी अपनी क्षमता के हिसाब से काम नहीं कर पायेगी और नींद की कमी से फैट जमा होकर शरीर प्रतिक्रिया करेगा।

अवसाद

कई महिलाओं के बारे में कहा जाता है कि वह पेशानी में भावनात्मक होकर जरूरत से ज्यादा खाने लगती हैं। यह उनका भोजन के माध्यम से अवसाद को कम करने की प्रति प्रतिक्रिया है। इस तरह के खाद्य पदार्थ जैसे चॉकलेट और अन्य मिठाई आपकी आत्मा को तो शांत कर सकते हैं, लेकिन वजन को कई गुना बढ़ा देते हैं।

रोग और बीमारी

कई बार बीमारियों के कारण भी वजन बढ़ जाता है। डिम्बग्रंथि अल्सर ऐसी बीमारी है जिससे किसी भी महिला का वजन एक छोटी सी समय अवधि में लगभग 13 किलोग्राम तक बढ़ सकता है। लिवर, किडनी और दिल की कोई भी समस्या बढ़ते वजन के साथ जुड़ी होती है। इसके अलावा, अक्सर स्तन कैंसर के उपचार से गुजरना महिलाओं को वजन में उतार-चढ़ाव का अनुभव करवाता है।



त्वचा की सुंदरता के घरेलू उपाय

आ ज के समय में हर कोई व्यक्ति चाहता है की वो सुन्दर दिखे वो चाहे महिला हो या पुरुष इसके लिए कई तरह के उपाय करते है। इन उपयो में प्राकृतिक उपयो को ज्यादा उपयोग में लाया जाता है। यह प्राकृतिक उपाय त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होते है। यह एक बहुत ही सस्ता और सुन्दर उपाय माना जाता है और इसके उपयोग से त्वचा में निखार और चमक बनी रहती है। यह त्वचा संबंधित कई तरह की समस्या को दूर करता है। त्वचा संबंधित समस्या जैसे झुरिया, काले घेरे,कील मुहासे आदि समस्या को दूर करने के लिए हम कई तरह के प्राकृतिक उपयो का प्रयोग करते है।

एलोवेरा के द्वारा



एलोवेरा एक प्राकृतिक पौधा है ,जो आसानी से कही भी मिल जाता है एलोवेरा के एक पत्ते को काट कर उसका रस निकाल कर, उसे चेहरे पर लगाले। और फिर आधे घंटे के बाद चेहरे को साफ पानी से धोले। ऐसा करने से त्वचा की चमक और सुंदरता बढ़ती है और यह त्वचा में निखार भी लाता है।

चंदन के द्वारा



चंदन को घिस कर उसका लेप बना ले ,तथा उसमे थोड़ा हल्दी का पाँवडर मिला कर, चेहरे पर लगा ले और 1 घंटे बाद चेहरे को साफ पानी से

धोले। ऐसा करने से त्वचा में निखार आएगा और त्वचा मुलायम हो जाती है। यह त्वचा के काले घेरे और कील मुहसो को भी हटाता है साथ ही यह त्वचा संबंधित समस्या को भी दूर करता है

निम्बू के द्वारा



एक छोटे बर्तन में दो चम्मच ताजे निम्बू का रस निकाल ले, तथा इसमें एक चम्मच शक्कर डाल कर इसे घोल-ले और इसे चेहरे पर लगाएँ। 15 मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धोएँ। ऐसा करने से त्वचा का कालापन दूर होता है और त्वचा में निखार आता है।

टमाटर के द्वारा



टमाटर को को पीस कर एक बर्तन में डाल दें तथा उसमें एक चम्मच शहद डाल कर इसको मिला लें और फिर इसे चेहरे पर लगा लें ,और आधे घंटे के बाद चेहरे को साफ पानी से धोएँ। ऐसा करने से त्वचा की सुंदरता बढ़ती है। यह त्वचा को मुलायम कर उसकी चमक को बढ़ाता है।

आलू के द्वारा

आलू त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। आलू को काट कर उसके टुकड़े को चेहरे पर 10 मिनट तक मले। ऐसा करने से चेहरे के दाग धब्बे ठीक हो जाते है तथा यह त्वचा को मुलायम और सुन्दर बनाता है। यह गर्मी में झुलसे



हुए चेहरे को भी ठीक करता है। यह बहुत ही सस्ता और आसान तरीका माना जाता है।

हल्दी के द्वारा



हल्दी एक बहुत ही महत्वपूर्ण औषधि है। शरीर के निखार को बढ़ाने में हल्दी का एक महत्वपूर्ण योगदान है। पीसी हुई हल्दी में चंदन के पाँवडर को मिलाकर चेहरे पर लगाएँ और इसे 1 घंटे तक लगा रहने दें उसके बाद चेहरे को साफ पानी से धोएँ। ऐसा करने से त्वचा की चमक और निखार बढ़ता है तथा यह तेलीय त्वचा को भी ठीक करता है।

बादाम के द्वारा

बादाम त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद है। बादाम के तेल से चेहरे पर मसाज करने से यह त्वचा के काले दाग धब्बो और आँखो के आस पास बने काले घेरे को हटाता है तथा यह त्वचा की सुंदरता को बढ़ा कर त्वचा में निखार लाता है।

8. दूध मलाई के द्वारा

एक साफ बर्तन में दूध मलाई को ले और उसमे हल्दी के पाँवडर को मिला कर चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर रखे, उसके बाद साफ पानी से चेहरे को धोले।

उपवास

रोग निवारक भी शक्तिवर्धक भी

व्यवस्थित रूप से चलने वाले दपतरों, कारखानों में सप्ताह में एक दिन अवकाश का रहता है। कहीं- कहीं तो पाँच दिन का भी सप्ताह माना जाने लगा है, और दो दिन छुट्टी में हलके फुलके रहने के लिए मिलते हैं। यह छुट्टी में प्रत्यक्ष काम की हानि होती हुई दिखती है, किंतु परोक्ष में उससे लाभ ही रहता है। दो दिनों में हलका- फुलका रहकर व्यक्ति अधिक उत्साहपूर्वक अधिक मात्रा में काम कर सकता है।

र ही बात पाचनतंत्र के बारे में भी है। पेट, आमाशय, आँतें मिलकर एक तंत्र बनाता है, इसमें फूलने सिकुड़ने की क्रिया होती रहती है, और उलट पुलट के लिए जगह की गुंजाईश रखे जाने की आवश्यकता पड़ती है। इस सारे विभाग में ठूँसा -भरा जाए और कसी हुई स्थिति में रखा जाए, तो स्वभावतः पाचन में बाधा पड़ेगी, अवयवों पर अनावश्यक दबाव- खिंचाव रहने से उनकी कार्यक्षमता में घटोतरी होती जाएगी। उन अंगों से पाचन के निमित्त जो रासायनिक स्राव होते हैं, उनकी मात्रा न्यून रहेगी और

सदा हल्की- भारी कब्ज बनी रहेगी। खुलकर दस्त होने और पेट हलका रहने की वह स्थिति न बन पड़ेगी जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

पाचन तंत्र ही आहार को रक्त के रूप में परिणित करने की आश्चर्य भरी प्रयोगशाला चलाता है। इसके कलपुजों से अनावश्यक छेड़खानी नहीं करनी चाहिए। इससे कई प्रकार की परेशानियाँ व्यर्थ ही उत्पन्न होती हैं। अधिक मात्रा में खाना, इसी तोड़ फोड़ का प्रत्यक्ष स्वरूप है। आयुर्विज्ञान ने इसी तथ्य का यह कहकर समर्थन किया है कि कम मात्रा में खाया हुआ, अच्छी तरह पच जाता है। फलतः वह अधिक ठूँसने की तुलना में आर्थिक बचत भी करता है। अंगों को सुव्यवस्थित भी रखता है और पोषण भी अधिक मात्रा में प्रदान

करता है। वृद्धावस्था के लिए तो यह अनिवार्य अनुशासन है कि वे अपने पाचन तंत्र की क्षमता को देखते हुए आहार की मात्रा घटाएँ। यह न सोचें कि ऐसा करने से शक्ति सामर्थ्य घटेगी, किंतु देखा इससे ठीक उलटा गया है कि मात्रा घटा देने पर आहार सही रूप से पचता है, वह उपयुक्त पोषण बढ़ाता है और पाचन तंत्र में विकृति नहीं खड़ी होने देता। बच्चों के आहार के संबंध में भी यही सावधानी बरती जानी चाहिए। हर वयस्क उन्हें प्रेम प्रदर्शन के रूप में अपने साथ खिलाने लगे, तो उसका परिणाम यह होता है कि उन्हें बार- बार खाने की, बड़ों जैसे गरिष्ठ पदार्थों को लेने की आदत पड़ जाती है। इस कारण उत्पन्न होने वाले संकटों से बचने के लिए यही उचित है कि बच्चों को खाते समय पास भले ही बिठा लिया जाए, पर उनके आहार का स्तर, अनुपात एवं समय सर्वथा भिन्न रखा जाए। कोमल पेट पर अनावश्यक मात्रा थोपना एक प्रकार से उनके मरण की पूर्व भूमिका विनिर्मित करना है।

उपवास को धर्म प्रयोजनों में बढ़- चढ़कर महत्व दिया गया है। धार्मिक प्रकृति के लोग वैसा करते भी रहते हैं। महिलाओं में

इसके लिए अधिक उत्साह एवं साहस देखा जाता है। पर इस संदर्भ में जो अनियमितता बरती जाती है, वह सब प्रकार से खेदजनक है। उपवास के दिन फलाहारी समझे जाने वाले कूटू, आलू, सिंघाड़ा आदि गरिष्ठ पकवानों को स्वादिष्टता के कारण और भी अधिक मात्रा में खाया जाता है। फलतः परिणाम ठीक उलटा होता है। मात्रा घटाने और सात्विकता बढ़ाने के रूप में ही फलाहार हो सकता है। जब नाम फलाहार है तो उसे शब्दों के अनुरूप ही होना चाहिए। ताजे सुपाच्य पेड़ के पके फल आवश्यकतानुसार फलाहार में एक बार लिए जा सकते हैं। उनके अधिक मँहगे और कोल्डस्टोर्स में रखे होने के कारण शाकाहार से काम चलाना चाहिए। ताजे फल मिल सकें, तो वे भी ठीक रहते हैं। अच्छा तो यह है कि शाकों को उबालकर बनाया हुआ रस या फलों का रस काम में लिया जाए ॥ दूध, दही, छाछ जैसी प्रवाही वस्तुएँ भी काम दे सकती हैं। यह सब जंजाल भी जितना कम किया जाए, उतना ही अच्छा।

वास्तविक उपवास

वास्तविक उपवास वह है, जिसमें पानी तो बार बार और अधिक मात्रा में पिया जाए, पर पेट पर वजन डालने वाला कोई भी आहार न लिया जाए। उस दिन पेट को एक प्रकार से पूर्ण विश्राम लेने दिया जाए। सफाई करने के लिए गुनगुने पानी में नींबू का रस, तनिक- सा खाने का सोडा और शहद अथवा गुड़ मिलाकर दिन में कई बार चाय की तरह पीया जा सकता है ॥ अच्छा लगे तो इस पेय में तुलसी की थोड़ी- सी पत्तियाँ भी डाली जा सकती हैं। इस पेय से पेट की सफाई भी होती है और भूख के कारण पेट में जो ऐंठन पड़ती है, उसकी संभावना भी



त्वचा का ढीलापन कैसे दूर करें



ढलती उम्र आपकी पेशानी पर शिकन की लकीरों को कुछ और गाढ़ा कर देती है। गुजरता वक्त आपके चेहरे पर अपने निशान छोड़ता चला जाता है। इस उम्र में आपके शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। खासतौर पर आपकी त्वचा का कसाव कम पड़ जाता है और वह ढीली पड़ जाती है। अंग्रेजी में इसे सेगिंग कहा जाता है। अपनी त्वचा की उस हालत को देखकर बेशक आप अपने उन जवां दिनों को याद करने लगती हैं।

ढी ली त्वचा दरअसल, इस बात का इशारा है कि हमारी त्वचा की मांसपेशियां एक धीमी मौत की ओर बढ़ रही हैं। हालांकि, उम्र की इस रफ्तार को थामने और धीमा करने के कई उपाय आपने सुने होंगे, लेकिन जरूरत सही उपाय और तरीके आजमाने की है और उसके लिए जरूरी है कि आप उन सही तरीकों को जानें, तो आइये हमारे साथ, और जानिये कि कैसे आप पा सकती हैं शानदार त्वचा एक बार फिर-

जल्दी-जल्दी वजन न घटाएँ

माना कि आप ओवरवेट हैं, लेकिन और आप वजन कम करने की जरूरत भी है। लेकिन, इसका एक तरीका होता है। जब आप बहुत ही कम वक्त में अपना वजन कम कर लेती हैं, तो आपकी त्वचा को मांसपेशियों में प्राकृतिक रूप से मौजूद लोच की क्षति के साथ तालमेल बैठाने का वक्त ही नहीं मिलता। बेशक, आप बहुत जल्द स्लिम होना चाहती हो, लेकिन ऐसा करके आप अपना फायदा कम और शायद नुकसान ज्यादा कर रही हैं। सप्ताह भर में एक से दो किलो वजन कम करना ही सही रहता है और आपको इसे ही अपना लक्ष्य बनाकर चलना चाहिये। ऐसा कर पाने में आप कामयाब रहती हैं, तो आप एक साथ, वजन कम करना और मांसपेशियों का निर्माण दोनों कर पायेंगी।

विटामिन से भरपूर आहार लें

अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए जरूरी है कि आप सही आहार लें। अपने आहार में आपको ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करे जिनमें विटामिन भरपूर मात्रा में हो। ढेर सारे ताजा फल, सब्जियां, नट्स, साबुत अनाज और एनिमल प्रोटीन और वनस्पति तेल का उपयोग करें। ये सब उत्पाद विटामिन सी, ई, ए, बी कॉम्प्लेक्स और विटामिन 'के' से भरपूर होते हैं। इनमें तीन जरूरी खनिज लवण (मिनरल) तांबा, सेलेनियम और जिंक भी होता है। इसके साथ ही इनमें महत्वपूर्ण फैटी एसिड भी होता है, जो त्वचा को युवा बनाये रखने में मदद करता है। इन सब खाद्य पदार्थों के अलावा ब्रोकोली, फूलगोभी, पालक, लहसुन, पत्तेदार साग, जैतून, वनस्पति तेल, अलसी, सूरजमुखी का तेल, सार्डिन, सामन मछली, दुबला मांस और अंडे आदि का सेवन भी आपके लिए फायदेमंद होगा।

कसरत करें और फिट रहें

कसरत आपके तन-बदन को तंदुरुस्त रखती है। इसमें आपकी मांसपेशियों को ताकत के साथ कसाव भी मिलता है। अगर आप हल्का भार उठाकर कसरत करते हैं, तो इससे मांसपेशियों का निर्माण तो होता ही है, साथ ही आपकी काफी अतिरिक्त कैलोरी भी खर्च करते हैं। एक बात का खयाल रखें

कि तेजी से ज्यादा वजन कम करने के चक्कर में भारी वजन उठाकर कसरत न करने लग जाएं। साथ ही बाइकिंग, ट्रेडमिल पर दौड़ना और जॉगिंग ऐसी एंड्यूरेंस एक्सरसाइज न करें। इससे आपके चेहरे की त्वचा पर झुर्रियां तेजी से पड़ती हैं।

पूरे शरीर की कसरत करें

जब भी स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें, तो पूरे शरीर की कसरत करें। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आप शरीर के जरूरी हिस्सों की मांसपेशियों को ताकत नहीं मिलेगी। इससे वहां की त्वचा पर झुर्रियां और सेगिंग हो सकती है।

ताजा फल और सब्जियां खाएं

सब्जियां और फल हम सबको खाने चाहिये। लेकिन वे लोग जो उम्र के इस पड़ाव पर खड़े हों, उन्हें आम लोगों से दोगुनी मात्रा में इन चीजों का सेवन करना चाहिये। अगर आप इन सब चीजों का सेवन नहीं करेंगे तो आपकी त्वचा ढीली पड़ सकती है। याद रखें कि आपकी तमाम कोशिशों के बावजूद वक्त के कुछ निशान जरूर नजर आयेंगे। यह कुदरती है। इस पर बहुत अधिक चिंतित होने की जरूरत नहीं। आपकी कोशिश यह होनी चाहिये कि उम्र के असर को कैसे कमतर रखा जाए।



एजिंग से न हो निराश

शब्द 'एजिंग' के साथ एक बहुत गलत धारणा जुड़ी हुई है। एजिंग का नाम लेते ही आपके दिमाग में आमतौर से सफेद बाल, याददाश्त की कमजोरी और अकेलेपन के शिकार बुजुर्ग की छवि प्रकट होती है हालांकि एजिंग की सभी निराशाजनक दशाएँ वास्तव में सत्य नहीं हैं। एजिंग का अर्थ है अपनी क्रॉनालाजिकल क्लॉक के चलते जाने के साथ खुद को मैच्योर करना, अनुभवों से समृद्ध होना, बुद्धिमत्ता और समग्र रूप में जीवन की बेहतर समझ।

खूब पानी पिएँ

आपकी त्वचा को पोषण के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के मुताबिक, महिलाओं को रोजाना लगभग 2.7 लीटर और पुरुषों को लगभग 3.7 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे आपकी सेहत को ठीक रहेगी ही साथ ही आपकी त्वचा को पर्याप्त मात्रा में पोषण भी मिलेगा।

सूर्य की किरणों से बचायें

लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहना आपकी त्वचा के लिए सही नहीं है। काफी लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहने से आपकी त्वचा जरूरी नमी खो देती है और फिर उसमें कसाव कम हो जाता है। इससे त्वचा के ढीले होने की आशंका भी बढ़ जाती है। सूर्य की पराबैंगनी किरणों में अधिक वक्त बिताना त्वचा के कैंसर की वजह भी बन सकता है। इससे बचने का तरीका यह है कि आप सूर्य की तेज किरणों से बचकर रहें या फिर धूप में बाहर निकलने से पहले अच्छी क्वालिटी का सनस्क्रीन लगाएं।

मृत त्वचा को हटाना

समय के साथ त्वचा की कोशिकायें मर जाती हैं। ये डेड स्किन सेल्स आपकी त्वचा की रंगत को कम करने का काम करती हैं। इससे त्वचा में रक्त-संचार सुचारू रूप से नहीं हो पाता। त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर आप अपनी रंगत निखार सकते हैं। इसके लिए आपको बस एक बॉडी ब्रश लीजिए और शॉवर करते समय अपनी त्वचा पर उस ब्रश को गोल-गोल रगड़िये।

ए जिंग को अभिशाप मानने के बजाय इसे जीवन का ऐसा स्तर मानें जो आपके विकास के शुरूआती वर्षों की तरह ही खूबसूरत हो सकता है। आपके कितने मित्र वास्तव में अपने बच्चों को अभिभावकों के रूप में बड़े होते देखते हैं? इसलिये "एजिंग का सामना" मत करें बल्कि एजिंग के इस चरण को सम्मान और बड़प्पन की अठारह वर्षीय भावना के साथ महसूस करें। आपका जेनेटिक मेक-अप और सभी तरह के पर्यावरणीय खतरों का असर होने की संभावनाएं समय से पहले प्रीमेच्योर एजिंग का कारण बन जाती हैं, इस तरह से अपनी लाइफस्टाईल में कुछ बदलाव लाकर आप एजिंग प्रक्रिया को एक खुशनुमा अनुभव में तब्दील कर सकते हैं।

लाइफस्टाईल में स्वास्थ्यप्रद बदलाव आपके आहार पर ध्यान देने से शुरू होते हैं एन्टिऑक्सीडेंट्स से भरपूर खान-पान एजिंग प्रक्रिया को देर से शुरू कर सकता है। फ्री रेडिकल्स ऐसे अस्थिर अणुओं के ग्रुप होते हैं जो एजिंग, टिश्यू डैमेज और अन्य बीमारियों के लिये जिम्मेदार हैं। एन्टिऑक्सीडेंट्स से भरपूर डाइट फ्री रेडिकल्स को स्वस्थ टिश्यूओं पर हमला करने से रोकती है जिससे एजिंग की प्रक्रिया देर से शुरू हो पाती है। फ्री रेडिकल्स शरीर की उपापचयी (मेटाबोलिक) प्रक्रिया का बाई-प्रोडक्ट हैं लेकिन ये अधिक संख्या में नहीं होते। अन्य स्रोत हैं प्रदूषित वातावरण, स्मोकिंग, सूरज की एक्स-रे और अल्ट्रावायलेट किरणें। हरी चाय और हल्दी के अलावा फल और सब्जियां 'जो गहरे रंग के

हैं' एन्टिऑक्सीडेंट्स के अच्छे स्रोत हैं। एन्टिऑक्सीडेंट्स न केवल एजिंग को देर से शुरू करने में सहायक हैं बल्कि कैंसर तथा अन्य बीमारियों की रोकथाम भी करते हैं। हमारी उम्र बढ़ने के साथ कम फैट और फाईबर से भरपूर खान-पान आदर्श माना जाता है।

एंड्यूरेंस मजबूत बनाने और बढ़ाने वाली तथा लचीलापन बढ़ाने में सहायक गतिविधियों से भरपूर एक्सरसाइज रूटीन अपनाने से एजिंग देर से शुरू हो पाती है क्योंकि आपका गठन बेहतर हो जाता है। एंड्यूरेंस एक्सरसाइजेज हृदय का भी व्यायाम कराती हैं जिससे हृदय का स्वास्थ्य बेहतर होता है और दिमाग में अधिक पम्प किया जाने वाला रक्त मेमोरी, मूड और नॉंद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। शारीरिक व्यायाम मूड बूस्टर की तरह काम करके तनाव से राहत ढूंढने वालों की जरूरत पूरी करते हैं क्योंकि एक्सरसाइजिंग के दौरान मस्तिष्क अधिक एंडोर्फिन रिलीज करता है जो "हैप्पी हार्मोन" होते हैं और आपके युवा दिखते रंगरूप को बरकरार रखते हैं। रक्त सभी अंगों से विशेषकर टॉक्सिन्स निकालते हुए किडनीज की क्षमता बढ़ाने और इन्हें स्वस्थ रखने में सहायक होता है, जिन पर उम्र का काफी असर पड़ता है। मजबूती और लचीलापन बढ़ाने वाली एक्सरसाइजेज पतनकारक समस्याओं जैसे कि ऑस्टियोपोरोसिस को दूर रखने में सहायक हैं। वॉकिंग, स्विमिंग, लाइट वेट ट्रेनिंग और योगा जैसी एक्सरसाइजेज किसी अन्य व्यायाम की तरह खूब लाभदायक साबित होती हैं।

कोर्टिसोल मानव शरीर में बहुत ही अहम हार्मोन है। इसे तनाव यानी स्ट्रेस हार्मोन भी कहते हैं। इसकी शरीर की कई क्रियाओं में अहम भूमिका होती है। कोर्टिसोल की ज्यादा और कम मात्रा दोनों ही नुकसानदायक होती है। यह शरीर की क्रियाओं पर सीधा असर डालता है। लंबे समय तक शरीर में कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा बने रहने पर यह खतरनाक भी हो सकता है।

शरीर में ज्यादा मात्रा में कोर्टिसोल होने पर तनाव के साथ ही मोटापा भी बढ़ता है। इसकी मौजूदगी शरीर में ऊर्जा के संचार को भी प्रभावित करती है। कोर्टिसोल शरीर में ग्लूकोज रिलीज होने के साथ ही फैट और एमिनोएसिड को भी संतुलित रखता है। यदि आप ज्यादा तनाव लेकर जिंदगी व्यतीत कर रहे हैं या फिर तनाव का सामना कर रहे हैं तो साफ है कि कोर्टिसोल आपकी जिंदगी पर लंबे समय के लिए असर डाल रहा है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं कोर्टिसोल हार्मोन के बारे में विस्तार से।

कोर्टिसोल और मोटापे के बीच

संबंध

शरीर का लगातार ज्यादा मात्रा में कोर्टिसोल उत्पन्न करना नुकसानदायक होता है। आमतौर पर शरीर में सुबह के समय कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा और शाम के समय कम मात्रा होती है। यह प्रक्रिया शरीर के हिसाब से बदल भी सकती है। कोर्टिसोल शरीर में ऊर्जा के संचार में भी सहायक है। कोर्टिसोल की मौजूदगी शरीर में कार्बोहाइड्रेट और फैट को प्रभावित करती है। यह शरीर में इन्सुलिन रिलीज करने में भी सहायक होता है। इसकी अंदरूनी गतिविधियां भूख को बढ़ाती है।

शरीर में लंबे समय तक कोर्टिसोल की अधिक मात्रा बने रहने पर भूख का ज्यादा अहसास होता है। तनाव में होने पर कोर्टिसोल के कारण ब्लड शुगर का लेवल बढ़ता है। तनाव के दौर से गुजर जाने के बाद भी ब्लड शुगर का उच्च स्तर बना रहता है। ग्लूकोज की ज्यादा मात्रा होने पर मोटापा बढ़ने लगता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक जिन व्यक्तियों में कोर्टिसोल के कारण मोटापे की समस्या होती है, उनके शरीर के अन्य अंगों के मुकाबले पेट पर ज्यादा चर्बी होती है। शरीर में कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा होने पर और भी समस्याएं हो सकती हैं। जो कि निम्नलिखित हैं।

- दिल संबंधी रोग
- उदासी बने रहना
- अल्जाइमर रोग
- डायबिटीज
- तनाव बना रहना

भूख को बढ़ाता है कोर्टिसोल हार्मोन



आखिर क्या है कोर्टिसोल

कोर्टिसोल एक स्टेरोइड है और यह तनाव का शुरूआती हार्मोन है। इसका उत्पादन अंतः स्रावी प्रणाली में होता है। कोर्टिसोल का स्राव अधिवृक्क ग्रंथियों के माध्यम से होता है। अधिवृक्क ग्रंथियां किडनी के पास स्थित होती हैं। इसे स्ट्रेस यानी तनाव हार्मोन भी कहते हैं। शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर 24 घंटे में ही कम और ज्यादा हो जाता है। कई बार रात में सोने के दौरान इसका निम्न स्तर होता है और सुबह उठने तक यह धीरे-धीरे बढ़ जाता है। सुबह में कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा होने पर पूरे दिन इसकी गिरावट का सिलसिला बना रहता है। इसकी आदर्श स्थिति यही होती है कि आपके शरीर का कोर्टिसोल लेवल न तो स्थिर हो, न उच्च और न ही कम होना चाहिए। इसका घटना- बढ़ना एक सामान्य क्रिया है।

कोर्टिसोल बढ़ने के लक्षण

कोर्टिसोल हार्मोन की उचित मात्रा शरीर की पाचन क्रिया के साथ ही ब्लड शुगर, फैटी एसिड और प्रोटीन को संतुलित रखती है। कई ऐसे लक्षण हैं जिनसे आप पता लगा सकते हैं कि शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा बढ़ रही है।

- खाना खाने की ज्यादा इच्छा होना
- तेजी के साथ वजन का बढ़ना
- शरीर की फैट बढ़ना
- हड्डियों का घनत्व कम होना

- जल्दी-जल्दी मूड बदलना यानी चिड़चिड़ापन और गुस्सा
- चिंता और तनाव का बढ़ जाना
- सेक्स में रूचि घटना
- पाचन तंत्र का सही से काम न करना
- याददाश्त कम होना
- अनियमित मासिक धर्म
- उच्च रक्तचाप
- शरीर में आलस्य का बना रहना
- अक्सर सिरदर्द की समस्या रहना
- छाले होना
- थकान महसूस होना

कोई इंसान मादक पदार्थों के नशे की लत में कैसे फंस जाता है यह दूसरों के लिए समझना मुश्किल होता है। नशाखोरी कोई जन्मजात बीमारी नहीं होती। घरेलू संस्कार ही इसके लिए जिम्मेदार होते हैं। नशा करने वाले अपनी मर्जी से जब चाहे नशा करना छोड़ सकते हैं। यह सोच सरासर गलत है। दरअसल नशे की लत ऐसी बीमारी है जिसे इलाज से ठीक किया जा सकता है।

नशे की लत एक बीमारी है



नशे की लत में मुब्तला होने के कई कारण हैं- पढ़ाई में पिछड़ जाना, प्यार में असफल हो जाना, नौकरी छूट जाना, परिवार से सहानुभूति अथवा प्यार न मिल पाना, बचपन में शोषण के शिकार हो जाना तथा पारिवारिक कलह ऐसी समस्याएं हैं जिनकी वजह से कोई इंसान नशे की लत में फंस जाता है।

नशे पर शारीरिक और मानसिक निर्भरता

मादक पदार्थों का नशा मस्तिष्क पर गहरा असर डालता है। कई मादक पदार्थ ऐसे रसायनों से लैस होते हैं जिनसे मस्तिष्क के न्यूरोन्स हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे मस्तिष्क में संचार प्रणाली स्थाई रूप से प्रभावित हो जाती है। तंत्रिका कोशिकाएं संवाद संप्रेषित करने अथवा प्राप्त करने की क्षमता खो बैठती हैं। नशा दिमाग पर दो तरह से असर डालता है।

मस्तिष्क के प्राकृतिक संवाहकों की नकल

मरिजुआना और हेरोइन जिन रसायनों से बनी होती है वे मस्तिष्क में प्राकृतिक रूप से पैदा होने वाले न्यूरोट्रांसमीटरों की तरह होते हैं। कोकेन में



डोपामिन नामक रसायन होता है जो मस्तिष्क में खुश रहने की भावना पैदा करता है। धीरे-धीरे 'अच्छा' लगने की भावना बार-बार उसी तरह के मादक पदार्थ लेने की इच्छा पैदा करती है। नशा उतरते ही पुनः नशे की चाहत होने लगती है। शरीर और मस्तिष्क दोनों की नशे की 'मांग' करने लगते हैं।

आनुवांशिक कारण

विरासत में मिले जीन्स के कारण भी कई न चाहते हुए भी नशे की लत में पड़ जाते हैं। मादक पदार्थों की लत से जुड़े कुछ तथ्य एवं भ्रांतियां

भ्रम- मादक पदार्थों की लत दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर छोड़ी जा सकती है।

तथ्य- केवल इच्छाशक्ति के दम पर ही नशे की लत से छुटकारा नहीं मिलता। इसके लिए दृढ़

इच्छाशक्ति के साथ-साथ समुचित एवं सम्यक इलाज की भी जरूरत होती है।

भ्रम- नशे की लत का कोई इलाज नहीं है।

तथ्य- नशे की लत मानसिक समस्या के साथ-साथ शारीरिक समस्या भी है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति से इलाज संभव है। मादक पदार्थों की लत का इलाज जितना जल्दी शुरू किया जाएगा, उसका असर भी उतना ही प्रभावशाली होगा।

भ्रम- नशे की लत से छुटकारा पाने की बार-बार कोशिश करना ठीक नहीं है क्योंकि सारे प्रयास असफल हो जाते हैं।

तथ्य- नशे की लत से छुटकारा पाने की कोशिश तब तक जारी रहना चाहिए जब तक मरीज पूरी तरह ठीक न हो जाए। कई मादक पदार्थ इतने घातक होते हैं कि उनके सेवन से अल्प समय में ही मस्तिष्क को स्थाई क्षति हो जाती है। ऐसे मरीजों के लिए चिकित्सा से बेहतर कोई उपाय नहीं है। कई बार मरीजों को कगार से लौटा लाना मुश्किल होता है लेकिन इन्हें उचित चिकित्सा के जरिए राहत पहुंचाई जा सकती है। कई लाइलाज मरीजों को जीवन भर औषधियों पर निर्भर रहना पड़ता है।

चन्दन का महत्व



य हां हमने आपको चन्दन के गुणकारी लाभ बताए कुछ और जानकारीया आपकी दैनिक दिनचर्या के लिए

चन्दन एक प्राकृतिक वृक्ष हैं चन्दन दो प्रकार का होता है

- 1- लाल चन्दन
- 2- सफेद चन्दन

चन्दन को एक फायदेमंद जड़ीबूटी की तरह भी उपयोग किया जाता है। चन्दन का उपयोग मानसिक शान्ति, चिकित्सा, एकाग्रता, पूजा, ग्रह सज्जा में भी किया जाता है चंदन का मनुष्य जीवन में बहुत महत्व हैं यह मनुष्य को कई रोगों से बचाता हैं साथ ही कई रोगों को ठीक करने में भी चंदन का उपयोग किया जाता हैं। यह अपनी सुगंध से वातावरण को शुद्ध कर देता हैं और नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट कर देता हैं। साथ ही यह त्वचा सम्बन्धी रोगों और शारीरिक दर्द और मानसिक तनाव को दूर करने में भी सहायक हैं। यह बालों और दांतों के रोगों को दूर करने में भी सहायक हैं। चंदन का उपयोग शरीर के घावों को भरने और शरीर में हो रही खुजली ठीक करने में किया जाता हैं। चन्दन का उपयोग घर को सजाने में भी किया जाता है

चन्दन से होने वाले गुणकारी लाभ

चंदन का उपयोग त्वचा की सुंदरता को बढ़ाने में किया जाता हैं चंदन को घिस कर उसका लेप बना ले तथा उसमें काले चने का पावडर मिला कर चेहरे पर लगा ले और इसे एक घंटे तक लगा कर रखे और फिर चेहरे को पानी से धो ले ऐसा करने से त्वचा का निखार और चमक बढ़ेगी साथ ही यह त्वचा का कालापन दूर करेगा और त्वचा का ढीलापन हटाता हैं।

तनाव से मुक्ति

आज के दौर में तनाव एक आम समस्या हो गई

हैं इस से मुक्ति पाने के लिए चंदन एक महत्वपूर्ण औषधि हैं। चंदन के तेल से सर में मसाज करने से मानसिक तनाव कम होगा साथ ही आप को शारीरिक थकान में भी राहत मिलेगी और आप को शरीर में ताजगी का एहसास होगा और यह आप के दिमाग को भी ठंडा रखता हैं और बालों को झड़ने से भी रोकता हैं।

रक्त-चाप को नियंत्रित करना

रक्त-चाप की समस्या को दूर करने के लिए चंदन को घिस कर उसका लेप बना ले और उस लेप को पूरे शरीर पर लगा ले और उसे एक घंटे तक लगा रहने दे ऐसा एक हफ्ते तक करने से रक्त चाप नियंत्रित होगा और यह शरीर की ऐठन को भी कम करेगा और शरीर की सुंदरता को भी बढ़ाएगा।

शारीरिक दुर्गन्ध से मुक्ति

शरीर से आ रही दुर्गन्ध से मुक्ति पाने के लिए चंदन की लकड़ी को घिस कर उसका पाँवडर बना ले और उस को पानी में मिला कर शरीर पर उसकी मसाज करे इससे शरीर की दुर्गन्ध से मुक्ति मिलेगी और शरीर में ठंडक का एहसास होता है।

घाव को ठीक करना

शरीर के घाव को ठीक करने के लिए चंदन की लकड़ी को घिस कर उसका लेप बना ले और उसमें हल्दी पाँवडर मिला कर उसका पेस्ट बना-ले और शरीर के घाव वाले स्थान पर लगाए ऐसे करने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है और यह घाव के संक्रमण को भी ठीक कर देता है।

दांतों को मजबूत करना

चंदन के तेल से मसाज करने से मसूड़े मजबूत होते हैं और दांतों में मजबूती आती है। यह दांतों का पीलापन दूर कर मुँह की दुर्गन्ध को मिटाता है

और यह दांतों को सड़ने से बचाता है यह मुँह के कीटाणुओं को मार कर दांतों की चमक को बढ़ाता है। और यह दांतों के दर्द से राहत देता है।

शारीरिक दर्द से मुक्ति

चंदन के तेल से शरीर पर मसाज करने से मांसपेशियों के दर्द तथा शरीर की ऐठन और सूजन में राहत मिलती है और यह अल्सर जैसी बीमारी को भी ठीक कर देता है यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देता है।

खुजली मिटाने में

शरीर में हो रही खुजली को मिटाने के लिए चंदन पाँवडर और निम्बू रस तथा हल्दी पाँवडर को मिला कर खुजली वाली जगह पर लगाने से शरीर में हो रही खुजली से राहत मिलती है। और खुजली से हुए लाल निशान भी हट जाते हैं। कीड़े के काटने पर भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

सिर दर्द को ठीक करने में

आज के समय में सिर दर्द की समस्या बहुत बढ़ गई है। इस से राहत पाने के लिए चंदन एक राम बाण उपाय है। चंदन के तेल की सिर पर मसाज करने से सिर दर्द से राहत मिलती है और सिर में ठंडक का अहसास होता है और यह आँखों में भी ठंडक प्रदान करता है तथा यह बालों को भी झड़ने से रोकता है और मानसिक शान्ति प्रदान करता है।

बुखार ठीक करने में

चंदन का उपयोग बुखार ठीक करने में किया जाता है। शरीर का ताप अधिक बढ़ जाने पर चंदन के लेप का प्रयोग किय जाता है। यह शरीर के ताप को कम कर के शरीर को ठंडा रखता है। और यह मानसिक और शारीरिक थकान को कम कर देता है। साथ ही यह शरीर के संक्रमण को भी दूर करता है।



विटामिन-सी रिच फूड्स

वि टामिन-सी एक एसिड होता जिसका नाम 'अस्कोर्बिक एसिड' या 'अस्कोर्बिक' होता है। यह उत्तक की मरम्मत में काम करता है। यह शरीर की प्रतिरक्षा या इम्यूनिटी में भी आवश्यक है। यह एक ऐसा विटामिन है जो कि पानी में जल्दी घुल जाता है और शरीर के उत्तकों से स्वास्थ्य को बनाए रखता है। यह एक एंटी-ऑक्सिडेंट भी होता है।

विटामिन-सी की कमी से कॉलजेन टूटने लगते हैं, जिसके कारण स्क्वी नामक रोग हो सकता है।

इस विटामिन की खोज 1912 में हुई। फिर यह 1928 में रासायनिक रूप से निर्मित पहला विटामिन बना। एक पोलिश वैज्ञानिक राइकस्टेन ने इसे खोजने में कामयाबी हासिल की। उसके बाद 1934 में, हाफमन-राश ने इसे पैटेंट करवा लिया, और वो विटामिन-सी की गोलियाँ मार्केट में ले आए।

विटामिन सी रिच फूड्स

नींबू

नींबू, विटामिन सी के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक माना जाता है। यही कारण है कि अक्सर लोग भोजन के बाद, इसे पानी में मिलाकर पीते हैं। विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा को पूरा करने के लिए, नींबू को कई तरह से आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। कई लोग इसे लेमनेड के रूप में पीते हैं तो कई लोग इसके रस को पकी हुयी सब्जी और दाल में ऊपर से मिलाकर खाते हैं।

पालक

पालक भी इम्यून सिस्टम को और मजबूत करने

के लिए काफी अहम भूमिका निभाती है। जब भी कहीं बात हो विटामिन-सी की, तो वहां पालक का जिक्र जरूर होता ही है। वास्तव में, पालक भी विटामिन-सी के उत्तम खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। इसी कारणवश, कई लोग अपने भोजन को इस हरी-पत्तेदार सब्जी के बगैर, अधूरा मानते हैं।

केल

गहरे हरे रंग में पालक की तरह हाई दिखने वाली, यह केल, पौष्टिक गुणों में उत्तम मानी जाती है। भले ही ये पालक की तरह दिखती है, पर इसकी संरचना पालक से बिल्कुल भिन्न होती है। पर अगर विटामिन-सी की बात हो, तो केल में, पालक से भी अधिक मात्रा में विटामिन-सी पायी जाती है। आप चाहें तो इसे 'बेड-टाइम ड्रिंक' या 'स्मूदी' बनाकर भी पी सकते हैं।

संतरा

विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थों का अगर कहीं जिक्र हो, तो वहां संतरा जरूर अव्वल नम्बर में आता होगा। ज्यादातर ये फल गरमियों में ही मिलता है, पर आप इन्हें अन्य मौसम में भी खरीद सकते हैं। विटामिन-सी की पर्याप्त मात्रा के लिए आप संतरे के जूस का सेवन प्रतिदिन कर सकते हैं। त्वचा के लिए भी यह काफी फायदेमंद माना जाता है।

सरसों का साग

यह भी विटामिन-सी की मात्रा से भरपूर होता है। वैसे सरसों के तेल को तो, खाने में भी इस्तेमाल किया जाता है। काफी लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपने घरों में ही कुछ बीज से, एक सरसों के

पौधे को तैयार करते हैं, और इनसे निकलने वाली कोमल पत्तियों को सब्जी के रूप में खाते हैं। आपको भी बाजार में अगर सरसों के पत्ते ना मिले, तो अपने घर के किसी कोने में इनके कुछ बीजों को छिड़क दें, और इनकी साग के रूप में, या सब्जी के रूप में सेवन कर सकते हैं। इनके जरिए विटामिन-सी की पर्याप्त मात्रा भी मिल जाएगी।

कीवी

कीवी भी एक ऐसा फल है जो आपको हर मौसम में मिल जाता है। इम्यूनिटी बूस्टर गुण रखने के साथ-साथ, यह कई प्रकार की पोषक तत्व की आपूर्ति शरीर को करता है। विटामिन-सी के अच्छे शुद्ध खाद्य पदार्थों की अगर बात की जाती है, तो उसमें भी कीवी का नाम जरूर माना जाता है। आप किसी भी फ्रूट शॉप से इस फल को खरीद सकते हैं, और इसका नियमित रूप से सेवन भी करा जा सकता है।

अमरूद

अमरूद एक ऐसा फल है जिसमें विटामिन-सी के साथ-साथ, स्वाद भी बेहद लजीज होता है। ज्यादातर लोगों द्वारा, इसका सेवन नमक लगाकर किया जाता है। वहीं, एक अमरूद के फल में करीब 126 मिलीग्राम विटामिन-सी पाया जाता है। आप चाहें तो इसे फ्रूट्स सलाद के रूप में, या फिर इसका फ्रूट्स-जूस भी पी सकते हैं। इतना ही नहीं, अमरूद में मैग्नीशियम की मात्रा भी ब्लड प्रेशर के संतुलन को बनाए रखने में काफी मददगार साबित होती है।

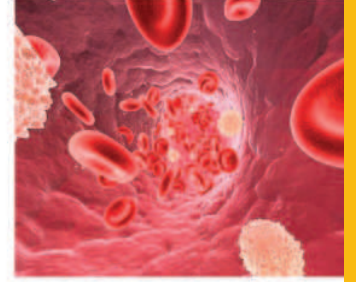
अन्य खट्टे फल जैसे आमला, अंगूर में भी विटामिन-सी होता है।

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 इन्हीं 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 रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com



कारगर उपाय है बॉडी मसाज थकान और तनाव से मुक्ति पाने के लिए

आ जकल बॉडी मसाज कराने वालों की संख्या तेजी से बढ़ी है। लोगों में आम धारणा है कि बॉडी मसाज कराने से तनाव से छुटकारा मिलता है और लोग तनाव से राहत पाने के लिए बॉडी मसाज करवाते हैं। जबकि सच यह है कि बॉडी मसाज से पूरे शरीर को फायदा मिलता है।

बॉडी मसाज के बारे में एक रोचक तथ्य यह भी है कि बॉडी मसाज करने से प्री-मेच्योर बच्चों का वजन बढ़ जाता है। बॉडी मसाज शरीर के लिए फायदेमंद है, यही कारण है कि इसकी लोकप्रियता दिन ब दिन बढ़ती जा रही है। यह आपको रिलैक्स तो देती ही है, साथ ही यह सिरदर्द व साइनस जैसी परेशानियों से भी निजात दिलाती है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं बॉडी मसाज के कुछ आश्चर्यजनक फायदे। जिन्हें सुनकर आप भी बॉडी मसाज कराने के बारे में प्लान कर सकते हैं।

अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है

बॉडी मसाज कराने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे शरीर के अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है। मसाज के दौरान प्रेशर प्वाइंट्स पर दबाव पड़ने से शरीर के अंदरूनी अंगों की कार्यक्षमता बेहतर होती है और आप बेहतर महसूस करते हैं।

शरीर को लचीला बनाती है मसाज

बॉडी मसाज कराने से मांसपेशियों के तनाव में कमी आती है और शरीर लचीला बनता है। शरीर

जितना ज्यादा लचीला होगा उतना ही अच्छा रहेगा। बॉडी मसाज कराने से कसरत के दौरान मांसपेशियों में होने वाली परेशानी भी कम होती है।

तनाव से राहत

अधिकतर लोग यही मानते हैं कि मसाज कराने से तनाव से राहत मिलती है। कई शोधों से यह साफ हो चुका है कि मसाज स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मददगार होती है। इसके साथ ही मसाज कराने से पाचन तंत्र मजबूत होता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है।

वजन घटाने में मददगार

बॉडी मसाज से केवल थकान का स्तर ही कम नहीं होता बल्कि इससे शरीर का वजन भी कम होता है। मसाज से शरीर की वसा कम होती है। आजकल तमाम जिम और ब्यूटी सैलून वजन घटाने के लिए बॉडी मसाज कराने पर जोर देते हैं।

रक्त संचार

बॉडी मसाज कराने से परिश्रम किए बगैर ही शरीर में रक्त संचार सही बना रहता है। रक्त संचार के सुचारू रूप से बने रहने के लिए मांसपेशियों को पोषक तत्वों के साथ ही पर्याप्त ऑक्सीजन की भी आवश्यकता होती है।

दर्द में राहत

मसाज से दर्द में राहत मिलती है। मसाज थैरेपी प्राकृतिक दर्द निवारक का काम करती है, जिससे

मांसपेशियों को राहत मिलती है और रक्त संचार बेहतर होता है। यदि आपको सिर दर्द या कमर दर्द की शिकायत है तो आप मसाज का सहारा ले सकते हैं।

गहरी नींद में सहायक

अच्छी नींद हर किसी को नसीब नहीं होती। बहुत से लोगों को रात में गहरी नींद न आने या अनिद्रा की शिकायत होती है। यदि आप नियमित रूप से मसाज कराते हैं तो आपको रात में चैन की नींद आएगी। भरपूर नींद से याददाश्त मजबूत होती है और पाचन तंत्र सही ढंग से काम करता है। जिसका असर सेहत पर भी पड़ता है।

सूजन कम होती है

यदि आपके शरीर के किसी हिस्से में लंबे समय से सूजन है तो मसाज कराना इसमें फायदेमंद साबित हो सकता है। मसाज से शरीर के सूजन वाले हिस्से की नसों पर दबाव बढ़ता है और सूजन कम होती है।

त्वचा में रंगत

त्वचा की खोई हुई रंगत मसाज से वापस आ सकती है और आप पहले से ज्यादा सुंदर लगने लगती हैं। मसाज से शरीर की वसा कम होती है और ग्रंथियां सही तरीके से काम करती हैं। जिससे आपकी त्वचा साफ, शुष्क और हाइड्रेटिड बनती है।

वजन बढ़ाने के घरेलू नुस्खे

दु बलापन हमारे शरीर की कमजोरी को दर्शाता है। आज के समय में हर व्यक्ति फिट दिखना चाहता है। इसलिए हम कई तरह के उपाय करते हैं जैसे जिम जाना, डाइटिंग करना, हार्ड वर्क करना आदि लेकिन हम आपको कुछ घरेलू उपाय बतायेंगे जिससे आप अपने शरीर का वजन जल्दी और कम समय में बढ़ा सकते हैं। हमने कई ऐसे युवाओं को देखा है जो अपनी युवावस्था में शारीरिक रूप से कमजोर दिखाई देते हैं। यदि शरीर कमजोर है तो शरीर में आलस्य, जल्दी थक जाना, अधिक नींद आना, चक्कर आना आदि समस्या बनी रहती है। और उस व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक विकास सही तरीके से नहीं हो पाता है। शारीरिक दुर्बलता के कारण उसे कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आपके दुबले शरीर की वजह से लोगो का आप के प्रति आकर्षण नहीं रहता है हमारे शरीर के वजन को बढ़ाने और दुबलेपन को दूर करने के लिए हमें पोस्टिक और संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए यह हमारे शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत जरूरी होता है।

अंजीर के द्वारा

अंजीर के उपयोग से हम अपने शरीर के वजन को बढ़ा सकते हैं। शाम को अंजीर को साफ पानी में भिगो कर रख दें और सुबह इसका सेवन कर ले इससे शरीर का वजन भी बढ़ेगा और शारीरिक दुर्बलता भी दूर होती है।

किशमिश के द्वारा

किशमिश को शाम के समय साफ पानी में भिगो कर रख दें और सुबह इसका सेवन कर ले इससे शरीर का वजन भी बढ़ता है और यह हमारी भूख को भी बढ़ाती है। यह शरीर से खून की कमी को भी दूर करती है यह हमारे शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है।

केले के द्वारा

केला हमारे शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है यदि केले को दूध के साथ मिला कर सुबह खाया जाये तो यह हमारे शरीर के वजन को बढ़ाता है और यह शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है और यह शरीर को स्वस्थ बनाता है।

आम के द्वारा

आम को फलों का राजा कहा जाता है। आम सभी को पसंद भी होता है। यदि आम को दूध के साथ मिला कर पिया जाये तो यह हमारे शरीर के वजन को बढ़ाने में बहुत मदद करता है और यह स्वादिष्ट भी होता है।

अश्वगंधा के द्वारा

अश्वगंधा के सेवन से शरीर के वजन को बढ़ाया जा सकता है। एक चम्मच अश्वगंधा के चूर्ण को दूध के साथ मिला कर पीने से शरीर का वजन



ध्यान दें

- यदि आप को निचे लिखे हुए बिन्दुओं में से किसी भी तरह की कोई समस्या हो तो कृपया सावधानिया बरते
- यदि आप का वजन पहले से ही अधिक है तो आप इन चीजों का सेवन ना करें इससे आप का वजन और अधिक बढ़ सकता है।
- यदि आप को इन चीजों के सेवन से एलर्जी की समस्या है तो इनका सेवन ना करें।
- यदि आप को पेट संबंधित कोई बीमारी हो तो आप इनका सेवन ना करें।

बढ़ाया जा सकता है। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

सतावरी के द्वारा

एक चम्मच सतावरी के चूर्ण को दूध के साथ मिलाकर पीने से शरीर का वजन बढ़ता है और यह शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है।

घी पनीर और मक्खन के द्वारा

यदि आप घी पनीर और मक्खन का सेवन रोजाना करें तो यह आप के शरीर के वजन को बढ़ाने के साथ आप की शारीरिक दुर्बलता को भी दूर करता है। यह शुद्ध और प्रोटीन से भरपूर आहार होता है। यह हमारे शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता

है घी और मक्खन को आप दूध के साथ मिला कर भी पी सकते हैं।

मुलेठी के द्वारा

एक चम्मच मुलेठी के चूर्ण को दूध के साथ मिलाकर पीने से शरीर का वजन बढ़ता है। यह शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

च्यवनप्राश के द्वारा

यदि दो चम्मच च्यवनप्राश को दूध के साथ मिला कर पिया जाये तो यह शरीर के वजन को बढ़ाता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

अंकुरित अनाज के द्वारा

यदि आप अंकुरित चने और दाल आदि अंकुरित आहार का सेवन करते हैं तो आप के शरीर का वजन बढ़ता है और यह शारीरिक कमजोरी को दूर कर शरीर को फिट बनाता है।

अंडे के द्वारा

अंडे में प्रोटीन की मात्रा अधिक होने से यह शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। अंडे को यदि दूध के साथ मिलाकर पिया जाये तो यह शरीर के वजन को बढ़ाता है। यह शरीर की दुर्बलता को दूर कर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

काजू बादाम के द्वारा

काजू और बादाम को प्रतिदिन खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और यह शरीर के वजन को बढ़ाने में भी मदद करता है। इसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक होने से यह हमारे शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

दलिया और आलू के द्वारा

यदि आप दलिया और आलू को मिलाकर प्रतिदिन सेवन करते हैं। तो यह शरीर के वजन को बढ़ाने में बहुत ही फायदेमंद होता है। यह शरीर की कमजोरी को भी दूर करता है। यह शरीर को स्वस्थ और संतुलित रखता है।

हरी सब्जियों के द्वारा

यदि आप अपने भोजन में प्रतिदिन हरी सब्जियाँ खाते हैं तो यह शरीर के वजन को बढ़ाने में मदद करती है। और यह शरीर में पोषक तत्वों की कमी को दूर करती है। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है।

चिकन और फिश के द्वारा

यदि आप चिकन और फिश का सेवन करते हैं। तो यह आप के शरीर के वजन को बढ़ाने के लिए बहुत ही अच्छा आहार है। यह शरीर की कमजोरी को दूर कर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

वजन घटाने के घरेलू नुस्खे

आ ज के समय में मोटापे की समस्या बहुत बढ़ गई है और हर कोई व्यक्ति चाहता है की वो फिट और आकर्षक दिखे इसके लिए कई तरह के उपाय करते है। जैसे जिम जाना, योग करना, डाइटिंग करना आदि लेकिन हम आपको कुछ घरेलू और आसान नुस्खे बतायेगे जो आप के शरीर के वजन को कम करने के लिए बहुत ही उपयोगी है। शरीर में अधिक चर्बी के जम जाने से शरीर का वजन बढ़ जाता है और शरीर मोटा होने लगता है इस कारण शरीर में कई बीमारियाँ होने लग जाती है। असंतुलित भोजन करना ज्यादा मिर्च मसाले और तले हुए भोजन का ज्यादा सेवन करना समय पर नींद ना लेना, मानसिक तनाव का होना और शारीरिक श्रम का कम होना अधिक समय तक कुर्सी पर बैठे रहना पैदल नहीं घूमना यह मोटापा बढ़ने के मुख्य कारण है।

वजन कम करने के घरेलू उपाय

1. सुबह के समय गुनगुने पानी में 1 चम्मच शहद और निम्बू का रस मिलाकर पीने से शरीर में जमी चर्बी कम हो जाती और शरीर का वजन कम होने लगता है। यह उपाय एक महीने तक करे इससे आप को मोटापे से जल्दी राहत मिलेगी।
2. छाछ में काला नमक और अजवाइन डालकर पीने से शरीर का वजन कम होता है और यह शरीर के मोटापे को भी कम करती है यह शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। इस उपाय को प्रतिदिन कर सकते है।
3. एक छोटी चम्मच काली मिर्च के पाउडर को आप किसी आहार में या सलाद में मिला कर खाने से शरीर का वजन और मोटापा दोनों कम होते है। इस उपाय को आप प्रतिदिन कर सकते है।
4. ग्रीन टी के प्रतिदिन सेवन करने से शरीर का वजन और मोटापा नियंत्रित रहता है। ग्रीन टी में कैफीन होता है जो शरीर के मोटापे को कम करने में सहायक होता है।
5. एलोवेरा के पत्ते को काट कर उसे छिल ले और उसे मिक्सर में पीस कर जूस बना ले और इसका सेवन करने से शरीर का वजन और मोटापा दोनों कम होते है। यह शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।
6. सौंफ को साफ पानी में डाल कर उसे उबाल ले और फिर उसे ठंडा कर के छान कर पीने से शरीर का वजन और मोटापा दोनों नियंत्रित रहते है।
7. एक चम्मच दालचीनी का पाँवडर और एक चम्मच शहद को एक गिलास गुनगुने पानी में मिला कर पीने से शरीर का वजन कम होता है। यह सुबह खाली पेट पीना चाहिए इससे शरीर का मोटापा भी कम होता है।
8. टमाटर के सलाद का सेवन प्रतिदिन करने से शरीर का वजन कम होता है और यह



कुछ ध्यान देने योग्य बातें

- खाना एक निश्चित समय पर ही और थोड़े-थोड़े समय अन्तराल पर खाए।
- खाने में तरल पदार्थों का सेवन ज्यादा करें और पानी अधिक पीये।
- खाना चार्ट के अनुसार खाये।
- मीठा खाना अधिक ना खाये।
- तले हुआ और मसालेदार भोजन अधिक ना खाये।
- आलू और चावल का सेवन कम मात्रा में करें।
- तेल और घी का प्रयोग खाने में कम करें।
- जहाँ तक हो सके ताजे भोजन को खाए, बासी या फ्रिज में रखा भोजन ना खाये।
- ताजे फलों और अंकुरित आहार को खाये।

शरीर के मोटापे को भी कम करता है। और टमाटर का सलाद हमारी पाचन क्रिया को ठीक करता है। इसका आप खाने के साथ प्रतिदिन सेवन कर सकते है।

9. अदरक का सेवन प्रतिदिन करने से शरीर का मोटापा कम होता है और शरीर का वजन भी नियंत्रित रहता है। यह हमारे शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है।

10. त्रिफला चूर्ण को पानी में उबाल कर उसे छान ले और फिर उसका सुबह

सेवन करने से शरीर का वजन कम होता है। और यह मोटापे को भी कम करता है।

11. अंकुरित चने का सेवन सुबह नाश्ता में करने से शरीर का वजन कम होता है। और मोटापा नियंत्रित रहता है और यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसका आप प्रतिदिन सेवन कर सकते है यह शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।

12. लौकी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है यदि आप लौकी का रस निकाल कर उसका प्रतिदिन सेवन करते है तो यह शरीर के वजन को कम कर शरीर के मोटापे को भी कम करता है।

13. हरे धनिये को बारीक काट कर उसमे निम्बू का रस डाल कर पानी के साथ मिलाकर इसे मिक्सर में पीस ले और फिर इसका सेवन करे इसे फ्रिज में ना रखे इसे ताजा बनाकर ही पीए यह शरीर के वजन को कम करने के लिए बहुत ही फायदेमंद है और यह शरीर के मोटापे को भी कम करता है।

14. पेट संबंधित रोगों को ठीक करने के लिए अजवाइन का उपयोग किया जाता है। अजवाइन को रात में पानी में गाला कर रख दे और सुबह इसे छान कर पिये इससे पेट की चर्बी कम होगी और यह शरीर के वजन को भी कम करती है। इसका आप प्रतिदिन सेवन कर सकते है।

15. जीरे को शाम के समय साफ पानी में धिगो कर रख दे फिर इसे छान कर सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से शरीर की चर्बी कम होती है। इसका आप प्रतिदिन सेवन कर सकते है। यह शरीर के वजन को भी कम करता है।

16. खीरे का सेवन आप यदि सलाद में प्रतिदिन करते है तो यह शरीर के वजन को कम करने में मदद करता है। यह शरीर में पानी की कमी को दूर करता है और यह शरीर के मोटापे को भी दूर करता है।

17. यदि आप पत्तागोभी का सेवन करते तो यह भी आप के शरीर के वजन को कम कर के मोटापे को दूर करने में मदद करता है।

18. करि पत्ते का सेवन प्रतिदिन करने से यह शरीर के मोटापे को कम करने में मदद करता है और यह शरीर के वजन को भी कम करता है यह शरीर की पाचनक्रिया को भी ठीक करता है।

19. करेले का जूस बना कर उसका सेवन हफ्ते में दो बार करने से शरीर का वजन कम होता है और मोटापे से राहत मिलती है और यह शरीर को बीमारियों से बचाता है।

20. गाजर के सेवन से आप शरीर के वजन को कम कर सकते है इसका सेवन आप सलाद के साथ में प्रतिदिन कर सकते है।

अदरक के फायदे

अदरक एक गुणों से भरपूर मसाला है। सर्दी-खांसी, पाचन और सामान्य दर्द से लेकर कैंसर, हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों में इसे फायदेमंद पाया गया है। जानें अदरक के बारे में विस्तार से...

भा रत के आयुर्वेदिक ग्रंथों में अदरक को सबसे महत्वपूर्ण बूटियों में से एक माना गया है। यहां तक कि उसे अपने आप में औषधियों का पूरा खजाना बताया गया है। आयुर्वेदिक चिकित्सक इसको एक शक्तिशाली पाचक के रूप में लेने की सलाह देते हैं क्योंकि यह पाचक अग्नि को भड़काता है और भूख बढ़ाती है। आइए अदरक के फायदों पर नजर डालते हैं-



पीड़ित लोगों के लिए असरदार पाया गया। अदरक के तत्व इंसुलिन के प्रयोग के बिना ग्लूकोज को स्नायु कोशिकाओं तक पहुंचाने की प्रक्रिया बढ़ा सकते हैं। इस तरह इससे उच्च रक्त शर्करा स्तर (हाई शुगर लेवल) को काबू में करने में मदद मिल सकती है।

अध्ययनों में पाया गया है कि अदरक मधुमेह से होने वाली जटिलताओं से बचाव करती है। अदरक मधुमेह पीड़ित के लिवर, किडनी और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को सुरक्षित कर सकती है। साथ ही वह इस बीमारी के एक आम दुष्प्रभाव मोतियाबिंद का खतरा भी कम करती है।

अदरक हृदय के लिए लाभकारी

अदरक सालों से हृदय रोगों के उपचार में इस्तेमाल होती रही है। चीनी चिकित्सा में कहा जाता है कि अदरक के उपचारात्मक गुण हृदय को मजबूत बनाते हैं। हृदय रोगों से बचाव और उसके उपचार में अक्सर अदरक के तेल का प्रयोग किया जाता था। आधुनिक अध्ययन दर्शाते हैं कि इस जड़ी-बूटी के तत्व कोलेस्ट्रॉल को कम करने, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, रक्त प्रवाह में सुधार लाने और अवरुद्ध आर्टिरियों तथा रक्त के थक्कों से बचाव करने का काम करते हैं। ये सारी चीजें हृदयाघात (हार्ट अटैक) और स्ट्रोक के जोखिम को कम करती हैं।

अदरक एक लोकप्रिय पाचक

अदरक को हजारों सालों से प्राचीन सभ्यताओं द्वारा एक पाचक के रूप में इस्तेमाल किया जाता

रहा है। इसके वात को दूर करने वाले तत्व पेट की गैस को दूर करके पेट फूलने और उदर वायु की समस्या से बचाव करते हैं। साथ ही पेट में मरोड़ को ठीक करने वाले इसके तत्व मांसपेशियों को आराम पहुंचाते हुए अजीर्णता में राहत पहुंचाते हैं।

भोजन से पहले नमक छिड़क कर अदरक के टुकड़े खाने से लार बढ़ता है, जो पाचन में मदद करता है और पेट की समस्याओं से बचाव करता है। भारी भोजन के बाद अदरक की चाय पीने से भी पेट फूलने और उदर वायु को कम करने में मदद मिलती है। अगर आपको पेट की समस्याएं ज्यादा परेशान कर रही हैं, तो आप फूड प्वायजनिंग के लक्षणों को दूर करने के लिए भी अदरक का सेवन कर सकते हैं।

अदरक मोशन सिकनेस को कम करती है

अलग-अलग तरह की मतली और उल्टी को ठीक करने में अदरक बहुत मददगार होती है। गर्भवती स्त्रियों में मॉनिंग सिकनेस, सफर पर रहने वाले लोगों में मोशन सिकनेस और कीमोथैरेपी के मरीजों में भी मतली की समस्या में यह राहत देती है।

अदरक जोड़ों के दर्द और

आर्थराइटिस में राहत देती है

अदरक में जिंजरोल नामक एक बहुत असरदार पदार्थ होता है जो जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करता है। एक अध्ययन के मुताबिक, अदरक गंभीर और स्थायी इंप्लामेटरी रोगों के लिए एक असरकारी उपचार है।

कई और वैज्ञानिक अध्ययन भी जोड़ों के दर्द में अदरक के असर की पुष्टि करते हैं। गठिया के शुरुआती चरणों में यह खास तौर पर असरकारी होता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित बहुत से मरीजों ने नियमित तौर पर अदरक के सेवन से दर्द कम होने और बेहतर गतिशीलता का अनुभव किया।

अदरक कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में सक्षम

आधुनिक शोधों में अदरक को विभिन्न प्रकार के कैंसर में एक लाभदायक औषधि के रूप में देखा जा रहा है और इसके कुछ आशाजनक नतीजे सामने आए हैं।

एक अध्ययन में पाया गया कि अदरक ने न सिर्फ ओवरी कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट किया, बल्कि उन्हें कीमोथैरेपी से प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने से भी रोका जो कि ओवरी के कैंसर में एक आम समस्या होती है।

इस अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने ओवरी कैंसर कोशिकाओं पर अदरक पाउडर और पानी का एक लेप लगाया। हर परीक्षण में पाया गया कि अदरक के मिश्रण के संपर्क में आने पर कैंसर की कोशिकाएं नष्ट हो गईं। हर कोशिका ने या तो आत्महत्या कर ली, जिसे एपोप्टोसिस कहा जाता है या उन्होंने एक-दूसरे पर हमला कर दिया, जिसे ऑटोफेगी कहा जाता है।

अदरक को स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर और कोलोन कैंसर के इलाज में भी बहुत लाभदायक पाया गया है।

अदरक मधुमेह में लाभदायक तत्व

मधुमेह के मामले में अध्ययनों ने अदरक को इसके बचाव और उपचार दोनों में असरकारी माना है।

एक शोध में अदरक को टाइप 2 मधुमेह से

सभी प्रकार की जटिल BIOPSY प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी 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)

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

15 सालो से सेवा में

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

प्रसव के बाद जोड़ों में दर्द

आ पकी गर्भावस्था की पूरी अवधि के दौरान आपके शरीर से जुड़ी विभिन्न प्रकार की जानकारी से आप अवगत होती हैं और इस दौरान आपमें जो बदलाव आते हैं उन्हें स्वीकार करने के लिए आपको समय मिलता है। हालांकि, बच्चे के जन्म के बाद भी कई अन्य तरह के बदलाव होते हैं। कई माताओं को सर्जरी के बाद भी अपने कूल्हों में दर्द का अनुभव होता है और बच्चे के गर्भ से बाहर आ जाने के बावजूद भी घुटनों में अजीब अस्थिरता का एहसास बना रहता है। प्रसव के बाद जोड़ों का दर्द एक अन्य लगातार होने वाला और तीव्र दर्द है जो किसी भी स्त्री को अचानक उम्र बढ़ जाने का अहसास करा सकता है।

प्रसव के बाद ज्यादातर माँओं में तीव्र जोड़ों के दर्द का प्राथमिक कारण गर्भावस्था के दौरान होने वाली वजन वृद्धि है। गर्भावस्था के दौरान बच्चे का वजन बढ़ता रहता है, और शरीर वजन को संभालने की पूरी कोशिश करता है। यह दर्द प्रसव के पूरा होने को स्वीकार करने की प्रक्रिया के तहत होता है।

पुराने दर्द और गठिया जैसी समस्याओं के कारण कुछ माँओं को गर्भधारण के बाद जोड़ों में दर्द होने की आशंका अधिक होती है। यह जोड़ों के दर्द को और बढ़ाता है।

यदि आप पहले से ही जोड़ों के दर्द और टेलबोन (मेरुरज्जू की सबसे छोटी हड्डी) संबंधित दर्द की समस्या से पीड़ित हैं तो ये बच्चे के प्रसव के बाद तीव्र जोड़ों के दर्द में परिवर्तित हो सकता है।

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान कई हार्मोन्स स्रावित होते हैं जो माँ और बच्चे की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण हैं। ये हार्मोन शरीर के स्नायु शिथिल कर देते हैं, जिससे माँ बच्चे के वजन को वहन कर सफल प्रसव करा सकती है। एक बार जब डिलीवरी पूरी हो जाती है, तो स्नायुबंधन को अपनी मूल स्थिति में लौटने के लिए कुछ समय की आवश्यकता होती है। इसके परिणामस्वरूप, जोड़ों में दर्द होता है।

यदि कोई महिला गर्भावस्था के दौरान नियमित



व्यायाम नहीं करती है या यदि वह स्वास्थ्य या चोटों से संबंधित समस्या का सामना करती है जो उसे व्यायाम करने से रोकते हैं, तो ऐसी महिलाओं में प्रसव के बाद जोड़ों का दर्द होने की संभावना काफी अधिक होती है।

घरेलू उपचार

प्रसवोत्तर जोड़ों के दर्द के लिए कोई विशिष्ट उपचार प्रक्रिया नहीं है। फिर भी, कुछ तरीके और उपाय दर्द को काफी हद तक कम करने में मदद कर सकते हैं।

नियमित रूप से हल्के व्यायाम का अभ्यास करें। महत्वपूर्ण ये है कि आपका शरीर सक्रिय रहे इसलिए जरूरी नहीं कि ये औपचारिक व्यायाम हो। यह प्राथमिक तौर पर जोड़ों के दर्द को नियंत्रित करता है। तैराकी जैसे व्यायाम जो जोड़ों पर दबाव नहीं डालते, उन्हें किया जाना चाहिए। किसी

भी मामले में, नियमित रूप से कोई भी व्यायाम करने से पहले एक विशेषज्ञ के साथ परामर्श करना सबसे बेहतर है।

दर्द की देखभाल के लिए पुरानी प्रभावशाली गरम और ठंडे की तकनीक का सहारा लिया जा सकता है। गर्म पानी की थैली का उपयोग, टब में गर्म पानी से स्नान और बर्फ की पोटली का उपयोग करने से जोड़ों के दर्द से धीरे-धीरे राहत मिल सकती है। किसी भी सूत में, त्वचा पर सीधे गर्म पानी की थैली या आइस पैक का उपयोग न करें। उन्हें एक तौलिए में लपेटें और फिर उस जगह पर इस्तेमाल करें जहां दर्द हो रहा है।

शरीर की शानदार मालिश करने जैसा आराम कुछ भी नहीं है। अपने जोड़ों की स्वयं मालिश करें या एक विशेषज्ञ से अच्छी तरह मालिश करा लें। इस प्रक्रिया में चिकनाहट के लिए आप ऐसे कुछ तेलों या मलहमों का उपयोग कर सकती हैं जो जोड़ों के दर्द को नियंत्रित करने के लिए जाने जाते हैं।

ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जहां कुछ महिलाओं को एक्यूपंचर की तकनीक के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द से काफी राहत मिली है। यदि आप इस तकनीक से अच्छी तरह से अवगत हैं, तो इन्हें घर पर ही किया जा सकता है। अन्यथा, यह सलाह दी जाती है कि हमेशा अपने डॉक्टर या विशेषज्ञ से परामर्श करें।

प्रसव के बाद होने वाले सभी दर्द और पीड़ा, गर्भावस्था के दौरान होने वाली प्राकृतिक प्रक्रिया का हिस्सा हैं। पूरी गर्भावस्था में 9 महीनों के दौरान शरीर में शरीर में भारी बदलाव आते हैं। एक बार जब आप विश्राम और गतिविधियों व व्यायाम को सही तरीके से संतुलित करते हुए शरीर को ठीक करने के लिए अच्छा समय देंगी, तो दर्द कम होने लगेगा और आपको राहत मिलेगी। यदि दर्द और बढ़ जाता है या आप अपने शरीर में उन परिवर्तनों को महसूस करना शुरू कर दें जो आपने पहले नहीं देखे हैं, तो किसी भी प्रसवोत्तर समस्या को दूर करने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें और बेहतर सलाह लें।



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



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

कोरोना काल में बदल दें नहाने का तरीका



0 कोरोनावायरस से बचने के लिए तमाम तरह के तरीके अपनाए जा रहे हैं जिसमें सबसे ज्यादा जिस चीज पर जोर दिया जा रहा है, वह है साफ-सफाई व व्यक्तिगत हाइजीन। इसका विशेष तौर पर ध्यान रखने की सलाह दी जा रही है। वैसे भी स्वस्थ जीवन के लिए साफ-सफाई रखना जरूरी भी है। आप व्यक्तिगत सफाई के लिए नियमित नहाते ही होंगे। लेकिन कोरोना काल में वायरस से बचाव के लिए घर से बाहर जाने व वापस आने पर यह जिम्मेदारी और बढ़ जाती है और जोर भी दिया जा रहा है कि वायरस से बचाव के लिए साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें। जरूरी है कोरोना काल में नहाने के तरीके में बदलाव की। तो आइए जानते हैं कैसे

करें शरीर की सफाई?

नहाने के लिए यदि आप ठंडे पानी का इस्तेमाल करती हैं तो इसकी जगह गर्म पानी का इस्तेमाल करें जिससे कि संक्रमण का खतरा कम हो जाए।

नहाने के गर्म पानी में नींबू डालें और इस पानी से नहाएं। इससे आपको ताजगी तो मिलेगी ही, साथ ही बाँडी भी क्लीन होगी।

नहाते समय यदि बालों को आप नहीं धोते हैं तो इसे भी धोना शुरू करें, क्योंकि हमारे बाल बहुत जल्दी गंदे होते हैं इसलिए इनकी सफाई पर ध्यान दें। आप शैम्पू से अपने बालों को अच्छी तरह से धोएं।

नहाने के समय अपने हाथों को अच्छी तरह से

साफ करें। इसके लिए आप गर्म पानी में नींबू, नमक व शैंपू डालें। इसमें कुछ देर तक अपने हाथों को डुबोकर रखें। फिर ब्रश से इन्हें अच्छी तरह से साफ करें व अपने नाखूनों को भी साफ करें।

नहाते समय अपनी नाभि की सफाई करें। इसके लिए आप रूई का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। रूई को हल्के गरम पानी में भिगाकर नाभि को आसानी से साफ किया जा सकता है, साथ ही आप रात में तेल डालकर सो सकते हैं और सुबह इसे अच्छी तरह से साफ कर लें।

कानों की सफाई पर भी ध्यान दें। कानों को अच्छी तरह से अंदर तक साफ करें, क्योंकि कानों के अंदर बैक्टीरिया छिप सकते हैं।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

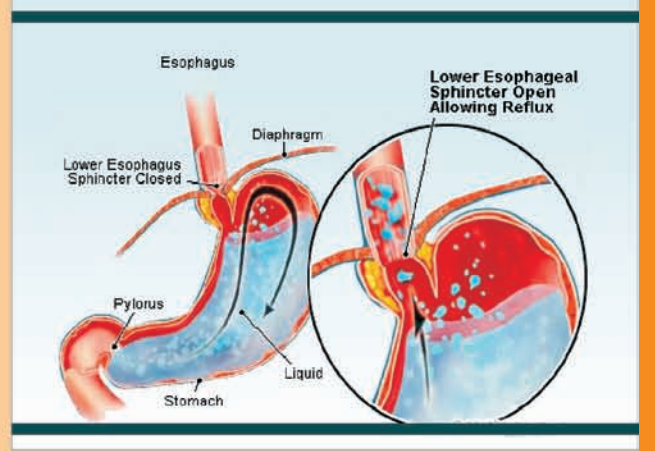
☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एसिडिटी, बी.पी., टेंशन, सीने में जलन एवं सिर दर्द की परेशानी हुई ठीक

मैं विशु पूरे पति श्री रितेश पूरे निवासी इन्दौर यह लिख कर दे रही हूँ कि मुझे एसिडिटी, बी.पी., टेंशन, सीने में जलन एवं सिर दर्द की परेशानी थी। कई दिनों तक एलोपैथी इलाज लेने के बाद भी आराम नहीं मिला। तब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाकर होम्योपैथी दवा लेना शुरू किया। निरन्तर दवा के सेवन से 15 दिन में ही मुझे काफी आराम लगने लगा। अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ।



मैं यह अपनी मर्जी से लिखकर दे रही हूँ ताकि और भी लोग इसे पढ़ें और होम्योपैथी चिकित्सा अपनायें। आप लोग एलोपैथी चिकित्सा के साथ होम्योपैथी चिकित्सा ले सकते हैं कोई परहेज नहीं, कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होता है बल्कि दोनों चिकित्सा के सहयोग से जल्दी से ठीक हो सकते हैं।

धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी जी। जब अस्पताल में भर्ती होना कठिन था, क्लिनिक भी पूरी तरह चालू नहीं थे तब आपने मुझे होम्योपैथिक इलाज देकर बहुत जल्दी आराम दिलाकर उपकार किया, मेरे पूरे परिवार की तरफ से आपको धन्यवाद। आपके इलाज एवं मानसिक संबल प्रदान करने से मैं घर में रहकर भी पूरी तरह स्वस्थ हो सकी, इसके लिए हम सभी लोग आपका यह उपकार जीवन पर्यन्त याद रखेंगे। भगवान आपको लम्बी उम्र प्रदान करें ताकि आप और लोगों को भी जीवनदान दे सकें।

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

कृपया फोन पर पूर्व समय लेकर ही आएं

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

HOMEOPATHY AS IMMUNITY BOOSTER



Must take
Homeopathy Medicines as
**IMMUNITY
BOOSTER**
& for prevention of diseases

Contact : Dr AK Dwivedi

**Advanced Homeo-Health Center
& Homeopathic Medical Research Pvt. Ltd., Indore**

Call : 07314064471, 9993700880, 07314989287, 9826042287

कृपया फोन पर पूर्व समय लेकर ही आएं

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

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

WRITE ON  YouTube • dr ak dwivedi indore • dr ak dwivedi homeopathy