

■ आइसोलेशन के बाद कराए कौन-सा टेस्ट ■ ...तो मस्सा हो जाएगा छू-मंतर

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

संघत एवं सुरत

दिसंबर 2021 | वर्ष-11 | अंक-01

मूल्य
₹ 40

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

कोरोना
विशेषांक

कोरोना को दे दी मात,
तो रहे ये ध्यान

डॉक्टर की सुनो

होम्योपैथिक चिकित्सा चुनो

इम्युनिटी
बढ़ाओ,
कोरोना
भगाओ

पत्तेदार
सब्जी एवं
सलाद

होम्योपैथी
औषधियों
का सेवन

पर्याप्त
धूप लेना

पर्याप्त
नींद लेना

पर्याप्त मात्रा
में जिंक एवं
विटामिन सी
वाले फ्रूट्स

शुगर
नियंत्रण

Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1

फोन : 98935-19287, 0731-4989287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6

फोन : 99937-00880, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

SUNDAY CLOSED

सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2021 | वर्ष-11 | अंक-01

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
कोमल द्विवेदी
अथर्व द्विवेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287
राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

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

अंदर के पन्नों में...

08

कोरोना के बाद सिकुड़ रहे फेफड़े, ठीक होने में लग रहा ज्यादा समय

32

खुजली हो तो अपनाएं यह उपाय

26

चेहरे से कैसे हटाए अनचाहे बाल

37

ठंड में अपनी एड़ियों को बनाएं सुंदर



28

सफलता के लिए दस योगा टिप्स

40

बालों को बनाता है काला करी पत्ता और आंवले का तेल

17

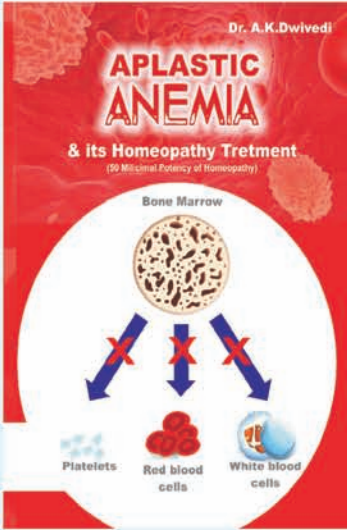
अपने बच्चे को भेज रहे हैं स्कूल, तो जरूर बताएं ये चार बातें

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

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

Helpline No. 9993700880, 9893519287, 0731-4989287, 4064471

कोविड तथा लॉकडाउन के बाद लोगों में बढ़ी परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक एनीमिया
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



Normal Prostate Enlarged Prostate



गुर्रसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादि

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आर्यें

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

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

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



जीवन बहुत अमूल्य धरोहर है इसे सहेज कर रखें

कोरोना के साथ विगत दो वर्ष में हर व्यक्ति ने कुछ न कुछ अनुभव किये हैं। किसी ने अपना परिवार खोया है किसी ने अपने माता पिता, किसी का रोजगार खत्म हो गया तो किसी के सामने खाने का संकट। डर, चिंता और अनिश्चिता के माहौल में मानसिक, शारीरिक एवं आर्थिक परेशानी का सामना कमोबेश हर व्यक्ति ने किया है और अभी भी ये संघर्ष जारी है। स्थिति नियंत्रण में तो है परन्तु अभी समाप्त नहीं हुई है क्योंकि कोरोना के नए-नए वैरिएंट जैसे कि वर्तमान में ओमिक्रॉन म्यूटेंट हुआ है इसलिए यह विचारणीय है की कोरोना के साथ भी जीवन कैसे जिया जाये, हमने जो अनुभव किया है उसको हम आनेवाले समय में ध्यान में रखते हुए हर वैरिएंट से अपना बचाव कर सकें और उनसे सबक लें ताकि हमारी आनेवाली पीढ़ी को हम समझा सकें की जब भी इस तरह के पेंडेमिक हो तो उनसे कैसे उबरा जाये। हमारा जीवन जीने का तरीका संतुलित हो हम भौतिक सुविधाओं की जगह बुनियादी सुविधाओं पर ज्यादा केंद्रित हो, बाहरी चमक दमक की बजाय स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान दे, जिससे हम जल्दी ही ऐसी परिस्थितिओ से मुक्त हो सके क्योंकि जीवन बहुत अमूल्य है और आंतरिक खुशी ही महत्वपूर्ण है जो हमें अच्छे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य से ही मिलती है।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

कोरोना को दे दी मात, तो रहे ये ध्यान

भा रत में करीब दो करोड़ लोग कोरोना से ठीक हो चुके हैं। इन आँकड़ों में शायद आपके कुछ अपने भी होंगे, जो कोरोना को हरा चुके होंगे। ये लेख आपके उन्हीं अपनों के लिए है। क्योंकि कोरोना हारा भले ही है, लेकिन भागा अब तक नहीं है।

कोरोना से ठीक होने के बाद भी कई लोग अब दूसरी परेशानियों का सामना कर रहे हैं। कुछ को छोटे काम के बाद थकान होती है, तो कुछ को साँस लेने की शिकायत। कुछ को दिल का नया रोग लग गया है, तो कुछ में और दूसरी परेशानियाँ देखने और सुनने को मिल रही है।

कमजोरी जब लंबे वक्त तक रहती है तो लोग परेशान हो जाते हैं। फौरन ही इसे दूर करना चाहते हैं। ऐसे में एक साथ और जल्दी से ढेर सारा खाना खाने लगते हैं। ड्राई फ्रूट्स की मात्रा भी बढ़ा देते हैं। यह सही नहीं है। खाने की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाएं। आसानी से पचनेवाला खाना ही खाएं। ज्यादा ड्राई फ्रूट्स इस मौसम में गर्मी पैदा कर सकते हैं।

अगर किडनी से जुड़ी कोई परेशानी है तो पानी की मात्रा उतनी ही रखें, जितनी डॉक्टर ने पहले तय की थी। इसे ज्यादा न बढ़ाएं।

स्टेरोइड लेने की वजह से ऐसे लोगों की भी शुगर लेवल बढ़ सकती है, जिन्हें शुगर की परेशानी नहीं थी। जब स्टेरोइड और पोस्ट कोविड लक्षण कम होते हैं तो शुगर भी नॉर्मल हो जाती है। हां, शुगर पर लगातार नजर रखी जाए। आइसोलेशन से बाहर आने के बाद 7 से 10 दिनों तक ग्लूकोमीटर से सुबह फास्टिंग और पीपी लेवल जरूर देखें। खानपान भी ऐसा रखें जिससे शुगर का स्तर नहीं बढ़े। मिठाई न लें, ज्यादा कार्बोहाइड्रेट्स (चावल, रोटी आदि) से दूरी, तेल और घी कम लेना, चाय में चीनी नहीं लेना आदि।

शरीर में कमजोरी की वैसे तो कई वजहें हो सकती हैं। अगर कोई शख्स उपवास करता है तो उसे कमजोरी हो सकती है? अगर गर्मियों में पानी कम लें तब भी डिहाइड्रेशन की वजह से कमजोरी हो जाती है। कई दूसरी बीमारियों की वजह से जब खून की कमी होती है तो कमजोरी महसूस होती है। सामान्य बुखार होने पर भी कमजोरी हो जाती है। यहां तक कि ज्यादा मेहनत करने के बाद अगर हारत की वजह से 99 फारेनहाइट तक बुखार हो जाए तो कमजोरी लगती है। अभी हम जिस कमजोरी की बात कर रहे हैं, वह कोरोना को मात देने के बाद की है। न इससे डरने की जरूरत है और न घबराने की। जहां



तक इन लक्षणों की बात है तो इन्हें सही तरीके से मैनेज करना है। वैसे तो कोरोना से उबरने ज्यादातर लोगों के लक्षण 5 से 10 दिनों में ही चले जाते हैं। लेकिन चंद लोगों में ऐसे लक्षण रह सकते हैं-

1. भूख में कमी
2. सिर और मांसपेशियों में दर्द
3. नींद न आना और बेचैनी या घबराहट
4. हल्का बुखार रहना
5. कमजोरी

1. भूख में कमी

कोरोना के दौरान बुखार होने पर ज्यादातर लोगों को पैरासिटामॉल और कुछ एंटीबायोटिक दवाई लेनी ही पड़ती है जो अमूमन 5 दिन तक चलती है। बुखार कम न हो रहा हो तो कुछ लोगों को बाद में स्टेरोइड्स भी देने पड़ते हैं। यह समझें कि अगर ऐलोपैथिक दवाओं के इफेक्ट्स की वजह से हम ठीक होते हैं तो इनके साइड इफेक्ट्स भी होते ही हैं। कई दिनों

का बुखार, लगातार दवाई आदि का सेवन और कोरोना वायरस से शरीर की लड़ाई। ये सभी मिलकर हमारे बायोलॉजिकल क्लॉक के साथ-साथ भूख पर भी असर डालते हैं। इनका असर लिवर और हमारी आंतों पर भी होता है। सीधे कहें तो पूरी पाचन क्रिया पर कुछ दिनों के लिए बुरा असर पड़ता है। नतीजा यह होता है कि हमें भूख नहीं लगती। अच्छी बात यह है कि भूख न लगने का यह दौर अमूमन 5 से 7 दिनों का ही होता है।

क्या खाएं

मन को जो भाए, वह खाएं। ध्यान सिर्फ यह रखना है कि वह सेहत को नुकसान पहुंचाने वाला न हो। बाजार से खरीदी गई तैयार खाने की चीजों से परहेज करें। जैसे- पैकड नमकीन, मिठाई आदि।

- ज्यादा तेल-मसाले वाली चीजें न खाएं।
- फ्रिज के पानी से दूरी बनाकर रखें।
- 1 गिलास बेल का शरबत ले सकते हैं। यह पेट के लिए अच्छा है और भूख भी जगाता है।

पाचन वाले एंजाइम को निकालने में भी मददगार है।

- पपीते और धनिये का सेवन जरूर करें। हर दिन एक प्लेट पपीता लें और धनिया सलाद या चटनी के रूप में खाएं। इससे भी भूख जगती है।
- अगर खांसी न हो तो उस दही का सेवन कर सकते हैं जो खट्टा न हो। खट्टा होने से खांसी बढ़ने का खतरा रहता है।

2. सिर और मांसपेशियों में दर्द

इससे घबराने की जरूरत नहीं। ज्यादा से ज्यादा 1 महीने में यह खत्म हो जाता है। यह परेशानी शरीर में विटामिन और मिनरल की कमी से होती है। खासकर विटामिन-डी और कैल्शियम कम हो जाता है। हर दिन एक्सरसाइज, योग करें और हेल्दी फूड की आदत डालें। कैल्शियम और विटामिन-डी के लिए धूप (सुबह 8 से 12 के बीच 30 से 35 मिनट के लिए बैठें) और डॉक्टर की सलाह से सप्लिमेंट्स जरूर लें।

3. नींद न आना और बेचैनी

ऐसी परेशानी ठीक होने के बाद 2 से 3 महीने तक रह सकती है। कोरोना के असर से कुछ लोगों की पूरी बायोलॉजिकल क्लॉक प्रभावित हो सकती है। इसका मतलब है कि उनके सोने, जागने, खाने-पीने का रूटीन डिस्टर्ब हो जाता है। वे रात में जागने और दिन में सोने लगते हैं। देर रात भूख लगने लगती है। इसके लिए रात में सोने से पहले गुनगुने पानी में पैरों को 10 मिनट के लिए रखें। इससे फायदा होगा।

4. बाद में भी बुखार आना

पिछले साल जब कोरोना आया था तो ठीक होने के बाद भी बुखार के मामले कम ही आते थे। लेकिन इस बार ऐसे मामले आए। चूंकि इस बार गंभीर लक्षण वाले मरीजों की संख्या भी बढ़ी और नए स्ट्रेन से लड़ना चुनौतीपूर्ण भी साबित हुआ है। ऐसे में डॉक्टर की सलाह जरूर लें। अगर वह टेस्ट कराने के लिए कहते हैं तो कराएं ताकि बुखार आने की वजह पता लगाया जा सके। वैसे कोरोना से उबरने के बाद अगर 15 दिन से 35 दिन तक बुखार आ रहा है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है, इलाज जरूर कराएं। कई बार सीआरपी और डी-डाइमर टेस्ट में रिपोर्ट सामान्य होने के बाद भी सूजन मौजूद हो सकती है। इस वजह से भी बुखार आ सकता है।

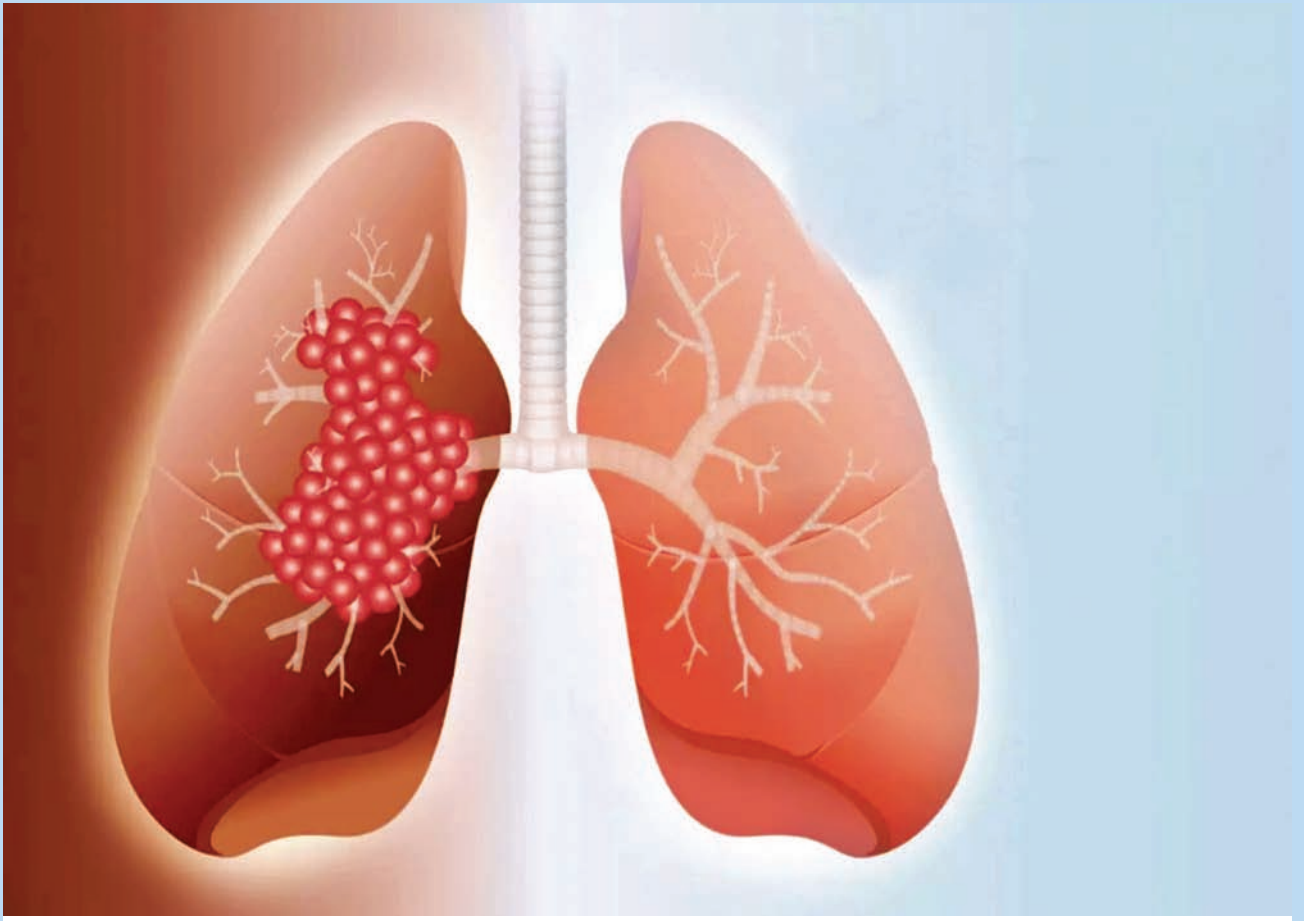
5. कमजोरी

कोविड से उबरने के बाद जो लक्षण सबसे ज्यादा और लंबे समय तक देखा जाता है, वह है कमजोरी। इसकी बड़ी वजह खून और प्लेटलेट्स की कमी हो सकती है। इस कमजोरी की शुरुआत बुखार आने के साथ ही शुरू हो जाती है। फिर जैसे-जैसे दिन गुजरते हैं, कमजोरी भी बढ़ती जाती है। कमजोरी तब बहुत बढ़ जाती है जब ऑक्सिजन सैचुरेशन कम हो गया हो और साथ में दवा की हेवी डोज भी चली हो। कोरोना ठीक होने के बाद कमजोरी कितनी होगी और कब तक चलेगी, यह कई बातों पर निर्भर करता है।

ऐसे में क्या करें

कोविड के बाद के लक्षणों में कमजोरी बहुत ज्यादा है और भूख नहीं लग रही है तो डॉक्टर से पूछकर भूख लगने वाली एंजाइमयुक्त दवाओं का सेवन कर सकते हैं। एक बार भूख लगने वाली प्रक्रिया शुरू हो जाएगी तो लगातार खाना खाएं, जिससे कमजोरी दूर हो जाएगी। दरअसल, हमारी भूख को नियंत्रित करने का जिम्मा दिमाग में मौजूद हाइपोथैलेमस पर है और इसे कुछ चीजें अच्छी लगती हैं। बस इसका ध्यान रखना है।

- शिकंजी पीना अच्छा लगता हो तो सामान्य पानी या मटके के पानी में बनाकर पिएं।
- अजवाइन का सेवन करें। चाहे तो एक चम्मच अजवाइन को एक चुटकी काला नमक के साथ मुंह में रखें और मुंह में बनने वाले रस को धीरे-धीरे चूसते रहें। इसे दिनभर में 2 से 3 बार करें या फिर एक चम्मच अजवाइन और एक चुटकी नमक फांक लें और एक गिलास गुनगुने पानी से निगल जाएं। इसे दिनभर में 1 बार करें। यह हमारे शरीर में



कोरोना के बाद सिकुड़ रहे फेफड़े, ठीक होने में लग रहा ज्यादा समय

को रोगा के बाद ब्लैक फंगस के मामले सामने आए, लेकिन उससे ज्यादा लोग फाइब्रोसिस (फेफड़ों में सिकुड़न) की शिकायत से परेशान हैं। कोरोना से ठीक हो चुके 40 प्रतिशत लोगों में यह बीमारी देखने को मिल रही है, लेकिन राहत की बात यह है कि फेफड़े डेढ़ से दो माह के बाद फिर पुरानी स्थिति में लौट रहे हैं। ज्यादातर मरीज घर पर ही ठीक हो रहे हैं, लेकिन जो गंभीर स्थिति में हैं, उन्हें अस्पताल में ही 15 से 20 दिन तक इलाज कराना पड़ रहा है।

डॉक्टरों के अनुसार दूसरी लहर में फेफड़े सिकुड़ने के मामले ज्यादा सामने आए हैं, क्योंकि नया स्टैन ज्यादा घातक था और फेफड़ों को कम समय में ज्यादा नुकसान पहुंचा रहा था। एक निजी अस्पताल में 25 से 40 वर्ष की आयु वर्ग के साथ मरीज फेफड़ों के फटने और छेद की वजह से एक माह में भर्ती थे। सांस लेते समय फेफड़ों के आसपास भी हवा भर जाती थी, जिन्हें एंटीबायोटिक देकर ठीक किया जा रहा था। फेफड़ों की सिकुड़न के शिकार मरीजों को सांस लेने में

ज्यादा परेशानी आ रही है, जबकि शरीर से सांस आसानी से निकल जाती है, लेकिन फेफड़ों में स्थाई नुकसान नहीं होता। इस कारण समय के साथ 70 से 80 प्रतिशत फेफड़ों के साथ संक्रमित हुए मरीज भी पूरी तरह ठीक हो रहे हैं।

कोरोना के बाद आ रही है ऐसी परेशानी

- कई बार खांसी बंद नहीं होती है और फेफड़ों में इससे दर्द बना रहता है।
- सांस शरीर के भीतर खिंचने में लोगों को ज्यादा परेशानी आ रही है।
- पसलियों के आसपास दर्द बना रहता है।
- कफ की समस्या कोरोना संक्रमण से मुक्त होने के एक माह बाद तक रहती है।

इन बातों का रखे ध्यान

- यदि ज्यादा खांसी आ रही है तो उसका इलाज कराएं, क्योंकि खांसी से फेफड़ों में जर्क लगता है।
- पेट के बल सोए, फेफड़ों का मुख्य भाग पीछे

की तरफ होता है। उल्टा लेटने से सांस लेने में परेशानी नहीं आती।

- आक्सीजन स्तर समय-समय पर जांचें, लेकिन कम होने पर ज्यादा तनाव न लें।
- श्वास संबंधी योग करें और भांप भी लें। इससे फेफड़ों को ठीक होने में मदद मिलती है।

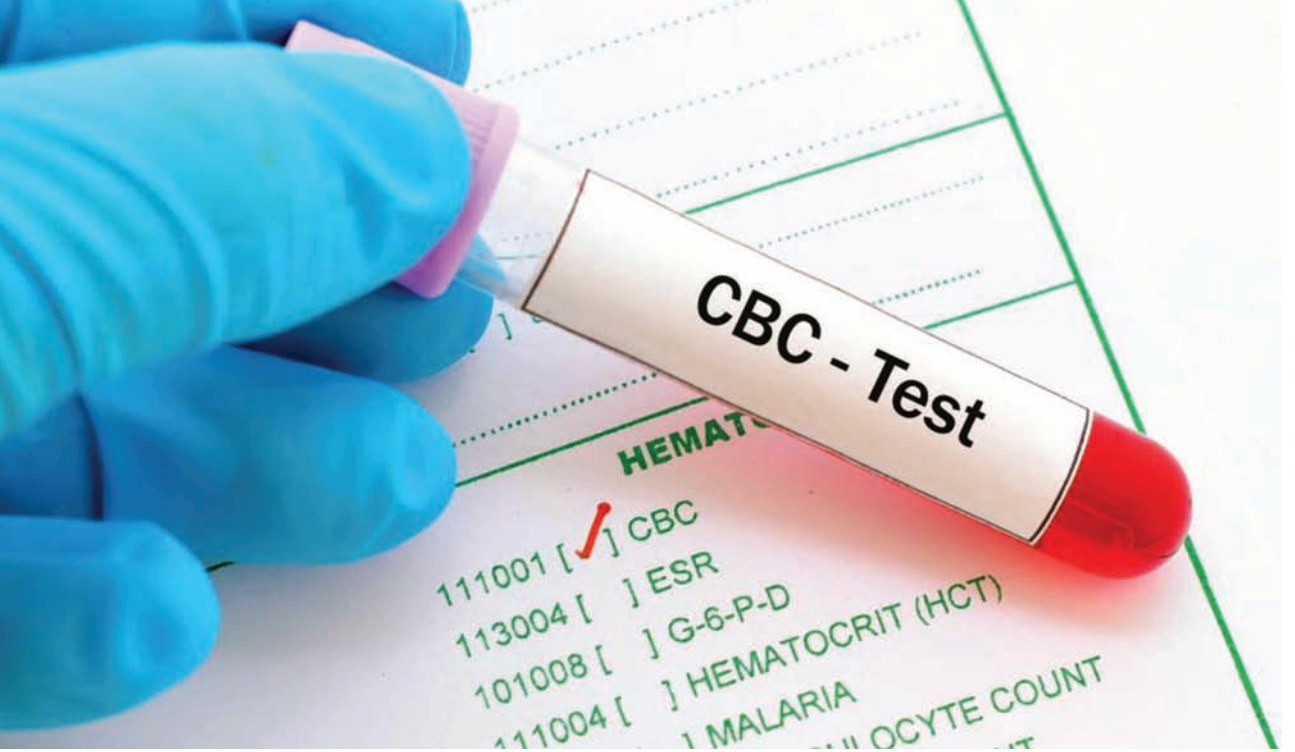
दो माह का समय लेते हैं फेफड़े ठीक होने में

विशेषज्ञों का कहना है कि फेफड़ों में स्थाई नुकसान नहीं होता। शरीर के दूसरे अंदरूनी अंगों में ऐसा नहीं होता, इसलिए फेफड़े दो महीने के भीतर ठीक हो जाते हैं। 80 प्रतिशत तक संक्रमित हुए मरीज पूरी तरह ठीक हैं।

ब्लैक फंगस से ज्यादा मामले फेफड़ों की सिकुड़न के

डॉक्टरों बताते हैं कि पोस्ट कोविड मामलों में ब्लैक फंगस से ज्यादा मामले फेफड़ों की सिकुड़न के हैं, लेकिन इसके ज्यादातर रोगी घर पर ही ठीक हो रहे हैं। कोरोना से ठीक होने के एक माह बाद तक फेफड़ों में दर्द बना हुआ रहता है।

आइसोलेशन के बाद कराए कौन-सा टेस्ट



आ इंसोलेशन खत्म होने के बाद सभी लोगों को हर टेस्ट कराने की जरूरत नहीं है-

CBC: शरीर में हीमोग्लोबिन, प्लेटलेट्स, WBC की स्थिति को पता करने के लिए होता है। अगर आइसोलेशन के बाद भी बुखार या खांसी आदि जारी रहे।

खर्च- 300 से 400 रुपये,
कैसे- खून से
रिपोर्ट- उसी दिन

CRP: यह शरीर में मौजूद इंफेक्शन को समझने के लिए बेहतरीन टेस्ट है। यह उन लोगों को जरूर कराना चाहिए जिन्हें लगातार खांसी, सिरदर्द आदि की शिकायत रहती है।

खर्च- लगभग 500 रुपये,
कैसे- खून से
रिपोर्ट- उसी दिन

D-Dimer: खून में थक्का जमने की स्थिति

खर्च- करीब 1000 रुपये,
कैसे- खून से,
रिपोर्ट- उसी दिन

LDH: इस टेस्ट से शरीर में टिशू लॉस के बारे में पता चलता है।

खर्च- 350 रुपये,

कैसे- खून से,
रिपोर्ट- उसी दिन

नोट- ऊपर के ये 4 टेस्ट हल्के से लेकर गंभीर लक्षण वालों को इंफेक्शन आने के 4 से 7 दिनों के अंदर कराना चाहिए। अगर बुखार 7 दिन के बाद भी रहे तो 12 से 14वें दिन के बीच में भी इन टेस्ट को कराना चाहिए।

Serotonin Test: यह शरीर में बनने वाले ट्रिप्टामिन के बारे में बताता है।

खर्च- 700 से 1200 रुपये,
कैसे- खून से
रिपोर्ट- उसी दिन

KFT: किडनी की स्थिति को समझने के लिए इस टेस्ट को करा सकते हैं। इससे क्रिएटिनिन और यूरिया का स्तर पता चलता है।

खर्च- 300 से 500 रुपये,
कैसे- खून से
रिपोर्ट- उसी दिन,

कौन कराए- जिन्हें शुगर और बीपी की परेशानी हो। अगर किडनी से जुड़ी परेशानी है तो ये टेस्ट जरूर कराएं।

LFT: लिवर फंक्शन टेस्ट से लिवर को हुए नुकसान के बारे में पता चलता है। चूंकि लिवर

ही एक ऐसा अंग है जो बीमार होने पर सबसे ज्यादा प्रभावित होता है। ऐसे में यह मुमकिन है कि लिवर के काम करने की क्षमता कम हुई हो।

खर्च- 750 रुपये,

कैसे- खून से,

रिपोर्ट- उसी दिन,

कौन कराए- ऐसे लोग जिन्हें बुखार जाने के बाद भी उलटी जैसा मन हो, खाना पचने में परेशानी हो, भूख भी बहुत कम लगती हो।

URINE ROUTINE और CULTURE: यह टेस्ट उन लोगों के लिए

जरूरी है जिन्हें पहले से ही यूरिन का इंफेक्शन हो या फिर कोरोना से उबरने के बाद यूरिन आने में दिक्कत हो या यूरिन में स्मेल आती हो। साथ ही अगर आइसोलेशन के बाद भी बुखार हो।

खर्च- 800 से 1200 रुपये,

कैसे- यूरिन से,

रिपोर्ट- यूरिन रूटीन उसी दिन, कल्चर में 24 से 48 घंटे

IgM for Enteric Fever: यह टेस्ट उन लोगों के लिए जरूरी है जिन्हें खाना पचाने में परेशानी हो। हल्का बुखार आइसोलेशन खत्म होने के बाद भी आता हो।

कैसे- खून से,

रिपोर्ट- 1 से 2 दिन



ठीक होने के बाद भी तीन महीने तक बाँड़ी में एक्टिव रहेगा कोरोना वायरस

जि न लोगों में वायरस का प्रभाव अधिक था, उनमें ट्रीटमेंट लेने के बाद कोरोना वायरस का अंश अधिक दिनों तक रहा. जिन लोगों में वायरस का अधिक प्रभाव नहीं हुआ, उनमें पोस्ट कोविड के लक्षण ना के बराबर रहे...

कोरोना वायरस से संक्रमित हो जाने के बाद 14 दिन तक व्यक्ति को आइसोलेट रहना पड़ता है. ऐसा कहा जाता है कि यदि इन 14 दिन डॉक्टर द्वारा दिए गए सुझावों को ढंग से फॉलो किया जाए तो व्यक्ति की कोरोना वायरस रिपोर्ट नेगेटिव आ सकती है, लेकिन कुछ वैज्ञानिकों ने कोरोना वायरस को लेकर एक नया खुलासा किया है. वैज्ञानिकों के मुताबिक कोरोना संक्रमित होने के बाद व्यक्ति के शरीर में कोरोना वायरस के कुछ अंश तीन महीने तक सक्रिय रह सकते हैं. आइए जानते हैं इस रिपोर्ट के बारे में-

कोरोना वायरस का जीवन चक्र

कोरोना एक विषाणु जनित रोग है. विषाणु एक बिना कोशिका का सूक्ष्मजीव है, जो नाभिकीय अम्ल और प्रोटीन से बनता है. इसकी सबसे खास बात है कि ये अपना जीवन चक्र खुद नहीं चला सकता. इसके लिए उसे किसी जीवित कोशिका की जरूरत होती है, यही वजह है यह इंसानों को प्रभावित करता है. ये हजारों वर्षों तक वातावरण में मौजूद रह सकता है. यह वायरस निर्जीव रूप

में एकत्रित रह सकते हैं. जब यह हमारे संपर्क यानी किसी जीवित कोशिका के संपर्क में आता है तब यह सक्रिय हो जाता है. कोरोना वायरस मानव शरीर की कोशिका के जीन में बदलाव कर देता है, जिससे कोशिका इसका आदेश मानने लगती है. ऐसा बड़ी तेजी से होता है. हाल ही में इटली और ब्रिटेन के वैज्ञानिकों ने रिसर्च में पाया है कि कोरोना वायरस से पीड़ित व्यक्ति में कोरोना के अंश इलाज से ठीक होने के बाद भी मौजूद होते हैं. इस रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना वायरस के कुछ अंश 86 दिनों तक व्यक्ति के शरीर में मौजूद रह सकते हैं.

वायरस का प्रभाव

रिसर्च में यह भी पता चल रहा है कि जिन लोगों में वायरस का प्रभाव अधिक था, उनमें ट्रीटमेंट लेने के बाद कोरोना वायरस का अंश अधिक दिनों तक रहा. जिन लोगों में वायरस का अधिक प्रभाव नहीं हुआ, उनमें पोस्ट कोविड के लक्षण ना के बराबर रहे. कोरोना वायरस के मरीजों के लिए शुरुआती 5 दिन महत्वपूर्ण होते हैं. यदि इन पांच दिनों में अच्छी देखभाल और दवाओं से वे जल्दी ठीक होते हैं तो उनमें इसका असर काफी कम होता है. कोरोना वायरस के गंभीर मामलों में ऐसा पाया गया कि उनके संक्रमित होने के कई दिनों बाद तक बीमारी का प्रभाव देखने को मिला. इनमें थकान, गले में खराश आदि लक्षण शामिल थे.

वहीं कुछ मामले ऐसे भी थे जिनमें इस वायरस से संक्रमित होने के बाद कोई लक्षण नजर नहीं आए और वे अपने आप ही ठीक हो गए. इसलिए ऐसे मरीजों के शरीर से वायरस बहुत जल्दी निकल जाता है. यह बात इम्यूनिटी की मजबूती पर निर्भर करती है कि वायरस का प्रभाव किस पर अधिक और किस पर कम होगा.

जरूर रखें ये सावधानी

कई लोग इस वायरस को लेकर यह सोच रखते हैं कि इससे उन्हें कुछ नहीं होगा और वे लापरवाह हो जाते हैं. ऐसा करना काफी गलत है, क्योंकि कोरोना वायरस का संक्रमण हर किसी के शरीर में अलग-अलग तरह से अटैक कर सकता है. कुछ लोग बुखार, सर्दी खांसी के लक्षण होने पर भी अपने आप को स्वस्थ मानते हैं और कोरोना का चेकअप कराने से आनाकानी करते हैं. ऐसे लोगों में वायरस का अटैक गंभीर हो सकता है. इसमें मरीज के ध्यान न देने पर वायरस उनके फेफड़ों को खराब कर सकता है, जिससे व्यक्ति को अलग से ऑक्सीजन लेने की जरूरत पड़ सकती है. कोरोना संक्रमित को ठीक होने के बाद भी अपनी इम्यूनिटी को बेहतर करने के लिए हल्दी वाला दूध, काढ़ा जरूर लेते रहना चाहिए. साथ ही गर्म पानी के गरारे करना और स्टीम लेना बंद नहीं करना चाहिए.

कोरोना से ठीक होने के बाद भी सामने आ रही तंत्रिका तंत्र संबंधित बीमारियां

पे शे से व्यापारी नरेश शर्मा (परिवर्तित नाम) कोरोना से संक्रमित होने के पश्चात् कुछ दिनों में ठीक हो गये थे। लेकिन नेगेटिव होने के महीनेभर बाद ही उनके परिजनों को उन्हें हॉस्पिटल लाना पड़ा। उन्हें न्यूरोलॉजिस्ट को दिखाया गया क्योंकि संक्रमित होने के बाद से उन्हें भूलने की काफी ज्यादा समस्या होने लगी थी। वह छोटी-छोटी चीजें भी भूलने लगे थे जो कोरोना संक्रमण से पहले कभी नहीं होता था। इसी प्रकार के लक्षण कोविड पश्चात् कई मरीजों में सामने आ रहे हैं जिससे पोस्ट कोविड सिन्ड्रोम कहा जाता है।

फेफड़ों के अलावा दूसरे अंगों को भी प्रभावित कर रहा वायरस

पोस्ट कोविड सिन्ड्रोम का मतलब है कोरोना वायरस से संक्रमित मरीज नेगेटिव होने के बाद भी कई दिनों या महिनों तक उससे जुड़े लक्षणों या दुष्प्रभावों का अनुभव करता रहता है। यह सच है कि वायरस सबसे पहले फेफड़ों को प्रभावित करता है लेकिन यह किडनी, लिवर, हृदय और रक्त वाहिकाओं को भी प्रभावित कर सकता है। कोरोना संक्रमण पश्चात् कई मरीजों में नसों में सुन्नपत्र, अवसाद, भूलने की बीमारी जैसे लक्षण देखे गये हैं जो यह दर्शाता है कि कोरोना वायरस ब्रेन एवं तंत्रिका तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है।

दिमाग में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचने से मरीजों को हो सकता है बड़ा नुकसान

कोविड संक्रमण के दौरान कुछ मरीजों में ऑक्सीजन की काफी कमी हो जाती है जिसके कारण उनके मस्तिष्क पर गहरा दुष्प्रभाव पड़ता है। इस स्थिति को हाईपोक्सिक ब्रेन इंजरी कहा जाता है और इसके होने पर मरीज की रिकवरी में काफी



दिवकते आती है। इसके अलावा कोरोना संक्रमण के बाद सिरदर्द, लकवा व मिर्गी होने की संभावना का बढ़ जाना, सूंघने की क्षमता का कम होना, थकावट व कमजोरी, याददाश्त में कमी, शरीर के किसी अंग का सुन्न पड़ना, नींद न आना या नसों में इस तरह की शिथिलता का पैदा होना कि बिना सहारे चल पाना भी मुश्किल हो - ऐसी जटिलताएँ संक्रमण पश्चात् कई मरीजों में देखी जा रही हैं। यह लक्षण अगर नेगेटिव होने के बाद भी कई दिनों तक ठीक नहीं होते हैं तो मरीज को पोस्ट कोविड रिकवरी की अत्यंत आवश्यकता है।

पोस्ट कोविड रिकवरी प्रोग्राम में मरीज के लक्षणों का सही निदान एवं उपचार, फिजियोथेरेपी व पोषण संबंधित सलाह के माध्यम से नियंत्रित कर मरीज को जल्द से जल्द रिकवर करने की कोशिश की जाती है। जो लोग पहले से ही न्यूरो संबंधी बीमारी से ग्रसित हैं और कोरोना की चपेट में आए हैं, उन्हें पोस्ट कोविड रिकवरी प्रोग्राम की और भी आवश्यकता है क्योंकि संक्रमण के कारण उनमें पहले की बीमारियों का फिर से उत्पन्न होने या गंभीर होने का खतरा और अधिक बढ़ जाता है।

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, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

कोरोना वायरस से रिकवर होने के बाद बदलें अपना टूथ ब्रश



को कोरोना वायरस की दूसरी लहर ने भारत में तबाही मचा दी है. विशेषज्ञों को इस बात के पुख्ता सबूत मिल चुके हैं कि एक बार रिकवर हुए व्यक्ति को भी दोबारा कोरोना संक्रमण हो सकता है. पूरी दुनिया में कोरोना टीकाकरण अभियान चल रहा है लेकिन विशेषज्ञ 100 प्रतिशत बचाव की गारंटी नहीं देते हैं. लोगों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि एक बार रिकवर हुए व्यक्ति को दोबारा कोरोना अपनी चपेट में न ले पाए। लेकिन इसके लिए आपको सावधानी बरतनी होगी.

डेन्टिस्ट का कहना है कि कोरोना से रिकवर हुए व्यक्ति को अपना टूथ ब्रश और टंग क्लिन्जर बदलना चाहिए. वे कहते हैं कि ऐसा करना न केवल व्यक्ति को पुनः संक्रमण की संभावना से बचाता है, बल्कि दूसरों को भी बचा सकता है जो घर में एक ही वॉशरूम का उपयोग करते हैं।

डेन्टिस्ट कहते हैं - "यदि आप, आपके परिवार

में से कोई या आपका दोस्त हाल ही में कोरोना वायरस से रिकवर हुए हैं तो सुनिश्चित करें कि आपका टूथ ब्रश और टंग क्लिन्जर आदि बदला गया हो नहीं तो आप फिर से वायरस की चपेट में आ सकते हैं।"

सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल की डेंटल कंसल्टेंट इसके पीछे के विज्ञान को समझाती हैं. वो बताती हैं कि ऐसा इसलिए है क्योंकि टूथब्रश पर समय के साथ बैक्टीरिया / वायरस का निर्माण होता है जो ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण का कारण बनता है।

रोकथाम के रूप में, हम माउथवॉश और बेटाडीन गार्गल का उपयोग करते हैं, जो मुंह में वायरस / निर्माण को कम करने में मदद करता है। यदि माउथवॉश उपलब्ध नहीं है, तो गर्म खारे पानी के साथ मुंह को कुल्ला करना भी ठीक काम करता है। इसके अलावा, दिन में दो बार ओरल हाइजीन बनाए रखें और ब्रश करें।

WHO के मुताबिक, कोरोना वायरस संक्रमित व्यक्ति के मुंह से निकली उन छोटी बूंदों से फैलता है जो संक्रमित के छींकने, खांसने, हंसने या बोलते वक्त निकलती हैं। इसके अलावा लोग उन सतहों को छूकर भी संक्रमित हो सकते हैं जहां वायरस होता है। सतह छूकर अपने मुंह पर हाथ लगाने से वायरस शरीर में प्रवेश करता है।

इसके अलावा, यह वायरस हवा में भी पाया गया है यानी एक बार संक्रमित व्यक्ति से निकलने के बाद, यह कुछ समय के लिए हवा में रह सकता है और संक्रमित हो सकता है। खराब वेंटिलेशन के साथ भीड़-भाड़ वाली जगहों पर ट्रांसमिशन तेज होगा।

ऐसी परिस्थिति में संक्रमित व्यक्ति के टूथब्रश और जीभ क्लीनर में वायरस के रहने की संभावना है। समान उत्पादों के निरंतर उपयोग से फिर से संक्रमण हो सकता है और दूसरों को संक्रमित कर सकता है।

कोरोना का बच्चों पर कैसे पड़ रहा है मानसिक प्रभाव

को रोना महामारी ने बच्चों के मन पर भी गहरा प्रभाव डाला है। एम्स के मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर ने बताया कि कोरोना महामारी के कारण बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ा है। बच्चों को सुरक्षित माहौल देने की आवश्यकता है। कुछ सवालों के जवाब यहां दिए गए हैं-

● महामारी ने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित किया है?

बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से बहुत नाजुक होते हैं। किसी प्रकार का तनाव, चिंता या कोई आघात उन्हें गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है, जिसके कारण उन्हें लम्बे समय तक इसका प्रभाव झेलना पड़ सकता है। इस महामारी ने बच्चों की सामान्य गतिविधियों को पूरी तरह से बदल दिया है। उनके स्कूल बंद है, उनकी शिक्षा ऑनलाइन हो गई है और उनके साथियों या मित्रों के साथ उनकी बातचीत बहुत सीमित हो गई है। इसके अलावा ऐसे भी अनेक बच्चे हैं, जिनके माता या पिता में एक की या दोनों की या उनके रिश्तेदारों या उनकी देखभाल करने वालों की मृत्यु हुई है।

इन सभी कारणों से बच्चों की मानसिक स्थिति प्रभावित हो सकती है क्योंकि इससे बच्चे भावनात्मक माहौल से वंचित हो गए हैं, जो उनके सामान्य वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

● ऐसे दुखी और परेशान बच्चों के साथ बातचीत करते समय आपके सामने आने वाली सबसे बड़ी चुनौती क्या है?

वयस्क व्यक्तियों की अपेक्षा, बच्चे तनावपूर्ण स्थितियों में अलग तरह से प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। कुछ बच्चे हठी हो जाते हैं, कुछ अलग-थलग हो जाते हैं, कुछ आक्रामक स्वभाव के हो जाते हैं, तो कुछ उदास रहने लगते हैं। इसलिए बच्चों की मानसिक स्थिति को समझना बहुत कठिन है। हम इस सच्चाई को जानते हैं कि आस-पास का माहौल बच्चों की भावनाओं या उनकी मन की स्थिति को प्रभावित करता है। कई बार बच्चे इस स्थिति को मन में बैठा लेते हैं। घबराहट, बीमारी या उनके प्रियजनों की मृत्यु से उनके ऊपर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है और कभी-कभी, वे अपने डर या चिंता को व्यक्त करने में भी सक्षम नहीं होते हैं।

इसलिए बड़ों के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है कि वे बच्चों के व्यवहार पर पूरी नजर रखें। वर्तमान संकट के दौरान तो यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि वयस्क, बच्चों को उनसे संबंधित विभिन्न मुद्दों पर अपने विचार और मत व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को अपनी बात स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में समर्थ



बनाने के लिए उन्हें सक्षम माहौल उपलब्ध कराया जाना चाहिए, यदि वे अपनी बात साफ तौर पर कहने में असमर्थ रहते हैं तो उन्हें ड्राइंग, पेंटिंग और अन्य माध्यमों के द्वारा अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। बच्चों पर महामारी के प्रभाव को सीधे सवालों के साथ दूर नहीं किया जा सकता है। उनकी देखभाल करने वालों को ऐसे बच्चों के साथ बातचीत करते समय बहुत नरमी बरतने की जरूरत है, क्योंकि वे इस बात से अनजान हो सकते हैं कि उनके साथ अंदरूनी रूप से क्या हो रहा है इसलिए उन्हें समझने के लिए कुछ रचनात्मक तरीकों के उपयोग को अपनाना महत्वपूर्ण है, लेकिन संक्रमण, मृत्यु या ऐसे ही कठिन विषयों के बारे में चर्चा करते समय उनके साथ सीधे तौर पर बातचीत की जाए।

● महामारी छोटे बच्चों को किस प्रकार प्रभावित कर रही है और इसके प्रभाव को कम करने के लिए क्या विचार हैं?

वास्तव में, पहले पांच साल किसी बच्चे के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं और हमें बच्चों को बहुआयामी प्रोत्साहन प्रदान करने की जरूरत होती है। अच्छे माहौल की कमी, प्रोत्साहन की कमी या सामाजिक सम्पर्क की कमी बच्चों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं।

हालांकि हम बच्चों को संक्रमण के जोखिम में नहीं डाल सकते हैं, इसलिए हमें उनके लिए एक मौज-मस्ती भरा माहौल बनाने की जरूरत है, जिसमें बच्चे विभिन्न गतिविधियों में व्यस्त रहें। ऑनलाइन शिक्षा को भी गतिविधि आधारित होना

चाहिए। मेरा यह मानना है कि हमें ऐसे तरीकों को अपनाने की जरूरत है जो बच्चों के लिए आनंददायक और सुरक्षित हों जिससे हम बच्चों पर महामारी के प्रभाव को कम से कम कर सकते हैं।

● शैक्षणिक मोर्चे पर बड़े बच्चों को भी अनिश्चितता का सामना करना पड़ रहा है, उनके बारे में क्या सलाह है?

उनके लिए अनिश्चितता का अनुभव सामान्य बात है। महामारी ने उनकी शिक्षा और करियर की योजनाओं में बहुत बाधा डाली है। उनके बारे में माता-पिता, देखभाल करने वाले या शिक्षक की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। उन्हें बच्चों का इस बारे में मार्गदर्शन करने की आवश्यकता है कि इस स्थिति में हम उनके लिए कुछ विशेष नहीं कर सकते हैं। वे अकेले ही नहीं हैं, बल्कि पूरी दुनिया में उन जैसे बहुत से बच्चे हैं, जो इसी प्रकार की परेशानी का सामना कर रहे हैं। माता-पिता के लिए भी यह बहुत महत्वपूर्ण है कि वे भी इस वास्तविकता को स्वीकार करें और पूरी प्रक्रिया में बच्चों के साथ खड़े रहें और उन्हें इस बारे में ठीक तरह से समझाएं। शिक्षा बोर्ड भी परीक्षा लेने में लचीला रुख अपना रहे हैं। इसलिए मुझे लगता है कि हम उस स्थिति में जल्दी पहुंच जाएंगे जब यह वायरस बड़े बच्चों की शिक्षा और उनके पसंद के करियर पर इतना प्रतिकूल प्रभाव नहीं डालेगा।

● माता-पिता को इस बारे में क्या सलाह देंगे?

कार्यस्थल और व्यक्तिगत जीवन में महीन रेखा धुंधली होने से कई माता-पिता को अपने बच्चों की शैक्षणिक जरूरतों की देखभाल करने की अतिरिक्त जिम्मेदारी से निपटने में कठिनाई हो रही है। हर आयु वर्ग के बच्चों की अलग-अलग जरूरतें होती हैं। उन्हें समय, ध्यान, जुड़ाव, संसाधनों और अच्छे माहौल की जरूरत होती है। घर का तनावपूर्ण वातावरण मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के लिए घातक हो सकता है, लेकिन एक सुरक्षित माहौल उन्हें मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य की चिंताओं से बचा सकता है।

माता-पिता के लिए बच्चों को व्यस्त करने में समर्थ होना चाहिए, जिसके लिए उन्हें स्वयं सकारात्मक सोच रखने की जरूरत है। माता-पिता को खुद को शांत रखने के तरीके खोजने की जरूरत है। उन्हें अपनी दैनिक गतिविधियों को सुव्यवस्थित करने की जरूरत है ताकि वे बच्चों के लिए उचित समय निकाल सकें, जो लोग तनाव का सामना करने में असमर्थ हैं, उन्हें परिवार, दोस्तों या पेशेवरों से सहायता लेनी चाहिए।



सेवा

IS NOW A PART OF DIA PLUS

Ahmedabad | Bengaluru
Behrampur | Chennai
Hydrabad | Indore | Salem
Kalburgi (Gulbarga)

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वृद्धन केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



क्या आपके बच्चे का कद ठीक से बढ़ रहा है?

- यदि आपके बच्चे की लम्बाई कम से कम 2 (दो इंच) प्रतिवर्ष की दर से नहीं बढ़ रही (दो वर्ष की उम्र के बाद) तो यह कम विकास स्वास्थ्य समस्या की पहली निशानी हो सकती है।
- क्या आपके बच्चे की ऊँचाई उसकी उम्र के बच्चों के बराबर है ?
- सही इलाज के लिये असामान्य विकास जल्दी पता चलना महत्वपूर्ण है।

मधुमेह, थायरॉइड,
मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो), एफ.ए.सी.ई. (यू.एस.ए.)

☎ 78692 70767

फिटल मेडिसिन एवं
हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक), एफआईसीओजी
(एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

☎ 97137 74869

विशेषतारं

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नैटल) • हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स • इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं • स्त्री रोग एण्ड ओबस्ट्रेटिक्स सर्जरी • हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com, www.sewacentre.com

Ph.: 07314002767, 9977179179. 7869270767

सुविधाएं

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एण्ड हाईरिस्क प्रेगनेंसी केयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकेशन एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट
- ई सी जी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्पेशल क्लीनिक्स - मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक -2 : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर.

उज्जैन : प्रति गुन्वार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन.

खंडवा में हर माह के द्वितीय रविवार - पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा



मनोरोग को
पहचानें और
उसका तुरंत
निदान कराएँ



नशा नाश का द्वार,
नशागुणित है उद्धार

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

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

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

कोरोना की तीसरी लहर से अपने बच्चे को कैसे बचाया जाए?

आयुष मंत्रालय ने जारी किए दिशा-निर्देश



आयुष मंत्रालय ने बच्चों को कोरोना की तीसरी लहर से बचाए रखने के लिए जरूरी दिशा-निर्देश जारी किए हैं। हालांकि, बच्चों में कोरोना का खतरा कम बताया जा रहा है। कोरोना की तीसरी लहर बच्चों के लिए ज्यादा खतरनाक बताई जा रही है। ऐसे में बच्चों को वायरस से बचाने और उनका ख्याल रखने के लिए आयुष मंत्रालय ने जरूरी दिशा-निर्देश जारी किए हैं। अपनी इस गाइडलाइन में मंत्रालय ने आयुर्वेदिक और प्राकृतिक चिकित्सा के उपयोग के साथ मास्क पहनने, योगा करने, बीमारी के पांच लक्षण की पहचान पर नजर रखने, डॉक्टरों के साथ टेली कंसल्टेशन की सलाह के साथ माता-पिता को टीकाकरण कराने की सलाह पर विस्तार से जानकारी दी है।

हालांकि युवाओं की तुलना में बच्चों में संक्रमण आमतौर पर हल्का होता है और कोविड -19 संक्रमण वाले अधिकांश बच्चों को किसी विशिष्ट इलाज की आवश्यकता नहीं होती है। यह देखा गया है कि बच्चों को इस घातक वायरस से बचाने के लिए प्रोफिलैक्सिस सबसे अच्छा तरीका है। प्रोफिलैक्सिस का मतलब रोगनिरोधन का आशय है 'रोग से बचने के लिए उपाय करना'।

आयुर्वेद दवाओं ने कोरोना के बचाव में दिखाया प्रभाव

दिशा-निर्देशों में कहा गया है कि अब तक की गई

विभिन्न स्टडी में, कुछ आयुर्वेद दवाओं ने कोविड -19 के उपचार में अपना प्रभाव दिखाया है। मोटापे, टाइप -1 मधुमेह, पुरानी कार्डियोपल्मोनरी बीमारी से परेशान बच्चे अधिक जोखिम में हो सकते हैं। मंत्रालय ने कहा कि हालांकि बच्चों की प्रतिरक्षा काफी मजबूत है, लेकिन कई म्यूटेंट वायरस उपभेदों के उभरने के साथ, इसके प्रभाव को रोकने के लिए कोविड -19 से संबंधित सभी प्रोटोकॉल का पालन करना आवश्यक है।

बच्चों के लिए आयुष मंत्रालय की सलाह

दिशा-निर्देशों में बच्चों को अक्सर हाथ धोने और मास्क पहनने पर जोर दिया गया है। इसमें कहा गया है कि अगर बच्चा स्वेच्छा से हाथ नहीं धोता है, तो एक छोटा सा इनाम देना मददगार हो सकता है। 5 से 18 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए मास्क अनिवार्य है, जबकि 2-5 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए, मास्क इतना जरूरी नहीं है।

दिशा-निर्देशों में कहा गया है कि नॉन-मेडिकल या फैब्रिक श्री-लेयर कॉटन मास्क बच्चों के लिए बेहतर हैं। बच्चों को अच्छे अनुपालन के लिए आकर्षक, रंगीन और ट्रेंडी मास्क दिए जा सकते हैं। इसमें कहा गया है कि बच्चों को ज्यादातर घर पर रहना चाहिए और यात्रा से बचना चाहिए।

कोविड संदिग्ध बच्चों को अपने दादा-दादी के

संपर्क में नहीं होना चाहिए, क्योंकि बुजुर्गों को गंभीर बीमारी का बहुत अधिक खतरा होता है। माता-पिता को भी पांच चेतावनी संकेतों के लिए बच्चे की निगरानी करने की सलाह दी गई है। चार-पांच दिनों से अधिक समय तक बुखार, बच्चे का सुस्त होना, श्वसन दर में वृद्धि और ऑक्सीजन संतृप्ति 95 प्रतिशत से नीचे गिरना, अगर बच्चे में कोई भी लक्षण मौजूद हैं, तो चिकित्सकीय राय लेनी चाहिए।

खाने-पीने का रखें ध्यान

दिशा-निर्देशों में कहा गया है कि बच्चों को पीने के लिए गुणगुना पानी दिया जाना चाहिए, दो साल से अधिक उम्र के बच्चों के लिए सुबह और रात में ब्रश करके पूरी तरह सफाई रखनी चाहिए।

5 साल से अधिक उम्र के बच्चों को गर्म पानी से गरारे कराने चाहिए। दिशा-निर्देशों में कहा गया है कि तेल मालिश, नाक में तेल लगाना और योग अभ्यास जैसे प्राणायाम और ध्यान करना उनके लिए मददगार होगा।

आयुर्वेद चिकित्सकों के मार्गदर्शन के लिए आयुर्वेद रोगनिरोधी उपाय और हल्दी दूध, चवनप्राश और पारंपरिक जड़ी बूटियों का काढ़ा (आयुष बाल क्वाथ) बच्चों को देना चाहिए।

बच्चों को पर्याप्त नींद और आसानी से पचने योग्य, ताजा और गर्म और संतुलित आहार भी देना चाहिए। हर शाम बच्चों के खेल क्षेत्र, बिस्तर, कपड़े और खिलौनों को सैनिटाइज करना चाहिए।



कोरोना वैक्सीन और इससे जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें

वैक्सीन को कोरोना से लड़ाई में महत्वपूर्ण माना जा रहा है। यह न सिर्फ संक्रमण के खतरे को कम करती है बल्कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाती है। हालांकि कुछ मामलों में दोनों डोज लेने के बावजूद कोरोना संक्रमित होने की खबरें भी आई हैं।

कोरोना वैक्सीन क्या है ?

वैक्सीन में किसी जीव के कुछ ऐसे कमजोर या निष्क्रिय अंश होते हैं जो ही बीमारी का कारण बनते हैं। ये शरीर की रोग प्रतिरोधक रक्षा प्रणाली को संक्रमण व वायरस की पहचान करने के लिए प्रेरित करते हैं। वैक्सीन ऐसे वायरस के खिलाफ हमारे शरीर में एंटीबॉडी बनाती है जो बाहरी हमले से लड़ने में हमारे शरीर की मदद करती हैं।

वर्तमान में केन्द्र सरकार द्वारा दो प्रकार की वैक्सीन लगवाई जा रही है, जिनके नाम इस प्रकार हैं।

भारत बायोटेक द्वारा निर्मित - कोवैक्सीन
सीरम इंस्टीट्यूट द्वारा निर्मित - कोविशील्ड
इन दो वैक्सीन्स के अलावा रूसी वैक्सीन स्पुलिक-वी का भी आने वाले दिनों में उपयोग शुरू हो जाएगा।

क्या वैक्सीन लगवाने के बाद भी कोरोना हो सकता है ?

वैक्सीन लगवाने के बाद भी कोरोना संक्रमण से इनकार नहीं किया जा सकता है। देश में ऐसे कुछ मामले रिकॉर्ड हुए हैं जिनमें वैक्सीन लगवाने के

बाद भी लोगों के संक्रमित होने की जानकारी सामने आई है लेकिन वैक्सीन लगवाने के बाद संक्रमण व बीमारी का खतरा सामान्य बना रहता है। वैक्सीन लगवाने के बाद आप जल्दी ठीक हो सकते हैं। वैक्सीन हमें जानलेवा कोरोना से बचाती है। ऐसे में वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए।

पहला डोज लेने के बाद वैक्सीन का दूसरा डोज कब लें ?

वैक्सीन का पहला डोज लेने के बाद दूसरा डोज लेना इस बात पर निर्भर करता है कि आपके कौनसी वैक्सीन लगी है। अगर आपके कोवैक्सीन लगी है तो आप कोवैक्सीन का ही दूसरा डोज 28 से 42 दिनों के बीच ले सकते हैं। अगर आपके कोविशील्ड लगी है तो आप कोविशील्ड की ही दूसरी डोज 28 से 56 दिनों के बीच ले सकते हैं।

कोरोना वैक्सीन के साइड इफेक्ट्स

कोरोना की वैक्सीन लगवाने के बाद लोगों के शरीर पर अलग-अलग प्रकार के प्रभाव व लक्षण देखे जा सकते हैं। इसमें मुख्यतः हल्का बुखार, कमजोरी, जोड़ों में दर्द, शरीर में पानी की कमी आदि प्रमुख हैं। हालांकि ये लक्षण ठीक भी हो जाते हैं। वहीं, कुछ लोगों के शरीर पर किसी भी प्रकार के लक्षण नहीं दिखते हैं। अगर वैक्सीन लगवाने के बाद आपको हल्का

बुखार आता है तो आप चिकित्सकीय परामर्श ले सकते हैं।

किन लोगों को कोरोना वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए ?

इंडियाडॉटकॉम ने भारत बायोटेक के हवाले से लिखा है कि ऐसे लोगों को कोवैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए जो लोग ऐसी दवाइयां ले रहे हैं जिससे उनकी इम्यूनिटी पर असर पड़ता है। साथ ही प्रेगनेंट महिलाओं, ब्रेस्ट फीडिंग करवाने वाली महिलाओं को भी कोवैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए क्योंकि इन पर वैक्सीन की स्टडीज नहीं की गई है। साथ ही जिन लोगों को कोविशील्ड में मौजूद इंग्रीडिएंट से एलर्जी है तो उन लोगों को भी कोविशील्ड वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए। पहली डोज लगाने के बाद एलर्जी होने पर भी दूसरी वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए।

कोरोना से बचाव के सामान्य उपाय क्या है ?

कोरोना से बचाव के सामान्य उपाय यही है कि आप संक्रमण से दूर रहने के लिए सरकार की गाइडलाइन यथा व्यवस्थित मास्क लगाना, निश्चित सामाजिक दूरी की पालना करना, भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचना, बार-बार साबुन से हाथ धोना, सार्वजनिक जगहों पर नहीं थूकना व वैक्सीन लगवाने से इस संक्रमण से बचा जा सकता है।

कोरोना काल में

अपने बच्चे को भेज रहे हैं स्कूल, तो जरूर बताएं ये चार बातें



को रोना वायरस महामारी ने हर किसी को परेशान किया और ये वायरस अब भी हमारे बीच मौजूद है। हालांकि, मौजूदा समय में कई राज्यों में कोरोना के केस कम हो रहे हैं जिसकी वजह से वहां जारी की गई कोरोना की पाबंदियां हटा दी गई हैं और अब तो ऐसे राज्यों में स्कूल खोलने तक का फैसला ले लिया गया है। ऐसे में लंबे समय से वायरस की वजह से घर में कैद बच्चों को घर से बाहर निकलने का मौका मिलेगा, वे अपने दोस्तों से मिलेंगे और सभी उम्मीद कर रहे हैं कि सबकुछ जल्दी पहले जैसा हो जाएगा। लेकिन इसके साथ ही पैरेंट्स को अपने बच्चों की चिंता भी सता रही है, क्योंकि कोरोना वायरस अब भी हमारे बीच मौजूद है। ऐसे में जरूरी है कि माता-पिता अपने बच्चों को कुछ बातों के बारे में जरूर बताएं, जो बच्चों को कोरोना की चपेट में आने से बचाने में मदद कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं उन बातों के बारे में जो हर माता-पिता को अपने बच्चों को जरूर बतानी चाहिए।

मास्क न उतारें

अब जब स्कूल खुलने लगे हैं, तो आपको बच्चों को ये जरूर बताना चाहिए कि उन्हें अपना मास्क बिल्कुल भी नहीं उतारना चाहिए सिवाए खाना खाते समय। बच्चों को बताएं कि मास्क को बार-बार हाथ न लगाएं, मास्क को उतारकर कहीं रखें न। वहीं, स्कूल में, क्लास में, घर से स्कूल जाते समय, घर आते समय मास्क को पहनकर रखें। उनको इस बारे में जरूर बताएं।

भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएं

छोटे और बड़े बच्चे जब स्कूल में कहीं बच्चों की भीड़ देखते हैं या फिर रास्ते में कहीं ऐसा कुछ देखते हैं तो वहां जाकर देखने लग जाते हैं कि वहां हो क्या रहा है। बच्चों को बताएं कि ऐसी जगहों पर न जाएं, बच्चों को बताएं कि स्कूल में बच्चों के ग्रुप में जाने से बचें और अगर कोई बच्चा खांसता-छींकता दिखे तो उससे दूर रहे और इस बात की जानकारी स्कूल के टीचर्स को जरूर दें।

हाइजीन का पूरा ध्यान रखें

बच्चों को आपने जिस तरह अब तक घर पर हाइजीन के बारे में सिखाया और करवाया है। ठीक वैसे ही उनको बताएं कि स्कूल में इस बात का ध्यान रखें। लंच से पहले और लंच करने के बाद अपने हाथों को सैनिटाइजर और साबुन से साफ जरूर करें, किसी से हाथ न मिलाएं, किसी चीज को छूने के बाद, अपनी बैठने वाली जगह को, अपने बैग को आदि सैनिटाइज जरूर करें।

सामाजिक दूरी बनाकर रखें

बच्चे बस में जाते हैं, क्लास रूम में बैठते हैं और अब जब वे अपने दोस्तों से लंबे समय बाद मिलेंगे, तो ऐसे में वे उनके साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताना चाहेंगे जिसमें कोई बुराई नहीं है। लेकिन बच्चों को बताएं कि स्कूल बस में (बैठते, उतरते और चढ़ते समय), क्लास रूम में, स्कूल में प्रेयर (प्रार्थना) के समय सामाजिक दूरी बनाकर रखें।

डरना नहीं संभलना होगा


सभी को अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करना होगा

कोरोना के समय में लोगों ने होम्योपैथी चिकित्सा की तरफ बहुत ही आशा भरी नजरों से देखा और होम्योपैथी दवाइयों ने लोगों को मातृत्व भाव से उनके अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ कोरोना का डर तथा खांसी, बुखार, कमजोरी एवं श्वांस संबंधित समस्याओं में हर संभव राहत दिलाई। जब लोगों के पास बचाव के कोई साधन उपाय मौजूद नहीं थे तब होम्योपैथी की आर्सेनिक एल्बम ने रक्षा कवच का कार्य किया। आज भी जिस उम्र के लोगों के लिए वैक्सिन उपलब्ध नहीं है उन्हें आर्सेनिक एल्बम रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ बीमारी से बचाने का कार्य अवश्य करेगी। कोरोना के कितने भी नए वैरिएंट आए सभी पर होम्योपैथी दवाईयां कारगर रहेंगी।

हमारे द्वारा पिछले वर्ष केन्द्रीय जेल इंदौर को होम्योपैथी दवा की 2500 खुराक वहां के कैदियों हेतु दी गई जिन्हें दवा के खुराक के बाद 6 माह तक भी कोरोना नहीं हुआ। जिसकी पुष्टि वहां के अधीक्षक द्वारा प्रदत्त इस प्रमाण पत्र से होती है।

कार्यालय जेल अधीक्षक, केन्द्रीय जेल, इन्दौर (म०प्र०)

क्रमांक/ 5259/स्था./2020
इन्दौर, दिनांक 05/12/2020




प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि माह अप्रैल 2020 में डॉ. ए. के. द्विवेदी, संचालक एडवांस होम्योपैथी हेल्थ सेन्टर एवं होम्योपैथिक, इन्दौर द्वारा केन्द्रीय जेल इन्दौर में परिलक्ष कैंदियों/बंदियों हेतु होम्योपैथिक दवा (कोरोना से बचाव व रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु) प्रदान की गई थी।

ऐसे कैदी जिन्हें बार-बार सर्दी, जुकाम तथा खांसी आदि के अलावा, रक्तस्राव, पाइलिस, त्वचा रोग एवं जोड़ों में दर्द इत्यादि बीमारी के इलाज के लिये शासकीय चिकित्सालय भेजना पड़ता था। वे लोग अब बीमार ही कम होते हैं। होम्योपैथिक दवाईयां के लगातार सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

उल्लेखनीय है कि केन्द्रीय जेल इन्दौर में 24 कैदियों को कोरोना पॉजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिये केन्द्रीय जेल इन्दौर डॉ. ए.के. द्विवेदी, द्वारा प्रदान की गई शिथुलक होम्योपैथिक चिकित्सा के लिये उनका आभारी रहेगा। डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं डॉ. वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के सभी सदस्य (डॉ. राकेश यादव, डॉ. दीपक उपाध्याय, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी एवं डॉ. विनय कुमार शर्मा) समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा यौगिक चिकित्सा द्वारा कैदियों (बंदियों) को मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। हम इनके उच्चवर्ग भविष्य की कामना करते हैं।


राकेश कुमार मंगरे
 जेल अधीक्षक
 केन्द्रीय जेल इंदौर (म.प्र.)

होम्योपैथी दवाईयां पूरी तरह से सभी आयु वर्ग के लिए सुरक्षित हैं। यह बात आर.आर. कैट में कराए गए आर्सेनिक एल्बम की जांच से प्रमाणित हुआ है तथा इंटरनेशनल जरनल ऑफ होम्योपैथिक साइंसेस में प्रकाशित अनुसंधान पत्र से पुष्टि भी होती है।

International Journal of Homeopathic Sciences

Elemental analysis of Arsenicum album 30

Dr. AK Dhivakar and Dr. MK Tiwari

Abstract
 The aim of this study is to determine the presence of arsenic in the sample of Arsenicum album 30. The sample was analyzed using the atomic absorption spectrophotometry (AAS) technique. The results showed that the concentration of arsenic in the sample was 0.001 mg/ml. This concentration is within the limits of safety as defined by the World Health Organization (WHO). The study also found that the concentration of arsenic in the sample was significantly higher than that of the control sample. This suggests that the sample may be contaminated with arsenic. The authors recommend that the sample should be tested for arsenic regularly to ensure its safety. The study also found that the concentration of arsenic in the sample was significantly higher than that of the control sample. This suggests that the sample may be contaminated with arsenic. The authors recommend that the sample should be tested for arsenic regularly to ensure its safety.

International Journal of Homeopathic Sciences

Elemental analysis of Arsenicum album 30

Dr. AK Dhivakar and Dr. MK Tiwari

Abstract
 The aim of this study is to determine the presence of arsenic in the sample of Arsenicum album 30. The sample was analyzed using the atomic absorption spectrophotometry (AAS) technique. The results showed that the concentration of arsenic in the sample was 0.001 mg/ml. This concentration is within the limits of safety as defined by the World Health Organization (WHO). The study also found that the concentration of arsenic in the sample was significantly higher than that of the control sample. This suggests that the sample may be contaminated with arsenic. The authors recommend that the sample should be tested for arsenic regularly to ensure its safety. The study also found that the concentration of arsenic in the sample was significantly higher than that of the control sample. This suggests that the sample may be contaminated with arsenic. The authors recommend that the sample should be tested for arsenic regularly to ensure its safety.

International Journal of Homeopathic Sciences

Elemental analysis of Arsenicum album 30

Dr. AK Dhivakar and Dr. MK Tiwari

Abstract
 The aim of this study is to determine the presence of arsenic in the sample of Arsenicum album 30. The sample was analyzed using the atomic absorption spectrophotometry (AAS) technique. The results showed that the concentration of arsenic in the sample was 0.001 mg/ml. This concentration is within the limits of safety as defined by the World Health Organization (WHO). The study also found that the concentration of arsenic in the sample was significantly higher than that of the control sample. This suggests that the sample may be contaminated with arsenic. The authors recommend that the sample should be tested for arsenic regularly to ensure its safety. The study also found that the concentration of arsenic in the sample was significantly higher than that of the control sample. This suggests that the sample may be contaminated with arsenic. The authors recommend that the sample should be tested for arsenic regularly to ensure its safety.



cityभारत CITY ACTIVITY इंदौर, रविवार 06 दिसंबर 2020

CITY PLUS

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई- डॉ द्विवेदी

इंदौर। कोरोना बीमारी से बचाव के लिए होम्योपैथिक दवाइयों से केंद्रीय जेल, इंदौर के लगभग 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे। जिसके लिए जेल अधीक्षक राकेश भांगरे ने डॉ ए.के. द्विवेदी को सम्मानित किया और उन्होंने बताया कि केन्द्रीय जेल में 24 कैदी कोरोना पाँजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिए डॉ द्विवेदी द्वारा निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा प्रदान की गई। डॉ द्विवेदी, डॉ वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

दुबंग दुनिया इंदौर **SUNDAY**

जेल में कारगर रही होम्योपैथी दवा, इम्प्यूनिटी बढ़ने से कोरोना से बचे सैकड़ों कैदी

2500 में संक्रमित कैदियों में से 24 कैदी कोरोना पाँजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिए डॉ द्विवेदी द्वारा निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा प्रदान की गई। डॉ द्विवेदी, डॉ वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

नवभारत (शुक्र, शनि & रविवार 2020) **अपना शहर**

जेल अधीक्षक ने डॉ. द्विवेदी को किया सम्मानित

इंदौर, कोरोना से बचने के लिये डॉ ए.के. द्विवेदी द्वारा प्रदान की गयी होम्योपैथिक दवाइयों से जेल के 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे, जिसके लिये जेल अधीक्षक ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को सम्मानित कर प्रमाण-पत्र भी प्रदान किया, उक्त जानकारी देते हुए केन्द्रीय जेल इंदौर के अधीक्षक राकेश भांगरे ने बताया कि केन्द्रीय जेल, इंदौर में 24 कैदियों को कोरोना पाँजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिये केन्द्रीय जेल, इंदौर में डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा प्रदान की गयी निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा के लिये उनका आभारी रहेंगे। डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं डॉ. वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के सभी सदस्य डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय एवं श्री विभव कुमार पाण्डेय द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा कैदियों (बीवी) को मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे. डॉ. द्विवेदी ने बताया कि, ऐसे कैदी जिन्हें बार-बार दर्द, जुकाम तथा खाँसी के अलावा, रक्तस्राव, पेटदर्द, त्वचा रोग एवं जोड़ों में दर्द इत्यादि बीमारी के इलाज के लिये शारीरिक चिकित्साएँ प्रदान पाएँ हैं, वे लोग अब बीमार ही कम होते हैं. होम्योपैथिक दवाइयों के लगातार सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है.

इंदौर समाचार

होम्योपैथिक दवाइयों से पच्चीस सौ कैदियों में कोविड संक्रमण का खतरा टला

इंदौर। कोरोना बीमारी से बचाव के लिए होम्योपैथिक दवाइयों से केंद्रीय जेल, इंदौर के लगभग 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे। जिसके लिए जेल अधीक्षक राकेश भांगरे ने डॉ ए.के. द्विवेदी को सम्मानित किया और उन्होंने बताया कि केन्द्रीय जेल में 24 कैदी कोरोना पाँजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिए डॉ द्विवेदी द्वारा निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा प्रदान की गई। डॉ द्विवेदी, डॉ वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

fp First Print

"NO RISK OF COVID-19 INFECTION IN ABOUT 25% OF CENTRAL JAIL PRISONERS DUE TO HOMEOPATHIC MEDS"

HOMEOPATHY HELPS IN BUILDING STRONG IMMUNITY

Homeopaths provided to the government for COVID-19 patients. The government has provided homeopathic medicines to the Central Jail, Indore, to help in building strong immunity among the prisoners. The government has provided homeopathic medicines to the Central Jail, Indore, to help in building strong immunity among the prisoners.

पीपुल्स-समाचार मालवा-निमाड (शुक्र, शनि & रविवार 2020) **05**

मुफ्त सेवा से डॉक्टर द्विवेदी का सम्मान कैदियों को कोविड संक्रमण का खतरा नहीं- भांगरे

पीपुल्स संवाददाता • इंदौर

केंद्रीय जेल के अधीक्षक राकेश भांगरे ने बताया कि कोरोना बीमारी (साहामरी) से बचाव के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा प्रदान की गई होम्योपैथिक दवाइयों से जेल के 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे, जिसके लिए जेल अधीक्षक ने डॉ. द्विवेदी को सम्मानित कर प्रमाण-पत्र भी प्रदान किया। उन्होंने बताया- केन्द्रीय जेल में 24 कैदियों को कोरोना पाँजिटिव आने के बाद एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के सभी सदस्य डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय एवं विभव कुमार पाण्डेय द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा कैदियों को मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि, ऐसे कैदी जिन्हें बार-बार दर्द, जुकाम तथा खाँसी के अलावा, रक्तस्राव, पेटदर्द, त्वचा रोग एवं जोड़ों में दर्द इत्यादि बीमारी के इलाज के लिये शारीरिक चिकित्साएँ प्रदान पाएँ हैं, वे लोग अब बीमार ही कम होते हैं. होम्योपैथिक दवाइयों के लगातार सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है.

राज प्रेस सर्विस महानगर (शुक्र, शनि & रविवार 2020) **5 इंदौर**

प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने से कोविड संक्रमण का खतरा कम

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से दस हजार कैदियों को मिला लाभ

इंदौर। कोरोना बीमारी से बचाव के लिए होम्योपैथिक दवाइयों से केंद्रीय जेल, इंदौर के लगभग 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे। जिसके लिए जेल अधीक्षक राकेश भांगरे ने डॉ ए.के. द्विवेदी को सम्मानित किया और उन्होंने बताया कि केन्द्रीय जेल में 24 कैदी कोरोना पाँजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिए डॉ द्विवेदी द्वारा निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा प्रदान की गई। डॉ द्विवेदी, डॉ वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

स्वदेश अहिल्यानगरी (शुक्र, शनि & रविवार 2020) **6**

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से केन्द्रीय जेल के लगभग पच्चीस सौ कैदियों में कोविड संक्रमण का खतरा टला

इंदौर। कोरोना बीमारी से बचाव के लिए होम्योपैथिक दवाइयों से केंद्रीय जेल, इंदौर के लगभग 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे। जिसके लिए जेल अधीक्षक राकेश भांगरे ने डॉ ए.के. द्विवेदी को सम्मानित किया और उन्होंने बताया कि केन्द्रीय जेल में 24 कैदी कोरोना पाँजिटिव आने के बाद भी एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। इसके लिए डॉ द्विवेदी द्वारा निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा प्रदान की गई। डॉ द्विवेदी, डॉ वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है।

पीपुल्स-समाचार मालवा-निमाड (शुक्र, शनि & रविवार 2020) **05**

मुफ्त सेवा से डॉक्टर द्विवेदी का सम्मान कैदियों को कोविड संक्रमण का खतरा नहीं- भांगरे

पीपुल्स संवाददाता • इंदौर

केंद्रीय जेल के अधीक्षक राकेश भांगरे ने बताया कि कोरोना बीमारी (साहामरी) से बचाव के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा प्रदान की गई होम्योपैथिक दवाइयों से जेल के 2500 कैदी कोरोना संक्रमित होने से बचे, जिसके लिए जेल अधीक्षक ने डॉ. द्विवेदी को सम्मानित कर प्रमाण-पत्र भी प्रदान किया। उन्होंने बताया- केन्द्रीय जेल में 24 कैदियों को कोरोना पाँजिटिव आने के बाद एक बन्द परिसर में होने के बावजूद भी अन्य 2500 कैदियों को संक्रमण नहीं हुआ। डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. वैभव चतुर्वेदी तथा उनकी टीम के सभी सदस्य डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय एवं विभव कुमार पाण्डेय द्वारा समय-समय पर जेल परिसर में आकर होम्योपैथिक, मानसिक चिकित्सा तथा योगिक चिकित्सा द्वारा कैदियों को मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभ देते रहते थे। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि, ऐसे कैदी जिन्हें बार-बार दर्द, जुकाम तथा खाँसी के अलावा, रक्तस्राव, पेटदर्द, त्वचा रोग एवं जोड़ों में दर्द इत्यादि बीमारी के इलाज के लिये शारीरिक चिकित्साएँ प्रदान पाएँ हैं, वे लोग अब बीमार ही कम होते हैं. होम्योपैथिक दवाइयों के लगातार सेवन से कैदियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर हुई है.

पिछले करीब पौने दो सालों में दुनिया भर में लाखों लोगों को असमय मौत की नींद सुला देने वाले और करोड़ों जिंदगियाँ अस्त-व्यस्त कर देने वाले बेहद खतरनाक कोविड-19 वायरस का खतरा अभी पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है। जब-जब हमें लगता है कि हम इस बेहद ताकतवर और खौफनाक दुश्मन को मात देने में सफल हो रहे हैं, तब-तब ये किसी नए रूप में सामने आकर हमें हैरान और परेशान कर देता है। स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़े बताते हैं कि भारत में कोरोना के अब भी रोजाना हजारों नये मामले सामने आ रहे हैं और इसके चलते रोज सैकड़ों लोग की अब भी काल के गाल में समा रहे हैं।

नया वैरिएंट "ओमिक्रॉन" तो कोरोना की तीसरी लहर की आहट दे रहा है। स्थिति की गंभीरता का अंदाज़ा इसी बात से लगाया जा सकता है कि केंद्र सरकार ने ओमिक्रॉन का संकट टालने के लिये 15 दिसंबर तक अंतर्राष्ट्रीय उड़ानों पर रोक लगा दी है। कोरोना का फैलाव रोकने में कारगर वैक्सीन बनाकर करोड़ों दिलों से कोविड 19 वायरस का खौफ कम करने वाले और अंतर्राष्ट्रीय बिरादरी में भारत का नाम रोशन करने वाले सीरम इंस्टीट्यूट के अदार पूनावाला भी अब नया बूस्टर डोज तैयार करने की बात

कर रहे हैं। स्थानीय स्तर पर भी वैक्सीन के दोनों डोज नहीं लगवाने वालों पर कड़ी कार्रवाई की जा रही है। इंदौर के कलेक्टर ने स्पष्ट किया है कि दूसरा डोज नहीं लगवाने वाले कर्मचारियों को काम करने की अनुमति देने वाले संस्थानों को प्रशासन सील करने के साथ उन पर एफआईआर दर्ज करने जैसी कठोर कार्रवाई भी कर सकता है। कोरोना की संभावित तीसरी लहर के मद्देनजर कलेक्टर सभी नागरिकों से विशेष सावधानी बरतने और पूरी सतर्कता रखने का आग्रह कर रहे हैं। वो लोगों से खुद टीका लगवाने के साथ-साथ दूसरों को भी टीकाकरण के लिये प्रेरित करने की अपील भी कर रहे हैं। व्यावसायिक संस्थानों के प्रबंधकों को निर्देश दिये हैं कि कठोर कार्रवाई से बचने के लिये वो अनिवार्य रूप से अपने सभी कर्मचारियों का टीकाकरण पूर्ण करा लें।

लेकिन कितनी अजीब बिडंबना है कि इन बेहद विपरीत परिस्थितियों में भी कई लोग मास्क पहनने और सोशल डिस्टेंसिंग मेंटेन करने से भी गुरेज कर रहे हैं। कोरोना के ऊपर प्रकाशित इस विशेषांक का उद्देश्य ऐसे ही हजारों-लाखों नासमझों को ये समझाना है कि वो कोरोना गाइडलाइन का पूरी तरह पालन करके ही अपनी और अपनों की जिंदगी सुरक्षित रख सकते हैं।

गुलाबी मौसम में जरा बच के...

मौसमी बदलाव की आहट आ चुकी है। सुबह-शाम ठंड और प्रदूषण वाली हल्की धुंध भी असर दिखाने लगी है। इसके साथ ही शुरू हो गई हैं सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं। लापरवाही के चलते किसी को सर्दी-जुकाम या चेस्ट कंजेशन जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो कुछ लोग ठंड की वजह से जॉगिंग बंद करने से परेशान हैं। हम आपको बता रहे हैं कि कैसे थोड़ी-सी सावधानी आपको इस बदलते मौसम में फिट रख सकती है।



अ

गर आपको डायबीटीज, अस्थमा या दिल की बीमारी है तो सुबह-शाम बाहर निकलने से बचें, क्योंकि इस समय कोहरे के साथ प्रदूषण मिलकर पूरे वातावरण में फैल जाता है। इस दौरान बाहर निकलने से सांस के जरिए प्रदूषण फेफड़ों तक पहुंचकर कंजेशन बढ़ा सकता है। इससे आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है या अस्थमा का अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

कार्डियोवेस्कुलर वर्कआउट

सर्दियों में शरीर में जमने वाले एक्स्ट्रा फैट का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है। यह फैट दिल की धड़कनों पर बुरा असर डालता है। ऐसे में दिल से जुड़ी बीमारियों की आशंका इस मौसम में कई गुना बढ़ जाती है। वजन बढ़ने की समस्या भी इसी मौसम में ज्यादा होती है। इस तरह की परेशानी से निबटने के लिए आप घर पर ही कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग से जुड़ी आसान एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें आपको 20 मिनट या इससे थोड़ा ज्यादा समय तक ऐसे व्यायाम करने होंगे, जो आपके दिल की धड़कनों को सामान्य से काफी तेज कर दें। घर पर आजमाई जाने वाली कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग के तहत अपनी जगह पर ही खड़े होकर जॉगिंग कर सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, लगातार 20 से

अपनाएं ये टिप्स

- कपड़ों का खास ध्यान रखें, अगर सुबह बाहर निकलते हैं तो गर्म कपड़े साथ रखें ताकि ठंड लगने पर उनका इस्तेमाल कर सकें।
- सुबह देर से घर से निकलने वाले अक्सर लापरवाही का शिकार होते हैं। देर शाम घर लौटते वक्त मौसम ठंडा हो जाता है, लेकिन दिन की गर्मी देखकर आप गर्म कपड़े अपने साथ नहीं रखते। ऐसी गलती न करें।
- अगर डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अस्थमा जैसी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलकर मौजूदा मौसम के हिसाब से दवाओं के डोज आदि की जानकारी लें और दवाएं नियमित लें।
- बाइक चलाते वक्त विंड शीटर और मफलर

का इस्तेमाल करें, क्योंकि सीने और नाक-कान के जरिए ठंडी हवा शरीर तक पहुंचने से समस्या बढ़ती है।

- बच्चों और बुजुर्गों का खास ध्यान रखें, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता युवा लोगों के मुकाबले कम होती है।
- ठंड में आपको प्यास का अहसास कम होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपके शरीर को कम पानी की जरूरत होती है। ठंड में भी खूब सारा पानी पिएं।
- साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। वायरल बेहद संक्रामक होता है। साफ-सफाई में हल्की-सी लापरवाही होने पर भी यह तेजी से एक-दूसरे तक फैलता है।

25 बार उछल सकते हैं, घर की सीढ़ियों पर दो-तीन बार तेजी से ऊपर-नीचे कर सकते हैं। आप इनमें से हर एक को आजमा सकते हैं। हर तरह की एक्सरसाइज को 5-5 मिनट के लिए किया जा सकता है। ये तरीके आपके बाहर निकलने की परेशानी को भी दूर कर देंगे, साथ ही आपके दिल को हमेशा जवां रखेंगे।

मांसपेशियों व जोड़ों से जुड़ा वर्कआउट

सर्दियों में मांसपेशियों का जकड़ जाना भी आम समस्या है। इसके अलावा, इस मौसम में जोड़ों के दर्द की परेशानी भी देखने को मिलती है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह की

एक्सरसाइज के जरिए इन्हें दूर किया जा सकता है। मांसपेशियों के जकड़ जाने पर उन्हें व्यायाम के जरिए ही आराम पहुंचाया जा सकता है। पुशअप और पुलअप मांसपेशियों को लचीला बनाए रखने का आसान तरीका है। इसके लिए कहीं भी बाहर निकलने की जरूरत नहीं है। इसके साथ घर पर ही एक्सरसाइज के कुछ खास उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों की जकड़न को दूर किया जा सकता है। डंबल से वॉर्मअप किया जा सकता है। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए आपको व्यायाम के लिए अलग से वक्त भी नहीं निकालना है। काम करते हुए भी कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे ही हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।

Cancer Care

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

Call :
0731-4064471
99937-00880
94240-83040

प्रोस्टेट कैंसर

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



प्रोस्टेट कैंसर

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

ब्रेन कैंसर

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



ब्रेस्ट कैंसर

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

कोलोन कैंसर

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



ब्लड कैंसर

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

लिवर का कैंसर

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



इसोफेगस कैंसर

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी (सर्वोच्च पॉवर) की दवाइयों से ऐसे कष्टप्रद कैंसर की समस्या से राहत दिलावे का प्रयास किया जा रहा है। लोगों को आशानुरूप परिणाम भी मिले है। जिसे यू-ट्यूब पर देखा जा सकता है।

कई बार लोग ऑपरेशन कीमोथेरेपी तथा रेडियोथेरेपी के बाद भी कैंसर की समस्या से निजात नहीं पाते हैं, जो कि अत्यंत कष्टप्रद तथा दुःखद है।

प्रोस्टेट कैंसर
गाल ब्लेडर कैंसर
लिवर एवं कोलोन कैंसर
इसोफेगस कैंसर
अप्लास्टिक एनीमिया
लंग्स कैंसर
ब्रैस्ट कैंसर
ब्लड कैंसर



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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

Mob.: 9893519287 Ph.: 0731-4989287 कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

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

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

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

प्राकृतिक चिकित्सा दिवस

एडवांस्ट योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल ग्रेटर ब्रजेश्वरी पीप्लियाहाना इंदौर पर प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया गया। उक्त अवसर पर निःशुल्क चिकित्सा शिविर का भी आयोजन किया गया। इंदौर मध्यप्रदेश सहित नेपाल से आए मरीजों ने भी प्राकृतिक चिकित्सा का लाभ उठाया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी, विशेष अतिथि केंद्रीय जेल अधीक्षक श्रीमती अलका सोनकर, विशिष्ट अतिथि डॉ. वैभव चतुर्वेदी, सहायक प्रोफेसर सायकेट्री इंडेक्स मेडिकल कॉलेज इंदौर तथा भूपेंद्र गौतम थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की। नेचुरोपैथी चिकित्सा डॉ. जितेंद्र पुरी की देखरेख में सम्पन्न हुआ।



प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का समापन



समापन अवसर पर मुख्य अतिथि श्री विकास दवे जी अध्यक्ष, हिन्दी साहित्य अकादमी, भोपाल, विशेष अतिथि श्री अनिल त्रिवेदी, वरिष्ठ पत्रकार इंदौर उपस्थित थे। मध्यप्रदेश के साथ-साथ हरियाणा तथा राजस्थान से आए मरीजों ने भी निःशुल्क प्राकृतिक चिकित्सा का लाभ उठाया।

मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

स्नेहत एवं सूरत

के सफलतापूर्वक 11वें वर्ष में प्रवेश पर



सभी पाठकों को
हार्दिक बधाई एवं धन्यवाद...

संपादक- डॉ. ए. के. द्विवेदी

अस्थमा, माईग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहाँ पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार-बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

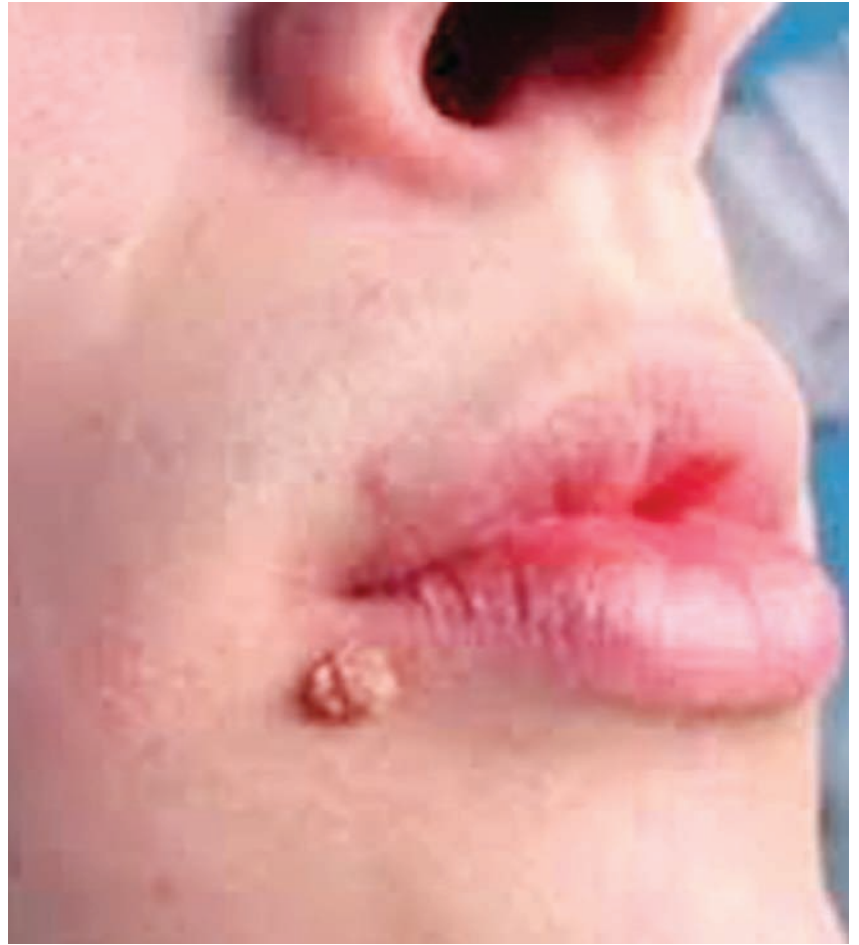
Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

मस्से शरीर पर कहीं भी हो खूबसूरती को कम कर देते हैं, विशेषकर चेहरे पर होने वाले मस्से। मस्से होने का मुख्य कारण पेपीलोमा वायरस है। त्वचा पर पेपीलोमा वायरस के आ जाने से छोटे, खुरदुरे कठोर पिंड बन जाते हैं। जिन्हें मस्सा कहा जाता है। यदि आप भी मस्सों से परेशान है तो त्वचा पर इन बिन बुलाए मेहमानों से राहत पाने के लिए कुछ घरेलू उपायों को अपना सकते हैं। इन अनचाहे मस्सों को आराम से हटाया जा सकता है। बस कुछ इस तरह से रोज किजीए और छू-मंतर हो जाएंगे ये मस्से।

म स्सा शरीर पर कहीं कहीं काले रंग का उभरा हुआ मांस का छोटा दाना जो चिकित्साविज्ञान के अनुसार एक प्रकार का चर्मरोग माना जाता है। सरसों अथवा मूँग के आकार से लेकर बेर तक के आकार का होता है। यह प्रायः हाथों और पैर पर होता है किन्तु शरीर के अन्य अंगों पर भी हो सकता है।



...तो मस्सा हो जाएगा छू-मंतर



- बेकिंग सोडा और अरंडी तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर इस्तेमाल करने से मस्से धीरे-धीरे खत्म हो जाते हैं।
- बरगद के पत्तों का रस मस्सों के उपचार के लिए बहुत ही असरदार होता है। इसके रस को त्वचा पर लगाने से त्वचा सौम्य हो जाती है और मस्से अपने आप गिर जाते हैं।
- आलू को छीलकर उसकी फांक को मस्सों पर रगड़ने से मस्से गायब हो जाते हैं।
- हरे धनियाँ को पीसकर उसका पेस्ट बना लें और इसे रोजाना मस्सों पर लगाएं।
- ताजा अंजीर मसलकर इसकी कुछ मात्रा मस्से पर लगाएं। 30 मिनट तक लगा रहने दें। फिर गुनगुने पानी से धो लें। मस्से खत्म हो जाएंगे।
- खट्टे सेब का जूस निकाल लीजिए। दिन में कम

- से कम तीन बार मस्से पर लगाइए। मस्से धीरे-धीरे झड़ जाएंगे।
- चेहरे को अच्छी तरह धोएं और कॉटन को सिरके में भिगोकर तिल-मस्सों पर लगाएं। दस मिनट बाद गर्म पानी से धो लें। कुछ दिनों में मस्से गायब हो जाएंगे।
- मस्सों से जल्दी निजात पाने के लिए आप एलोवेरा के जैल का भी उपयोग कर सकते हैं।
- कच्चा लहसुन मस्सों पर लगाकर उस पर पट्टी बांधकर एक सप्ताह तक रहने दें। एक सप्ताह बाद पट्टी खोलने पर आप पाएंगे की मस्से गायब हो गए हैं।
- मस्सों पर नियमित रूप से प्याज मलने से भी मस्से गायब हो जाते हैं।
- थूहर का दूध या कार्बोलिक एसिड सावधानीपूर्वक लगाने से मस्से निकल जाते हैं।

- अरंडी का तेल नियमित रूप से मस्सों पर लगाएं। इससे मस्से नरम पड़ जाएंगे और धीरे धीरे गायब हो जाएंगे।
- अरंडी के तेल की जगह कपूर के तेल का भी प्रयोग कर सकते हैं।
- एक प्याज का रस निकालें। इस रस को नियमित रूप से दिन में एक बार मस्सों पर लगाएं। इस उपाय से मस्से की समस्या दूर हो जाती है।
- ताजे मौसमी का रस मस्से पर लगाएं। ऐसा दिन में लगभग 3 या 4 बार करें, मस्से गायब हो जाएंगे।
- केले के छिलके को अंदर की तरफ से मस्से पर रखकर उसे एक पट्टी से बांध लें। ऐसा दिन में दो बार करें और लगातार करते रहें। जब तक कि मस्से खत्म नहीं हो जाते।

आ

ज फैशन के प्रति जागरूकता बढ़ रही है और खासतौर पर लड़कियों की नजर में। लड़कियां खूबसूरत दिखने के लिये न जाने क्या क्या करती हैं लेकिन एक बात जो उन्हें हर वक्त परेशान करती है, वह है चेहरे पर अनचाहे बालों का होना। चेहरा अगर गोरा है तो उस पर काले रंग के रोएं बहुत ही खराब लगते हैं, ऐसा लगता है मानो चेहरा भद्दा लगता है। हालांकि आप अपने अनचाहे बालों को वैक्सिंग या ब्लीच कर के दूर कर सकती हैं। लेकिन शेविंग और वैक्सिंग से केवल बाल और अधिक बढ़ते हैं इसलिए इसे नहीं करवाना चाहिये। ब्लीचिंग से भी चेहरे के बाल गोल्डन रंग के हो जाते हैं जो कि सूरज की रौशनी में चमकने लगते हैं। चेहरे पर अत्यधिक बाल तब उगते हैं जब महिला के शरीर द्वारा अतिरिक्त टेस्टोस्टेरोन बनने लगता है। टेस्टोस्टेरोन ज्यादा न बने इसके लिये या तो आप डॉक्टर की सलाह ले कर दवाइयां खा सकती हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार कर के इसे ठीक कर सकती हैं। आइये जानते हैं कुछ खास उपचार-

- **पुदीने की चाय** इस चाय को पीने से महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन बनना घट जाता है, जिससे चेहरे के बाल आना कम हो जाते हैं। अगर आपको चेहरे के बालों को कम करना है तो 2 कप पिपरमिंट टी पीजिये।
- **लेजर ट्रीटमेंट** इस ट्रीटमेंट को करवाने से बिना दाग पड़े ही बाल गायब हो जाते हैं और दुबारा नहीं उगते।
- **मेडिकल ट्रीटमेंट** अगर आपको लगता है कि यह समस्या अंदर से है तो आपको तुरंत ही डॉक्टर को दिखाना चाहिये क्योंकि यह हार्मोनल असंतुलन की वजह से हो रहा है।
- **गर्भनिरोधक गोलियां** अगर आप मेनोपॉज से अभी नहीं गुजरी हैं तो आप गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कर के अपने हार्मोन को बैलेंस कर सकती हैं। इससे चेहरे पर बाल नहीं उगे।
- **विटामिन बी6** यह शरीर से पैदा हो रहे अत्यधिक टेस्टोस्टेरोन को बनने से रोकता है, जिससे चेहरे पर अत्यधिक बाल नहीं उगते। विटामिन बी6 पाने के लिये केला, चिकन, मछली, आलू, आदि का सेवन करें।
- **इलेक्ट्रोलिसिस** यह काफी खर्चीला होता है जिसमें चेहरे के बालों की जड़ को बिजली से जलाया जाता है। भविष्य में और रोएं न उगे

चेहरे से कैसे हटाए अनचाहे बाल



इसके लिये यह नियमित रूप से करवाने के लिये डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। इस उपचार में दर्द भी होता है।

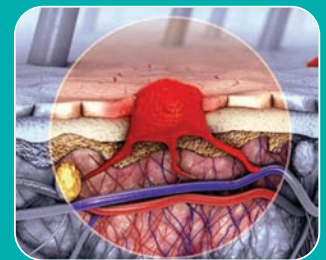
- **सामयिक क्रीम** इस क्रीम को लगाने से चेहरे के बाल धीमे धीमे कम होने लगते हैं लेकिन इसके लगाने के लिये आपको डॉक्टर के सलाह की आवश्यकता पड़ेगी।
- **सोया प्रोडक्ट** सोया से बने कोई भी खाद्य

पदार्थ को खाने से मेल हार्मोन कम बनेंगे इसलिये अपने भोजन में इसे जरूर शामिल करें।

- **हल्दी** इसमें पानी मिला कर पेस्ट बना लीजिये और चेहरे पर 15 मिनट तक लगाने के बाद धो लीजिये। इसे स्क्रब के रूप में इस्तमाल करने के लिये इसमें बेसन मिलाइये और चेहरे पर लगा कर रगड़िये।

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 दवाईयां का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

अवसाद के इलाज में कारगर है म्यूजिक थेरेपी

अवसाद से ग्रसित करोड़ों लोग सुरों के सागर में गोते लगा कर इस समस्या से निजात पा सकते हैं। यह बात एक शोध से भी साबित हो गई है।

ए क प्रमुख शोधकर्ता का कहना है कि म्यूजिक थेरेपी की मदद से व्यक्ति का मूड बेहतर किया जा सकता है और उसे अवसाद से उबारा जा सकता है। यह शोध किसी न किसी रूप में अवसाद से पीड़ित दुनिया भर के लगभग 12 करोड़ लोगों के लिए उम्मीद की किरण है। शोधकर्ताओं का मानना है कि दवाएं और मानसिक चिकित्सा तो अवसाद का पारंपरिक इलाज हैं ही, लेकिन म्यूजिक थेरेपी के भी अच्छे परिणाम प्राप्त हुए हैं। अवसाद से निपटने के लिए म्यूजिक थेरेपी का इस्तेमाल तो काफी पहले से होता रहा है, लेकिन अब यह बात वैज्ञानिक तौर पर साबित हो गई है कि यह थेरेपी अपना असर भी दिखाती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि जिन लोगों पर म्यूजिक थेरेपी का प्रयोग किया गया, उनमें अवसाद का स्तर काफी कम पाया गया।

अगर तनावग्रस्त रहते हैं तो इसका अंजाम भी जान लीजिए। तनाव शरीर को सात स्थानों पर ज्यादा चोट पहुंचाता है।

तंत्रिका तंत्र

तनाव शारीरिक हो या मानसिक, शरीर अपनी ऊर्जा को संभावित खतरे से निपटने में लगा देता है। इस दौरान तंत्रिका तंत्र की ओर से एड्रेनल ग्रंथि को एड्रेनलिन और कोर्टिसोल जारी करने का संकेत दिया जाता है। ये दोनों हार्मोन दिल की धड़कन को तेज कर देते हैं, ब्लड प्रेशर बढ़ा देते हैं। पाचन क्रिया तब्दील हो जाती है। खून में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है।

मस्क्युलोस्केलेटल सिस्टम

मस्क्युलोस्केलेटल सिस्टम यानी मसल्स और स्केलेटन से जुड़ी वह प्रक्रिया जो शरीर को गतिमान बनाती है। तनाव के दौरान मसल्स यानी मांसपेशियां तनाव में आ जाती हैं। नतीजा होता है सिर दर्द और माइग्रेन जैसी कई बिमारियां।

श्वसन तंत्र

तनाव की दशा में सांस की आवृत्ति बढ़ जाती है। तेज सांस लेने या हाइपरटेंशन के कारण कभी-कभार दिल का दौरा भी पड़ जाता है।

हृदय की धमनियां

एक्यूट या तीव्र तनाव क्षणिक होता है। इसके आघात से हृदय की गति बढ़ जाती है। हृदय की मांसपेशियों में संकुचन भी ज्यादा होता है। वैसल्स या वाहिकाएं जो बड़ी मांसपेशियों और हृदय तक रक्त पहुंचाती हैं, फैल जाती हैं। नतीजा होता है कि अंगों में रक्त दबाव बढ़ जाता है। तीव्र तनाव की पुनरावृत्ति पर हृदय की धमनियों में सूजन आ जाती है। नतीजा होता है हृदयाघात।

अंतःस्राव प्रणाली

एड्रेनल ग्रंथि - जब शरीर तनाव में होता है तो दिमाग हाइपोथैलेमस से संकेत भेजता है। संकेत मिलते ही एड्रेनल की ऊपरी परत से क्रिस्टोल और इसी ग्रंथि का केंद्र जिसे एड्रेनल मेड्युला कहते हैं, वह एपिनेफ्राइन का उत्पादन करने लगता है। इन्हें तनाव हार्मोन भी कहा जाता है। लिवर जब क्रिस्टोल और एपिनेफ्राइन प्रवाहित होता है तो रक्त में शर्करा यानी ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है।

पाचन तंत्र क्रिया

भोजन नलिका - तनाव के शिकार लोग या तो जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं या फिर कम। अगर ज्यादा खाते हैं या फिर तंबाकू या अल्कोहल की मात्रा बढ़ जाती है तो भोजन नलिका में जलन और एसिडिटी जैसी दिक्कतों से दो-चार होना पड़ता है।

आमाशय - तनाव की दशा में आपके आमाशय में उद्वेलन होता है। यहां तक कि उबकाई या दर्द का एक कारण तनाव भी हो सकता है।

आंतें - तनाव पाचन क्रिया को भी प्रभावित कर सकता है। इसके नतीजे के तौर पर डायरिया और कब्ज भी उभर सकते हैं।

प्रजनन क्रिया

अत्यधिक तनाव टेस्टोस्टेरोन और शुक्राणुओं के उत्पादन को क्षीण कर देता है। इससे संतानोत्पत्ति क्षमता जा सकती है। तनाव का असर महिलाओं में उनके मासिक धर्म पर पड़ता है। अनियमित होने के साथ अन्य पेशानियां भी बढ़ जाती हैं। यौनेच्छा भी घटने लगती है। तो क्या अब भी आप तनाव में ही डूबे रहेंगे या खुशियां तलाशने निकलेंगे?

भागदौड़ भरी जीवन शैली के चलते कई तरह के रोग और शोक तो जन्म लेते ही है साथ ही व्यक्ति जीवन के बहुत से मोर्चों पर असफल हो जाता है। यहां प्रस्तुत है ऐसे महत्वपूर्ण 10 योगा टिप्स जिसके माध्यम से आप अपने जीवन में सुख, शांति, निरोगी काया, मानसिक दृढ़ता और सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

1 अंग-संचालन

अंग-संचालन को सूक्ष्म व्यायाम भी कहते हैं। इसे आसनों की शुरुआत के पूर्व किया जाता है। इससे शरीर आसन करने लायक तैयार हो जाता है। सूक्ष्म व्यायाम के अंतर्गत नेत्र, गर्दन, कंधे, हाथ-पैरों की एड़ी-पंजे, घुटने, नितंब-कुल्हों आदि सभी की बेहतर वर्जिशा होती है।

2 प्राणायाम

अंग-संचालन करते हुए यदि आप इसमें अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी जोड़ देते हैं तो यह एक तरह से आपके भीतर के अंगों और सूक्ष्म नाड़ियों को शुद्ध-पुष्ट कर देगा।

3 मालिश

बदन की घर्षण, दंडन, थपकी, कंपन और संधि प्रसारण के तरीके से मालिश कराएं। इससे मांस-पेशियां पुष्ट होती हैं। रक्त संचार सुचारू रूप से चलता है। इससे तनाव, अवसाद भी दूर होता है। शरीर कातिमय बनता है।

4 व्रत

जीवन में व्रत का होना जरूरी है। व्रत ही संयम, संकल्प और तप है। आहार-विहार, निद्रा-जाग्रति और मौन तथा जरूरत से ज्यादा बोलने की स्थिति में संयम से ही स्वास्थ्य तथा मोक्ष घटित होता है।

5 योग हस्त मुद्राएं

योग की हस्त मुद्राओं को करने से जहां निरोगी काया पायी जा सकती है वहीं यह मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखती है। हस्तमुद्राओं को अच्छे से जानकर नियमित करें तो लाभ मिलेगा।

6 ईश्वर प्राणिधान

एकेश्वरवादी होने से चित्त संकल्पवान, धारणा सम्पन्न तथा निर्भीक होने लगता है। यह जीवन की सफलता हेतु अत्यंत आवश्यक है। जो व्यक्ति ग्रह-

सफलता के लिए दस योगा टिप्स

नक्षत्र, असंख्य देवी-देवता, तंत्र-मंत्र और तरह-तरह के अंधविश्वासों पर विश्वास करता है, उसका संपूर्ण जीवन भ्रम, भटकाव और विरोधाभासों में ही बीत जाता है। इससे निर्णयहीनता का जन्म होता है।



8 प्रार्थना

बहुत से लोग हैं जिनका मन ध्यान में नहीं लगता उन्हें अपने ईष्ट की प्रतिदिन प्रार्थना करना चाहिए। यहां स्पष्ट कर दें की पूजा नहीं प्रार्थना करें। ईष्ट के चित्र के समक्ष दीया या अगरबत्ती जलाकर, हाथ जोड़कर कम से कम 10 मिनट तक उनके प्रति समर्पण का भाव रखकर उनकी स्तुति करने से मन और मस्तिष्क में सकारात्मकता और शांति का विकास होता है जिससे व्यक्ति के जीवन में शुभ और लाभ होने लगता है।

9 स्वाध्याय

स्वाध्याय आत्मा का भोजन है। स्वाध्याय का अर्थ है स्वयं का अध्ययन करना। आप स्वयं के ज्ञान, कर्म और व्यवहार की समीक्षा करते हुए पढ़ें वह सब कुछ जिससे आपके आर्थिक, सामाजिक जीवन को तो लाभ मिलता ही हो, साथ ही आपको इससे खुशी भी मिलती हो। तो बेहतर किताबों को अपना मित्र बनाएं और स्वयं के मन को बेहतर दिशा में मोड़ें।

10 सत्य

सत्य में बहुत ताकत होती है यह तो सुनते ही आए हैं, लेकिन कभी आजमाया नहीं। अब आजमाकर देखें। योग का प्रथम अंग 'यम' है और यम का ही उप अंग है सत्य। जब व्यक्ति सत्य की राह से दूर रहता है तो वह अपने जीवन में संकट खड़े कर लेता है। असत्यभाषी व्यक्ति के मन में भ्रम और द्वंद्व रहता है, जिसके कारण मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। असत्य या झूठ बोलने से व्यक्ति की प्रतिष्ठा नहीं रहती और लोग उसकी सत्य बात का भी भरोसा नहीं करते। सत्य बोलने और हमेशा सत्य आचरण करते रहने से व्यक्ति का आत्मबल बढ़ता है। मन स्वस्थ और शक्तिशाली महसूस करता है। सुख और दुख में व्यक्ति सम भाव रहकर निश्चिंत और खुशहाल जीवन को आमंत्रित कर लेता है। सभी तरह के रोग और शोक का निदान होता है। उपरोक्त दस उपाय आपके जीवन को बदलने की क्षमता रखते हैं, बशर्ते आप इनका पालन ईमानदारी से करें।

7 ध्यान

ध्यान के बारे में भी आजकल सभी जानने लगे हैं। ध्यान हमारी ऊर्जा को फिर से संचित करने का कार्य करता है, इसलिए सिर्फ पांच मिनट का ध्यान आप कहीं भी कर सकते हैं। खासकर सोते और उठते समय इसे बिस्तर पर ही किसी भी सुखासन में किया जा सकता है।

स्वस्थ होने का अर्थ आम तौर पर लोग यही मानते हैं कि बीमार न पडना। यदि कोई बीमार नहीं है तो वह स्वस्थ है। लेकिन क्या वाकई वह स्वस्थ है? लंबे समय तक चिकित्सा जगत स्वास्थ्य की ऐसी ही परिभाषा करता रहा।



ध्यान से आता है स्वास्थ्य

वि श्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने 1946 में शारीरिक, मानसिक व सामाजिक हर तरह से सही-सलामत होने को स्वास्थ्य बताया। यह सवाल फिर उठता है कि आखिरकार यह कैसे तय होगा? इसका समाधान हमारी भारतीय मनीषा में है, प्राचीन काल से ही।

होना अपने आप में

स्वस्थ शब्द के ही दो हिस्से करते हुए ओशो कहते हैं, स्व + स्थ = स्वयं में स्थित होना। वह स्वास्थ्य को ही सुख का आधार बताते हैं। उनके अनुसार स्वस्थ यानी स्वयं में स्थित होने का यह अर्थ बिलकुल नहीं है कि आप बाकी दुनिया से अलग-थलग पड जाएं। इसका केवल इतना आशय है कि शेष दुनिया के सुख-साधनों से अपनी तुलना करके अहंकार और कुंठा का शिकार होना छोड दें। भारतीय दर्शन अहंकार को हमेशा से सभी दुखों का मूल बताता रहा है। आज पूरी दुनिया में बहुत तेज गति से तनाव, डिप्रेसन, हाइपरटेंशन, फोबिया, एंग्जाइटी.. आदि बढ रहे हैं, योगी इसे

अहंकार और मनोवैज्ञानिक कुंठा बढने का परिणाम मानते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान का मानना है कि कई बीमारियां तो केवल शरीर में रासायनिक परिवर्तनों का नतीजा हैं। माइंड-बॉडी मेडिकल इंस्टीट्यूट के संस्थापक के अनुसार, शरीर में होने वाले नकारात्मक जैव-रासायनिक परिवर्तनों को रचनात्मक दिशा देने में ध्यान ही सक्षम है। इसे रिलैक्सेशन रेस्पॉन्स कहते हैं और इसमें मेटाबॉलिज्म से लेकर हृदय गति, रक्तचाप, श्वसन एवं मनोरासायनिक परिवर्तनों तक को शुमार करते हैं। ध्यान के प्रभाव का दावा करने वाले विशेषज्ञ अकेले वैज्ञानिक नहीं हैं। 1950 से अब तक इस पर तीन हजार से अधिक शोध हो चुके हैं और यह लगभग सभी अध्ययनों का निष्कर्ष है।

बात है अभ्यास की

ध्यान के बारे में आम धारणा है कि यह बहुत कठिन है। हजारों वर्षों से ध्यान की साधना भारतीय ऋषि-मुनि करते रहे हैं और इसकी सुगंध सुदूर देशों में भी फैलाते रहे हैं। शायद इसीलिए आम जनजीवन में यह मान लिया गया कि यह

केवल साधु-संतों के लिए है। जबकि वास्तव में ऐसा है नहीं। यह केवल अभ्यास की चीज है, जो कोई भी कर सकता है। ध्यान गुरु कहते हैं, आज की जीवनशैली ऐसी है कि हमें तमाम आवेगों और आकांक्षाओं का दमन करना पडता है। प्रदूषण इतना बढ गया है कि गहरी सांस भी नहीं ले पाते। जब सांस ही गहरी नहीं होगी तो जीवन में गहराई कैसे होगी? वह भी उथला होता जाता है। हम इतने बहिर्गामी हो गए हैं कि हर जगह से हमारी ऊर्जा सिर्फ बाहर जा रही है। जीवन के स्रोत, जहां से हमें ऊर्जा मिलती है, सूखते चले जा रहे हैं। इन स्रोतों को फिर से सक्रिय करने का एकमात्र उपाय ध्यान ही है।

ध्यान के चमत्कार या कठिन होने से वह साफ इनकार करते हैं। यह जरूर कहते हैं, शुरुआत अकेले न करें। पहले किसी योग्य व्यक्ति के साथ अभ्यास शुरू करें और बाद में इसे आप अपने आप भी कर सकते हैं। ध्यान में गहरे उतर सकें इसके लिए तैयारी जरूरी है। तैयारी ठीक से हो गई तो ध्यान करने की जरूरत ही नहीं होगी, यह अपने आप घटित होगा।

बनावट के हिसाब से चुनें पोशाक

अक्सर हम दूसरों की देखा-देखी कोई ड्रेस अपने लिए ले लेते हैं, पर वह हम पर उतनी फबती नहीं है, जितना दूसरे पर। फिगर, बॉडी टाइप और त्वचा के रंग के हिसाब से आपको कपड़ों का चयन करना चाहिए।

लं बे लोगों पर सब कुछ ही जंचता है पर छोटे कद के लोगों को अपनी ड्रेस के चयन में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। हालांकि उन्हें निराश होने की जरूरत नहीं है। उनके लिए फैशन वर्ल्ड में बहुत सारे विकल्प और टिप्स हैं, जिससे उनका ड्रेसिंग सेंस बेहतर बन सकता है।

वर्टिकल लाइन्स वाले कपड़े छोटे कद के लोगों के लिए परफेक्ट रहते हैं। जितना हो सके अपर या लोवर के कलर का मोनोक्रोम लुक बनाने की कोशिश करें। कद कम है, तो बड़े प्रिंट या पैटर्न के कपड़ों का चयन न करें। नेकलाइन्स में वी नेकलाइन पहनें। पतले लोगों को वॉल्यूम या ज्यादा गहरे रंग वाले कपड़े पहनने चाहिए और मोटे लोगों को मोनोक्रोम लुक के लिए कपड़ों में गहरे रंगों का इस्तेमाल करना चाहिए। कामकाजी महिलाओं को कारपोरेट ड्रेसिंग को ध्यान में रख कर कपड़े पहनने चाहिए। ज्यादा एक्सपोज करने वाले कपड़े ना पहनें।

आपके कपड़े आपके लिए सुविधाजनक होने चाहिए। इसके अलावा प्रोफेशनल महिलाओं को ज्यादा भड़कीले कपड़ों से भी दूर रहना चाहिए, ऑफिस के माहौल का ख्याल रखते हुए कपड़ों का चयन करें।

घरेलू महिलाएं ड्रेस के चयन में कुछ बातों का ध्यान रखें, तो नया लुक ले सकती हैं। साड़ी पहनने में बदलाव किया जा सकता है। घरेलू महिलाएं साड़ी की ड्रेप्स और ब्लाउज के कट्स के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। हमारे लेटेस्ट फैशन कलेक्शन में भी हमने यही शामिल करने की कोशिश की है।

इसमें प्री-स्टिचड साड़ी, गाउन वगैरह हमने शामिल किए हैं। जैसा कि आजकल नीओन कलर्स, ऑरेंज, पिंक, ग्रीन खूब पसंद किए जा रहे हैं, हमारे कलेक्शन में यह सब देखने को मिलेंगे। हम साड़ियों में कुछ नया लाने का प्रयास कर रहे हैं, इसलिए जरिकन, स्वरोस्की के अलावा साड़ियों में हमने ऊन के धागों का इस्तेमाल, एंटीक काम, नई तकनीक से एंब्रॉयडरी जैसे नए प्रयोगों को भी अंजाम दिया है।





ठंड में दमकती त्वचा

सेहतमंद त्वचा खूबसूरती का सबसे अनमोल तोहफा है, लेकिन इस सर्दी का क्या करें, जो त्वचा की खूबसूरती को छीन लेती है पर इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं कि आप अपनी त्वचा के प्रति लापरवाह हो जाएं। जानें, ठंड में दमकती त्वचा के लिए क्या उपाय जरूरी हैं। जहां दिखना चाहते हैं तो नहाते वक्त आजमाएं ये उपाय

त्व चा को सुंदर और हेल्दी बनाने के लिए चेहरे की क्लीनिंग, मॉइश्चराइजिंग और स्क्रबिंग जरूरी है। दिन भर की धूल और प्रदूषण के असर को खत्म करने के लिए त्वचा की सही तरह से सफाई करना जरूरी है।

इसके लिए दिन में दो बार किसी अच्छे मेडिकेटेड फेस वॉश से चेहरा साफ करें। मृत त्वचा को हटाने के लिए माइल्ड स्क्रब का इस्तेमाल करें, लेकिन हफ्ते में तीन बार से ज्यादा न करें। इन दिनों शुष्क हवा सबसे पहले त्वचा की नमी को नष्ट करती है। इससे त्वचा में खिंचाव और रूखापन पैदा हो जाता है। इसका असर आपके चेहरे पर ही नहीं शरीर के अन्य हिस्सों पर भी होता है। ऐसे में अपने चेहरे पर ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर पर ही किसी अच्छे बॉडी लोशन या मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। यह त्वचा के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करता है।

मुंहासों के लिए कुछ अलग

अगर आपके चेहरे पर मुंहासे हैं, तो अपने चेहरे पर बार-बार हाथ न लगाएं। स्किन को ज्यादा रगड़ें भी नहीं। खासतौर से दानों और मुंहासे से तो बिल्कुल भी छेड़छाड़ न करें।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा कोमल रहे, तो ज्यादा गरम पानी के बजाय गुनगुने पानी का प्रयोग करें। ज्यादा गर्म पानी से आपकी त्वचा रूखी हो सकती है। ?

हॉट रहें मुलायम

बदलते मौसम में हॉट फटने की शिकायत आम हो जाती है। ऐसे में आपको हॉटों की देखभाल पर ध्यान देना भी जरूरी है। हॉटों पर पेट्रोलियम जेली और ग्लिसरीन यूज करें। लिप बाम लगाना भी ठीक रहेगा।

इसके अलावा सोने से पहले हॉटों पर मलाई या ऑलिव ऑयल लगाएं। हॉटों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है।

पैरों की अनदेखी वयों

सर्दियों में एड़ियां ज्यादा ड्राई हो जाती हैं। अगर प्रॉपर साफ-सफाई न की जाए, तो पैरों की खूबसूरती छिन जाती है। पैरों की सफाई डिटॉल मिले गुनगुने पानी से करें। मॉइश्चराइजर के प्रयोग के बाद भी यदि आपके हाथ-पैर की त्वचा खुश्क रहती है, तो आप मेनीक्योर और पेडीक्योर का सहारा ले सकती हैं।

इससे पैरों की सही प्रकार से सफाई हो जाती है। हमेशा कॉटन के मोजों का प्रयोग करें। गीले पैरों को सही प्रकार से साफ करने के बाद उनके सूखने के बाद ही जूते पहनें। नंगे पांव बिल्कुल न चले। सप्ताह में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाएं।

अगर आप डायबिटीज या अस्थमा से ग्रस्त हैं, तो पैरों की देखभाल में कोताही न बरतें।

राइट डाइट

इस मौसम में फ्राइड और मीठी चीजें खाना अच्छा लगता है, लेकिन अगर आप फिट रहना चाहते हैं तो रोस्टेड चीजे ज्यादा खाएं। फिश, डॉट सूप और ड्राई फ्रूट्स लें।

मौसमी सब्जियां, टमाटर, पालक, लहसुन, फलों में संतरा और पपीता सेहत के साथ त्वचा के लिए भी लाभकारी होता है।

टमाटर में केरोटीन तत्व होता है, जो ब्लड को क्लीन करता है, वहीं पालक कैल्शियम देने के साथ हीमोग्लोबीन की मात्रा को बढ़ाती है। ग्रीन टी, लेमन जूस और हनी अच्छा विकल्प है।

घर का बना मॉइश्चराइजर

ग्लिसरीन और गुलाब जल मिलाकर चेहरे, नाक और होठों की मसाज करने से फायदा होता है। इससे ड्राई स्किन नम हो जाती है। यही नहीं, नाक के आस-पास की त्वचा नर्म होकर शाइन करने लगती है। स्किन की हाइजीन मेंटेन करने के लिए हॉट शावर लें। नहाने के तुरंत बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

दिन के समय जिंक आक्साइड मॉइश्चराइजर लगाएं, जिसमें एसपीएफ 30 प्रोटेकन हो। रात के लिए विटामिन ए और दिन के लिए विटामिन सी और ई युक्त क्रीम फायदेमंद होती है। वॉटर बेस क्रीम और मॉइश्चराइजर लगाएं।

खुजली हो तो अपनाएं यह उपाय



नी म की पत्तियों को उबालकर, उस पानी से स्नान करने से शरीर और त्वचा में मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाते हैं, और खुजली होने की परेशानी से निजात मिलती है।

- लहसुन की कुछ कलियां लेकर उसे सरसों के तेल में डालकर गर्म करें। जब वे कलियां पूरी तरह से जल जाएं, तो उस तेल को छानकर, पूरे शरीर में उसकी मालिश करें। खुजली में लाभ होगा।
- तिल या फिर सरसों के तेल को गर्म करके ठंडा कर, उसे तेल से की गई मालिश से विकार खत्म होकर, खुजली की समस्या में राहत मिलती है।
- पारा और आंवलासार गंधक की कजली, नीला थोथा, हल्दी, मेंहदी, तीवा, अजवाइन और मालकंगनी को मिलाकर चूर्ण बना लें और घी के साथ

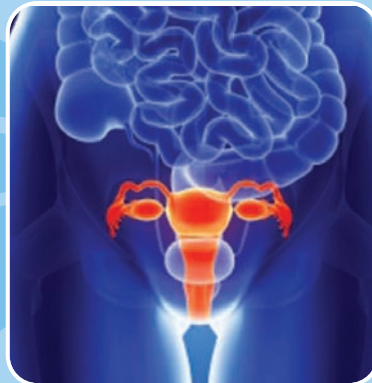
पिघलाया हुआ मोम डालकर, गाय के घी में एक दिन तक घोटकर लगाने से खुजली ठीक हो जाती है।

- सरसों के तेल में आक के पत्तों का रस और हल्दी की लुगदी बनाकर डालें। इसे गर्म कर ठंडा करें और खुजली होने पर इस्तेमाल करें।
- सेंधा नमक, पंवार के बीज, सरसों और पिप्पली को कांजी में महीन पीसकर, खुजली वाले स्थान पर इसका लेप करने से खुजली ठीक हो जाती है।
- तीन ग्राम जीरा और 15 ग्राम सिंदूर को पीसकर, सरसों के तेल में पकाएं। अब इस तैयार लेप को खुजली वाले स्थान पर लगाएं। इस लेप के प्रयोग से खुजली समाप्त हो जाती है।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2022

यूटेराइन डिजीज़
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

आज की तेजी से बदलती हुई जीवन शैली ने हमारे काम करने के ढंग को ही नहीं बदला है बल्कि इससे हमारी सेहत पर भी बुरा असर पड़ा है। आज के युवा काम से उत्पन्न तनाव को दूर करने के लिए स्मॉकिंग और जंक/फास्ट फूड, अल्कोहल का सहारा लेना शुरू कर देते हैं। इन सबसे उनकी हड्डियां व मांसपेशियां निरंतर कमजोर होती चली जाती हैं।

कम्प्यूटर पर लगातार टाइप करने, मोबाइल पर लगातार एसएमएस करने से 'रिपिटिटिव स्ट्रून इंजरी' (आर.एस.आई.) नामक बीमारी आपकी की अंगुलियों व अंगुठे की मांसपेशियों को काफी कमजोर कर देती है जो बाद में हाथ, कलाई, बांहों, कंधों व गर्दन में दर्द के रूप में सामने आते हैं।

उपाय: कम्प्यूटर मेज और कुर्सी को हर एक घंटे बाद छोड़कर खड़े हो जाएं। शरीर को स्ट्रेच करें। पांच मिनट टहलें। सभी जोड़ों को हल्का झटका दें और फिर काम शुरू करें।

काउच पोटेटो लाइफ स्टाइल

इसका अर्थ है सोफे/कुर्सी पर बैठे टीवी कम्प्यूटर देखना या इंटरनेट सर्फिंग करना आदि। इससे जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ रही है।

इस दौरान अधिकांश लोग कुछ-न-कुछ जंक फूड खाते रहते हैं जिससे उनका वजन भी लगातार बढ़ता रहता है। यह मांसपेशियों को कमजोर और जोड़ों की कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त कर देता है जिससे ऑस्टियो आर्थराइटिस नामक बीमारी हो जाती है।

नाइट शिफ्ट

नाइट शिफ्ट में काम करने से शरीर का हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है। शरीर पर सूर्य की रोशनी का एक्सपोजर न होने से शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले विटामिन डी की भारी कमी हो जाती है। यह कमर और जोड़ों के दर्द को जन्म देती है। **उपाय:** सुबह उगते सूर्य की किरणों को नंगे शरीर पर पड़ने दें और उस दौरान व्यायाम करें।

मॉडर्न लाइफ बीमारी की जड़



चाय/कॉफी/कोल्ड ड्रिंक/कोला ड्रिंक

कोल्ड ड्रिंक पीने वाले व्यक्तियों में अस्थि घनत्व काफी कम होता है। अतः उसके फ्रेक्चर होने की संभावना अधिक होती है। इनका कारण कोल्ड ड्रिंक में पाया जाने वाला घातक रासायनिक पदार्थ 'फॉस्फोरिक एसिड' है जो हड्डियों में मौजूद कैल्शियम को निकाल कर पेशाब द्वारा शरीर से बाहर निकाल देता है और हड्डियों को भौतिक रूप से कमजोर कर देता है। इसमें मौजूद कैफीन हड्डियों की कैल्शियम की आवश्यकता को बहुत अधिक बढ़ा देता है, जिसकी पूर्ति न होने से हड्डियां बहुत कमजोर हो जाती हैं।

उपाय: हेल्दी बेलेस डाइट, संतुलित व्यायाम। नींद पूरी लें। समय से जागें और व्यायाम करें।

ऊंची एड़ी के जूते-चप्पल

फैशनेबल ऊंची एड़ी के जूते चप्पल पहनने से पैर व टांग के सभी जोड़ों व मांसपेशियों पर अनावश्यक रूप से अवांछित तनाव पड़ता है जिससे एड़ी, घुटने और कमर दर्द का कारण बनते हैं।

उपाय : प्लेटे और सॉफ्ट सोल के जूते पहनें।

धूम्रपान

इससे खून में विटामिन डी की कमी हो जाती है, जिससे अस्थि घनत्व निश्चित रूप से कम होता है। यह कूल्हे, कलाई या रीढ़ की हड्डी के फ्रेक्चर को जन्म देता है। महिलाओं में रजोनिवृत्ति (मीनोपॉज) समय से 4-5 वर्ष पहले हो जाती है, जिससे इस्ट्रोजन हार्मोन कम

होकर ऑस्टियोपोरोसिस हो जाता है। मोटापे, हार्ट अटैक तथा थायरॉयड की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। धूम्रपान से एड्रिनल ग्रंथि, पैराथैयरॉयड ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन भी प्रभावित होते हैं जिससे शरीर शिथिल हो जाता है। धूम्रपान से शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा काफी बढ़ जाती है जिससे बूढ़ापे की सभी बीमारियां जवानी में ही आ जाती हैं।

जंक फूड/फास्ट फूड

शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा बढ़ते हैं, जिससे जल्दी बुढ़ापा और बीमारियां आती हैं। अधिकतर जंक फूड/फास्ट फूड में प्रोटीन की बहुत कमी और चिकनाई तथा चीनी की अधिकता होती है जो जोड़ों की कार्टिलेज की मरम्मत के लिए काफी नुकसानदेह है। फ्री रेडिकल्स की अधिकता से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी कम हो जाती है।

सिक्स पैक्स एब, जीरो फिगर

नई पीढ़ी के लोग आजकल सिक्स पैक्स एब और जीरो फिगर के लिए जिम में घंटों काठिन सतह की ट्रेड मिल पर दौड़ते रहते हैं। इससे टखनों व घुटनों के जोड़ों को कालांतर में नुकसान होता है।

दूर करें स्ट्रेच मार्क्स को

उम्र बढ़ने के साथ हमारी त्वचा पर स्ट्रेच के मार्क्स आ जाते हैं। त्वचा की तीन मुख्य परत होती हैं, एपीडर्मिस, डर्मिस और हाइपोडर्मिस। स्ट्रेच मार्क्स मुख्यतः त्वचा की मिडल परत डर्मिस पर होता है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि त्वचा की इस परत में उतनी लचक नहीं होती है, जिस कारण त्वचा पर दबाव पड़ता है और त्वचा में स्ट्रेच मार्क्स हो जाते हैं। ये स्ट्रेच मार्क्स युवावस्था के दौरान और प्रेगनेंसी के दौरान होते हैं। इन स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए या फिर कम करने के लिए आप कुछ घरेलू और प्राकृतिक उपाय अपना सकती हैं।

स्ट्रेच च मार्क्स से छुटकारा पाने के लिए कैस्टर ऑइल भी बेहद कारगर माना जाता है। इसके लिए प्रभावित हिस्से पर कैस्टर ऑइल लगा कर इस हिस्से को प्लास्टिक बैग से लपेट लें। अब हॉट वॉटर बॉटल से करीब आधा घंटे सिकाई करें और हल्का रगड़ें।

जैतून का तेल

जैतून के तेल में प्राकृतिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा ज्यादा होती है जो कि त्वचा की बहुत-सी समस्याओं का निदान कर सकती है।

क्या करें : गुनगुने शुद्ध जैतून के तेल को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं और हल्की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन सही होता है और स्ट्रेच मार्क्स हल्के होते हैं। जैतून के तेल को आधा घंटा या उससे ज्यादा देर के लिए त्वचा पर लगा रहने दें। इससे त्वचा तेल में मौजूद विटामिन ए, डी और ई को अच्छे से सोख लेती है।



नींबू का रस

स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने का एक तरीका है नींबू का उपयोग। नींबू में प्राकृतिक तौर पर एसिड पाया जाता है जो कि स्ट्रेच मार्क्स को कम करने, एक्ने को खत्म करने आदि स्किन प्रॉब्लम्स में लाभकारी होता है।

क्या करें : सर्कुलर मोशन में ताजे कटे नींबू के रस को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाइए। नींबू के रस को कम से कम दस मिनट तक लगा रहने दें, उसके बाद उसे पानी से धोएं। इसके अलावा खीरे के रस और नींबू के रस की बराबर मात्रा को लें और स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं।



आलू का जूस

आलू में ढेर सारे विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं जो त्वचा की ग्रोथ को बढ़ाते हैं और उसका फिर से नवीनीकरण करते हैं।

क्या करें : मध्यम आकार के आलू को थोड़ा मोटा काट लें। उसके बाद आलू के टुकड़े को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं। कुछ मिनटों बाद उस जगह को गुनगुने पानी से धो लें।

शक्कर

व्हाइट शुगर स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए सबसे अच्छा माना जाता है।

आप शुगर का इस्तेमाल करती हैं तो यह मृत त्वचा को हटाने का काम करता है।

क्या करें : बादाम तेल के साथ एक चम्मच शक्कर मिलाएं और उसमें कुछ बूंद नींबू के रस की डाल कर अच्छे से मिला लें। मिश्रण को स्ट्रेच मार्क्स वाले हिस्सों पर लगाएं। नहाने से दस मिनट पहले रोजाना इसे लगाएं और हल्का सा रगड़ें। एक महीने लगातार ऐसा करने पर आप पाएंगी कि आपके स्ट्रेच मार्क्स हल्के पड़ने लगे हैं।



एलोवेरा

त्वचा की विभिन्न समस्याओं में एलोवेरा बहुत लाभकारी है। इसमें पाए जाने वाले तत्व हल्की जलन और स्ट्रेच मार्क्स को भी दूर करने में कारगर हैं।

क्या करें : आप चाहें तो डायरेक्ट एलोवेरा के जूस को स्ट्रेच मार्क्स पर लगा सकती हैं और कुछ मिनट के बाद गुनगुने पानी से उसे धो सकती हैं। दूसरा तरीका यह है कि आप एक-चौथाई कप एलोवेरा का जूस लें और विटामिन ई का तेल (दस कैप्सूल) लें और विटामिन ए का तेल (पांच कैप्सूल) को एक साथ मिक्स करें। इस मिश्रण को त्वचा पर हल्के हाथों से लगाएं (या रगड़ें)। ऐसा रोजाना करें। कुछ दिनों में फर्क दिखने लगेगा।



हमारे पारंपरिक ज्ञान में ही फलों और सब्जियों के फायदों की लंबी सूची मिल जाती है। आहार विशेषज्ञों ने भी इसकी पुष्टि की है। अब हर व्यक्ति ताजे फल और सब्जियां खाने के स्वास्थ्यगत लाभ जानने लगा है। कुछ उनमें ऐसे भी हैं, जो फलों और सब्जियों का स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए उपयोग करना भी जानते हैं।

सौंदर्य के लिए वरदान टंड का मौसम



ह कीकत यह है कि फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स, बहुमूल्य विटामिंस, मिनरल्स और पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, बी, सी, डी और ई, कैरोटेनाइड्स, कोएंजाइमस क्यू 10, पॉलिफेनॉल्स, पोटेशियम, सेलेनियम और जिंक आदि से भरपूर होती हैं। कुछ दूसरी सामग्री के साथ मिलाने पर फल और सब्जियां बेहद उपयोगी फेस मॉस्क, स्कीन क्रीम, बॉथ ट्रीटमेंट और स्कीन ऑइन्टमेंट भी बन सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे?

- केले में निहित प्राकृतिक तेल त्वचा को नर्म करने के तो काम आता ही है, साथ ही ये विटामिन और दूसरे पोषक तत्वों से भी परिपूर्ण

होता है, जिससे बालों में लोच आती है।

- तरह-तरह के बीन्स उम्र के प्रारंभिक लक्षणों से लड़ने के काम आते हैं।
- ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी और रसबेरी में एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ ही प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। इसका उपयोग क्रीम में किया जाता है। ये एक तरफ जहाँ त्वचा को नर्म बनाती हैं, वहीं त्वचा के सेल्स की भी मरम्मत करती हैं।
- खरबूजे से स्कीन क्रीम बनाया जाता है, जो त्वचा को कांतिमय और चमकदार करता है।
- गाजर में निहित बीटा-केरेटीन रुखी त्वचा को

नर्म बनाता है।

- खीरा तो बहुत लंबे समय से आंखों के आसपास के काले घेरों को दूर करने में उपयोग में लाया जा रहा है।
- लहसुन का सेवन भी उम्र के असर को कम करने में सहायक होता है।
- अंगूर पोलिफेनॉल्स से समृद्ध होते हैं, जो बालों और त्वचा दोनों को नमी देते हैं।
- नींबू प्राकृतिक तौर पर त्वचा के लिए ब्लीच का काम करता है, साथ ही त्वचा को मुलायम भी बनाता है। नींबू को कोहनी और घुटनों की सफाई में भी काम में लाया जा सकता है।

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशचुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी को होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. ए. के. द्विवेदी

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कर्हीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुन न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिशचुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

जै से-जैसे सर्दी का मौसम अपने शबाब पर पहुंचता है, पैरों की खूबसूरती को बनाए रखना मुश्किल होता जाता है। पैरों की चमड़ी का सख्त हो जाना और एड़ियों का फटना जैसी समस्याएं इस मौसम में आम तौर पर उभरकर सामने आती हैं। इससे बचने के लिए कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्यक है।

क्या है एड़ियां फटने की मुख्य वजह

एड़ियां फटने की मुख्य वजह शरीर में कैल्शियम और चिकनाई की कमी होती है। एड़ी व तलवों की त्वचा मोटी होती है, इसलिए शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी कुदरती तेल पैर के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता। फिर पौष्टिक तत्व व चिकनाई न मिल पानेकी वजह से ही एड़ियां खुरदरी-सी हो जाती हैं और इनमें दरार पड़ने लगती है। एड़ियां ज्यादा फटने से दर्द और जलन तो होती ही है, कभी-कभी खून भी निकल आता है।

टंड में फटी एड़ियों से छुटकारा पाने के नुस्खे

- डेढ़ चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पावडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एड़ियों पर अच्छी तरह से लगा लें, कुछ ही दिनों में फटी एड़ियां फिर से भरने लगेंगी।
- अगर एड़ियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाहे को भिगोकर फटी एड़ियों पर रखें। ऐसा दिन में तीन-चार बार करें, इससे एड़ियां ठीक होने लगेंगी।
- गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच सोडा और कुछ बूंदें डेटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एड़ियों को प्यूमिक स्टोन या झांवे से रगड़कर साफ कर लें। इससे एड़ियों की मृत त्वचा साफ हो जाएगी। फिर साफ तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें।
- पैरों को साफ व खूबसूरत बनाए रखने के लिए पैडिक्योर को अवश्य चुनें। यह पैरों के नाखून, एड़ी व तलवों की सफाई का शानदार तरीका है।
- पैडिक्योर एक आसान विधि है, इसे आप खुद घर पर भी कर सकती हैं अगर आपके पैरों की दशा ज्यादा खराब है तो पैडिक्योर किसी ब्यूटी स्पेशलिस्ट से ही करवाना मुनासिब है।

टंड में अपनी एड़ियों को बनाएं सुंदर





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लामकारी 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

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरो, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

भारतीय डेजर्ट में कैसे करें कैलोरी की गिनती



भारतीय डेजर्ट में मौजूद कैलोरी

हेल्दीफाइमी (भारतीय इतिहास में पहली बार, हेल्दीफाइमी कंयूटर और स्मार्टफोन से अपनी फिटनेस और वजन घटाने के लक्ष्य को प्राप्त करने की अनुमति देता है।) कैलोरी काउंटर का उपयोग करके आम डेजर्ट कैलोरी की जानकारी दी गई है-

गुलाब जामुन: 2 टुकड़े = 340.1 कैलोरी

जलेबी: 1 टुकड़ा = 88.8 कैलोरी

चॉकलेट केक: 1 टुकड़ा = 184.1 कैलोरी

वनीला आइसक्रीम: 2 स्कूप = 206.7 कैलोरी

केसर पिस्ता कुल्फी: 1 कटोरी 126.6 कैलोरी

गाजर का हलवा: एक काटोरी 237.4 कैलोरी

खीर: 1 कटोरी 306.3 कैलोरी

चीजकेक: 1 टुकड़ा = 256.8 कैलोरी

रसमलाई: 1 टुकड़ा = 45.5 कैलोरी

मि ठाई किसी भी पार्टी, पूजा-पाठ, शादी के अवसरों की जान होती है। कोई भी त्यौहार मिठाई के बिना अधूरा माना जाता है। यहां तक कि लगभग हर भारतीय को भोजन के बाद एक छोटा टुकड़ा मीठा खाने की आदत भी होती है, फिर चाहे वह ताजा बेकड चीजकेक हो, जलेबी या फिर आइसक्रीम हो। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह खाद्य पदार्थ कैलोरी से भरपूर होते हैं और मोटापे के साथ-साथ डायबिटीज के खतरे को भी बढ़ा सकते हैं। इसलिए आप क्या, कितना और कितनी बार मिठाई लेते हैं, इसके बारे में सतर्क होने की जरूरत है।

डेजर्ट में हानिकारक तत्व

चॉकलेट का एक टुकड़ा आकर्षक हो सकता है, लेकिन इस डेजर्ट को खाना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। स्वीट ट्रीट, ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट से भरपूर होने के कारण आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं। भारतीय मिठाई और डेजर्ट परिष्कृत सामग्री जैसे चीनी, मैदा या सफेद आटा और सोडा से बनने के कारण शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार, यह चीजें हार्मोनल असंतुलन, ब्लड शुगर के स्तर, ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर, दिल की बीमारियों,



वॉटर रिटेंशन और त्वचा संबंधी समस्याओं की संभावना को बढ़ा देती है। इसके अलावा डेजर्ट में चीनी की बहुत अधिक मात्रा होती है जो आपके फैट को आसानी से बढ़ाकर शरीर में अतिरिक्त कैलोरी को जोड़ता है।

डेजर्ट के विकल्प

भले ही आपके डेजर्ट कैलोरी युक्त हैं, लेकिन कुछ स्वस्थ परिवर्तन करके आप अभी भी इन्हें अपना सकते हैं। इसके लिए सबसे अच्छा तरीका स्मूदी,

आइसक्रीम और डेजर्ट बनाते समय स्वस्थ सामग्री का चयन करना है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, खजूर, फल या गुड़ माध्यम से बने डेजर्ट कैलोरी में अपेक्षाकृत कम होते हैं। गुड़, शहद और साबुत अनाज से बना केक लो फैट केक स्वस्थ होता है। इसके अलावा, मूंगफली लड्डू और नट्स से बनी चिक्की मिठाई का पौष्टिक विकल्प है। लेकिन कहते हैं न कि अति किसी भी चीज की बुरी होती है, और आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

बालों को बनाता है काला करी पत्ता और आंवले का तेल

अ समय ही बाल सफेद होना आजकल आम बात है, जानना जरूरी यह है कि बालों का सफेद होने का कारण क्या है। क्योँ मात्र 20 या 30 की उम्र में ही बाल सफेद होना शुरू हो जाते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे खराब लाइफस्टाइल या फिर भोजन में सही प्रकार का पोषण न मिलना। अगर आप अपने सफेद बालों को काला करने के लिए हेयर डाई का प्रयोग करते हैं, तो उसे तुरंत ही बंद कर दें और प्राकृतिक नुस्खे आजमाएं। बालों में अगर साधारण तेल लगाते हैं तो उसकी जगह पर करी पत्ते और आंवले के तेल का प्रयोग करें। करी पत्ते वाला तेल बालों को काला करने में मददगार साबित होता है। इन तेलों का नियमित प्रयोग करने से आपके बालों में जान आ जाएगी और वह काले बनने लगेंगे।

करी पत्ता तेल

करी पत्ते का एक गुच्छ ले कर उसे साफ पानी से धो लें और सूख की धूप में तब तक सुखा लें, जब तक कि यह सूख कर कड़ा न हो जाए। फिर इसे पाउडर के रूप में पीस लें अब 200 एम एल नारियल के तेल में या फिर जैतून के तेल में लगभग 4 से 5 चम्मच कड़ी पत्ती मिक्स कर के उबाल लें। दो मिनट के बाद आंच बंद कर के तेल को ठंडा होने के लिए रख दें। तेल को छान कर किसी एयर टाइट शीशी में भर कर रख लें। सोने से पहले रोज रात को यह तेल लगाएं और इससे अपने सिर की अच्छे से मसाज करें। अगर इस तेल को हल्की आंच पर गरम कर के लगाया जाए तो जल्दी असर दिखेगा। अगली सुबह सिर को नैचुरल शैंपू से धो लें। इसके अलावा ट्रीटमेंट को आप रोज या फिर हर दूसरे दिन आजमा सकते हैं। इससे आपको बहुत लाभ मिलेगा।

आंवला तेल बनाने की विधि

ताजा आंवला ले कर उसे छोटे टुकड़ों में काट लें और उसका बारीक पेस्ट बना लें। पेस्ट बनाते वक्त उसमें रोज वॉटर का भी प्रयोग कर सकते हैं। इस पेस्ट को अपने हेयर ऑयल के साथ मिक्स कर के किसी कपड़े या फिर ढक्कन से बिल्कुल कस के बांध दीजिए। अब आंवला को तेल के साथ बिल्कुल मिक्स हो जाने दीजिए, ऐसा होने में लगभग एक हफ्ता लगेगा। एक हफ्ते के बाद तेल को छान कर किसी साफ शीशी में भर लीजिए।

हफ्ते में दो बार जरूर लगाएं असमय सफेद होते हुए बालों को रोकने का आयुर्वेदिक उपचार प्रयोग करने का सही तरीका है कि आप इस तेल



को हफ्ते में एक या दो बार जरूर लगाएं। अपनी उंगलियों को सिर पर हल्के-हल्के घुमाते हुए सिर पर तेल फैलाएं। सिर धोने से 40 मिनट पहले यह तेल लगाएं। इस विधि से यह तेल सफेद हो रहे बालों को काला करने में मदद करेगा। आंवला एक प्राकृतिक डाई के रूप में पुराने जमाने की महिलाओं द्वारा प्रयोग किया जाता था।

भोजन में शामिल करें करी पत्ता

यदि आप अपने भोजन में नियमित रूप से करी पत्ता शामिल करेंगे और जितना हो सके तनाव से दूर रहेंगे, तब इससे आपके बालों को काला होने में मदद मिलेगी।

आंवला अन्य अंगों के लिए भी

फायदेमंद

आंवला बालों को ही नहीं आपके अन्य अंगों को भी काफी फायदा देता है। यदि आप आंवले का मुरब्बा या आंवले का अचार या अन्य कोई भी

विधि से आंवला खाते हैं तो आपके बालों के साथ-साथ आपकी आंखों और अन्य अंगों को भी काफी फायदा मिलेगा, इसे किसी भी रूप में जरूर खाएं।

असमय ही बाल सफेद होना आजकल आम बात है, जानना जरूरी यह है कि बालों का सफेद होने का कारण क्या है। क्योँ मात्र 20 या 30 की उम्र में ही बाल सफेद होना शुरू हो जाते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे खराब लाइफस्टाइल या फिर भोजन में सही प्रकार का पोषण न मिलना। अगर आप अपने सफेद बालों को काला करने के लिए हेयर डाई का प्रयोग करते हैं, तो उसे तुरंत ही बंद कर दें और प्राकृतिक नुस्खे आजमाएं। बालों में अगर साधारण तेल लगाते हैं तो उसकी जगह पर करी पत्ते और आंवले के तेल का प्रयोग करें। करी पत्ते वाला तेल बालों को काला करने में मददगार साबित होता है। इन तेलों का नियमित प्रयोग करने से आपके बालों में जान आ जाएगी और वह काले बनने लगेंगे।

बहुत फायदेमंद है नाखून काटना



ल गभग हर कोई इस बात से वाकिफ हैं कि बढ़े हुए नाखूनों में गंदगी को जमा होती है जिनसे संक्रमण फैलने की संभावना रहती है। हम अपने शरीर का तो ख्याल रखते हैं, लेकिन पैरों और हाथों के नाखून की बात आती है तो शरीर के अनिवार्य लेकिन इस छोटे हिस्से की हमेशा उपेक्षा करते हैं। अपने नाखूनों को काटने या ट्रिम करने की बात आने पर इसे बोरिंग या कम महत्वपूर्ण मानकर इसे भूल जाते हैं या फिर नजरअंदाज कर देते हैं। इस लेख में विस्तार से जानिये क्यों नाखूनों को काटना जरूरी है और इन्हें नजरअंदाज करने से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं।

नाखून काटने के स्वास्थ्य लाभ

देखा गया है कि लड़के अपने नाखूनों पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते। लेकिन नाखून के अंदर जमा गंदे बैक्टीरिया भयानक बीमारियां पैदा करते हैं। किसी भी प्रकार की नाखूनों की समस्याओं जैसे- अंतर्वर्धित नाखून, स्पून शेप नाखून और पिन्सर नाखून से बचने के लिए नाखूनों को ट्रिम करना बेहतर है। यहां नाखून काटने के बेहतरीन स्वास्थ्य लाभ के बारे में जानकारी दी गई है।

चोटों से बचाव

अगर आप अपने नाखून नहीं काटते हैं, तो आप वास्तव में खुद को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कई बार नाखून नहीं काटने से दरवाजे या किसी और चीज पर लगने से चोट का कारण बन सकता है। यह निश्चित रूप से चोट के निशान पैदा कर सकता है। साथ ही यह बहुत दर्दनाक और कई महीनों तक खून के काले निशान छोड़ सकता है। इसलिए क्षति से बचने के लिए नियमित रूप से नाखूनों को काटना बेहतर होता है।

स्वच्छता

स्वस्थ और सुंदर नाखून अच्छे स्वास्थ्य और परिपक्वता की छाप देते हैं। लेकिन अगर आप अपने नाखूनों को नियमित रूप से नहीं काटते तो उनमें फंगल इन्फेक्शन होने की संभावना रहती है। नियमित रूप से नाखून काटते रहने के स्वास्थ्य लाभों में फंगल इन्फेक्शन से छुटकारा पाना भी है। खुजली और लाल दाने वाले इस संक्रमण को एथलीट फुट के नाम से भी जाना जाता है। आमतौर पर यह सफेद धब्बे के रूप में पैर की उंगलियों की बीच की त्वचा पर होता है। इस समस्या में नाखून प्रभावित होकर पीले रंग के

दिखने लगते हैं। इसलिए इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए नाखून काटने बेहतर है।

बैक्टीरियल संक्रमण से बचाव

संक्रमण से बचने के लिए अपने नाखूनों की देखभाल करना महत्वपूर्ण होता है। अगर आप लगातार जूते या मोजे पहनते हैं तो आपके पैरों के नाखून बैक्टीरिया गठन को बढ़ा सकते हैं, क्योंकि पसीने के कारण आपके पैर ठीक प्रकार से सांस लेने में सक्षम नहीं होते हैं। इसलिए संक्रमण से छुटकारा पाने के लिए अपने नाखून को हमेशा काट कर रखें। साथ ही पैरों के नाखून के संक्रमण से बचने के लिए गंदे मोजे पहनने से बचें।

अंतर्वर्धित नाखून

यह एक गंभीर चिकित्सा हालत है जो नाखून ना काटने के कारण किसी को भी हो सकती है। यह दर्दनाक भी हो सकता है। इस समस्या को अंतर्वर्धित नाखून भी कहा जाता है। इस तरह के नाखून अधिकतर पैरों के अंगूठे में पाए जाते हैं। इस समस्या में दर्द और सूजन कुछ समय बाद संक्रमण में बदल सकता है। अगर आपका दर्द असहनीय है तो डॉक्टर से परामर्श करें।

किस तरह मिलेगी जीवन में 'शांति'

ज्या दातर लोग भागदौड़ से भरा जीवन जीते हैं मगर उनमें से कुछ के चेहरे पर शांति झलकती है तो कुछ पर नहीं। कुछ के चेहरे पर तो हमेशा ही अशांति तैरती रहती है। आखिर ऐसा क्यों?

जब हम मानसिक या शारीरिक रूप से थक जाते हैं तो शरीर और मन निढाल हो जाता है। कई दफे शरीर थका होता है, लेकिन मन नहीं, ठीक इसके विपरीत भी होता है। ऐसे में चेहरे पर शांति कहां से झलकेगी?

क्या वह अशांत था? रोग या शोक में भी प्रकृति हमें शांत कर देती है। फिर प्रकृति मुकम्मल तौर पर भी 'शांत' कर देती है। जब कोई मर जाता है तो हम कहते हैं कि वह 'शांत' हो गया। आखिर ऐसा क्यों? इसका मतलब कि वह अशांत था? अरे भई शांत लोग भी तो मरते हैं।

क्या होती है अशांति - बेचैनी या अशांति का कारण व्यक्ति का 'मन' होता है। मन का कारण विचार है, विचार का कारण जो हम देख-सुन रहे हैं वह है, अर्थात अशांति बाहर से भीतर मन में प्रवेश करती है। मन की व्यापकता को 'चित्त' कहते हैं।

चित्त की गति - पागल के चित्त की गति तेज होती है। जो लोग ज्यादा बेचैन हैं उनके चित्त की गति भी तेज होती है, उनमें वाचलता और चालाकी के अलावा कुछ नहीं होता। इन चित्त वृत्तियों के निरोध को ही योग कहते हैं। नशा आदि करने के बाद भी चित्त की गति तेज हो जाती है। किसी भी प्रकार की चिंता से भी गति बढ़ जाती

है। गति का बढ़ना शारीरिक और मानसिक क्षरण का कारण बनता है।

क्या है चित्त - पांचों इंद्रियों से जो भी ग्रहण किया गया है, उसका मन और मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है। उस प्रभाव से ही 'चित्त' निर्मित होता है जो निरंतर परिवर्तित होने वाला होता है। जैसे कि एक स्थान पर कई कोण से प्रकाश डाला जाए और तब उस स्थान पर जो चीज पैदा होगी, उसे हम 'चित्त' मान लें।

कैसे हों शांत - जब हम चुप होते हैं तो उसे हम अपनी उदासी न समझें। चुप्पी स्वतः ही घटित होती है, उसका आनंद लें। आंखें मूंदकर गहरी सांस लें। सुबह और शाम पांच मिनट का ध्यान करें। हर तरह की बहस व्यर्थ होती है यह जान लें। क्रोध करने की आदत बन जाती है, इसे समझें। इसी तरह अशांत और बेचैन रहने की भी आदत होती है।

शारीरिक शांति - स्वयं के शरीर का सम्मान करें। उस पर मन की बुरी आदतें न थोपें। उसकी सेहत का ध्यान रखें। पवित्रता बनाए रखने से शरीर शांत रहता है। यम, नियम, आसन और प्राणायाम के हलके से प्रयास से ही शरीर को शांति मिलती है।

मन की शांति - मन को शांत रखने के लिए प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें। मानसिक द्रुद्ध मन को अशांत करते हैं। मन की अशांति के कारण शरीर की सेहत खराब होना भी है। अंततः अंग संचालन, श्वासन, भ्रमरी प्राणायाम और विपश्यना ध्यान करें।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...
आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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



मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक

चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमे जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

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

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287