

■ मुश्किल नहीं है थैलेसीमिया का उपचार

■ होंठों को बनाएं खुबसूरत

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

मई 2022 | वर्ष-11 | अंक-06

मूल्य
₹ 40

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

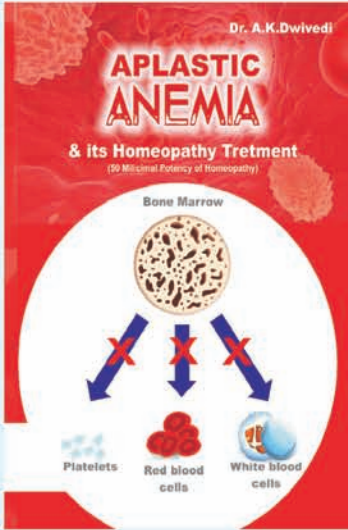
थैलेसीमिया
विशेषांक

वंशानुगत रोग है
थैलेसीमिया

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

सेहत एवं सूरत

मई 2022 | वर्ष-11 | अंक-06

प्रेरणास्रोत

पं. रमार्शंकर 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
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
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

अंदर के पन्नों में...



10

थैलेसीमिया के लिए
बोन मैरो ट्रांसप्लांट



12

प्रेगनेंसी
प्लान करते
समय
थैलेसीमिया
की चिंता

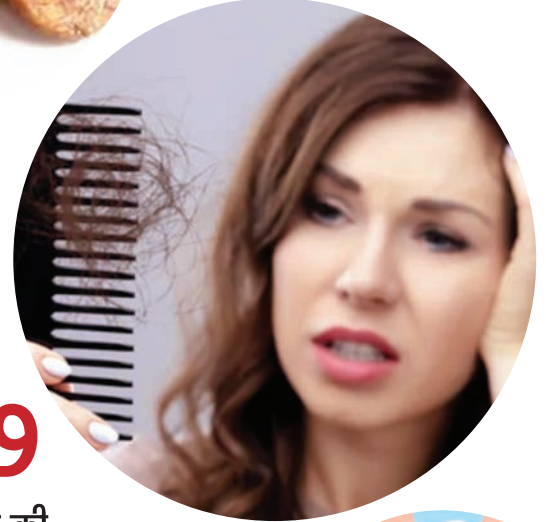


16

आयरन डिफेंसी से शरीर में
हो सकती है खून की कमी

18

अंजीर खाएं
एनीमिया भगाएं



29

क्या आयरन की
कमी से भी झड़ते हैं
बाल?



33

कैसा हो
आपका धूप का
चश्मा?



34

दें किसी को
जिंदगी का गिफ्ट

मध्यप्रदेश रत्न अलंकरण समारोह 2022

भोपाल स्थित कुशाभाऊ ठाकरे इंटरनेशनल कनवेंन्सन सेंटर में मध्यप्रदेश के राज्यपाल माननीय श्री मंगू भाई पटेल ने मध्यप्रदेश की विभिन्न हस्तियों को उनके क्षेत्र में बेहतर कार्य करने के लिए मध्यप्रदेश रत्न अलंकरण से सम्मानित किया।

कार्यक्रम मध्यप्रदेश प्रेस क्लब द्वारा आयोजित किया गया।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी को सम्मानित करते राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल



डॉ. ए.के. द्विवेदी को सम्मानित करते राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल



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 (होन्यो), एमबीए, पीएचडी
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी
• एसकेआरपी गुजराती होन्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

रक्त से ही शरीर का महत्व है...

इंसान को मिलता है खून से जुनून यारों,
परम पिता का यह है अमूल्य वरदान यारों।
खून से ही चलता है जीवन हमारा यारों,
करूँ कितना इसके गुण का बखान यारों।
धमनी शिराओं में है निरन्तर बहता यारों,
बिना खून के है ये जिन्दगी वीरान यारों।
जो बहता नहीं खून इंसान के नस में यारों,
तो बन जाता पूरा शरीर शव के समान यारों।

शरीर का महत्व तब तक है जब तक इसमें खून का प्रवाह है। जब हमारे शरीर में खून कम होने लगता है तो हमें कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता के कम हो जाने का सामना करना पड़ता है।

रक्तजनित ऐसी कई स्थितियां जैसे- एप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल एनीमिया, थैलेसीमिया एवं अन्य बोनमैरो की बिमारियां होती हैं, जिसके कारण बार-बार रक्त चढ़ाना पड़ता है। यदि समय रहते ध्यान नहीं दिया तो ये स्थिति हमें एक गंभीर समस्या की ओर ले जा सकती है।

अतः समय रहते ऐसी परिस्थितियों से सभी को बचाया जा सके, उसके लिए हम सभी को मिलकर प्रयास करना चाहिए।

स्वस्थ भविष्य की शुभकामना के साथ...



WORLD
THALASSEMIA
DAY

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

वंशानुगत रोग है थैलेसीमिया

ऐसे बचाएं अपने बच्चे को

अगर शादी कराने से पहले लड़के-लड़की के खून की जांच करा ली जाए या गर्भावस्था के चौथे महीने में भ्रूण का ठीक से चेकअप करा लिया जाए तो थैलेसीमिया जैसे वंशानुगत रोग को बढ़ने से रोका जा सकता है...

थै

लेसीमिया एक ऐसा रोग है, जो आमतौर पर जन्म से ही बच्चे को अपनी गिरफ्त में ले लेता है। यह दो प्रकार का होता है। माइनर और मेजर। जिन बच्चों में माइनर थैलेसीमिया होता है, वे लगभग स्वस्थ जीवन जी लेते हैं। जबकि जिन बच्चों में मेजर थैलेसीमिया होता है उन्हें लगभग हर 21 दिन बाद या महीने भर के अंदर एक यूनिट खून चढ़ाना पड़ता है...

क्या होता है थैलेसीमिया?

थैलेसीमिया रोग एक तरह का रक्त विकार है। इसमें बच्चे के शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन सही तरीके से नहीं हो पाता है और इन कोशिकाओं की आयु भी बहुत कम हो जाती है। इस कारण इन बच्चों को हर 21 दिन बाद कम से कम एक यूनिट खून की जरूरत होती है। जो इन्हें चढ़ाया जाता है, लेकिन फिर भी ये बच्चे बहुत लंबी आयु नहीं जी पाते हैं। अगर कुछ लोग सर्वाइव कर भी जाते हैं तो अक्सर किसी ना किसी बीमारी से पीड़ित रहते हैं और जीवन का आनंद नहीं ले पाते हैं।

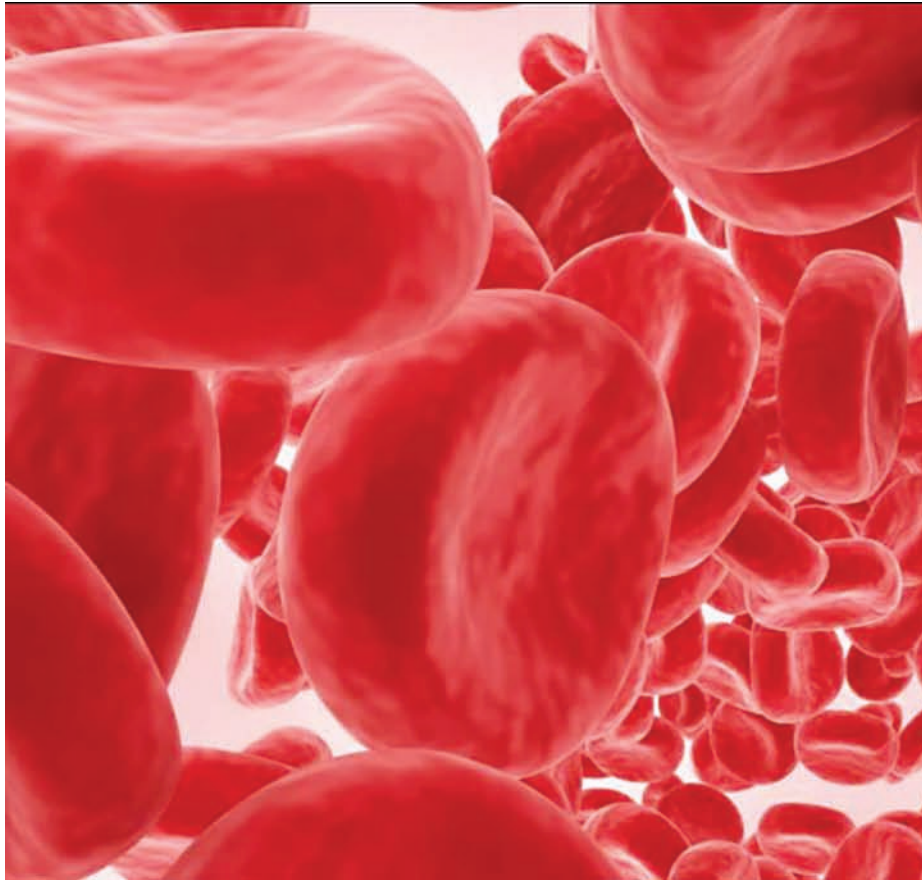
क्या होता है थैलेसीमिया में?

हमारे शरीर में जो रक्त होता है उसमें सफेद रक्त कोशिकाएं और लाल रक्त कोशिकाएं होती हैं। वाइट ब्लड सेल्स हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती हैं तो लाल रक्त कोशिकाएं शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बनाए रखती हैं, लेकिन थैलेसीमिया के रोगी के शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण उस गति से नहीं हो पाता जैसे की शरीर को आवश्यकता होती है।

इसलिए पड़ती है ब्लड चढ़ाने की

जरूरत

हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की उम्र लगभग 120 दिन होती है, लेकिन थैलेसीमिया के रोगी में इन कोशिकाओं का जीवन करीब 20 दिन रह जाता है, यानी एक तो कोशिकाओं का निर्माण नहीं होता, फिर जो कोशिकाएं ब्लड के साथ उनके शरीर में चढ़ाई जाती हैं, उनकी लाइफ बहुत ही कम हो जाती है। इस कारण रोगी को बार-बार खून चढ़ाने की जरूरत पड़ती है।



कैसे होता है यह रोग?

■ थैलेसीमिया एक वंशानुगत रोग है। अगर माता या पिता किसी एक में या दोनों में थैलेसीमिया के लक्षण हैं तो यह रोग बच्चे में जा सकता है इसलिए बेहतर होता है कि बच्चा प्लान करने से पहले या शादी से पहले ही अपने जरूरी मेडिकल टेस्ट करा लेने चाहिए।

■ अगर माता-पिता दोनों को ही यह रोग है लेकिन दोनों में माइल्ड (कम घातक) है तो बच्चे को थैलेसीमिया होने की आशंका बहुत अधिक होती है। साथ ही बच्चे में यह रोग गंभीर स्थिति में हो सकता है, जबकि माता पिता में रोग की गंभीर स्थिति नहीं होती है।

■ लेकिन अगर माता-पिता दोनों में से किसी एक को यह रोग है और माइल्ड है तो आमतौर पर बच्चों में यह रोग ट्रांसफर नहीं होता है। यदि हो भी जाता है तो बच्चा अपना जीवन लगभग सामान्य तरीके से जी पाता है। कई बार तो उसे जीवनभर पता ही नहीं चलता कि उसके शरीर में कोई दिक्कत भी है।

क्या आप जानते हैं कि प्रत्येक लाल रक्त कोशिका में हीमोग्लोबिन के 240 से 300 मिलियन अणु हो सकते हैं? रोग की गंभीरता, जीन और उनके इंटरप्ले में शामिल उत्परिवर्तनों पर निर्भर करती है। यदि माइल्ड थैलेसीमिया हैं तो आपको उपचार की आवश्यकता नहीं है। परन्तु अगर यह गंभीर है तो आपको नियमित रक्त संक्रमण की आवश्यकता हो सकती है और थकान कम हो इसके लिए आप स्वस्थ आहार और नियमित रूप से व्यायाम कर सकते हैं।

थैलेसीमिया रोग के प्रकार

थैलेसीमिया रोग के प्रकार माता-पिता से प्राप्त जीन उत्परिवर्तन की संख्या पर निर्भर करते हैं और हीमोग्लोबिन अणु का हिस्सा उत्परिवर्तन से ही तो प्रभावित होता है। अगर जीन में अधिक उत्परिवर्तन है तो थैलेसीमिया रोग

माइनर कहा जाता है। थैलेसीमिया माइनर कोई बीमारी नहीं है और इससे पीड़ित लोगों को माइल्ड एनीमिया होता है।

- थैलेसेमिया माइनर वाले व्यक्ति में बीटा थैलेसेमिया जीन की एक प्रतिलिपि होती है जिसमें एक पूरी तरह से सामान्य बीटा-चेन जीन होता है। रोगी में इसके लक्षण हल्के

थैलेसीमिया माइनर हो तो होने वाले बच्चे को थैलेसीमिया मेजर होने का खतरा अधिक रहता है। इन पीड़ित बच्चों में एक वर्ष के अंदर ही गंभीर एनीमिया के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। जीवित रहने के लिए बोन मेरो ट्रांसप्लांट पद्धति या फिर नियमित रूप से रक्त संक्रमण की आवश्यकता होती है।

2. थैलेसीमिया इंटरमीडिया

इस बीमारी में रोगियों को माइल्ड से गंभीर लक्षण हो सकते हैं। यह दो उत्परिवर्तित जींस के साथ भी हो सकता है।

3. एल्फा थैलेसीमिया रोग

इस प्रकार की बीमारी में चार जीन एल्फा हीमोग्लोबिन श्रृंखला बनाने में शामिल होते हैं। प्रत्येक माता-पिता से दो जीन आते हैं।

यदि 1 उत्परिवर्तित जीन विरासत में मिलता है, तो थैलेसीमिया के कोई संकेत और लक्षण नहीं देखे जाते हैं। लेकिन आप बीमारी का वाहक बन जाते हैं और इसे अपने बच्चों को पास कर सकते हैं।

यदि 2 उत्परिवर्तित जीन विरासत में प्राप्त होते हैं, तो रोगियों के पास हल्के थैलेसीमिया रोग के लक्षण होते हैं। इस स्थिति को एल्फा-थैलेसीमिया ट्रेट के रूप में भी जाना जाता है।

यदि 3 उत्परिवर्तित जीन विरासत में प्राप्त होते हैं, तो थैलेसीमिया रोग के लक्षण मध्यम से गंभीर हो सकते हैं।

यदि 4 उत्परिवर्तित जीन विरासत में प्राप्त होते हैं, तो इस प्रकार की बीमारी ज्यादा नहीं पाई जाती है। प्रभावित भ्रूण को गंभीर एनीमिया होता है। ऐसे बच्चे जन्म के कुछ ही समय बाद मर जाते हैं या आजीवन ट्रांसफ्यूजन थेरेपी की आवश्यकता होती है। दुर्लभ मामलों में, इस स्थिति से पैदा होने वाले बच्चे को ट्रांसफ्यूजन और बोन मेरो ट्रांसप्लांट पद्धति के द्वारा इलाज किया जा सकता है।

हीमोग्लोबिन क्या है?

यह लाल रक्त कण में पाया जाने वाला एक प्रोटीन अणु है जो फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के ऊतकों तक ले जाता है और ऊतकों से कार्बन डाइऑक्साइड को फेफड़ों में वापस लाता है। हीमोग्लोबिन में निहित आयरन के कारण हमारा रक्त लाल रंग का होता है।

अधिक गंभीर होगा। हम जानते हैं कि हीमोग्लोबिन अणु अल्फा और बीटा भागों से बने होते हैं जो उत्परिवर्तन से प्रभावित हो सकते हैं।

1. थैलेसीमिया माइनर

यह बीमारी उन बच्चों को होती है जिनसे प्रभावित जीन्स माता अथवा पिता द्वारा प्राप्त होते हैं। इस प्रकार से पीड़ित थैलेसीमिया के रोगियों में अक्सर कोई लक्षण नजर नहीं आते हैं। यह रोगी थैलेसीमिया वाहक होते हैं। अगर किसी जीन में थैलेसीमिया के ट्रेट पाए जाते हैं तो उन्हें कैरियर या थैलेसीमिया

होते हैं और ये बीटा-थैलेसीमिया के रूप में भी जाना जाता है। इस स्थिति को थैलेसीमिया माइनर या बीटा- थैलेसीमिया कहते हैं।

- थैलेसीमिया मेजर बिमारी से पैदा हुए रोगी में बीटा थैलेसीमिया के दो जीन होते हैं और कोई भी सामान्य बीटा-चेन जीन नहीं होता है। यह बीटा श्रृंखला उत्पादन में कमी कर देता है। इन उत्परिवर्तित जीन के कारण रोगियों में लक्षण मध्यम से गंभीर तक हो सकते हैं। यह बीमारी उन बच्चों को होती है जिनके माता और पिता दोनों के जींस में गड़बड़ी होती है। यदि माता और पिता दोनों

मुश्किल नहीं है थैलेसीमिया का उपचार

थैलेसीमिया रक्त से संबंधित ऐसी आनुवंशिक बीमारी है, जो रक्त कोशिकाओं के कमजोर होने और नष्ट होने के कारण होती है। यह वैरिंट या किसी जीन की अनुपस्थिति के कारण भी होती है, जो हीमोग्लोबिन प्रोटीन के निर्माण को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। हीमोग्लोबिन प्रोटीन एक ऐसी जरूरी चीज है, जो लाल रक्त कोशिकाओं को ऑक्सीजन ले जाने में मदद करती है। रक्त से संबंधित इस आनुवंशिक बीमारी का रोगियों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। जैसे उनमें आयरन का स्तर बढ़ जाता है, हड्डियों में विकृति आ जाती है और गंभीर मामलों में हृदय रोग भी हो सकते हैं।



यदि आपको या आपके साथी को थैलेसीमिया है, तो अपने डॉक्टर से बात करें, जो आपको परिवार बढ़ाने की योजना बनाने से पहले आपकी मदद कर सकते हैं। इससे आपको अपने बच्चों में यह बीमारी होने की आशंका को समझने में मदद मिलेगी और आप प्रसवपूर्व परीक्षण कराकर इस बीमारी से मुक्त बच्चे पैदा कर सकेंगे।

थैलेसीमिया के रूप

सामान्य हीमोग्लोबिन में दो श्रृंखलाएं होती हैं और प्रत्येक श्रृंखला में अल्फा और बीटा ग्लोबिन होती हैं, लेकिन थैलेसीमिया के मरीज में अल्फा या बीटा ग्लोबिन की कमी होती है। हीमोग्लोबिन अणु की कौन-सी श्रृंखला प्रभावित है, उसी के आधार पर थैलेसीमिया को वर्गीकृत किया जाता है।

बढ़ते सावधानी

रक्त चढ़ाने वाले लोगों को किसी भी प्रकार का आयरन सप्लिमेंट लेने से बचना चाहिए। ऐसा करने से शरीर में अधिक मात्रा में आयरन का

निर्माण हो सकता है, जो हानिकारक हो सकता है। अधिक रक्त चढ़ाने वाले रोगियों में अतिरिक्त आयरन को हटाने में मदद करने के लिए आयरन कीलेशन थेरेपी कराने की आवश्यकता हो सकती है।

क्या है इलाज

- थैलेसीमिया का इलाज इस बीमारी के प्रकार और गंभीरता पर निर्भर करता है। थैलेसीमिया के लक्षण वाले रोगियों को इलाज की आवश्यकता नहीं होती है, लेकिन उनके लिए यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि यदि वे थैलेसीमिया के लक्षण वाले किसी अन्य व्यक्ति से शादी करते हैं, तो उनसे होने वाले बच्चे के थैलेसीमिया मेजर से पीड़ित होने का जोखिम होता है।
- पिछले कुछ सालों में थैलेसीमिया के इलाज में काफी सुधार हुआ है। मध्यम और गंभीर थैलेसीमिया से पीड़ित लोग अब लंबी जिंदगी जी रहे हैं।
- थैलेसीमिया मेजर के रोगियों के इलाज में

क्रोनिक ब्लड ट्रांसफ्यूजन थेरेपी, आयरन कीलेशन थेरेपी आदि शामिल हैं। इसमें कुछ ट्रांसफ्यूजन भी शामिल होते हैं, जो मरीज को स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं की अस्थायी रूप से आपूर्ति करने के लिए आवश्यक होते हैं, ताकि उनमें हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य हो सके और रोगी के शरीर के लिए जरूरी ऑक्सीजन पहुंचाने में सक्षम हो।

थैलेसीमिया मेजर

जब पति-पत्नी दोषपूर्ण जीनों के वाहक हों और जब वे संतान पैदा करते हैं, तो उनके चार में से एक बच्चे में उनके वाहक जीन आने की आशंका हो सकती है और वह बच्चा बीटा थैलेसीमिया मेजर से पीड़ित हो सकता है।

थैलेसीमिया माइनर

थैलेसीमिया माइनर तब होता है, जब मरीज माता-पिता में से केवल एक से दोषपूर्ण जीन प्राप्त करता है। अल्फा और बीटा थैलेसीमिया के माइनर रूप वाले लोगों में लाल रक्त कोशिकाएं छोटी होती हैं।



अब बीटा थैलेसीमिया का पता लगाना डीएनए जांच से आसान

खू न में पनपने वाली गंभीर बीमारी बीटा थैलेसीमिया का पता लगाना अब मेडिकल विज्ञान में ज्यादा मुश्किल नहीं रहेगा। अब डीएनए जांच के जरिए इसका पता लगाया जा सकेगा। इस पर शोध करने के बाद पहली बार जांच में प्रयोग लाया जाने लगा है, वह भी निशुल्क तौर पर। अभी तक होने वाले हाई परफार्मेंस लिक्विड क्रोमेटोग्राफी (एचपीएलसी) की जांच को डॉक्टरों द्वारा ज्यादा भरोसेमंद नहीं माना जाता था।

इस जांच में निगेटिव रिपोर्ट मिलने के बाद भी पॉजीटिव की शंका बनी रहती थी। ऐसे में जेनेटिक टेस्टिंग के जरिए ही अब इसकी पुख्ता रिपोर्ट हो सकेगी। वह भी पांच म्यूटेशन की, जिसमें किसी तरह की शंका नहीं रह सकती है। देश में ये पांच म्यूटेशन ही पाए जाते हैं। पीजीआईएमएस में इस शोध के आधार पर जांच शुरू कर दी गई है। मेडिकल विज्ञान में इसे बड़ी कामयाबी माना जा रहा है। फिलहाल प्रदेश में इस तरह की जांच नहीं

मिल रही है। दिल्ली के अस्पतालों में यह जांच जरूर है, लेकिन वह भी महंगी है।

जेनेटिक रिसर्च

जेनेटिक टेस्टिंग सेंटर के इंचारज कहते हैं इस शोध की खास बात यह है कि इसके आधार पर मरीज को संशय में नहीं रहना पड़ेगा। शुरूआत में हरियाणा के 30 मरीजों की इस आधार पर पुख्ता रिपोर्ट भी मिली है। इन पांच म्यूटेशन में आईवीएस वन- 5, कोडोन 8/9 इंसरशन (जी), आईवीएस वन- 1, कोडोन 41/42, -619 बीपी डेलेशन शामिल है।

हो सकेगी फैमिली स्क्रीनिंग

परिवार में अन्य सदस्यों तक यह अनुवांशिक बीमारी ना पहुंचे। इसके लिए अब फैमिली स्क्रीनिंग किए जाने पर भी काम चल रहा है, ताकि शादी से पूर्व वर-वधू दोनों के रक्त की जांच करवा कर बीमारी का पता लगा सके। जिससे होने वाली संतान को ऐसा रोग हो। इसके अलावा लोगों को चाहिए कि वे करीबी रिश्ते में शादी

करने से परहेज करें। गर्भधारण के चार माह के अंदर बच्चे के भ्रूण का परीक्षण कराना चाहिए। भ्रूण में थैलेसीमिया के म्यूटेशन पाते ही जेनेटिक काउंसलिंग करवाना चाहिए।

तीन कैटेगरी का है थैलेसीमिया

माइनर: थैलेसीमिया माइनर के लक्षण उन बच्चों में ज्यादा होते हैं, जिन्हें प्रभावित जीन माता और पिता दोनों में से किसी एक से प्राप्त होता है।

इंटर मीडिया: थैलेसीमिया बीमारी का यह स्तर पर मेजर और माइनर दोनों के बीच का होता है। इसमें दोनों जीन जब प्रभावित हो तो यह दिक्कत आती है।

मेजर: यह बीमारी उन बच्चों में होने की संभावना अधिक होती है, जिनके माता-पिता दोनों के जींस में थैलेसीमिया होता है। जिसे थैलेसीमिया मेजर कहा जाता है।

ये है उपचार: मेजर थैलेसीमिया के मरीजों को 3 से 4 हफ्ते में खून चढ़ाना पड़ता है। माइनर और इंटर मीडिया में रोगी सामान्य लाइफ जी सकते हैं।

ग नुष्य का आंतरिक भाग जितना जटिल होता है, उतना ही हर छोटे से छोटे सेल को अपनी भूमिका निभाने की आवश्यकता होती है। हर कोई लाल और सफेद रक्त कोशिकाओं या शरीर की लड़कू कोशिकाओं के बारे में सुने हैं जो संक्रमण से लड़ने और ऑक्सीजन ले जाने के लिए आवश्यक है। ये कोशिकाएँ बोन मैरो द्वारा निर्मित होती हैं।

यदि किसी संक्रमण या बीमारी के कारण बोन मैरो ठीक से काम नहीं कर रहा हो, तो एक स्वस्थ बोन मैरो डोनर या स्वयं से लेकर रोगी में डाल दिया जाता है। इस प्रक्रिया को बोन मैरो ट्रांसप्लांट कहते हैं।

यह कब किया जाता है?

यह प्रक्रिया निम्न मामलों में किया जाता है-

- ल्यूकेमिया
- लिफोमा
- सिकल सेल एनीमिया
- सीवियर अप्लास्टिक एनीमिया
- फैंकनी एनीमिया
- पैराक्सिमल नोकचैन्ल हीमोग्लोबिनुरिया
- अमेगैर्योसाइटोसिस / कन्जेनिटल थ्रोम्बोसाइटोपेनिया
- सीवियर कम्बाइन्ड इम्यूनोडेफिसिएंसी
- विस्कॉट-एल्ड्रिच सिंड्रोम
- बीटा थैलेसीमिया मेजर
- हर्लर सिंड्रोम
- एड्रेनोलुकोडिस्ट्रॉफी
- मेटाक्रोमैटिक ल्यूकोडिस्ट्रॉफी
- मायलोइडिसप्लास्टिक सिंड्रोम और मायलोप्रोलिफेरेटिव विकार
- मल्टीपल मायलोमा और अन्य प्लाज्मा सेल विकार
- अदर हिस्टियोसाइटिक डिस्ऑर्डर

थैलेसीमिया एक आनुवंशिक रक्त विकार है जिसमें शरीर असामान्य या अपर्याप्त हीमोग्लोबिन बनाता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला एक प्रोटीन वर्णक है जो ऑक्सीजन को वहन करता है। यहां बड़ी संख्या में लाल रक्त कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं, जिससे एनीमिया होता है।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट कौन करता है?

बोन मैरो ट्रांसप्लांट डॉक्टरों की एक बहु-अनुशासनात्मक टीम द्वारा किया जाता है जो प्रशिक्षित बीएमटी विशेषज्ञ, हेमटोलॉजिस्ट और अन्य संबंधित विशेषज्ञों की निगरानी में होता है।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट 2 प्रकार के होते हैं-

ऑटोलॉग ट्रांसप्लांट - व्यक्ति के स्वयं के स्टेम सेल का उपयोग करना

एलोजेनिक् ट्रांसप्लांट - डोनर की स्टेम कोशिकाओं का उपयोग करना

रोग के पहचान के बाद भी स्टेम सेल्स के प्रकार को अंतिम रूप देने के लिए कई प्रकार के परीक्षण की आवश्यकता होती। यह प्रक्रिया ब्लड ट्रान्सफ्यूजन की तरह ही है लेकिन संक्रमण से बचने के लिए अस्पताल के सामान्य ओपीडी / आईपीडी से अलग किया जाता है।

इस पूरी प्रक्रिया में एक सप्ताह तक का समय

थैलेसीमिया के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांट



लग सकता है इसलिए घर के आस-पास अस्पताल हो तो अच्छा है।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट केंद्र में रोगी को उनके परिणामों को प्रभावित करने वाले कारकों के आधार पर 3 वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है। ये कारक हैं-

- केलेशन की पर्याप्तता
- लिवर फाइब्रोसिस की उपस्थिति
- हिपेटोमेगली की उपस्थिति

थैलेसीमिया की पहचान

रक्त परीक्षण-पूर्ण रक्त गणना

थैलेसीमिया के अल्फा या बीटा प्रकार को परिभाषित करने के लिए हीमोग्लोबिन परीक्षण

बोन मैरो ट्रांसप्लांट कैसे किया जाता है?

बोन मैरो या हेमेटोपोएटिक सेल ट्रांसप्लांट में बोन मैरो में थैलेसीमिया पैदा करने वाली कोशिकाओं को मिटाने के लिए हाई कीमोथेरेपी दिया जाता है, इनमें फिर डोनर से ली गई स्वस्थ सेल्स को प्रतिस्थापित किया जाता है। डोनर वह व्यक्ति है जिसका ह्यूमन -ल्यूकोसाइट एंटीजन (एचएलए)

रोगी के साथ मेल खाता है, आमतौर पर अपने भाई-बहन। रोगी जितना युवा होगा इसका परिणाम उतना ही अच्छा होगा।

यदि आप का अपना ही सेल्स चढ़ाना है तो कीमोथेरेपी सत्र शुरू होने से पहले इसे निकल कर स्टेम सेल बैंक में रखा जाता है।

एनेस्थीसिया के तहत सुई के माध्यम से दोनों हिप बोनस से कोशिकाओं को निकाला जाता है।

डोनर से स्टेम सेल्स इकट्ठा करने के लिए उन्हें कुछ दवाएं इंजेक्ट की जाती हैं जिससे स्टेम सेल बोन मैरो से रक्त में स्थानांतरित हो जाता है जिन्हें फिर ड्रिप के माध्यम से एक मशीन में एकत्र किया जाता है। यह मशीन बाकी रक्त से सफेद रक्त (स्टेम सेल युक्त) सेल को अलग करती है।

जब रोगी को ट्रांसफ्यूज किया जाता है, तो एक सेंट्रल लाइन छाती के माध्यम से सीधे हृदय तक ले जाया जाता है जिससे स्टेम सेल सीधे हृदय से होता हुआ पूरे शरीर से बोन मैरो तक चला जाए। यहां वे स्थापित होते हैं और फैलना शुरू करते हैं। ये सत्र कई बार किए जाते हैं जिससे सफलता सुनिश्चित किया जा सके। सभी सत्र पूरे होने तक सेंट्रल लाइन बरकरार रहती है।

थैलेसेमिया, सिकल सेल एनीमिया या एप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों के लिए डाइट प्लान

थै लेसीमिया रक्त से जुड़ा एक रोग है जिसमें हीमोग्लोबिन के बनने की प्रक्रिया बिगड़ जाती है। इस रोग के कारण लाल रक्त कणों की उम्र घटने लगती है। यह एक आनुवांशिक रोग है और इस बीमारी के होने के बाद एनीमिया होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। थैलेसीमिया के मरीजों को अपने खानपान का विशेष ध्यान देना चाहिए और ऐसी चीजें खानी चाहिए जो लाल रक्त कोशिकाओं (रेड ब्लड सेल्स) को बढ़ाने में मदद करती हों। आइये जानते हैं थैलेसीमिया/ एप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों को अपने खानपान में क्या बदलाव लाने चाहिए।

मरीज क्या खाएं

अनाज: पुराने शाली चावल, जौ, गेहूं, मकई, चना

दालें: मूंग, मसूर, सोयाबीन, चना

फल: अमरुद, कीवी, स्ट्रॉबेरी, अंगूर, पपीता, सेब, अनार, केला, नाशपाती, अनानास, चकोतरा, सूखी खुबानी, सूखा नारियल, आदि

सब्जियां: करेला, लौकी, तोरी, परवल पालक, कद्दू, चुकंदर और मौसमी सब्जियाँ टमाटर, बीन्स, मटर, गाजर, ब्रोकॉली, पत्तागोभी आदि

अन्य: हल्का, तरल भोज्य पदार्थ, थोड़ा-थोड़ा पानी पियें, बादाम, तुलसी, पुदीना, तेज पत्ता

लाल रक्त कोशिकाएं बढ़ाने के लिए विटामिन युक्त भोजन

- फोलिक एसिड शरीर में नए सेल्स बनाने के लिए आवश्यक है फोलिक एसिड के लिए बीन्स, मटर, ब्रसेल्स, केला, मकई, चुकंदर, अनानास, नाशपाती, पालक, चना, भूरे चावल आदि खाएं।
- विटामिन बी12 के आवश्यकता शरीर में नए ब्लड सेल्स में बनाने के लिए होती है इसके लिए लम्बे समय तक दूध व पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।
- विटामिन C आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है। यह विशेष रूप से नॉन-हेमी आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है, खट्टे फलों में अधिक मात्रा में पाया जाता है जैसे- कीवी, स्ट्रॉबेरी, हरी सरसों आदि। विटामिन सी की अधिक मात्रा शरीर से फोलिक एसिड का उत्सर्जन कर सकती है।

मरीज क्या ना खाएं

अनाज: नया चावल, मैदा

दालें: मटर, उड़द, चना

सब्जियां: आलू, भिंडी, बैंगन

अन्य: तैलीय भोज्य पदार्थ, लसहून, अदरक, मांसाहार, अचार, घृत, अत्यधिक नमक, कोल्डड्रिंक्स, बेकरी प्रोडक्ट्स,



मदिरा, फास्टफूड, जंक फूड, देर से पचने वाले भोज्य पदार्थ, डिब्बाबंद भोजन, कच्चा दूध

अपनाएं ये डाइट प्लान

सुबह उठकर बिना ब्रश किये ही खाली पेट 1-2 गिलास गुनगुना पानी पिएं और नाश्ते से पहले आंवला व एलोवेरा का रस पियें।

डाइट चार्ट

समय

आहार योजना (शाकाहार)

• नाश्ता (08:30 AM)

1कप दूध + 2 चपाती (मिश्रित अनाज आटा) + हरी पत्तेदार सब्जियां (नारियल तेल से बनी हुई) फलों का सलाद (कीवी, स्ट्रॉबेरी, अनार, एवोकाडो, अंगूर, पपीता, नाशपाती, अनानास, अमरुद, संतरा)

• दिन का भोजन (12:30-01:30 PM)

चावल -1 छोटी कटोरी +2-रोटी/चपाती (मिश्रित अनाज आटा) + 1 कटोरी दाल + 1/2 कटोरी हरी पत्तेदार सब्जी +1 कटोरी सलाद (खीरा, चुकंदर, गाजर, टमाटर, निम्बू, धनिया) + आलू / शकरकंद ।

• सांयकालीन (04:30 -05:00 PM)

1 कप पेय पदार्थ + बिस्किट /सब्जियों का सूप / सलाद/ 2-3 बिस्किट/

• रात्रि का भोजन(7:00-8:00 PM)

2-चपाती (मिश्रित अनाज आटा) + 1 कटोरी दाल+डेढ़ कटोरी हरी (पत्तेदार सब्जी)

अपनाएं ये जीवनशैली

- गर्मी से बचें।
- किचन में स्वच्छता रखें।
- कच्ची व अधपकी सब्जियों का सेवन ना करें।

ध्यान रखने वाली बातें

- ताजा एवं हल्का गर्म भोजन करें।
- भोजन धीरे धीरे शांत स्थान में शांतिपूर्वक, सकारात्मक एवं खुश मन से करें।
- तीन से चार बार भोजन अवश्य करें।
- किसी भी समय का भोजन छोड़ें नहीं और अत्यधिक भोजन से परहेज करें।
- हफ्ते में एक बार व्रत करें।
- अमाशय का एक चौथाई भाग खाली छोड़े अर्थात भूख से थोड़ा कम भोजन करें।
- भोजन को अच्छी प्रकार से चबाकर खाएं।
- भोजन करने के बाद 3-5 मिनट टहलें।
- सूर्योदय से पहले उठें (5:30 - 6:30 AM) प्रतिदिन दो बार ब्रश करें और नियमित रूप से जीभ की सफाई करें।
- भोजन लेने के बाद थोड़ा टहलें और रात में सही समय पर नींद लें (9-10 PM)।

योग और आसन करें

योग प्राणायाम एवं ध्यान: भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्यप्राणायाम, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, उदगीथ, उज्जायी, प्रनव जप

आसन: सूक्ष्म व्यायाम, उत्तानपादासन, भुजंगासन, मर्कटासन।

प्रेगनेंसी प्लान करते समय थैलेसीमिया की चिंता

प्रे गनेंसी के समय एक अच्छा हीमोग्लोबिन लेवल बनाए रखना अनिवार्य है। यहां गर्भावस्था में थैलेसीमिया के जोखिम को कम करने का तरीका बताया गया है।

थैलेसीमिया ब्लड डिसऑर्डर है जिसमें हीमोग्लोबिन (Hb) के निर्माण के लिए असामान्य जीन होते हैं। यह एनीमिया के कम सामान्य कारणों में से एक है, जिनमें आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी12 की कमी सामान्य है। हालांकि, इस विकार के बारे में पता होना बेहद जरूरी है क्योंकि मेजर थैलेसीमिया के साथ पैदा होने वाले बच्चों को आजीवन समस्याएं होती हैं। इन्हे बार-बार रक्त आधान की आवश्यकता होती है और उनका जीवनकाल छोटा होता है इसलिए, गर्भावस्था में थैलेसीमिया के जोखिमों को जानना आवश्यक है।

एनीमिया का सही कारण जानने से व्यक्ति को अतिरिक्त आयरन सप्लीमेंट सहित अनावश्यक दवाओं से बचने में मदद मिल सकती है। माइजर थैलेसीमिया से प्रभावित व्यक्ति सही आहार और फोलिक एसिड की खुराक लेकर अपने हीमोग्लोबिन को उच्चतम स्तर पर रख सकते हैं।

प्रेगनेंसी में थैलेसीमिया की

व्यापकता

भारत में थैलेसीमिया का सटीक प्रसार ज्ञात नहीं है। यह भौगोलिक स्थानों और जनसंख्या के साथ बदलता रहता है। भारत में बीटा थैलेसीमिया म्यूटेशन की व्यापकता दर कुछ आबादी में 17 प्रतिशत तक है। यह अनुमान लगाया गया है कि प्रति 1,000 भ्रूण में 0.37 में हीमोग्लोबिनोपैथी होती है, जो हीमोग्लोबिन के गठन के विकार हैं। यह हमारे देश में बीटा थैलेसीमिया माइजर के 35-45 मिलियन वाहकों का अनुवाद करता है जो प्रचलित हीमोग्लोबिनोपैथी का सबसे सामान्य प्रकार है।

थैलेसीमिया में पैथोफिजियोलॉजी

हीमोग्लोबिन रक्त में मौजूद शरीर का एक महत्वपूर्ण प्रोटीन है, जो ऊतकों तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए जिम्मेदार होता है। यह हीम और 4 पेप्टाइड श्रृंखलाओं से बनता है। सामान्य प्रकार के वयस्क हीमोग्लोबिन, एचबीए में 2 अल्फा और 2 बीटा श्रृंखलाएं होती हैं।

जब अल्फा वेरिएंट के उत्पादन में आनुवंशिक दोष होता है, तो परिणामी थैलेसीमिया को अल्फा थैलेसीमिया कहा जाता है। जब यह दोष बीटा वेरिएंट में होता है, तो परिणामी थैलेसीमिया को बीटा थैलेसीमिया कहा जाता है। दोषों की मात्रा भिन्न होती है। बीटा थैलेसीमिया में, यदि गुणसूत्र



11 की दोनों प्रतियों में एक दोषपूर्ण बीटा ग्लोबिन जीन है, तो व्यक्ति को बीटा थैलेसीमिया मेजर हो जाता है।

यदि आनुवंशिक उत्परिवर्तन केवल एक गुणसूत्र द्वारा किया जाता है, तो इसका परिणाम बीटा थैलेसीमिया माइजर में होता है। इसी तरह, अल्फा थैलेसीमिया में प्रभावित एलील्स (अल्फा ग्लोबिन जीन) की संख्या के आधार पर, कोई या तो एक मूक वाहक, विशेषता, एचबीएच रोग या अल्फा थैलेसीमिया मेजर हो सकता है।

बच्चों में थैलेसीमिया की रोकथाम

जब माता या पिता में से केवल एक में असामान्य जीन होता है या बीटा थैलेसीमिया माइजर होता है, तो बच्चा या तो सामान्य हो सकता है या उसे थैलेसीमिया माइजर विकार हो सकता है। लेकिन, यदि माता-पिता दोनों बीटा थैलेसीमिया माइजर हैं, तो 25 प्रतिशत संभावना है कि उनके बच्चे को थैलेसीमिया मेजर हो सकता है, 50% को थैलेसीमिया माइजर है और बाकी सामान्य हैं।

प्रसवपूर्व अवधि में या विवाह के पहले भी हीमोग्लोबिनोपैथी के लिए दोनों भागीदारों का परीक्षण इस प्रकार एक थैलेसीमिया प्रमुख बच्चे के जन्म के जोखिम का आकलन करने में मदद

कर सकता है। यदि केवल एक साथी थैलेसीमिया माइजर है, तो बच्चे को थैलेसीमिया मेजर होने का कोई खतरा नहीं है। हालांकि, यदि दोनों साथी थैलेसीमिया माइजर या लक्षण के वाहक हैं, तो 25 प्रतिशत संभावना होगी कि अजन्मे बच्चे को थैलेसीमिया मेजर हो सकता है।

इस प्रकार दोनों पक्षों की विवाह से पहले परामर्श और परीक्षण आवश्यक हो जाता है। यदि दोनों भागीदारों में थैलेसीमिया लक्षण पाए जाते हैं, तो कोरियोनिक विलस सैंपलिंग द्वारा गर्भावस्था के 10-12 सप्ताह में अजन्मे भ्रूण का आनुवंशिक परीक्षण यह पता लगाने के लिए किया जाता है। फिर गर्भावस्था को जारी रखने या न करने के विकल्प पर दंपति के साथ चर्चा की जाती है।

कुछ स्थितियों में, भ्रूण में थैलेसीमिया के जीन होते हैं या नहीं, इसका पता लगाने के लिए प्रीइम्प्लांटेशन जेनेटिक डायग्नोस्टिक डायग्नोसिस (पीजीडी) भी किया जा सकता है। वे भ्रूण जो सामान्य हैं या जिनके छोटे रूप हैं, उन्हें फिर गर्भ में प्रत्यारोपित किया जा सकता है।

इस समस्या के बारे में जागरूकता इस प्रकार एक थैलेसीमिया प्रमुख बच्चे के जन्म और पूरे परिवार के लिए आजीवन समस्याओं को रोकने में मदद कर सकती है।

खून की कमी कहीं सेहत को न दे यह रोग

थे लेसीमिया एक अनुवांशिक रक्त विकार है, जिसमें रोगी के शरीर में लाल रक्त कण और हीमोग्लोबिन सामान्य से कम होता है। दरअसल, पूरे शरीर में ऑक्सीजन का परिवहन करने के लिए हीमोग्लोबिन नाम के प्रोटीन की जरूरत होती है और यदि यह न बने या सामान्य से कम हो, तो बच्चे की थैलेसीमिया रोग से ग्रसित होन की आशंका अधिक रहती है, जिसका खून की जांच के बाद ही पता चल सकता है।

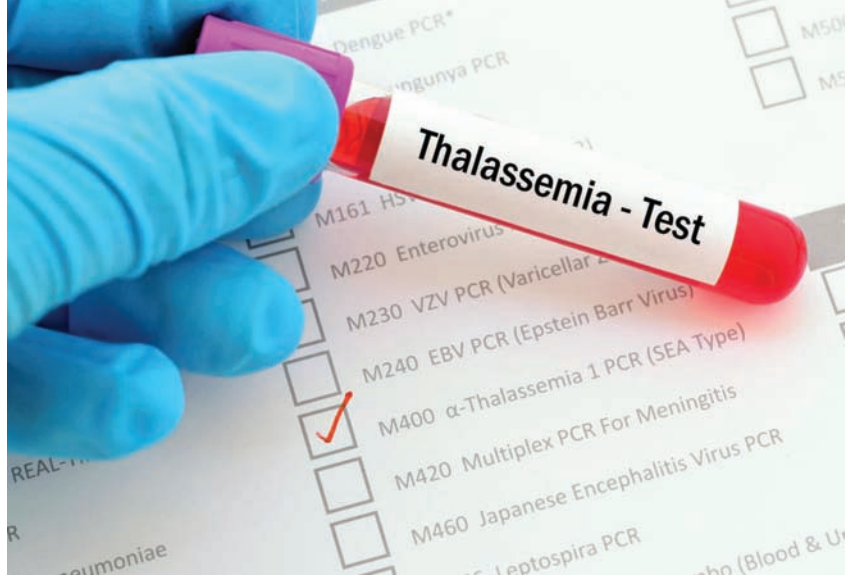
शिशु में इसकी पहचान तीन माह की आयु के बाद ही होती है। बीमार बच्चे के शरीर में खून की कमी के कारण उसे बार-बार खून चढ़ाने की आवश्यकता पड़ती है। खून की कमी से शरीर में लौह अधिक मात्रा में बनने लगता है, जो हार्ट, यकृत और फेफड़ों में पहुंचकर उन्हें नुकसान पहुंचाता है और अंततः प्राणघातक होता है। म्यूटेशन के प्रभाव से थैलेसीमिया को दो तरह से परिभाषित किया जा सकता है- मेजर और माइनर।

थैलेसीमिया मेजर में रोगी को बार-बार खून चढ़ाने की आवश्यकता पड़ती है, जबकि माइनर एक तरह से थैलेसीमिया जीन के वाहक का काम करता है। इसलिए शादी के दौरान खून की जांच के जरिए पता चल सकता है कि पार्टनर में थैलेसीमिया जीन का वाहक है या नहीं।

पहचान और उपचार

चेहरे का सूखा पड़ना, नियमित तौर पर बीमारी, चिड़चिड़ापन, भूख न लगना, वजन नहीं बढ़ना, सामान्य विकास में देरी थैलेसीमिया के लक्षण हैं।

सूक्ष्मदर्शी यंत्र पर रक्त जांच के समय लाल रक्त कणों की संख्या में कमी और उनके बदलाव की जांच से इस बीमारी को पकड़ा जा सकता है। कंफ्ल्ट ब्लड काउंट से एनीमिया का पता चलता है। हीमोग्लोबिन इलेक्ट्रोफोरेसिस से असामान्य



हीमोग्लोबिन का पता चलता है। म्यूटेशन एनालिसिस टेस्ट के जरिए अल्फा थैलेसीमिया की जांच के बारे में जाना जा सकता है।

थैलेसीमिया का प्रभाव म्यूटेशन के प्रकार पर निर्भर करता है। इस बीमारी के प्रति जागरूकता फैलाना जरूरी है। शादी से पहले महिला-पुरुष दोनों को और प्रेग्नेसी के दौरान भी खून जांच करवानी चाहिए।

थैलेसीमिया पीड़ित के इलाज में बाहरी खून चढ़ाने और दवाइयों की आवश्यकता पड़ती है। कई लोग ऐसा नहीं करवा पाते हैं, जिससे 12 से 15 साल में बच्चों की मृत्यु हो जाती है। बोन मैरो ट्रांसप्लांट के साथ ही स्टेम सेल के जरिए भी इसके इलाज में मदद मिलती है।

क्या कहते हैं आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, भारत में हर साल लगभग आठ से 10 हजार थैलेसीमिया

पीड़ित बच्चों का जन्म होता है। केवल दिल्ली और एनसीआर में यह संख्या करीब 1500 है। देखा जाए तो भारत की कुल जनसंख्या का लगभग साढ़े तीन फीसदी भाग थैलेसीमिया ग्रस्त है।

इंग्लैंड में केवल साढ़े तीन सौ बच्चे, पाकिस्तान में एक लाख और भारत में करीब 10 लाख बच्चे इस रोग के शिकार हैं। यदि माता-पिता दोनों को माइनर थैलेसीमिया है, तो भी बच्चे को इस बीमारी के होने की 25 फीसद आशंका रहती है।

गर्भधारण से पहले खून की जांच जैसे कि सीबीसी और एचबीए 2 के जरिए पता चल सकता है कि महिला या पुरुष थैलेसीमिया जीन वाहक हैं या नहीं। गर्भधारण के 10वें हफ्ते से 12वें हफ्ते के बीच सीवीएस (क्रॉनिक विलस सैंपलिंग) जांच के जरिए पता चल सकता है कि भ्रूण थैलेसीमिया से पीड़ित है या नहीं।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



सिकलसेल एनीमिया का लक्षण जोड़ों में दर्द भी

बा धित विकास, एनीमिया, थकान, जोड़ों तथा छाती में दर्द की शिकायत मानव जीवन के लिए जरूरी डीएनए की संरचना में स्थाई बदलाव की वजह से होने वाली अनुवांशिक बीमारी सिकलसेल एनीमिया की वजह से भी हो सकती है और मरीज को कभी कभी जीवनरक्षक प्रणाली पर रखने की नौबत आ जाती है।

सिकलसेल एनीमिया के मरीजों की लाल रक्त कोशिकाओं का आकार हंसिया नुमा हो जाता है और इनका हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन के प्रति अत्यंत संवेदनशील हो जाता है।

ऐसी कोशिकाएं अक्सर टूट कर रक्त वाहिनियों में एकत्र हो सकती हैं या फेफड़े में फंस कर जानलेवा स्थिति उत्पन्न कर सकती हैं। उन्होंने बताया कि अगर माता पिता दोनों को सिकलसेल एनीमिया की बीमारी है तो संतान इस बीमारी से

पीड़ित होगी। अगर दोनों में से एक को यह समस्या है तो संतान में इस बीमारी के होने की आशंका 50 फीसदी होती है।

डीएनए की संरचना में होने वाले स्थायी बदलाव के फलस्वरूप हुआ जीन म्यूटेशन अनुवांशिकी आधारित बीमारी सिकलसेल का मुख्य कारण है और कुछ पीढ़ियों में इसके लक्षण दबे रहने के बाद अचानक उभर सकते हैं।

रक्त कोशिकाओं में पाए जाने वाले दो जीन में से अगर एक जीन इस बीमारी से प्रभावित होता है तो उसे ट्रेट कहा जाता है। ऐसे लोगों में एक जीन सामान्य हीमोग्लोबिन का और दूसरा जीन सिकल सेल हीमोग्लोबिन का होता है तथा शरीर में सामान्य हीमोग्लोबिन और सिकलसेल हीमोग्लोबिन दोनों बनते हैं। अक्सर इन लोगों में सिकलसेल के लक्षण नहीं उभरते लेकिन अनुवांशिक आधार पर यह बीमारी उनकी संतान

में पहुंच जाती है।

सिकल सेल हीमोग्लोबिन वाली लाल रक्त कोशिकाएं बहुत जल्दी टूट जाती हैं और अंगों तथा रक्त नलिकाओं में इनका जमाव होने की वजह से खून का थक्का बन सकता है।

टूटी हुई ये कोशिकाएं अगर रक्त प्रवाह में चली जाती हैं तो पित्त में पाए जाने वाले तत्व बिलिरुबिन का स्तर बढ़ सकता है और पीलिया हो सकता है। पित्त के तत्वों में वृद्धि के कारण पित्ताशय में पथरी यानी कोलियोलिथिएसिस की समस्या तथा प्लीहा और जिगर के आकार में वृद्धि भी हो सकती है।

आम तौर पर सामान्य लाल रक्त कोशिकाओं की उम्र 120 दिन होती है लेकिन सिकल सेल 15 से 20 दिन ही जीवित रहती है। यही वजह है कि इस बीमारी के मरीजों को समय समय पर रक्त चढ़ाना पड़ता है।

इंदौर की छात्रा के शरीर से पसीने की तरह निकलता था खून!

इंदौर में 12वीं की एक स्कूली छात्रा पिछले तीन साल से अजीबोगरीब बीमारी से जूझ रही थी। उसे पसीने के साथ खून भी आता था। तीन साल में उसकी यह बीमारी लगातार बढ़ती गई। परिवार ने इंदौर में कई जगह इलाज कराया लेकिन फर्क नहीं पड़ा। फिर होम्योपैथी इलाज के दौरान पता चला कि उसे हेमेटोहाइड्रोसिस बीमारी है, जो लाखों में एक को होती है। सालभर चले इलाज के बाद अब छात्रा पूरी तरह से ठीक है।

छात्रा के पिता ने बताया कि 2019 में हथेलियों पर खुजली के साथ उसकी इस बीमारी की शुरुआत हुई थी। इसके साथ ही पसीना और फिर खून आने लगा। परिजनों ने कुछ अस्पतालों में दिखाया तो डॉक्टरों ने कहा कि पसीने के साथ खून मिलने से लाल रंग का पसीना आ रहा है। कुछ दिनों बाद चेहरे व शरीर के अन्य हिस्सों से भी ऐसा ही लाल रंग का पसीना आने लगा। युवती को इस वजह से कई जगह घाव भी होने लगे।

लाखों में एक को होती है बीमारी

फरवरी 2021 से छात्रा का उपचार कर रहे होम्योपैथिक डॉक्टर एके द्विवेदी ने बताया कि उसे हेमेटोहाइड्रोसिस की बीमारी है। यह बीमारी लाखों

रिसर्च पेपर में प्रकाशित हुई होम्योपैथी इलाज की गाथा



लोगों में से एक में ही पाई जाती है। इस बीमारी में बॉडी से पसीने की जगह खून निकलता है। कुछ साल पहले इस तरह का केस दिल्ली में मिला

था और वह भी लड़की ही थी।

प्रिंसिपल ने स्कूल आने से मना किया यह बीमारी देख स्कूल के प्रिंसिपल ने छात्रा को स्कूल आने से मना कर दिया था, जिससे परिजन भी काफी परेशान हो गए थे। पड़ोसियों और करीबी रिश्तेदारों ने उसे झाड़ू-फूंक कराने की सलाह भी दी थी। हालांकि ठीक होने के बाद छात्रा फिर से स्कूल जाने लगी है।

30 हजार रुपए में हुआ इलाज

छात्रा के उपचार के लिए मनोचिकित्सक की सलाह भी ली गई। डॉ. वैभव चतुर्वेदी (एमडी, साइकायट्रिक) ने जब छात्रा को पूरी तरह स्वस्थ बताया तभी डॉ. द्विवेदी ने उपचार शुरू किया। डॉ. द्विवेदी ने बताया छात्रा का ट्रीटमेंट फरवरी 2021 में शुरू किया गया और जुलाई में खून आना बंद हो गया। फिर नवंबर 2021 के बाद शरीर या चेहरे पर भी घाव नहीं हुए। छात्रा अब पूरी तरह से स्वस्थ है।

अब बिल्कुल ठीक है बेटी

पिता के मुताबिक प्राइवेट अस्पतालों में इलाज के दौरान वे पहले ही काफी रुपए खर्च कर चुके थे। लेकिन होम्योपैथी के इलाज में मात्र 30 हजार रु. का खर्च आया और बेटी अब बिल्कुल ठीक है।

इंदौर के होम्योपैथी डाक्टर ने किया अप्लास्टिक एनीमिया का इलाज, दो साल के बच्चे को मिली बीमारी से निजात

इंदौर के होम्योपैथी विशेषज्ञ डॉ एके द्विवेदी ने बिहार के दो साल के बच्चे का इलाज कर उसे अप्लास्टिक एनीमिया जैसी बीमारी से निजात दिला दी है। बता दें कि अत्याधुनिक तकनीकों के बावजूद भी अप्लास्टिक एनीमिया का इलाज आज भी चुनौतीपूर्ण है।

चिकित्सा विज्ञान में अत्याधुनिक तकनीकों के बावजूद अप्लास्टिक एनीमिया का उपचार अभी भी चुनौतीपूर्ण है। लेकिन अब अप्लास्टिक एनीमिया के सभी उम्र के मरीजों को नया जीवन देने की दिशा में होम्योपैथिक दवाओं के कम समय में सकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं। हाल ही में इंदौर के होम्योपैथी विशेषज्ञ डॉ एके द्विवेदी ने बिहार के दो साल के बच्चे की इस बीमारी को ठीक किया है। रोगी बच्चे के पिता ने इस उपलब्धि की जानकारी देने के लिए मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को पत्र भी लिखा।

मौलाबाग भोजपुर में रहने वाले नीरज कुमार ने बताया कि मेरे बेटे शिवांश सिंह को अप्लास्टिक एनीमिया था। हमने स्थानीय स्तर के साथ दिल्ली तक कई डॉक्टरों से इलाज कराया लेकिन समस्या दूर नहीं हुई। इसके बाद मुझे इंदौर के एडवांस होमियो हेल्थ सेंटर की जानकारी मिली और डॉ. एके द्विवेदी से संपर्क किया। डॉ. द्विवेदी



ने वीडियो कॉल के जरिए इलाज शुरू किया और दवाएं दीं। कई परीक्षण किए गए और उनकी रिपोर्ट के आधार पर दवा की मात्रा बढ़ाई या घटाई गई। अब मेरे बच्चे के स्वास्थ्य में काफी सुधार हो रहा है और उम्मीद है कि वह जल्द ही पूरी तरह से स्वस्थ हो जाएगा। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि अप्लास्टिक एनीमिया अस्थि मज्जा में होने वाली बीमारी है। इसमें अस्थि मज्जा नई रक्त कोशिकाओं का निर्माण नहीं कर पाता है। इसे माइलोडिसप्लास्टिक सिंड्रोम भी कहा जाता है।

थैलेसीमिया पीड़ित बच्चों का जिला प्रशासन करेगा मुफ्त इलाज

थैलेसीमिया से पीड़ित गरीब और जरूरतमंद परिवारों के बच्चों का जिला प्रशासन निःशुल्क इलाज करेगा। इस संबंध में कलेक्टर मनीष सिंह ने महिला एवं बाल विकास विभाग के अधिकारी को एक ऐसा एप बनाने के निर्देश दिए हैं, जिसमें जिले में थैलेसीमिया पीड़ित बच्चों का पंजीयन किया जा सके। पंजीकृत बच्चों में से जो बच्चे अपना इलाज नहीं करा पा रहे हैं, उनका खर्चराणा गणेश मंदिर और रंजीत हनुमान मंदिर में बन रहे केंद्रों पर निःशुल्क इलाज किया जाएगा।

आयरन डिफेंसी से शरीर में हो सकती है खून की कमी

आ

यरन एक खनिज है जो आपके स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एनीमिया होने का मुख्य कारण शरीर में आयरन की कमी होना है विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं और युवा लड़कियों में। क्योंकि प्रारंभ में आयरन की कमी के लक्षण स्पष्ट रूप से नहीं दिखाई देते अतः प्रारंभिक अवस्था में इसका पता लगाना बहुत कठिन हो जाता है। यहाँ तक कि कुछ ध्यान देने योग्य लक्षण होने पर भी हम इन लक्षणों को थकान के लक्षण समझकर इस पर ध्यान नहीं देते। सामान्यतः आयरन की कमी का पता तब चलता है जब खून में हीमोग्लोबिन की जांच की जाती है। आयरन की कमी का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि आप स्वस्थ और फिट रह सकें। आयरन की कमी के लक्षण विभिन्न व्यक्तियों में भिन्न भिन्न होते हैं जो इस कमी की गंभीरता पर भी निर्भर करते हैं। जब आपके खून में आयरन की कमी हो जाती है तो इसका दुष्परिणाम आपके शरीर के उतकों को होने वाली ऑक्सीजन की आपूर्ति पर भी पड़ता है। हीमोग्लोबिन के उत्पादन हेतु आयरन बहुत आवश्यक होता है। हीमोग्लोबिन शरीर में ऑक्सीजन प्रवाह का काम करता है। आयरन की कमी या एनीमिया के लक्षण ऑक्सीजन की कमी से संबंधित होते हैं। 19 से 50 वर्ष उम्र की महिलाओं को प्रतिदिन 18 मिलीग्राम आयरन की आवश्यकता होती है। इस लेख में हमने आयरन की कमी के कुछ लक्षणों के बारे में बताया है।

बाल झड़ना

क्या रोजाना आपके 100 से भी अधिक बाल झड़ते हैं? तो यह आयरन की कमी का संकेत हो सकता है। जब हेयर फॉलिकल्स (बालों के कूप) तक ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाती तो इसके कारण बालों के बनने और विकास की सामान्य प्रक्रिया प्रभावित होती है। इसके कारण बाल असामान्य तरीके से गिरते हैं।



त्वचा फीकी पड़ना

त्वचा फीकी होना आयरन की कमी का सबसे मुख्य लक्षण है जो आपको शरीर में आयरन की कमी होने की चेतावनी देता है। कुशल डॉक्टर आपकी त्वचा, जीभ और आँखें देखकर ही आयरन की कमी का पता लगा लेते हैं।

रेस्टलेस लेग सिंड्रोम

ऐसा व्यक्ति जिसके शरीर में आयरन की कमी होती है उन्हें रेस्टलेस लेग सिंड्रोम होने की संभावना अधिक होती है। यह एक बीमारी है जिसके कारण आप स्थित रूप से नहीं बैठ पाते। इस बीमारी से ग्रसित लगभग 20% लोगों में आयरन की कमी पाई गयी।

जीभ में सूजन

ऑक्सीजन की कमी के कारण मांसपेशियाँ फूल जाती हैं और आपकी जीभ पर यह स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। आयरन की कमी से मायोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है जो आपकी मांसपेशियों को सहायता देता है। इसके कारण मुँह के किनारों पर दरारें भी पड़ जाती हैं।

नाखून कमजोर होना

नाजुक नाखून आयरन की कमी का एक विशिष्ट लक्षण है। अच्छी मैनीक्योर के लिए सैलून जाने से पहले नाखूनों की कमजोरी का कारण जानने के लिए डॉक्टर से परामर्श करें। आयरन की कमी का यह सबसे विशिष्ट लक्षण है जिसके बारे में जानना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि आप मेडिकल एक्सपर्ट की राय ले सकें।

लगातार इन्फेक्शन होना

प्रतिरक्षा तंत्र को स्वस्थ रखने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी होने पर शरीर में संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है। प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाये रखने के लिए प्लीहा को ऑक्सीजन की उचित आपूर्ति होना महत्वपूर्ण है। सिरदर्द सामान्यतः जिन लोगों में आयरन की कमी होती है उन्हें अक्सर सिरदर्द की समस्या होती है। क्योंकि शरीर में आयरन खनिज की कमी होती है अतः शरीर के उतकों में उचित रूप से रक्त प्रवाह नहीं हो पाता। अतः रक्त प्रवाह के प्रभावित होने के कारण सिरदर्द और चक्कर आने की समस्या होती है।

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

पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के उपाय

म हिलाओ व लडकियों को पीरियड्स की परेशानी होती है पीरियड्स यानि माहवारी ये कोई बीमारी नहीं होती है। ये तो प्राकृतिक होती है इस समय महिलाओ को बहुत परेशानी होती है। इस समय महिलाओ को केवल रक्त ही नहीं आता बल्कि दर्द भी होता है पीरियड्स के समय कमर का या पेट में दर्द होता है जिसे सेहन करना मुश्किल होता है।

पीरियड्स के दौरान रक्त आता ही है लेकिन कभी कभी ये काफी ज्यादा आने लगता है। जो की परेशानी की बात है पर ये कोई ज्यादा बड़ी बात भी नहीं है यदि आपको हैवी ब्लीडिंग कभी कभी होती है तो कोई परेशानी की बात नहीं है लेकिन अगर हर समय, बार-बार आप इस परेशानी को झेल रही है तो आपको इस पर ध्यान देना जरूरी है।

क्योंकि यदि इस पर अभी आपने ध्यान नहीं दिया तो आपके लिए ये बहुत परेशानी वाली बात हो सकती है। बार बार हैवी ब्लीडिंग का आना कई और भी बीमारियों का कारण बन सकती है हैवी ब्लीडिंग पर ध्यान न दिया गया। तो आपको खून की कमी भी हो सकती है और आगे चलकर एनीमिया जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है।

ज्यादा ब्लीडिंग होने के कारण

- प्रेगनेंसी से छुटकारा पाने के लिए मेडिकल स्टोर पर मिलने वाली गर्भनिरोधक दवाइयों का ज्यादा सेवन करने से।
- महिलाओ में एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन नाम के 2 हार्मोंस पाए जाते हैं। जिनका संतुलित रहना जरूरी है अगर किसी कारण से इनका संतुलन बिगड़ जाता है और ये हार्मोंस असंतुलित हो जाते हैं तो ऐसी स्थिति में ज्यादा ब्लीडिंग होने लगती है।
- गर्भावस्था में मिसकेरेज हो जाना या फिर कोई और प्रेगनेंसी सम्बन्धित जटिलता का होना इस का कारण हो जाता है।



- प्रेगनेंसी
- खून को पतला करने लिए कई दवाये होती है जिनका सेवन करने से खून पतला हो जाता है लेकिन इन दवाओ का ज्यादा सेवन करने से भी हैवी ब्लीडिंग की परेशानी होने लगती है।
- प्रजनन अंगों में इन्फेक्शन होने से भी ये परेशानी होने लगती है।
- ऐडिनोमोसिस बीमारी या पेल्विक में सूजन आने से।
- कैंसर होने से
- गर्भाशय में कोई गांठ बनने से भी पीरियड्स के दौरान ज्यादा खून आता है।

पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग होने के लक्षण

- पीरियड्स के दिन पुरे हो जाने के बाद भी बलीडिंग का होना।
- नियमित रूप से होने वाली ब्लीडिंग से ज्यादा ब्लड का आना।
- पीरियड्स के दौरान कमजोरी का अहसास होना।
- पेट के निचले हिस्से में लगातार दर्द होना।

हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

बर्फ से सिकाई करना: जब पीरियड्स आता है तो शरीर का तापमान उच्च होता है जिस कारण से पीरियड्स आता है। और जब ये तापमान अधिक बढ़ जाता है तो खून की कोशिकाएं अधिक फैल जाती है जिस कारण से अधिक ब्लीडिंग होने लगती है।

लेकिन यदि पीरियड्स के दौरान बर्फ से सिकाई की जाये तो शरीर का तापमान निम्न हो जाता है और खून की कोशिकाएं सिकुड़ जाती है और ज्यादा ब्लीडिंग होना बंद हो जाती है। बर्फ की सिकाई से केवल खून का आना कम ही नहीं होता बल्कि पेट के दर्द में भी लाभदायक होता है।

बर्फ के टुकड़ों को लीजिये और एक टॉवेल में लपेट लीजिये फिर उससे पेट की सिकाई करें। इस सिकाई को आप 10-15 मिनट तक करें फिर कुछ समय के लिए पीठ के बल लेट कर आराम कर ले। यदि इसके बाद भी आपको आराम न मिले तो आप इसी उपाय को फिर से कर लीजियेगा और ये उपाय आप 4 घंटे के अन्तराल में ही कीजियेगा।

धनिया के बीज: धनिया के बीज इस परेशानी से राहत दिलाने में काफी हद तक सही है धनिया के बीज का उपयोग आयुर्वेद में भी किया जाता है। आयुर्वेद में धनिया के बीज को गर्भाशय को सही से काम करने और महिलाओ में उचित हार्मोंस संतुलन बनाये रखने के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।

एक गिलास पानी ले और उसमे एक चम्मच धनिया पाउडर को डाले और इन्हें गर्म करे तब तक जब तक पानी आधा न हो जाये। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दे और जब ये हल्का गर्म रह जाये तब इसमें शहद मिला ले और इसे सेवन करे इसका सेवन पीरियड्स के दौरान 2-3 बार करे इससे आपको जल्द ही राहत मिल जाएगी।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

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

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

नशा नाश का उदार, नशागुचित है उदार

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

अंजीर खाएं एनीमिया भगाएं



अगर आपका इम्यून सिस्टम मजबूत है तो आपको सेहत संबंधी समस्याओं का सामना कमी भी नहीं करना पड़ेगा। रोगों से लड़ने की क्षमता इस पर निर्भर करती है कि आप कितना पौष्टिक और संतुलित चीजों का सेवन करते हैं। फलों में एंटीऑक्सीडेंट तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो संक्रमण और रोग से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

ऐसा ही एक फल है अंजीर। इसमें कैल्शियम और लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह दिमाग को शांत रखता है और शरीर को आराम देता है। डायबिटीज में अंजीर बहुत उपयोगी होता है। अंजीर में आयरन और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाने के कारण यह एनीमिया में लाभप्रद होता है। अंजीर में विटमिन ए, बी1, बी2, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, मैगनीज, सोडियम, पोटैशियम और क्लोरीन पाया जाता है। इसका सेवन करने से डायबिटीज, सर्दी-जुकाम, अस्थमा और अपच जैसी तमाम व्याधियां दूर हो जाती हैं।

- अंजीर पोटैशियम का अच्छा स्रोत है, जो ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- अंजीर में फाइबर होता है जो वजन को संतुलित रखता है और ओबेसिटी को कम करता है।

- सूखे अंजीर में फेनोल, ओमेगा 3, ओमेगा 6 होता है। यह फैटी एसिड कोरोनरी हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में मदद करता है।
- इसमें पाए जाने वाले फाइबर से पोस्ट मेनोपॉजल ब्रेस्ट कैंसर होने का भय नहीं रहता।
- अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।
- कम पोटैशियम और अधिक सोडियम लेवल के कारण हाइपरटेंशन की समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन अंजीर में पोटैशियम अधिक होता है और सोडियम कम होता है इसलिए यह हाइपरटेंशन की समस्या होने से बचाता है।
- दो अंजीर को बीच से आधा काट कर एक ग्लास पानी में रात भर के लिए भिगो दें। सुबह उसका पानी पीने और अंजीर खाने से रक्त संचार बढ़ता है।



न्यूट्रीशनल वैल्यू चार्ट

1 अंजीर में

49 कैलरी

0.579 ग्राम प्रोटीन

12.42 ग्राम कार्ब

2.32 ग्राम फाइबर

0.222 ग्राम कुल वसा

0.0445 ग्राम सैचुरेटेड फैट

0.106 ग्राम पॉलीअनसैचुरेटेड फैट

0.049 ग्राम मोनोसैचुरेटेड फैट

2 मिग्रा. सोडियम



गुजरात के जामनगर में WHO ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन का शिलान्यास

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और भारत सरकार गुजरात के जामनगर में पारंपरिक चिकित्सा के लिए डब्ल्यूएचओ ग्लोबल सेंटर स्थापित कर रहे हैं। इसका आज पीएम मोदी के हाथों शिलान्यास हुआ।

गुजरात के जामनगर में WHO ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन का मंगलवार को शिलान्यास हुआ। इस अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अलावा मॉरिशस के प्रधानमंत्री प्रविंद कुमार जगन्नाथ और विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के महानिदेशक डॉ. टेड्रॉस गेब्रेयसस भी उपस्थित रहे। ये दुनियाभर में पारंपरिक चिकित्सा के लिए पहला और एकमात्र वैश्विक आउटपोस्ट केंद्र होगा। यह वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य के एक अंतरराष्ट्रीय केंद्र के रूप में उभरेगा।

इस मौके पर गेब्रेयसस ने कहा कि मेरा भारत से विशेष जुड़ाव है। मैंने भारत से पारंपरिक दवाओं के बारे में सीखा, मैं अपने शिक्षकों का बहुत आभारी हूँ। डब्ल्यूएचओ-ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन कोई संयोग नहीं है; मेरे भारतीय शिक्षकों ने मुझे पारंपरिक दवाओं के बारे में अच्छी तरह से सिखाया और मैं बहुत आभारी हूँ। मैं भी 'बॉलीवुड' फिल्में देखते हुए बड़ा हुआ हूँ और मैं समझता हूँ कि स्विस् आल्प्स 'बॉलीवुड' प्रशंसकों के लिए एक पसंदीदा जगह है। ये सेंटर जिसे हम लॉन्च कर रहे हैं, वह साक्ष्य-आधारित पारंपरिक चिकित्सा को मजबूत करने के लिए विज्ञान की शक्ति का उपयोग करने में मदद करेगा। इस महत्वपूर्ण पहल का समर्थन करने में उनके नेतृत्व के लिए मैं पीएम मोदी और भारत सरकार का आभारी हूँ। जिस दिन से मैंने पीएम मोदी से बात की, उनकी प्रतिबद्धता अद्भुत थी

ये है मकसद

जामनगर में WHO ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन पारंपरिक चिकित्सा में वैश्विक परंपराओं और आधुनिक वैज्ञानिक प्रगति को प्रदर्शित करने वाली एक सुलभ, पर्यावरण के अनुकूल और इंटरैक्टिव फैसिलिटी होगी। डॉ. टेड्रॉस गेब्रेयसस ने भारत सरकार का आभार व्यक्त किया और जोर देकर कहा कि नया केंद्र पारंपरिक चिकित्सा के साक्ष्य आधार को मजबूत करने में मदद करेगा, जो इसका सहारा लेने वाले लाखों लोगों की मदद करेगा। यह नया केंद्र पारंपरिक चिकित्सा के साक्ष्य आधार को मजबूत करने के लिए विज्ञान की शक्ति का दोहन करने में मदद करेगा। इसके माध्यम से दुनियाभर से पारंपरिक चिकित्सा की क्षमता का उपयोग करना है।

और मुझे पता था कि यह केंद्र अच्छे हाथों में होगा। यह वास्तव में एक वैश्विक परियोजना है। इसका मतलब है कि भारत दुनिया में जाएगा और पूरी दुनिया भारत में आ जाएगी।

मॉरिशस के पीएम प्रविंद कुमार जगन्नाथ ने कहा कि सेंटर पारंपरिक दवाओं के बचत, लागत प्रभावी उपयोग के लिए नीतियों, मानकों और नियामक ढांचे के निर्माण के लिए साक्ष्य और डेटा संकलित करेगा। बांग्लादेश की पीएम शेख हसीना ने वर्चुअल संबोधन में कहा कि बांग्लादेश और भारत के बीच कोविड 19 से संबंधित दवाओं के आदान-प्रदान को अच्छे पड़ोस की कूटनीति का रोल मॉडल माना गया है। मैं भारत सरकार और डब्ल्यूएचओ को इस बहुत जरूरी पहल के लिए

धन्यवाद देती हूँ। वहीं नेपाल के प्रधान मंत्री शेर बहादुर देउबा ने कहा कि इस अवसर पर मैं भारत सरकार और डब्ल्यूएचओ को इस पहल के लिए बधाई देता हूँ। जैसा कि वैश्विक कार्यक्रमों में वृद्धि जारी है, समग्र स्वास्थ्य देखभाल सुनिश्चित करने में पारंपरिक दवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है। नेपाल और भारत इस जैव विविधता के घर हैं।

यथा है ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन

डब्ल्यूएचओ ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन (जीसीटीएम) पारंपरिक चिकित्सा के लिए एक ज्ञान केंद्र है। डब्ल्यूएचओ की समग्र पारंपरिक चिकित्सा रणनीति के हिस्से के रूप में यह वैश्विक स्वास्थ्य और सतत विकास के लिए पारंपरिक चिकित्सा के योगदान को अनुकूलित करने के लिए साक्ष्य और सीखने, डेटा और विश्लेषण, स्थिरता और इकटिरी और नवाचार और प्रौद्योगिकी पर एक रणनीतिक ध्यान केंद्रित करता है। ये भारत सरकार के समर्थन से स्थापित किया जा रहा है। सेंटर डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक के नेतृत्व के दृष्टिकोण को दर्शाता है कि पारंपरिक चिकित्सा की क्षमता का उपयोग करना स्वास्थ्य के लिए एक गेम चेंजर होगा। डब्ल्यूएचओ ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन में प्रमुख निवेशक के रूप में भारत ने सेंटर की स्थापना, बुनियादी ढांचे और संचालन का समर्थन करने के लिए अनुमानित यूएस 250 मिलियन डॉलर की प्रतिबद्धता जताई है। इसमें 2024 में एक नए भवन और परिसर के लिए जामनगर में 35 एकड़ भूमि, एक अंतरिम कार्यालय और 10 साल की प्रतिबद्धता के साथ GCTM परिचालन लागत के लिए समर्थन शामिल है।

एनीमिया मतलब शरीर में खून की कमी यानी रक्त-अल्पता। एनीमिया एक गंभीर समस्या है, इसके कारण रक्त में लाल रक्त कणिकाओं की कमी हो जाती है। इसे हीमोग्लोबिन का कम होना या एचबी में कमी आना भी कहते हैं। शरीर में खून की कमी से स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके कारण शरीर का रंग पीला पड़ने लगता है, त्वचा बेजान दिखने लगती है और थकान की समस्या हो जाती है। आगे जानिए एनीमिया के घरेलू उपचार के बारे में-

एनीमिया : देशी उपचार

बादाम खाएँ

एनीमिया में बादाम का सेवन करना चाहिए, इससे खून की कमी दूर होती है। रोज रात को बादाम भिगोकर सुबह पीसकर दूध में मिलाकर पीने से भी खून की कमी शरीर में नहीं होती है। यह शरीर को भी स्वस्थ बनाये रखता है और कई खतरनाक बीमारियों से भी बचाता है।

पालक खाएँ

खून की कमी को दूर करने के लिए पालक बहुत जरूरी है। पालक में भरपूर मात्रा में लौह तत्व पाया जाता है। यह लौह तत्व शरीर में तेजी से लाल रक्त कणिकाओं को बनाता है। आप पालक की सब्जी के अलावा इसका जूस भी पी सकते हैं।

मेथी की सब्जी

मेथी की सब्जी भी खून की कमी को दूर करता है, कच्ची मेथी खाने से भी शरीर को आयरन मिलता है। किशोरावस्था में लड़कियों में होने वाली खून की कमी को दूर करने के लिए मेथी की पत्तियाँ उबालकर उपयोग करने से बहुत फायदा होता है। मेथी के बीज अंकुरित कर नियमित खाने से भी खून की कमी नहीं होती है।

सोयाबीन का सेवन

खून की कमी दूर करने में सोयाबीन का महत्वपूर्ण स्थान है। इसमें आयरन के साथ-साथ प्रोटीन भी पाया जाता है। चूंकि एनीमिया के रोगी की पाचन शक्ति कमजोर होती है इसलिये सोयाबीन का दूध बनाकर पीना अधिक फायदेमंद है।

सेवफल

एक सेवफल यानी सेब के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर रोज पीने से खून की कमी दूर होती है। टमाटर और सेवफल दोनों के रस को 100-100 मिली लेकर मिला लीजिए, और इसका सेवन सुबह खाली पेट करने से खून की कमी दूर हो जाती है।

तुलसी

एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर तुलसी हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। यह एनीमिया में भी बहुत फायदेमंद है, तुलसी के नियमित सेवन करने से खून की कमी की समस्या दूर होती है। तुलसी के रस को शहद के साथ मिलाकर नियमित सेवन कर सकते हैं।

चुकंदर

इसमें आयरन के तत्व बहुत ज्यादा मात्रा में पाये जाते हैं, यह खून में हीमोग्लोबिन का निर्माण कर लाल रक्त कणिकाओं की सक्रियता को बढ़ाता है। चुकंदर की पत्तियों में भी आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसे आप सलाद के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। चुकंदर का रस दिन में दो बार पियें।

अंगूर खाएँ

अंगूर का नियमित सेवन करने से खतरनाक बीमारियों से बचाव होता है। अंगूर में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, इसलिए एनीमिया की समस्या होने पर अंगूर का सेवन कीजिए। अंगूर खाने से शरीर में हीमोब्लोबिन भी बढ़ता है। इसके अलावा आम, अमरूद आदि फल भी एनीमिया में फायदेमंद हैं।

चोट लगाने या जल जाने पर कैसे भरता है शरीर का घाव

कमी न कमी हम सबको चोट लगती है। क्या आपने कमी सोचा है कि चोट लगने के बाद या जलने के बाद अगर शरीर का घाव न भरे तो क्या होगा? अगर ऐसा हो गया, तो सबसे पहले आपके शरीर का पूरा खून निकल जाएगा और फिर घाव में खतरनाक बैक्टीरिया और जर्मस पैदा हो जाएंगे। धीरे-धीरे ये घाव बढ़ता जाएगा और पूरा शरीर सड़ जाएगा। इसलिए कुदरत ने शरीर को इस तरह व्यवस्थित किया है कि कटने या जलने के बाद त्वचा खुद ही रिकवर होना शुरू हो जाती है।



कुदरत को आप जितना जानते जाएंगे, आपका आश्चर्य उतना ही बढ़ता जाएगा। चोट के बाद शरीर का घाव भरने की प्रक्रिया बेहद दिलचस्प है, जो 6 स्टेप्स में पूरी होती है। आइये आपको बताते हैं क्या है पूरी प्रक्रिया।

चोट के बाद खून जमना

ये घाव भरने की प्रक्रिया का सबसे पहला स्टेज है। जैसे ही खून आपके शरीर से बाहर निकलता है, ये लिक्विड से जेल में बदलने लगता है। इसके कारण घाव लगने पर खून गाढ़ा हो जाता है और एक पर्त बना लेता है। इस प्रक्रिया में शरीर में मौजूद प्लेटलेट्स, कोलेजन के साथ मिलता है और एक गाढ़ी जेलनुमा पर्त बनाता है। इन दोनों को मिलाने का काम शरीर में मौजूद थ्रोम्बिन नामक तत्व करता है। अब जब आपके घाव के ऊपर खून की एक गाढ़ी पर्त बन गई, तो आपके शरीर से खून बाहर निकलने की प्रक्रिया बंद हो जाती है। इस तरह बाकी बचे खून को शरीर सुरक्षित कर लेता है। इसी सबके बीच घाव वाले अंग में सूजन आ जाती है। सूजन का मुख्य उद्देश्य आपको ये बताना है कि चोट के कारण ये जगह प्रभावित हो गई है और आप इसका उपचार करें।

24 से 48 घंटे का समय

थक्का जमने के बाद आपका शरीर, त्वचा पर

मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया और संक्रमण वाले वायरस आदि से खुद को बचाने की प्रक्रिया शुरू करता है। इस प्रक्रिया में शरीर में मौजूद व्हाइट ब्लड सेल्स आगे बढ़कर शरीर की मदद करते हैं। शरीर से खून बंद होने के साथ ही व्हाइट ब्लड सेल्स घाव और उसके आस-पास मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया को मारने की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं। ये प्रक्रिया चोट लगने के बाद से 24 से 48 घंटे तक चलती है।

चोट लगने के तीसरे दिन

चोट लगने के तीसरे दिन जैसे ही घाव से व्हाइट ब्लड सेल्स अपना काम खत्म करती हैं वैसे ही कुछ स्पेशल सेल्स अपने काम में लग जाती हैं, जिन्हें मैक्रोफैजेंस कहते हैं। ये सेल्स घाव की बैक्टीरिया से रक्षा भी करती हैं और कुछ विशेष प्रोटीन्स का उत्सर्जन करती हैं। इन्हीं प्रोटीन्स से नए टिशूज के निर्माण की प्रक्रिया शुरू होती है। नए टिशूज के निर्माण की ये प्रक्रिया आमतौर पर चौथे-पांचवे दिन तक चलती है।

चोट लगने के पांचवे दिन

एक बार चोट से संक्रमण का खतरा पूरी तरह टल गया, तो घाव के भरने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। सबसे पहले मैक्रोफैजेंस द्वारा उत्सर्जित प्रोटीन्स और अन्य तत्वों को मिलाकर शरीर नई टिशूज का निर्माण शुरू कर देता है। इन टिशूज

को एपिथेलियल टिशूज कहते हैं। इसके बाद ये टिशूज घाव के केंद्र की तरफ सिकुड़ना शुरू होती हैं। जब यही एपिथेलियल टिशूज घाव के ऊपर झीनी पर्त बना लेती हैं, तो एपिथेलियल सेल्स का निर्माण होता है और त्वचा पर एक भूरी पर्त आ जाती है। ये प्रक्रिया 24 घंटे से 4 दिन तक चलती रह सकती है।

एक सप्ताह बाद

एक सप्ताह बाद घाव पूरा भर चुका होता है। लेकिन इस दौरान त्वचा पर मौजूद भूरी पर्त को उखाड़ना नहीं चाहिए क्योंकि नई बनी टिशूज अभी कमजोर होती हैं। इस पर्त को उखाड़ने से टिशूज अगर दोबारा अलग हो गई, तो फिर से घाव हो सकता है। इस प्रक्रिया के बाद टिशूज को मजबूत और लचीला बनाने की प्रक्रिया शुरू होती है। ये काम कोलेजन फाइबरस करते हैं।

ऐसे होता है घाव ठीक

आमतौर पर 9-10 दिन में त्वचा लगभग ठीक हो चुकी होती है मगर इसमें उतनी मजबूती और लचीलापन नहीं होता है, जितना स्वस्थ त्वचा में होता है। घाव भरने की ये प्रक्रिया कितने दिन चलेगी ये घाव की गंभीरता पर निर्भर करता है। घाव की गंभीरता के अनुसार इसे पूरी तरह ठीक होने में 21 दिन से 2 साल तक का समय लग सकता है।

विश्व होम्योपैथी दिवस

बढ़ रही है होम्योपैथी की सार्वजनिक स्वीकृति, होम्योपैथी-पीपुल्स च्वाइस फॉर वेलनेस

आयुष मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने कहा कि आयुष की शिक्षा, अभ्यास और दवा विकास क्षेत्रों में परिवर्तनकारी बदलाव चल रहा है। उन्होंने कहा कि हाल ही में गठित भारतीय चिकित्सा पद्धति राष्ट्रीय आयोग और राष्ट्रीय होम्योपैथी आयोग ने नई शिक्षा नीति के अनुसार आयुष शिक्षा को संरक्षित किया है। विश्व होम्योपैथी दिवस के अवसर पर शनिवार को केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (सीसीआरएच) की ओर से होम्योपैथी-पीपुल्स च्वाइस फॉर वेलनेस विषय पर दो दिवसीय वैज्ञानिक सम्मेलन का आगाज हुआ। कार्यक्रम का उद्घाटन केंद्रीय कैबिनेट आयुष मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने दीप जलाकर किया। इस दौरान केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री डॉ. महेंद्रभाई मुंजपरा, आयुष सचिव राजेश कोटेचा व केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के महानिदेशक डॉ. सुभाष कौशिक भी मौजूद रहे। 10 अप्रैल को विश्व भर में होम्योपैथी दिवस मनाया जाता है। आयुष मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने कहा कि आयुष की शिक्षा, अभ्यास और दवा विकास क्षेत्रों में परिवर्तनकारी बदलाव चल रहा है। उन्होंने कहा कि हाल ही में गठित भारतीय चिकित्सा पद्धति राष्ट्रीय आयोग और राष्ट्रीय होम्योपैथी आयोग ने नई शिक्षा नीति के अनुसार आयुष शिक्षा को संरक्षित किया है और नई प्रतिभाओं को इस हद तक आकर्षित कर रहे हैं कि आयुष पहली पसंद बन गया है। चिकित्सा शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्रों के लिए यह पहली पसंद भी बन सकता है। उन्होंने कहा कि होम्योपैथी दवाएं बड़ी संख्या में लोगों द्वारा आसानी से प्रशासित और स्वीकार्य हैं। होम्योपैथी की सार्वजनिक स्वीकृति लगातार बढ़ रही है और लोग पीढ़ियों से पारिवारिक चिकित्सकों से इलाज की मांग करते हैं।





डॉ. मनोज राजोरिया



वैद्य राजेश कोटेचा



डी. सैथिल पांडियन



डॉ अनिल खुराना



डॉ सुभाष कौशिक



डॉ. सुभाष सिंह



डॉ. एम. पी. आर्या



डॉ. तारकेश्वर जैन



डॉ. आर.के. मनचंदा



डॉ. संगीता दुग्गल



डॉ. परवीन ओबेराव



डॉ. ए.के. द्विवेदी



होम्योपैथी की लोकप्रियता दुनिया में तेजी से बढ़ी, दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी चिकित्सा पद्धति-होम्योपैथी, विशेषज्ञों ने कहा बीमारी के साथ- साथ बीमार होने के डर से भी बचाती है

विश्व होम्योपैथी दिवस के उपलक्ष्य में नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में देशभर से एकत्रित होकर होम्योपैथी चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा विचार मंथन जारी है। इस अवसर पर इंदौर के होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. द्विवेदी ने केन्द्रीय आयुष राज्य मंत्री डॉ. महेन्द्र मुंजपरा से बातचीत के दौरान कहा कि होम्योपैथिक चिकित्सा को हर घर तक पहुंचाने की आवश्यकता है। डॉ. ए के द्विवेदी ने आयुष राज्य मंत्री को उनके द्वारा ठीक किए जा रहे, अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों की जानकारी दी जो होम्योपैथिक दवा से ठीक होकर अपना जीवन सामान्य रूप से जी रहे हैं। कोविड-19 के होम्योपैथिक चिकित्सा के प्रति लोगों का विश्वास बढ़ा है। द्विवेदी ने आगे बताया कि, होम्योपैथी मानसिक विकारों, स्व-प्रतिरक्षित बीमारियों, बुढ़ापा और बाल चिकित्सा विकारों, गर्भावस्था के दौरान होने वाली बीमारियों, जटिल त्वचा रोगों, जीवन शैली से सम्बन्धित विकारों और एलर्जी, आदि के उपचार में उपयोगी रही है।



नई दिल्ली में दूरदर्शन मुख्यालय पर विश्व होम्योपैथी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित विशेष कार्यक्रम में बतौर होम्योपैथी विशेषज्ञ सम्मिलित होने का अवसर मिला। डॉ. ए.के. द्विवेदी के साथ देश के अन्य वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. आर.के. मनचंदा, डॉ. आलोक पारीख तथा डॉ. ए.के. गुप्ता।



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।

यहां 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

श्रीमती कमलाबेन रावजीभाई पटेल होम्योपैथी मेडिकल कॉलेज अस्पताल एवं रिसर्च सेन्टर इन्दौर में तीन दिवसीय कार्यक्रम आयोजित



डॉ. अनंदिता चटर्जी



डॉ. संजय दीक्षित



डॉ. ए.के. द्विवेदी



विश्व होम्योपैथी दिवस के उपलक्ष्य में होम्योपैथिक सेमिनार निःशुल्क होम्योपैथी चिकित्सा शिविर तथा ब्लड टेस्ट (एनीमिया- रक्ताल्पता जाँच शिविर) एवं होम्योपैथी पर आयोजित क्विज का आयोजन किया गया। होम्योपैथी तथा अनुसंधान पर सेमिनार का आयोजन किया गया।

श्री गुजराती समाज इन्दौर, द्वारा संचालित एस.के.आर.पी. गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इन्दौर में विश्व होम्योपैथी दिवस के उपलक्ष्य में तीन दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किये गये, इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य आम जनता में होम्योपैथी के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा अनुसंधान के प्रति विद्यार्थियों को नवीन जानकारी प्रदान करना है।

उक्त अवसर पर मुख्य अतिथी एम.जी.एम. मेडिकल कॉलेज के डीन, डॉ. संजय दीक्षित उपस्थित थे, आपने अपने संबोधन में कहा कि इन्दौर एम.जी.एम. मेडिकल कॉलेज में मल्टीथेरेपी रिसर्च उन बीमारियों के लिये किया जा सकता जो बीमारियाँ किसी एक चिकित्सा प्रणाली से ठीक

नही हो पाती है। डॉ. दीक्षित ने होम्योपैथी कॉलेज के प्राध्यापक डॉ. ए. के. द्विवेदी को होम्योपैथी चिकित्सा तथा अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिये सराहना की तथा आपने कहा कि अन्य होम्योपैथी चिकित्सकों को भी इसी तरह आगे आकर होम्योपैथी चिकित्सा की प्रामाणिकता को साबित करना होगा।

प्रमुख वक्ता आय. एम.एस. देवी अहिल्या विष्वविद्यालय की प्राध्यापिका डॉ. अनंदिता चटर्जी थी जिन्होंने पावर पॉइंट के माध्यम से अनुसंधान के व्यापक अर्थ को होम्योपैथिक चिकित्सकों तथा होम्योपैथिक चिकित्सा छात्र-छात्राओं को समझाने का प्रयास किया, आपने आपने संबोधन में कहा कि अनुसंधान का मतलब होता है किसी भी क्षेत्र में ज्ञान की खोज करना अथवा विधिवत गवेषणा करना अर्थात् वैज्ञानिक अनुसंधान में वैज्ञानिक विधि का सहारा लेते हुये जिज्ञासा का समाधान करने की कोशिश करना, नवीन वस्तुओं की खोज करना और पुरानी वस्तुओं तथा सिद्धांतों का पूनः परीक्षण करना

जिससे कि नए तथ्य प्राप्त हो सके।

महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. एस. पी सिंह ने कार्यक्रम की रूप रेखा तथा होम्योपैथी चिकित्सा के बारे में अपनी बात रखी आपने कहा कि कोरोना के बाद आम जनता में होम्योपैथी चिकित्सा को लेकर स्वीकार्यता बढ़ी।

डॉ. ए. के. द्विवेदी ने होम्योपैथिक अनुसंधान पर अपनी बात रखते हुए बताया की पूरे देश में होम्योपैथी चिकित्सक आज के समय के अनुरूप माडर्न मेडिसिन के समक्ष अपनी बात को केवल और केवल अनुसंधान को बढ़ावा देकर ही कर सकते हैं।

श्री अतुलभाई शेट अध्यक्ष शिक्षण समिति कॉलेज, स्कीम नं. 54, श्री अमितभाई दवे, अध्यक्ष शिक्षण समिति, नसिया व महारानी रोड, श्री गुजराती समाज इन्दौर ने भी संबोधित किया।

उक्त अवसर पर श्री गुजराती समाज इन्दौर से श्री मनोजभाई पारिख, श्री जयेशभाई शाह, श्री पुनीतभाई चावडा, श्री कीर्तिभाई पटेल आदि उपस्थित थे।

सूर्य देवता ने अपने तीखे तेवर दिखाना शुरू कर दिये है। अब घर के बाहर निकलना दुश्वार हो गया है। सबने बाहर जाने के लिए स्कार्फ का उपयोग करना शुरू कर दिया है। गर्मी के साथ शुरू हो गई हैं गर्मी की परेशानियां इसके सबसे ज्यादा दुष्परिणाम त्वचा को होते है। अगर आप चाहे तो थोड़ी सी सावधानी रखकर अपनी त्वचा को सुरक्षित रख सकते है। यहा कुछ आसान अचूक उपाय दिये गए है।

कैसे बचें गर्मी में लू तथा पेट की समस्याओं से



ग र्मी से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है स्वच्छ पानी का उपयोग, अगर आप हर थोड़ी देर में पानी के छोटे अपने चेहरे पर मारते है तो आप तरोताजा महसूस करते है। खीरा, चन्दन, तुलसी, गुलाबजल आदि प्राकृतिक चीजे गर्मी में त्वचा को लाभ पहुंचाती है। इन सब चीजों को लगाने से चेहरे को ठंडक पहुंचती है।

धूप से आने के बाद मुलतानी मिट्टी या चन्दन पावडर का फेस पेक लगाने से भी फायदा पहुंचता है इसे लगाने से धूप में जली हुई त्वचा भी सही होती है। अगर आप चाहे तो गर्मी में खीरे, मुलतानी मिट्टी तथा ग्लिसरीन का फेस पेक बनाकर भी रख सकते है तथा इसे रोज उपयोग करे तो आपकी त्वचा को फायदा पहुंचता है। अगर आपको गर्मी में घमोरिया हो गयी है तो नीम और तुलसी को पीसकर लगाने से यह सही होती है।

गर्मियों में पेट से जुड़ी भी कई समस्याएं हो जाती है अगर आप चाहे तो आपने खाने का थोड़ा सा ध्यान रखकर इन समस्याओं से निपट सकते है। नीचे कुछ उपाय दिये गए है जिसे आप फॉलो करके गर्मी से निपट सकते है।

गर्मी में पेट से जुड़ी समस्या के घरेलु उपाय

- गर्मियों में जितना हो सके जल और ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए जिसमें जल की मात्रा अधिक हो इससे व्यक्ति को पानी की कमी नहीं होती।
- दही, फल जैसे अंगूर, पपीता, संतरा, मौसम्बी आदि का जूस भी शरीर को फायदा देता है तथा अंदर से ठंडा रखता है।
- बेल का फल भी गर्मियों में बहुत उपयोगी है। आप चाहे तो इसका शर्बत या मुरब्बा बनाकर रख सकते है।
- गर्मियों के मौसम में कच्चे आम का पना भी बहुत फायदा पहुंचाता है
- नींबू की शिकंजी भी फायदा पहुंचाती है इसे आसानी से घर में बनाया जा सकता है।
- पूदीना भी फायदा करता है इसमें पिपेरमेंट होता है जो पेट में जलन गैस आदि से छुटकारा दिलाता है।

• पेट में तकलीफ होने पर जलजिरा बहुत फायदेमंद होता है।

• छाछ में काला नमक, कालीमिर्च, जीरा डालकर पीना भी बहुत फायदेमंद होता है।

गर्मी में लू से बचने के घरेलु उपाय

- प्याज गर्मी में बहुत उपयोगी है। इसको खाने से तो फायदा पहुंचता ही है परंतु कहा जाता है अगर कोई धूप में जाते वक्त कोई इसे अपने साथ रखता है तब भी लू नहीं लगती। इसलिए हो सके तो छोटा प्याज अपने साथ रखें।
- घर से निकलते वक्त छाछ, सत्तू पीकर निकलने से भी लू नहीं लगती।
- कच्चे आम का पना भी गर्मी के मौसम में लू लगने से बचाता है।
- अगर किसी को लू लग जाती है तो उसके हाथ पैरो के तालुओं में प्याज पीसकर उसका जूस लगाने से भी लू उतर जाती है।
- अगर किसी को लू लग जाए तो गीले कपड़े से उस व्यक्ति की लू उतर जाती है



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 हैं 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

आयरन की कमी होने पर शरीर में RBCs कम हो जाती हैं, जिसके कारण ऑक्सीजन पूरे शरीर में नहीं पहुंच पाता है। यही बालों के झड़ने का कारण बनता है।

क्या झड़ते बालों की समस्या आपको भी बहुत ज्यादा परेशान कर रही है? बाल हमारी आउटर ब्यूटी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, इसलिए बालों का झड़ना आमतौर पर लोगों को चिंतित कर देता है। मगर हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार एक दिन में 50 से 100 बालों का झड़ना बिल्कुल आम बात है। मगर यदि आप रोजाना इससे ज्यादा संख्या में अपने बाल खो रहे हैं, तो ये चिंता का विषय हो सकता है। एक बार पूरी तरह झड़ जाने के बाद बालों को दोबारा प्राकृतिक तरीके से उगाना बहुत मुश्किल होता है। मगर यदि शुरुआत में या बीच में ही झड़ते बालों की समस्या को रोक दिया जाए, तो आप अपने खोए हुए बालों को भी दोबारा पा सकते हैं।

अब बड़ा सवाल ये उठता है कि आज जिस तेजी से युवाओं में बाल झड़ने की समस्या बढ़ रही है, उसका कारण क्या है। एक्सपर्ट्स कहते हैं कि बालों का झड़ना कई कारणों पर निर्भर करता है, जैसे- अनुवांशिक कारण, शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी, धूल-प्रदूषण और गंदगी, बालों की ठीक तरह से देखभाल न करना और सही लाइफस्टाइल न अपनाना। इन सबके बीच एक बात जो आपने कई बार सुनी होगी वो ये कि शरीर में आयरन की कमी होने पर बाल झड़ते हैं। आज इस लेख में हम आपको यही बताएंगे कि शरीर में आयरन और आपके बालों का आपस में क्या संबंध है और क्या आयरन की कमी पूरी करके झड़ते बालों को रोक जा सकता है।

बालों की जड़ों को ऑक्सीजन की जरूरत होती है

देखिए, एक बात जो आपको अपने शरीर के बारे में जरूर पता होनी चाहिए, वो ये कि शरीर में जो भी जिंदा तत्व हैं, उन्हें स्वस्थ रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। अब सवाल ये उठता है कि बाल लिविंग एलिमेंट नहीं हैं, इसलिए इन्हें ऑक्सीजन की क्या जरूरत? तो इसका जवाब यह है कि बाल भले ही निर्जीव होते हैं, मगर इन्हें बनाने वाले अंग और पोषण देने वाले अंग जीवित होते हैं। इसलिए बालों के बढ़ने, घना होने, लहलहाने के लिए ऑक्सीजन

क्या आयरन की कमी से भी झड़ते हैं बाल?



बहुत जरूरी है।

बालों के फॉलिकल्स (रोमछिद्र) के जरिए बालों को पोषण मिलता है। इसलिए बालों में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाने के लिए ही रोजाना सिर को किसी अच्छे तेल से मसाज करने की सलाह दी जाती है। मसाज करने से रक्तप्रवाह (ब्लड सर्कुलेशन) बढ़ता है और ब्लड के साथ ऑक्सीजन सर्कुलेट होता है।

ऑक्सीजन को सभी अंगों तक पहुंचाने के लिए आरबीसीएस जरूरी हैं

आपके शरीर में खून का काम यह है कि वो अलग-अलग पोषक तत्वों को उनके जरूरतमंद अंगों तक पहुंचा रहे और इस्तेमाल के बाद बचे हुए वेस्ट मैटीरियल को किडनी में पहुंचा दे, ताकि

किडनी उसे फिल्टर करके पेशाब के रास्ते से बाहर निकाल दे। सुनने में ये काम बहुत आसान लगता है, मगर ग्रैविटी के खिलाफ जाकर पर्याप्त मात्रा में खून और ऑक्सीजन को सभी अंगों तक पहुंचाना आसान नहीं है। इस काम के लिए शरीर में लाल रक्त कणिकाएं काम आती हैं। अगर आपके शरीर में RBCs की कमी हो जाए, तो पोषक तत्व अंगों तक ठीक तरह से नहीं पहुंचेंगे और कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं सामने आएंगी।

आयरन आरबीसीएस को बनाने में मदद करता है

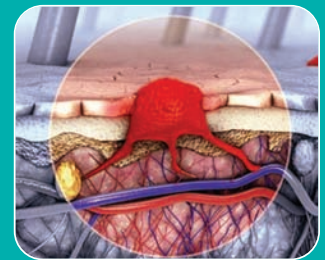
आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि आयरन शरीर में खून बढ़ाता है। दरअसल आयरन स्वयं खून नहीं बढ़ाता है, बल्कि आयरन शरीर में RBCs के प्रोडक्शन को बढ़ाता है। इसलिए अगर आपके शरीर में आयरन की कमी होगी, तो आपके शरीर में RBCs (लाल रक्त कोशिकाएं) भी कम होंगी। ऐसी स्थिति में आप कितने भी पोषक तत्व खाएंगे, वो आपके शरीर के सभी अंगों के काम ही नहीं आएंगे, क्योंकि वहां तक पर्याप्त मात्रा में पहुंचेंगे ही नहीं।

जितना ज्यादा आयरन की कमी होगी, उतने झड़ेंगे बाल

शरीर में आयरन की कमी को मेडिकल की भाषा में एनीमिया कहा जाता है। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी होगी, तो रेड ब्लड सेल्स की कमी होगी। इससे आपके बालों के फॉलिकल्स को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाएगा और आपके बाल झड़ते जाएंगे। इसलिए अगर आपके बालों के झड़ने का कारण आयरन की कमी है, तो आप आयरन वाले फूड्स खाकर इस समस्या से काफी हद तक राहत पा सकते हैं।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेन्सी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

मां बनना जिन्दगी का सबसे बड़ा सुख होता है मगर कई महिलाएं यह सुख नहीं प्राप्त कर पाती। फर्टिलिटी की समस्या महिलाओं तथा पुरुषों में बड़ी आम हो चली है। जैसे तो डॉक्टरों के पास इस समस्या से निजात दिलाने के लिये कई उपाय हैं। मगर सही तरह का खान-पान आपको मां बना सकता है।



विटामिन डी बढ़ा सकता है महिलाओं की फर्टिलिटी

वि टामिन डी भी एक ऐसा वसा-घुलनशील प्रो-हार्मोन समूह होता है जो कि शरीर के लिये जरूरी होता है। विटामिन डी की मदद से कैल्शियम को शरीर में बनाए रखने में मदद मिलती है जो हड्डियों की मजबूती, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है तथा सबसे जरूरी बात कि यह सेक्स हार्मोन बनाने में भी मदद करता है। सेक्स हार्मोन की कमी से कुछ हेल्थ इश्यू जैसे, पीसीओएस, पीएमएस और इनफर्टिलिटी की समस्याएं देखने को मिलती हैं। विटामिन डी पाने का सबसे अच्छा तरीका है सूर्य की धूप में बैठना लेकिन अक्सर ऑफिस का समय ऐसा होता है कि सूरज की धूप मिल ही नहीं पाती, तो ऐसे में आप विटामिन डी पैदा करने वाले आहार खा सकती हैं। विटामिन डी आपकी फर्टिलिटी को बूस्ट कर सकता है। यहां देखें कुछ ऐसे ही फर्टिलिटी फूड जिसको अगर आप अपनी डाइट में शामिल कर लेंगी, तो आप को गर्भवती होने में ज्यादा समय नहीं लगेगा।

- **कॉड लीवर ऑयल**- इस तेल में बहुत सारा विटामिन डी पाया जाता है साथ ही यह ओमेगा-3 फैटी एसिड में भी रिच होता है। एक चम्मच कॉड लीवर ऑयल खाने से आपको दिनभर का विटामिन डी प्राप्त हो जाएगा।
- **सोया उत्पाद**- टोफू और सोया मिल्क



विटामिन डी से भरे होते हैं।

- **मशरूम**- विटामिन डी होने के साथ ही इसमें बी5 नामक विटामिन भी होता है। इसे हल्का ही पका कर खाएं और अपनी प्रजनन क्षमता को बढ़ाएं।
- **ओइस्टर**- इसमें विटामिन डी होने के साथ जिंक, सेलिनियम, मैग्नीशियम और कॉपर होता है इसलिये महिलाओं को इसे जरूर खाना चाहिये।
- **मछली**- सालमन, ट्यूना और कैटफिश खाइये क्योंकि इसमें विटामिन डी और ओमेगा-3 होता है। हिलसा मिछली इस मछली में विटामिन डी खूब होता है साथ ही उतना कैल्शियम भी होता है जितना आपकी

बॉडी को चाहिये होता है। सारडाइन मछली 33 प्रतिशत कैल्शियम की आवश्यकता इस सारडाइन मछली को खाने से पूरी होगी। यह आहार विटामिन डी और कई तरह के प्रोटीन से भरा होता है।

- **अंडा**- अंडे में विटामिन डी होता है और इसके अलावा विटामिन बी12 तथा प्रोटीन भरा पड़ा होता है।

सूरज की धूप यह कोई आहार नहीं है लेकिन यदि इसे सेंका जाए तो आपको खूब सारा विटामिन डी प्राप्त हो सकता है।



स्किन को बचाएं गर्मियों के साइड इफेक्ट से



बढ़ती गर्मी के साथ लोगों की स्किन प्रॉब्लम भी बढ़ रही हैं। पिछले कुछ दिनों से स्किन के मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। रोजाना लगभग 100 मरीज स्किन प्रॉब्लम के साथ अस्पताल पहुंच रहे हैं। इनमें सनबर्न और धूप से एलर्जी के मरीज सबसे ज्यादा हैं। डॉक्टरों का कहना है कि कुछ सावधानियां बरतने से इन प्रॉब्लम से आसानी से बचा जा सकता है।

ता पमान बढ़ने की वजह से स्किन प्रॉब्लम बढ़ रही हैं। ज्यादातर लोगों को सनबर्न और धूप से एलर्जी की परेशानी है। धूप से एलर्जी सेंसिटिव स्किन वालों को होती है। इसमें स्किन लाल हो जाती है और शरीर पर खुजली होने लगती है। कई बार छोटे-छोटे दाने भी निकल आते हैं। इस तरह के लक्षण दिखते ही तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह समस्या दूषित वातावरण और धूल के कणों से भी हो सकती है। वहीं लंबे समय तक धूप में रहने या स्किन के धूप के संपर्क में आने से त्वचा झुलस सकती है। इससे त्वचा सूखी और हल्की खुजली भी हो सकती है। यह सनबर्न के लक्षण हैं। इस तरह के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर प्राइवेट अस्पतालों की ओपीडी को भी जोड़ लिया जाए तो ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ जाएगी। इन दोनों बीमारियों के अलावा स्किन की सामान्य प्रॉब्लम जैसे खुजली, दाद व दाने निकलने आदि प्रॉब्लम वाले मरीज भी बढ़ रहे हैं।

सावधानियां

- शरीर के ज्यादातर हिस्सों को कपड़ों से ढके
- सूती कपड़े पहनें ताकि पसीना सूखता रहे और एलर्जी न हो
- स्किन का रंग नमी बनाए रखने के लिए कम से कम 3 लीटर पानी पिएं
- धूप में बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन या नारियल का तेल लगाएं
- सनस्क्रीन लोशन और नारियल का तेल त्वचा पर एक परत चढ़ाता है
- मौसमी फल भी शरीर की चमक बनाए रखने में मदद करते हैं
- त्वचा को रूखा या खुरदरा होने से बचाने के लिए त्वचा पर तैलीय पदार्थ लगाएं



कच्ची सब्जियाँ खाइए सेहत बनाइए

भरपूर भोजन के साथ अगर आप अच्छी सेहत का सपना पाले हुए हैं, तो अपने भोजन में किसी कच्ची सब्जी या फल को जरूर शामिल करें। विशेषज्ञों का मानना है कि कच्चे फल और सब्जियाँ भोजन को पचाने में सहायता करने के साथ शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व भी उपलब्ध कराते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार कच्ची सब्जियों और फलों का कोई और विकल्प भी नहीं है।

आहार विशेषज्ञ बताते हैं कि कच्चे फल और सब्जियाँ शेष भोजन के लिए रास्ता साफ करते हैं। कच्चे फल और सब्जियाँ रेशों से भरपूर होने के कारण शेष भोजन के लिए पाचन तंत्र में रास्ता साफ करते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आप पिज्जा खाने जा रहे हैं, तो उसके पूर्व सलाद खाएँ। अगर आप आइसक्रीम खाने जा रहे हैं, तो उसके पूर्व एक सेब खाएँ।

यह प्रक्रिया गरिष्ठ भोजन को पचाने में भी सहायक होती है। उन्होंने कहा इनमें मौजूद रेशे पेट में जाकर फैलते हैं, जिससे कम खाने में ही पेट भरा हुआ महसूस होने लगता है। ऐसा होने

से जरूरत से ज्यादा खाने से बचा जा सकता है। रेशे भोजन को पाचन तंत्र में आगे बढ़ने में भी सहायता करते हैं।

दिन में हर बार भोजन के साथ एक कच्चा फल या कच्ची सब्जी शरीर को तंदुरुस्त बनाने में सहायता करती है। कच्ची सब्जियों और फलों में उच्च मात्रा में पाचक एंजाइम मौजूद होते हैं, जो शेष खाने को पचाने में सहायक होते हैं।

कच्चे फलों में विटामिन और खनिज भी भरपूर मात्रा में होते हैं। बाजार में विटामिन के लिए कई दवाइयाँ और गोलियाँ मिलती हैं, लेकिन कच्चे फलों का कोई विकल्प नहीं है। गोलियों से शरीर को विटामिन की आपूर्ति होती

है, लेकिन विटामिन के प्राकृतिक स्रोत गोलियों के दूरगामी प्रभाव की आशंका को खत्म करते हैं। महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर करने के लिए अपने भोजन में कच्ची सब्जियों को शामिल करना चाहिए।

कई शोधों ने साबित कर दिया है कि महिलाओं को साल भर अपने भोजन में कम से कम एक कच्ची सब्जी को अवश्य शामिल करना चाहिए। यह रजोनिवृत्ति के बाद की समस्याओं को दूर करने के साथ डायबिटीज की आशंका को कम करता है। उन्होंने बताया कच्ची सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जिनसे रक्तचाप की समस्या भी दूर रहती है।

**कच्ची सब्जियों और फलों में उच्च मात्रा में
पाचक एंजाइम मौजूद होते हैं, जो शेष
खाने को पचाने में सहायक होते हैं।**





कैसा हो आपका धूप का चश्मा?

आँ खों को अंधी करती चमक, बर्दाश्त न होनेवाली धूप, चिलचिलाती गर्मी और हवा में उड़ती धूल- यही है भारतीय गर्मी का परिदृश्य। गर्मी जो बदन को जलाती है, पसीने से लथपथ और आलस्य से भरी होती है, साल-दर-साल बढ़ती ही जा रही है। इस बढ़ती गर्मी से राहत के लिए प्रमुख उपायों में शामिल हैं - नींबू-पानी, कोल्ड-ड्रिंक्स, तथा धूप के चश्में। यहाँ हम धूप के चश्में की ही चर्चा कर रहे हैं।

धूप के चश्में का बाजार मौसमी हुआ करता है। मार्च के मध्य से लेकर जुलाई मध्य तक धूप भरे मौसम के लिए इसका प्रयोग बहुतायत होता है। शरीर का सबसे कोमल अंग आँखों को माना जाता है। चिलचिलाती धूप की गर्मी और धूल भरी हवा के झोंकों से सबसे अधिक कुप्रभाव आँखों पर ही पड़ते हैं।

इन दिनों बाजार में अनेक ब्रांडों के धूप के चश्में आ गए हैं। अनेक ब्रांड, डिजाइनों तथा उपयोगिता के आधार पर 50 रुपये से लेकर 4000 तक के शीट प्लास्टिक या मेटल फ्रेम के

धूप के चश्में बाजार में मोनालिसा सनलिट, एम्बरविजन, पोर्श आदि अनेक नामों से बिक रहे हैं।

भारत के बाजारों में सर्वाधिक बिकने वाले धूप के चश्मों में 'रे-बैन' का नाम मशहूर है। यह ओरिजनल, इंडिया फेक, ताइवानीज फेक आदि किस्मों में उपलब्ध है। अधिक महँगा (1200 से 10000 तक) होने के कारण यह आम लोगों की पहुँच से काफी दूर है। इसका एक किस्म 1.30 लाख वाला भी है।

फेक का मूल्य 50 से 800 रुपए तक है। इसका बाजार काफी अच्छा है। फुटपाथी व अन्य लोकल धूप के चश्में भी कम कीमत में उपलब्ध हो जाते हैं। ये धूप के चश्में आँखों के लिए खतरनाक भी हो सकते हैं। इसे तो हर कोई जानता है कि आँखें धूप की तेजी के अनुसार अपने-आप फैलती या सिकुड़ती हैं। सादे गहरे रंग के लेंस अँधेरे में आँखों की पुतलियों को ज्यादा फैला देती है, जो आँखों के लिए हानिकारक होती है। इससे आँखों में

अल्ट्रावायलेट किरणों के प्रवेश करने की गुंजाइश अधिक होती है।

वैज्ञानिक पद्धति से विकसित फिल्टर सनग्लास आँखों के लिए हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों को आँखों में प्रवेश करने से रोकता है। इस खतरनाक किरण को फिल्टर द्वारा बाहर रोके जाने के कारण एक और जहाँ आँखों को कोई नुकसान नहीं पहुँचता, वहीं आँखों की रोशनी भी स्वाभाविक सीमा के नए स्तर तक बढ़ जाती है।

रे-बैन के अतिरिक्त और भी अनेक अंतर्राष्ट्रीय ब्रांड्स बाजार में उपलब्ध हैं, जो वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार धूप की परावैगनी किरणों से आँखों को सुरक्षित रखते हुए उनको तरोताजा बनाए रखते हैं। क्रिश्चियन डायर, फ्रेंच लुक्स, जार्जियो अरमानी, कैल्चिन, प्लैमरस, पैलोमा, पिकासो, आईवियर, फास्ट्रैक सहित अनेक ऐसे ब्रांड्स हैं, जो 1200 से लेकर 8000 रुपए के बीच गुणवत्ता के आधार पर बाजार में उपलब्ध हैं।

बड़ी तरावट वाली ककड़ी



आयुर्वेद मतानुसार

ककड़ी मधुर-शीतल-रुचिकारक-मूत्रल-तृप्तिकारक-पुष्टिदायक तथा मूत्रावरोध-दाह-पित्त, रक्त विकार तृषा-शोष, जड़ता-वमन, श्रम आदि नाशक है। मधुमेह में लाभकारी है, किन्तु अधिक सेवन से यह भारी, अजीर्ण कारक, वातज्वर कारक तथा कफ कारक होती है।

रासायनिक तत्व

ककड़ी के रासायनिक संगठन में 96.4 प्रतिशत पानी, 0.3 प्रतिशत प्रोटीन, 0.1 प्रतिशत वसा, 2.8 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.01 प्रतिशत कैल्शियम, 0.03 प्रतिशत फॉस्फोरस तथा लौह प्रति सौ ग्राम में 1.5 मिली. ग्राम विटामिन बी. प्रति सौ ग्राम 30 इ.यू. विटामिन सी प्रति सौ ग्राम 7 मिलीग्राम तथा विटामिन ए नाम मात्र को रहता है।

क कड़ी ग्रीष्मकाल में बहुतायत में मिलने वाली एक प्रमुख वनस्पति है। यह प्रायः फाल्गुन या चैत्र मास में बोई जाती है। इसकी बेल खूब लम्बी फैलती है। ककड़ी के फूल पीले रंग के होते हैं। कच्ची अवस्था में ककड़ी खूब नरम-हरे रंग की तथा रोएँदार होती है। बढ़ने पर श्वेत व पीली हो जाती है तथा पकने पर विशेष लालिमा युक्त पीली पड़ जाती है। कहीं-कहीं यह ककड़ी वर्षा ऋतु में भी होती है, किन्तु वर्षा व शरद ऋतु की रोगकारक मानी जाती है, कहा भी है- 'सर्वाः कर्कटिका वर्षा शरदि जाता न हिताः'। ग्रीष्म व हेमन्त में होने वाली ककड़ी विशेष रुचिकारक, पित्तनाशक व हितकारी होती है।

सौंदर्य सुझाव

■ चेहरे की सफाई और चमक बढ़ाने के लिए ककड़ी के दो चम्मच रस में चार बूँद नीबू का रस व चुटकी भर पिसी हुई हल्दी को मिला कर बनाए गए लेप को चेहरे और गर्दन पर लगाने से चेहरे की चिकनाई दाग धब्बे और रूखापन सभी दूर हो जाते हैं।

- ककड़ी का रस प्रतिदिन पीने से चेहरे से मुहाँसे, कील, दाग और धब्बे धीरे-धीरे मिट जाते हैं। प्रतिदिन सुबह खाली पेट ककड़ी का जूस पिया जाए तो चेहरे का सौंदर्य बढ़ जाता है।
- ककड़ी के रस का लगातार सेवन करते रहने से बालों का असमय पकना और झड़ना बिल्कुल बंद हो जाता है। कच्ची ककड़ी के रस को नहाने से पहले बालों पर लगाया जाए और कुछ देर में धो लिया जाए तो बाल स्वस्थ हो जाते हैं, जड़ें मजबूत होती हैं और इनका झड़ने का सिलसिला बंद हो जाता है।
- ककड़ी, पालक और गाजर की समान मात्रा का जूस तैयार कर पीने से बालों का तेजी से बढ़ना प्रारंभ हो जाता है।

औषधीय उपयोग

- कच्ची ककड़ी में आयोडीन होता है, अतः यह घेंघा रोग पीड़ित व्यक्ति के लिए लाभदायक होती है। इसको कुचलकर रस निकालकर पीने से यह अधिक लाभ करती है। इसके रस से हाथ मुँह धोने से फटते नहीं हैं। मुख पर सौंदर्य

आता है। ककड़ी खाकर तुरन्त भोजन नहीं करें, जब ककड़ी पच जाए तभी भोजन करना चाहिए। ककड़ी कतर कर खिलाने से शराब का नशा उतर जाता है। ककड़ी काट कर सूँघने से बेहोशी में राहत मिलती है।

- वजन कम करने के इच्छुक व्यक्ति इसे अधिक मात्रा में खा सकते हैं ककड़ी सामान्यतः कच्ची खाई जाती है इसे हमेशा छिलका बिना उतारे खाना चाहिए।
- ककड़ी में पोटेशियम तत्व मिलता है। अतः इसका रस उच्च तथा निम्न रक्तचाप में लाभदायक है। वातरोग में ककड़ी के साथ गाजर का रस मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। गर्मियों में ककड़ी के बीजों को ठण्डाई के साथ घोंटकर पीने से गरमी के विकारों को दूर करने में सहायता मिलती है।
- गर्भिणी के उदर शूलः ककड़ी के जड़ 1 तोला को 1 पाव दूध व 1 पाव जल के मिश्रण में कुचल कर मिला दें, फिर मंदाग्नि पर पकाएँ दुग्ध मात्र रहने पर सुखोष्ण पिलाने से लाभ होता है।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक

कम्पलिट * परमानेंट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

* कैंसर * किडनी फेलिचर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शल्य चिकित्सा योग्य रोग आँटो इन्सूलिन रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा ।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homeopathy.cure.in, www.aarogyaahomeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA,



अगर आप भी अपने होठों के फटने या कालापन से परेशान हैं तो इन प्राकृतिक उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। होठों को खूबसूरत बनाने के लिए आप क्या नहीं करतीं। लिपस्टिक, लिप बाम, माश्चराइजर और ना जाने क्या-क्या। लेकिन होठों पर लगाये जाने वाले कई उत्पाद वास्तव में उन्हें खूबसूरत बनाने के बजाय लंबे समय में उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है।

अगर आप भी अपने होठों के फटने या कालापन से परेशान हैं तो प्राकृतिक उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

कोको बटर

दो बड़े चम्मच कोको बटर, आधा छोटा चम्मच मधु वैक्स लीजिए। उबलते पानी पर एक बर्तन में वैक्स डालकर पिघला दीजिए। इसमें कोको बटर मिलाएं। अब इस मिश्रण को ठंडा होने के बाद ब्रश की मदद से होठों पर लगाइए। इससे होंठ मुलायम होंगे और उनका कालापन दूर हो जाएगा।

दूध की मलाई

होंठों से रूखापन हटाने के लिए थोड़ी सी मलाई में चुटकी भर हल्दी मिलाकर नियमित रूप से धीरे-धीरे होठों पर मालिश करें। आप देखेंगे कि इस घरेलू उपाय से कुछ ही दिनों में आपके होठ मुलायम और गुलाबी होने लगेंगे।

नींबू

क्या आप जानते हैं होठों को कालापन नींबू से भी दूर हो सकता है। इसके लिए आप निचोड़े हुए नींबू को अपने होठों पर सुबह और शाम को रगड़ें।

केसर

होंठों का कालापन दूर करने के लिये कच्चे दूध में केसर पीसकर होठों पर मलें। इसके इस्तेमाल से होठों का कालापन तो दूर होता ही है साथ ही वे



होठों को बनाएं खूबसूरत

पहले से अधिक आकर्षक बनने लगते हैं।

गुलाब की पंखुडियां

होंठों के कालापन को दूर करने के लिए गुलाब की पंखुडियां बहुत ही फायदेमंद होती हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से होठों का रंग हल्का गुलाबी और चमकदार हो जाएगा इसके लिए गुलाब की पंखुडियों को पीसकर उसमें थोड़ी सी ग्लिसरीन मिलाकर इस घोल को रोज रात को सोते समय अपने होठों पर लगाकर सो जायें और सुबह धो लें।

शहद

शहद के इस्तेमाल से कुछ ही दिनों में आपके होंठ चमकदार और मुलायम हो जाते हैं। इसके लिए थोड़ा-सा शहद अपनी उंगली में लेकर धीरे-धीरे अपने होठों पर मलें या फिर शहद में थोड़ा सा सुहागा मिलाकर अपने होठों पर लगाएं। ऐसा एक

दिन में दो बार करें फिर देखें इसका असर।

अंडे की जर्दी

अंडा खाना आपकी सेहत के लिए तो अच्छा होता ही है, लेकिन क्या आप जानते हैं यह होठों का कालापन दूर करने में भी सहायक होता है। होठों पर अंडे की जर्दी का लेप लगाने से होठों की लालिमा बरकरार रहती है।

जैतून का तेल

यदि होंठ पूरी तरह से फट चुके हैं और उनमें कालापन भी आ रहा है तो जैतून का तेल यानी ऑलिव ऑयल और वैसलीन मिलाकर दिन में तीन या चार बार फटे होठों पर लगाने से फायदा होता है। इनका लेप होठों पर 4-5 दिन लगातार लगाने से होठों की दरारें भी भरने लगती हैं और होंठ हल्के गुलाबी भी होने लगते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

जून- 2022

योग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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, फिशुला, 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, फिशुला, 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

त्वचा में कसाव बरकरार, वजन घटाने के बाद भी

म हिलाएं हर समय परफेक्ट फिगर पाने की चाह रखती हैं। यह बात बहुत सही है कि अगर आप शरीर को पतला करना और अतिरिक्त वजन से छुटकारा पाना चाहती हैं तो बॉडी को फिट रखने की दिशा में सही कदम उठा रही हैं। लेकिन वजन को घटाने के बाद आपकी त्वचा में झोल आ जाएगा यानि जहां-जहां आपकी बॉडी में फैट था, उस जगह त्वचा ढीली पड़ जाएगी। बॉडी तब भी ढीली पड़ती है जब आप किसी बच्चे को जन्म देती हैं। उससे भी पेट में ढीलापन आ जाता है। यहां हम आपको कुछ ऐसे तरीके बता रहे हैं, जिससे वजन घटाने के बाद त्वचा में कसाव बरकरार रहेगा।

त्वचा को स्क्रब करें अगर आपकी त्वचा लगातार ढीली पड़ती जा रही है तो उसे स्क्रब करें, इससे स्कीन में कसाव आएगा। जरूरी नहीं है कि आप स्कीन पर किसी कॉस्मेटिक स्क्रब से ही स्क्रब करें। घर बैठे या रोजमर्रा के काम करते हुए आसानी से दिन में दो से चार बार अपनी त्वचा को हल्के हाथों से रगड़ें, इससे लूज स्कीन ठीक हो जाएगी। स्क्रब करने से स्कीन में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है और स्कीन ग्लो भी करती है।

मसाज कीजिये त्वचा पर अच्छी मसाज करने से भी कसाव आ जाता है और त्वचा चमकदार हो जाती है।



भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन कीजिए मानक के अनुसार, आपको दिन में कम से कम चार से पांच बार हल्का और सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए, इससे शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलेंगे और आपकी त्वचा कसी और चमकदार हो जाएगी।

त्वचा का कसाव वापस लाने के लिए नजदीकी स्पा में जाएं, वहां देखिए कि वह आपको क्या नई सुविधा प्रदान कर रहे हैं। कई प्रकार के स्पा ट्रीटमेंट जैसे रेप्स, मास्क, कस्माइज बॉथ और अन्य तरह के स्पा से स्कीन में कसाव आ जाता है।

कोलेजन क्रीम का उपयोग करें इस प्रकार की क्रीम स्किन को टाइट करने में उपयोगी होती है क्योंकि इन्हे बनाया ही इस प्रकार जाता है कि इनके इस्तेमाल के बाद स्किन में खिचाव आ जाएं। त्वचा की सुरक्षा के लिए सबसे पहले त्वचा विशेषज्ञ से परामर्श ले लें और पता कर लें किस प्रकार इनका इस्तेमाल करने से ज्यादा से ज्यादा लाभ मिलेगा।

ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं ज्यादा पानी पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन नहीं होगा और त्वचा खिलीखिली रहेगी।

धूप से बचें धूप में निकलने से पहले सही पीएचपी का सनस्क्रीन लगा लें। सल्फेट युक्त प्रोडक्ट से न नहाएं अपने नहाने के उत्पादों में सल्फेट वाले प्रोडक्ट जैसे - साबुन, शैम्पू, बॉडी वॉश और अन्य उत्पादों को हटा दें। उन्ही उत्पादों को इस्तेमाल करें जिनमें सल्फेट न हो, क्योंकि सल्फेट त्वचा को रूखा बना देती है। अगर आप वाकई में स्कीन को कसावदार बनाने की सोच रही हैं तो सबसे पहले अपने बाथरूम से इन उत्पादों को हटा दें। मार्केट में कई सल्फेट युक्त प्रोडक्ट उपलब्ध हैं इसलिए खरीदते समय सावधानी बरतें। हॉट शॉवर से तुरन्त तौबा करें गर्म पानी त्वचा को रूखा बना देती है। इसके बजाय गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें, इससे बॉडी की स्किन हाइड्रेटेड होगी। हाइड्रेटेड होने से स्किन कुछ ही समय में कसावदार हो जाती है।

पूल में ज्यादा समय न बिताएं अगर आपको

पानी से बहुत प्यार है, घंटो नहाना आपको पसंद है तो सावधान हो जाएं। अपनी इस आदत को छोड़ दें वरना आपकी त्वचा कभी भी कसावदार नहीं हो पाएगी। नहाते समय तुरन्त शॉवर लेकर बाहर आ जाएं या फिर पूल में ज्यादा समय न बिताएं। योगा करिए योगा करने से स्कीन में ग्लो आता है। खासकर पेट और सांस से सम्बन्धित योगा करें, इन्हे करने से पेट की ढीली त्वचा में कसावपन आएगा।

व्यायाम करें स्वस्थ त्वचा पाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। एरोबिक्स और कार्डियो व्यायाम सबसे अच्छे व्यायाम होते हैं।

जिम में ट्रेनिंग लीजिये अपनी ढीली त्वचा के बारे में अपने जिम ट्रेनर से सम्पर्क करें और उन्हे अपनी समस्या के बारे में बताएं। इससे वह आपको उसी तरह की एक्सरसाइज बताएंगे और सही समय से करवाएंगे।

राजमा में छुपा है सेहत का खजाना



रा राजमा-चावल उत्तर भारत का प्रसिद्ध भोजन है। बारिश में राजमा सिर्फ स्वाद ही नहीं, बल्कि सेहत भी देता है.. राजमा खाने में स्वादिष्ट लगने के साथ ही यह सेहत का भी खजाना है। दिल और दिमाग की सेहत बनी रहने के अलावा राजमा के सेवन से शरीर में ऊर्जा भी बनी रहती है। राजमा में भरपूर मात्रा में आयरन होता है। आयरन शरीर का मेटाबॉलिज्म और ऊर्जा बढ़ाने का मुख्य सोर्स होता है। इससे पूरे शरीर में ऑक्सीजन का सर्कुलेशन भी काफी बढ़ जाता है। इसलिए व्यक्ति खुद को ऊर्जावान महसूस करता है।

आइए देखें क्या हैं राजमा के गुण...

- **नियंत्रित रहती है ब्लड शुगर:** राजमा में फाइबर भी काफी होता है। फाइबर कार्बोहाइड्रेट का मेटाबॉलिज्म रेट कम करते हैं। इस वजह से ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है। डायबिटिक इसे बहुत आराम से खा सकते हैं।
- **दिमाग के लिए अच्छा :** राजमा में विटामिन 'के' बहुत मात्रा में होता है, जो दिमाग को ही नहीं, बल्कि नर्वस सिस्टम को भी जरूरी न्यूट्रिशन मुहैया कराता है। इसमें विटामिन बी भी होता है, जो ब्रेन सेल्स के लिए अच्छा माना जाता है। राजमा के नियमित सेवन से अल्जाइमर जैसी बीमारी से दूर रहा जा सकता

है।

कैलोरी भी ज्यादा नहीं : जो लोग वजन नियंत्रित रखना चाहते हैं, उनके लिए राजमा उपयुक्त भोजन है, क्योंकि इसमें औसत कैलोरी पाई जाती है। मशहूर भारतीय शाकाहारी व्यंजनों में शामिल राजमा मूल रूप से भारतीय नहीं है। रेड किडनी बीन के नाम से मिलने वाले इस खाद्य पदार्थ का ओरिजिन सेंट्रल मैक्सिको और ग्वाटेमाला है। 240 कैलोरी मिलती है एक कप राजमा से। 08 ग्राम से ज्यादा फैट नहीं होता है इसमें। 34 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है एक कप राजमा में। 10 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है एक कप राजमा में। इसमें शुगर, कॉलेस्ट्रॉल और पोटेशियम शून्य होता है।

सभी प्रकार की
जटिल BIOPSY
प्रक्रियाएं एवं
टेली - रेडियोलॉजी हेतु

अधिकतम
रेडिएशन
सुरक्षा के
साथ



दि बायप्सी

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

MRI: ▶ Fastest Scan ▶ Fully Digital ▶ Fully Dedicated Coils
▶ Highest Channel ▶ Cardiac Software

| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography
| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG
| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट



COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

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

15 सालो से सेवा में

पता: 29 & 21, शांति नगर, केनरा बैंक के उपर, श्री नगर एक्स., खजराना रोड, चन्द्रलोक चौराहे के पास, इन्दौर (म.प्र.) व्हाट्सएप: +91-928-527-0808 फोन: 07314970807, 4070807
Mail: info@thebiopsy.in, www.thebiopsy.in, www.biopsytelerradiology.com

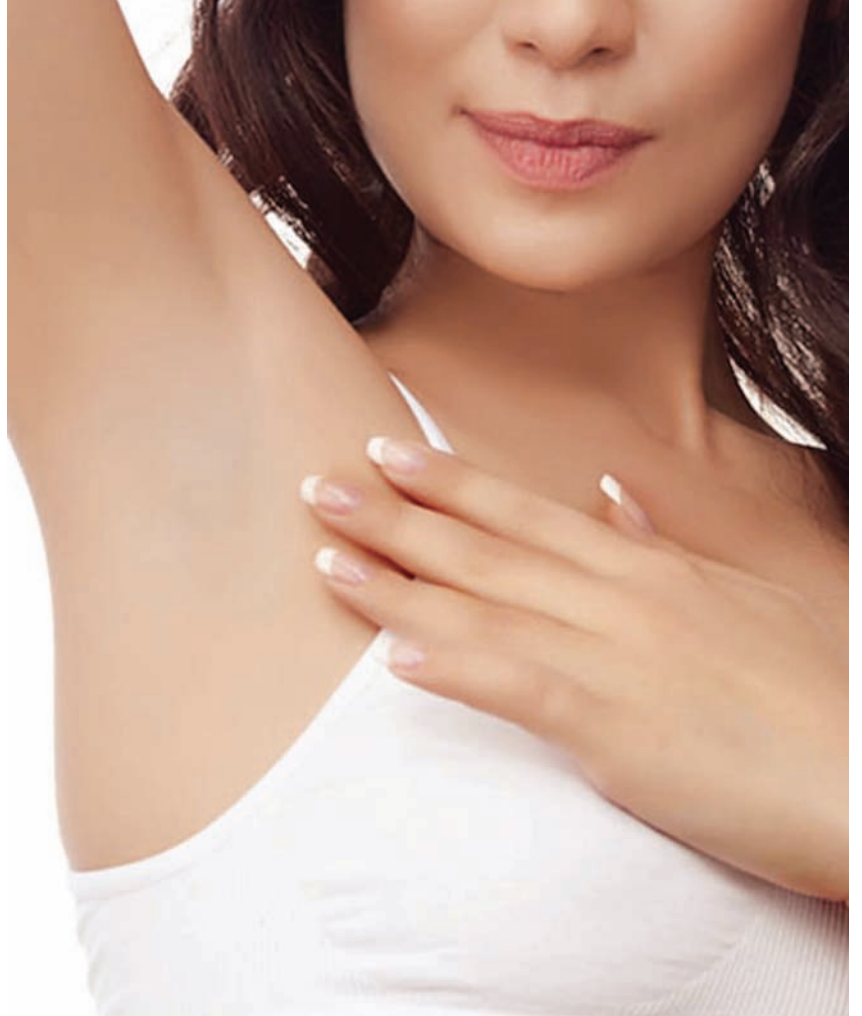
पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



त्वचा के कालापन को यूं करें दूर

हाथों के रूखेपन या अंडरआर्म्स व कोहनियों के कालापन की वजह से क्या आप भी स्लीवलेस कपड़े पहनने से परहेज करती हैं! यदि हां, तो अब आपको ऐसा करने की जरूरत नहीं, हम आपको बता रहे हैं बाहों को नर्म और मुलायम बनाए रखने के बेस्ट होम ब्यूटी टिप्स-

- कोहनियों का कालापन दूर करने के लिए 2 टेबलस्पून नींबू के रस में 2-3 टीस्पून शक्कर और आधा टीस्पून ग्लिसरीन मिलाकर पेस्ट बनाएं, इसमें नींबू का छिलका डुबोकर कोहनी पर रगड़ें। ऐसा लगभग 10 मिनट तक करें। अंडरआर्म्स का कालापन दूर करने के लिए 2 टीस्पून चावल के आटे में थोड़ा-सा दूध, दरदरा पिसा हुआ बादाम व चंदन पाउडर मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे अंडरआर्म्स पर लगाकर हल्के हाथों से रगड़ें। कुछ देर लेप लगा रहने दें। फिर धो लें।
- वैक्सिंग करते समय ध्यान दें यदि आप पार्लर में वैक्सिंग कराने जा रही हैं, तो पहले चेक कर लें कि पार्लर में हाइजीन का खास ध्यान रखा जाता है या नहीं, घर पर वैक्सिंग करना चाहती हैं तो हेयर रिमूविंग क्रीम का यूज आपके लिए बेस्ट ऑप्शन है। कम समय में सॉफ्ट-स्मूथ त्वचा पाने का ये सबसे आसान तरीका है।
- मुलायम हाथों के लिए अपने रूखे हाथों को नर्म-मुलायम बनाने के लिए दही का लेप लगाएं, सूख जाने के बाद गुनगुने पानी से हाथ धो लें।
- गुलाबजल व ग्लिसरीन को समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह हाथों की मालिश करें। ऐसा करने से हाथों की त्वचा दमकने लगेगी। शहद व संतरे के जूस को समान मात्रा में मिलाकर हाथों पर लगाने से त्वचा चमकने लगती है। आंखों के आस पास हुए काले घेरे देखने में बहुत भद्दे लगते हैं। गोरे लोगों को इस परेशानी का ज्यादा सामना करना पड़ता है। डार्क सर्कल्स नींद पूरी ना होना, ज्यादा रोना, खून की कमी जैसे कारणों से हो जाते हैं। आंखों के आसपास के काले घेरों को खत्म करने के लिए सही मात्रा में आहार लेने के साथ ही कुछ घरेलू उपचार होते हैं।



बादाम का तेल

रात को सोने से पहले बादाम का तेल और गुलाब जल मिला कर काले घेरों पर लगाएं, सुबह उठ कर ठंडे पानी से धो लें। बादाम के तेल में विटामिन ई है जो स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है।

आलू

आलू को कस कर उसका रस निकाल लें, और रूई से काले घेरों पर निरंतर लगाएं। यह प्रक्रिया एक हफ्ते तक करने से खुद फर्क नजर आने लगेगा।

खीरा

इस समस्या के उपचार में खीरा काफी फायदेमंद

होता है। ताजे खीरे की स्लाइस काट कर फ्रीज में आधे घण्टे के लिए रख दें, फिर दस मिनट तक ठण्डी स्लाइस को आंखों पर रखें। ऐसा रोज करने से आंखों के नीचे हो रहे काले घेरे खत्म हो जाएंगे। खीरा आंखों को ठंडक प्रदान करता है।

टमाटर

टमाटर और नींबू का रस मिला कर दिन में दो बार काले घेरों पर मसाज करें। टमाटर का ज्यूस पीने से भी काले घेरों से छुटकारा मिल सकता है।

नींबू

नींबू में विटामिन सी होता है, जो डार्क सर्कल्स को खत्म करने में मदद करता है। नींबू के रस को हल्दी में मिला कर हर रोज दिन में दस मिनट लगाना फायदेमंद होता है।



तरबूज : गर्मी में प्राकृतिक फेस मास्क

गर्मियों में तरबूज सड़को पर बिकते दिखाई पड़ जाते हैं। यह एक ऐसा फल है जिसे खाने से स्वास्थ्य भी बनता है और चेहरा भी निखरता है। तरबूज एक प्राकृतिक टोनर का काम करता है और यह एंटीऑक्सीडेंट से भी भरा है। इसे खाने से चेहरे पर जल्द झुर्रियां नहीं पड़ती और चेहरे में निखार आता है।

इ न दिनों गर्मी बहुत पड़ रही है तो अगर आप सन टैनिंग से छुटकारा पाना चाहती हैं, तो चेहरे पर तरबूज से बना फेस पैक लगाइये। तरबूज में लगभग 95 प्रतिशत पानी होता है, जिससे चेहरे पर लगाने से रूखा चेहरा भी नमी से भर जाता है। चेहरा साफ हो जाता है और चमकने लगता है। ऐसे कई प्रकार के फेस मास्क हैं, जो तरबूज के पेस्ट से बनाए जाते हैं। यह फल बहुत ही सस्ता है पर बड़ा ही काम का है। आइये देखते हैं कि गर्मियों में चेहरे की रौनक बढ़ाने वोल तरबूज फेस मास्क को कैसे बनाया जाता है।

■ तरबूज आप तरबूज का फेसमास्क बना सकती हैं। तरबूज के बीज को निकाल कर उसे मैश करें और चेहरा धो कर उस पर उसे

लगा लें। 15 मिनट के बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

- तरबूज और शहद तरबूज को पीस कर उसमें शहद मिला लें। इसे चेहरे पर लगा कर 10 मिनट तक छोड़ दें और फिर ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। यह झुर्रि स्किन के लिये अच्छा फेस पैक है।
- तरबूज और एवाकाडो एवाकाडो को मैश कर के उसमें तरबूज का रस मिलाएं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं जिससे स्किन टाइट बनती है।
- तरबूज और चीनी यह फेस मास्क त्वचा को अंदर तक साफ कर देता है। इससे चेहरे पर ग्लो आता है। तरबूज और चीनी को मिक्स

कर के चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट के बाद ठंडे पानी से धो लें।

- तरबूज और दूध यह एक प्राकृतिक स्किन टोनर है जिससे त्वचा एक दम चमक उठती है। साथ ही सन टैन भी कम होता है
- तरबूज और खीरा अगर आपको चमकदार त्वचा चाहिये तो आप इस फेस पैक को लगाएं। तरबूज का रस और दही और मिल्क पाउडर को मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं।
- केला और तरबूज यह फेस पैक एक्ने वाली त्वचा के लिये लाभदायक है। इस फेस पैक को लगाने से चेहरे की लालिमां खत्म हो जाती है और चेहरा साफ दिखाई पड़ने लगता है।



सेवा

सुपर स्पेशियलिटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



विशेषताएँ : बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बॉझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड़, इन्दौर, फोन: 0731 4002767, 9977179179

क्लीनिक : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट,

वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खण्डवा

नीम की पत्तियों के इन गुणों से आप तो नहीं अनजान ?

आ युर्वेद में नीम की पत्तियों का गुणगान है। नीम की पत्तियां न केवल त्वचा को बैक्टीरिया मुक्त रखती हैं, थोड़ी मात्रा नहाने वाले पानी में मिलाएं। त्वचा में कोई संक्रमण नहीं होगा

बल्कि खून साफ करने में भी इनका इस्तेमाल होता है। नीम का इस्तेमाल करना सबसे आसान होता है। इसकी पत्तियां भी आसानी से आपको मिल जाएंगी। सुबह खाली पेट नीम की कोमल पत्तियां खाने से खून भी साफ होता है।

नीम की पचास के करीब पत्तियों को दो लीटर पानी में डालकर खूब उबाल लें। उस उबले पानी को ठंडा करके एक बॉटल में रख लें। रोज नहाते समय उस पानी की



पहले एक कॉटन बॉल को नीम के पानी में डुबोएं उसके बाद उस पानी से चेहरे को साफ करें। ऐसा करने से चेहरा तो साफ होगा, साथ ही मुंहासे और ब्लैकहेड्स की समस्या से भी छुटकरा मिलेगा।

नीम की छाल और जड़ भी सेहत के लिहाज से बहुत प्रभावी होते हैं। इनका पाउडर बनाकर बालों में लगाने से रूसी और जूँ की समस्या नहीं होती है, क्योंकि नीम अपने आप में एक बहुत ही अच्छा एंटीबैक्टीरियल होता है।

पानी पीने से त्वचा में आता है निखार

प र्यास मात्रा में पानी का सेवन हमारे स्वास्थ्य के साथ हमारी त्वचा की रंगत और चमक को भी बढ़ा देता है। क्या आपको पता है कि ये एक अधूरा सच है, ये सही है कि पानी हमारे सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों की ही सलामती के लिए ही आवश्यक होता है। पानी त्वचा का प्राकृतिक पोषक है। यह झुर्रियों से निजात दिलाता है और बेजान त्वचा में चमक पैदा कर देता है। लेकिन त्वचा की चमक के लिए ये काफी नहीं होता है, इसके लिए आपको संतुलित आहार और सनस्क्रीन का उपयोग बहुत जरूरी है।

कई शोधों के अनुसार पानी का कम या ज्यादा मात्रा में सेवन का त्वचा के हाइड्रेशन से बहुत कम वैज्ञानिक संबंध है। पानी के सेवन की त्वचा के सुधार में कोई भूमिका नहीं होती है। त्वचा की चमक बढ़ाने के लिए संतुलित आहार और सनस्क्रीन उपयोगी होती है। विटामिन ए, बी, सी, और ई वाले फल और सब्जी त्वचा की नमी को बचाए रखते हैं और नई कोशिकाओं के निखार में भी मदद करते हैं। पर्याप्त मात्रा में इन आहारों का सेवन ना करना, त्वचा को रूखा और पपड़ीदार बना देता है। सादे पानी की तुलना में रसीले फलों, सब्जियों, सूप का सेवन ज्यादा लाभकारी है। इसका कारण इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा हो सकती है जो लोगों को ऊर्जा देती है साथ ही ओवरड्रिंटिंग से भी रोकती है।



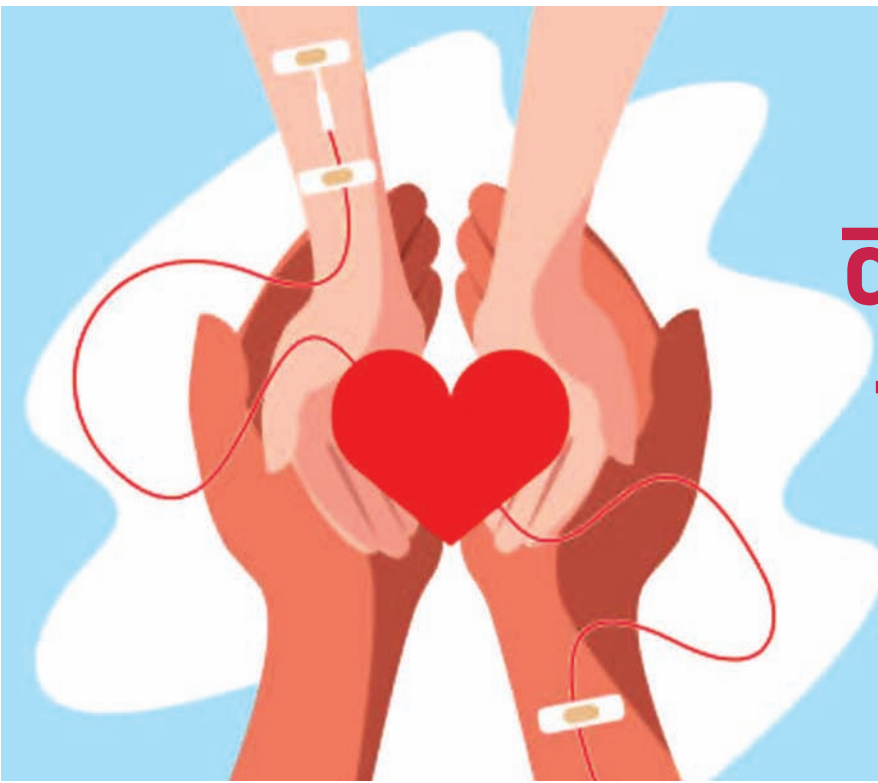
सनस्क्रीन की उपयोग

सभी जानते हैं कि सूरज की किरणों हमारी त्वचा की नमी को जला देती है। ये त्वचा में झुर्रियां और चकते पैदा कर देती है। सूर्य की हानिकारक अल्ट्रा वायलेट किरणों न केवल त्वचा को जलाती हैं, बल्कि इससे स्किन कैंसर की आशंका भी बढ़ती है। त्वचा को इन हानिकारक किरणों से बचाने के लिए सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग बहुत जरूरी है। शुष्क त्वचा के लिए मॉइस्चराइजर बेस्ड सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग करना चाहिए। यदि सनस्क्रीन लगाने के बाद आपकी त्वचा की चमक खो जाती है तो समझिए कि यह सनस्क्रीन आपकी त्वचा के लिहाज से ठीक नहीं है। इसलिए हमेशा मैट फिनिश वाली सनस्क्रीन चुनें। धूप में निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाने से ही फायदा मिलता है। ऐसा करने से सनस्क्रीन लोशन आपकी त्वचा में अच्छे तरीके से मिल जाएगी और सूर्य की किरणों के प्रभाव को बेअसर करने में कारगर हो सकेगी।

पानी और शरीर

त्वचा की चमक में पानी की भूमिका भले ही कम मापी गई हो लेकिन इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि स्वस्थ शरीर के लिए पानी एक आवश्यक अंग होता है। पानी, हमारे शरीर से विषैले तत्वों को निकालने का काम करता है और शरीर में उत्पन्न होने वाले बेकार तत्वों को पेशाब और पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है।

दें किसी को जिंदगी का गिफ्ट



कि सी की जान बचाने से बड़ा पुण्य कोई नहीं हो सकता। ब्लड डोनेशन से आप यह पुण्य पा सकते हैं। ब्लड को किसी लैब में नहीं बनाया जा सकता और न ही इसका कोई विकल्प है इसलिए इसका डोनेशन और भी जरूरी हो जाता है।

ब्लड की बेसिक बातें

ए, बी, ओ और एबी, 4 मेन ब्लड ग्रुप होते हैं। इन सभी में प्लस और माइनस होता है। इसके अलावा इनके कई सब ग्रुप भी होते हैं, जैसे कि बॉम्बे ब्लड ग्रुप, ए1, ए2, एएक्स, एएल आदि। ये आम नहीं होते और इन्हें रेयर ब्लड ग्रुप कहा जाता है।

'ओ' ग्रुप यूनिवर्सल डोनर है। यह सभी लोगों को चढ़ाया जा सकता है। अगर इमरजेंसी है और ब्लड ग्रुप या आरएच फैक्टर जानने का वक्त नहीं है तो तो 'ओ' नेगेटिव चढ़ा सकते हैं। इससे किसी तरह का नुकसान नहीं होता।

आमतौर पर सेम ब्लड ग्रुप ही चढ़ाया जाता है लेकिन जरूरी नहीं कि कोई ब्लड सेम ग्रुप

वाले शख्स को चढ़ ही जाएगा। डॉक्टरों मैचिंग करने के बाद ही तय करते हैं कि वह ग्रुप चढ़ने लायक है या नहीं।

दो ब्लड बैग होते हैं। एक 350 एमएल का और दूसरा 450 एमएल का। जिनका वजन 55 किलो से कम है, उनसे 350 एमएल ब्लड ही लेते हैं। बाकी से 450 एमएल ब्लड लिया जाता है।

वॉलेंटरी ब्लड डोनेशन करके आप तीन जिंदगियां बचाते हैं क्योंकि आपके ब्लड में प्लेटलेट्स, आरबीसी और प्लाज्मा होते हैं, जो तीन लोगों के काम आते हैं।

ब्लड बैंक से पैसे देकर ब्लड नहीं लिया जा सकता। सुप्रीम कोर्ट ने प्रफेशनल डोनर्स को 1998 में बैन कर दिया था। अब ब्लड के बदले ब्लड ही लिया जा सकता है। ज मजबूरी में बिना डोनर के भी स्वैच्छिक संस्थाएं ब्लड देती हैं। उनके पास अच्छा स्टॉक और ब्लड देने वाले लोगों का डेटा बैंक होता है।

अगर मरीज सरकारी अस्पताल में है, और इमरजेंसी है तो ब्लड फ्री में ही मिल जाता है। कुछ

बैंक थैलिसीमिया और हीमोफीलिया के मरीजों को फ्री में ब्लड देते हैं।

डोनेशन का वया है प्रोसेस

डोनर को हॉस्पिटल, ब्लड बैंक या जहां कैम्प लगा होता है, वहां जाकर डोनेशन की इच्छा बतानी होती है। वैसे, हमेशा मान्यता प्राप्त बैंक में ही ब्लड दें। इसकी पहचान उनके फॉर्म पर लिखे लाइसेंस नंबर से हो जाएगी। नाको की वेबसाइट (naco.gov.in) से भी मान्यता प्राप्त संस्थानों का पता लगाया जा सकता है।

ब्लड डोनेट करते वक्त डोनर को एक फॉर्म दिया जाता है, जिस पर उसकी मेडिकल हिस्ट्री से बहुत-से सवाल होते हैं। डोनर को इसमें सही जानकारी भरनी चाहिए। यह ब्लड लेने और देने वाले दोनों की सेफ्टी के लिए जरूरी है। यह भी बताएं कि कौन-कौन सी दवाएं ले रहे हैं। ब्लड प्रेशर या हॉर्मोन की दवा ले रहे हैं तो ब्लड नहीं दे सकते। इसी तरह एंटी-बायोटिक का कोर्स खत्म किए 3 दिन और डिस्प्रेन लिए 2 दिन जरूर होने चाहिए। क्रोसिन के लिए ऐसा कोई नियम नहीं है।

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

हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),
अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,
फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,
गैस, अनिद्रा, खाँसी,
खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की
प्रतिक्रिया जानने के
लिए कृपया यूट्यूब
पर अवश्य देखें

Watch us on YouTube

dr ak dwivedi indore
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान,
26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के.
द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक
चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुरसा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287

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।

drakdindore@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 वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287