

■ एसिडिटी क्या है

■ योगासन जो लिवर रखेगा हेल्दी

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

जुलाई 2022 | वर्ष-11 | अंक-08

मूल्य
₹ 40

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



लिवर रोग
विशेषांक

लिवर कैंसर एक गंभीर समस्या

डॉक्टर की सुनो

होम्योपैथिक चिकित्सा चुनो

इम्युनिटी
बढ़ाओ,
कोरोना
भगाओ

पत्तेदार
सब्जी एवं
सलाद

होम्योपैथी
औषधियों
का सेवन

पर्याप्त
धूप लेना

पर्याप्त
नींद लेना

पर्याप्त मात्रा
में जंक एवं
विटामिन सी
वाले फ्रूट्स

शुगर
नियंत्रण

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1

फोन : 98935-19287, 0731-4989287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6

फोन : 99937-00880, 0731-4064471

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

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

SUNDAY CLOSED

संहत एवं सूरत

जुलाई 2022 | वर्ष-11 | अंक-08

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

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

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

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

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

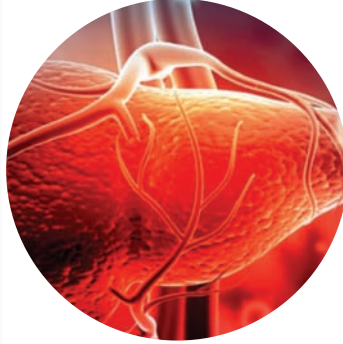
प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...



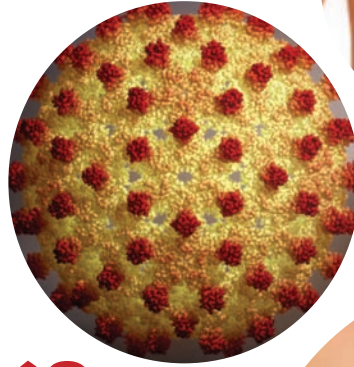
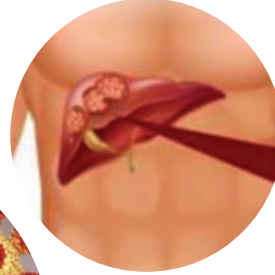
12

लिवर
सिरोसिस



14

बेबी और बड़े
बच्चों में लिवर
की बीमारियां



16

लिवर खराब होने से
कई और बीमारियां दे
सकती हैं दस्तक

18

हेपेटाइटिस
का ए, बी,
सी...



30

लिवर को मजबूत
बनाने के लिए खाएं
ये फल



33

50 के बाद भी
बना रहे 25 साल
वाला जोश

38

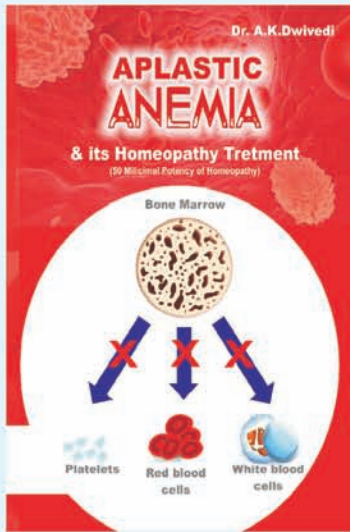
बच्चों की
जिम्मेदारी कैसे
निभाएं

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

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

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

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



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

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



Normal Prostate Enlarged Prostate



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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

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

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

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

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

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आर्यें

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी

सदस्य

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद

आर्युष मंत्रालय, भारत सरकार

बारिश की बूंदें और सेहत का आनन्द

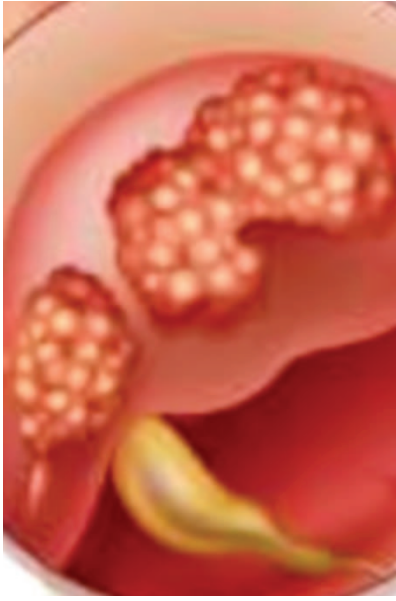
बारिश जहां गर्मियों के तपते मौसम से राहत दिलाती है, वहीं शरीर के प्रति सावधानी रखने की भी मांग करती है। मौसम में बदलाव होने के साथ ही बीमारियां भी सामने आने लगती हैं, बारिश के मौसम में जलजनित रोगों का प्रकोप बढ़ जाता है साथ ही जठराग्नि शिथिल हो जाने से बहुत ही जल्दी पेट खराब भी होता है।

जलजनित रोगों में सबसे अहम है पीलिया। जोकि लिवर में संक्रमण के कारण हो सकता है अतः बारिश के मौसम में लिवर का विशेष ख्याल रखें, लिवर को डिटाक्स करें, हल्का सुपाच्य भोजन लें, योग व नैचरोपैथी अपनाएं, स्वच्छ उबला हुआ पानी पिए ताकि आपका लिवर स्वस्थ बना रहे, क्योंकि लिवर ही आपके शरीर का पॉवर हाऊस है, जिससे ऊर्जा मिलती है।

कृपया लिवर का समुचित ख्याल रखें एवं ऊर्जावान स्वस्थ रह बारिश की बूंदों भरपूर आनंद लेते रहे, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत





लिवर कैंसर

एक गंभीर समस्या

लिवर कैंसर एक दुर्लभ लेकिन गंभीर प्रकार का कैंसर है जो लिवर से शुरू होता है। यह ज्यादातर अधिक उम्र के लोगों को प्रभावित करता है। इसके लक्षण अक्सर स्पष्ट नहीं होते हैं और तब तक प्रकट नहीं होते हैं जब तक कि कैंसर गंभीर स्थिति में नहीं पहुंच जाता है। इसमें शामिल है- बिना किसी स्पष्ट कारण वजन घटना, मतली (उबकाई), उल्टी, थकान, पीलिया - त्वचा और आंखों का पीला पड़ना।

लिवर मानव शरीर के सबसे जटिल अंगों में से एक है। यह 500 से अधिक कार्य करता है। लिवर के कुछ सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में शामिल हैं-

- प्रोटीन और वसा को पचाना
- शरीर से विषाक्त पदार्थों (जहर) को निकालना
- रक्त के थक्के को नियंत्रित करने में मदद करना (मोटा होना)
- पित्त निकालना, एक तरल पदार्थ जो वसा को तोड़कर पाचन में सहायता करता है

लिवर कैंसर एक गंभीर स्थिति है क्योंकि यह बहुत से कार्यों को बाधित कर सकता है या उन्हें पूरी तरह से रोक सकता है।

लिवर कैंसर क्यों होता है?

हालांकि लिवर कैंसर होने की सटीक जानकारी नहीं है, फिर भी यह माना जाता है कि इसमें लिवर खराब हो जाता है, जैसे कि सिरोसिस। सिरोसिस इन कारणों से हो सकता है-

शराब का अत्यधिक सेवन: अनुशासित मात्रा से अधिक शराब पीना

हेपेटाइटिस बी या हेपेटाइटिस सी वायरल संक्रमण: यह भी माना जाता है कि मोटापा गैर-अल्कोहल वसायुक्त लिवर रोग से संबंधित होने के कारण लिवर कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

पिछले कुछ दशकों में, शराब का अत्यधिक सेवन और मोटापे के बढ़ने के कारण लिवर कैंसर की दर में तेजी से वृद्धि हुई है।

निदान और जांच

आमतौर पर डॉक्टर और अस्पताल विशेषज्ञ द्वारा परीक्षण करवाने के बाद लिवर कैंसर का पता लगाया जाता है।

हालांकि, लिवर कैंसर के लिए नियमित जांच (जिसे 'निगरानी' के रूप में जाना जाता है) की सिफारिश की जाती है कि इस रोग का खतरा उन लोगों को अधिक रहता है जिन्हें हेपेटाइटिस सी संक्रमण या सिरोसिस होने वाले लोगों को यह रोग विकसित होने की पुष्टि हुई है।

यदि आप लिवर कैंसर के उच्च जोखिम वाले समूह में हैं, तो नियमित जांच से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि स्थिति का जल्दी ठीक किया जा सकता है। पहले लिवर कैंसर का पता लगाया जाता है और उसके बाद ही इसके अधिक प्रभावी ढंग से इलाज संभव है।

लिवर कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है?

लिवर कैंसर का इलाज उसकी अवस्था पर निर्भर करता है। यदि इसका पता जल्दी लगा लिया जाता है, तो इलाज संभव हो सकता है।

इसके इलाज के विकल्पों में शामिल हैं-

सर्जरी रीसेक्शन - सर्जरी के द्वारा लिवर के एक हिस्से को हटा दिया जाता है

लिवर ट्रांसप्लांट - लिवर को डोनर लिवर से बदल दिया जाता है

रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन - एक छोटी विद्युत धारा का प्रयोग कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए किया जाता है

यदि लिवर कैंसर होने का पता एडवांस्ड स्थिति में चलता है, तो इसका इलाज केवल दर्द और परेशानी को दूर करने के लिए किया जाता है।

वर्तमान में, प्रारंभिक अवस्था में लिवर कैंसर के लिए केवल 10 में से 1 व्यक्ति का निदान किया जाता है। ज्यादातर लोगों में जिन्हें लिवर कैंसर का पता चला है, कैंसर बहुत हद तक ठीक हो चुका है। परिणामस्वरूप, लिवर कैंसर से



लिवर कैंसर की रोकथाम

लिवर कैंसर के कई मामलों को रोका जा सकता है। लिवर कैंसर की संभावना को कम करने के अधिकांश चरणों में स्वस्थ जीवन शैली शामिल है।

इनके द्वारा लिवर कैंसर के जोखिम को कम किया जा सकता है-

- शराब या अत्यधिक शराब का सेवन न करें
- मोटापे से बचने के लिए सेहतमंद खाना और फिट रहना
- हेपेटाइटिस बी या हेपेटाइटिस सी से संक्रमित होने की संभावना को कम करना

पीड़ित होने के बाद कम से कम एक वर्ष में 5 में से 1 व्यक्ति ही जीवित रहता है। 20 में से सिर्फ 1 व्यक्ति लगभग पांच साल तक जीवित रहता है।

लिवर कैंसर होने के कारण

हालांकि लिवर कैंसर का सटीक कारण ज्ञात नहीं है, इसे लिवर (सिरोसिस) की क्षति और स्कारिंग से जोड़ा जाता है। कैंसर एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर के एक विशेष हिस्से में कोशिकाएं बहुत तेजी के साथ बढ़ती हैं और अनियंत्रित होकर ट्यूमर के रूप में एक गांठ का रूप ले लेती हैं।

बढ़ा हुआ खतरा : लिवर कैंसर के मामलों में, यह निश्चित नहीं है कि लिवर की कोशिकाएं क्यों और कैसे प्रभावित होती हैं। हालांकि, ऐसा प्रतीत होता है कि लिवर की खराबी, जैसे कि

सिरोसिस, से लिवर कैंसर होने का खतरा बढ़ सकता है।

सिरोसिस : सिरोसिस एक मेडिकल शब्द है जिसका अर्थ है कि लिवर के ऊतकों क्षत-विक्षत होना जो कई सामान्य कार्य नहीं कर सकता है। हालांकि, यह महत्वपूर्ण यह होता है कि सिरोसिस के अधिकांश मामलों में लिवर कैंसर का होना संभव नहीं है।

शराब का सेवन : लिवर एक कठिन और लचीला अंग है। यह बड़ी से बड़ी क्षति को सहन कर सकता है जिसमें अन्य अंगों को नष्ट होना संभव है। यह स्वयं को पुनः उत्पन्न करने में भी सक्षम है। लेकिन लिवर के लचीलेपन के बावजूद, कई वर्षों में लंबे समय तक शराब का अत्यधिक सेवन से इसको नुकसान पहुंच सकता

है।

हर बार जब भी आप शराब पीते हैं, तो आपका लिवर आपके खून से जहरीली शराब को बाहर निकाल देता है और लिवर की कुछ कोशिकाएं मर जाती हैं। लिवर नई कोशिकाओं को पुनः उत्पन्न कर सकता है, लेकिन यदि आप कई वर्षों से भारी मात्रा में शराब पीते हैं, तो आपका लिवर ऐसा करने की क्षमता पूरी तरह से खो देगा।

यह अनुमान लगाया गया है कि लिवर कैंसर के तीन मामलों में से एक शराब के अत्यधिक सेवन से संबंधित है।

नॉन-अल्कोहल फैटी लिवर रोग - तब होता है जब वसा के छोटे-छोटे भाग लिवर के ऊतक के अंदर जम जाते हैं। यह एक सामान्य स्थिति है और अधिकांश लोगों में दिखाई देने वाले लक्षणों का कारण नहीं है। हालांकि, कुछ लोगों में वसा के उच्च स्तर के कारण लिवर पर सूजन संभव है। समय के साथ, लिवर की सूजन कम हो जाती है।

गैर-मादक फैटी लिवर रोग का सटीक कारण स्पष्ट नहीं है, लेकिन यह मोटापे और टाइप 2 मधुमेह से जुड़ा है।

हेपेटाइटिस सी : हेपेटाइटिस सी के दीर्घकालिक संक्रमण के कारण लिवर की सूजन और उस पर धब्बे के कारण बन सकता है।

यदि आप धूम्रपान करते हैं और आपको हेपेटाइटिस सी है, तो आपको लिवर कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

अन्य जोखिम कारक

लिवर कैंसर के अन्य जोखिमकारी कारकों में शामिल हैं-

हेपेटाइटिस बी: हेपेटाइटिस बी एक वायरस है जो दूषित रक्त और अन्य प्रकार के शारीरिक तरल पदार्थ, जैसे लार, वीर्य और योनि द्रव के माध्यम से फैल सकता है।

लिवर कैंसर के समान गंभीर लक्षण बहुत कम लोगों में ही होते हैं, और उनके लिवर पर अधिक धब्बे बन सकते हैं।

लिवर कैंसर विकसित पैदा करने वाले हेपेटाइटिस बी संक्रमण वाले किसी व्यक्ति का जोखिम नस्ल से प्रभावित होता है। हेपेटाइटिस बी से संक्रमित एशियाई मूल के लोगों में लिवर कैंसर विकसित होने की संभावना अधिक होती है, भले ही उनमें लिवर सिरोसिस विकसित हो अथवा नहीं।

अन्य नस्ल की पृष्ठभूमि वाले लोगों को लिवर कैंसर का खतरा बढ़ जाता है, अगर वे सिरोसिस या अन्य संबंधित लिवर की स्थिति जैसे कि हेपेटाइटिस सी पैदा होती है।

यदि आप धूम्रपान करते हैं और आपको हेपेटाइटिस बी है, तो लिवर कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

हीमोक्रोमैटोसिस : हीमोक्रोमैटोसिस एक आनुवांशिक स्थिति है जिसमें शरीर भोजन से बहुत अधिक लोहे का भंडारण करता है। लोहे के अतिरिक्त स्तर का लिवर पर जहरीला प्रभाव पड़ता है और धब्बा पड़ जाता है। हीमोक्रोमैटोसिस से संबंधित सिरोसिस वाले लोगों में लिवर कैंसर विकसित होने की संभावना 10 में से 1 होती है।



लिवर कैंसर के लक्षण

लिवर का कैंसर होने की स्थिति में आमतौर पर ध्यान देने से लक्षणों का पता नहीं लगता है जब तक कि यह एक एडवांस्ड चरण में नहीं पहुंच गया हो। इसके लक्षणों में शामिल हैं-

- वजन का अत्यधिक कम होना
- भूख की कमी जो एक सप्ताह से अधिक समय तक रहती है
- खाने के बाद पेट अत्यधिक बहुत भरा हुआ महसूस करना, भले ही भोजन कम किया हो
- बीमार महसूस करना और उल्टी
- पेट की सूजन (पेट)

- पीलिया- आपकी त्वचा का पीला होना और आपकी आँखों का सफेद होना
 - त्वचा में खुजली- बहुत थका हुआ और कमजोर महसूस करना
- यदि आपको इसमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है तो तत्काल अपने डॉक्टर से संपर्क करें। हालांकि यह संभावना रहती है कि ये लक्षण कैंसर की बजाय संक्रमण के हों, इसलिए इनकी जांच करवाना ही सबसे बेहतर उपाय है।
- इसके अलावा, यदि आपको पहले से ही लिवर को प्रभावित करने वाली स्थिति जैसे कि सिरोसिस या हेपेटाइटिस सी संक्रमण का पता है, तो आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

आपका लिवर ठीक है क्या ?

जानिए अच्छे और खराब लिवर के बारे में कुछ जरूरी संकेत

चेहरे पर एक छोटा सा दागा भी हमारी रातों की नींद हराम कर सकता है। इतना ही नहीं, अगर हमारे बाल भी झड़ने लगें तो हमें घबराहट होना शुरू हो जाती है। तब हम आसपास के त्वचा विशेषज्ञों की तलाश करते रहते हैं। लेकिन जब आप थकान, अपच या अचानक भूख न लगाने का अनुभव करती हैं, तो आप क्या करती हैं? कुछ नहीं!!

आप सोच रही होंगी कि हम ऐसा क्यों कह रहे हैं, हैं न? ऐसा इसलिए है क्योंकि जब हमारे लिवर स्वास्थ्य की बात आती है, तो हम में से ज्यादातर लोग आंखें मूंद लेते हैं। ऐसा इसलिए भी है क्योंकि हम इस बात से अनजान हैं कि यह अंग कितना महत्वपूर्ण है!

लिवर आपके शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। इसे अपने शरीर के ईंधन की तरह मानें। आप खुद को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए जो कुछ भी खाते हैं, उसे ठीक से काम करने के लिए मेटाबोलाइज करना आपके लिवर की जिम्मेदारी है। अब सोचिये अगर आपके शरीर का ऐसा महत्वपूर्ण अंग खराब जाए तो क्या होगा? पूरी व्यवस्था चरमरा जाएगी। आपकी बिग?ती लिवर हेल्थ का कारण आपकी जीवनशैली के विकल्प और खाने की आदतें हैं। यही आदतें इसमें सुधार भी कर सकती हैं।

लेकिन आपको कैसे पता चलेगा कि आपकी लिवर हेल्थ ठीक नहीं है? खैर, इसके लिए आपको अपने शरीर की बात सुननी होगी।

जानिए क्या होता है जब आपका लिवर ठीक से काम करना बंद कर देता है

यदि किसी व्यक्ति का लिवर ठीक तरह से काम नहीं कर पाता है, तो लिवर पर निशान पड़ सकते हैं, संक्रमण हो सकता है और लिवर का कैंसर भी हो सकता है। इसके अलावा, ये समस्याएं लोगों में मृत्यु दर और रुग्णता दर को बढ़ा सकती हैं। इसलिए अपनी लिवर की समस्याओं को बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें।

लिवर आपके रक्त में अमीनो एसिड को नियंत्रित करता है, ग्लूकोज के स्तर को संतुलित करता है, भोजन के पाचन की अनुमति देता है, रक्त के थक्के का प्रबंधन करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के कारण दिखाई देने वाले अतिरिक्त बिलीरुबिन से छुटकारा पाने में आपकी मदद करता है, और संक्रमण को दूर रखने के लिए प्रतिरक्षा कारक उत्पन्न करता है। साथ ही, रक्तप्रवाह से बैक्टीरिया और अन्य विषाक्त पदार्थों को साफ करता है।

कई बार जेनेटिक्स और कई तरह की समस्याओं जैसे वायरस, शराब और मोटापे के कारण लिवर पूरी तरह से काम नहीं कर पाता है। जब यह अंग सबसे अच्छे से काम नहीं करता है, तो यह आपके पूरे शरीर पर भारी पड़ सकता है।

जब लिवर ठीक से काम करना बंद कर देता



है तो क्या होता है-

लिवर रेल्युट

यह तब देखा जाता है जब एकूत पित्त के निर्माण के लिए पर्याप्त रूप से कार्य नहीं करता है, और शरीर से हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने में असमर्थ होता है। घबराहट, भूख न लगना और मल में खून आना जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। लिवर खराब होने पर लिवर ट्रांसप्लान्ट की भी जरूरत पड़ सकती है।

संक्रमण

लिवर की सूजन का अर्थ है हेपेटाइटिस। यह आमतौर पर तब देखा जाता है जब लिवर ठीक से काम नहीं करता है और खराब हो जाता है। हेपेटाइटिस ए और ई कुछ खाने या पीने से होता है जो मल से दूषित होता है। असुरक्षित यौन संबंध या सुई साझा करने से हेपेटाइटिस बी हो सकता है। हेपेटाइटिस सी तब हमला कर सकता है, जब संक्रमित रक्त आपके रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। हेपेटाइटिस डी तब फैलता है जब वायरस से संक्रमित व्यक्ति का रक्त या शरीर के अन्य तरल पदार्थ किसी ऐसे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते

हैं जो संक्रमित नहीं है।

लिवर में निशान पड़ना

इसे सिरोसिस भी कहा जाता है, यह जिगर की बीमारियों और हेपेटाइटिस और लंबे समय तक शराब पीने के कारण लिवर फाइब्रोसिस का बाद का चरण है। यह आमतौर पर तब देखा जाता है जब लिवर की बीमारी, मोटापा, मधुमेह, वायरल हेपेटाइटिस और शराब जैसे विभिन्न कारकों के कारण लिवर ठीक से काम नहीं करता है।

लिवर कैंसर

लिवर कैंसर वह कैंसर है जो लीवर में कहीं भी पाया जाता है। हेपेटाइटिस बी वायरस या हेपेटाइटिस सी वायरस, या संक्रमण, की वजह से लिवर में फैट जमा होने लगता है। अत्यधिक शराब का सेवन भी लिवर के कामकाज को बाधित कर सकता है, जिससे कैंसर हो सकता है।

यदि आप शराब नहीं पीते हैं और आपको लगता है कि आपको लिवर की कोई बीमारी नहीं हो सकती है, तो आप गलत हैं। यह लिवर पर किसी तरह का फैट जमने से भी हो सकता है।

इसलिए, अपने लिवर का खास ख्याल रखें।

लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण

लि वर शरीर का एक बहुत ही मुख्य भाग है लिवर हमारे पाचन तंत्र में एक मुख्य भूमिका निभाता है हमारे शरीर में लिवर ना होने पर जीवन असंभव है जिस प्रकार हृदय शरीर में सभी कोशिकाओं में रक्त को सुचारू रूप से पहुंचाने का कार्य करता है। लिवर में शरीर का अंग है जिस के ना होने से जीवन असंभव है इसलिए अपने लिवर का प्रकार से ध्यान रखना चाहिए। आज हम आपको लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण तथा उनके घरेलू उपाय लेकर आए हैं।

शरीर में सूजन

यदि रोगी लिवर के इन्फेक्शन से ग्रसित है तो फिर उसके हाथ पैर तथा शरीर में सूजन आ जाती है जिससे पता लगाया जा सकता है कि उस रोगी के लिवर में इन्फेक्शन है एक कारण यह है, लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण इसी के साथ हम आपको काफी सारे लक्षणों के बारे में बताएँ।

शरीर की त्वचा तथा आंखें पीली होना

लिवर के इन्फेक्शन में रोगी के शरीर में शरीर की त्वचा पीली पड़ना तथा आपको का भी पीला पड़ जाना यह भी एक संकेत है कि रोगी के लिवर में इन्फेक्शन है लिवर में इन्फेक्शन के कारण तो कई सारे होते हैं आप यदि इच्छा से अधिक भोजन का सेवन करते हैं तो भी आपके लिवर पर अत्यधिक लोड पड़ने के कारण आपका लिवर डैमेज हो जाता है।

मुख में कमी

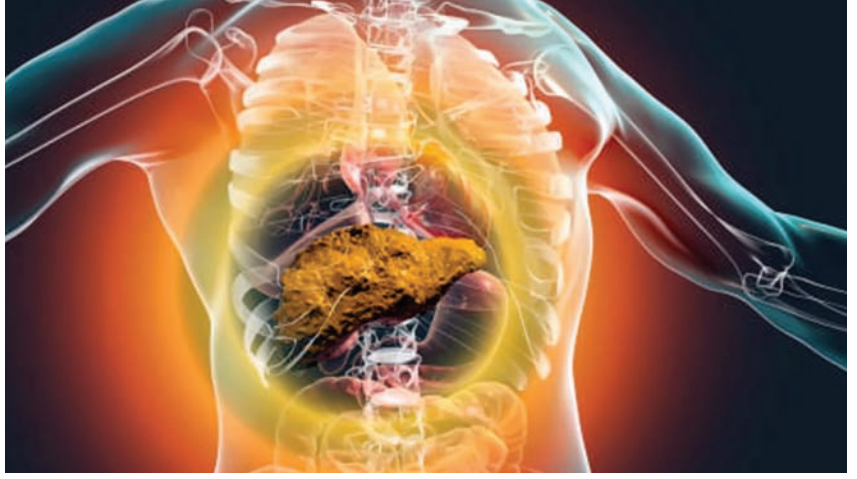
काफी सारे रोगियों को लिवर में इन्फेक्शन होने पर भूख में कमी आ जाती है या यूँ कहें कि खाने में किसी प्रकार का स्वाद नहीं आता है, जिसके फल स्वरूप रोगी खाना नहीं खा पाता है जब रोगी को खाने में स्वाद ही नहीं आएगा तो रोगी खाना कैसे खाएगा। और इसी के साथ रोगी को भूख ही नहीं लगती है। यह भी लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण है।

शरीर में खून की कमी

रोगी के शरीर में लिवर में इन्फेक्शन होने के कारण से धीरे-धीरे खून की कमी हो जाती है जिसके कारण शरीर पीला पड़ जाता है और रोगी गंभीर रोगों से परेशान होने लगता है ऐसे में रोगी को यदि अच्छी चिकित्सा ना मिली तो रोगी की मृत्यु भी हो जाती है तो यह भी एक प्रकार का लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण है।

पीलिया की समस्या

लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण पीलिया भी एक बहुत प्रचलित बीमारी है जो कि लीवर में इन्फेक्शन से ही पैदा होती है। इस रोग से भी आपको लिवर के इन्फेक्शन के बारे में पता लगता है इसमें असल में होता यह है आपका शरीर धीरे-धीरे पीला होने लगता है और आपके आंखों का



जो सफेद वाला भाग होता है वह भी पीला होने लगता है जिससे पता लगता है कि आप के पीलिया की समस्या है और पीलिया की समस्या तभी होती है जब आपके लिवर में इन्फेक्शन होता है, लिवर में इन्फेक्शन होने पर 50% लोगों में पीलिया के लक्षण हो जाते हैं। पीलिया का समय पर इलाज ना मिलने पर रोगी मृत्यु भी हो जाती है।

खट्टी डकार

आपका लिवर यदि खराब है तो फिर आपको खाना खाने के बाद खट्टी मीठी डकारे आती रहेंगी जिससे आपको पता लगेगा कि नहीं आपके लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण हैं यदि ऐसे किसी भी प्रकार के शरीर में लक्षण देखने को मिलते हैं तो आपको समझ लेना चाहिए कि हमारा लिवर धीरे-धीरे इन्फेक्शन के घेरे में आ रहा है और समय पर इलाज कराने से यहां ठीक भी हो जाता है।

स्त्रियों के मासिक धर्म में गड़बड़ी

लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण होने से स्त्रियों में हर महीने होने वाले मासिक धर्म में भी गड़बड़ी आ जाती है जैसे कि डेट से पहले होना या डेट के बाद में होगा ब्लीडिंग कम होना ब्लीडिंग ज्यादा होना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। जिससे स्त्रियों में खून की कमी हो जाती है और शरीर पीला होने लगता है।

कब्ज की समस्या

रोगी का लिवर खराब होने पर रोगी को कब्ज की समस्या रहने लगती है क्योंकि यदि लंबे समय तक रहती है तो रोगी में बवासीर की समस्या भी हो जाती है और धीरे-धीरे चलकर पर गंभीर रोगों से वैसे तो हो जाता है तो कर लिवर में इन्फेक्शन का संकेत मान सकते हैं क्योंकि यदि ठीक से पाचन नहीं होता है तभी कब्ज की समस्या होती है।

पुरुषों का स्तन बढ़ा होना

पुरुषों में लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण होने पर

पुरुषों के एक और का स्तन बढ़ा हो जाता है, इसमें दाएं ओर का पुरुषों का स्तन बाएं स्तन से काफी बड़ा हो जाता है जिससे पता चलता है कि यह रोगी लिवर इन्फेक्शन से ग्रसित है। ऐसे में रोगी को उल्टियां भी महसूस होती हैं।

रक्त स्राव

रोगी यदि लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण है। रोगी के नाक और मसूड़े से खून आता है और पायरिया की भी समस्या हो जाती है जिसके कारण मुंह से बदबू का आना शुरू हो जाता है।

शरीर कमजोर होना

लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण होने पर रोगी का शरीर कमजोर हो जाता है क्योंकि रोगी जो भी खाता है वह ठीक से पाचन नहीं होता है जिसके फलस्वरूप रोगी को प्रोटीन और विटामिन की भरपूर मात्रा नहीं मिल पाती है और धीरे-धीरे रोगी का शरीर कमजोर होने लगता है और रोगी कई सारी बीमारियां से घेरेने लगती हैं।

पेशाब पीला होना

सबसे पहला लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण यह है कि जब आप मूत्र त्याग करने जाते हैं तो आप का मूत्र पीला हो जाता है यहां भी एक प्रकार का संकेत है कि आपके लिवर में किसी प्रकार की गड़बड़ी या इन्फेक्शन हो रहा है जिस को आप मात्र पानी पीकर ही दूर कर सकते हैं यह प्रकार का संकेत है कि आपके शरीर में पानी की कमी हो रही है जिसके कारण लिवर पर बुरा असर हो रहा है।

खुजली होना

लिवर में इन्फेक्शन के लक्षण आपके शरीर में कहीं पर भी खुजली हो सकती है जैसे टांगों के बीच में यह शरीर में मुंह में दाने निकलना सिर में खुजली होना ऐसा इसलिए होता है क्योंकि लिवर खराब होने पर आपके शरीर में जो खून बनता है वह शुद्ध नहीं होता है जिसके फलस्वरूप शरीर में खुजली उत्पन्न हो जाती है।

एसिडिटी क्या है

ए सिडिटी एक चिकित्सीय स्थिति है जो एसिड के अधिक उत्पादन के कारण होती है। यह एसिड पेट की ग्रंथियों द्वारा निर्मित होता है। एसिडिटी के कारण पेट में अल्सर, गैस्ट्रिक सूजन, हार्टबर्न और अपच जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

यह आमतौर पर अनियमित खाने के पैटर्न, शारीरिक खेल या गतिविधियों की कमी, शराब का सेवन, धूम्रपान, तनाव, फाड़ आहार और खराब खाने की आदतों जैसे कई कारकों के कारण होता है। जहां लोग मांसाहारी, मसालेदार और तैलीय भोजन का अधिक सेवन करते हैं, वहां लोगों को एसिडिटी होने का खतरा अधिक होता है।

एनएसएआईडी (नॉन स्टेरायडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं) जैसी बहुत सी दवाएं भी व्यक्ति को गैस्ट्रिक एसिडिटी के विकास के लिए अधिक संवेदनशील बना सकती हैं। भारी भोजन करने के बाद गहरी जलन होना, एसिडिटी की पहचान होती है। एसिडिटी वाले लोगों में अपच और कब्ज की समस्या भी आम है।

इसे घरेलू नुस्खों से या एंटासिड का सेवन करके और स्वस्थ तरीके से लागू करके ठीक किया जा सकता है। एंडोस्पर्म नामक एक तकनीक एसिड रिफ्लक्स से अत्यधिक राहत प्रदान करती है। एसिडिटी के सामान्य लक्षणों में अपच, जी मिचलाना, मुंह में खट्टा स्वाद, कब्ज, बेचैनी और पेट और गले में जलन शामिल हैं।

एसिडिटी से आपके शरीर में क्या होता है?

एसिडिटी या एसिडोसिस से शरीर में पीएच का असंतुलन हो जाता है, यह आमतौर पर तब होता है जब किडनी और फेफड़े शरीर से अतिरिक्त एसिड को निकालने में असमर्थ होते हैं। इस प्रकार यह एसिडिटी की ओर जाता है।

एसिडिटी का क्या कारण है?

हमारा पेट आमतौर पर गैस्ट्रिक एसिड पैदा करता है जो पाचन में मदद करता है। इन एसिड के संश्लारक(करोसिव) प्रभाव, प्रोस्टाग्लैंडीन और प्राकृतिक बाइकार्बोनेट के उत्पादन से संतुलित होते हैं जो श्लेष्म अस्तर में स्रावित होते हैं। यह पेट की परत को नुकसान पहुंचाता है और एसिडिटी का कारण बनता है।

अन्य कारक जो एसिडिटी का कारण बनते हैं उनमें शामिल हैं-

- मांसाहारी और मसालेदार भोजन का सेवन करना।
- अत्यधिक तनाव।
- बहुत अधिक शराब का सेवन करना।
- बार-बार धूम्रपान करना
- पेट के द्र्यूमर, गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स रोग और पेटिक अल्सर जैसे पेट के विकार।
- एनएसएआईडी (नॉन स्टेरायडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं) जैसी दवाएं।

एसिडिटी कैसे होती है?

एसिडिटी तब होती है जब पेट में गैस्ट्रिक ग्रंथियां अधिक मात्रा में एसिड का उत्पादन करती हैं और किडनी इससे छुटकारा पाने में असमर्थ होती हैं।



यह आमतौर पर हार्टबर्न, रिफ्लक्स, अपच के साथ आता है। आमतौर पर एसिडिटी का कारण ज्यादा मसालेदार खाना, कॉफी, ज्यादा खाना, कम फाइबर वाला खाना खाने से होता है।

एसिडिटी का खतरा किसे होता है?

जिन लोगों को एसिडिटी होने का खतरा होता है वे हैं-

- भारी भोजन करने वाले
- मोटापा वाले
- सोने के समय के करीब नाश्ता करने वाले
- बहुत अधिक कॉफी का सेवन करने वाले

क्या एसिडिटी अपने आप दूर हो सकती है?

एसिडिटी, जिसे आमतौर पर एसिड रिफ्लक्स के रूप में जाना जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें गैस्ट्रिक एसिड वापस अन्नप्रणाली(एसोफेगस) में चला जाता है। यदि कभी-कभी ऐसा होता है तो एसिडिटी का होना काफी सामान्य है, लेकिन एसिडिटी बार-बार होती है तो यह एक गंभीर चिंता का विषय है। एसिडिटी एक क्रोनिक स्थिति हो सकती है और उस स्थिति में यह अपने आप दूर नहीं होती है। प्रारंभिक उपचार के लिए डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक हो जाता है, अन्यथा इससे एसोफेगस में अल्सर और सूजन जैसी जटिलताएं हो सकती हैं।

आपके शरीर में बहुत अधिक एसिड का क्या कारण है?

एसिडिटी दो प्रकार की होती है-

रेस्पिरटरी एसिडोसिस तब होता है जब शरीर में अतिरिक्त CO2 होता है। यह अस्थमा, छाती में चोट, मोटापा, सिडेटिव, शराब का अधिक उपयोग, मांसपेशियों की कमजोरी, विकृत छाती की संरचना जैसी पुरानी वायुमार्ग स्थितियों के कारण होता है।

मेटाबोलिक एसिडोसिस तब होता है जब किडनी शरीर में अतिरिक्त एसिड को निकालने में असमर्थ होती है और शरीर में बहुत अधिक लैक्टिक एसिड होता है।

एसिडिटी और गैस में क्या अंतर है?

एसिडिटी वह स्थिति है जिसमें शरीर पाचन के लिए आवश्यक मात्रा से अधिक एसिड का उत्पादन करता है। एसिडिटी आमतौर पर हार्टबर्न के साथ होती है।

जबकि कोलन में गैस बनती है और यह पाचन में सहायक होती है। एक औसत व्यक्ति दिन में लगभग 20 बार या तो मलाशय या मुंह से गैस छोड़ता है। हालांकि, जब बड़े भोजन या मसालेदार भोजन खाने के कारण अतिरिक्त गैस का उत्पादन होता है या फंस जाता है, तो इसे एक बर्प के माध्यम से छोड़ा जाता है। यह हल्के से चरम तक हो सकता है और कभी-कभी पेट में दर्द हो सकता है अगर यह फंस गया हो या जब पाचन तंत्र

सुचारू रूप से नहीं चल रहा हो।

एसिडिटी के शुरुआती लक्षण

व्या है -

हार्टबर्न: एक जलन जैसा दर्द या बेचैनी जो पेट से पेट, छाती या गले तक भी हो सकती है।

रिगॉरिगेशन: कड़वा या खट्टा स्वाद वाला एसिड वापस गले या मुंह में चला जाएगा जो अंततः कुछ जगहों में घाव कर देता है।

अन्य लक्षण: पेट में सूजन, रक्तगुल्म (हेमाटेमेसिस), खूनी या काले रंग का मल, बार-बार डकार आना, निगलने में कठिनाई, लगातार हिचकी आना, जी मिचलाना, उल्टी, हमेशा पेट भरा हुआ महसूस होना, गले में खराश, लगातार सूखी खांसी, बेचैनी, अपच और अप्रत्याशित वजन घटना।

एसिडिटी के लिए मानक

सावधानियां क्या हैं?

एसिडिटी को रोकने के लिए कई तरीकों का पालन किया जा सकता है और उनका पालन करना काफी सरल है-

- **रिफ्लक्स पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों से बचें-** अधिक मसालेदार भोजन, कॉफी, कार्बोनेटेड पेय, अम्लीय और वसायुक्त भोजन न करें।
- **अपने भोजन को विभाजित करें-** 3 बार नियमित भोजन से न चिपके। इसे 5 छोटे भागों में विभाजित करें ताकि दबाव और रिफ्लक्स से बचा जा सके।
- **खाने के बाद न लेटें-** खाने के बाद अपने बिस्तर पर पहुंचने के लिए कम से कम 2 घंटे का समय लें, क्योंकि खाना वापस अन्नप्रणाली में प्रवाहित हो जाएगा।
- **खाद्य पदार्थों टालना-** कुछ हफ्तों के लिए एसिडिटी ट्रिगर करने वाले खाद्य पदार्थों को खत्म करने की कोशिश करें, जांच करें और फिर से शुरू करें।
- **वजन कम करें-** अत्यधिक वसा पेट के क्षेत्र पर दबाव डालता है, इस प्रकार गैस्ट्रिक जूस को अन्नप्रणाली में धकेलता है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो वजन कम करने की कोशिश करें।
- **कुछ दवाओं से बचें-** कुछ ओटीसी दवाएं जैसे इबुप्रोफेन, पेरासिटामोल एसिडिटी को प्रेरित कर सकती हैं और अन्य प्रिस्क्रिप्शन वाली दवाएं जैसे एंटीकोलिनर्जिक्स, डोपामाइन जैसी दवाएं, थियोफिलाइन, सिडेटीव्स, कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स और बीटा-ब्लॉकर एसिडिटी विकसित करते हैं।
- **ढीले कपड़े पहने-** कमर और पेट के क्षेत्र में ढीले कपड़े पहनने की कोशिश करें क्योंकि इससे क्षेत्रों के आसपास तनाव कम हो सकता है।

एसिडिटी का सबसे असरदार इलाज क्या है

ए ल्यूमीनियम, कैल्शियम या मैग्नीशियम युक्त एंटासिड का सेवन करने से एसिडिटी को ठीक किया जा सकता है।

कई बार, H2 रिसेप्टर ब्लॉकर्स (हिस्टामाइन अवरोधक एजेंट) जैसे निज़ेटिडाइन, फैमोटिडाइन, रैनितिडाइन और सिमेटिडाइन का उपयोग किया जाता है। यदि आपको गंभीर एसिडिटी है तो डॉक्टर द्वारा प्रोटॉन पंप अवरोधक भी निर्धारित किए जाते हैं। केला, ठंडा दूध, सौंफ, जीरा, इलायची, लौंग, पुदीने के पत्ते और अदरक का सेवन करने जैसे घरेलू उपचार से भी एसिडिटी का इलाज किया जा सकता है।

आप भोजन के दौरान मसालेदार भोजन या अचार से परहेज करके, अधिक सब्जियां और फल खाने, मांसाहारी भोजन का सेवन न करने, एनएसएआईडी (नॉनस्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स) और स्टेरॉयड जैसी दवाओं से बचने और तनाव को कम करके भी एसिडिटी को रोक सकते हैं।

कई बार सोने से ठीक पहले खाना खाने से भी एसिडिटी हो सकती है। यह पेट के एंजाइमों को आपके अन्नप्रणाली में वापस प्रवाहित करने के लिए उकसाता है और एसिड रिफ्लक्स का कारण बनता है। यह सेहत के लिए बेहद हानिकारक हो सकता है।

एसिडिटी से ठीक होने में कितना

समय लगता है?

एसिडिटी के मामले में ठीक होने की अवधि दवाओं के प्रकार, रोग की गंभीरता और आहार सेवन जैसे कारकों पर निर्भर करती है। यदि प्रोटॉन पंप इन्हिबिटर्स का उपयोग किया जाता है तो इसे ठीक होने में एक सप्ताह से अधिक समय लगता है अन्यथा 12 ब्लॉकर्स के लिए तुलनात्मक रूप से कम समय लग सकता है। यदि एसिडिटी के कारण इरोजुन होता है, तो रोग से उबरने में कई सप्ताह लग जाते हैं, जबकि इसके परिणामस्वरूप अस्थमा होने पर एक महीने तक का समय लग सकता है।

एसिडिटी कम करने के प्राकृतिक तरीके क्या हैं?

एसिडिटी को कम करने के कुछ प्राकृतिक तरीके इस प्रकार हैं-

बादाम: यह पेट के रस को बेअसर करता है, दर्द से राहत देता है और एसिडिटी को पूरी तरह से रोकता है। जब आप खाना नहीं खा रहे हों तो बादाम चबाएं ताकि यह अत्यधिक एसिड स्त्राव से बच सके। 4 बादाम खाने के बाद लें।

केला और सेब: केले में प्राकृतिक रूप से एंटासिड होता है जो एसिडिटी से लड़ता है और सोने से पहले सेब के कुछ स्लाइस का सेवन सीने में जलन या रिफ्लक्स से राहत दिलाने में मदद करता है।

नारियल पानी: नारियल पानी पीने से शरीर का पीएच एसिडिक स्तर, एल्कलाइन हो जाता है और यह पेट में बलगम पैदा करता है। श्लेष्मा पेट को अत्यधिक अम्ल उत्पादन के गंभीर प्रभावों से बचाता है। यह फाइबर युक्त पानी पाचन का समर्थन करता है और एसिडिटी के प्रेषण को रोकता है।

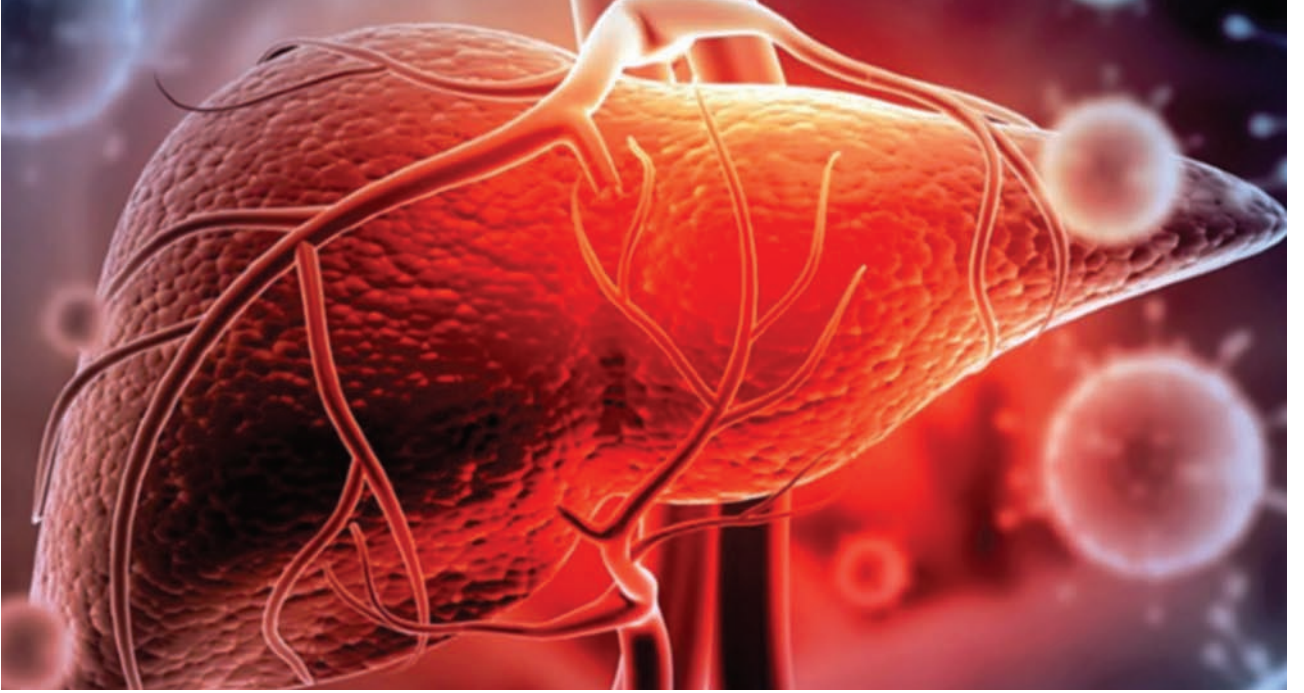
पर्यास नींद: कम से कम 7 घंटे की लगातार नींद जरूर लें।

शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम विभिन्न तरीकों से एसिडिटी को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए हमारे लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि हम अपने दैनिक जीवन में जो व्यायाम करते हैं, उससे एसिडिटी कैसे प्रभावित होती है। हालांकि ऐसे मामलों में व्यायाम करना फायदेमंद होता है लेकिन वजन उठाना, दौड़ना, जॉगिंग, रस्सी कूदना और सीढ़ियां चढ़ना सहित उच्च तीव्रता वाले व्यायाम स्थिति के बिगड़ने के बाद लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। हालांकि, धीमी और साथ ही कम तीव्रता वाले व्यायाम जिसमें व्यक्ति को एक सीधी स्थिति में रहना होता है और जिसमें आगे झुकना शामिल नहीं है, ऐसी स्थितियों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।



लिवर सिरोसिस



लिवर सिरोसिस लिवर की बीमारी का अंतिम चरण है जिसमें लिवर फेल होने से पहले लिवर पर निशान पड़ जाते हैं। यह फैटी लिवर, हेपेटाइटिस और पुरानी शराब जैसी स्थितियों के कारण लिवर को लंबे समय तक नुकसान पहुंचाने के बाद लिवर की कार्यक्षमता में गिरावट के कारण होता है। इस प्रकार यहां लंबे समय तक खराब रहने के कारण व्यक्ति का लिवर ठीक से काम नहीं करता है।

जब जिगर घायल हो जाता है; किसी भी अन्य अंग की तरह, प्रतिपूरक तंत्र क्रिया में आ जाते हैं और इसे ठीक करने का प्रयास करते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान, निशान ऊतक बनते हैं। जैसे-जैसे सिरोसिस बढ़ता है, बनने वाले निशान ऊतक की मात्रा बढ़ जाती है। जिगर की बीमारी के शुरुआती चरणों में, अगर जिगर की क्षति के कारण को ठीक किया जाता है, तो जिगर इन निशान ऊतकों को बनाकर और स्वस्थ जिगर के ऊतकों के साथ बदलकर खुद को ठीक कर सकता है। लेकिन जैसे-जैसे सिरोसिस बढ़ता है, बनने वाले निशान ऊतक यकृत में रक्त के प्रवाह में बाधा डालते हैं और यकृत के कार्य को प्रभावित करते हैं। इससे विघटित सिरोसिस विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है जिसमें यकृत का कार्य काफी कम हो जाता है। इसलिए, लिवर सिरोसिस जानलेवा हो सकता है।

एक बार सिरोसिस विकसित हो जाने के बाद, लिवर की जो क्षति हुई है, उसे पूर्ववत नहीं किया जा सकता है। लेकिन निदान और उचित उपचार के बाद शुरुआती हस्तक्षेप क्षति को सीमित कर सकता है। आइए आगे लिवर सिरोसिस के कारणों, लक्षणों, उपचार और रोकथाम के बारे में बताते हैं।

लिवर शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग होता है, जो खून से हानिकारक और विषाक्त पदार्थों को

लिवर सिरोसिस से बचाव के उपाय क्या हैं?

- शराब का सेवन न करें
- ज्यादा तली-भुनी चीजें न खाएं
- मसालेदार खाने से दूर रहें
- असुरक्षित यौन संबंध बनाने से बचें
- आहार में ताजी हरी सब्जियां और फलों को शामिल करें
- रोजाना व्यायाम करें

फिल्टर कर अलग करता है और साथ ही खाने-पीने को ऊर्जा और पोषक तत्वों में तब्दील भी करता है। इसलिए लिवर का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। हालांकि आजकल जिस तरह से लोगों की जीवनशैली बदल गई है, उसमें लिवर संबंधी कई तरह की बीमारियों का खतरा भी काफी बढ़ गया है। इन्हीं में से एक है लिवर सिरोसिस, जो एक तरह की क्रोनिक बीमारी है। यह बीमारी लंबे समय तक लिवर के खराब रहने से होती है। इस बीमारी में लिवर के स्वस्थ ऊतक नष्ट होने लगते हैं और ऐसे में लिवर ठीक से अपना काम करना बंद कर देता है। वैसे आमतौर पर इसके लक्षण जल्दी दिखाई नहीं देते, लेकिन इसके बावजूद कुछ ऐसे संकेत हैं, जिनकी मदद से आप लिवर सिरोसिस की पहचान कर सकते हैं।

लिवर सिरोसिस के लक्षण क्या हैं?

- उल्टी होना
- कम भूख लगना
- थकावट
- दस्त होना
- पीलिया
- लगातार वजन घटना
- शरीर में खुजली होना
- पेट में तरल पदार्थ बनना

लिवर सिरोसिस बढ़ने पर लक्षण

- पेशाब का रंग गहरा होना
- यौन इच्छा में कमी
- बाल झड़ना
- उल्टी में खून आना
- नाक से खून आना
- मांसपेशियों में ऐंठन
- बार-बार बुखार आना
- याददाश्त संबंधी समस्या

खतरा किसे ज्यादा?

- मोटापे से जूझ रहे लोग
- वायरल हेपेटाइटिस से ग्रस्त लोग
- जो लोग सालों से शराब का सेवन कर रहे हैं
- अनियंत्रित डायबिटीज के मरीज
- पहले से ही लिवर की बीमारी से पीड़ित लोग

लिवर की सूजन को कम करेंगे ये घरेलू उपाय



फै टी लिवर एक ऐसी बीमारी है जिसमें मरीजों के लिवर में वसा जमा होनी लगती है। वर्तमान समय में लोगों की अनियंत्रित लाइफस्टाइल और गलत खानपान की वजह से कई लोग इस बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। शरीर में भोजन पचाने से लेकर पित्त बनाने तक का कार्य करने के लिए लिवर जिम्मेदार होता है, साथ ही, शरीर को इंफेक्शन फ्री रखने में बाँड़ी के इस प्रमुख हिस्से का बेहद योगदान होता है। ऐसे में लिवर का हेल्दी रहना बेहद जरूरी है।

वया होने लगती है परेशानी

फैटी लिवर, लिवर की खराबी के कारण होने वाली सबसे आम बीमारियों में से एक है। ये बीमारी लोगों की पाचन शक्ति को प्रभावित करती है, ऐसे में लोगों का हाजमा बिगड़ सकता है। इसके अलावा, फैटी लिवर के मरीजों के इस अंग का आकार बदलने लगता है। लोग या तो लिवर के सिकुड़ने से परेशान होते हैं या फिर उसमें हुई सूजन से। वहीं, इस बीमारी से ग्रस्त मरीजों को थकान, कमजोरी, शरीर में हल्का दर्द, पेट के मध्य और दाहिने

हिस्से में दर्द और भारीपन की शिकायत हो सकती है।

लिवर की सूजन को कैसे कम करें

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक फैटी लिवर का कोई प्रमाणिक इलाज सामने नहीं आया है। हालांकि, लाइफस्टाइल में बदलाव और कुछ घरेलू उपायों के इस्तेमाल से परेशानी कम होगी।

प्रोटीन का करें सेवन

माना जाता है कि प्रोटीन लिवर फैट को 20 फीसदी तक कम करते हैं, ऐसे में उनका सेवन करें। आप डाइट में पनीर, दलिया, लो-फैट मिल्क डाइट में शामिल कर सकते हैं।

नींबू- विटामिन-सी का बेहतरीन स्रोत नींबू एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भी भरपूर होता है जो लिवर सेल्स को फ्री रैडिकल्स से लड़ने में सक्षम बनाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि खाली पेट नियमित रूप से एक कप पानी में आधा नींबू निचोड़कर एक चम्मच शहद के साथ लें।

कैसे होता है लिवर ट्रांसप्लांट

इसकी सामान्य प्रक्रिया यह है कि जिस व्यक्ति को लिवर प्रत्यारोपण की जरूरत होती है उसके परिवार के किसी सदस्य (माता/पिता, पति/पत्नी के अलावा सगे भाई/बहन) द्वारा लिवर डोनेट किया जा सकता है। इसके लिए मरीज के परिजनों को स्वास्थ्य मंत्रालय के अधीन काम करने वाली ट्रांसप्लांट ऑथराइजेशन कमेटी से अनुमति लेनी पड़ती है। यह संस्था डोनेर के स्वास्थ्य, उसकी पारिवारिक और सामाजिक स्थितियों की गहन छानबीन और उससे जुड़े करीबी लोगों से सहमति लेने के बाद ही उसे अंग दान की अनुमति देती है। लिवर के संबंध में सबसे अच्छी बात यह है कि अगर इसे किसी जीवित व्यक्ति के शरीर से काटकर निकाल भी दिया जाए तो समय के साथ यह विकसित होकर अपने सामान्य आकार में वापस लौट आता है। इससे डोनेर के स्वास्थ्य पर भी कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। इसके अलावा अगर किसी मृत व्यक्ति के परिवार वाले उसके देहदान की इजाजत दें तो उसके निधन के छह घंटे के भीतर उसके शरीर से लिवर निकाल कर उसका सफल प्रत्यारोपण किया जा सकता है। इसमें मरीज के लिवर के खराब हो चुके हिस्से को सर्जरी द्वारा हटाकर वहां डोनेर के शरीर से स्वस्थ लिवर निकालकर स्टिचिंग के जरिये प्रत्यारोपित किया जाता है। इसके लिए बेहद बारीक किस्म के धागे का इस्तेमाल होता है, जिसे प्रोलिन कहा जाता है। लंबे समय के बाद ये धागे शरीर के भीतर घुल कर नष्ट हो जाते हैं और इनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता। ट्रांसप्लांट के बाद मरीज का शरीर नए लिवर को स्वीकार नहीं पाता, इसलिए उसे टैक्रोलिनस ग्रुप की दवाएं दी जाती हैं, ताकि मरीज के शरीर के साथ प्रत्यारोपित लिवर अच्छी तरह एडजस्ट कर जाए। सर्जरी के बाद मरीज को साल में एक बार लिवर फंक्शन टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

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

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

1. वायरल इन्फेक्शन

वायरल इन्फेक्शन से बच्चों में लिवर की समस्या भी हो सकती है। इनमें से कुछ में हेप ए, बी और सी शामिल हैं।

2. आनुवंशिक डिसऑर्डर

कभी-कभी परिवार में आनुवंशिक रूप से भी लिवर की बीमारियां हो जाती हैं। उदाहरण के लिए, हेमोक्रोमेटोसिस एक आनुवंशिक बीमारी है जिससे शरीर में अत्यधिक आयरन जमा हो जाता है। डिसऑर्डर की तरह ही डिफेक्टिव जीन भी आनुवंशिक होते हैं जिससे बच्चों में लिवर की समस्याएं उनके परिवार से आ सकती हैं।

3. कोलेस्टेसिस

लिवर में पित्त का प्रवाह प्रभावित हो सकता है जिसके परिणामस्वरूप दिक्कतें हो सकती हैं।

4. कैंसर

लिवर के टिश्यू एबनॉर्मल सेल्स, जैसे कैंसर के सेल्स के साथ मिल सकते हैं। ये ज्यादा मात्रा में लिए जाने वाले केमिकल और मिनरल से भी डैमेज हो सकते हैं।

लिवर की समस्याओं के लक्षण व संकेत

लिवर की समस्याएं इतनी हैं कि हर व्यक्ति में यह अलग-अलग भी हो सकती हैं जिसकी वजह से डायग्नोसिस करना कठिन हो जाता है। बच्चों में लिवर की समस्याओं के कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं, आइए जानें;

पीलिया (जॉन्डिस)

जॉन्डिस होने पर बच्चे की त्वचा और आंखें हल्के पीले रंग की दिखाई देती हैं और साथ में ठंड लगती है व बुखार भी आता है।

पेट की समस्याएं

लिवर बढ़ने के कारण बच्चे को बहुत दर्द हो सकता है। इससे कभी-कभी उतना दर्द नहीं होता है जितना बच्चे को भरा-भरा सा महसूस होता है।

पोर्टल हायपरटेंशन

पोर्टल वेन बड़ी आंत से लिवर में खून की आपूर्ति करती है। जब पोर्टल का ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है तो ब्लड सेल्स नए बनने लगते हैं और ये सेल्स आंत से ब्लड के प्रवाह को सामान्य सर्कुलेशन से जोड़ते हैं जिसका अर्थ है कि लिवर से टॉक्सिक पदार्थ बाहर नहीं निकलते हैं और फिर यह टॉक्सिक पदार्थ शरीर के बाकी अंगों को प्रभावित करते हैं व इससे समस्याएं बढ़ने लगती हैं।

दिमाग का डैमेज होना

यदि टॉक्सिक पदार्थ बाहर नहीं निकलते हैं और यह नर्वस सिस्टम तक पहुंच जाते हैं तो इससे गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। इससे दिमाग के फंक्शन पर असर पड़ता है, दिमाग भटक जाता है

लिवर की बीमारी में लिवर से जुड़ी अनेक समस्याएं आती हैं। जब तक लिवर के फंक्शन न करने का पता चलता है तब तक यह 75 प्रतिशत तक डैमेज हो चुका होता है। लिवर की बीमारी को हिपेटिक रोग भी कहते हैं। जिन बच्चों में लिवर की समस्या का डायग्नोसिस हुआ हो उन्हें लगातार मेडिकल सपोर्ट व रोग को नियंत्रित करने के एक अच्छे प्लान की जरूरत पड़ती है ताकि यह दिक्कत पूरी तरह से ठीक हो सके।

बेबी और बड़े बच्चों में लिवर की बीमारियां



और दुर्लभ मामलों में कोमा भी हो सकता है।

इसोफेगल वैरिसेस

निचली अन्नप्रणाली की दीवारों के भीतर ब्लड सल फैल जाती हैं जिससे ब्लीडिंग होती है।

जलोदर (एसआइटीस)

एब्डोमिनल कैविटी में तरल पदार्थ बढ़ जाता है जिससे पेट फूलने लगता है।

लिवर की समस्याओं का डायग्नोसिस कैसे किया जाता है?

लिवर की समस्याओं का डायग्नोसिस निम्नलिखित तरीकों से किया जाता है-

1. एल्ब्यूमिन

एल्ब्यूमिन एक प्रोटीन है जो लिवर में बनता है। खून में पाया जाने वाला प्रोटीन 6% एल्ब्यूमिन से बना होता है। यह टेस्ट लिवर और किडनी की बीमारियों की जांच और डायग्नोसिस के लिए किया जाता है।

2. बिलिरुबिन

बिलिरुबिन एक पिग्मेंट है जो रेड ब्लड सेल्स के टूटने से बनता है। बिलिरुबिन का स्तर बढ़ने पर व्यक्ति को पीलिया हो जाता है। इस डायग्नोसिस में यह पता चलता है कि लिवर बिलिरुबिन को खत्म करने के लिए कितनी अच्छी तरह से काम कर रहा है।

3. एलानिन ट्रांसएमिनेस (एलटी)

यह एंजाइम आमतौर पर लिवर में पाया जाता है। यदि एलटी का स्तर बहुत ज्यादा है तो यह लिवर खराब होने का एक संकेत है। एलटी टेस्ट इसकी जांच करता है।

लिवर की समस्याओं का उपचार

लिवर की समस्याओं का उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि इसके होने के पीछे क्या कारण है। यदि यह रोग एक वायरस से हुआ है तो इसे ठीक करने के लिए वायरस का ट्रीटमेंट करने व सावधानी बरतने की जरूरत होती है ताकि यह फैले नहीं। इस प्रकार से किसी भी समस्या का सही इलाज करने के लिए इसके उचित कारणों को जानना बहुत जरूरी है। कुछ दुर्लभ मामलों में लिवर पूरी तरह से खराब हो सकता है जिसमें इसका ट्रांसप्लांट करने की जरूरत पड़ती है।

यद्यपि लिवर की कुछ बीमारियों जैसे हेपेटाइटिस या पित्त में पथरी का ट्रीटमेंट हो सकता है पर इसकी ज्यादातर बीमारियों को सिर्फ मैनेज की किया जा सकता है। बच्चे में कोई अनचाही बीमारी हो यह कोई भी पेरेंट्स नहीं चाहेंगे पर दुर्भाग्य से ये समस्याएं भी हो जाती हैं और उनसे रिकवरी में मदद के लिए आप कितना बेहतर कर सकते हैं यह आप पर ही निर्भर करता है। डायग्नोसिस होने के बाद इलाज शुरू होते ही आपको बच्चे के लिए मजबूत और दृढ़ रहने की जरूरत है।

लिवर में फैट यानी डायबिटिज का खतरा

आपका वजन सामान्य से ज्यादा है। नियमित व्यायाम नहीं करते हैं। जंक फूड खाने की आदत है लेकिन अल्कोहल नहीं लेते, फिर भी अपने लिवर का अल्ट्रासाउंड जरूर कराएं। आपके लिवर में फैट जमा होने का मतलब है भविष्य में डायबिटिज होने का खतरा।

रहत की बात यह है कि इस स्तर पर आपको घबराने की नहीं बल्कि अलर्ट होने की जरूरत है। खानपान और व्यायाम की आदतों में सुधार कर आप खुद को डायबिटिज से बचा सकते हैं।

ये नतीजे 12 हजार लोगों पर की गई रिसर्च से सामने आए हैं। इंडियन कार्डिसल फॉर मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) की देखरेख में हुई इस रिसर्च की रिपोर्ट में कहा गया है कि लिवर में फैट जमा होने से इंसुलिन की उत्पादन क्षमता प्रभावित होती है। इसे नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के नाम से जाना जाता है, क्योंकि इसमें लिवर से शुरू हुई इस समस्या के लिए अल्कोहल जिम्मेदार नहीं होता। ऐसे ज्यादातर लोगों को भविष्य में डायबिटिज तो होती है, कई मामलों में लिवर सिरोसिस भी देखा जाता है। स्टडी में शामिल लोगों को पांच साल तक मॉनिटर किया गया था। जब स्टडी शुरू की गई तब उनके लिवर में फैट पाया गया था, लेकिन किसी को भी हाई ब्लड शुगर या टाइप-टू डायबिटिज नहीं थी। लेकिन स्टडी पूरी होने तक इनमें से 12.6 पसंठ लोगों में टाइप-टू डायबिटिज हो गई थी अथवा फास्टिंग ग्लूकोज अनियंत्रित रहने लगा था। इनमें 8.6 पसंठ पुरुष और 4 पसंठ महिलाएं शामिल थीं।

रिपोर्ट में बताया गया है कि इसी तरह के नतीजे पेंसिल्वेनिया की यूनिवर्सिटी ऑफ पिट्सबर्ग में की गई एक स्टडी से भी सामने आए हैं। इसमें टाइप-टू डायबिटिज के 83 मरीजों, 12 स्लिम लोगों और 13 ऐसे मोटे लोगों जिन्हें डायबिटिज नहीं थी, के लिवर की जांच की गई। इसमें पता लगा कि डायबिटिज के 63 पसंठ मरीजों को और नॉन डायबिटिक मोटे लोगों में से 20 पसंठ के लिवर में फैट जमा था। मगर स्लिम लोगों को फैटी लिवर की समस्या नहीं थी। नॉन डायबिटिक फैटी लिवर वालों से इसी स्तर पर डाइट और एक्सरसाइज के दिशानिर्देश फॉलो कराए गए, ऐसे में उनकी समस्या नियंत्रण में आ गई।

नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज- यह टर्म उन लोगों के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो नाममात्र अल्कोहल लेते हैं या बिल्कुल नहीं लेते। बावजूद इसके उनके लिवर में फैट जमा हो जाता है। इसका संबंध कमर की चौड़ाई, इंसुलिन रेजिस्टेंस, रक्त में फैट की मात्रा ज्यादा होने, हाई



कोलेस्ट्रॉल आदि से होता है।

लक्षण

पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द , बदहवासी और वजन तेजी से कम होना। इसके अलावा कोई खास लक्षण नहीं दिखते।

जांच

लिवर एंजाइम के ब्लड टेस्ट या अल्ट्रासाउंड से इसका पता लग जाता है। कई बार नीडल बायोप्सी

की भी जरूरत होती है।

सलाह

फैटी लिवर का पता लगने के बाद वजन सामान्य करने , पौष्टिक आहार लेने जिसमें खूब सारे फल और सब्जियां शामिल हों , नट्स और ऑलिव ऑयल के इस्तेमाल , अल्कोहल से दूर रहने , प्रतिदिन 30 मिनट की एक्सरसाइज करने और अपनी मर्जी से कोई भी दवा लेने से बचने की सलाह दी जाती है।

लिवर खराब होने से कई और बीमारियां दे सकती हैं दस्तक

खराब जीवनशैली और खानपान का सबसे ज्यादा असर लिवर पर पड़ता है। पाचनतंत्र मजबूत न होने पर कई प्रकार की बीमारियां होती हैं, जिनमें पीलिया सबसे ज्यादा खतरनाक है। यह लिवर की खराबी के कारण होती है। शरीर के अन्य अंगों की तरह लिवर भी एक महत्वपूर्ण अंग है, जिसका ख्याल रखना बहुत ही जरूरी है। लिवर खराब होने से क्या क्या बीमारियां हो सकती हैं।

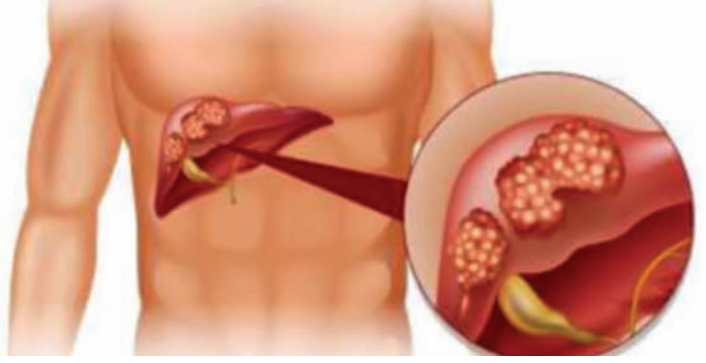
लिवर शरीर की कई गतिविधियों में अहम रोल अदा करता है। यह शुगर, वसा और कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन, स्टोरेज व उत्सर्जन को नियमित व नियंत्रित करके पाचन और मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लिवर एंजाइम, हार्मोन्स, रक्त प्रोटीन, क्लॉटिंग पैदा करने वाले कारक और प्रतिरक्षा कारकों सहित विभिन्न प्रकार के महत्वपूर्ण प्रोटीन पैदा करता है। यह विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का भी काम करता है।

आंख

आंखों में कमजोरी या अंधेपन के कई मामलों में विल्संस डिजीज जिम्मेदार है। यह बीमारी आनुवांशिक होती है, जिसका कारक प्रोटीन है। इसके अलावा शरीर में काफी कम मात्रा में कॉपर तत्व की जरूरत होती है, जिसकी मात्रा अधिक होने पर यह आंख, लिवर व मस्तिष्क में इकट्ठा होने लगता है जिसे शरीर बाहर नहीं निकाल पाता। इससे आंखों में रोशनी का घटना, लिवर की कमजोरी और मस्तिष्क से जुड़ी दिक्कतें आती हैं।

किडनी

हिपैटो रीनल सिंड्रोम लिवर की क्रॉनिक डिजीज में से एक है। इसके लिए सिरोसिस डिजीज जिम्मेदार होती है। सिरोसिस में लिवर कमजोर हो जाता है। इसका सीधा असर किडनी पर होता है



और शरीर में विषैले पदार्थों की मात्रा बढ़ने लगती है। लंबे समय तक अनदेखी करने पर किडनी फेल भी हो सकती है।

मस्तिष्क

लिवर फेल होने पर शरीर में मौजूद विषैले पदार्थ मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं। इनमें अमोनिया प्रमुख है। बाँड़ी से बाहर न निकल पाने के कारण यह ब्लड के साथ शरीर में प्रवाहित होता है और मस्तिष्क को नुकसान पहुंचाता है। इसे हिपैटिक एनसेफैलोपैथी कहते हैं। इसमें मस्तिष्क से जुड़ी बीमारियों के लक्षण जैसे बेहोशी और मरीज के कोमा में जाने की आशंका रहती है।

कारण

लिवर को कमजोर करने में अल्कोहल का अहम रोल होता है। बचपन से शरीर में पोषण की कमी लिवर को कमजोर करती है। हेपेटाइटिस ए व बी से भी लिवर में सूजन आ जाती है। इसके अलावा लिवर में कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड का इकट्ठा हो जाना, लिवर में खून का प्रवाह बाधित होना और डाइट में अधिक मात्रा में विटामिन-ए लेना प्रमुख कारण हैं।

लक्षण

आंखों के नीचे काले घेरे, यूरिन का गहरा रंग, आंखों व त्वचा में पीलापन, पेट में सूजन, पाचनतंत्र की खराबी, उल्टी, खाने का स्वाद न मिलने जैसे लक्षण लिवर का कमजोर होना बताते हैं।

बचाव

स्वस्थ लिवर के लिए अपने खानपान का खास ध्यान रखें। खाने में ताजे फल और सब्जियां शामिल करें। वसायुक्त पदार्थ पाचन को धीमा करते हैं इसलिए ऐसे पदार्थों से दूरी बनाएं। दिनभर में कम से कम 10 गिलास पानी पीएं।

ट्रांसप्लांट

लिवर ट्रांसप्लांट सर्जिकल प्रक्रिया है। अधिकांशतः स्वस्थ लिवर मृत व्यक्ति से प्राप्त किया जाता है, लेकिन कई बार जीवित व्यक्ति भी लिवर दान करते हैं। कई मामलों में पूरा लिवर न बदलकर कुछ हिस्सा ही बदला जाता है। ट्रांसप्लांट उन मरीजों में किया जाता है, जिनका लिवर फेल हो चुका होता है।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

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

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

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

खराब लिवर के लक्षण

लिवर हमारे शरीर का सबसे मुख्य अंग है, यदि आपका लिवर ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर पा रहा है तो समझिये कि खतरे की घंटी बज चुकी है। लिवर की खराबी के लक्षणों को अनदेखा करना बड़ा ही मुश्किल है और फिर भी हम उसे जाने अंजाने अनदेखा कर ही देते हैं।

लि वर की खराबी होने का कारण ज्यादा तेल खाना, ज्यादा शराब पीना और कई अन्य कारणों के बारे में तो हम जानते ही हैं। हालांकि लिवर की खराबी का कारण कई लोग जानते हैं पर लिवर जब खराब होना शुरू होता है तब हमारे शरीर में क्या क्या बदलाव पैदा होते हैं यानि की लक्षण क्या हैं, इसके बारे में कोई नहीं जानता। वे लोग जो सोचते हैं कि वे शराब नहीं पीते तो उनका लिवर कभी खराब नहीं हो सकता तो वे बिल्कुल गलत हैं। क्या आप जानते हैं कि मुंह से गंदी बदबू आना भी लिवर की खराबी हो सकती है। क्यों चौंक गए ना हम आपको कुछ परीक्षण बताएंगे जिससे आप पता लगा सकते हैं कि क्या आपका लिवर वाकई में खराब है। कोई भी बीमारी कभी भी चेतावनी का संकेत दिये बगैर नहीं आती, इसलिये आप सावधान रहें।

थकान भरी आंखें और डार्क सर्कल

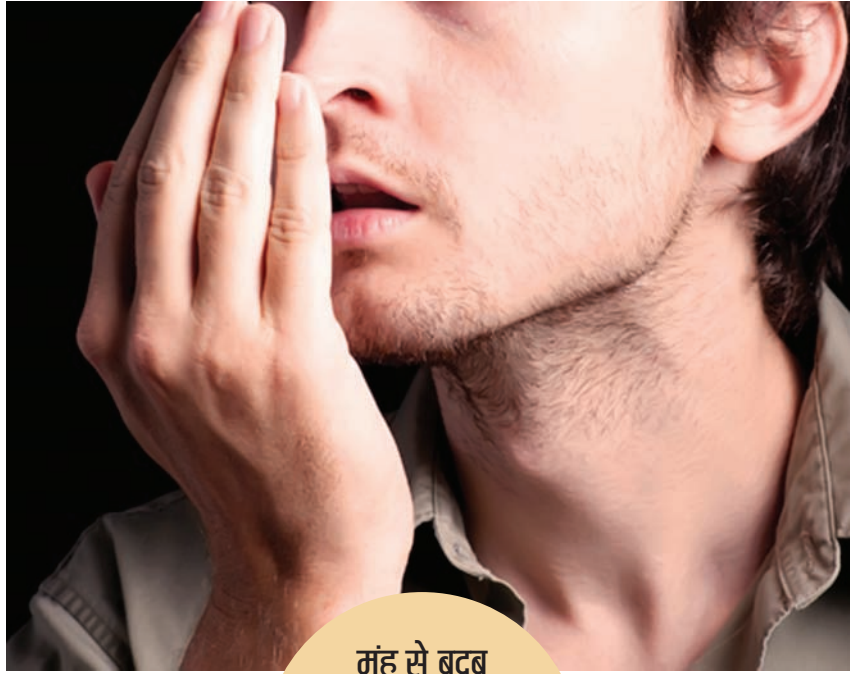
लिवर खराब होने का एक और संकेत है कि स्किन क्षतिग्रस्त होने लगेगी और उस पर थकान दिखाई पडने लगेगी। आंखों के नीचे की स्किन बहुत ही नाजुक होती है जिस पर आपकी हेल्थ का असर साफ दिखाई पड़ता है।

गहरे रंग की पेशाब

यदि आपकी पेशाब या मल हर रोज गहरे रंग का आने लगे तो लिवर गड़बड़ है। यदि ऐसा केवल एक बार होता है तो यह केवल पानी की कमी से हो सकता है।

पाचन तंत्र में खराबी

यदि आपके लिवर पर वसा जमा हुआ है और या फिर वह बड़ा हो गया है, तो फिर आपको पानी भी नहीं हजम होगा।



मुंह से बदबू

यदि लिवर सही से कार्य नहीं कर रहा है तो आपके मुंह से गंदी बदबू आएगी। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि मुंह में अमोनिया ज्यादा रिसता है।

त्वचा पर सफेद धब्बे

यदि आपकी त्वचा का रंग उड गया है और उस पर सफेद रंग के धब्बे पडने लगे हैं तो इसे हम लिवर स्पॉट के नाम से बुलाएंगे।

आंखों में पीलापन

यदि आपके आंखों का सफेद भाग पीला नजर आने लगे और नाखून पीले दिखने लगे तो आपको पीलिया हो सकता है। इसका यह मतलब होता है कि आपका लिवर संक्रमित है।

स्वाद में खराबी

लिवर एक एंजाइम पैदा करता है जिसका नाम होता है बाइल जो कि स्वाद में बहुत खराब लगता है। यदि आपके मुंह में कड़वाहट लगे तो इसका मतलब है कि आपके मुंह तक बाइल पहुंच रहा है।

पेट की सूजन

जब लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आ जाती है, जिसको हम अक्सर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।

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 सूत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। ई-मेल - drakdindore@gmail.com

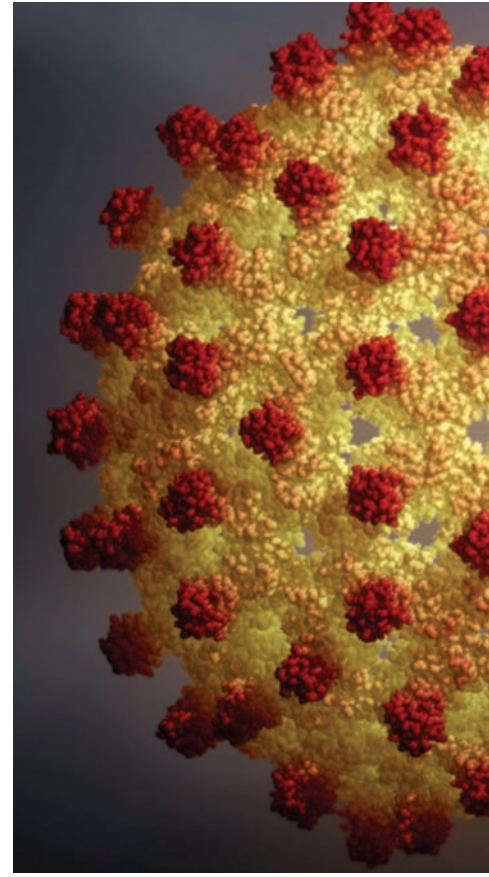
सेहत एवं सूत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 / 9424083040

संपादक

हेपेटाइटिस का ए, बी, सी...

हेपेटाइटिस बड़ी समस्या बनकर सामने आ रहा है। वजह यह कि लोग इसके बारे में ज्यादा नहीं जानते, इसलिए जांच आदि से दूर रहते हैं। साथ ही, बहुत-से मामलों में इसके लक्षण लंबे वक्त के बाद नजर आते हैं। जब तक पता चलता है, तब तक काफी देर हो चुकी होती है। बीमारी की जानकारी मिलने के बाद भी बहुत-से लोग इसे लाइलाज मानकर इलाज नहीं कराते, जबकि वक्त पर जांच और इलाज हो तो मरीज पूरी तरह से ठीक हो सकता है। साथ ही, वैक्सीन या नि टीका लगवा लेने से भी न सिर्फ खतरा कम होता है, बल्कि महंगे इलाज से भी बचा जा सकता है।



हेपेटाइटिस का मतलब है लिवर (जिगर) की सूजन। यह ग्रीक शब्द है, जिसमें हेपेटिक का मतलब होता है लिवर और आइटिस का मतलब सूजन। लिवर हमारे शरीर का अहम हिस्सा है, जो शरीर से जहरीले पदार्थ निकालता है, खाना पचाने में मदद करता है, एनर्जी स्टोर करता है, ब्लीडिंग रोकता है और इन्फेक्शन से लड़ने में मदद करता है। लिवर की खासियत यह है कि किसी तरह का नुकसान होने पर खुद ही उसकी भरपाई कर लेता है, लेकिन लंबे वक्त तक सूजन या इन्फेक्शन रहे तो लिवर को स्थायी तौर पर नुकसान पहुंच सकता है। हेपेटाइटिस ऐसी ही बीमारी है। यह वायरस से होता है। हेपेटाइटिस का वायरस कई बार शरीर में आने के बरसों बाद तक मरीज को कोई नुकसान नहीं पहुंचाता, जबकि कुछ मामलों में यह शरीर को नुकसान पहुंचाने लगता है। यह एक्टिव और इनएक्टिव, दोनों तरीकों से शरीर में रहकर उसे नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस ए और ई

इन दोनों का वायरस पानी और खाने के जरिए शरीर में आता है। वायरस का इन्फेक्शन होने के

15 से 45 दिन में लक्षण सामने आते हैं। अच्छी बात यह है कि ज्यादातर सभी मामलों में ए और ई वायरस खुद-ब-खुद चला जाता है। हेपेटाइटिस ए की वैक्सीन है, लेकिन खास जरूरत नहीं समझी जाती, क्योंकि यह जानलेवा नहीं है।

वजह- खराब खाना खाने या पानी पीने से।

लक्षण- उलटी, बुखार और पीलिया। ये लक्षण करीब चार हफ्ते तक चलते हैं। इसके बाद मरीज की हालत में सुधार होने लगता है।

इलाज- इसमें अलग से कोई खास इलाज नहीं होता। बुखार या दूसरे लक्षणों की दवा दी जाती है और मरीज को पूरा आराम करना होता है। साथ में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और विटामिन सी की टैब्लेट या कैप्सूल दिए जाते हैं और पौष्टिक खाने की सलाह दी जाती है। करीब 4-6 हफ्ते में मरीज नॉर्मल हो जाता है। ये दोनों वायरस लंबे समय तक जीवित नहीं रहते। इक्का-दुक्का मामलों में लिवर फेल्योर हो सकता है। लिवर फेल्योर होने से करीब हफ्ते, 10 दिन पहले से मरीज की मानसिक स्थिति खराब होने लगती है। उसकी याददाश्त कम होने लगती है और वह बेहोश हो सकता है। उस हालत में लिवर ट्रांसप्लांट ही इकलौता इलाज बचता है। इसमें 10 लाख रुपये

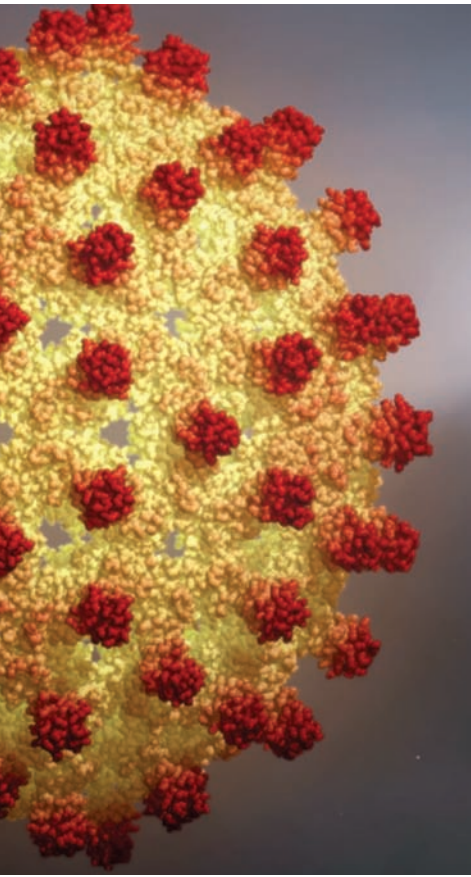
से 25 लाख रुपये तक का खर्च आता है। साथ ही, सही लिवर डोनर की भी जरूरत होती है।

हेपेटाइटिस बी और सी

बी और सी वायरस का इन्फेक्शन होने के करीब डेढ़ से दो महीने बाद लक्षण नजर आते हैं। जिन मामलों में एक महीने से चार महीने में लक्षण नजर आ जाते हैं, उन्हें एक्यूट कहा जाता है। इन्फेक्शन को छह महीने से ज्यादा हो जाए तो वह क्रॉनिक कहलाता है। ऐसा होने पर मरीज के पूरी तरह ठीक होने के आसार कम हो जाते हैं। हालांकि क्रॉनिक के मामले कम ही होते हैं। जिनको बचपन में यह इन्फेक्शन होता है, ज्यादातर उन्हीं में बड़े होने पर क्रॉनिक हेपेटाइटिस होता है। एक्टिव या इनएक्टिव, दोनों ही फॉर्म में हेपेटाइटिस बी या सी वायरस लिवर पर बुरा डाल सकता है। एक्टिव होने पर बुरा असर जल्दी दिखने लगता है। बी 70 फीसदी मामलों में और सी करीब-करीब सभी मामलों में क्रॉनिक बनता है क्योंकि इसका पता काफी देर से चलता है इसीलिए इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। इन्फेक्शन के छह महीनों में इसके कोई लक्षण सामने नहीं आते और 20 फीसदी लोगों के शरीर से वायरस खुद बाहर निकल जाता है, लेकिन 80 फीसदी मामलों में

कैसे-कैसे वायरस

हेपेटाइटिस वायरस चारों पांच तरह का होता है - ए, बी, सी, डी और ई लेकिन डी कॉमन नहीं होता और बहुत ही गिने-चुने मामलों में नजर आता है। इसे डेल्टा वायरस कहा जाता है। यह बी के साथ ही अटैक करता है, वह भी गिने-चुने मामलों में। लेकिन अगर यह एक बार होता है तो मुश्किलें बढ़ा देता है। मरीज को पेट में पानी आने या कैंसर की आशंका बढ़ जाती है, तब मरीज का इलाज लंबा चलता है और ट्रीटमेंट मुश्किल हो जाता है। यह कई बार घातक भी साबित होता है। वैसे, हेपेटाइटिस ए, बी, सी और ई को ही मुख्य वायरस माना जाता है। मोटे तौर पर लक्षणों और नुकसान के आधार पर हेपेटाइटिस ए और ई व बी और सी को एक साथ रखा जा सकता है।



वायरस लिवर के अंदर मौजूद रह जाता है। इनमें से 20 फीसदी में एक दशक के अंदर लिवर सिरोसिस (लिवर का सिकुड़ जाना) हो जाता है और तब जाकर बीमारी का पता चलता है, जबकि 25 पर्सेंट में समस्या की शुरुआत जॉन्डिस से होती है।

वजह- अल्कोहल, स्टिरॉयड, प्रदूषित सूई, प्रदूषित खून, सेक्सुअल ट्रांसमिशन के अलावा बच्चे को मां से हो सकता है। यलो फीवर, विल्संस डिजीज और डेंगू भी कई बार हेपेटाइटिस की वजह बनता है। इसके अलावा, टीबी, कैंसर, दिल की कुछ दवाओं और एंटी-बायोटिक दवाओं मसलन, आईजोनाइजिड (टीबी), पैरासिटामोल (बुखार), पाइराजिनामाइड (एंटीबायोटिक खासकर टीबी में), एमिनोड्रोएन (दिल की बीमारी), क्लोरप्रमाइजिन (दिमागी बीमारियां खासकर सिजोफ्रेनिया) इबो-प्रोफीन (पेनकिलर), ऑगमेंटिन (एंटीबायोटिक) आदि लिवर को नुकसान पहुंचा सकती हैं और हेपेटाइटिस की वजह बन सकती हैं।

नोट- यहां हम दवाओं के जेनरिक नाम दे रहे हैं। आप जिस भी ब्रैंड की दवा ले रहे हैं, उसके रैपर पर जेनरिक नाम भी लिखा होता है।

ध्यान रहे कि मरीज की छींक या खांसी, उसके साथ खाने या पानी पीने, हाथ मिलाने या गले लगने, बच्चे को पीड़ित मां का दूध पिलाने आदि से नहीं फैलता है।

लक्षण- भूख न लगना, वजन कम होना, पीलिया, बुखार, कमजोरी, उलटी, पेट में पानी भर जाना, खून की उलटियां होना, रंग काला होने लगना, पेशाब का रंग गहरा होना आदि। स्मॉकिंग करनेवाले लोगों को स्मॉकिंग से विरक्ति हो सकती

है। शुरुआत में कोई लक्षण नजर नहीं आता। अगर लगातार पीलिया रहे, खून की उलटियां हों, रंग काला पड़ने लगे, वजन बहुत कम हो जाए, पाखाने में खून आए तो समझना चाहिए कि लिवर पर असर आ गया है।

नुकसान- हेपेटाइटिस बी और सी में लिवर फाइब्रोसिस (लिवर का सख्त होना) और लिवर सिरोसिस (लिवर का सिकुड़ जाना) होने की आशंका बहुत ज्यादा होती है। फाइब्रोसिस बहुत बढ़ जाए तो सिरोसिस हो जाता है। ऐसा होने पर लिवर अपना काम सही से नहीं कर पाता। सिरोसिस के बहुत-से मामले इलाज न होने पर कैंसर में बदल जाते हैं, बल्कि कैंसर के करीब 90 फीसदी मरीज सिरोसिस वाले ही होते हैं। मोटे तौर पर हेपेटाइटिस बी के करीब 20 फीसदी और सी के करीब 4 फीसदी मरीजों में कैंसर की आशंका होती है। कई बार इलाज के बाद भी कैंसर के चांस बने रहते हैं, खासकर हेपेटाइटिस बी में क्योंकि ज्यादातर मामलों में इसका वायरस शरीर में बना रहता है। ऐसा वायरस के न्यूक्लियस से जुड़ने पर होता है। ऐसे में कभी-कभी मरीज को पूरी जिंदगी दवा खानी पड़ सकती है। डॉक्टर जांच के बाद ही बता सकते हैं कि इलाज कितना लंबा चलेगा।

नोट- अल्कोहल बहुत-से मामलों में हेपेटाइटिस की वजह बनती है। अगर हेपेटाइटिस न हो तो भी अल्कोहल की वजह से सिरोसिस हो सकता है। हेपेटाइटिस बी या सी का मरीज शराब पीता है तो लिवर को और नुकसान पहुंचता है। ऐसे में शराब से दूरी हेपेटाइटिस की आशंका कम कर देती है। कम-से-कम यह ऐसी वजह है, जिसे आप रोक सकते हैं।

टेस्ट और इलाज

हेपेटाइटिस बी या सी का आसानी से पता नहीं लगता। इसके लिए कुछ टेस्ट कराए जाते हैं- ब्लड टेस्ट, ताकि वायरस की मौजूदगी पता लगाए जा सके।

प्रेग्नेसी और हेपेटाइटिस

मां को अगर हेपेटाइटिस है तो बच्चे के भी इससे पीड़ित होने की आशंका बढ़ जाती है। प्रेग्नेसी के दौरान सही इलाज न हो तो महिला को व्हीडिंग हो सकती है और बच्चे व महिला, दोनों की जान जा सकती है। अगर मां को पहले से मालूम है कि उसे हेपेटाइटिस है तो उसे डॉक्टर को जरूर बताना चाहिए। डॉक्टर दवा देंगे, जिससे बच्चे में वायरस जाने के चांस कम हो जाते हैं। जिन महिलाओं को हेपेटाइटिस बी का टीका लगा है, उन्हें भी प्रेग्नेसी के दौरान जांच करानी चाहिए क्योंकि कई बार टीका फेल भी हो जाता है। जन्म के बाद भी बच्चे को टीका लगाकर बीमारी से बचाया जा सकता है।

खाने में खास चीजें

किसी भी हेपेटाइटिस में खाने का कोई परहेज नहीं होता। बस, सिरोसिस होने पर नमक कम खाना बेहतर होता है। साथ ही बहुत तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। इससे लिवर पर दबाव पड़ता है।

कैसे बचें हेपेटाइटिस से

हेपेटाइटिस ए और ई से बचाव के लिए जरूरी है कि हम साफ खाना खाएं और साफ पानी पिएं। हेपेटाइटिस बी और सी से बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें-

- ऐसे हॉस्पिटल या ब्लड बैंक से ही खून लें, जहां दंग से चेक करने के बाद ही खून लिया जाता हो।
 - टैटू से बचें। इन्फेक्टेड सूई हेपेटाइटिस की वजह बन सकती है।
 - दांत का इलाज अच्छे हॉस्पिटल से कराएं।
 - अल्कोहल से बचें। हेपेटाइटिस होने के बाद तो बिल्कुल न पिएं। अगर शराब पीते हैं तो पैरासिटामोल (क्रोसीन आदि) की ज्यादा डोज लेने से बचें।
 - हेपेटाइटिस बी के टीके लगते हैं और काफी असरदार होते हैं। एक्सपर्ट्स इन्हें 95 फीसदी कामयाब मानते हैं। इसमें तीन डोज लेनी होती हैं। पहला इंजेक्शन लगने के बाद दूसरा अगले महीने और तीसरा छठे महीने लगाना जरूरी है। एक हफ्ते से ज्यादा की देरी होने पर पहली खुराक का असर खत्म हो जाता है और तब तीनों टीकों फिर से लगवाने होते हैं। तीन टीकों का कोर्स होता है, जिसकी कीमत सरकारी अस्पतालों में 200 रुपये और प्राइवेट अस्पतालों में 1000 रुपये तक हो सकती है।
 - हेपेटाइटिस सी और ई के टीके नहीं हैं। हेपेटाइटिस ई के टीके पर अभी रिसर्च चल रही है। हेपेटाइटिस ए के लिए टीका लगाया जाता है लेकिन यह डब्ल्यूएचओ की वैकसीनेशन की लिस्ट में नहीं है क्योंकि यह ज्यादा नुकसानदेह नहीं होता। कम ही मामलों में टीका लगाया जाता है।
- ध्यान दें**
- पीलिया होने पर आमतौर पर लोग गल्ले का रस पीने और मूली खाने की सलाह देते हैं। कुछ लोग हल्दी खाने तो कुछ छोड़ने की सलाह देते हैं। ये सब गलतफहमियां हैं। तमाम मेडिकल एक्सपर्ट इनसे दूर रहने की सलाह देते हैं क्योंकि खुला और गंदा गल्ले का रस पीने से बीमारी के बढ़ने की आशंका होती है।
 - पीलिया या जॉन्डिस खुद में कोई बीमारी नहीं है। यह लिवर की बीमारी का लक्षण है। किसी भी तरह के हेपेटाइटिस में पीलिया हो सकता है। इसी तरह लिवर का बढ़ना भी हेपेटाइटिस या लिवर की दूसरी बीमारियों का लक्षण हो सकता है।
 - इलाज के दौरान कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर से जरूर पूछें। कुछ दवाएं लिवर पर निर्भर करती हैं और अगर लिवर ठीक से काम नहीं कर रहा है तो इन दवाओं से मेटाबॉलिज्म में भी कुछ गड़बड़ हो सकती है।
 - शराब पीना बिल्कुल बंद कर दें।

एक पैथी से ठीक नहीं होने वाली बीमारी के लिए सभी चिकित्सा पद्धति के विशेषज्ञों को मिलकर कार्य करने की आवश्यकता है: डॉ. द्विवेदी

विश्व सिकल सेल-डे के मौके पर एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च सेंटर द्वारा राष्ट्रीय सेमिनार का हुआ आयोजन



विश्व सिकल सेल डे पर रविवार को सिकल सेल एनीमिया पर एक राष्ट्रीय सेमिनार इंदौर में ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित एडवांस्ड इंस्टीट्यूट आफ पैरामेडिकल साइंस द्वारा आयोजित किया गया। एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च सेंटर तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के तत्वाधान में हुए इस सेमिनार में शामिल हुए अतिथियों एवं वक्ताओं ने अपने विचार रखें।

सेमिनार की शुरुआत सुबह 10.30 बजे हुई। मुख्य अतिथि सांसद श्री शंकर लालवानी, विशिष्ट अतिथि डॉ. एस्के मिश्रा प्राचार्य शासकीय होम्योपैथिक चिकित्सा महाविद्यालय भोपाल, विशेष अतिथि श्री एके तिवारी (अनुसंधानकर्ता, आरआरकेट) एवं डॉ. डीएन मिश्रा प्राचार्य शिवांग होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज भोपाल, थे। सेमिनार के मुख्य वक्ता में मनोचिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी अस्सिस्टेंट प्रोफेसर इंडेक्स मेडिकल कॉलेज इंदौर, डॉ. संतोष शर्मा (वरिष्ठ एलेपैथी चिकित्सक) एवं पूर्व महापौर डॉ. उमाशशि शर्मा (आयुर्वेद चिकित्सक) थे। अध्यक्षता होम्योपैथिक चिकित्सक एवं केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी ने की।

सेमिनार को संबोधित करते हुए सांसद शंकर

विवाह के पूर्व ब्लड टेस्ट करवाएं ताकि भविष्य में इन बीमारियों की रोकथाम हो सके
- सांसद श्री लालवानी

लालवानी ने कहा कि सिकल सेल को लेकर जागरूक होना पड़ेगा। मैंने शहर में सिकल सेल एनीमिया तथा थैलेसिमिया, अप्लास्टिक एनीमिया इत्यादि रक्त जनित बीमारी के लोगों को ब्लड के लिए परेशान होते हुए देखा है। इसके बाद लोकसभा में भी मैंने इस संबंध में बात उठाई थी। मेरे द्वारा लोकसभा में कहा गया था कि विवाह के पूर्व ब्लड टेस्ट (सिकल सेल तथा थैलासिमिया) करवाया जाना अनिवार्य किया जाना चाहिए। ताकि भविष्य में इन बीमारियों की रोकथाम हो सके इसपर कार्यवाही की जा रही है।

डॉ. संतोष शर्मा ने सिकल सेल को लेकर कहा कि यह एक जैनेटिक बीमारी है जो जिन्स के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी आती है। इसलिए आज इस बीमारी का प्रीवेंशन करना होगा। हमारे बीच में इसके कैरियर बहुत है। डॉ. शर्मा ने कहा कि सिकल सेल एनीमिया जिसे होता है उसके साथ ही परिजनों को भी उसकी केयर में लगे रहना

पड़ता है। इन सबके बीच पीड़ित के साथ परिवारवाले भी परेशान रहते हैं।

डॉ. उमाशशि शर्मा ने संबोधित करते हुए कहा कि सिकल सेल एनीमिया में पीड़ित व्यक्ति ऑक्सीजन की कमी से जुझता है। लेकिन प्राणायाम के माध्यम से आक्सिजन लेवल को बढ़ाया जा सकता है और ऑक्सीजन लेवल बढ़ता है तो इससे एनीमिया को कंट्रोल किया जा सकता है। इसलिए प्राणायाम करें और स्वस्थ रहें। वहीं ऑक्सीजन के लिए पेड़-पौधे जरूरी है इसलिए पौधारोपण करें।

मनोचिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी ने कहा कि आज व्यक्ति छोटी से छोटी बीमारी होने पर घबरा जाता है। ऐसे में सोचिए सिकल सेल जैसी बीमारी होने पर कितना घबरा जाता होगा। सिकल सेल से पीड़ित व्यक्ति दर्द आदि से परेशान रहता है और वह बीमारी को लेकर बार-बार घर में बोलता है तो माता-पिता व परिजन भी मानसिक रूप से पीड़ित होते हैं। इसलिए पीड़ित का इलाज करने से पहले उसके परिवारवालों को मानसिक रूप से मजबूत करना होगा। इसमें मनोचिकित्सक की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे होम्योपैथिक चिकित्सक एवं केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) के



सदस्य डॉ. एके द्विवेदी ने कहा कि ऐसी बिमारियां जिसका इलाज संभव नहीं हो पाता कई बार उस पर चिकित्सक ध्यान नहीं देते हैं। जबकि जिन बीमारियों का इलाज किसी एक पैथी द्वारा संभव नहीं है तो उसके लिए सभी चिकित्सा विशेषज्ञों को मिलकर कार्य करना चाहिए और उन बीमारियों का इलाज करने के साथ ही रोकथाम भी करना चाहिए। आपने बताया कि देवास निवासी एक छात्रा तथा उसका भाई सिकल सेल एनीमिया से पीड़ित है जिसको वे समय-समय पर इस बीमारी से लड़ने और सामान्य जीवन कैसे जिया जाए उसके लिए प्रोत्साहित करते रहते हैं। डॉ. द्विवेदी ने सिकल सेल एनीमिया के एक मरीज के बारे में होम्योपैथी द्वारा चिकित्सा किए जाने और शीघ्र परिणाम मिलने के अपने अनुभव को भी साजा किया। आपने बताया कि बुरहानपुर का एक मरीज जिसकी उम्र 22 वर्ष थी और वजन मात्र 33 किलो था। उसने डॉ. द्विवेदी को पहली बार 20 मई 2022 को दिखाया था उस वक्त तक उसका हिमोग्लोबिन कभी भी 11 से ऊपर नहीं गया था। पुनः जब वहीं मरीज 17 जून 2022 को दिखाने आया तब उसका वजन 40 किलो और हिमोग्लोबिन बढ़कर 12 पहुंच गया था और उस

मरीज को किसी भी प्रकार की परेशान नहीं थी। इस तरह से होम्योपैथी इलाज से सिकल सेल एनीमिया की बीमारी से पीड़ित कई मरीजों को स्वास्थ्य लाभ मिल सकता है भले ही बीमारी अभी तक पूरी ठीक नहीं हुई हो।

आदिवासियों में सिकल सेल एनीमिया की बीमारी का आंकड़ा 90 प्रतिशत है

सेमिनार के मुख्य वक्ता डॉ. एसके मिश्रा प्राचार्य शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज भोपाल ने कहा कि सिकल सेल बीमारी ट्राइब्स में 90 प्रतिशत तक होती है ट्राइब्स में भी 3 प्रमुख है इनमें बैगा, बाहिया व साहिया है। भारत सरकार और राज्य सरकार व आमजन एवं संगठन अपने-अपने स्तर पर सिकल सेल के प्रति जागरूकता, रोकथाम, नियंत्रण और उपाचर के प्रयास कर रहे हैं। शासकीय स्तर पर एलोपैथी इलाज के लिए भी हजारों-करोड़ों रुपए खर्च किए जा रहे हैं। लेकिन सिकल सेल एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जिसे हम ब्लड कैन्सर भी कह सकते हैं। यह बीमारी ना नियंत्रित होती है ना उपचारित होती है। डॉ. द्विवेदी के विचारों को अनुग्रहित करते हुए एक प्रोजेक्ट राज्य शासन के माध्यम से भारत सरकार को भिजवाया गया है। इसका श्रेय कोई माने या न

माने मैं तो डॉ. द्विवेदी का ही मानता हूं। डॉ. द्विवेदी जी की दूरदर्शिता का ही परिणाम है कि भारत सरकार ने उस प्रोजेक्ट को स्वीकार किया है जिसे 3 साल हो गए हैं। उसके बाद 30 हजार लोगों की स्क्रीनिंग गई और 15 हजार मरीजों का इलाज चल रहा है। जिसकी मॉनिटरिंग एम्स भोपाल, एससीएमआर और डब्ल्यूएचो द्वारा की जा रही है। डॉ. द्विवेदी की सोच के कारण ही यह हो पाया है। इसके अलावा डॉ. मिश्रा ने सांसद श्री लालवानी से इंदौर में एक शासकीय होम्योपैथिक महाविद्यालय शुरू करने का आग्रह किया। इसपर सांसद ने इस विषय पर अलग से चर्चा कर इसका प्रारूप बनाने की बात कही। डॉ. डीएन मिश्रा ने भी कार्यक्रम को संबोधित किया। अतिथि स्वागत श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय, डॉ. विवेक शर्मा, श्री विनय पांडे तथा डॉ. जितेंद्र पुरी द्वारा किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. कनक चतुर्वेदी ने किया। आभार श्रीमती सरोज द्विवेदी ने माना। कार्यक्रम में विशेष रूप से श्रीमती प्रमिला चतुर्वेदी, डॉ. भूपेंद्र गौतम, श्रीमती प्रभा गौतम, एडवोकेट श्री भूवन गौतम, डॉ. नागेंद्र सिंह, श्रीमती रीना सिंह, श्री जितेंद्र जायसवाल, श्री रवि कुमार आदि उपस्थित थे।



श्री शंकर लालवानी
सांसद, इंदौर



डॉ. संतोष शर्मा
एलोपैथिक चिकित्सक



डॉ. उमाशशि शर्मा
आयुर्वेदिक चिकित्सक



डॉ. एस.के. मिश्रा
प्राचार्य, शा.हो.चि.म. भोपाल



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
मनोचिकित्सक



डॉ. ए.के. द्विवेदी
होम्योपैथी चिकित्सक

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर लैंटर्न चौराहा इंदौर पर आरोग्य भारती द्वारा योग का प्रमुख आयोजन

आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन मंत्री डॉ. अशोक वाष्णीय जी के मुख्य आतिथ्य में कार्यक्रम सम्मन हुआ



पर इंदौर हुआ योगमय

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर केंद्रीय जेल में 3000 कैदियों ने किया योग, 3 नाइजीरियन कैदियों ने भी की सहभागिता

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर केंद्रीय जेल इंदौर में भी योग का आयोजन किया गया। एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा जेल में कराए इस योग कार्यक्रम में 3000 कैदियों ने अलग-अलग बैरक में एक साथ योग किया। इस अवसर पर पूर्व से ही केंद्रीय जेल में बंद तीन नाइजीरियन कैदी भी शामिल हुए और योग किया।

योग दिवस के मौके पर केंद्रीय जेल में योग कार्यक्रम सुबह आयोजित किया गया। इस अवसर पर केंद्रीय जेल अधिक्षक श्रीमती अलका सोनकर ने संबोधित करते हुए कहा कि शरीर के सभी अंगों को जोड़े तो हम जितना अपना स्वास्थ्य लाभ ले सकते हैं उतना बाहर से नहीं ले सकते। 24 घंटे ईश्वर ने हमें दिए हैं। पुराने समय के लोग 100 साल तक जीते थे। क्योंकि वे लोग नियमित रूप से सारे काम करते थे। शुद्ध खाते थे, शुद्ध रहते थे। नियमित रूप से 4 बजे उठकर योग, प्राणायाम, ध्यान सबकुछ करते थे क्योंकि उनके अंदर वे डॉक्टर को पालते थे। लेकिन आज हमने बीमारियों को पाल लिया है। वस्तु स्थिति बदल गई हमने हमारे अंदर के डॉक्टर को अलग कर दिया है। बीमारियों को पालने से आज हमारी उम्र घटती जा रही है। पहले के लोग 100 साल तक जीते थे लेकिन आज हमें 50 साल के बाद डर सा लगने लगा है कि कब कोई चटक जाए। हम 50+50 यानि 100 साल कैसे जी सकते हैं उसके लिए हमें

प्रतिदिन सुबह एक घंटा अपने लिए देना होगा। हम नाहकर ऊपर से खुद को चमका सकते हैं, अच्छे कपड़े पहन सकते हैं लेकिन भगवान ने हमारे अंदर जो छोटे-छोटे कई सिस्टम दिए हैं उनकी सफाई कौन करेगा उसकी सफाई और धुलाई केवल योग और ध्यान के माध्यम से हो सकती है। सुबह की ताजी हवा लेने से जीवन बनेगा। जो व्यक्ति नियमित ध्यान और योग करता है उसके जीवन में चिड़चिड़ापन नहीं आता है। भगवान ने संसार में मनुष्य को ही एक चीज दी है और वो है मुस्कुराहट जिस पर कोई टैक्स नहीं लगता इसलिए जीवन में मुस्कुराते रहें।

योग केवल साधारण व्यायाम नहीं वो हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होता है - डॉ. द्विवेदी

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि योग केवल साधारण व्यायाम न होकर हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। योग, प्राणायाम एवं ध्यान हमारे दैनिक जीवन का अंग होना चाहिए। मुझे जानकारी दी गई है जेल में नियमित रूप से योग कराया जाता है यह बहुत ही सरहानीय होती है। क्योंकि जेल में आने वाला व्यक्ति कही न कही मन में पश्चाताप अथवा गिलानी होती है कि हमने यह क्या किया जो हमें

यहां आना पड़े लेकिन इस पश्चाताप का निवारण योग, प्राणायाम व ध्यान से किया जा सकता है। योग कार्यक्रम में जेल में पहले से बंद 3 नाइजीरियन कैदियों ने भी योग किया। तीनों नाइजीरियन कैदियों ने योग को लेकर अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि वे कभी भी इस तरह के किसी योग कार्यक्रम में शामिल नहीं हुए हैं। लेकिन आज योग करके उन्हें अत्यंत मानसिक शांति का अनुभव हुआ है और अंदर का आत्मबल भी बेहतर हुआ है। तीनों कैदियों ने सभी से नियमित योग करने का आह्वान भी किया। उद्धोषण के पश्चात सभी ने योग के विभिन्न आसन किए। वहीं केंद्रीय जेल अधिक्षक श्रीमती अलका सोनकर जी ने एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल के योगाचार्य श्री दीपक उपाध्याय, श्री राकेश यादव, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जीतेंद्र पूरी, श्री विनय पाण्डेय, श्री जीतेंद्र जायसवाल, श्री रवि जी को मोमेंटों प्रदान कर सम्मानित किया तथा जेल में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर लगाने एवं प्रत्येक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कैदियों के लिए इस तरह के आयोजन में विशेष सहयोग प्रदान करने के लिए जेल अधिक्षक श्रीमती सोनकर ने वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी को सम्मानित किया एवं उनके सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया।



विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल द्वारा

कार्यशाला सह पौधारोपण कार्यक्रम सम्पन्न

विश्व पर्यावरण दिवस के मौके पर एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल द्वारा ग्रेटर ब्रजेक्षरी स्थित सेंटर पर एक कार्यशाला सह पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर प्राकृतिक चिकित्सा में प्रकृति का महत्व विषय पर हुई कार्यशाला को सम्मानीय अतिथियों ने संबोधित किया। अतिथियों ने प्रकृति व पर्यावरण का महत्व प्राकृतिक चिकित्सा में बताया और उसे सहजने तथा आगे आने वाली पीढ़ियों को समझाने के लिए हर किसी को सामूहिक प्रयास करने की अपील की।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि इंदौर के सांसद श्री शंकर लालवानी, विशेष अतिथि श्री डॉ. भूपेंद्र गौतम, मनोचिकित्सक श्री डॉ. वैभव चतुर्वेदी, श्रीमती डॉ. पद्मश्री शर्मा थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक श्री डॉ. एके द्विवेदी ने की। सभी अतिथियों ने दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम की शुरुआत की। तत्पश्चात सभी अतिथियों का स्वागत शॉल-श्रीफल प्रदान कर प्रकृति के प्रति जागरूकता के तहत तुलसी के पौधे भी भेंट किए।

कार्यक्रम की रूपरेखा को आगे बढ़ाते हुए श्री डॉ. एके द्विवेदी ने अध्यक्षीय उद्बोधन दिया। डॉ. द्विवेदी ने कहा प्राकृतिक चिकित्सा में हवा, जल, मिट्टी से ट्रीटमेंट करने का ही विशेष महत्व है। इसी को ध्यान में रखते हुए विश्व पर्यावरण दिवस पर कार्यशाला सह पौधारोपण कार्यक्रम किया। जिसमें औषधिय पौधों का ही रोपण भी किया और उसके महत्व को भी समझाया। कुल 11 पौधों का रोपण किया गया जिसमें जामुन, अनार, आंवला इत्यादि शामिल है जो कहीं ना कहीं मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। आज हम इन पौधों का रोपण करना भूल चुके हैं और अंग्रेजी पौधे लगाते हैं। जोकि महंगे व सुंदर तो दिखते हैं लेकिन खाद्य एवं औषधिय गुणों वाले नहीं होते हैं।

डॉ. द्विवेदी ने यह भी कहा कि कोरोनाकाल के दौर में भी देखा जाए तो ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में शहरी क्षेत्र में लोग ज्यादा संक्रमित हुए। ऐसा इसलिए क्योंकि ग्रामीण प्रकृति के करीब रहें और शहरी प्रकृति से दूर। उक्त अवसर पर डॉ. द्विवेदी ने यह भी कहा कि लोगों में प्रकृतिक चिकित्सा के महत्व को बढ़ावा देने के लिए मेंबरशिप (सदस्यता) अभियान चलाएंगे जिसके तहत लोगों को सदस्य बनाएंगे तथा उन्हें एक बार सदस्य बन जाने के बाद पूरे वर्षभर में 24 बार निःशुल्क प्राकृतिक चिकित्सा प्रदान किया जाएगा। आपने यह भी कहा कि विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून से 18 नवंबर प्राकृतिक चिकित्सा दिवस तक संस्थान में पधारने वाले सभी मरीजों को (लोगों को) 30 प्रतिशत की विशेष छूट भी



प्रदान की जाएगी।

कार्यक्रम को मनोचिकित्सक डॉ. चतुर्वेदी ने भी संबोधित किया। उन्होंने बताया कि किस तरह पौधे, पर्यावरण और मानसिक स्वास्थ्य एक-दूसरे के पूरक है। डॉ. चतुर्वेदी ने कहा कि आज हर व्यक्ति को जरूरत है एक पौधा लगाने की और लगभग पांच वर्षों तक उसकी नियमित देखभाल करने की। ऐसा करने से भविष्य में अच्छा संसार बनेगा। डॉ. चतुर्वेदी ने बताया कि हम अपने सेंटर पर भी आने वाले मरीजों को प्रकृति से जोड़ने का काम करते हैं। कुछ मरीज आते हैं और वे बोलते हैं कि हमें नींद नहीं आती, ऐसे में हम उन्हें ट्रीटमेंट देने के साथ उन्हें प्रकृति के नजदीक जाने के लिए कहते हैं और ऐसा करने से वे मरीज अब अपनी परेशानियों से लगभग निजात पा चुके होते हैं तो

वहीं लोग और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करते हैं।

सांसद लालवानी ने अपने संबोधन में सबसे पहले डॉ. द्विवेदी को बधाई दी। साथ ही अतिथियों द्वारा प्रकृति व पर्यावरण पर दिए उद्बोधन की सराहना की। सांसद ने कहा कि आज जनसंख्या लगातार बढ़ रही है, ऐसे में स्वाभाविक है कि कॉर्बन उत्सर्जन भी हर क्षेत्र में बढ़ेगा। इसलिए आज हमें पर्यावरण संरक्षण के लिए सामूहिक प्रयास करने की जरूरत है। हमारी भाजपा की सरकार भी प्रधानमंत्रीजी के नेतृत्व में पर्यावरण संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि विश्व भर में आज पर्यावरण संरक्षण को लेकर हो रहे हैं कार्यों में भारत दुनिया में लीड कर रहा है।

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।

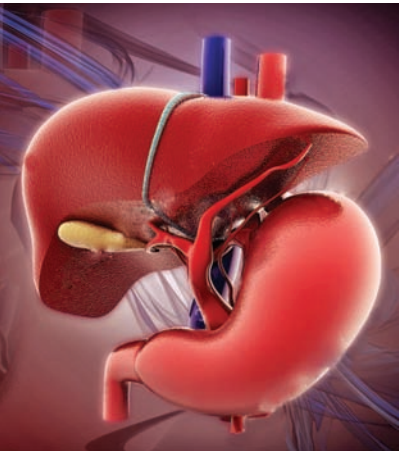
गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

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



लिवर की बीमारी से पाये मुक्ति

लिवर को हिंदी में जिगर कहा जाता है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण और बड़ी ग्रंथि है। यह पेट के दाहिनी ओर नीचे की तरफ होता है। लिवर शरीर की बहुत सी क्रियाओं को नियंत्रित करता है। लिवर खराब होने पर शरीर की कार्य करने की क्षमता न के बराबर हो जाती है और लिवर डैमेज का सही समय पर इलाज कराना भी जरूरी होता है नहीं तो यह गंभीर समस्या बन सकती है।

ग लत आदतों की वजह से लिवर खराब होने की आशंका सबसे ज्यादा होती है। जैसे शराब का अधिक सेवन करना, धूम्रपान अधिक करना, खट्टा ज्यादा खाना, अधिक नमक सेवन आदि। सबसे पहले लिवर खराब होने के लक्षणों को जानना जरूरी है। जिससे समय रहते आपको पता रहे और इलाज सही समय पर हो सके। भारत में दस खतरनाक रोगों में से एक है लिवर की बीमारी। हर साल तकरीब दो लाख लोग लिवर की समस्या से मरते हैं।

लिवर को खराब करने वाले महत्वपूर्ण कारण

- दूधित मांस खाना, गंदा पानी पीना, मिर्च मसालेदार और चटपटे खाने का अधिक सेवन करना।
- पीने वाले पानी में क्लोरिन की मात्रा का अधिक होना।
- शरीर में विटामिन बी की कमी होना।
- एंटीबायोटिक दवाइयों का अधिक मात्रा में सेवन करना।
- घर की सफाई पर उचित ध्यान न देना।
- मलेरिया, टायफाइड से पीड़ित होना।
- रंग लगी हुई मिठाइयों और ड्रिंक का प्रयोग करना।
- सौंदर्य वाले कास्मेटिक्स का अधिक इस्तेमाल करना।
- चाय, काफी, जंक फूड आदि का प्रयोग अधिक करना।

लिवर खराब होने से शरीर पर ये लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

- लिवर वाली जगह पर दबाने से दर्द होना।
- छाती में जलन और भारीपन का होना।
- भूख न लगने की समस्या, बदहजमी होना, पेट में गैस बनना।
- शरीर में आलसपन और कमजोरी का होना।
- लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आने लगती है, जिसको आप अक्सर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।
- मुंह का स्वाद खराब होना। आदि



प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा लिवर को ठीक करने के उपाय

इन उपायों के द्वारा लिवर के सभी तरह के कार्य पूर्ण रूप से सही कार्य करने लगते हैं। लिवर को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है टॉक्सिंस वायरस। इसलिए लिवर का उपचार करने से पहले रोगी का खून साफ होना जरूरी है ताकि लिवर पर जमें दूधित दोष नष्ट हो सके और लिवर का भार कम हो सके। इसलिए रोगी को अतिरिक्त विश्राम की जरूरत होती है।

प्राकृतिक चिकित्सा कैसे करें?

- सुबह उठकर खुली हवा में गहरी सांसे ले। प्रातःकाल उठकर कुछ कदम पैदल चलें और चलते चलते ही खुली हवा की गहरी सांसे लें। आपको लाभ मिलेगा।
- सप्ताह में सरसों की तेल की मालिश पूरे शरीर में करें। मिट्टी का लेप सप्ताह में एक बार पूरे

शरीर पर जरूर लगाएं। आप सप्ताह में एक बार वाष्प का स्नान भी लें। सन बाथ भी आप कर सकते हो।

- लिवर की बीमारी को ठीक करने की प्राकृतिक औषधि है हल्दी। हल्दी एंटीआक्सीडेंट के रूप में काम करती है। सुबह या रात को सोने से पहले एक चम्मच हल्दी को एक गिलास दूध में घोलकर पीने से लिवर की समस्या में राहत मिलती है।
- लिवर सिरोसिस यानि लिवर संकोचन होने पर 100-100 ग्राम प्याज खाने से राहत मिलती है।
- सेब का सिरका रोज पीने से लिवर की बीमारी ठीक होती है।
- लिवर की बीमारी में अलसी का सेवन भी काफी फायदेमंद होता है। अलसी को दरदरा होने तक पीस लें। और इसे आटे के साथ मिलाकर या सलाद में डालकर सेवन करने से लिवर की हर एक बीमारी ठीक हो जाती है।

वायरल हैपेटाइटिस या जोन्डिस को साधारण लोग पीलिया के नाम से जानते हैं। यह रोग बहुत ही सूक्ष्म विषाणु (वाइरस) से होता है। शुरू में जब रोग धीमी गति से व मामूली होता है तब इसके लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं, परन्तु जब यह उग्र रूप धारण कर लेता है तो रोगी की आंखे व नाखून पीले दिखाई देने लगते हैं, लोग इसे पीलिया कहते हैं। जिन वायरस से यह होता है उसके आधार पर मुख्यतः पीलिया तीन प्रकार का होता है वायरल हैपेटाइटिस ए, वायरल हैपेटाइटिस बी तथा वायरल हैपेटाइटिस नान ए व नान बी।



पीलिया रोग

यह रोग ज्यादातर ऐसे स्थानों पर होता है जहाँ के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में भी यह ज्यादा होता है। वायरल हैपेटाइटिस बी किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपेटाइटिस ए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से होता है। ये वायरस रोगी के मल में होते हैं पीलिया रोग से पीड़ित व्यक्ति के मल से, दूषित जल, दूध अथवा भोजन द्वारा इसका प्रसार होता है। ऐसा हो सकता है कि कुछ रोगियों की आंख, नाखून या शरीर आदि पीले नहीं दिख रहे हों परन्तु यदि वे इस रोग से ग्रस्त हो तो अन्य रोगियों की तरह ही रोग को फैला सकते हैं। वायरल हैपेटाइटिस बी खून व खून से निर्मित प्रदार्थों के आदान प्रदान एवं यौन क्रिया द्वारा फैलता है। इसमें वह व्यक्ति हो देता है उसे भी रोगी बना देता है। यहाँ खून देने वाला रोगी व्यक्ति रोग वाहक बन जाता है। बिना उबाली सुई और सिरिंज से इन्जेक्शन लगाने पर भी यह रोग फैल सकता है। पीलिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति वायरस, निरोग मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष रूप से अंगुलियों से और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मल से या मक्खियों द्वारा पहुंच जाते हैं। इससे स्वस्थ मनुष्य भी रोग ग्रस्त हो जाता है।

रोग कहां और कब

ए प्रकार का पीलिया तथा नान ए व नान बी पीलिया सारे संसार में पाया जाता है। भारत में भी इस रोग की महामारी के रूप में फैलने की घटनायें प्रकाश में आई हैं। हालांकि यह रोग वर्ष में कभी भी हो सकता है परन्तु अगस्त, सितम्बर व अक्टूबर महीनों में लोग इस रोग के अधिक शिकार होते हैं। सर्दी शुरू होने पर इसके प्रसार में कमी आ जाती है।

रोग के लक्षण

ए प्रकार के पीलिया और नान ए व नान बी तरह के पीलिया रोग की छूत लगने के तीन से छः सप्ताह के बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

बी प्रकार के पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) के रोग की छूत के छः सप्ताह बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

पीलिया रोग के कारण

- रोगी को बुखार रहना।
- भूख न लगना।
- चिकनाई वाले भोजन से अरुचि।
- जी मिचलाना और कभी कभी उल्टियाँ होना।
- सिर में दर्द होना।
- सिर के दाहिने भाग में दर्द रहना।
- आंख व नाखून का रंग पीला होना।
- पेशाब पीला आना।
- अत्यधिक कमजोरी और थका थका सा लगना

रोग किसे हो सकता है

यह रोग किसी भी अवस्था के व्यक्ति को हो सकता है। हाँ, रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहुत ही उग्र होते हैं और उन्हे यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है।

बी प्रकार का वायरल हैपेटाइटिस व्यावसायिक खून देने वाले व्यक्तियों से खून प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को और मादक दवाओं का सेवन करने वाले एवं अनजान व्यक्ति से यौन सम्बन्धों द्वारा लोगों को ज्यादा होता है।

उपचार

- रोगी को शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाकर परामर्श लेना चाहिये।
- बिस्तर पर आराम करना चाहिये घूमना, फिरना नहीं चाहिये।
- लगातार जाँच कराते रहना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह से भोजन में प्रोटीन और कार्बोज वाले प्रदार्थों का सेवन करना चाहिये।
- नीबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस रोग में गुणकारी होता है।
- वसा युक्त गरिष्ठ भोजन का सेवन इसमें हानिकारक है।
- चॉवल, दलिया, खिचड़ी, थूली, उबले आलू, शकरकंदी, चीनी, ग्लूकोज, गुड, चीकू, पपीता, छछ, मूली आदि कार्बोहाइड्रेट वाले प्रदार्थ हैं इनका सेवन करना चाहिये

रोग की रोकथाम एवं बचाव

पीलिया रोग के प्रकोप से बचने के लिये कुछ साधारण बातों का ध्यान रखना जरूरी है:-

- खाना बनाने, परोसने, खाने से पहले व बाद में और शौच जाने के बाद में हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- भोजन जालीदार अलमारी या ढक्कन से ढक कर रखना चाहिये, ताकि मक्खियों व धूल से बचाया जा सके।
- ताजा व शुद्ध गर्म भोजन करें दूध व पानी उबाल कर काम में लें।
- पीने के लिये पानी नल, हैण्डपम्प या आदर्श कुओं का ही काम में लें तथा मल, मूत्र, कूड़ा करकट सही स्थान पर गढ़ा खोदकर दबाना या जला देना चाहिये।



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)

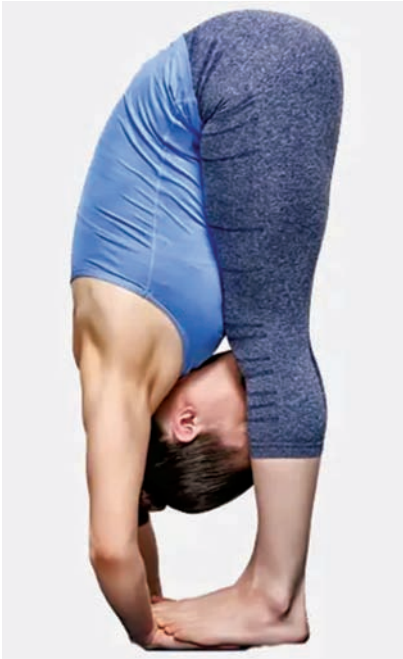
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Watch us on  YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

योगासन जो लिवर रखेगा हेल्दी

योग न सिर्फ शरीर के बाहरी अंगों बल्कि पेट के भीतरी अंग जैसे लिवर को भी स्वस्थ बना सकते हैं। ऐसे सभी योगासन जिनके अभ्यास से पेट मुड़ता है, लिवर को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

ऐसे योगासनों के अभ्यास से लिवर समेत पेट के सभी भीतरी अंगों को भी इससे अच्छी मसाज मिलती है। सही ढंग और विधि से यदि इन योगासनों का अभ्यास किया जाए तो, ये आसन लिवर से जुड़ी बीमारियों को दूर करने में मदद कर सकते हैं। इन आसनों के नियमित अभ्यास से लिवर और उससे जुड़ी समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है।



हस्त पादासन

हस्त पादासन मध्यम कठिनाई वाला विन्यास योग की शैली का आसन है। इसे करने की अवधि 15 से 30 सेकेंड के बीच होनी चाहिए। इसमें किसी दोहराव की आवश्यकता नहीं होती है।

हस्त पादासन के अभ्यास से हिप्स, हैमस्ट्रिंग और काव्स पर खिंचाव आता है जबकि घुटने, पीठ और जांघें मजबूत हो जाती हैं। ये आसन पेट के सभी भीतरी अंगों को बेहतरीन स्ट्रेच भी देता है।

हस्त पादासन के अभ्यास के समय पेट के भीतर की ओर मुड़ने से लीवर, गुर्दे या किडनी, स्प्लीन जैसे अंगों को अच्छी मसाज मिलती है। फैटी लिवर की समस्या से परेशान लोगों को भी इस आसन का नियमित अभ्यास जरूर करना चाहिए।

हस्त पादासन करने की विधि

- योग मैट पर सीधे खड़े हो जाएं और दोनों हाथ हिप्स पर रख लें।

- सांस को भीतर खींचते हुए घुटनों को मुलायम बनाएं।
- कमर को मोड़ते हुए आगे की तरफ झुकें।
- शरीर को संतुलित करने की कोशिश करें।
- हिप्स और टेलबोन को हल्का सा पीछे की ओर ले जाएं।
- धीरे-धीरे हिप्स को ऊपर की ओर उठाएं और दबाव ऊपरी जांघों पर आने लगेगा।
- अपने हाथों को पैर के पंजे के बगल में जमीन पर रखें।
- आपके पैर एक-दूसरे के समानांतर रहेंगे।
- आपका सीना पैर के ऊपर छूता रहेगा।
- सीने की हड्डियों और प्यूबिस के बीच चौड़ा स्पेस रहेगा।
- जांघों को भीतर की तरफ दबाएं और शरीर को एड़ी के बल स्थिर बनाए रखें।
- सिर को नीचे की तरफ झुकाएं और टांगों के बीच से झांककर देखते रहें।
- इसी स्थिति में 15-30 सेकेंड तक स्थिर बने रहें।
- जब आप इस स्थिति को छोड़ना चाहें तो पेट और नीचे के अंगों को सिकोड़ें।
- सांस को भीतर की ओर खींचें और हाथों को हिप्स पर रखें।
- धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठें और सामान्य होकर खड़े हो जाएं।

से पेट को टोन करने में मदद करता है।

ऐसे सभी लोग जिन्हें खराब लाइफस्टाइल के कारण लिवर की समस्याएं हुई हैं। उनके लिए ये आसन बेहद फायदेमंद है। ये पेट से एक्स्ट्रा फैट हटाने के साथ ही लिवर को हेल्दी बनाने में भी मदद करता है।

मार्ज्यासन करने की विधि

- योग मैट को बिछा कर दोनों घुटनों को टेक कर बैठ जाएं।
- इस आसन को करने के लिए आप वज्रासन की मुद्रा में भी बैठ सकते हैं।
- अब अपने दोनों हाथों को फर्श पर आगे की ओर रखें।
- दोनों हाथों पर थोड़ा सा भार डालते हुए अपने हिप्स (कूल्हों) को ऊपर उठाएं।
- जांघों को ऊपर की ओर सीधा करके पैर के घुटनों पर 90 डिग्री का कोण बनाएं।
- आपकी छाती फर्श के समान्तर होगी और आप एक बिल्ली के समान दिखाई देंगे।
- अब आप एक लंबी सांस लें और अपने सिर को पीछे की ओर झुकाएं।
- अपनी नाभि को नीचे से ऊपर की तरफ धकेलें।
- इसी के साथ टेलबोन (रीढ़ की हड्डी का निचला भाग) को ऊपर उठाएं।



मार्ज्यासन

मार्जरी आसन आगे की ओर झुकने और पीछे मुड़ने वाला योग आसन है, जिससे रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव पड़ता है। यह खिंचाव आपकी रीढ़ की हड्डी को अधिक लचीला बनने में मदद करता है। इसके अलावा यह आसन रीढ़ की हड्डी को फैलाने और मजबूत करने में भी मदद करता है।

मार्जरी आसन करने के लिए आपको अपनी नाभि को अंदर की ओर खींचना पड़ता है, जो कि लंबे समय में आपके पेट और छाती से अनावश्यक वसा को कम करने में मदद करता है। इससे आपके सीने और पेट की चर्बी कम हो जाएगी। यह आसन धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप

- अब अपनी सांस को बाहर छोड़ते हुए अपने सिर को नीचे की ओर झुकाएं।
- मुंह की टुड्डी को अपनी छाती से लगाने का प्रयास करें।
- इस स्थिति में अपने घुटनों के बीच की दूरी को देखें।
- ध्यान रखें की इस मुद्रा में आपके हाथ झुकने नहीं चाहिए।
- अपनी सांस को लम्बी और गहरी रखें।
- अपने सिर को पीछे की ओर करें और इस प्रक्रिया को दोहराएं।
- इस क्रिया को आप 10-20 बार दोहराएं।

लिवर को मजबूत बनाने के लिए खाएं ये फल

लि वर को मजबूत करने के लिए फल कुछ खास भूमिका निभा सकते हैं। कुछ फलों में पाए जाने वाले खास एंजाइम्स और पोषक तत्व लिवर डिटॉक्स करने में और इसे स्वस्थ बनाने में मदद कर सकते हैं। लिवर को मजबूत बनाने का सबसे आसान तरीका ये है कि आप ज्यादा से ज्यादा पानी वाली चीजों को खाएं और इस डिटॉक्सीफाई करते रहें। जब आपका लिवर समय-समय पर डिटॉक्सीफाई होता रहता है तो इसका काम काज सही रहता है और शरीर में लिवर कमजोर होने के लक्षण नजर नहीं आते हैं। तो, आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ फलों के बारे में जो कि लिवर को मजबूत कर सकते हैं।

चकोतरा

ये फल लिवर के लिए बहुत फायदेमंद है। दरअसल, इसमें कुछ खास एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जैसे कि नारिंगिनिन और नारिंगिन। ये दोनों ही तत्व लिवर को अंदर से हेल्दी रखने में मदद करते हैं और इसके सूजन को कम करके और कोशिकाओं की रक्षा करते हैं। साथ ही ये एंटीऑक्सीडेंट लिवर फाइब्रोसिस को बचाते हैं। नारिंगिनिन की खास बात ये है कि ने लिवर में फैट की मात्रा को कम कर देता है और फैट जलाने के लिए आवश्यक एंजाइमों को बढ़ाता है, जिससे फैटी लिवर की समस्या नहीं होती।

अंगूर

अंगूर में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। ये लिवर को अंदर से साफ करने में मदद करता है। साथ ही इसमें विटामिन सी और कुछ खास एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कि लिवर सेल्स को हेल्दी रखते हैं और इसमें सूजन को रोकते हैं। रेगुलर थोड़ा-थोड़ा अंगूर खाने से इसका अर्क लिवर के कुछ एंजाइम्स को तेज करता है और इसके काम काज को बेहतर बनाता है।

कांटेदार नाशपाती

कांटेदार नाशपाती का जूस हमेशा से ही लिवर के लिए फायदेमंद रहा है। पर इसके लिए आप कांटेदार नाशपाती को ऐसे भी खा सकते हैं। ये लिवर के कई रोगों से बचाने में आपकी मदद कर सकता है। कांटेदार नाशपाती में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करते हैं और इसके कारण लिवर में होने वाली क्षति से बचाते हैं। इसके अलावा इसका अर्क लिवर एंजाइम्स को तेज करता है और लिवर के काज को तेज करके इसको स्वस्थ बनाता है।

केला

लिवर के लिए केला खाना बहुत फायदेमंद है।



दरअसल, केला फैटी लिवर की समस्या को कम करने में मदद करता है। केले में अनसेचुरेड फैट होता है। साथ ही इसमें मोनोअनसैचुरेड फैट और ओमेगा-3 फैट भी होता है। ये हेल्दी फैट सेलुलर स्तर पर इंसुलिन को स्थानांतरित करने में मदद करते हैं। साथ ही इससे काम काज को तेज करता है और लिवर को मजबूत बनाता है।

ब्लूबेरी

ब्लूबेरी में एंथोसायनिन होते हैं, जो एंटीऑक्साइडेंट हैं। इसका अर्क लिवर एंजाइम को बढ़ाने में मदद करता है और लिवर को स्ट्रॉंग करता है। इसके अलावा ब्लूबेरी कैंसर कोशिकाओं के विकास को बाधित करता है और लिवर को कई प्रकार के रोगों से बचाता है।

पपीता

आपने बचपन से सुना होगा कि पपीता लिवर के लिए फायदेमंद होता है। सुबह खाली पेट इसे खाने से ना सिर्फ पेट साफ होता है, कब्ज की समस्या नहीं होती बल्कि लिवर भी स्वस्थ रहता है। पपीता में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो कि लिवर सेल्स में सूजन को रोकते हैं। इसके अलावा माना जाता है कि पपीते के पत्ते का रस इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है जो कि ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसकी एंटीऑक्सीडेंट प्रकृति गुर्दे की क्षति, फैटी लीवर जैसी डायबिटीज के कारण होने वाली जटिलताओं को कम करने में मदद करती है और

ऑक्सीडेटिव तनाव को काफी कम करती है। इस तरह डायबिटीज के मरीजों में पपीता लिवर मजबूत करता है।

अंजीर

अंजीर खाना लिवर के लिए भी फायदेमंद है। इसमें कुछ खास डाइटरी फाइबर्स होते हैं जो कि लिवर डैमेज को रोकते हैं। साथ ही इसका बीटा कैरोटीन और विटामिन फ्री रेडिकल्स के कारण होने वाले नुकसानों से बचाते हैं। इसके अलावा अंजीर खाने से इसके हाई एंटीऑक्सीडेंट तत्व फैटी लिवर की समस्या से बचाव में मदद करते हैं।

तरबूज

तरबूज डाइयूरेटिक है यानी कि ये शरीर में यूरिन के फ्लो को सही करता है। साथ ही ये लिवर डिटॉक्सीफाई करने में भी मददगार है। ये लिवर के काम काज को तेज करता है और अमोनिया प्रोसेस करके इसे शरीर से बाहर निकालता है। बता दें कि अमोनिया प्रोटीन पचाने के बाद निकलता है जिसके लिए लिवर का सही होना जरूरी है।

क्रैनबेरी

क्रैनबेरी एंटीऑक्साइडेंट और अन्य पोषक तत्वों की से भरपूर है। दरअसल, क्रैनबेरी में एक शक्तिशाली प्रकार का एंटीऑक्साइडेंट होता है जिसे प्रोएंथोसायनिडिन कहा जाता है, जो शरीर से मुक्त कणों को फ्लश करने की उनकी क्षमता को बढ़ाता है। यही लिवर के काम काज को तेज करता है और लिवर साफ करके इसे स्वस्थ बनाता है।

सेब

अगर आपके पास इनमें से कोई फल नहीं है तो रोज एक सेब जरूर खाएं। क्योंकि सेब लिवर डिटॉक्स करने में मददगार है। ज्यादातर लोग लिवर डिटॉक्स करने के लिए सेब का सिरका पीते हैं, जबकि अगर आप सेब खाएं तो आपको इसकी जरूरत भी नहीं पड़ेगी। सेब में मौजूद पॉलीफेनोल्स लिवर के सीरम और लिपिड लेवल को कंट्रोल में रखते हैं। सेब में पेक्टिन और मैलिक एसिड होता है जो विषाक्त पदार्थों और कार्सिनोजेन्स को हटाने में मदद करता है। साथ ही सेब में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो आपको फैटी लिवर से बचाते हैं।

तो, इस तरह ये फल आपके लिवर को मजबूत करने और इसे स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। तो, अगर आप अपने लिवर को मजबूत करना चाहते हैं तो अपनी रोज की डाइट में इनमें से कोई भी फल जरूर शामिल करें।

सुन्दरता के लिये प्रयोग की जाने वाली केसर एक बहुत ही गुणकारी सामग्री है। इसका उपयोग ज्यादातर एशिया और यूरोप के देशों में किया जाता है। केसर बहुत महंगा आता है क्योंकि केवल 1 ग्राम केसर पैदा करने के लिये बहुत सारे फूलों का उपयोग करना पड़ता है। हालांकि केसर त्वचा के लिये बहुत अच्छी होती है और इसका फेस पैक लगाने से त्वचा पर गुलाबी रंग का निखार आ जाता है। यदि आपको साफ और चमकती त्वचा चाहिये तो इसका उपयोग कीजिये। आइये जानते हैं केसर के कुछ उपयोगी फेस पैक।

गुलाबी त्वचा के लिये केसर फेस पैक



केसर और दूध

आप इस फेस पैक को हर रोज या फिर हफ्ते में दो बार लगा सकती हैं। इससे आपका चेहरा गुलाब की तरह चमकने लगेगा।

केसर और चंदन पाउडर

यह पैक ऑयली स्किन वालों के लिये बहुत ही अच्छा है। इसके अलावा यह सन टैन, एक्ने और पिंपल से भी लड़ता है। इसमें थोड़ा सा दूध मिलाइये और 5 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें। चाहें तो इसमें शहद भी मिला सकती हैं।

केसर और पपीता

पपीता में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो स्किन के लिये बहुत ही अच्छे होते हैं। एक कटोरे में पका पपीता, दूध, शहद और केसर मिलाइये। इसको चेहरे पर 10-15 मिनट के लिये लगाइये और बाद में ठंडे पानी से धो लीजिये।

केसर, शहद और बादाम

रातभर बादाम को पानी में भिगोइये और बाद में पेस्ट बना लीजिये। केसर को गुनगुने पानी में भिगोइये और बाद में उसमें शहद और नींबू का रस मिलाइये। इस पैक को चेहरे और गर्दन पर लगाइये, जिससे झुर्रियां, एक्ने और दाग दूर हों।

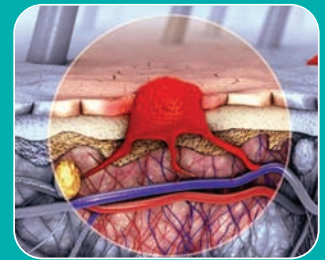
करेगी।

केसर, दूध और तेल

इस फेस पैक से चेहरे का रंग हल्का पड़ता है। एक कटोरे में केसर, दूध, रोज वॉटर और ऑलिव ऑयल या नारियल का तेल मिलाइये। इस स्क्रब जैसे फेस पैक से आपकी स्किन गोरी बनेगी और ग्लो

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



बारिश के पानी में छिपा आपके सौंदर्य का राज

चिलचिलाती गर्मी से निजात पाने के लिए हर किसी को मॉनसून का इंतजार रहता है। बारिश की बूंदों में नहाना किसे पसंद नहीं होता है और अगर बात की जाए, सौंदर्य की तो बारिश का पानी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देता है देखना चाहती है इसका चमत्कार, तो उसे किसी बरतन में भर कर देखें। बारिश का यह जल आपके चेहरे की त्वचा के लिए टॉनिक का कार्य करेगा। आप अपने मुख-मंडल की आभा देखती रह जाएंगी। इस पानी को छानकर बोतल में भर लें और प्रतिदिन इस जल से अपना मुंह धोएं इस से चेहरे की त्वचा बहुत नरम रहेगी।

किस तरह से करें बारिश के पानी का इस्तेमाल

पूर्ण शरीर की त्वचा की सुरक्षा के लिए सरसों के दानों को कम आंच पर भूनकर कच्चे दूध में पीसकर उबटन के लिए घोल तैयार कर लें। इस उबटन को पूरे शरीर पर लगाए, इससे आपके सौंदर्य में यकीनन चार चांद लग जाएंगे। मुलतानी मिट्टी को बारिश के पानी में रात भर भिगोकर सुबह 10-15 मिनट तक लगाये। इससे मुंहासों से मुक्ति मिल जाएगी।

बारिश के दिनों में कैसे करें मेकअप

बरसात के दिनों में मेकअप धुलने की चिन्ता हर महिला और युवतियों को सताती है। इसलिए इस मौसम में आपका मेकअप ऐसा होना चाहिए जिस पर बरसात की बूंदों का कोई असर ना हो। बरसात के मौसम में मेकअप करते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। आइए जानते हैं- कैसे इस मौसम में किस तरह का फाउण्डेशन, मस्कारा, आई लाइनर, लिपस्टिक का इस्तेमाल करें इसकी जानकारी होना बेहद जरूरी है ताकि अगर आपका मेकअप बारिश में भीग जाए तो हास्यास्पद स्थिति ना हो। बारिश के मौसम में फाउण्डेशन का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए। फाउण्डेशन की जगह आप टेलकोम पाउडर का इस्तेमाल कर सकती है यह एक अच्छा ऑप्शन है। अगर आप दिन के समय आई लाइनर लगाना चाहती हैं तो आंखों पर एक पतली सी रेखा ही लगाएं और यह भी वाटरप्रूफ ही होनी चाहिए। बारिश के दिनों में आई शेडो का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें तो अच्छा ही होगा। क्योंकि बारिश में भीगने पर यह चेहरे पर धब्बों जैसा दिखाई देता है। चेहरे पर नेचुरल लुक देने के लिए लिपस्टिक की जगह लिप ग्लॉस का प्रयोग करें।

खुशनुमा बरसात में रखें खास ख्याल

- घर के चारों ओर पानी जमा न होने दें, गड्ढों को मिट्टी से भर दें, रुकी हुई नालियों को साफ करें।
- अगर पानी जमा होने से रोकना संभव नहीं है तो उसमें पेट्रोल या केरोसिन ऑयल डालें।
- रूम कूलरों, फूलदानों का सारा पानी हफ्ते में एक बार और पक्षियों को दाना-पानी देने के बर्तन को रोज पूरी तरह से खाली करें, उन्हें सुखाए और फिर भरें। घर में टूटे-फूटे डिब्बे, टायर, बर्तन, बोतलें आदि न रखें। अगर रखें तो उल्टा करके रखें।
- डेंगू के मच्छर साफ पानी में पनपते हैं, इसलिए पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें।
- अगर मुमकिन हो तो खिड़कियों और दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को घर में आने से रोकें।
- मच्छरों को भगाने और मारने के लिए मच्छरनाशक क्रीम, स्प्रे, मैट्स, कॉइल्स आदि का प्रयोग करें। गुग्गल के धुएं से मच्छर भगाना अच्छा देसी उपाय है।
- घर के अंदर सभी जगहों में हफ्ते में एक बार मच्छर-नाशक दवाई का छिड़काव जरूर करें। यह दवाई फोटो-फ्रेम, पर्दा, केलेंडरों आदि के पीछे और घर के स्टोर रूम और सभी कोनों में जरूर छिड़कें।
- दवाई छिड़कते समय अपने मुंह और नाक पर कोई कपड़ा जरूर बांधें। साथ ही, खाने-पीने की सभी चीजों को ढककर रखें।
- पीने के पानी में क्लोरीन की गोली मिलाएं और पानी को उबालकर पीएं।
- 5 साल से कम उम्र के बच्चे, 65 साल से अधिक उम्र के बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं सावधानी से रहें।
- ऐसे कपड़े पहनें, जिससे शरीर का ज्यादा-से-ज्यादा हिस्सा ढंका रहे। खासकर बच्चों के लिए यह सावधानी बहुत जरूरी है।





50 के बाद भी बना रहे 25 साल वाला जोश

हम हमेशा स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीना चाहते हैं। 40-50 साल की उम्र तक हम प्रायः ऐसा जीवन जी भी लेते हैं। लेकिन 50 के बाद जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, हमारी मुश्किलें भी बढ़ती जाती हैं। इसकी मुख्य वजह होती है समय पर सेहत का पूरा खयाल न रखना। हम बुढ़ापे को भी स्वस्थ और खुशहाल कैसे बना सकते हैं। जैसे कुछ बुनियादी बातों को ध्यान में रखे तो हम भी स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रख सकते हैं।

खू ब सब्जियां खाइये पौष्टिक खाने को नजरअंदाज करने का सीधा मतलब भविष्य की बीमारियों को दावत देना है। इस लिए अपने आहार में हरी और पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। साथ ही आपने आहार में मौसमी फलों को भी शामिल करें।

टहलिये रोज

सुबह टहले, टहलने से आपका ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रहता है। चाहे तो आप अपने कुत्ते के साथ या आपने पोते या पोती के साथ सुबह टहल सकते हैं।

समय से सोएं

अगर आपको स्वस्थ रहना है, तो नींद पूरी करना जरूरी है। नींद हमारी सेहत के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि नींद हमारे मन-मस्तिष्क पर असर डालती है। नींद न होने पर चिड़चिड़ाहट पैदा होती है और जल्दी गुस्सा आता है। नींद पूरी न होने का असर दिमाग पर पड़ता है।

नियमित डॉक्टर से जाँच करवाये

8स्वस्थ रहने के लिए आप नियमित डॉक्टर से जाँच करवाये ताकि आप कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर, मधुमेह और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बिमारियों से

बचे रहे। इसके अलावा कुछ सीजनल बीमारी जैसे फ्लू, निमोनिया, काली खांसी, डिप्थीरिया और टिटेनस की वैक्सिन के बारे में आपने डॉक्टर से जरूर बात करे।

आपनी बुरी आदतों को कम करें

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शराब पीना कम करे। आप (अपने डॉक्टर से सलाह ले) पूरी तरह से शराब न छोड़ के कम मात्रा में पिए। शराब के साथ ही आप तंबाकू के इस्तेमाल को भी बंद करे क्यों की यह भी आप की सेहत के लिए नुकसान देह है।

सामाजिक बनें

मेट्रो शहर में रह कर एकाकी जीवन जीने वाले युवा अक्सर नशे और मानसिक रोगों का शिकार होते हैं। इसलिए अपनी परेशानियां दूसरों से शेयर करें और आपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं।

बूस्ट योर ब्रेन पॉवर

स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से मजबूत होना बहुत जरूरी है। अपने मस्तिष्क को मजबूत करने के लिए आपको अपने दिमाग को शांत रखना बहुत जरूरी है। ऐसा करने के तरीके, कोई

किताब पढ़े, फिल्म देखें, चेकर्स, शतरंज और स्क्रैबल जैसे खेल खेले।

बाहर समय बिताएं

ताजी हवा में सांस लेने और सूरज की किरणों का आनंद लेने से आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। 15 से 20 मिनट सूरज की रोशनी में समय बिताने से आपको विटामिन डी मिलता है। सुबह सूरज की रोशनी हमारे मूड को अच्छा कर देती है और हम पूरे दिन तरो ताज़ा महसूस करते हैं।

अपने साथी के साथ समय बिताएं

स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए अच्छा सेक्स होना भी जरूरी है। सेक्सुअल नीड्स एक स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा होता है क्योंकि इससे आपका शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास होता है।

आशावादी बनें

अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है आपने बारे में अच्छा सोचे। आशावादी बनें! चीजों को सकारात्मक रखने के लिए आपने बारे में अच्छा सोचना बहुत जरूरी है क्योंकि इससे आपके आत्म विश्वास को बल मिलेगा।

खतरनाक है बालों का फंगल इन्फेक्शन

फं गल इन्फेक्शन बालों में होने वाला गंभीर संक्रमण है। इसके कारण बाल बहुत तेजी से झड़ते हैं तथा रूखे एवं बेजान दिखाई देते हैं। इस इन्फेक्शन के लक्षण इस प्रकार हैं-

- बालों में खुजली एवं जलन।
- परतदार डेंड्रफ।
- पसीने के बाद खुजली।
- अधिक संख्या में बालों का झड़ना।

प्रायः बालों के फंगल इन्फेक्शन का पता आसानी से नहीं चलता। चूँकि बालों में डेंड्रफ दिखाई देती है अतः इसे सामान्य डेंड्रफ का केस समझकर चिकित्सा की जाती है जिससे कुछ राहत तो मिलती है, परंतु समस्या का पूर्ण समाधान नहीं होता। यह फंगस भी अलग-अलग प्रकार की होती है जिसे तीव्रता के आधार पर तीन प्रकारों में बाँटा जा सकता है। 1. माइल्ड (साधारण) 2. मॉडरेट (मध्यम) 3. सीवियर (गंभीर)।

आइए जानें आप किस प्रकार जान सकते हैं कि आप किस प्रकार के फंगल इन्फेक्शन से पीड़ित हैं। निम्न लक्षणों के आधार पर आप यह आसानी से जान सकते हैं।

माइल्ड इन्फेक्शन

- पाउडरी या ऑइली डेंड्रफ उपस्थित रहता है।
- बालों का घनापन कम होता जाता है।
- खुजली एवं पसीने के बाद जलन उपस्थित रहती है।

मॉडरेट इन्फेक्शन

- डेंड्रफ की छोटी-छोटी परतें दिखाई देती हैं।
- बालों में बीच-बीच में छोटे या बड़े बालरहित गोल पैच दिखाई देते हैं।
- बाल अधिक संख्या में झड़ते हैं।



- खुजली एवं जलन होती है।

सीवियर इन्फेक्शन

- पूरे सिर पर डेंड्रफ की परत दिखाई देती है।
- सिर के एक हिस्से के पूरे बाल झड़ जाते हैं।
- बाल अत्यधिक संख्या में झड़ते हैं।
- तीव्र खुजली एवं जलन होती है।

मॉडरेट इन्फेक्शन में यदि बालरहित पैच की त्वचा काले रंग की हो गई हो तो इसे सीवियर इन्फेक्शन ही समझना चाहिए। मॉडरेट और सीवियर इन्फेक्शन के अधिक समय तक रहने पर बालरहित भाग की त्वचा चिकनी होने लगती है एवं वहाँ पर बालों की जड़ें मरने लगती हैं। यदि ऐसा ही हो रहा हो तो समझना चाहिए कि शीघ्र

चिकित्सा की आवश्यकता है। अन्यथा बालों के पुनः आने की संभावना कम हो जाएगी।

फंगल इन्फेक्शन का पता फंगस टेस्ट के द्वारा लगाया जाता है। परंतु यह आवश्यक नहीं कि टेस्ट में फंगस नहीं आई तो बालों में फंगस नहीं है। कई बार बालों में फंगस होते हुए भी टेस्ट निगेटिव आती है। अतः संक्रमण है या नहीं इसका अंतिम निर्णय लक्षणों के आधार पर ही होना चाहिए।

फंगल इन्फेक्शन के स्रोत को समझना भी अत्यंत आवश्यक है। डायबिटीज के रोगी में इस इन्फेक्शन की आशंका अधिक रहती है। अतः यह इन्फेक्शन होने पर ब्लड शुगर की जाँच भी अवश्य करा लें। खासकर तब जब आपके परिवार में डायबिटीज का इतिहास मिलता हो।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक

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



डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
एम.डी. होम्योपैथी जटिल,
असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

* कैंसर * किडनी फेलियर * 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.homoeopathy.cure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

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



बा रिश के मौसम में खिली प्रकृति के साथ ही आपका सौंदर्य भी खिला, निखरा और ताजगी भरा नजर आए, इसके लिए आप सादगी भरा वॉटरप्रूफ 'न्यूड मेकअप' आजमा सकती हैं। बारिश के मौसम के अनुसार सही मेकअप चुनने के लिए कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं जिसे आप आजमाकर आप ग्लैमरस लुक पा सकती हैं।

- न्यूड मेकअप के लिए आपको हमेशा प्राइमर से शुरुआत करनी चाहिए। सबसे जरूरी यह है कि मस्कारे का प्रयोग मेकअप की शुरुआत और अंत में भी करना चाहिए।
- शेड्स का चुनाव अपनी त्वचा की रंगत के अनुसार करें। गोरी रंगत के लिए पीच शेड का चुनाव करें। यह आपके चेहरे को ताजगी प्रदान करेगा। गेहुंआ रंगत के लिए गुलाबी रंग चुनें, जबकि गहरी रंगत के लिए कारमल शेड का मेकअप उपयुक्त रहेगा।
- खूबसूरत और स्वाभाविक लुक के लिए अपनी त्वचा की प्राकृतिक रंगत के अनुसार फाउंडेशन का चुनाव करें। ज्यादा गहरा शेड न चुनें। अपनी त्वचा की रंगत से थोड़ा हल्का शेड चुनें और इसे अपने गालों, नाक के उभरे हिस्से, ठोड़ी और माथे पर लगाएं।

बारिश के मौसम में पाएं ग्लैमरस लुक



- अगर आपकी त्वचा की रंगत गोरी है, तो बेहद हल्के रंग के शेड्स का चुनाव करें। यह आपको अधिक प्राकृतिक लुक देगा। गहरी रंगत के लिए पाउडर वाले फाउंडेशन का प्रयोग करें।
- आदर्श न्यूड मेकअप के लिए आंखों के मेकअप में गुलाबी, पीच और कारमल शेड्स का प्रयोग करें। यह आंखों को बेहद आकर्षक लुक देगा।
- होठों के लिए ग्लॉस या मैटिड लिपस्टिक का प्रयोग करें।
- बेहतर, ताजगी भरे और दीर्घकालिक प्रभाव के लिए आईब्रो पेंसिल की जगह, आईब्रो जेल का प्रयोग करें।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त- 2022

डर्मेटाइसि
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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 • sehaturatindore@gmail.com

Visit us : www.sehaturat.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

सड़क किनारे जमीन पर या टेली पर कोयलों पर भुजते पीले रंग के भुट्टे की सौधी खुशबू से हर किसी का मन ललच उठता है। बारिश की हल्की फुहारों में राह चलते नींबू-काला नमक लगे गर्म-गर्म भुट्टे खाने का तो मजा ही अलग है। इतना ही नहीं, यह हमारी सेहत को कई तरह से लाभ पहुंचाता है।



दिल, दिमाग दुरुस्त रखता है भुट्टा

भुट्टा यानी मकई, मक्का या कार्न। आयुर्वेद ने तो औषधीय गुणों को देखते हुए इसे बेहतरीन अनाज का दर्जा दिया है। अध्ययनों से साबित है कि भुट्टा ऐसा अनाज है जिसे पकाने के बाद भी उसके पौष्टिक और एंटीऑक्सीडेंट गुण नष्ट नहीं होते, बल्कि बढ़ जाते हैं और शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं।

दिल की बीमारियों को दूर रखने में सहायक

पके भुट्टे कैरोटीनॉयड नामक विटामिन ए का बेहतरीन स्रोत होते हैं जो दिल की बीमारियों की आशंका को कम करने में मददगार होते हैं। इसमें मौजूद विटामिन सी, बायोफ्लेविनॉयड और फीनोलिक कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्त दबाव के स्तर को नियंत्रित रखता है।

कैंसर से लड़ने में मदद करता है

भुट्टा एंटीऑक्सीडेंट गुणों का समृद्ध स्रोत है। इसमें मौजूद फेरुलिक एसिड, फीनोलिक, बीटा कैरोटीन और कैरोटीन कैंसर जैसी जटिल बीमारियों से लड़ने में फायदेमंद है।

अल्सर से छुटकारा

भुट्टे में कार्बोहाइड्रेट यानी कि घुलनशील तथा

अघुलनशील फाइबर की मात्रा अधिक होती है। यह आंतों में बैक्टीरिया या बीमारी फैलाने वाले जीवाणुओं को खत्म कर देता है। इससे अल्सर के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। कब्ज और बवासीर जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से भी राहत मिलती है।

एनीमिया से बचाव

भुट्टे में मौजूद विटामिन बी और फोलिक एसिड खून की कमी को रोकते हैं। इसे खाने से आयरन की कमी पूरी होती है जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

याददाश्त के लिए मददगार

भुट्टे में मौजूद थायमिन और नायसिन जैसे विटामिन हमारे तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य और याददाश्त को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं। थायमिन याददाश्त के लिए आवश्यक

न्यूरोट्रांसमीटर का काम करता है, जिसके अभाव में उम्र बढ़ने के साथ-साथ अल्जाइमर रोग हो जाता है। नायसिन की कमी से पैलेगरा होने का खतरा रहता है, जिसमें दस्त और आंत में सूजन जैसी स्थितियां होने की आशंका रहती है।

हड्डियां होती हैं मजबूत

भुट्टे के पीले दाने मिनरल्स से भरपूर होते हैं जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। भुट्टे में पाए जाने वाले मिनरल्स गुर्दे को सुचारू ढंग से काम करने में मदद करते हैं।

प्रेगनेंसी में सहायक

प्रेगनेंसी में फोलिक एसिड की कमी से बच्चे का विकास ठीक नहीं हो पाता और जन्म के समय न्यूरोल ट्यूब दोष की आशंका होती है। गर्भवती महिलाओं को भुट्टे के सेवन से लाभ मिलता है।

चटपटी लजीज कॉर्न टिकिया



सामग्री

2 प्याले उबले भुट्टे के दाने, 1/4 प्याला चावल का आटा, 1/4 प्याला बेसन, 4 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, तलने के लिए पर्याप्त तेल व नमक स्वादानुसार।

विधि

सबसे पहले भुट्टे से दानों को निकाल कर मिक्सी में दरदरा पीस लें। अब तेल को छोड़कर सभी सामग्री मिलाएं व टिकिया बना लें। अब तवे पर तेल लगाकर दोनों तरफ से टिकिया कुरकुरी होने तक सेंक लें अथवा कड़ाही में आवश्यकतानुसार तेल गरम कर धीमी आंच पर टिकिया को भूरा होने तक तल लें। अब गर्मागर्म कॉर्न टिकिया को सॉस, हरी चटनी और मीठी चटनी के साथ प्लेट में परोसे। ऊपर से सेंव और बारीक कटे प्याज डालें और पेश करें।

कामकाजी महिलाओं को
ऑफिस और बच्चों की
जिम्मेदारी के बीच तालमेल
बिठाना आना चाहिए। आइए
जानें कुछ ऐसे ही टिप्स के
बारे में।

ऑफिस के साथ-साथ बच्चों की जिम्मेदारी कैसे निभाएं



का मकाजी महिलाओं को हमेशा ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच तालमेल बिठाने में मुश्किल होती है। अगर वो बच्चों का ध्यान रखती है तो ऑफिस के काम छूटने लगते हैं और अगर ऑफिस के काम को तवज्जों दें तो बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाती हैं। लेकिन घबराइए नहीं इन मुश्किलों के बीच भी आप खुद को स्थिर कर बच्चों और ऑफिस की जिम्मेदारियों को बखूबी निभा सकती हैं। आइए जानें कैसे-

प्राथमिकता तय करें

आप इस बात पर स्पष्ट रहें कि आखिर आप अपनी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर क्या रखती हैं? यदि आपकी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर बच्चा है तो फिर इस बात पर विचार करें कि बच्चे की देखभाल के बारे में आप किन-किन चीजों पर ध्यान देंगी!

संतुलन बनाएं

यदि आप अपने काम से भी प्यार करती हैं और बच्चे से संबंधित अपनी नई जिम्मेदारी के साथ किसी भी तरह अपने काम का बैलेंस बनाना चाहती हैं तो इस बात पर इत्मीनान से गौर करें कि क्या वाकई आपका सपोर्ट सिस्टम इतना अच्छा है कि आप उस पर भरोसा कर सकती हैं?

सोच-समझ कर ऑफिस चूनें

इसके साथ ही शुरुआती सालों में आप ये कोशिश भी कर सकती हैं कि किसी ऐसी कंपनी में काम करें, जहां एक मां के तौर पर आपकी जिम्मेदारी के प्रति भी संवेदनशीलता बरती जाती हो। काम के घंटे अपेक्षाकृत कम और दफ्तर का समय थोड़ा लचीला हो। यदि इस तरह की सुविधा और

स्वतंत्रता आपको मिलती है तो आप बहुत इत्मीनान से दोनों के बीच संतुलन बना सकती हैं, लेकिन यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको खुद पर भरोसा रखना होगा।

प्लानिंग करें

कामकाजी महिलाओं को प्लानिंग के साथ काम करना आना चाहिए। अपने हर काम की योजना बनाएं जिससे आपका समय बर्बाद न हो और न ही आप पर दबाव बने।

मदद लेने में नहीं है बुराई

अगर आप मिलजुल कर काम करेंगी तो निश्चित ही काम जल्दी खत्म होगा और आप भी रिलैक्स रहेंगी। घर के कामों में पति की या अन्य किसी की मदद लेने से ना हिचकें।

वीकएंड में खुद खाली रखें

बच्चों को वीकएंड का बड़ी बेसब्री से इंतजार होता है क्योंकि इस समय वे आपके साथ हो

सकते हैं। वीकएंड पर खाली रहने के लिए हफ्ते में हर दिन छोटे-छोटे काम निपटा लें, जिससे आप छुट्टी के दिन बच्चा के साथ पूरा समय व्यतीत कर सकें।

तकनीक की मदद लें

आजकल बाजार में कई ऐसी चीजें उपलब्ध हैं जो खास कर कामकाजी मां को ख्याल में रखकर बनायी गई है। ये चीजें आपके काम को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। इनके प्रयोग से आपका समय भी बर्बाद नहीं होता।

बच्चों के दिनचर्या पर बात करें

अभिभावकों की व्यस्तता व उपेक्षा के चलते बच्चों में पढ़ाई के प्रति अरुचि पैदा होती है। उनका शैक्षिक रिकार्ड खराब होने लगता है। ऐसे में बच्चे पर मानसिक दबाव बनाने से बेहतर है कि उसे अधिक से अधिक समय देने के साथ बातचीत का दायरा बढ़ाएं। उसके स्कूल, दोस्तों और दिनचर्या पर चर्चा करें।

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

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

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

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

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018

91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

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

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

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

बारिश में कैसा हो पहनावा

- बारिश में कॉटन या सिल्क साड़ियों और सूट के स्थान पर आप सिंथेटिक फेब्रिक से बने वाशबल कपड़ों का ही चयन करें। ये कपड़े भीग जाने पर शरीर से चिपकते नहीं हैं और जल्दी सूख जाते हैं।
- इस मौसम में जहाँ तक संभव हो ऐसी साड़ियों का चयन करें जिनका ब्लाउज रुबिया या कॉटन के स्थान पर सिंथेटिक कपड़े का हो। साड़ी बहुत अधिक नीची न पहनें अन्यथा भीग जाने पर यह जमीन में लगकर गंदी हो सकती है।
- एकदम नए वस्त्रों के स्थान पर ऐसे वस्त्रों का चयन करें जिनका आप पहले प्रयोग कर चुकी हों। आजकल कुछ वस्त्र ऐसे भी आते हैं जिनमें प्रथम बार ड्राईक्लीन करवानी होती है। ऐसे में नए वस्त्र पहनने पर बारिश का पानी पड़ने से इन वस्त्रों का रंग प्रभावित हो सकता है।
- बारिश में रंग छोड़ने वाले कपड़े नहीं पहनें। ऐसे कपड़े भीग जाने पर आपके शरीर को ही रंग-बिरंगा बना सकते हैं। जहाँ तक संभव हो इस मौसम में आसमानी या गुलाबी, पीले और हल्के हरे रंग के कपड़े पहनें। इनमें रंग छोड़ने का डर कम रहता है।
- इस मौसम में अच्छी कंपनी के सिंथेटिक लेदर की बरसाती चप्पल या जूतों का ही प्रयोग करें। हल्की चप्पल बिलकुल नहीं पहनें, क्योंकि इनसे उछलने वाले कीचड़ से आपके कपड़ों पर पीछे की ओर छींटे लग सकते हैं।

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 नैटल), 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

फंगल इन्फेक्शन हो सकता है लंबे नाखूनों से

सु दर और गोरे हाथों पर लंबे नाखून रखने का शौक बहुत लोगों को होता है। इन पर कलर नेलपॉलिश लगाकर हाथों की सुंदरता में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे नाखून खूबसूरती देने के साथ साथ आपको फंगल इन्फेक्शन दे सकते हैं। इसलिए अगर आप भी लंबे नाखून रखने के शौकीन हैं तो इनकी सेहत पर भी उतना ही ध्यान दीजिए जितना इनकी खूबसूरती पर दे रहे हैं।

फंगल नेल इन्फेक्शन हाथ या पैर के अंगुलियों के किसी भी नाखून में हो सकता है। शुरुआत फंगल इन्फेक्शन के रूप में होती है, जो सफेद या पीले रंग में दिखाई देता है। नाखूनों की अंदरूनी सतह से शुरू होकर यह इन्फेक्शन जब ज्यादा बढ़ जाता है तो नाखून का रंग बदरंग होने लगता है। यही नहीं, नाखून भी पतला और खुरदुरा हो जाता है। फंगल नेल इन्फेक्शन को ओनइकोमाइकोसिस के नाम से भी जाना जाता है।

क्या है कारण

हम सभी का शरीर कई प्रकार के माइक्रोऑर्गेनिज्म जैसे बैक्टीरिया और फंगी के सम्पर्क में रहता है।

कैसे हो पहचान

जब नाखूनों में इन्फेक्शन हो जाता है, तो वह देखने में गंदे दिखाई देते हैं। इन्फेक्शन के कारण नाखून भूरे-भूरे हो जाते हैं और उनका रंग बदल जाता है। नाखूनों की चमक खत्म हो जाती है और वे काफी पतले हो जाते हैं। यही नहीं, नाखूनों का आकार भी बिगड़ जाता है। नाखून ढीले हो जाते हैं और किनारे हलके हरे रंग के हो जाते हैं। खुजली, सूजन, और दर्द ऐसे में आम हो जाता है।

इनमें से कुछ तो शरीर के लिए ठीक होते हैं, जबकि कुछ बैक्टीरिया इन्फेक्शन का कारण बनते हैं। फंगस बालों, नाखूनों, और त्वचा की बाहरी सतह पर डेरा डालकर रखते हैं। एथलिट्स फुट, दाद, जांघों के जोड़ों के पास होने वाले इन्फेक्शन को खुजाना और आंखों की पलकों और भौंहों पर होने वाले डेड्रफ को खुजलाने से भी फंगल नेल इन्फेक्शन हो सकता है। इस तरह का इन्फेक्शन अधिकतर मध्यम वर्ग की उम्र के लोगों में ज्यादा दिखता है। उनके पैरों से इन्फेक्शन होने की ज्यादा

अशंका होती है। कुछ फंगल इन्फेक्शन आसानी से चले जाते हैं और कुछ नहीं। पैरों के नाखून हाथों के नाखूनों से ज्यादा फंगल इन्फेक्शन से प्रभावित होते हैं। जो लोग स्वीमिंग पूल का अधिक इस्तेमाल करते हैं उन्हें भी इन्फेक्शन होने की ज्यादा आशंका रहती है। अधिक समय तक जूते में पैरों का बंद रहना या काफी समय तक पैरों का गीला रहना और त्वचा या नाखून में छोटी सी चोट भी इन्फेक्शन का कारण बन सकती है।

इलाज अपने हाथ

फंगल नेल इन्फेक्शन को शुरुआती स्तर पर ही डॉक्टर को दिखाना बेहतर होता है। किसी बेहतर चर्म रोग विशेषज्ञ के द्वारा सुझाई गई दवाएं इस समस्या से निजात दिला सकती हैं। हाथों के नाखूनों के फंगल इन्फेक्शन को दूर करने में करीब 6 महीने लगते हैं और पैरों के नाखूनों के फंगल इन्फेक्शन को दूर करने में करीब नौ से बारह महीने लगते हैं। कुछ मामलों में तो डॉक्टर मरीज के नाखूनों को हटा देते हैं। सर्जरी के बाद यदि इलाज सही रूप में होता रहे, तो नाखून धीरे-धीरे शुरुआती स्तर से बढ़ता है।

कैसे करें बचाव

नाखूनों को फंगल इन्फेक्शन से बचाने के लिए उन्हें हमेशा स्वस्थ और हेल्दी रखें। त्वचा को एकदम साफ और सूखी रखें और नाखूनों को हमेशा काटकर रखें। किसी भी प्रकार के फंगल इन्फेक्शन के सम्पर्क में रहने पर हमेशा हाथों और पैरों को अच्छी तरह से धोएं। हाथ पैरों को धोने के बाद अंगुलियों के बीच के हिस्सों को अच्छी तरह पोंछ लें। पैरों में साफ-सुथरी जुराब पहनना भी जरूरी है।



बारिश के साथ संक्रामक पानी भी जलस्रोतों में मिलकर कई प्रकार की बीमारियां फैलाने वाला साबित होगा। ऐसे में अभिभावकों को अपने नौनिहालों का ध्यान रखना होगा। बारिश का लुत्फ बच्चे जरूर उठाएं, लेकिन कहीं वे बीमार न हो जाएं।

सावधानी कैसे रखें यह प्रश्न हर किसी के जेहन में चल रहा होगा, लेकिन ऐसे में जरा सी सावधानियां हमें अपने बच्चों के स्वास्थ्य लाभ के लिए रखना आवश्यक है। तभी बच्चों को इस मौसम में होने वाली बीमारियों से बचाया जा सकता है। प्रायः देखने में आता है कि मानसून की शुरुआत के साथ जलस्रोतों में मौजूद पानी के साथ बारिश का पानी मिलकर संक्रामक बीमारियां जैसे उल्टी-दस्त, बुखार, मलेरिया, पीलिया, स्कीन डिसिज, पेट से संबंधित बीमारियां, डेंगू, चिकनगुनिया, टाइफाइड सहित पानी से होने वाली अन्य बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इन बीमारियों का असर एक वर्ष से 10 वर्ष के बच्चों में जल्द फैलने का अंदेशा रहता है। ऐसे में अभिभावकों को सावधानियां रखकर बच्चों में इन बीमारियों को होने को रोका जा सकता है।

इस तरह फैलती हैं बीमारियां

मानसून आने के बाद खासकर पेयजल स्रोतों में मौजूद पानी में नया पानी मिलने से संक्रामक रोग बढ़ने लगते हैं। भीषण गर्मी के बाद तापमान में अचानक कमी आ जाने से शरीर इस बदलाव को एकदम सहन नहीं कर पाता है, वहीं मच्छरों की तादाद भी इस दौरान बढ़ जाती है। जो मलेरिया जैसी बीमारी के फैलने का प्रमुख कारण बनता है। दूषित पानी पीने से पीलिया होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

यह रखें सावधानियां

जहां तक संभव हो खुद और अपने बच्चों को उबला हुआ पानी पिलाएं, शारीरिक स्वच्छता बनाए रखें, मच्छरों से बचने के लिए घर और आसपास गंदगी ना होने दें, बारिश का पानी आसपास इकट्ठा न होने दें, मच्छरदानी का उपयोग करें, साथ ही क्लोरीन की गोलियों का उपयोग करे, दूषित पानी से जलस्रोतों को बचाएं।

बारिश में रखें नौनिहालों का ख्याल



और यह करें उपाय

बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर सबसे पहले निकटतम चिकित्सक की सलाह लें। उल्टी-दस्त लगने पर बच्चों को अधिक से अधिक मात्रा में पानी और ओआरएस का घोल पिलाएं। मलेरिया होने की संभावना पर रक्त पट्टिका की जांच कराएं।

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



मध्यप्रदेश के राज्यपाल
माननीय श्री मंगू भाई पटेल जी
डॉ. ए के द्विवेदी को
होम्योपैथिक चिकित्सा सेवा के लिए
मध्य प्रदेश रत्न से अंकृत करते हुए

होम्योपैथी तथा नेचुरोपैथी इलाज से रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 94240-83040



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूबपर अवश्य देखें
Watch us on YouTube
dr ak dwivedi indore

क्या आप नसों की परेशानी से पीड़ित हैं?

क्या आपके धमनियों में रक्त जम रहा है?

क्या आपको पेशाब में जलन या दर्द होता है?

क्या आपको एसिडिटी या बवासीर की समस्या है?

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क, स्पाण्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार, गैस, खाँसी, खून की कमी, कैंसर, अप्लास्टिक एनीमिया, गुस्सा ज्यादा करना, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु
99937-00880, 0731-4989287

कोविड के बाद होने वाली सूखी, खाँसी, थकान, जोड़ों में दर्द एवं श्वास की परेशानी तथा गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंग्जायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

एडवॉर्ड 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

एडवॉर्ड 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

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

SUNDAY CLOSED

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.

गुस्सा 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

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