

■ अल्जाइमर की शुरुआती संकेत

■ बुजुर्गों के साथ बढ़ता मेदभाव

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

सितंबर 2023 | वर्ष-12 | अंक-10

मूल्य
₹ 40

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

अल्जाइमर
विशेषांक

अल्जाइमर: भूलने की बीमारी

Allergy...Allergy...Allergy...

There will be no further allergy



क्या आपको बार-बार एलर्जिक बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी

आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनसाइटिस, टॉसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

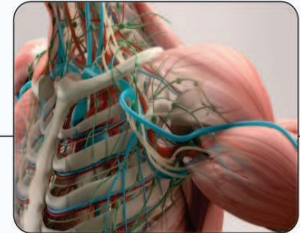
इस पर खुलकर चर्चा करें।



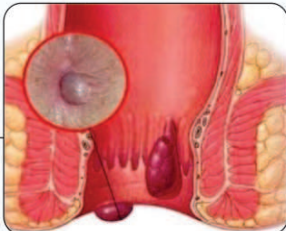
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



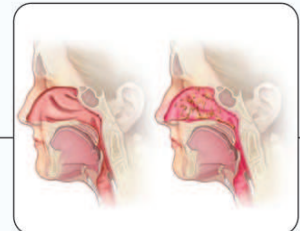
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

संघत एवं सुरत

सितंबर 2023 | वर्ष-12 | अंक-10

प्रेरणास्रोत

पं. रमशंकर 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

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

अंदर के पन्नों में...



11

अल्जाइमर रोगियों के लिए संगीत सुनना है फायदेमंद



14

अल्जाइमर से पाएं निजात और अपनाएं ये घरेलू उपचार



17

डिमेशिया क्या है



27

लौंग से भगाएं बीमारी

35

खूब चढ़ेगा बालों पर मेहंदी का रंग



37

चेहरे से मिटाएं झाड़ियां



41

महंगी दवाओं से कहीं ज्यादा फायदेमंद है ये करेले की टिक्की

रौजगारोन्मुखी एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम

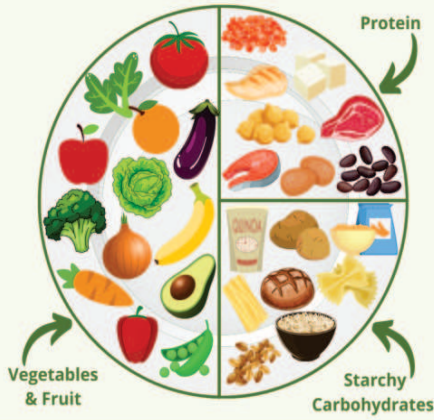
डिप्लोमा इन प्राथमिक चिकित्सा उपचार



डिप्लोमा इन योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा



डिप्लोमा इन आहारिकी एवं जनस्वास्थ्य पोषण



डिप्लोमा इन इलेक्ट्रो होम्योपैथी



एक वर्ष का डिप्लोमा करके आप अपना और परिवार का भविष्य बेहतर बना सकते हैं।

**पाठ्यक्रम अटल बिहारी बाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल से संबद्धता प्राप्त।
शासकीय युनिवर्सिटी के पाठ्यक्रम का इंदौर में सेंटर।**

प्रवेश के लिए
सम्पर्क कीजिए :

डॉ. विवेक शर्मा
98260 14865

विनय पांडेय
98935 19287

डॉ. जितेन्द्र पुरी
78983 04927

एडवांस इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंस

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना इंदौर, मो. 98935 19287, 0731-4989287

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

सदस्य

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,
इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस,
इंदौर

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

अपनों को भूला देता है अल्जाइमर, पर अपने तो रखे याद

‘जिस घर में बड़े बुजुर्गों का आदर - सम्मान नहीं किया जाता उस परिवार में सुख, समृद्धि, संतुष्टि और स्वामिमान नहीं आ सकता, बुजुर्ग हमारे स्वामिमान होते हैं’

आज की व्यस्त जिंदगी में हम बुजुर्गों को सुविधा और भौतिकता तो दे सकते हैं परन्तु जिस चीज की उन्हें सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है हमारा साथ बैठना, उनसे बातें करना, उनके मन में क्या विचार चल रहे हैं यह सब जानने का हमारे पास समय ही नहीं होता है ना ही हम करना चाहते हैं जिसके कारण वो अपने आपको उपेक्षित महसूस करने लगते हैं और चिड़चिड़े हो जाते हैं, उनकी जीवन जीने की इच्छा भी कम होने लगती है। वृद्धावस्था में व्यक्ति भूलने लगता है वो कोई भी कार्य करने में अक्षम होता जाता है, दुसरो पर निर्भर हो जाता है। जरूरत है हमें उनको समझने की, उनके अनुभव जानने की ताकि वो वृद्धावस्था में भी अपने ही घर में उपेक्षित महसूस न करे। बुजुर्ग हमारी धरोहर है हमें उन्हें सहेजने की जरूरत है यही हमारी उनके प्रति सच्ची आस्था है।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...



अल्जाइमर भूलने की बीमारी

अल्जाइमर के कई कारण होते हैं। इसमें सबसे बड़ा रिस्क ऐसे लोगों को होता है जिन्हें पहले से ही डायबिटीज हाइपरटेंशन, थायरॉइड और किसी भी तरह की क्रॉनिक डिजीज हो। गुस्सा, चिड़चिड़ापन और धीरे-धीरे रोजमर्रा की छोटी-छोटी चीजें भूलने लगना...सभी अल्जाइमर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। आप माइंड मैनेजमेंट, हेल्दी लाइफ स्टाइल और नशे से दूरी जैसे एहतियात बरतकर अल्जाइमर और डिमेंशिया से बच सकते हैं। अल्जाइमर्स डिजीज डिमेंशिया का ही एक प्रकार है। डिमेंशिया की तरह अल्जाइमर्स में भी मरीज को किसी भी वस्तु, व्यक्ति या घटना को याद रखने में परेशानी महसूस होती है और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में भी दिक्कत महसूस होती है। आइए जानते हैं इस मर्ज के विभिन्न पहलुओं के बारे में।

मल्टीपल डिजीज भी एक बड़ा कारण

अल्जाइमर के कई कारण होते हैं। इसमें सबसे बड़ा रिस्क ऐसे लोगों को होता है जिन्हें पहले से ही डायबिटीज, हाइपरटेंशन, थायरॉइड और किसी भी तरह की क्रॉनिक डिजीज हो। इसके अलावा अव्यवस्थित जीवनशैली जैसे शराब, सिगरेट, समय से खाना न खाना, तनाव, परिवार में किसी की अल्जाइमर होने की हिस्ट्री। इसके अलावा पोषण संबंधित फैक्टर जैसे विटामिन बी की कमी, अकेलापन, मानसिक रूप से किसी बीमारी से ग्रसित होना।

कारणों को जानें

उम्र बढ़ने के साथ तमाम लोगों में मस्तिष्क की कोशिकाएं (न्यूरॉन्स) सिकुड़ने लगती हैं। नतीजतन न्यूरॉन्स के अंदर कुछ केमिकल्स कम हो जाते हैं और कुछ केमिकल्स ज्यादा हो जाते हैं। इस स्थिति को मेडिकल भाषा में अल्जाइमर्स डिजीज कहते हैं। अन्य कारणों में 30 से 40 फीसदी मामले आनुवांशिक होते हैं। इसके अलावा हेड इंजरी, वायरल इंफेक्शन और स्ट्रोक में भी अल्जाइमर सरीखे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं, लेकिन ऐसे लक्षणों को अल्जाइमर्स डिजीज नहीं कहा जा सकता।

क्या है अल्जाइमर

अल्जाइमर भूलने की बीमारी है। इसके लक्षणों में याददाश्त की कमी होना, निर्णय न ले पाना, बोलने में दिक्कत आना आदि शामिल हैं। रक्तचाप, मधुमेह, आधुनिक जीवनशैली और सिर में चोट लग जाने से इस बीमारी के होने की आशंका बढ़ जाती है। 60 वर्ष की उम्र के आसपास होने वाली इस बीमारी का फिलहाल कोई स्थाई इलाज नहीं है।

ब्रेन केमिकल्स में कमी

ब्रेन सेल्स जिस केमिकल का निर्माण करती हैं, उसे एसीटाइलकोलीन कहते हैं। जैसे-जैसे ब्रेन सेल्स सिकुड़ती जाती है, वैसे-वैसे एसीटाइलकोलीन के निर्माण की प्रक्रिया कम होती जाती है। दवाओं के जरिये एसीटाइलकोलीन और अन्य केमिकल्स के कम होने की प्रक्रिया को बढ़ाया जाता है। बढ़ती उम्र के साथ ब्रेन केमिकल्स का कम होते जाना एक स्वाभाविक शारीरिक प्रक्रिया है लेकिन अल्जाइमर्स डिजीज में यह न्यूरॉ केमिकल कहीं ज्यादा तेजी से कम होता है। इस रोग को हम क्योर (यहां आशय रोग को दूर करने से है) नहीं कर सकते, लेकिन दवा देने से रोगी को राहत जरूर मिलती है।
जांच: पॉजीटिव इमीशन टोमोग्राफी (पी. ई.टी.) जांच से इस रोग का पता चलता है। एमआरआई जांच भी की जाती है।

बात इलाज की

मस्तिष्क कोशिकाओं में केमिकल्स की मात्रा को संतुलित करने के लिए दवाओं का प्रयोग किया जाता है। दवाओं के सेवन से रोगियों की याददाश्त और उनकी सूझबूझ में सुधार होता है। दवाएं जितनी जल्दी शुरू की जाएं उतना ही फायदेमंद होता है। दवाओं के साथ-साथ रोगियों और उनके परिजनों को काउंसलिंग की भी आवश्यकता होती है। काउंसलिंग के तहत रोगी के लक्षणों की सही पहचान कर उसके परिजनों को उनसे निपटने की सटीक व्यावहारिक विधियां बतायी जाती हैं।

लक्षणों पर रखें नजर

अगर किसी व्यक्ति को अल्जाइमर्स डिजीज से संबंधित निम्नलिखित कोई लक्षण महसूस हों, तो उसे शीघ्र ही विशेषज्ञ डॉक्टर (न्यूरोफिजीशियन या न्यूरो सर्जन) से परामर्श करना चाहिए। डॉक्टर सबसे पहले यह निश्चित करते हैं कि वास्तव में ये लक्षण डिमेंशिया के हैं या अल्जाइमर्स के हैं या फिर किसी और कारण से हैं। अल्जाइमर्स के प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं...

स्मरण शक्ति में कमी के कारण पीड़ित व्यक्ति कई बातें भूलने लगता है। जैसे- नहाना भूल जाना।

- नाश्ता किया है या नहीं, यह भूल जाना।
- दवा खाई है या नहीं यह भूल जाना।
- घर के लोगों के नाम भूल जाना या याद न रख पाना।
- वस्तुओं या जगह का नाम न याद रहना। जैसे गिलास है तो कटोरी कहना।
- अपने घर का रास्ता भूल जाना।
- संख्याओं को याद न रखना।
- अपने सामान को रखकर भूल जाना।
- अत्यधिक चिड़चिड़ापन महसूस करना।
- एक ही काम को अनेक बार करना या एक ही बात को बार-बार पूछते रहना।
- बात करते समय रोगी को सही शब्द, विषय व नाम ध्यान में नहीं रहते।

अल्जाइमर के खतरे को कम कर सकती है हल्दी

गुणों से भरपूर हल्दी की एक और खूबी सामने आई है। नए शोध का दावा है कि भारत में आमतौर पर इस्तेमाल होने वाली हल्दी से बढ़ती उम्र में स्मृति को बेहतर करने के साथ ही भूलने की बीमारी अल्जाइमर के खतरे को कम किया जा सकता है। अमेरिकी शोधकर्ताओं ने डिमेंशिया पीड़ितों के मस्तिष्क पर

करक्यूमिन सप्लीमेंट के प्रभाव पर गौर किया। करक्यूमिन हल्दी में पाया जाने वाला एक रासायनिक कम्पाउंड है। पूर्व के अध्ययनों में इस कम्पाउंड के सूजन रोधी और एंटीआक्सीडेंट गुणों का पता चला था। संभवतः यही कारण है कि भारत के बुजुर्गों में अल्जाइमर की समस्या कम पाई जाती है।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोरिक्तिकल्सक (एमडी. साइकेट्री)

मो.: 9765552586

7748095394

इलाज के बारे में

याददाश्त में कमी की समस्या से जूझ रहे व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से नियमित रूप से दवा लेनी चाहिए। अल्जाइमर्स के कुछ कारणों का इलाज सर्जरी से सफलतापूर्वक किया जा सकता है। जैसे सबड्यूरल हिमेटोमा, नार्मल प्रेशर हाइड्रोसेफलस और ब्रेन ट्यूमर या सिर की चोट आदि कारणों से अगर व्यक्ति अल्जाइमर्स से ग्रस्त हो जाता है, तब कुछ मामलों में सर्जरी से सफलता मिलती है। इसके अलावा मरीजों और उनके परिजनों को कुछ अन्य बातों पर भी ध्यान देना जरूरी है...

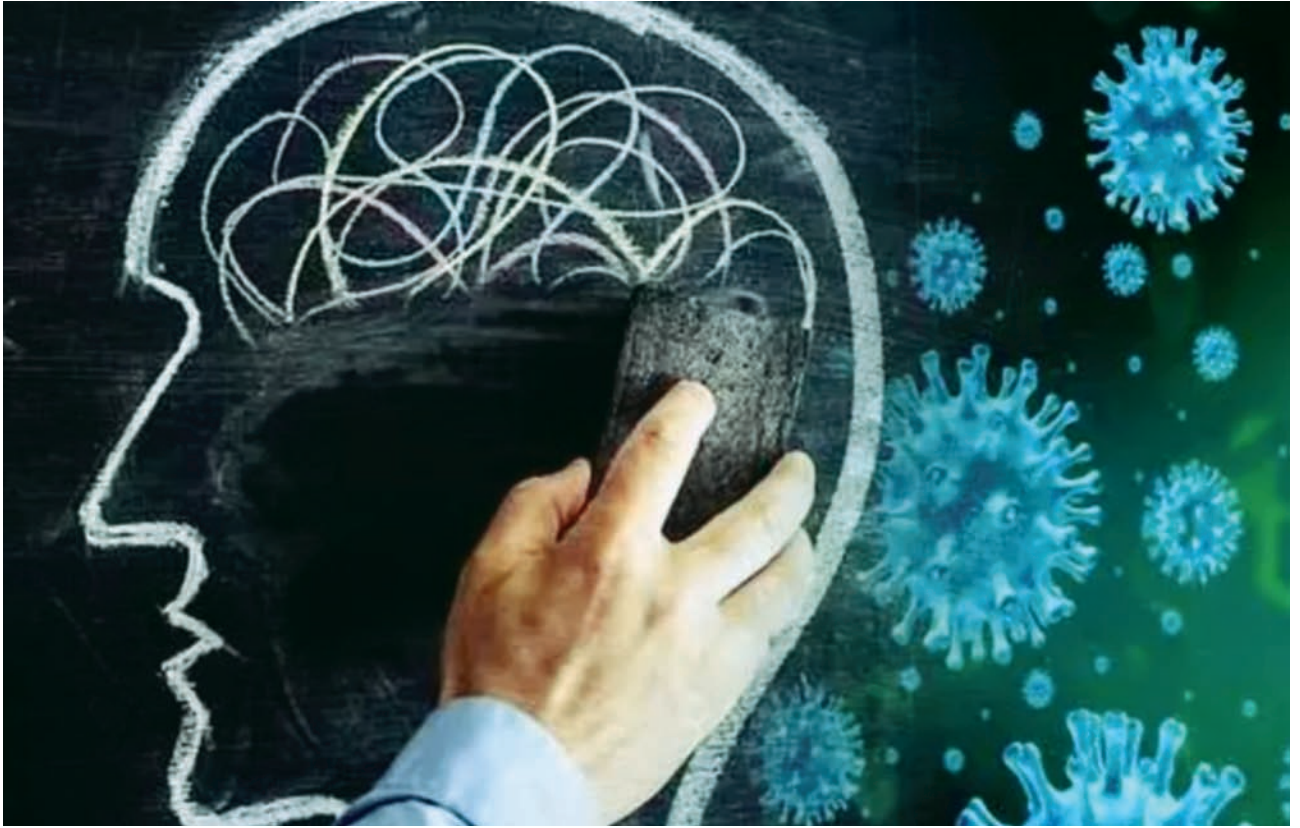
- परिजन रोगी को सक्रिय जीवन जीने के लिए प्रेरित करें। आसपास के वातावरण को खुशनुमा बनाएं।
- थोड़ा शारीरिक परिश्रम करें।
- खुद को कैसे खुश रखना है, इस बारे में सोचें।
- अगर डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, तो अपना खानपान नियमित रखें और समय पर दवाएं लें।

परिजन दें ध्यान

अल्जाइमर्स डिजीज से पीड़ित रोगियों की सुरक्षा का पहलू अत्यंत महत्वपूर्ण है। जैसे..

- रोगी अक्सर घर से बाहर निकल जाते हैं और भटक जाते हैं। ऐसे में रोगी की जेब में पहचान पत्र रखें या उन्हें फोन नंबर लिखा हुआ लॉकेट पहनाएं।
- रोगी अक्सर गिर पड़ते हैं और चोटिल हो जाते हैं। इसलिए रोगी को मजबूत छड़ी या वॉकर दें।
- रोगी की दिनचर्या को सहज व नियमित रखने का प्रयास करें।

अल्जाइमर की शुरुआत में शरीर में दिखते हैं ये संकेत



अल्जाइमर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा एक गंभीर रोग है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति की याददाश्त कमजोर होने लगती है और वे छोटी-मोटी चीजों को करना भी भूल जाता है। इस बीमारी में व्यक्ति याददाश्त और सोचने-समझने की शक्ति को नुकसान पहुंचता है और व्यक्ति धीरे-धीरे चीजों को भूलने लगता है। जिससे मेमोरी लॉस जैसी स्थितियां पैदा होती हैं। डिमेंशिया को अल्जाइमर का सबसे आम प्रकार माना जाता है। अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी स्थितियों में व्यक्ति की सोच, आचरण और मन के भाव भी प्रभावित होते हैं। हालांकि यह समस्या लोगों को बुढ़ापे या ज्यादा उम्र में प्रभावित करती है। लेकिन अच्छी बात यह है कि अल्जाइमर रोग से पहले इसके शरीर पर कई संकेत और लक्षण देखने को मिलते हैं, जिन्हें समय रहते पहचान कर आप इसके जोखिम को कम कर सकते हैं। अल्जाइमर रोग के प्रारंभिक स्टेज के संकेत और लक्षणों के बारे में जाने इस लेख में...

अल्जाइमर के प्रारंभिक संकेत और लक्षण

अल्जाइमर की शुरुआत का सबसे आम संकेत है मेमोरी लॉस। जिसके व्यक्ति में कई लक्षण देखने

को मिल सकते हैं जैसे-

- कुछ ही समय पहले या हाल ही में हुई बातचीत या घटनाओं को भूल जाना
- अपनी चीजें या वस्तुएं रखकर भूल जाना या उन्हें गलत जगह रख देना
- किसी जगह, स्थानों या चीजों के नाम भूल जाना
- किसी शब्द को याद करने या सोचने में बहुत समय लगाना या दिक्कत महसूस होना
- सही निर्णय ले पाने में कठिनाई होना।
- नई चीजों को आजमाने में झिझक महसूस होने या उनके साथ सहज होने में कठिनाई
- चिंता और तनाव जैसी स्थिति में बढ़ना, भ्रम आदि जैसी समस्याओं से जूझना। मूड और व्यक्तित्व में बदलाव जैसे दोस्तों एवं परिवार के सदस्यों को खुद को दूर और अलग रखना।
- छोटी-छोटी समस्याओं को हल करने में कठिनाई होना
- बोलने, लिखने या बातचीत के दौरान संवाद और संप्रेषण में दिक्कत होना।
- तस्वीरों या छवियों को देखने और उन्हें समझने में दिक्कत महसूस होना।

अल्जाइमर बीमारी के विकास को तीन चरणों में विभाजित किया जाता है। प्रारंभिक, मध्यम और

बाद के स्टेज। शुरुआती चरण में लोगों को अल्पावधि याददाश्त से जुड़ी समस्याएं होती हैं और इसके अन्य लक्षणों में अन्य लक्षणों में फोकस में परेशानी, पहल करने की इच्छा में कमी या कोई रूचि न दिखाना। चीजों को गलत जगह पर रख देना, मूड में बार बार परिवर्तन होना भी इसके कुछ आम लक्षण हैं।

अल्जाइमर या डिमेंशिया के लक्षण व्यक्ति के दोस्तों या सदस्यों को जल्दी समझ आने लगते हैं। पीड़ित व्यक्ति का ध्यान इन संकेत और लक्षणों पर ज्यादा नहीं जाता है। हालांकि याददाश्त से जुड़े ये संकेत और लक्षण अन्य कारणों या मेडिकल कंडीशन के कारण भी देखने को मिल सकते हैं। जैसे पोषण की कमी, क्रोनिक मॉनिनजायटिस, स्ट्रोक आदि।

अगर व्यक्ति या उसके दोस्त और पारिवारिक सदस्य इस तरह के संकेत और लक्षणों को नोटिस करते हैं, तो ऐसे में उन्हें तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। किसी भी तरह की लापरवाही या उपचार में देरी से समस्या बढ़ सकती है और इसके गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते हैं। डॉक्टर के पास जाएं और परेशानी से सही कारणों का पता लगाएं और उपचार लें।

अल्जाइमर बीमारी रोगी की मस्तिष्क की कोशिकाओं को नष्ट कर देती है और व्यक्ति की याददाश्त कमजोर होने लगती है। लोगों को ध्यान केंद्रित करने या हाल की घटनाओं को याद करने में कठिनाई हो सकती है। वे कुछ शब्द या नाम भूल सकते हैं। उनके स्वस्थ और बेहतर जीवन के लिए उनकी बेहतर देखभाल करना बहुत जरूरी है।



अल्जाइमर के रोगी की घर में 5 तरीकों से करें देखभाल

अल्जाइमर एक प्रगतिशील बीमारी है जो मस्तिष्क की कोशिकाओं को नष्ट कर देती है और व्यक्ति की याददाश्त, विचारों और व्यवहार को प्रभावित करती है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार, जैसे-जैसे अल्जाइमर की बीमारी बढ़ती है, रोगी के लक्षण बिगड़ते जाते हैं। इससे सबसे बड़ी समस्या मरीज की देखभाल करने वालों को होती है।

अल्जाइमर क्या है और इसके क्या लक्षण हैं? जिन लोगों को अल्जाइमर रोग का हल्का या प्रारंभिक चरण है, वे अपना काम खुद कर सकते हैं। इस चरण के दौरान, लोगों को ध्यान केंद्रित करने या हाल की घटनाओं को याद करने में कठिनाई हो सकती है। वे कुछ शब्द या नाम भूल सकते हैं। हालांकि लक्षण इतने गंभीर नहीं होते हैं। मध्यम अल्जाइमर रोग में स्मृति हानि, भ्रम और शारीरिक लक्षण शामिल हैं। इसमें मरीजों को परिवार के सदस्यों और करीबी दोस्तों को पहचानने में कठिनाई, नियमित दैनिक कार्यों को करने में परेशानी, जैसे कि कपड़े पहनना, बेचैनी या परेशानी होना, भटकना या खो जाना, पेशाब करने में कठिनाई होना आदि शामिल हैं।

सबसे कठिन है अल्जाइमर का

अंतिम चरण

अल्जाइमर रोग के अंतिम चरण में लोगों को उनकी लगभग सभी बुनियादी दैनिक गतिविधियों, जैसे कि बैठना, चलना और खाने में मदद की आवश्यकता होती है। इस चरण के दौरान, लोग बातचीत करने की क्षमता खो सकते हैं। उन्हें

चबाने या निगलने में कठिनाई हो सकती है।

एक रूटीन बनाएं

देखभाल करने वाले एक निरंतर दैनिक दिनचर्या स्थापित करके किसी को अधिक सहज महसूस करने में मदद कर सकते हैं। ऐसा करने से उस व्यक्ति में अपनेपन की भावना को बढ़ाने में मदद मिल सकती है। देखभाल करने वालों को दिनचर्या में महत्वपूर्ण बदलाव करने से बचने की कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि यह किसी के लिए भ्रमित करने वाला हो सकता है।

गतिविधियों की पूरी योजना बनाएं

गतिविधियां जैसे संगीत सुनना, अल्जाइमर से पीड़ित व्यक्ति को व्यस्त रखने में मदद कर सकता है। देखभाल करने वाले घर के मरीजों के लिए कई कामों में व्यस्त रख सकते हैं। उदाहरण के लिए खाना बनाना और पकाना, व्यायाम, जैसे चलना, खींचना और हल्के वजन का प्रशिक्षण, नृत्य, संगीत सुनना, एक साधारण बोर्ड गेम खेलना, घर के काम, जैसे कपड़े धोने और बागवानी आदि।

संचार को बढ़ावा देना

अल्जाइमर रोग किसी व्यक्ति की दूसरों के साथ संवाद करने की क्षमता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। उन्हें विशिष्ट शब्दों की व्याख्या करने या याद रखने में कठिनाई हो सकती है। वाक्य के बीच में वे अक्सर अपने विचार की ट्रेन को भी खो सकते हैं। इसके लिए आप कई

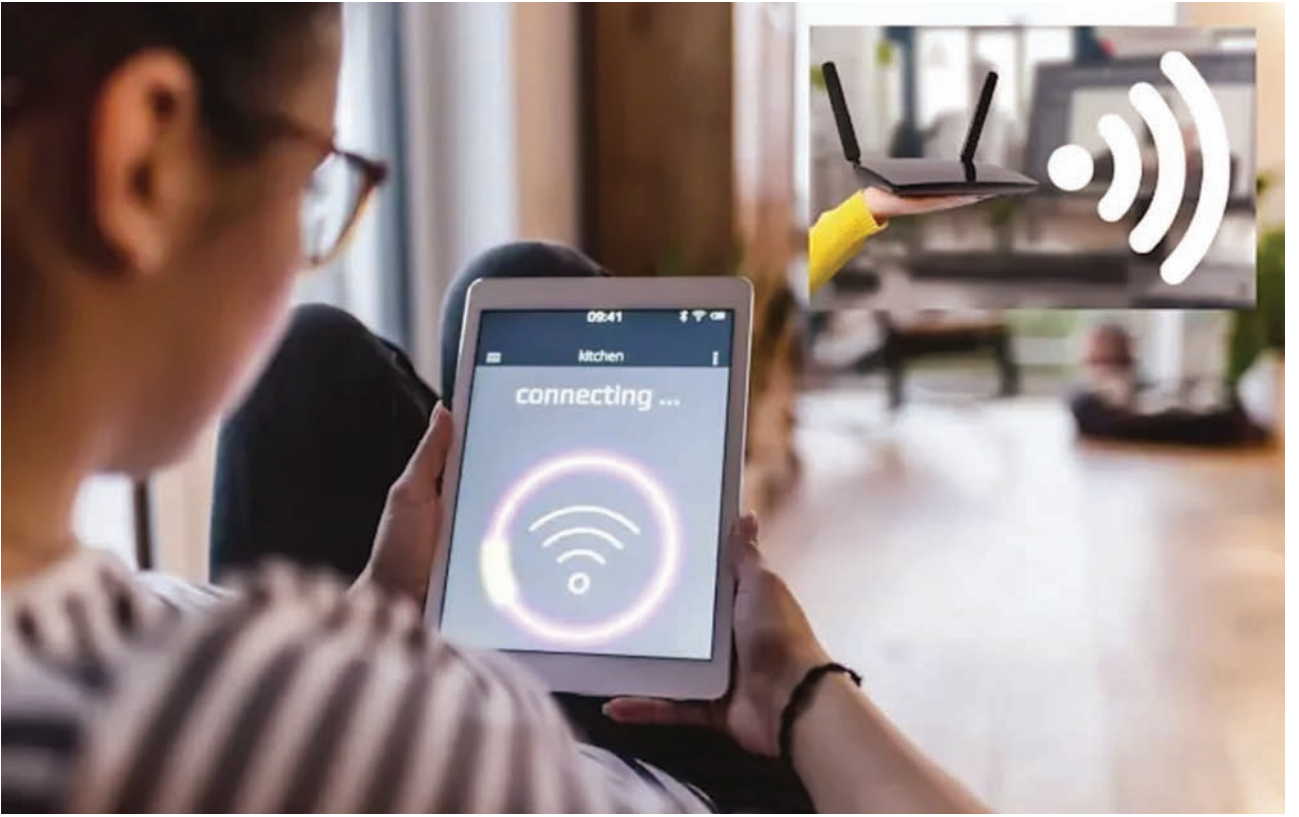
काम टूट कर सकते हैं जैसे आंख से संपर्क बनाए रखें और मुस्कुराएं, एक समय में केवल एक ही प्रश्न पूछें, दूसरे व्यक्ति के नाम का प्रयोग करें, खुली और आरामदेह शारीरिक भाषा का प्रयोग करें, एक नरम, शांत आवाज के साथ बोलें आदि।

उन्हें एक पौष्टिक आहार दे

अल्जाइमर के खाने वालों की मदद करना और हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है। अल्जाइमर वाले लोगों को वजन कम हो सकता है अगर वो याद नहीं कर सकते कि वे आखिरी बार कब खाया, खाना बनाना भूल गए, हर दिन एक ही खाद्य पदार्थ खाना, भोजन के बारे में पता नहीं, सूंघने और स्वाद लेने की क्षमता खो चुके, चबाने और निगलने में परेशानी होना आदि। इन चीजों से उसमें कमजोरी आ सकती है और स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

साफ-सफाई का ध्यान रखें

अच्छा दिखना और महसूस करना किसी व्यक्ति को हेल्दी रखने में मदद करता है। देखभाल करने वाला व्यक्ति मरीज की स्वच्छता और संवारने में मदद कर सकता है। इसके लिए आप कुछ काम कर सकते हैं जैसे- एक ही समय में अपने दांत ब्रश करना, यदि वे आमतौर पर इसे पहनते हैं तो उन्हें मेकअप करने में मदद करना, किसी व्यक्ति को दाढ़ी बनाने के लिए प्रोत्साहित करना यदि वे आमतौर पर करते हैं, नाखूनों को छोटा रखना, ड्रेसिंग के लिए अतिरिक्त समय देना आदि।



फोन और वाईफाई रेडिएशन बना रहा है लोगों को अल्जाइमर का शिकार

फोन और वाईफाई से निकल रहे रेडिएशन लोगों के दिमाग के सेल्स में कैल्शियम की मात्रा बढ़ा रहे हैं जो अल्जाइमर बीमारी का मुख्य कारण है।

दे श दुनिया में आज के समय में लोग मोबाइल और वाईफाई पर काफी बड़े पैमाने पर निर्भर हैं. सुबह उठने के लिए अलार्म लगाने से लेकर रात को सोते वक्त अगले दिन के लिए रिमाइंडर सेट करने तक लोग अब बहुत तरीके से अपने फोन पर ही निर्भर रहते हैं. इतना ज्यादा फोन पर निर्भर रहना लोगों को अल्जाइमर का शिकार बना रहा है, ऐसा कहना है करेंट अल्जाइमर रिसर्च जर्नल में पब्लिश हुई हालिया शोध में. वैज्ञानिकों का ऐसा कहना है कि, फोन और वाईफाई से निकल रहे रेडिएशन लोगों के दिमाग के सेल्स में कैल्शियम की मात्रा बढ़ा रहे हैं जो अल्जाइमर बीमारी का मुख्य कारण है.

वायरलेस कम्युनिकेशन सिग्नल करते हैं असली नुकसान

शोधकर्ताओं ने अपने रिसर्च में ऐसा पाया कि फोन के इस्तेमाल से जो इलेक्ट्रो मैग्नेटिक फोर्स निकलता है वो हमारे दिमाग पर काफी बुरा प्रभाव डालता है. शोधार्थियों का ऐसा भी मानना है की जितने भी वायरलेस कम्युनिकेशन सिग्नल होते हैं

वो हमारे दिमाग में कैल्शियम के चैनल्स को एक्टिव कर देते हैं. इससे हमारे दिमाग में एकदम से कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है जिससे अल्जाइमर की बीमारी समय से पहले हो सकती है.

इस वक्त लोगों के जीवन में मोबाइल फोन, इंटरनेट और वाईफाई की अहमियत बहुत ज्यादा बढ़ गई है. ऐसे में फोन का दुष्प्रभाव भी लोगों के ऊपर ज्यादा बढ़ चुका है. लोग अब अपने दिमाग पर निर्भर रहना छोड़ चुके हैं. अपने छोटी से बड़ी जरूरतों के लिए वो फोन पर ही निर्भर रह रहे हैं. चौबीसों घंटे फोन के आगे रहने से लोगों को और भी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है जैसे कि वजन बढ़ जाना, फिजिकल एक्टिविटी की खासा कमी और आंखों में परेशानी बढ़ना. इसके अलावा लोगों ने अपने दिमाग का इस्तेमाल कम करके अपनी memory power को भी काफी कम कर लिया है.

इलेक्ट्रो मैग्नेटिक फील्ड के प्रभाव में अल्जाइमर उम्र से पहले आ सकता है

इससे पहले भी कई शोधों में ऐसा पाया गया है कि लोगों में अल्जाइमर संबंधी बदलाव के लक्षण दिखने के 25 साल पहले से ही आने लगते हैं. शोध के नतीजे ऐसा भी कहते हैं कि ज्यादा वक्त तक हमारा दिमाग अगर इलेक्ट्रो मैग्नेटिक फील्ड के प्रभाव में रहा तो अल्जाइमर की परेशानी लोगों को बुढ़ापे से पहले भी आ सकती है. डॉक्टर्स के मुताबिक पिछले 20 सालों में लोगों में अल्जाइमर होने की औसतन उम्र घटी है. ये दुनिया भर में लोगों का वाईफाई और फोन के रेडिएशन के प्रभाव के बढ़ने से हुआ है. एक तरह से हम इस बीमारी को डिजिटल डिमेंशिया भी बोल सकते हैं.

दुनिया में 4.4 करोड़ लोग अल्जाइमर समेत डिमेंशिया के किसी ना किसी प्रकार से शिकार हैं. इनमें से तकरीबन 53 लाख लोग 65 साल से ज्यादा के हैं, वहीं 2 लाख लोग युवा हैं और अल्जाइमर के शुरुआती लक्षण से जूझ रहे हैं. ये हमारे वक्त में एक बढ़ती समस्या का भी कारण बन चुका है.

अल्जाइमर रोगियों के लिए संगीत सुनना है फायदेमंद



अल्जाइमर में संगीन सुनना
मानसिक स्वास्थ्य के लिए
फायदेमंद माना गया है। लेकिन
क्या यह सच में सही है?

सं गीत सुनना आखिर किसे पसंद नहीं होता? यह मन को शांत करने के साथ मूड बदलने में भी मदद करता है। मूड कितना भी खराब क्यों न हो, लेकिन अपना मनपसंद गाना सुनना आपको काफी हद तक बेहतर महसूस करा सकता है। संगीत का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है, इसलिए यह हमारे मूड को तुरंत बदलने में सहायक हो सकता है। लेकिन क्या आप जानते हैं संगीत सुनना अल्जाइमर के लिए भी फायदेमंद माना गया है? अल्जाइमर एक गंभीर समस्या है जिसे पूरी तरह से ठीक तो नहीं किया जा सकता, लेकिन कुछ सावधानियों के साथ मैनेज जरूर किया जा सकता है।

संगीत का दिमाग पर कैसा प्रभाव पड़ता है

संगीत एक समय पर मस्तिष्क के कई हिस्सों को प्रभावित कर सकता है। यह भाषा और मूड को प्रभावित करने के साथ इंद्रियों पर असर भी डाल सकता है। इससे न सिर्फ दिमाग पर असर पड़ता है, बल्कि सुनने, देखने जैसी क्रियाओं में मदद भी मिलती है।

अल्जाइमर में संगीन सुनने के फायदें

याददाश्त बढ़ाने में मदद करें

अल्जाइमर की समस्या में व्यक्ति को भूलने की बिमारी होती है, ऐसे में उसे अपनी जरूरी चीजें भी याद नहीं रहती है। इस समस्या में संगीत सुनना असरदार साबित हो सकता है। मनपसंद गाना सुनने से व्यक्ति को पुरानी चीजें याद करने में मदद मिल सकती है। इससे व्यक्ति अपनी जिंदगी की पुरानी चीजों को याद करने की कोशिश कर सकता है, जो उसकी याददाश्त तेज करने में मदद कर सकता है।

सोचने-समझने की क्षमता बेहतर बनाए

गाना सुनने से तनाव में राहत मिल सकती है, वहीं यह मूड को बेहतर बनाने में भी मददगार है। अल्जाइमर में व्यक्ति के सोचने-समझने की क्षमता काफी कमजोर हो जाती है। ऐसे में कुछ याद रख पाना मुश्किल हो सकता है। इस समस्या में संगीत सुनना थैरेपी की तरह काम कर सकता है। शांत

गाने माइंड को रिलैक्स करके सोचने-समझने की क्षमता बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का खतरा कम करें

अल्जाइमर रोगियों के लिए संगीत एक थैरेपी की तरह काम कर सकता है। संगीत सुनना मन को शांत कर लकता है, जिससे चिंता, तनाव और डिप्रेशन जैसी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है।

भाषा में सुधार हो सकता है

अल्जाइमर के रोगियों को बोलने में परेशानी का सामना भी करना पड़ता है। ऐसे में संगीत एक बेहतर थैरेपी की तरह साबित हो सकता है। गाने सुनते वक्त व्यक्ति शब्दों पर ज्यादा गौर करता है, जो भाषा और बोलने का क्षमता को बेहतर बना सकता है।

इस तरह से संगीत अल्जाइमर के रोगियों के लिए असरदार साबित हो सकता है।

दिन के दौरान अत्यधिक झपकी अल्जाइमर के संकेत

अ ल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण रोगी की याददाश्त कमजोर हो जाती है और मस्तिष्क के कार्यों पर इसका प्रभाव पड़ता है। यह आमतौर पर मध्यम आयु या बुढ़ापे में मस्तिष्क के ऊतकों को नुकसान के कारण होता है। यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जो किसी व्यक्ति की याददाश्त, सोचने की क्षमता और रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित करता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि अल्जाइमर रोग बुजुर्गों को विशेष रूप से प्रभावित करता है। इसे डिमेंशिया के रूप में भी जाना जाता है। इस बीमारी में, रोगी की याददाश्त कमजोर हो जाती है और यह व्यक्ति के मानसिक कार्यों को भी प्रभावित करता है।

आमतौर पर, दिन में थोड़ी देर के लिए झपकी लेना स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है, दिन के दौरान अत्यधिक झपकी लेने से अल्जाइमर रोग हो सकता है। यदि आपके पास दिन में काम करते समय अक्सर झपकी आती है, तो यह एक संकेत है कि आपको अल्जाइमर रोग हो सकता है।

एक हालिया अध्ययन में दावा किया गया है कि दिन के दौरान अत्यधिक नींद अल्जाइमर रोग के जोखिम को इंगित करती है। शोधकर्ताओं ने अल्जाइमर वाले 13 मृत लोगों के मस्तिष्क के हिस्सों में अल्जाइमर रोग के लक्षणों को मापा और फिर उनकी तुलना उन 7 लोगों से की जिनके पास अल्जाइमर के लक्षण नहीं थे।

शोधकर्ताओं के अनुसार, अल्जाइमर रोग मस्तिष्क के उन हिस्सों को कमजोर करता है जो आपको दिन में जगाते रहते हैं। यही कारण है कि अल्जाइमर से पीड़ित लोग चीजों को भूलने से पहले दिन के दौरान अत्यधिक झपकी लेना शुरू कर देते हैं।



इस स्टडी में यह भी पाया गया कि दिन में जगाए रखने वाले मस्तिष्क के हिस्से टाउ (Tau) नाम के प्रोटीन से क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे यह साबित होता है कि अमाइलॉइड प्रोटीन के बजाय Tau प्रोटीन अल्जाइमर की बीमारी में बड़ा रोल प्ले करता है। यानि अनिद्रा को जन्म देने वाले मस्तिष्क के हिस्से Tau प्रोटीन की वजह से क्षतिग्रस्त होते हैं।

अल्जाइमर रोग की रोकथाम

हालाँकि अल्जाइमर का कोई शर्तिया इलाज है नहीं लेकिन डॉक्टरों के अनुसार, नीचे बताए जा रहे तरीकों से अल्जाइमर की बीमारी से बचा जा सकता है-

- उम्र बढ़ने के साथ दिमाग को खाली न छोड़ें, बल्कि कुछ नया सीखने की आदत बनाएं रखें

ताकि दिमाग सक्रिय रहे। डायबिटीज, हाई बीपी और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखना चाहिए।

- किसी भी तरह के नशे से दूर रहें और आहार में ताजे फल, हरी सब्जियाँ और सूखे मेवे शामिल करें।
- तनाव मुक्त जीवन जिएं और तनाव बिल्कुल न लें। हाल ही में एक अन्य अध्ययन में कहा गया था कि जीवन के तनावपूर्ण अनुभव जैसे तलाक, किसी की मृत्यु या नौकरी खोने से मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं में स्मृति हानि और अल्जाइमर रोग का खतरा बढ़ जाता है।
- भरपूर नींद लें और पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। इसके अलावा, अत्यधिक चीनी और उच्च नमक के सेवन से बचें।

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, वेरिजोज 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.





महिलाओं में तेजी से बढ़ रही है भूलने की बीमारी

महिलाओं में पुरुषों की तुलना अल्जाइमर की बीमारी का खतरा दोगुना है। इसके अलावा भी अल्जाइमर को लेकर इस रिपोर्ट में बहुत कुछ है। आइए, जानते हैं।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अल्जाइमर यानी कि भूलने की बीमारी की संभावना लगभग दोगुनी होती है। ये एक शोधपत्र में बताया गया है। इस रिपोर्ट की मानें तो, खराब लाइफस्टाइल के अलावा महिलाओं की हार्मोनल हेल्थ इस समस्या से सबसे ज्यादा जुड़ी हुई है। दरअसल, इस बीमारी के चलते महिलाओं की सोचने और याद रखने की क्षमताएं प्रभावित हो रही हैं और ये कम उम्र की महिलाओं को भी परेशान कर रही है। इसके अलावा भी ये रिपोर्ट बहुत कुछ कहती है। आइए, जानते हैं विस्तार से।

पुरुषों की तुलना महिलाओं में अल्जाइमर का खतरा क्यों है ज्यादा

महिलाओं में अल्जाइमर के बढ़ने का सबसे बड़ा कारण है सेक्स क्रोमोसोम, हार्मोनल असंतुलन, मस्तिष्क संरचना, और जीवन के अनुभवों सहित कई स्वास्थ्य कारक। दिलचस्प बात यह है कि ये शरीर में एस्ट्रोजन के कारण हो सकता है जिसमें कि उम्र बढ़ने के साथ ये हार्मोन का प्रोडक्शन घटने लगता है और यही अल्जाइमर की ओर ले जाता है।

क्या एस्ट्रोजन अल्जाइमर को रोकने में मदद करता है

तो, हाँ अल्जाइमर की विशेषता मस्तिष्क में एमाइलॉयड-व और ताउ प्रोटीन के निर्माण से होती है। शोध से पता चला है कि एस्ट्रोजन अमाइलॉयड-व प्रोटीन के कुछ हानिकारक प्रभावों को रोककर मस्तिष्क

को अल्जाइमर से बचाने में मदद कर सकता है। लेकिन, जब इसकी कमी होने लगती है तो ये मस्तिष्क के काम काज को प्रभावित करने लगता है और ये इस रोग का कारण बन जाता है।

महिलाओं में एस्ट्रोजन को बैलेंस कैसे करें

महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन को बैलेंस करने के लिए, आप कुछ नेचुरल तरीकों को अपना सकते हैं। जैसे कि आप उन फूड्स का सेवन कर सकते हैं जो कि शरीर में एस्ट्रोजन को बढ़ाने में मदद करें। इसके लिए पहले तो हाई प्रोटीन फूड जैसे अंडा, दाल और मछली आदि खाएं। इसके अलावा आप एक्सरसाइज करें, वजन संतुलित रखें और शुगर कंट्रोल करें। इसके अलावा महिलाएं विटामिन डी लेने के लिए रोजाना सुबह की पहली धूप लें और स्ट्रेस फ्री जीवन जीने की कोशिश करें।

अल्जाइमर से पाएं निजात और अपनाएं ये घरेलू उपचार

अल्जाइमर रोग डिमेंशिया का एक प्रकार है जो व्यक्ति के मस्तिष्क को कमजोर बना देती है। यह रोग अक्सर बूढ़े लोगों में देखा जाता है इसमें व्यक्ति को कुछ भी याद नहीं रहता है। शरीर कमजोर होने पर दिमाग भी कमजोर होने लगता है। क्योंकि, दिमाग की कोशिकाएं और मस्तिष्क का ठीक से संपर्क नहीं हो पाता है। अल्जाइमर के रोग से पीड़ित व्यक्ति को वस्तु और चेहरों को पहचानने में बहुत कठिनाई होती है। हालांकि, कई घरेलू नुस्खे की मदद से इस खतरनाक बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है।

कहा जाता है कि किसी को भी ज्यादा तनाव नहीं लेना चाहिए क्योंकि इससे कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है और अल्जाइमर भी उन्हीं में से एक है। तनाव ज्यादा लेने से धीरे-धीरे ये अवसाद का रूप ले लेती है। इसके प्रमुख लक्षण के बारे में बात करें तो, उदासीनता महसूस होना, अकेलेपन का अहसास या समाज से दूरी बना लेना, रोजमर्रा के बर्ताव में बदलाव, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना या शक की भावना का बढ़ना है। इसके साथ ही बढ़ती उम्र भी कारण है।



तिल का तेल इस बीमारी में बड़े काम का

तिल के तेल का प्रयोग याददाश्त बढ़ाने में लाभदायक है। तिल के तेल को गुनगुना गर्म कर उसकी 3-3 बूंदें अपने नाक के दोनों नथुनों में डालें। सिर व पैरों के तलवों की मालिश के अलावा तेल को भोजन में भी प्रयोग कर सकते हैं। ये आपको रहत दे सकता है।



अश्वगंधा इस बीमारी में अमृत सामान

अगर किसी को अल्जाइमर की समस्या है तो उसे अश्वगंधा का सेवन शुरू कर देना चाहिए क्योंकि, ये एक ऐसी जड़ी बूटी है जो इस रोग को बढ़ने से रोकती है। इसका काम दिमाग को मजबूत करना है। कई शोधों में यह पाया गया है कि इससे शरीर में ऐसे एंटीऑक्सीडेंट्स बनते हैं जो दिमागी नसों को एक्टिव रखते हुए मानसिक कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं।



हल्दी व बादाम का दूध

अल्जाइमर के रोगियों के लिए हल्दी और बादाम रामबाण साबित हो सकते हैं। दरअसल, हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व अच्छे एंटीऑक्सीडेंट्स हैं। रोजाना भोजन में इसके प्रयोग या फिर दूध में

चुटकी भर मिलाकर पीने से दिमाग को ताकत मिलती है। यह दिमाग की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करती है। वहीं, बादाम ब्रेन के लिए एक हेल्दी फूड है, इसमें मौजूद विटामिन-ई याददाश्त बढ़ाने में सहायक है।



गाजर का सेवन

गाजर में विटामिन-ए होता है जो याददाश्त पर हुए नकारात्मक प्रभाव को कम करता है। इसे सब्जी के रूप में, जूस या हलवे के रूप में खा सकते हैं। बुजुर्गों के लिए इसका सूप काफी फायदेमंद होता है।



शंखपुष्पी का सेवन

शंखपुष्पी एक आयुर्वेदिक दवा है। इसके खास तत्व दिमागी कोशिकाओं को सक्रिय कर भूलने की समस्या को दूर करते हैं। 3-6 ग्रा. चूर्ण रोज दूध के साथ पिएं।

अब लाइलाज नहीं होगा अल्जाइमर! दुरुस्त रहेगा आपका 'जीपीएस सिस्टम'

वैज्ञानिकों ने एक ऐसा मस्तिष्क स्कैन विकसित किया है, जो अल्जाइमर रोगियों के लिए वरदान साबित हो सकता है। दरअसल, इस स्कैन के जरिए अल्जाइमर रोग के शुरुआती संकेतों का पता चल सकेगा। शुरुआती चरण में ही यह रोग पकड़ में आने से इसका उपचार समय से संभव हो सकेगा। इसके लिए रेडियोधर्मी ट्रैसर अणुओं का इस्तेमाल किया जाएगा।

पूर्व में चिकित्सक अल्जाइमर की जांच के लिए स्मृति परीक्षणों पर ही निर्भर थे। जांच की यह प्रक्रिया बहुत विश्वसनीय नहीं थी। इस नए अध्ययन ने अल्जाइमर की जांच प्रक्रिया को काफी सरल और विश्वसनीय बनाया है। वैज्ञानिकों ने विभिन्न उम्र में होने वाले मस्तिष्क रोगों पर अध्ययन किया है। 12 रोगियों पर किए गए सफल परीक्षण के बाद वैज्ञानिकों को यह उम्मीद जगी है कि इससे अल्जाइमर के लक्षणों को शुरुआती चरण में पकड़ने और उसके उपचार में मदद मिलेगी।

उनका दावा है कि इससे तेजी से बढ़ रहे मस्तिष्क रोगों की गति पर विराम लगाया जा सकता है। इस नए अध्ययन में 12 लोगों के मस्तिष्क को स्कैन किया गया। इन रोगियों पर किया गया परीक्षण सफल रहा। इन रोगियों पर किए गए प्रयोग यह दिखाते हैं कि कैसे रेडियोधर्मी 'ट्रेसर' अणु मस्तिष्क में पट्टियों को बांध सकते हैं और रोग की गति को मंद कर सकते हैं।

इस बीमारी के कारण और निदान

दरअसल, इस बीमारी में मस्तिष्क में दो प्रोटीन, एमिलॉयड बीटा और टाउ का निर्माण होता है, जो न्यूरोन्स को परेशान करते हैं और उसे नष्ट करते हैं। इससे मस्तिष्क की स्मृति क्षमता में कमी आती है। अल्जाइमर के इस अध्ययन में सबसे बड़ी समस्या वास्तविक समय में प्रोटीन विकसित करने की थी।

उन्होंने कहा कि हमारे सामने अल्जाइमर एक ऐसी चुनौती थी, जिसका अब तक कोई निदान नहीं है। इसे ठीक नहीं किया जा सकता है यह रोगी के मौत के साथ ही खत्म होती है। उन्होंने कहा कि 'हम इन न्यूरोडिजेनेरेटिव विकारों के लिए निदान और उपचार को तेज करने के लिए नए रेडियो-फार्मास्यूटिकल्स की पहचान करने के लिए काम कर रहे हैं।' पिछले अध्ययन में, टीम ने लगभग 550 को कम करने से पहले 550 संभावित ट्रैसर अणुओं का परीक्षण किया था।

अध्ययन को तीन भाग

इस अध्ययन को तीन भागों में विभक्त किया गया। इस टीम ने अल्जाइमर रोग से निदान के लिए 12 रोगियों की जांच की, इसमें 25 से 38 वर्ष के बीच सात युवाओं और 50 वर्ष और उससे अधिक आयु के पांच लोगों को शामिल किया



गया।

पहले भाग में, प्रत्येक प्रतिभागी को दो अलग-अलग चरणों में इंजेक्शन दिए गए, ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि कौन सा ट्रैसर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करता है। पीइटी स्कैन से जो नतीजे मिले उससे सभी प्रत्येक प्रतिभागियों का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन रहा। इसमें अल्जाइमर के मरीजों के मस्तिष्क के क्षेत्रों में पहले से सूचित आंकड़ों के अनुरूप टाउ की जड़ों को नष्ट किया गया।

12 नियंत्रण वयस्कों को कोई निशान नहीं मिला। लेकिन ट्रैसर ने अल्जाइमर के मरीजों के मस्तिष्क के क्षेत्रों में पहले से सूचित आंकड़ों के अनुरूप ताऊ जड़ें जलाईं। अब हमारे पास मस्तिष्क में इमेजिंग टाउ के कम से कम दो तरीके हैं और न्यूरोसाइस्ट्रस्ट्स यह अल्जाइमर की शुरुआती पहचान और भविष्य के उपचार की निगरानी में मदद कर सकता है।

अल्जाइमर को कैसे पहचानें

अल्जाइमर रोग एक मस्तिष्क विकार है, जो धीरे-धीरे स्मृति की क्षमता को नष्ट कर देता है। मस्तिष्क मानव शरीर का सबसे जटिल हिस्सा है। इसे शरीर का 'जीपीएस सिस्टम' कहा जाता है। लेकिन अल्जाइमर रोग मस्तिष्क के जीपीएस सिस्टम को प्रभावित करता है। हालांकि, अल्जाइमर रोग क्यों होता है, इसके कारण अभी

संकेत और लक्षण

रोगी को कोई जानकारी याद रखने में कठिनाई होती है। उसे भटकाव होता है। रोगी के मनोदशा और व्यवहार में बदलाव देखा गया है। वह परिवार और दोस्तों पर संदेश करता है। रोगी की स्मृति धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। इसके अलावा उसे बोलने, निगलने और चलने में कठिनाई होती है।

अल्जाइमर के तीन चरण

1- हल्का अल्जाइमर - एक व्यक्ति स्वतंत्र रूप से काम करने में सक्षम हो सकता है, लेकिन स्मृति में कमी आ रही है।

2- मध्यम अल्जाइमर - यह लंबा चरण है। इसमें वह आम तौर पर रोगी शब्दों से भ्रमित होता है। वह जल्द निराश हो जाता है। उसे गुस्सा बहुत आता है। उसके व्यवहार में अचानक बदलाव आता है।

3- गंभीर अल्जाइमर रोग - अंतिम चरण में, व्यक्ति अपने पर्यावरण का जवाब देने, वार्तालाप करने और अंततः नियंत्रण को खो देता है।

वैज्ञानिकों का सुझाव

अल्जाइमर के लिए कोई ज्ञात इलाज नहीं है, लेकिन विशेषज्ञों की राय है कि शारीरिक व्यायाम से इसे रोका जा सकता है। शुरुआती लक्षणों की पकड़ में आने के बाद इसे रोकने के लिए की अपने आहार में ओमेगा-3 वसा शामिल करना चाहिए।

आप की रोजमर्रा की आदतों से हो न जाए अल्जाइमर

इंसान के रोजमर्रा के रूटीन में कई ऐसी आदतें होती हैं जो उसके शरीर पर बुरा असर डालती हैं। और कई तरह की बीमारियों का कारण भी बनती हैं। आइये जानते हैं उन आदतों के बारे में जिनके चलते दिमाग से जुड़ी बीमारी अल्जाइमर रोग पनप सकता है।

आ

ज बिगड़ती जीवनशैली ने इंसान के शरीर पर कई तरह से असर डाला है। मानसिक स्वास्थ्य के बिगड़ने का भी एक बड़ा कारण खराब रूटीन है। टेक्नोलॉजी की बढ़ते यूज ने इंसान को वैसे भी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस पर निर्भर कर दिया है। इंसान अब अपनी मेमोरी से ज्यादा टेक्निकल डिवाइस पर निर्भर करता है। इंसान के रोजमर्रा के रूटीन में कई ऐसी आदतें होती हैं जो उसके शरीर पर बुरा असर डालती हैं। और कई तरह की बीमारियों का कारण भी बनती हैं। आइये जानते हैं उन आदतों के बारे में जिनके चलते दिमाग से जुड़ी बीमारी अल्जाइमर रोग पनप सकता है।

स्क्रीन टाइम का बढ़ना

जैसे जैसे आप टेक्नोलॉजी पर डिपेंड होते जाएंगे आपका दिमाग खुद याद रखने की ताकत खोता चला जाएगा। इतना ही नहीं बहुत अधिक स्क्रीन टाइम होने से इंसान की नींद पर सबसे ज्यादा असर देखने के लिए मिलता है। नींद कम होते ही ब्रेन को रैस्ट करने का समय नहीं मिलता और मेमोरी लॉस होने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

डिहाइड्रेशन

आमतौर पर इंसान को 7-8 गिलास पानी पीने की

सलाह दी जाती है। लेकिन कई बार देखने में आता है कि कम पानी पीने की आदत के चलते लोग कई घंटों तक लगातार पानी नहीं पीते जिस कारण शरीर में डिहाइड्रेशन होने लग जाता है। ऐसा होते ही ब्रेन में अल्जाइमर की बीमारी भी डेवलप होने लग जाती है।

शराब-स्मोक/ अन-हेल्दी खाना

शराब का हद से ज्यादा सेवन दिमाग पर को नुकसान पहुंचाता है। इतना ही नहीं आजकल युवाओं में ड्रग्स जैसे हानिकारक सप्लीमेंट का सेवन भी बढ़ता जा रहा है। ये सप्लीमेंट दिमाग में हॉर्मोनल बैलेंस बिगाड़ते हैं। और इसी तरह धीरे-धीरे इंसान सोचने समझने की शक्ति भी खोने लग जाता है।

सोशल न होना

कई लोग व्यायाम और बाकी फिजिकल एक्सरसाइज नहीं करते। जिसका सीधा असर दिमाग की एक्टिविटी पर भी देखने के लिए मिलता है। घर से बाहर निकलना, वॉक करना योग करना शरीर और दिमाग दोनों में चुस्ती-फुर्ती रखता है। ऐसा देखा जाता है कि बात-चीत करने और फिजिकल एक्सरसाइज करने पर ब्रेन में हॉर्मोन डोपामाइन रिलीज होता है, जो कि एक हैप्पी हॉर्मोन है। खुश रहने का एहसास दिमाग को स्वस्थ रखता है।



डि मेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति की स्मरण-शक्ति शून्य हो जाती है। इसके बाद उसका व्यवहार असामान्य हो जाता है। उस व्यक्ति की सुध-बुध समाप्त हो जाती है। डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति यह नहीं जान पाता है, न ही समझ पाता है कि वह क्या कर रहा है, क्यों कर रहा है।

डिमेंशिया दिमाग की वह स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के लिए कुछ भी याद रखना, समझ पाना, अपनी बात दूसरों को समझा पाना, सब कुछ बेहद मुश्किल हो जाता है। कुछ समय के बाद हालत यह हो जाती है कि उसे खुद अपनी सुध-बुध नहीं रहती। उसका पूरा व्यक्तित्व ही बदल जाता है।

डिमेंशिया के कारण

बढ़ती उम्र के साथ-साथ मस्तिष्क की कोशिकायें नष्ट होने लगती हैं और तभी डिमेंशिया का खतरा ज्यादा होता है। सिर की चोट, दौरा पड़ने, ब्रेन ट्यूमर या फिर अल्जाइमर जैसी बीमारियों के चलते मस्तिष्क की कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति को कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

डिमेंशिया के प्रभाव

स्मरण शक्ति का लोप होना: आमतौर पर भी इंसान कुछ न कुछ भूल जाता है, लेकिन डिमेंशिया ग्रस्त व्यक्ति के साथ यह समस्या अधिक होती है। डिमेंशिया में आदमी एक बार जो भी भूल जाता है उसे दोबारा वह याद नहीं आता है। वह एक ही सवाल को दोहरा सकता है। चाहे उसे उसका जवाब कितनी बार दिया जा चुका हो। उसे तो यह भी याद नहीं रहता कि वह उस सवाल को पहले भी पूछ चुका है। या फिर, उसे इस सवाल का जवाब पहले मिल चुका है।

रोजमर्रा के कामों को करने में भी परेशानी: ऐसा भी हो सकता है कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति खाना बनाए, लेकिन परोसना भूल जाए। वह यह भी भूल सकता है कि उसने खाना बनाया भी था कि नहीं।

भाषा की दिक्कतें: डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति सामान्य और आसान शब्दों को भी भूल सकता है, गलत शब्दों का इस्तेमाल कर सकता है। और इस कारण दूसरे व्यक्ति के लिए यह समझना मुश्किल हो सकता है कि आखिरकार चाहता क्या है!

समय एवं स्थान संबंधी समस्या: वह अपनी ही सड़क पर रास्ता भूल सकता है। वह यह भी भूल सकता है कि कब, कहां कैसे पहुंचा तथा घर वापस कैसे पहुंचे। यानि उसकी परेशानियां किसी भी सीमा तक जा सकती हैं।

मूड में आकस्मिक बदलाव : डिमेंशिया पीड़ित व्यक्ति की मनोदशा कब बदल जाए कहा नहीं जा सकता। अभी शांत बैठा है, लेकिन पल भर में ही आंसू देखे जा सकते हैं। आंसू बहते हुए ही कब क्रोध आ जाए कहा नहीं जा सकता। मनोदशा पल-पल और तेजी से बदल सकती है।

कितना सामान्य है डिमेंशिया: उम्र बढ़ने के साथ ही डिमेंशिया की संभावना बढ़ जाती है। आमतौर से डिमेंशिया की स्थिति आधा जीवन बीतने के बाद अर्थात् जीवनकाल के दूसरे हिस्से में ही, अधिक बनती है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि अक्सर 65 वर्ष की अवस्था के बाद ही,

डिमेंशिया क्या है

चलते-चलते यूँ ही रुक जाते हैं आप, कहते-कहते ही चुप हो जाते हैं आप... तो जनाब कहीं आपको भूलने की बीमारी तो नहीं। बढ़ती उम्र का असर इंसान पर न सिर्फ जिस्मानी बल्कि दिमागी तौर पर भी पड़ता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ याददाश्त कमजोर होने लगती है और कई लोगों की याददाश्त तो बिल्कुल समाप्त हो जाती है। दरअसल, यह एक मानसिक रोग है जिसका नाम है- डिमेंशिया।



यह स्थिति आती है।

क्या करें

यदि डिमेंशिया का कोई भी लक्षण नजर आए तो

- डॉक्टर से बात करें।
- यदि लक्षण डिमेंशिया का होगा तो डाक्टर परीक्षण के लिए कह सकता है। परीक्षण अवश्य करवाएं।

- डिमेंशिया की पुष्टि होने पर डॉक्टर से इलाज के विकल्पों पर बात की जानी चाहिए।

उपचार

डिमेंशिया की शुरूआती अवस्था को अल्जाइमर भी कहते हैं। उचित डॉक्टरी इलाज और पारिवारिक सहयोग से मरीज को संभाला जा सकता है।

आदतें: जो कमजोर न कर दें आपका दिमाग

हमारी रोजमर्रा से जुड़ी आदतें ही सोचने और समझने की क्षमता को कम कर रही हैं, अस्वस्थ लाइफस्टाइल ही दिमाग को कमजोर बना रही है, दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए इन आदतों को बदलना जरूरी है।



आदतों से कमजोर हो रहा दिमाग

शरीर को सुचारु तरीके से काम करने के लिए दिमाग का सक्रिय और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी रोजमर्रा की अस्वस्थ आदतों और खानपान में पौष्टिकता की कमी के साथ शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण दिमाग कमजोर हो रहा है। हमारी रोजमर्रा की आदतें ही हमारे दिमाग की दुश्मन बनती जा रही हैं। इसके कारण कम उम्र ही लोगों में कमजोर याददाश्त की शिकायत मिलने लगी है। देर रात तक जागने, गैजेट के अधिक इस्तेमाल करने और नींद अधूरी रहने जैसी अस्वस्थ जीवनशैली की कुछ आदतें हैं जो हमारी सोचने और समझने की क्षमता को कम कर रही हैं। इसलिए दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए इन आदतों को जानकर इन्हें बदलने की जरूरत है।

देर तक सोना

दिमाग पर सबसे अधिक प्रभाव सोने का पड़ता है, अगर हम कम नींद लें या अधिक नींद ले तो सीधे यह दिमाग को प्रभावित करेगा। मेडिकल के शोधों में यह बात साबित हुई है कि अधिक सोने से तनाव होता है। अधिक सोने से न केवल दिमाग पर असर पड़ता है बल्कि इसके कारण डायबिटीज जैसी खतरनाक बीमारी के होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसलिए 7-9 घंटे नियमित सोयें, इससे कम और अधिक नहीं।

व्यायाम न करना

व्यायाम न केवल शारीरिक रूप से फिट बनाकर बीमारियों से बचाव करता है बल्कि यह दिमाग को भी अधिक सक्रिय रखता है। कई शोधों में यह बात साबित हो चुकी है कि सुबह के वक्त व्यायाम करने से पूरे दिन आपका दिमाग अधिक सक्रिय रहता है। लेकिन व्यायाम न करने के कारण दिमाग कमजोर होता जाता है। इसलिए दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए भी नियमित रूप से व्यायाम कीजिए।

तनाव

हमारे दिमाग का दुश्मन भी तनाव ही है। इससे शरीर की अन्य समस्यायों होती हैं साथ ही यह दिमाग को भी बीमार बनाता है। वर्तमान दिनचर्या में तनाव होना लाजमी है, इससे बचना मुश्किल है। लेकिन अगर आप सही तरीके से समय और

काम का प्रबंधन करें तो तनाव से काफी हद तक बचाव किया जा सकता है।

धूम्रपान करना

धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिहाज से बिल्कुल भी सही नहीं है, इसके कारण फेफड़े का कैंसर होने की संभावना अधिक रहती है। अधिक धूम्रपान करने से दिमाग की कोशिकायें काम करना बंद कर देती हैं। इसके कारण दिमाग के सोचने और समझने की क्षमता कम हो जाती है। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों तरह का धूम्रपान हानिकारक है।



शराब का अधिक सेवन

शराब का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिहाज से ठीक नहीं। अगर आप नियमित रूप से दो पैग पीते हैं तो इसके स्वास्थ्य लाभ हैं, लेकिन शराब का सेवन बहुत अधिक मात्रा में करने से दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। अधिक शराब के सेवन से तार्किक क्षमता कम होती है। इसके अलावा अधिक शराब तनाव और अवसाद का कारण बनता है जो दिमाग के लिए ठीक नहीं।

शुगर का अधिक सेवन

ज्यादा शुगर का सेवन करने से शरीर में प्रोटीन

और न्यूट्रियंट्स को सोखने की क्षमता की कमी हो जाती है, जिससे कुपोषण हो सकता है और फिर दिमाग का विकास कमजोर पड़ सकता है। इसलिए किसी भी तरह के शुगर के सेवन से परहेज करें।

ब्रेकफास्ट न करना

सुबह की जल्दबाजी में हम ब्रेकफास्ट या तो करना भूल जाते हैं या नहीं करते हैं। जो लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते उनके शरीर में शुगर स्तर कम हो जाता है। इसके कारण ब्रेन में वो न्यूट्रियंट्स नहीं पहुंच पाता जो उसे चाहिये होता है। इसके कारण ब्रेन डीजनरेशन की समस्या होती है। इससे दिमाग कमजोर होने लगता है इसलिए सुबह के समय ब्रेकफास्ट करना बहुत जरूरी है।

अधिक खाने की आदत

काम में हम इतना मशगूल हो जाते हैं कि कई घंटों तक खाने से दूर रहते हैं, और जब भी खाना हमारे सामने आता है हम ओवरईटिंग कर लेते हैं। इसके कारण दिमाग की धमनियां सख्त हो जाती है और यह दिमाग को कमजोर बनाने के लिए पर्याप्त है। इसके कारण ही सोचने और समझने की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए भूख से अधिक न खायें और नियमित अंतराल पर खाते रहें।

दिमाग का कम प्रयोग करना

अगर हमें किसी बात को जानने की इच्छा होती है तब हम गूगल का सहारा लेते हैं, मोबाइल नंबर हमें याद नहीं रहते। यह दिखाता है कि हमारा दिमाग कितना कमजोर हो गया है। इसका प्रमुख कारण है दिमाग का सही तरीके से प्रयोग न करना। सोचने के लिए भी हम अपने दिमाग पर जोर नहीं डालते, जिससे हमारे दिमाग में सिक्कुडन आ जाती है और दिमाग कमजोर हो जाता है।

सामाजिकता का अभाव

हम काम में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि दूसरों के लिए हमारे पास समय नहीं होता है, हमें एकाकीपन में जीने की आदत हो जाती है। हमारे पास दूसरों के साथ बिताने के लिए वक्त ही नहीं है। इसका असर दिमाग पर पड़ता है और हमारा दिमाग कमजोर होने लगता है। इसलिए लोगों के संपर्क में रहें, उनसे न केवल सोशल साइट के जरिये जुड़े रहिए बल्कि उनके साथ उन हसीन पलों का लुत्फ भी उठायें।

अल्जाइमर रोग के कारण दिमाग ही नहीं, शरीर में भी होते हैं बदलाव



ज्या दातर लोग समझते हैं कि अल्जाइमर रोग सिर्फ दिमाग को प्रभावित करता है। लेकिन अल्जाइमर रोग के लक्षण दिमागी ही नहीं, शारीरिक भी होते हैं। अल्जाइमर एक तरह की भूलने की बीमारी है लेकिन इस बीमारी के लक्षण शारीरिक रूप से भी दिखाई देते हैं। दिमाग और शरीर में गहरा संबंध है इसलिए दिमाग के प्रभावित होने पर उसका प्रभाव शरीर पर भी दिखाई देना स्वाभाविक है। अल्जाइमर रोग के कारण आपके चलने का तरीका, आपके बात करने का तरीका और शरीर के काम करने का तरीका बदल सकता है। शुरुआत में ही इसके लक्षणों को पहचानकर अगर इलाज किया जाए, तो इसके प्रभाव से बचा जा सकता है।

अल्जाइमर रोग के शुरुआती

लक्षण

चूँकि अल्जाइमर दिमाग की याददाश्त से जुड़ी एक बीमारी है इसलिए इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की याददाश्त धीरे-धीरे कम होने लगती है। अल्जाइमर के शुरुआती लक्षणों में व्यक्ति थोड़ी-थोड़ी बातें भूलना शुरू करता है। जैसे लोगों का नाम, पता या नंबर, खाना, अपना ही घर, दैनिक कार्य, बैंक संबंधी कार्य, एक ही नित्य क्रिया तक भूलने लगता है। इसके अलावा एक ही सवाल को बार-बार पूछना, आसान गिनती न कर पाना, भूख का ध्यान न रहना, हर समय तनाव में रहना,

रिश्तेदारों के नाम भूलना और स्वभाव में बदलाव आना जैसे लक्षण भी देखने को मिलते हैं। अक्सर मरीज के परिजन इस रोग के लक्षणों को वृद्धावस्था की स्वाभाविक परिस्थितियाँ मानने लगते हैं। लेकिन यह ऐसा नहीं होता।

दिमाग और शरीर का संबंध

हालाँकि अल्जाइमर के कारणों का अभी तक पता नहीं लगा है लेकिन चिकित्सक इस रोग का कारण दिमाग में बनने वाले एक खतरनाक प्रोटीन एमिलॉइड को मानते हैं। इस प्रोटीन के कारण दिमाग की कोशिकाओं में परिवर्तन आता है और कुछ कोशिकाएँ बढ़कर रेशेनुमा हो जाती हैं, जिन्हें टैंगल्स कहते हैं। ये अतिरिक्त कोशिकाएँ दिमाग के फंक्शंस को प्रभावित करती हैं और स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं। इन कोशिकाओं का सबसे पहला प्रभाव उस हिस्से पर दिखाई देता है जो हिस्सा हमारी याददाश्त के लिए जिम्मेदार है। इसीलिए अल्जाइमर के रोगियों को चीजों को याद करने में परेशान होती है। आमतौर पर ये रोग होने के बाद लोग 4 से 8 साल ही जीते हैं। हालाँकि कुछ मामलों में लोग 20 साल तक भी जीते हैं।

शरीर पर प्रभाव

अलग-अलग रोगियों में इस रोग के लक्षण भी अलग-अलग हो सकते हैं क्योंकि दिमाग के किसी

भी हिस्से को ये रोग प्रभावित कर सकता है। कुछ लोगों में पहले दिमागी लक्षण शुरू होते हैं जबकि कुछ अन्य लोगों में पहले शारीरिक लक्षण शुरू होते हैं। रोगी में ये लक्षण दिख सकते हैं।

- शरीर का बैलेंस बनाने में परेशानी होना
- मांसपेशियों का कठोर होना
- चलते समय पैरों का कांपना या लड़खड़ाना
- बैठने और खड़े होने में परेशानी होना
- मसल्स का कमजोर हो जाना और दिनभर थकान
- नींद न आना
- पेशाब और मल को न रोक पाना
- दिमागी दौरा पड़ना

अल्जाइमर के मरीज का खयाल

रखना

आमतौर पर अल्जाइमर रोगी खुद की देखभाल नहीं कर पाते हैं। कई बार बहुत सामान्य काम जैसे ब्रश करना, शौच क्रिया, नहाना, कपड़े बदलना आदि भी संभव नहीं हो पाता है। इसलिए उनकी देखभाल करने के लिए किसी एक व्यक्ति का उनके साथ होना बहुत जरूरी है। इसके अलावा कुछ लोग अजीब तरह से बात करने लगते हैं। ऐसे में मरीज की देखभाल करने वाले व्यक्ति को मरीज से कम बात करनी चाहिए और ऐसे ही सवाल करने चाहिए जिनका जवाब आसान हो।

कान में दर्द के कारण

आमतौर पर हम मानते हैं कि कान में दर्द संक्रमण के कारण होता है। वास्तव में अधिकांश मामलों में यह सच भी होता है। खासतौर पर बच्चों या शिशुओं में कान दर्द का सबसे आम कारण इन्फेक्शन या कोल्ड है। लेकिन कुछ अन्य कारणों से भी कान में दर्द की समस्या होती है। कान में दर्द कान में दर्द तब होता है जब कान के मध्य से लेकर गले के पीछे यूस्टेचियन ट्यूब अवरुद्ध हो जाती है। यूस्टेचियन ट्यूब कान के बीच तरल पदार्थ का उत्पादन करता है, इसलिए इसके अवरुद्ध होने पर तरल पदार्थ का निर्माण अधिक होने से यह कान के पर्दे पर दबाव डालकर कान में दर्द का कारण बनता है और तरल पदार्थ का निर्माण संक्रमित होकर कान में संक्रमण का कारण हो सकता है।

कान में दर्द के कारण

कान में ठंड लगने, कान को बार-बार कुरेदने, पानी के अचानक पर्दे पर चले जाने, चोट लगने, कान में मैल हो जाने या फुंसी निकल जाने, कान में सूजन हो जाने, चर्म रोग आदि कारणों से कान में असहनीय दर्द हो जाता है। बच्चों में कान में दर्द की समस्या तब होती है जब कान की नलिका काटन या किसी तेज चीज से साफ करने पर उत्तेजित होती है। कई बार साबुन या शैम्पू के कान में रह जाने से भी कान में दर्द होने लगता है। आइए कान में दर्द के ऐसे ही कुछ सामान्य लक्षणों के बारे में जानते हैं।

सर्दी-जुकाम

आम सर्दी-जुकाम सामान्य और सीमित होता है जो दो-तीन दिन में अपने आप ही ठीक हो जाता है। लेकिन सर्दी-जुकाम के साथ-साथ सांस का उखड़ना, सीने में दर्द और उल्टी की तकलीफ अगर 7 से 10 दिनों से ज्यादा बनी रहे तो आपको अपने डॉक्टर से सलाह द्वारा जांच करवानी चाहिए। इसके लक्षणों में बुखार, नाक में हरे या पीले रंग का म्यूकस, सोने में तकलीफ, सामान्य मांसपेशियों में दर्द और कान में कंपकंपी जैसा दर्द।

ईयर बैरोट्रॉमा

ईयर बैरोट्रॉमा वह अवस्था है जिसमें बाहरी दबाव और कान के दबाव के बीच अंतर चोटों को कारण बनता है। बाहरी दबाव हवा या पानी का दबाव हो सकता है। इसलिए ईयर बैरोट्रॉमा आमतौर पर स्काई डाइविंग, स्क्वा डाइविंग या हवाई जहाज उड़ानों के दौरान अनुभव होता है। एयर बुलबुले लगातार कान के भीतरी दबाव में संतुलन बनाने के लिए मध्य कान में मूव करते रहते हैं। जब ट्यूब आंशिक या पूर्ण रूप से ब्लॉक होती है, तो बैरोट्रॉमा होता है। जैसे जब विमान लैंडिंग के लिए उतरता है तब वायुमंडलीय दबाव और कान दबाव में अंतर मध्य कान में वैक्यूम पैदा कर कान के पर्दे पर दबाव डालता है जिससे



कान में दर्द होने लगता है। बैरोट्रॉमा के कारणों में गले में सूजन, एलर्जी से नाक का बंद होना, श्वसन संक्रमण, दबाव में अचानक परिवर्तन शामिल है। इसके लक्षणों में कान में दर्द, और कान का भरा हुआ महसूस होना शामिल है।

ओटिटिस मीडिया

ओटिटिस मीडिया कान के मध्य में होने वाला संक्रमण है। यह ज्यादातर बच्चों में देखने को मिलता है। आमतौर पर इसे कान के संक्रमण के रूप में जाना जाता है, इसमें कान में अचानक बहुत तेज दर्द होता है। संक्रमण के आम कारणों में सर्दी या फ्लू का वायरस, धूल या पराग से एलर्जी शामिल है। इसके लक्षणों में तेज बुखार, लगातार कान में दर्द, सुनने में कठिनाई या अस्थायी रूप से सुनवाई, कान से सफेद, भूरे या खूनी मवाद का निकलना और भूख में कमी शामिल है।

कान के पर्दे का फटना

हमारे कान की नलिका पतली, संवदेनशील त्वचा से बनी हड्डियों की एक ट्यूब की तरह होती है। तो कोई भी वस्तु के इस संवेदनशील त्वचा में प्रेस होने पर इसमें बहुत तेज दर्द होने लगता है। इसलिए कान के पर्दे के फटने या कान के पर्दे में छेद होने के कारण कान में लगातार दर्द होने लगता है। कान का पर्दा कान में सेफ्टीपिन, पेन और अन्य वस्तुओं को डालने, बैरोट्रॉमा की समस्याएं सिर पर गंभीर चोट, बहुत तेज आवाज, ओटिटिस मीडिया, मध्य कान में संक्रमण के कारण फट सकता है। इसके लक्षणों में चोट या लालिमा, कान से खून बहने या मवाद आने, चक्कर आना, बहरापन, कान में बहुत तेज दर्द, कान से आवाज आना और मतली या उल्टी शामिल है। साइनस माथे, नाक हड्डियों, गाल और आंखों के पीछे

खोपड़ी में पाया जाने वाला हवा भरा रिक्त स्थान है। स्वस्थ साइनस में हवा साइनस के माध्यम से स्वतंत्र रूप से प्रवाह कर सकती है और म्यूकस सामान्य रूप से बाहर होता है। लेकिन साइनस के अवरुद्ध होने पर म्यूकस के ठीक प्रकार से बाहर नहीं निकलने पर म्यूकस का निर्माण होने पर कीटाणुओं को विकसित होने का मौका मिलता है। साइनस में सूजन को साइनस कहते हैं। यह संक्रमण वायरस, बैक्टीरिया, या फंगस से हो सकता है। साइनस में संक्रमण होने से कान में दर्द होने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि साइनस और कान सिर के अंदर से जुड़े होते हैं। और जब साइनस बंद होता है तो कान के अंदर हवा का दबाव प्रभावित होता है। हवा के दबाव में परिवर्तन कान में दर्द का कारण बनता है। इसके लक्षणों में सांसों से बदनू, बुखार, खांसी खासतौर पर रात में तेज खांसी, भरी हुई नाक, गले में खराश और कान का दर्द शामिल है।

दांत में संक्रमण

कई बार दांत में बैक्टीरियल इन्फेक्शन से भी कान में दर्द होने लगता है। दांत में कैविटी, टूटा या किनारे से टूटा दांत, भी सभी बैक्टीरियों द्वारा पल्प को संक्रमित कर दांतों के टूटने का कारण बन सकते हैं। अधिक संक्रमण दांतों का समर्थन करने वाली हड्डियों तक फैलकर गंभीर दर्द का कारण बनता है। कान में दर्द तब होता है जब दांतों में दर्द तंत्रिका मार्ग और दांत की आपूर्ति तंत्रिका के बहुत करीब चलता है या सीधे कान के साथ जुड़ा होता है। इसके लक्षणों में मुंह में कड़वा स्वाद, सांसों में बदनू, चबाने में कठिनाई, बुखार, गर्दन की ग्रंथियों में सूजन, संक्रमित दांत के मसूड़ों में सूजन और कभी-कभी कान में दर्द शामिल है।

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



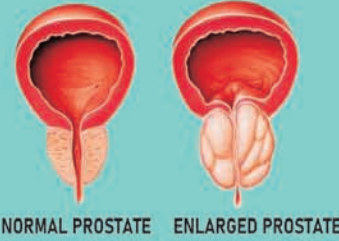
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित 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
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आर्यें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना 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

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

आंखों से देखे बिना हम जान ही नहीं सकते कि दुनिया कितनी सुंदर है - डॉ. एके द्विवेदी



के म
मा
विद्यार्थि
लिए





रक्षाबंधन
मौके पर आरपीएल
माहेश्वरी कॉलेज में
स्वास्थ्य रक्षा के
विशेष कार्यशाला
आयोजित



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. टीना अग्रवाल



डॉ. राजीव झालानी

शरीर का खूब रखें ख्याल क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है- डॉ. टीना अग्रवाल

इंदौर. रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में गुरुवार को आरपीएल माहेश्वरी कॉलेज में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य रक्षा को लेकर विशेष कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में मुख्य अतिथि एवं मुख्य वक्ता शहर के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक तथा केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद् आयुष मंत्रालय भारत सरकार के साइंटिफिक एडवाइजरी बोर्ड के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी एवं विशिष्ट अतिथि तथा अन्य वक्ता के रूप में एमजीएम मेडिकल कॉलेज के स्कूल ऑफ एक्सीलेंस फार आई की नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. टीना अग्रवाल थीं। उन्होंने विद्यार्थियों को रक्षाबंधन के मौके पर शरीर को स्वस्थ रखने की जानकारी देते हुए स्वास्थ्य रक्षा का संकल्प भी दिलाया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था प्राचार्य डॉ. राजीव झालानी ने की। अध्यक्षीय उद्बोधन देते हुए डॉ. झालानी ने कार्यशाला के विषय और उद्देश्य की जानकारी तथा महाविद्यालय का परिचय दिया। कार्यशाला को संबोधित करते हुए डॉ. एके द्विवेदी ने कहा कि वर्तमान में युवाओं का अधिकांश समय मोबाइल, लैपटॉप व कम्प्यूटर पर बीतता है। ऐसे में उन्हें अपनी आंखों का खूब ख्याल रखना चाहिए क्योंकि आंखों से देखे बिना हम जान ही नहीं सकते कि दुनिया कितनी सुंदर है। साथ ही अपनी स्पाइन का भी खूब ध्यान रखकर सर्वाइकल एवं लंबर स्पॉन्डिलाइटिस से बचना चाहिए। डॉ. द्विवेदी ने युवा विद्यार्थियों को हानि रहित होम्योपैथी तथा योग का अपने नियमित जीवन में शामिल करने की सलाह भी दी।

उम्र का तकाजा है डिप्रेशन

क्या उम्र का संबंध आपकी खुशी से है। क्या एक उम्र में आकर खुशी कहीं खो जाती है। क्या वाकई उम्र ओर खुशी के बीच कोई संबंध है। जानकार तो कम से कम ऐसा ही मानते हैं। उम्र बढ़ने पर लोग वास्तविकता के करीब आ जाते हैं जिससे तनाव की समस्या हो सकती है।

त नावग्रस्त व्यक्ति की आधी जिंदगी खुशी-खुशी बीत चुकी है, लेकिन अब खुशी कहीं रूठ गई सी लगती है। यूं तो दुनिया का सारा साजो समान आपके पास मौजूद है। वह सामान जो कभी आपके लिए खुशियों का पर्याय हुआ करता था, लेकिन अब वह सामान भी आपको अवसाद के बादलों से बाहर नहीं निकाल पा रहा। आपको इसका कारण ढूँढे नहीं पता चल रहा है, लेकिन विशेषज्ञ इसकी वजह जान चुके हैं। उनके मुताबिक, आपकी समस्या है आपकी उम्र। एक शोध से पता चला है कि अधेड़पन का अवसाद से सीधा संबंध है।

अमेरिका और ब्रिटेन के शोधकर्ताओं का मानना है कि अधेड़ उम्र में पहुंचने के बाद व्यक्ति के अवसादग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। करीब 44 साल की उम्र होने पर तो यह आशंका चरम पर होती है। जिंदगी के शुरुआती और आखिरी दौर में व्यक्ति खुशहाल रहता है, जबकि बीच के हिस्से में दुख और अवसाद ही आते हैं। हालांकि ऐसा क्यों होता है, इसका पता लगाने में शोधकर्ता फिलहाल विफल रहे हैं।

शोधकर्ताओं का नतीजा 80 देशों के करीब 20 लाख से अधिक लोगों से संबंधित आंकड़ों का अध्ययन करने के बाद आया है। अध्ययन में कहा गया है कि अक्सर लोग प्रौढ़ावस्था में, खास कर 44 साल की उम्र के आसपास सबसे ज्यादा अवसादग्रस्त महसूस करते हैं। उनका कहना है कि लोग मानते हैं कि जैसे-जैसे वे मृत्यु के करीब जाएंगे, खुशियां उनसे दूर होती जाएंगी। लेकिन सच इसके ठीक उलट है। प्रौढ़ावस्था में लोगों की खुशियों और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का स्तर कम होता है। लेकिन यह सब अचानक नहीं, बल्कि धीरे-धीरे होता है। लेकिन 70 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते एक बार फिर व्यक्ति 20 साल के युवा की तरह खुश और दिमागी तौर पर चुस्त हो जाता है।



आखिर क्यों है ऐसा

शोधकर्ता इसकी सही वजह तो नहीं बता पाते, लेकिन उन्होंने तीन सिद्धांत जरूर बताए हैं-

- युवावस्था में व्यक्ति की तमाम महत्वाकांक्षाएं होती हैं, लेकिन प्रौढ़ावस्था में ये सपने टूटने का दर्द झेलना पड़ता है। आखिरकार हर किसी का हर सपना सच तो नहीं हो सकता।
- 30-40 वर्ष के दौरान हकीकत से सामना होता है। लिहाजा यह दौर मुश्किल होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति सच को स्वीकार करना सीख लेता है।
- तीसरे सिद्धांत के मुताबिक उम्र बढ़ने पर व्यक्ति कई चीजों की अहमियत समझता है। कोई उम्रदराज व्यक्ति अगर अपने सामने किसी को मरते देखता है तो उसे यह सोच कर खुशी होती है कि वह जिंदा तो है।

अवसाद से बचने के उपाय

समस्या के बारे में बात करें: बढ़ती उम्र में

अगर आप किसी वजह से तनाव में हैं तो उसे मन में ना रखें। अपनी समस्या अपने पति, पत्नी या किसी निकट मित्र से खुलकर चर्चा करें। इस चर्चा से ही आपका आधा तनाव दूर हो जाता है। शेष समस्या खाने, हल्के व्यायाम और खुलकर सोने से दूर की जा सकती है।

खुद को समय दें : अगर आप तनाव में हैं तो आपको थोड़ा समय खुद को देना चाहिए। दिन में कुछ समय अकेले बिताने का प्रयास करना चाहिए। कुछ लोग अकेले सैर करना पसंद करते हैं। कुछ लोगों को अकेले पुस्तक पढ़ने से शांति मिलती है।

मन में उठे सवालों को शांत करें : कई बार अंधेरे कमरे में लेटना ही मन को शांत रखने के लिए काफी होता है, किंतु बहुत ज्यादा अकेले रहना भी ठीक नहीं, विशेषतः उन लोगों के लिए जो जल्दी हताश हो जाते हैं। सिर्फ कुछ निजी समय निकालें।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर - 2023

ब्रेस्ट कैंसर
विशेषांक



संज्ञा एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

अनियमित दिनचर्या ने लोगों को कई बीमारियां दी हैं, इनमें से एक है- पीठ दर्द। उठने-बैठने की सही मुद्रा का ध्यान न रखने और व्यायाम की कमी की वजह से गर्दन, पीठ और कमर दर्द की समस्याएं बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। जहां पहले पीठ व कमर दर्द से जुड़े मामले उम्रदराज लोगों में देखने को मिलते थे, वहीं अब स्वस्थ व सक्रिय जीवनशैली के प्रति लापरवाह 20-30 साल के युवा भी बड़ी संख्या में बैक पेन की गिरफ्त में आ गये हैं।

ह मारी रीढ़ की हड्डी कई तरह के वर्टेब्रा से मिल कर बनती है, यही वर्टेब्रा एक दूसरे के ऊपर गोल आकार में रखे होते हैं। इनके बीच में एक कुशन या गद्दे के समान सॉफ्ट डिस्क होती है, जो वर्टेब्रा को आपस में रगड़ने या टकराने से रोकती है। इस डिस्क के कारण ही रीढ़ की हड्डी में लचीलापन भी होता है। लेकिन घंटों मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप पर समय बिताने और व्यायाम की कमी के कारण पीठ दर्द के मामले बढ़ रहे हैं।

उपचार के समय क्या करें

- पीठ दर्द के समय जकड़न हो सकती है, इसे दूर करने के लिए गर्दन और पीठ पर गर्म पट्टी का प्रयोग करें। इससे गर्दन और पीठ की कसी हुई मांसपेशियां ढीली होंगी और जकड़न से छुटकारा मिल सकता है।
- पीठ दर्द की शिकायत होने पर शरीर को सही मुद्रा में बनायें, इससे पीठ दर्द को कम करने में मदद मिलती है और इसके कारण भविष्य में भी पीठ दर्द की शिकायत नहीं होती है।
- लैपटॉप पर काम करते समय आगे की तरफ अधिक न झुकें, बल्कि लैपटॉप को ऊंचे स्थान पर रखें, इससे गर्दन और सिर से ऊपर रखने में मदद मिलेगी। यदि आप कई घंटों तक लैपटॉप पर काम करेंगे तब भी इस मुद्रा से दर्द कम होगा।
- लगातार काम करने की बजाय छोटे-छोटे ब्रेक अवश्य लें, नियमित अन्तराल पर ब्रेक लेने से लगातार बैठने के अभ्यास पर ब्रेक लगेगा।
- इसके अलावा यह भी सलाह दी जाती है कि काफी मात्रा में पानी पियें। खाने के बाद एक छोटी वॉक पर जाइए, और और कुछ न हो तो ऑफिस में दूसरी तरफ बैठे अपने दोस्त के पास एक चक्कर जरूर लगा आइये।
- नियमित व्यायाम और योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कीजिए, शरीर को लचीला और अच्छी शारीरिक मुद्रा बनाये रखने के लिए

पीठ दर्द के दौरान क्या करें और क्या न करें



योग और व्यायाम सबसे सही तरीके हैं। इससे तनाव भी कम होता है और यह शरीर को ऊर्जा भी प्रदान करता है।

उपचार के समय क्या न करें

- बैक पेन की शिकायत होने पर लगत मुद्रा में बिलकुल न बैठें, अपने बैठने व सोने की मुद्रा को ठीक करें। कुर्सी पर बैठते समय मेज की ऊंचाई का ध्यान रखें। गलत मुद्रा में बैठने से पीठ की मांसपेशियों में लचक आ जा सकती है।
- लेट कर टीवी बिलकुल भी न देखें, लेटकर टीवी देखने से आपके शरीर का पोस्चर सही नहीं होता और पीठ का दर्द बढ़ सकता है।
- बाईक और कार चलाते समय भी ध्यान रखें, लंबे समय तक बिलकुल भी गाड़ी न चलाएं

और लांग ड्राइव पर जाने के बारे में सोचिये भी मत।

- भारी सामान न उठायें, भारी सामान उठाने से पीठ की हड्डी में दर्द हो सकता है, इसलिए यदि आपको पीठ दर्द की शिकायत हो तो भारी सामान उठाने से परहेज करें।
- झुकते समय अपने घुटनों को मोड़ें और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और वजन को शरीर के दोनों भागों में बराबर रखें।

पीठ में दर्द की वजह हो सकती है, लेकिन अधिक वजन को इसका प्रमुख कारण माना जाता है। गलत मुद्रा के कारण मांसपेशियों में खिंचाव, मोच व लचक आना, हड्डियों और डिस्क में विकृति आना भी इसका कारण है। रीढ़ की डिस्क क्षतिग्रस्त होने से यह दिक्कत और बढ़ जाती है। अधिक समस्या होने पर चिकित्सक से संपर्क करें।

**‘द इंटरनेशनल फोरम फॉर प्रमोशन ऑफ होम्योपैथी’ द्वारा
आयोजित वेबिनार में डॉ. ए.के. द्विवेदी का संबोधन**

एनीमिया को साधारण बीमारी समझकर नजरअंदाज न करें

कई मरीज रक्ताल्पता अथवा एनीमिया को साधारण बीमारी समझने की भूल कर बैठते हैं जिसका खामियाजा उन्हें सेहत से जुड़ी कई कॉम्प्लीकेशंस के रूप में भुगतना पड़ता है। कई बार तो तो ये छोटी सी लापरवाही बहुत खतरनाक साबित होती है। इसलिये एनीमिया से जुड़े लक्षण नजर आते ही इसका सुयोग्य चिकित्सकों की देखरेख में समुचित इलाज शुरू कर दें। इसे साधारण बीमारी समझकर नजरअंदाज हर्गिज न करें।

यह सलाह द इंटरनेशनल फोरम फॉर प्रमोशन ऑफ होम्योपैथी द्वारा एनीमिया की रोकथाम विषय पर आयोजित वेबिनार में केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने मुख्य वक्ता के रूप में कही। उन्होंने बताया कि अब होम्योपैथी द्वारा भी एनीमिया का समुचित और त्वरित इलाज संभव हो गया है। इसकी सबसे बड़ी खासियत ये है कि इस इलाज में मरीजों को दी जाने वाली होम्योपैथिक दवाइयों का कोई साइड-इफेक्ट नहीं होता है।

प्रभावित होती है दिमाग के काम करने की क्षमता: डॉ. द्विवेदी ने कहा कि हमारे शरीर के सेल्स को जिंदा रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में ऑक्सीजन, रेड ब्लड सेल्स (आरबीसी) में मौजूद हीमोग्लोबिन ही पहुंचाता है। आयरन की कमी और दूसरी वजहों से रेड ब्लड सेल्स और हीमोग्लोबिन की मात्रा जब शरीर में कम हो जाती है, तो उस स्थिति को एनीमिया कहते हैं। ऑक्सीजन की कमी से शरीर और दिमाग के काम करने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। हमारे देश



में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया 60% से अधिक मरीजों में पाया जाता है।

एनीमिया नियंत्रण में सबसे बड़ी भूमिका मरीज की: आयोजन की अध्यक्षता करते हुए देश के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एम. के. साहनी ने कहा कि डॉ. द्विवेदी होम्योपैथिक इलाज के द्वारा जिस तरह एनीमिया मरीजों को ठीक कर सरकार के एनीमिया उन्मूलन कार्यक्रम में सहयोग कर रहे हैं वह प्रशंसनीय होने के साथ-साथ

अनुकरणीय भी है। मेरा मानना है कि एनीमिया नियंत्रण के कार्य में सबसे बड़ी भूमिका खुद मरीज की है। वो एनीमिया के लक्षण नजर आते ही जितनी जल्दी उपयुक्त चिकित्सक से परामर्श कर समुचित इलाज शुरू कर देगा, उतनी जल्दी ठीक हो जायेगा। इसमें समय भी कम लगेगा और खर्च भी कम होगा। इसीलिए मेरी सलाह है कि एनीमिया के लक्षणों को नजरअंदाज बिलकुल न करें।

लौंग से भगाएं बीमारी



लौंग खाने से कई सारी बीमारियों का इलाज किया जा सकता है। यह लिवर और किडनी के लिए औषधि की तरह काम करता है। आइए इसके फायदे जानते हैं।

बीमारी दूर करने वाला मसाला

शायद ही कोई इंसान लौंग के बारे में नहीं जानता होगा। यह मसाला Myrtaceae परिवार से आता है। आयुर्वेद में इसे औषधि माना गया है। जिसका इस्तेमाल कई सारी बीमारियों को जड़ से मिटा सकता है।

रफ्तार से काम करेंगी किडनी

हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसी बीमारी किडनी पर बुरा असर डालती हैं। इसकी वजह से किडनी पहले से कम काम करने लगती हैं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ डेवलपमेंट रिसर्च के मुताबिक, इसका तेल इन बीमारियों को कंट्रोल करके किडनी की रफ्तार बढ़ाता है।

लिवर भी होगा हेल्दी

कई सारे शोध में देखा गया है कि लौंग में लिवर के लिए फायदेमंद कंपाउंड होते हैं, जो फैटी लिवर डिजीज से बचा सकते हैं। यह सूजन, ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके इसका भी काम बढ़ाता है।

हड्डियों को देता है मजबूती

विटामिन डी और कैल्शियम की कमी से ऑस्टियोपोरोसिस हो सकती है। इस वजह से हड्डियों की मोटाई कम होने लगती है और फ्रैक्चर का खतरा बन जाता है। लेकिन लौंग का रस हड्डियों को ज्यादा मजबूत और ताकतवर बनाता है।

कैंसर से बचाव

लौंग के अंदर कैंसर मिटाने वाले गुण होते हैं। इसमें यूजेनॉल होता है, जिसे एंटी कैंसर प्रॉपर्टीज के लिए जाना जाता है। देखा गया है कि यह सर्वाइकल कैंसर की सेल्स को नष्ट करने लगता है।

इन बीमारियों का भी इलाज

इस मसाले में एंटीबैक्टीरियल, एंटी वायरल, एंटी फंगल गुण होते हैं, जो दांतों के दर्द, सड़न, स्टमक अल्सर, वायरल इन्फेक्शन से भी राहत देते हैं। इसका सेवन हाई ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकता है।

मिलते हैं ये पोषक तत्व

लौंग से कार्ब्स, फाइबर, मैंगनीज, विटामिन के और विटामिन ई मिलता है। यह स्किन, बोन्स, हेयर और ब्रेन फंक्शन के लिए काफी फायदेमंद होते हैं।

पाचन शक्ति है कमजोर, तो रोजाना करें प्लावनी प्राणायाम

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पेट का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी होता है। पेट का तात्पर्य पाचन क्रिया से है, अगर आपकी पाचन क्रिया कमजोर है। हमेशा कब्ज और अपच की शिकायत रहती है, मिचली आती है तो इसका मतलब आपका पाचन तंत्र कमजोर है। ऐसे में आपका स्वास्थ्य कभी अच्छा नहीं रह सकता है। तो अगर आप अपने पेट को हेल्दी रखना चाहते हैं तो रोजाना प्लावनी प्राणायाम कीजिए। इससे आपका पेट सही रहेगा और आप भी खुश रहेंगे। पेट की खराबी से होने वाली तमाम तरह की घातक बीमारियों से दूर रहेंगे।

प्लावनी प्राणायाम की विधि

इस प्राणायाम को निम्न लिखित दो प्रकार से कर सकते हैं।

विधि 1

इस प्राणायाम के अभ्यास के लिए अच्छे वातावरण को चुनें और नीचे चटाई बिछकर पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। अब दोनों नाक के छिद्र से वायु को धीरे-धीरे अंदर खींचकर फेफे समेत पेट में पूर्ण रूप से भर लें। इसके पश्चात साँस को अपनी क्षमता के अनुसार रोककर रखें। फिर दोनों नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें अर्थात वायु को बाहर निकालें। इस क्रिया को अपनी क्षमता अनुसार कितनी भी बार कर सकते हैं।

विधि 2

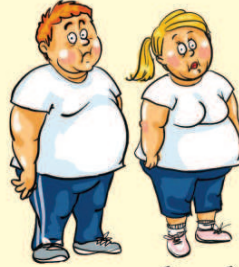
रेचक और पूरक किए बिना ही सामान्य स्थिति में साँस लेते हुए जिस अवस्था में हो, उसी अवस्था में श्वास को रोक दें। फिर चाहे श्वास अंदर जा रही हो या बाहर निकल रही हो। कुछ देर तक श्वासों को रोककर रखना ही केवली प्राणायाम है।



होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुरझाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

वृद्धावस्था के दौरान खाने पर नियंत्रण जरूरी

बुढ़ापे को सबसे अच्छी भाषा में रिटायरमेंट की उम्र (60 वर्ष) के रूप में परिभाषित किया जाता है, लेकिन आजकल के खाद्य पदार्थों के पोषण से व्यक्ति उम्र से पहले ही बुढ़ा हो जाता है। खाने पर नियंत्रण तो सभी उम्र के लोगों पर लागू होते हैं, लेकिन बुढ़ापे के दौरान अधिक जरूरी हो जाते हैं। बुढ़ा होना एक सामान्य प्रक्रिया है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और प्रतिरक्षा परिवर्तन लाती है जो व्यक्ति के पोषण की स्थिति को प्रभावित करती है। उम्र बढ़ने के साथ जुड़े परिवर्तन आंशिक रूप से जेनेटिक्स, जाति और लिंग से प्रभावित होते हैं।

बुजुर्ग व्यक्ति, बढ़ती उम्र के कारण जिन आम स्वास्थ्य मुद्दों का सामना करते हैं, वह इस प्रकार हैं -

ऑस्टियोपोरोसिस: यह एक विकार है, जो हड्डी में कैल्शियम और प्रोटीन की कमी के कारण हड्डियों के पतला होने से होता है। यह मध्यम आयु और बुजुर्ग रजोनिवृत्ति महिलाओं में होना आम है।

मोटापा: बुढ़ापे के दौरान, कैलोरी की आवश्यकता और कैलोरी की खपत में असंतुलन मोटापे का मुख्य कारण है। सुस्त लाइफ स्टाइल भी इसका एक कारण हो सकती है।

एनीमिया: एनीमिया से शरीर में थकान, चिंता, ऊर्जा की कमी और नींद की समस्या आती है जो और इसका मुख्य कारण शरीर में जरूरत के हिसाब से आयरन कम होना है। एनीमिया के प्रमुख कारण अनुचित खाना और आयरन का खराब अवशोषण होते हैं।

कब्ज: यह आम तौर पर अपर्याप्त फाइबर और पानी की वजह से मल का अजीब तरह से निकलना होता है।

खाने पर नियंत्रण कैसे रखें

ऊर्जा: बुढ़ापे के दौरान मांसपेशियों में कमी होने से शरीर की ऊर्जा का खर्च कम हो जाता है। शारीरिक गतिविधि भी उम्र के साथ कम हो जाती है। तो कैलोरी की मात्रा को शरीर के वजन के अनुसार नियंत्रित किया जाना चाहिए।

प्रोटीन: हमारे शरीर में प्रोटीन की जरूरत नहीं बदलती है। चूंकि कैलोरी की जरूरत प्रोटीन की कमी के बिना कम हो जाती है, तो बुजुर्गों को प्रोटीन से भरपूर भोजन लेना चाहिए।

वसा और कार्बोहाइड्रेट: बुढ़ापे के दौरान कुल कैलोरी की जरूरत कम हो जाती है, वसा और कार्बोहाइड्रेट भी बुजुर्ग लोगों को कम खाना चाहिए।

खनिज: बुढ़ापे के दौरान कैल्शियम और



आयरन की जरूरत बढ़ जाती है। उम्र से संबंधित हड्डी हानि को कम करने के लिए, कैल्शियम संतुलन में सुधार, फ़ैक्चर और दाँतों के नुकसान को रोकने के लिए अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता होती है। बुढ़ापे के दौरान आयरन की कमी से एनीमिया होना बहुत आम है, तो इसकी कमी से निपटने के लिए अतिरिक्त आयरन सप्लीमेंट आवश्यक है।

विटामिन: भूख कम लगना, बिगड़े हुए पोषक तत्वों का अवशोषण, कब्ज और सामान्य अस्वस्थता विटामिन के अपर्याप्त सेवन या दोषपूर्ण अवशोषण की वजह से हो सकता है। बूढ़े लोगों के लिए विटामिन की आवश्यकता समान ही रहती है लेकिन उनके खराब अवशोषण के कारण, अतिरिक्त सप्लीमेंटेशन की आवश्यकता होती है। विटामिन बी 12, फोलिक एसिड और विटामिन डी बुजुर्गों के लिए सबसे महत्वपूर्ण विटामिन हैं।

फाइबर: कब्ज बुजुर्गों में एक आम समस्या है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ मधुमेह और अन्य हृदय संबंधी समस्याओं के साथ-साथ कब्ज को कम करने में मदद करती है।

बुढ़ापे के दौरान स्वास्थ्य सप्लीमेंट

उचित आहार और स्वस्थ जीवन शैली का बुजुर्ग व्यक्ति के पोषण की स्थिति पर खास प्रभाव पड़ता है और यह उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है। डीएनए वीटा, स्वनिर्धारित प्राकृतिक सामग्रियों से बना स्वास्थ्य सप्लीमेंट है। यह फिटनेस, हड्डी और मस्तिष्क पोषण के लिए बेहतरीन है। यह 100% प्रमाणित और स्वच्छ जगह पर बनाया जाता है। यह मुख्य रूप से जई, चारा (ज्वार), ब्राउन चावल और अन्य उपयोगी सामग्रियों (बिना किसी रंग, स्वाद) के साथ तैयार किया जाता है। डीएनए वीटा में कुछ अच्छी क्वालिटी वाले प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा (अनाज और फली प्रोटीन के साथ दूध प्रोटीन का मिश्रण) विटामिन बी, कैल्शियम, विटामिन डी और आयरन हैं, जो बुजुर्गों के लिए जरूरी होते हैं।

श्रीमती कमलाबेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज द्वारा वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन

होम्योपैथी चिकित्सा में क्लिनिकल मटेरिया मेडिका पढ़ाने की आवश्यकता है -डॉ. एके द्विवेदी

इंदौर. श्री गुजराती समाज द्वारा संचालित श्रीमती कमलाबेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर द्वारा वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन स्कीम नंबर 78 स्थित सभागृह में किया गया। प्रमुख वक्ता शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज भोपाल के प्रोफेसर मटेरिया मेडिका डॉ. शोभना शुक्ला एवं प्रैक्टिस ऑफ मेडिसिन के प्रोफेसर डॉ. प्रवीण जायसवाल थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. एस पी सिंह ने की।

वैज्ञानिक संगोष्ठी के सभापति के रूप में महाविद्यालय में शरीर क्रिया विज्ञान फिजियोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डॉ. ए.के. द्विवेदी को नामित किया गया था। समसामयिक विषय कंजक्टवाइटिस पर होम्योपैथिक चिकित्सा के उपयोग विषय पर बोलते हुए डॉ. शोभना शुक्ला ने कहा कि इस बीमारी का प्रोग्नोसिस काफी अच्छा है। लोगों को घबराने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि 3-4 दिन में बीमारी पूरी तरह से ठीक हो रही है। आपने बताया कि होम्योपैथिक दवा इस पर काफी कारगर है लक्षणों के आधार पर बेलाडोना, पल्सेटिला, एपिस मेल या अर्जेन्टम नाइट्रिकम किसी भी होम्योपैथिक चिकित्सकों की सलाह से ली जा सकती है।

डॉ. प्रवीण जायसवाल ने होम्योपैथिक चिकित्सा छात्रों को मरीजों पर किए जाने वाले सिस्टेमिक एग्जामिनेशन और इन्वेस्टीगेशन के महत्व को होम्योपैथिक केस टेकिंग में शामिल करने की बात कही। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे प्राचार्य डॉ. एस पी सिंह ने कहा कि वर्तमान समय होम्योपैथिक चिकित्सा के दौर के रूप में देखा जा रहा है। हम लोग समसामयिक बीमारियों और वायरल बीमारियों पर लोगों को बेहतर परिणाम दे रहे हैं।

बतौर वैज्ञानिक संगोष्ठी सभापति डॉ. ए.के. द्विवेदी ने दोनों वक्ताओं के उद्बोधन पर अपनी बात कहते हुए बताया कि होम्योपैथी चिकित्सा में क्लिनिकल मटेरिया मेडिका पढ़ाने की आवश्यकता है। क्योंकि जब कोई भी चिकित्सा छात्र अपने अध्ययन काल में मरीजों को दी जाने वाली दवा के चिकित्सकीय परिणाम को देखता एवं समझता है तो उसे उस तरह के केस जीवन पर्यन्त याद रहते हैं। संगोष्ठी में अतिथि स्वागत डॉ. मुकेश अग्रवाल ने किया। महाविद्यालय चिकित्सा शिक्षकों के साथ लगभग 350 होम्योपैथिक चिकित्सा छात्र-छात्राओं ने वैज्ञानिक संगोष्ठी में सहभागिता की। कार्यक्रम का संचालन डॉ. मनोज बागुल ने किया। आभार डॉ. राजेश बोर्डिया ने माना।



वक्ता : डॉ. प्रवीण जायसवाल
शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, भोपाल



वक्ता : डॉ. शोभना शुक्ला
शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, भोपाल



उम्र से पहले आंखों की रोशनी कम हो जाने के कारण

बढ़ती उम्र के साथ आंखों की रोशनी कम होने से थोड़ी मुश्किलें तो बढ़ती हैं पर हम चश्मे की मदद से अपनी दिनचर्या को सामान बनाने की कोशिश में लगे रहते हैं। लेकिन अगर समय से पहले आंखों की रोशनी का कम होना हमारी लाइफस्टाइल और मेडिकल कंडीशन पर भी निर्भर करता है। ऐसे तो बहुत सारी वजह हैं जिनसे आंखों की रोशनी कम होती है पर हम इसके 6 मुख्य कारण से आपको अवगत करा रहे हैं।

दिनभर स्क्रीन के सामने बैठना

आधी से ज्यादा आबादी दिनभर में 7 से 8 घंटे स्मार्टफोन्स, कंप्यूटर, लैपटॉप, टैबलेट और अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट के सामने बिता देते हैं। जिसका दुष्परिणाम डीईएस (डिजिटल आई स्ट्रेन) है, इससे आंखों में थकान के साथ धुंधला दिखने लगता है। मुसीबत की बात यह है कि इस दौरान हम अपनी पलकें 70 प्रतिशत कम झपकाते हैं। और नतीजतन आंखें ड्राई होने के साथ थकान से भर जाती हैं। डीईएस के इलाज के लिए आपको सिंपल फॉर्मूला 20:20:20 अपनाना होगा। हर 20 मिनट के अंतराल पर आंखें बंद करें या फिर 20 फुट की दूरी पर 20 सेकंड तक लगातार देखने से भी आपकी आंखों को आराम मिलेगा।

देर तक कांटेक्ट लेंस का प्रयोग

ज्यादा देर तक कांटेक्ट लेंस का प्रयोग करने से आंखों में गंदगी, म्यूकस, प्रोटीन और मिनरल्स जमा होने लगते हैं। जिसकी वजह से धुंधलापन होता है और आंखों में ड्राईनेस हो जाता है। लेकिन अगर आपको चश्मे से सब साफ दिख रहा है तो इसका मतलब है कि आपके कांटेक्ट लेंस गंदे हो चुके हैं। कोशिश करें कि लेंस को रोजाना साफ करें या फिर जैसा आपके लेंस की बॉक्स पर उन निर्देशों का पालन करें।

आपकी कॉर्निया में स्क्रैच

कई बार ऐसा होता है कि हमारी आंखों को हम मलते हैं जिससे सामने की सतह में स्क्रैच आ जाती है। हमें धुंधला दिखने लगता है और आंखें लाल हो जाती हैं। साथ ही आंखों में चुभन होने लगती है जो हमें बेहद परेशान करती है। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से सलाह ले ताकि वो आपको एंटीबायोटिक आई ड्रॉप्स दें जिससे इन्फेक्शन खत्म हो जाएं और आपको राहत मिले।

गर्भधारण के दौरान

सामान्यता महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान धुंधलापन की शिकायत होती है और दो दिखने की बीमारी भी शुरू हो जाती है। पर घबराने की कोई ज़रूरत नहीं है, ये सिर्फ शरीर में हॉर्मोनल बदलाव

की वजह से होता है। कभी-कभी ये समस्या गंभीर भी हो जाती है और डिलिवरी के ठीक बाद महिलाओं को नजदीक या दूर का चश्मा भी लग जाता है। गर्भवती महिलाओं को आंखों में ड्राईनेस की भी शिकायत होती है जिससे कांटेक्ट लेंस का प्रयोग करना कंफर्टेबल नहीं होता है।

एन्टीहिस्टामीन, हताशारोधी या ब्लड प्रेशर की गोली का सेवन

महिलाएं ज्यादातर ड्राई आंखों से ग्रसित रहती हैं। डॉयबिटीज और अर्थराइटिज में आंखों की रोशनी कम होने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको आंखों में जलन और पानी आने की समस्या हो रही हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

ग्लूकोमा

ये सच है कि ग्लूकोमा ज्यादातर 50 या 60 साल के बाद ही होता है पर हमारी जेनेरेशन में ग्लूकोमा बचपन से बुढ़ापे के बीच में कभी भी हो सकता है। आंखों से पानी बहने की समस्या से आंखों के अंदर प्रेशर बढ़ जाता है जिससे ऑप्टिक नर्व डैमेज हो सकती है। इसलिए हर 2 साल पर आंखों का चेकअप जरूर कराएं।

इस आर्टिकल में जो भी बातें बताई गई हैं वो आपकी जानकारी एवं सुविधा के लिए लिखी गई हैं। इसलिए किसी भी बात को लेकर अपनी धारणा न बनाएं और डॉक्टरी सलाह लें।

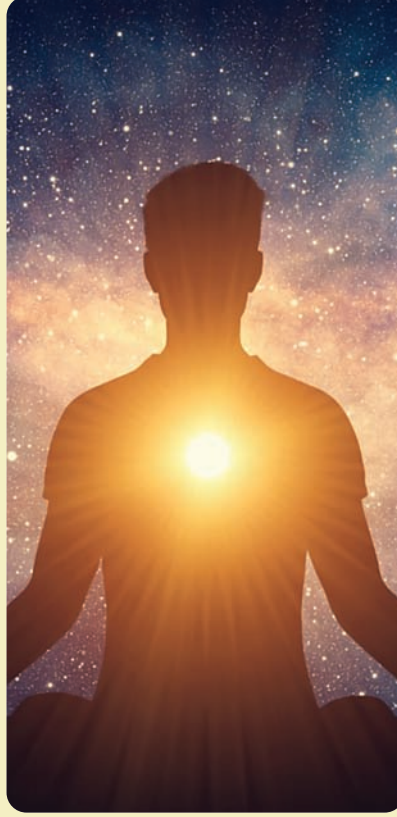
स्वास्थ्य चिंतन-षष्ठम् पुष्प

उत्तम स्वास्थ्य के कुछ सूत्र

ह र समाज में अच्छा स्वास्थ्य पाने के अनुभवजन्य सूत्र उपलब्ध हैं। इन सूत्रों का जन्म गहरे अनुभव के आधार पर हुआ है। ये गुणकारी और लाभदाई होते हैं। यहां मैं भारतीय समाज में लोकप्रिय कुछ सूत्रों को प्रस्तुत कर रहा हूँ। इन लेखों के अगले क्रम में भी कुछ सूत्र प्रस्तुत किए जाएंगे। कुछ विचारणीय सूत्र इस प्रकार हैं -

अर्ध रोग हरी निद्रा-

नींद हमारी आधी बीमारियों को समाप्त कर देती है। मुझे एक घटना याद आती है। एक सज्जन एक अनुभवी डॉक्टर साहब के पास पहुंचे और डॉक्टर साहब से कहा कि उन्हें नींद नहीं आती। डॉक्टर साहब ने उनसे बातचीत शुरू की और बातचीत से यह निष्कर्ष निकाल लिया कि जो श्रीमान नींद ना आने की समस्या लेकर आये हैं, उनके जीवन में शारीरिक श्रम लगभग नहीं के बराबर है। डॉक्टर साहब ने बातचीत से यह भी पता लगा लिया कि उनका घर डॉक्टर साहब की क्लीनिक से लगभग 5 किलोमीटर की दूरी पर है और वे स्कूटर से दवा लेने आए हैं। डॉक्टर साहब ने उसने कहा - मैं दवा कल से दूंगा। आज आप अपनी स्कूटर यहीं छोड़ दें और पैदल, बिना कोई साधन लिए हुए, सीधे अपने घर जाएं। अगले दिन आप पुनः आएँ और अपनी स्कूटर और दवाई ले जाएँ। आप मुझे कल बताएँ कि आपको नींद आई या नहीं। वे सज्जन जो अनिद्रा की शिकायत लेकर गए थे, दूसरे दिन डॉक्टर साहब को सूचित करते हैं कि बिस्तर पर बैठते ही उन्हें नींद आ गई और वे बहुत गहरी नींद में सोये। डॉक्टर साहब ने उनसे कहा कि जब आप शारीरिक श्रम नहीं करेंगे और अपने शरीर को थकायेंगे नहीं तो आपको नींद कैसे आ सकती है! यह जरूरी है कि आप गहरी नींद लें क्योंकि नींद आपकी अनेक बीमारियों का उपचार है। लेकिन गहरी नींद तो आपको तब ही आएगी जब आप व्यायाम और शारीरिक श्रम से अपने शरीर को थका देंगे। आज की जिंदगी में हम यह देख रहे हैं कि लोगों के पास हर कार्य को करने का समय है, पर व्यायाम करने के लिए समय नहीं है। शारीरिक श्रम जीवन से लगभग समाप्त हो गया है। कार्यालय से घर आए। घर आकर के टीवी ऑन कर दिया। टीवी देखते - देखते ही भोजन किया। टीवी में अनेक प्रकार की उत्तेजक चीज चल रही होती हैं और जो उत्तेजक चीजें दिखाई जाती हैं, वे हमारे मन को प्रभावित करती हैं। इस प्रकार न हम थके होते हैं और न ही हमारा मन शांत होता है। ऐसी स्थिति में हमें नींद कैसे आ सकती है! जरूरी है कि हम अपने मन को कम से कम सोने जाने के पहले हर प्रकार की उत्तेजना से मुक्त रखें और शरीर थका हुआ भी हो। अगर



ऐसा हम करते हैं तो निश्चित रूप से हमको गहरी नींद आएगी।

अगला सूत्र है -

व्यायामश्च शनैः शौनः-

व्यायाम आवश्यक है लेकिन जल्दी-जल्दी और अधिक व्यायाम करने वाला व्यक्ति मृत्यु को जल्दी प्राप्त होता है-ऐसा आयुर्वेद में कहा गया है। एक मर्यादा भी दी गई है कि आप अपने आधे बाल तक ही व्यायाम करें। अर्थात्, व्यायाम से शरीर को पूरी तौर पर न थका दें, अन्यथा वह लाभ के स्थान पर हानि करता है।

अगला सूत्र है

अति सर्वत्र वर्जयेत

अति सर्वत्र वर्जित है। हर चीज मात्रा में ही उचित होती है। अतिशयता सर्वत्र त्यागने योग्य है। हमारा खाना, पीना, सोना, भोजन, व्यायाम आदि सब एक मर्यादा में ही होना चाहिए। सीमा से अधिक हो जाने के बाद अमृत भी विष तुल्य हो जाता है। भोजन यदि हम आवश्यकता से अधिक कर लेते हैं तो वह हमारे लिए लाभ नहीं बल्कि हानि करता है और हमारे स्वास्थ्य को नष्ट करता है। वैसे ही, यदि हम बहुत जागते रहते हैं तो अपने शरीर को नुकसान पहुंचाने का कार्य करते हैं। इसी तरह बहुत सोना भी हमारे लिए घातक होता है। हमारा

प्रत्येक कार्य एक मर्यादा के अंतर्गत होना ही चाहिए। कभी भी किसी भी चीज में हमें अति नहीं करनी चाहिए। मर्यादा का अतिक्रमण नहीं करना चाहिए।

अगला सूत्र है -

अजीर्णं भोजनम् विषम् अपच में भोजन विष के समान होता है।

प्रायः देखा जाता है कि भूख लगी नहीं है, शरीर भोजन मांग नहीं रहा है और हम शरीर को भोजन दिए चले जा रहे हैं। मात्र स्वाद के लिए किया गया भोजन विष के समान है। जब हमें भूख लगे तब खाना चाहिए और जब प्यास लगे तब पानी पीना चाहिए। भूख न रहने पर भी, शरीर की मांग न होने पर भी हम भोजन करते चले जाते हैं। परिणामतः हमारे पाचन तंत्र पर वजन पड़ता है और हम रोग ग्रस्त हो जाते हैं। अधिकांश बीमारियां हमारे पाचन तंत्र की गड़बड़ी के कारण ही प्रारंभ होती हैं। हम अपने पाचन तंत्र को बिना आवश्यकता के भोजन करने से खराब कर लेते हैं। हमें यदि स्वास्थ्य प्रिय है तो स्वाद पर नियंत्रण रखना होगा। अगर स्वास्थ्य प्रिय नहीं है तो आप जीभ के वशीभूत रहिये और अपने स्वास्थ्य का नुकसान करिए।

अगला सूत्र है -

चिंता व्याधि प्रकाशाय- चिंता से व्याधि बढ़ती है और पैदा भी होती है। प्रश्न है - चिंता से मुक्त होने का उपाय क्या है? इसका एकमात्र उपाय है- ईश्वर में अटूट विश्वास और अपने सारे प्रयत्नों को ईश्वर को समर्पित कर देना। अपने प्रयत्नों का जो भी परिणाम आए, उसे ईश्वर की कृपा के रूप में स्वीकार करना चाहिए। भविष्य की अनिश्चिततायें, मन में उत्पन्न होने वाले अनेकों प्रकार के संशय आदि हमें चिंता ग्रस्त बनाते हैं। चिंता ग्रस्त मन हमारे शरीर में व्याधि पैदा करता है। अनेकों व्याधियां मनोशारीरिक हैं। वे मन में और मन के कारण पैदा होती हैं तथा शरीर में परिलक्षित होती हैं। व्याधि मुक्त होने के लिए आवश्यक है कि हमारा मन प्रसन्न और चिंता मुक्त रहे। जैसा कि उल्लेख किया गया है कि इसका एकमात्र उपाय है - ईश्वर की व्यवस्था में दृढ़ आस्था रखना और अपने को उनके भरोसे छोड़कर अपना कर्म करते रहना।

उपरोक्त सूत्रों का पालन करके हम अपने को रोग मुक्त रख सकते हैं। परन्तु ध्यान रखें -

न वैद्यः प्रभुरायुषः। कोई भी वैद्य या डॉक्टर आयु नहीं बढ़ा सकता।



-डॉ.प्रभुनारायण मिश्र
प्रबंधन गुरु
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ

भा रतीय समाज में बुजुर्गों का हमेशा एक सम्मानजनक स्थान रहा है। एक मार्गदर्शक और पारिवारिक मुखिया होने के नाते जो सम्मान बुजुर्गों को मिलता था, उसमें धीरे धीरे कमी आ रही है। उनके अनुभव को अमूल्य पूंजी समझने वाला समाज अब इनके प्रति बुरा बर्ताव भी करने लगा है। हेल्पेज इंडिया के एक सर्वे में इसी तरह की बातें सामने आयीं हैं।

बुजुर्गों की शिकायत

इस साल के 'वर्ल्ड एल्डर एब्ज्यूज अवेयरनेस डे' के अवसर पर हेल्पेज इंडिया ने बुजुर्गों की स्थिति पर एक सर्वे किया है, जिससे पता चलता है कि भारत में भी बुजुर्गों के साथ बहुत शर्मनाक व्यवहार होने लगा है। खुद बुजुर्गों ने उपेक्षा और बुरे व्यवहार की शिकायत की है। यह अध्ययन देश के 19 छोटे बड़े शहरों में साढ़े चार हजार से अधिक बुजुर्गों पर किया गया है।

जिन बुजुर्गों को सर्वे में शामिल किया गया, उनमें से 44 फीसदी लोगों का कहना था कि सार्वजनिक स्थानों पर उनके साथ बहुत गलत व्यवहार किया जाता है। बेंगलूरु, हैदराबाद, भुवनेश्वर, मुंबई और चेन्नई ऐसे शहर पाये गये, जहां सार्वजनिक स्थानों पर बुजुर्गों से सबसे बुरा बर्ताव होता है। सर्वे में शामिल बेंगलूरु के 70 फीसदी बुजुर्गों ने बताया कि उनको सार्वजनिक स्थान पर बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ता है। हैदराबाद में यह आंकड़ा 60 फीसदी, गुवाहाटी में 59 फीसदी और कोलकाता में 52 फीसदी है। बुजुर्गों के सम्मान के मामले में दिल्ली सबसे आगे दिखी, जहां सिर्फ 23 फीसदी बुजुर्गों को सार्वजनिक स्थान पर बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ता है।

कमजोर पेंशन योजना

विकासशील देशों में आम तौर पर पेंशन और सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था की भी कमी है। लेकिन कभी काफी ऊंची रही जन्म दर का नतीजा यह होगा कि कुछ सालों में वहां ज्यादा बुजुर्ग लोग होंगे। बुजुर्ग लोगों की जिंदगी को आसान बनाने के लिए नई संरचनाएं बनाने की जरूरत होगी।

भेदभाव के शिकार

तिरस्कार, वित्तीय परेशानी के आलावा बुजुर्गों को मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है। सर्वे में शामिल 53 फीसदी बुजुर्गों का मानना है कि समाज उनके साथ भेदभाव करता है। अस्पताल, बस अड्डों, बसों, बिल भरने के दौरान और बाजार में भी बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार के मामले सामने आते हैं। खासतौर पर अस्पतालों में बुजुर्गों को भेदभाव या बुरे बर्ताव का अधिक सामना करना पड़ता है।

दिल्ली के सरकारी अस्पतालों में कर्मचारियों का व्यवहार बुजुर्गों के साथ सबसे बुरा होता है। यहां 26 फीसदी बुजुर्गों को बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ा है। इसके बाद 22 फीसदी के साथ बेंगलूरु का नंबर आता है। 12 फीसदी बुजुर्गों को उस वक्त लोगों की कड़वी प्रतिक्रिया झेलनी पड़ती है, जब वे लाइन में पहले खड़े होकर अपने बिल भर रहे होते हैं।

बुजुर्गों के प्रति उपेक्षा के लिए चिंतक पुरानी परंपराओं के पतन को जिम्मेदार मानते हैं। उनके अनुसार बेटी एवं बहू में फर्क करने की पारिवारिक एवं सामाजिक व्यवस्था भी इसके लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार है।

बुजुर्गों के साथ बढ़ता भेदभाव



कारण

जीवन की भागदौड़ में बुजुर्गों की उपेक्षा लगातार बढ़ती जा रही है। भारत में संयुक्त परिवार व्यवस्था का चरमराना बुजुर्गों के लिए नुकसानदायक साबित हुआ है। सर्वे में शामिल 64 फीसदी बुजुर्गों का मानना है कि उम्र या सुस्त होने की वजह से लोग उनसे रुखेपन से बात करते हैं।

उपयोगी हैं बुजुर्ग

समाजशास्त्री कहते हैं कि बाजारवाद और उदारिकरण के बाद बदले हुए समाज में बुजुर्गों

का सम्मान गिरा है। उपभोक्ता समाज में बुजुर्ग "खोटा सिक्का" समझे जाने लगे हैं। वे मानते हैं कि आपसी सामंजस्य हो तो आज भी बुजुर्ग परिवार और समाज के लिए काफी उपयोगी हैं। अन्य सर्वे भी इस तथ्य की ओर संकेत करते हैं कि दुनिया के अन्य देशों के मुकाबले भारत में बुजुर्गों की स्थिति उतनी खराब नहीं है। बुजुर्गों के प्रति समाज का दृष्टिकोण बदलने के लिए बुजुर्गों और आज की युवा पीढ़ी को एक साथ मिल कर और आपस में सहयोग बढ़ा कर करना होगा। उनके अनुसार इससे बुजुर्गों और युवाओं, दोनों को ही लाभ होगा।

ह म डॉक्टर के पास हमेशा किसी न किसी कारण के जाते ही रहते हैं लेकिन 80 प्रतिशत से ज्यादा लोग सिर्फ पीठ दर्द से निजात पाने के लिए डॉक्टर के क्लिनिक की ओर रुख करते हैं। हम सभी को कभी न कभी पीठ में दर्द जरूर परेशान करता है। मानव शरीर की संरचना में पीठ पर शरीर का अधिकतम भार रहता है, इस कारण उसमें दर्द होना सामान्य बात है। हड्डी में किसी प्रकार की दिक्कत होना या नस का खिंचना आदि दर्द का कारण होता है। ऐसे में डॉक्टर को दिखाना जरूरी होता है। पीठ दर्द के कई अन्य कारण होते हैं जैसे - सही से बैठना, ज्यादा देर तक बैठे रहना, बिस्तर सही न होना, गलत तरीके से सो जाना आदि।

अगर आपकी पीठ में दर्द है तो लापरवाही कतई न बरतें। एक्सपर्ट का मानना है कि पीठ दर्द आपको कई दिक्कतों से घेर सकता है और पीठ दर्द होना अच्छी निशानी नहीं है। कई बार पीठ की मांसपेशियों में तनाव आने से भी दर्द होने लगता है ऐसे में आप टालमटोल न करें और दर्द से छुटकारा पाने के लिए डॉक्टरी सलाह लें। कई बार अगर आप सही रूटीन भी अपना लें तो पीठ दर्द से बचा जा सकता है। तो जानिए कुछ अच्छी आदतों के बारे में, जिन्हें अपनाने से पीठ दर्द से बचा जा सकता है।

जल्दी सोएं और पूरी नींद लें

अगर आपको पीठ दर्द की हल्की शिकायत है तो पूरा रेस्ट लें। वैसे भी अगर आप जल्दी सोते हैं और पूरी नींद लेते हैं तो पीठ पर तनाव कम होता है जिससे उसमें दर्द नहीं होता है। अच्छी नींद, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है उसे रिपेयर करता है। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि आप जिस बिस्तर पर सोएं वह आपके शरीर को आराम दे। ज्यादा कठोर या ज्यादा मुलायम पर न सोएं, वरना शरीर का शोष बिगड़ता है और दर्द भी होने लगता है। सही तरीके से सोना भी दर्द भी आराम दिलाता है, मुड़ कर या टेडे - मेडे न सोएं।

विटामिन लें

पीठ दर्द में विटामिन बी का सेवन आराम दिलाता है। अगर आप विटामिन बी का सेवन नियमित रूप से करते हैं तो पीठ में दर्द होने की संभावना कम होती है। विटामिन बी, सेंट्रल नर्व सिस्टम को सपोर्ट करने का काम करती है और पीठ को

पीठ दर्द से आराम पाने के 5 तरीके



मजबूती प्रदान करती है। इससे बॉडी में इम्यूनिटी भी बढ़ती है। जिन लोगों को बहुत ज्यादा दर्द की समस्या हो, वह ओमेगा 3 फैटी एसिड के कैप्सूल का सेवन भी कर सकते हैं।

स्वस्थ रहें

हमेशा स्वस्थ रहें। व्यायाम करें। योगा करें। अगर आपके शरीर की हड्डियां कमजोर हैं तो कैल्शियम खाएं, पेट में दिक्कत है तो डॉक्टर को दिखाएं लेकिन शरीर को चुस्त और दुरुस्त बनाएं रखें। इससे आपकी बैक बोन कमजोर नहीं पड़ेगी और दर्द भी नहीं होगा। ज्यादा लेटने से भी कभी - कभी दर्द की समस्या हो जाती है, ऐसे में टहलना और चलना फिरना भी जरूरी होता है। आउटडोर गेम्स खेलें।

धूम्रपान न करें

धूम्रपान कोई अच्छी आदत नहीं है और यह सारी बीमारियों की जड़ है। ऐसे में अगर आप धूम्रपान

करते हैं तो तुरंत बंद कर दें। इससे हड्डियां गलने लगती हैं और पीठ का दर्द हड्डी में दिक्कत आने पर भी हो सकता है। हाइपरटेंशन, ब्लडप्रेसर, हार्टअटैक और कैंसर जैसी कई घातक बीमारियां, धूम्रपान से ही होती हैं और इन्हीं बीमारियों से पीठ दर्द भी होता है, क्योंकि मरीज ज्यादा से ज्यादा समय सिर्फ बिस्तर पर गुजारता है। ऐसे में अगर आप धूम्रपान करना बंद कर दें तो पीठ दर्द से काफी हद तक आराम मिल सकता है। धूम्रपान करने वाली सामग्री में निकोटिन होता है जिससे भी पीठ में दर्द होने लगता है।

पीठ पर मसाज लें

पीठ में सप्ताह में एक से दो बार हॉट ऑयल मसाज जरूर लें। इससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं और पीठ दर्द में भी आराम मिलती है। अगर आपको पीठ पर कोई मसाज देने वाला नहीं है तो आप टेनिस की बॉल को बैक पर रखकर फिराएं। इससे भी काफी आराम मिलेगा।



अनमोल हॉस्पिटल

100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राइवेट एवं सेमी-प्राइवेट वार्ड

हमारे यहां बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिशचुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग,

महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का ईलाज विशेषज्ञों द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर

0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593

खूब चढ़ेगा बालों पर मेहंदी का रंग

जब अपनाएंगे ये उपाय

अक्सर कुछ लोगों की शिकायत होती है कि मेहंदी लगाने से उनके बाल रूखे से हो गए हैं, तो उनका कहना उचित ही है। सफेद बालों को कलर करने या कंडीशनिंग के लिए यदि आप मेहंदी का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो मेहंदी लगाने का सही तरीका जानना भी जरूरी है। नहीं तो आपके बाल मुलायम होने के बाद फिर रूखे हो जाएंगे।



अ

गर मेहंदी से बाल रूखे हो रहे हों, तो ऐसे बालों के लिए मेहंदी पेस्ट तैयार करते समय उसमें एक चम्मच तेल भी मिक्स करें। इसके अलावा, अंडा भी बालों को पोषण देने के साथ रूखेपन से निजात दिलाता है। दरअसल, अंडे में प्रोटीन, सिलिकॉन, सल्फर, विटामिन-ए, डी और ई होता है। अंडे में कई सारे मिनरल्स, जैसे कैल्शियम, आयरन, आयोडिन, फास्फोरस, जिंक आदि भी होते हैं जो आपके बालों को पोषण देते



हैं। इसका फैट बालों पर सॉफ्टिंग इफेक्ट डालता है। विशेषकर झड़ी हेयर बालों के लिए यह ज्यादा फायदेमंद है।

अंडे का प्रोटीन कंटेन्ट यानी इसका पीला भाग

बालों को मजबूत बनाता है। जबकि सफेद हिस्सा बालों को साफ करता है। इसके अलावा नींबू भी आपके बालों के लिए अच्छा रहेगा।

अगर इन दोनों में से कोई उपलब्ध नहीं हो, तो आप चाय या कॉफी पाउडर को भी मेहंदी में मिला सकती हैं। चाय में टैनिन तत्व होते हैं, जो बालों में चमक लाने के साथ उन्हें मुलायम भी बनाता है और पॉल्यूशन से बचाता है। इसलिए जब भी बालों में मेहंदी लगाएं, तो कुछ नेचुरल चीजों को भी इसमें मिक्स करें ताकि सफेद बाल कलर तो हों, साथ ही बालों को पोषण भी मिलें।

अगर आप बालों में पर्पल रंग देखना चाहते हैं, तो गुड़हल का फूल क्रश करके डालें। ये फूल रूसी की समस्या से निजात दिलाते हैं।

अगर सर्दियों में मेहंदी लगा रहे हों, तो आप मेहंदी पेस्ट में कुछ लौंग भी डाल दें। यह आपको ठंड से बचाएंगी। अगर आपको ठंड से ज्यादा परेशानी है, तो आप सर्दियों में कम-से-कम मेहंदी लगाएं। अगर लगाना भी हो, तो आप मेहंदी में तेल, चाय पानी या काफी जरूर मिक्स करें। सूखा आंवला, शलगम जूस, दालचीनी, अखरोट, कॉफी कुछ ऐसे तत्व हैं, जिसे आप मेहंदी में मिक्स कर बालों में कलर पा सकते हैं।

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय, इंदौर पर आयोजित स्वतंत्रता दिवस समारोह



मुख्य अतिथि डॉ. वैभव चतुर्वेदी, मानसिक रोग विशेषज्ञ कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल-इंदौर, विशेष अतिथि डॉ. कनक चतुर्वेदी शासकीय चिकित्सा अधिकारी-इंदौर, अध्यक्षता डॉ. भूपेंद्र गौतम, से.नि., अतिरिक्त सचिव मध्यप्रदेश शासन तथा संस्था के समस्त सदस्य।

कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

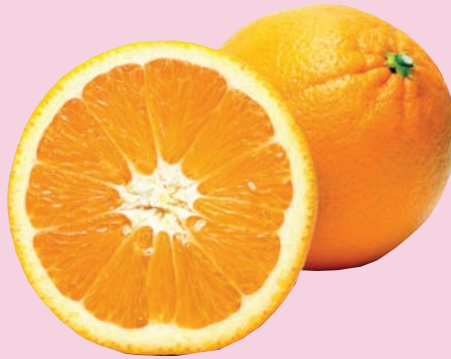


चेहरे से मिटाने झाड़ियाँ



यदि आप गोरी हैं और आपके चेहरे पर झाड़ियाँ हैं तो आप खुद ही समझ सकती हैं कि आप पर क्या बीतती होगी। झाड़ियों से लगभग हर कोई परेशान है क्योंकि यह देखने में बहुत ही भद्दी लगती हैं। पिगमेंटेशन यानी की झाड़ियाँ खराब स्वास्थ्य की वजह से तो होती ही है लेकिन साथ में यह तेज धूम में निकलने से भी हो जाती है। झाड़ियों को दूर करने के लिये कई प्रकार के घरेलू उपचार हैं जिनका नियमित प्रयोग करने से आप इनसे मुक्ति पा सकते हैं। इसके अलावा आपको तेज धूप से भी बचना चाहिये क्योंकि तेज धूप कोमल त्वचा को जला देती है। तो आइये देखते हैं झाड़ियाँ मिटाने के 10 असरदार उपाय। झाड़ियाँ मिटाने यह 10 उपाय 1/9 ताजी मलाई ताजी क्रीम ले कर उसमें नींबू का रस मिलाइये और इसे कुछ देर के लिये चेहरे पर लगाने के बाद आप देखेगी की झाड़ हल्की पड़ चुकी होगी।

- तुलसी के पत्तों को नींबू के रस में थोड़ी देर के लिये भिगोइये और उसे चेहरे पर रखिये। इससे काले घेरे भी गायब होंगे और पिगमेंटेशन भी।
- पानी में थोड़ा सा जीरा उबालिये और उस पानी से अपने चेहरे को धोइये। इससे झाड़ियाँ कम



होने लगेगी।

- सूखा संतरे का छिलका मिक्सी में पीस लें और फिर उसमें पानी मिला कर अपने चेहरे पर लगाएं। इससे पिंपल की भी समस्या दूर हो जाएगी।
- अमरूद और केले को एक साथ मिक्सी में पीस लें और चेहरे पर पूरी तरह से लगा लें।
- यदि चेहरे किसी भी प्रकार का दाग हो वह खीरे के रस से साफ हो जाएगा। इससे एक्ने की भी समस्या दूर होती है।
- गुलाब जल और नींबू के रस को रोज लगाने से झाड़ियाँ मिटती हैं। इसके अलावा प्राकृतिक फेस वॉश का ही प्रयोग करें।
- दिन में एक बार बिना नमक-मिर्च मिलाए गाजर का रस पीने से झाड़ियाँ गायब होती हैं।
- ताजा टमाटर काट कर हल्के हाथों से मसाज करें, इससे कुछ ही दिनों में झाड़ियाँ गायब हो जाएंगी तथा रंग भी हल्का हो जाएगा।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन • बोटोक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्क्रीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com



बच्चों को असामाजिक बना रहा है स्मार्टफोन

जि दगी के सफर में स्मार्टफोन ने अपनी एक अहम जगह बना ली है। हर स्तर पर स्मार्टफोन लोगों को प्रभावित कर रहा है, सुख और दुख में उनका करीबी बना हुआ है। व्यक्ति इसके इतना करीब हो गया कि परिवार और समाज से दूर होता जा रहा है। यह बड़ों के साथ बच्चों को भी प्रभावित कर रहा है। एक शोध का मानना है कि स्मार्टफोन बच्चों की बौद्धिक क्षमता को प्रभावित करता है। इस लेख में विस्तार से जानिये स्मार्टफोन आपके बच्चे को समाज से कैसे दूर कर रहा है।

शोध की माने तो

यूसीएलए कॉलेज द्वारा किये गये शोध के अनुसार बच्चे स्मार्टफोन पर ज्यादा समय व्यतीत करते हैं, इसे कारण बच्चों की सामाजिक गतिविधियों में कमी आई है। विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों में

सामाजिक गुणों में वृद्धि करने के लिए परिवार वालों के साथ ज्यादा समय बिताने की आवश्यकता है। लेकिन जब बच्चे ज्यादा समय स्मार्टफोन के साथ बिताने लगते हैं तो वो सामाजिक तौर-तरीकों से दूर हो जाते हैं।

यथा है नुकसान

स्मार्टफोन से बच्चों के सामाजिक तौर-तरीके तो प्रभावित होते हैं साथ ही सेहत खराब होती है। जरूरत से ज्यादा फोन का प्रयोग उनकी सामान्य शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है। परिवारजनों से उनका भावनात्मक लगाव कम हो जाता है। स्मार्टफोन के प्रयोग से अक्सर बच्चों में हिंसात्मक प्रवृत्ति बढ़ जाती है। फोन का एडिक्शन बच्चों में एडीएचडी की दर को बढ़ा देता है, जो भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को बढ़ाता है।

मां-बाप की जिम्मेदारी

बाल विशेषज्ञ का कहना है कि बच्चे को सुख-सुविधा के सारे साधन मुहैया कराने मात्र से अभिभावकों की जिम्मेदारी पूरी नहीं हो जाती है। उसे प्यार, अपनेपन और सुरक्षा का एहसास कराना भी बेहद अहम है। जो मां-बाप इसमें असफल रहते हैं, वे बच्चों से भावनात्मक पक्ष पर नहीं जुड़ पाते हैं। इसके अलावा अकेलेपन और उपेक्षा के एहसास के चलते उनके बच्चे का व्यक्तित्व तथा मानसिक विकास भी प्रभावित होता है। इसलिए जरूरी है अपने बच्चों को सामाजिक बनायें और उनको स्मार्टफोन से दूर रखें।



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

आप भी पा सकते हैं, बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा

जोड़ों का दर्द (Knee pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब मौसम प्रतिकूल हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं

होम्योपैथिक इलाज द्वारा “जोड़ों का दर्द” ठीक हुआ



मैं मंजुला 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। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी जी को बहुत- बहुत धन्यवाद।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माईग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा



मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माईग्रेन की समस्या के साथ ही दर्द होना शुरू हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे अपने सिर दर्द की समस्या में आराम नहीं हो रहा था, फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला। मैं उनसे मिला और उनके कुछ दिनों के होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से ही मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिलना प्रारम्भ हो गया। डॉ. द्विवेदी सर के एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही कोई होम्योपैथी दवा, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर



कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएँ कम नहीं होती हैं तब भी होम्योपैथी सहायक है, ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रही, कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नहीं बढ़े तब पहचान की एक डॉक्टर ने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होंने जो होम्योपैथिक दवा दी उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरे प्लेटलेट्स भी बढ़कर 2 लाख हो गए। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

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

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

आंवले के रस से चुटकियों में दूर होगी यूरिन की समस्या

आ

ज के समय में अधिकतर महिलाओं को यूरिन इन्फेक्शन की समस्या होती है। पुरुषों को भी ये समस्या होती है लेकिन पुरुषों के लिए एक बीमारी की तरह है जो कुछ ही पुरुषों में होती है जबकि सौ में से अस्सी महिलाएं इस समस्या से ग्रस्त होती हैं। ये समस्या मूत्र मार्ग में संक्रमण के कारण होती है। इसके निदान के लिए महिलाएं ना जाने कौन-कौन से महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करती हैं और ना जाने किन किन चिकित्सकों के चक्कर लगाते रहती हैं। जबकि आंवले का जूस इस समस्या का रामबाण इलाज है।

आंवले का जूस पेशाब के रास्ते में होने वाले संक्रमण का एक बेहतर प्राकृतिक उपाय है जो

काफी प्रभावी होता है और इसके कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होते।

क्यों होती है यूरिन इन्फेक्शन की समस्या

- बहुत अधिक समय तक पेशाब रोकने से।
- मूत्र-मार्ग में संक्रमण होने से।
- शौचालय अगर गंदा हो तो भी ये समस्या हो जाती है।

इसके लक्षण

- मूत्र-मार्ग में जलन।
- बार-बार यूरिन आना
- पेट-दर्द
- किडनी खराब होना

महिलाओं को ही क्यों

महिलाओं को यूरिन इन्फेक्शन की समस्या अधिक होती है। क्योंकि महिलाएं सार्वजनिक जगहों में

आंवले का इस्तेमाल

- रोज सुबह खाली पेट एक गिलास आंवले का जूस पिएं।
- इससे शरीर में मौजूद सारे विषैले तत्व बाहर निकल जाएंगे।
- जिससे की पेट और किडनी साफ हो जाएंगी। और यूरिन इन्फेक्शन की समस्या नहीं होगी।

टॉयलेट नहीं होने पर शरीर से यूरिन उत्सर्जित नहीं कर पातीं। जबकि पुरुषों के साथ ऐसा नहीं है।

- अगर कहीं टॉयलेट होते भी हैं तो वो साफ नहीं होते। टॉयलेट की गंदगी के कारण भी यूरिन इन्फेक्शन की समस्या होती है।
- मीटिंग में रहने व बार-बार टॉयलेट जाने के शर्म के कारण महिलाएं टॉयलेट जाने से कतराती हैं।
- पानी कम पीना भी इसकी एक वजहों में से एक है।



सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय : शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन : सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)
उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगंज, उज्जैन (म.प्र.)

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें

महंगी दवाओं से कहीं ज्यादा फायदेमंद है ये करेले की टिक्की

क रेले में एक इंसुलिन जैसा यौगिक होता है, जो मधुमेह के प्रबंधन में मदद करता है। करेले से बनी इस टेस्टी टिक्की को खाकर ना सिर्फ डायबिटीज से छुटकारा मिलेगा बल्कि आपका वेटलॉस भी होगा।

हर घर में एक ऐसा इंसान जरूर पाया जाता है जिसे करेले से बड़ी नफरत होती है। यह फायदेमंद तो होता है, मगर किसी का पसंदीदा नहीं। इसे खाने से हेल्थ को कई लाभ मिलते हैं। इसे अलग-अलग तरीकों से खाया जा सकता है।

करेले की टिक्की एक पौष्टिक नाश्ता है, जिसे आपको नजरअंदाज ना करें तो ही अच्छा है। डायबिटीज के मरीजों के लिए यह टिक्की किसी वरदान से कम नहीं।

वजन घटाने में भी मदद करे

करेले की टिक्की वजन घटाने में मदद करती है। यह फाइबर में हाई होती है और इसमें बहुत ही कम कैलोरी होती है। इसे डीप फ्राई करने की जगह पर पैन फ्राई कर सकते हैं, जिससे यह फैट में कम हो।

ब्लड शुगर कंट्रोल करे

इस टिक्की को मधुमेह रोगी के लिए एक पौष्टिक आहार माना गया है। मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को अक्सर इसके कई फायदों के कारण करेले के जूस का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

हो चुकी है कई सारी रिसर्च

दुनिया भर में कई अध्ययनों से यह अनुमान लगाया गया है कि करेले की नियमित खुराक टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है।

विटामिन से भरी

भले ही आप उतनी सख्ती से डाइटिंग ना कर रहे हों, मगर फिर भी इस टिक्की का सेवन करना एक



समझदारी भरा विचार हो सकता है। इसके हर एक टुकड़े में आपको विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट मिलेगा।

जानें कैसे बनाएं करेले की यम्मी टिक्की

सबसे पहले करेला लें, उसे पानी से धोएं। फिर उसके ऊपर की लेयर को निकालें। अंदर के भाग को ग्राइंड कर लें और उसमें थोड़ा-सा नमक मिलाकर उसे रेस्ट करने दें।

करेले की टिक्की बनाने का दूसरा स्टेप

अब कुछ देर के बाद रखे हुए करेले में से पानी

निचोड़ लें और उसे एक कटोरे में डालें। इसमें अदरक, लहसुन, मिर्च, पनीर, अजवाइन, बारीक सब्जियां, मसाले और नमक डालें।

टिक्की को ऐसे बनाएं हेल्दी

करेले की इस टिक्की में अन्य पौष्टिक सामग्री जैसे- पनीर, बेसन, सब्जियां और मसाले मिला सकते हैं। बस नमक की मात्रा का ध्यान रखें।

आखिरी स्टेप में वया करना है

अंत में, बेसन डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं। तैयार मिश्रण के छोटे-छोटे हिस्से करके टिक्की का आकार दें। इन्हें मध्यम आंच पर सुनहरा भूरा होने तक तलें और सर्व करें।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैलबी,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

आप नाखून कुतर रहे हैं और बीमारियां आपको कुतर रही हैं

आप घबरा जाते हैं तो नाखून कुतरते हैं, नाखून चबाना आपकी आदत है, नाखून कुतरना आपकी जरूरत है। कभी-कभी जब आप अपने कुतरे हुए नाखून देख शर्मिंदा होते हैं तो घबराहट में फिर से नाखून कुतरने लगते हैं। अगर आप भी इनमें से हैं तो सावधान हो जाएं। ये ऑनिकोफेजिया नामक मर्ज है। नाखून कुतरने की बीमारी अपने साथ कई और बीमारियां भी लाती है।

हो सकता है इन्फेक्शन

नेल बाइटिंग से नाखून के चारों ओर इन्फेक्शन फैल सकता है क्योंकि जब आप नाखून चबाते हैं तो कई तरह के जर्मस कटे-फटे नाखूनों के जरिए शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इससे नाखूनों के आसपास सूजन, लालिमा और पस हो सकता है।

दांतों पर भी असर

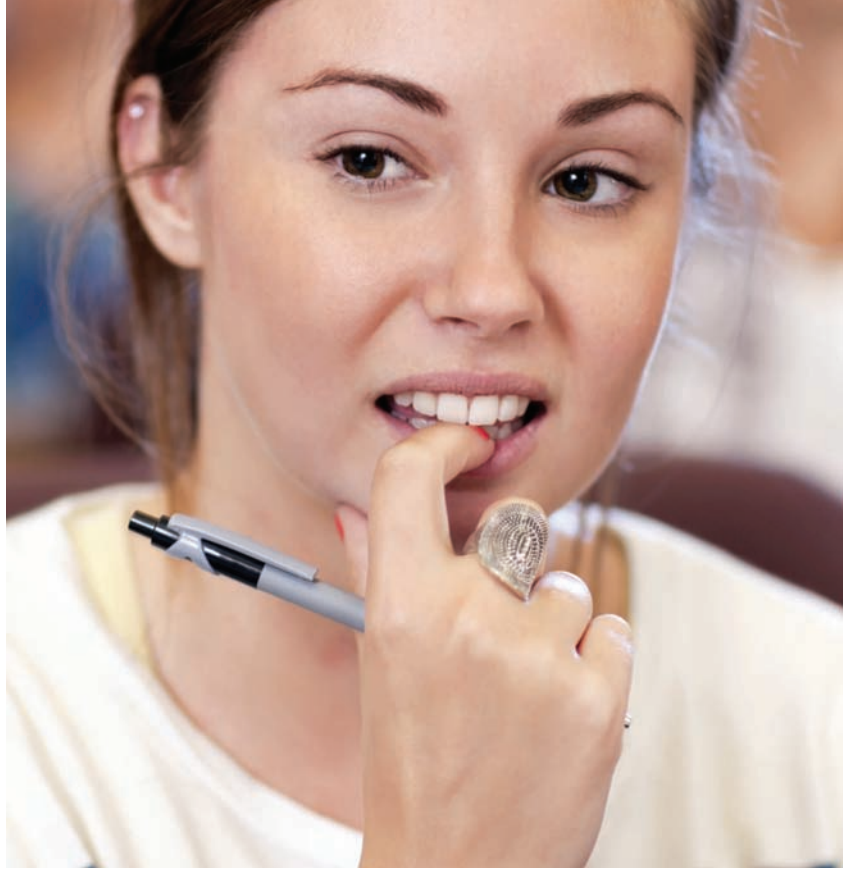
नेल बाइटिंग के कारण दांतों पर भी खराब असर पड़ता है। दांत अपनी सही जगह से हटने लगते हैं, ऊबड़-खाबड़ हो जाते हैं, इससे डाइट भी घट जाती है और कुल मिलाकर पूरी लाइफस्टाइल प्रभावित हो जाती है।

नाखून दे रहे जर्मस

पेट से जुड़ी किसी भी बीमारी के वक्त अगर हमारे नाखून बड़े हुए हैं तो डॉक्टर उन्हें काटने की सलाह देते हैं क्योंकि नाखूनों को साफ रखना बहुत कठिन है। यही बात कटे-फटे नाखूनों पर भी लागू होती है। इनके जरिए मुंह से होकर जर्मस शरीर के भीतर चले जाते हैं और कई तरह की बीमारियां दे सकते हैं।

हो सकते हैं वार्ट्स

नेल बाइटिंग के मरीजों में वार्ट्स की परेशानी आम है। ये पहले तो अंगुलियों पर दिखाई देते हैं



लेकिन धीरे-धीरे होंठों और मुंह के भीतर-बाहर भी फैल जाते हैं।

बचाव के ये उपाय

सबसे पहले तो आप नेल बाइटिंग के ट्रिगर्स को पहचानें, जैसे आप नाखून कब, किन परिस्थितियों में काटते हैं। अगर खाली बैठे हुए आपको नेल

बाइटिंग की आदत है तो ऐसे वक्त में नाखूनों पर कपड़ों बांधकर रखें ताकि खुद को कंट्रोल कर सकें। जब घर पर हों तो अंगुलियों पर कुछ कड़वा या कसैला सा डाल लें जैसे चिली सॉस या सिरका, ऐसे में गंध से ही आप नाखून चबाने से ठिठक जाएंगे। नाखून हमेशा छोटे रखें ताकि काट न पाएं।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का
विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्टैकन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

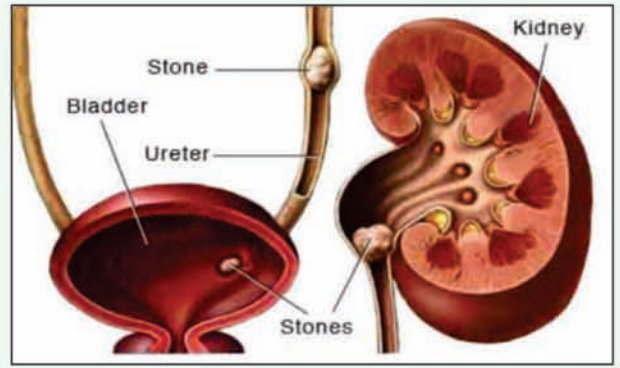
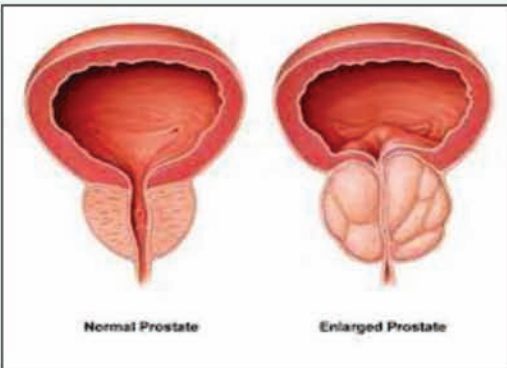


हानिरहित होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा अपनाकर आप भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं - डॉ. ए. के. द्विवेदी 9993700880 9893519287

कार्य करने के तरीके और हमारा रहन सहन भी कई बीमारियों का कारण बन सकता है जिनमें प्रमुखता से रेडिकुलोपैथी-सर्वाइकल एवं लम्बर स्पॉन्डिलाइटिस तथा घुटनों का दर्द शामिल है लेकिन कोविड के बाद आजकल अवस्कुलर नेक्रोसिस (ए.वी.एन.) भी देखने को मिल रहा है इन सबका सरल समाधान होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी के सहयोग से किया जा सकता है



आजकल कामकाज के कारण बढ़ती मीटिंग की व्यस्तता तथा बदलते खान पान के तरीके और स्ट्रेस की वजह से कई बार हम समय पर शांति से बैठकर भोजन नहीं कर पाते हैं और पानी भी कम पीते हैं तथा पेशाब और स्टूल भी समय से हाजत लगने पर नहीं जा पाते हैं जिसके कारण बार-बार युरिन इन्फेक्शन तथा कब्ज की समस्या हो जाती है परिणामस्वरूप पाईल्स, फिशर- फिशचुला एवं प्रोस्टेट और पथरी इत्यादि जटिल बीमारी हो जाती है और शीघ्र लाभ के लिए कई बार मरीज अनभिज्ञता के चलते ऑपरेशन भी करा लेते हैं जबकि इन स्वास्थ्य समस्याओं को हमारे खान-पान और दिनचर्या को सुधार कर होम्योपैथी और नेचुरोपैथी के सहयोग से आसानी से ठीक किया जा सकता है



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर Call : 99937-00880, 0731-4064471

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर Call : 98935-19287, 0731-4989287

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।

कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com

sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:

www.sehatsurat.com

www.facebook.com/sehatevamsurat

/sehatevamsurat

मूल्य
₹40/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित



SUBSCRIPTION DETAIL

For
1 Year

₹450/-

For
3 Year

₹1250/-

For
5 Year

₹2150/-

पहला सुख निरोगी काया,
तथा आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा
99937 22880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287