

■ बहुत खतरनाक है ह्यूमन पेपिलोमा वायरस

■ आपके रेजर से हो सकते हैं...

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अगस्त 2019 | वर्ष-8 | अंक-9

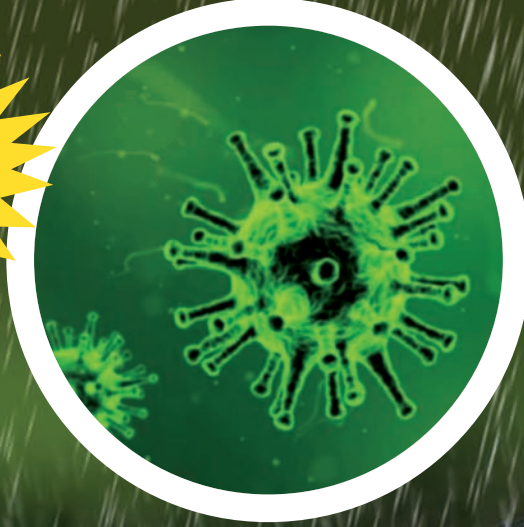
मूल्य
₹ 20

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

नेल फंगस एक
गंभीर समस्या

हेयर टाइन को कलाई
पर पहनने से हो
सकता है इन्फेक्शन

संक्रमण
विशेषांक



वर्षा ऋतु में
संक्रमण
और स्वास्थ्य



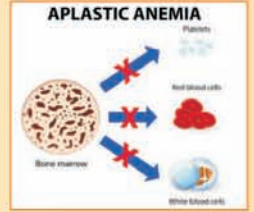
अप्लास्टिक एनीमिया

होम्योपैथी दवाईयों के प्रयोग से हुआ ठीक



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट

बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है।



होम्योपैथी द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा

मैं आफताब आलम (शिक्षक) ग्राम मिट्टी, थाना मोहनियाँ, जिला कैमूर (बिहार) का रहने वाला हूँ। मेरी तबियत अप्रैल 2017 से खराब थी। खून की जाँच कराई तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है, तो हमने कलकत्ता के अस्पताल में मेरा इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ फिर हम दिल्ली गये और वहाँ भी इलाज कराया लेकिन सुधार नहीं हुआ तो हम दिल्ली से वेल्लूर चेन्नई चले गये और वहाँ इलाज शुरू

हुआ और ए.टी.जी सूई इंजेक्शन लेना पड़ा लेकिन सूई लगने के बाद भी मेरी परेशानी कम होने के बजाय और अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आए और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्ही की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी ड्यूटी भी कर रहा हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



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

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लें।

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया



पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

संघत एवं सुरत

अगस्त 2019 | वर्ष-8 | अंक-9

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...



10

छाती में संक्रमण
के प्राकृतिक
उपचार



13

गंभीर होती है
यूटीआई की
समस्या, ना करें
नजरअंदाज



15

अगर दिख रहे हैं ये 10
लक्षण तो खून में है
इन्फेक्शन



18

बहन को दें
उपहार उसकी
राशि अनुसार



23

आंखों में जलन या गले में खराश,
कहीं वायरल इन्फेक्शन तो नहीं?



26

रसोई में छिपा है
त्वचा के संक्रमण
का इलाज



32

कब्ज के साथ कई
बीमारियों से भी बचाती
है स्ट्रॉबेरी

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



मन की बात

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार। 'मन की बात' हमेशा की तरह, मेरी तरफ से भी और आपकी तरफ से भी एक प्रतीक्षा रहती है। इस बार भी मैंने देखा कि बहुत सारे पत्र मिले हैं ढेर सारी कहानियां हैं, सुझाव हैं, प्रेरणा हैं। हर कोई कुछ ना कुछ करना चाहता है और कहना भी चाहता है। एक जज्बा महसूस होता है और इन सभी में बहुत कुछ है, जो मैं समेटना चाहूँगा, लेकिन, समय की सीमा है, इसलिये समेट भी नहीं पाता हूँ। ऐसा लग रहा है कि आप मेरी बहुत कसौटी कर रहे हैं। फिर भी, आप ही की बातों को, इस 'मन की बात' के धागे में पिरोकर के फिर से एक बार आपको बांटना चाहता हूँ।

आपको याद होगा पिछली बार मैंने प्रेमचंद जी की कहानियों की एक पुस्तक के बारे में चर्चा की थी और हमने तय किया था कि जो भी बुक पढ़ें, उसके बारे में कुछ बातें नरेंद्र मोदी एप के माध्यम से सबके साथ शेयर करें।

साथियो, जीवन में कुछ बातें हमें उत्साह से भर देती हैं और विशेष रूप से बच्चों की उपलब्धियां, उनके कारनामे, हम सबको नई ऊर्जा देते हैं और इसलिए आज मुझे, कुछ बच्चों के बारे में, बात करने का मन करता है और ये बच्चे हैं निधि बाईपोट्टु, मोनीष जोशी, देवांशी रावत, तनुष जैन, हर्ष देवधरकर, अनंत तिवारी, प्रीति नाग, अथर्व देशमुख, अरोन्यतेश गांगुली और हतक अला-मंदा।

मैं इनके बारे में जो बताऊंगा, उससे आप

भी, गर्व और जोश से भर जायेंगे। हम सब जानते हैं कि कैंसर एक ऐसा शब्द है जिससे पूरी दुनिया डरती है। ऐसा लगता है, मृत्यु द्वार पर खड़ी है, लेकिन इन सभी दस बच्चों ने, अपनी जिंदगी की जंग में, ना केवल कैंसर को, कैंसर जैसी घातक बीमारी को पराजित किया है बल्कि अपने कारनामे से पूरी दुनिया में भारत का नाम रोशन किया है। खेलों में हम अक्सर देखते हैं कि खिलाड़ी प्रतियोगिता जीतने या मैडल हासिल करने के बाद चैंपियन बनते हैं, लेकिन यह एक दुर्लभ अवसर रहा, जहाँ ये लोग, खेल प्रतियोगिता में हिस्सा लेने से पहले ही चैंपियन थे और वो भी जिंदगी की जंग के चैंपियन।

साथियो, ऐसा लगता है कि जल संरक्षण - 'मन की बात' में जब मैंने इस बात को स्पर्श किया था, लेकिन शायद आज मैं अनुभव कर रहा हूँ कि मेरे कहने से पहले भी जल संरक्षण ये आपके दिल को छूने वाला विषय था, सामान्य मानवी की पसंदीदा विषय था। और मैं अनुभव कर रहा हूँ कि पानी के विषय में इन दिनों हिन्दुस्तान के दिलों को झकझोर दिया है। जल संरक्षण को लेकर, देशभर में अनेक विद, प्रभावी प्रयास चल रहे हैं। लोगों ने पारंपरिक तौर-तरीकों के बारे में जानकारीयाँ तो शेयर की हैं। मीडिया ने जल संरक्षण पर कई इन्ोवेटिव कम्पैनिंग शुरू किये हैं।

मैं युवा साथियों को, विद्यार्थियों को, अनुरोध करता हूँ कि क्विज कम्पिटेशन में भाग लें और अपनी हिस्सेदारी से, इसे

दिलचस्प, रोचक और यादगार बनाएँ। मैं स्कूलों से, अभिभावकों से, उत्साही आचार्यों और शिक्षकों से, विशेष आग्रह करता हूँ कि वे अपने स्कूल को विजयी बनाने के लिए भरसक मेहनत करें। सभी विद्यार्थियों को इसमें जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और सबसे रोमांचक बात यह है, कि, हर राज्य से, सबसे ज्यादा स्कोर करने वाले विद्यार्थियों को, भारत सरकार अपने खर्च पर श्रीहरिकोटा लेकर जाएगी और सितम्बर में उन्हें उस पल का साक्षी बनने का अवसर मिलेगा जब चंद्रयान, चंद्रमा की सतह पर उतर रहा होगा। इन विजयी विद्यार्थियों के लिए उनके जीवन की ऐतिहासिक घटना होगी, लेकिन इसके लिए, आपको क्विज कम्पिटेशन में हिस्सा लेना होगा, सबसे ज्यादा अंक प्राप्त करने होंगे, आपको विजयी होना होगा।

मेरी, आप सभी को शुभकामना है कि सावन का यह सुंदर और जीवंत महीना आप सबमें नई ऊर्जा, नई आशा और नई उम्मीदों का संचार करे।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' - कहाँ शुरू करें, कहाँ रुकें - बड़ा मुश्किल काम लगता है, लेकिन, आखिर समय की सीमा होती है। एक महीने के इंतजार के बाद फिर आऊंगा। फिर मिलूँगा। महीने भर आप मुझे बहुत कुछ बातें बताना। मैं आने वाली 'मन की बात' में उसको जोड़ने का प्रयास करूँगा।

आप सबको बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी

संस्कृत

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

आइए बारिशों का मौसम है...

प्रसिद्ध गजल की ये पंक्तियां वास्तव में बहुत ही खुबसूरत व सटीक हैं, बरसात के मौसम में वातावरण में बहुत ही सुंदर और सुहाना हो जाता है। चारों ओर हरियाली की चादर ओढ़े खेत-खलिहान, झरनों से आच्छादित पहाड़, कल-कल ध्वनि करती नदियां, ठंडक घुली हुई बयार, किसी के भी मन को प्रफुल्लित कर देती है, ऐसे खुशनुमा मौसम का आनंद निर्बाधित रूप से हम लेते रहे इसलिए कुछ विशेष सावधानियां बरत कर प्रकृति के इस लुभावने रूप का आनंद लेते रहे और स्वस्थ रहें।

आप सभी से अनुरोध है कि बारिश के मौसम का आनंद लेने के साथ ही बारिश के पानी को सहेजने का हरसंभव प्रयास करें एवं पानी बचाएं।

स्वर्गता दिवस, रक्षाबंधन एवं जन्माष्टमी की हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

रोगों में कुछ रोग तो ऐसे हैं जो पीड़ित व्यक्तियों के प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष संपर्क, या उनके रोगोत्पादक, विशिष्ट तत्वों से दूषित पदार्थों के सेवन एवं निकट संपर्क से एक से दूसरे व्यक्तियों पर संक्रमित हो जाते हैं। इसी प्रक्रिया को संक्रमण कहते हैं। सामान्य बोलचाल की भाषा में ऐसे रोगों को छूआछूत के रोग कहते हैं। रोगवाहक या रोगवाहक पशु या मनुष्य संक्रमण के कारक होते हैं। संक्रामक रोग तथा इन रोग से संक्रमित होने की क्रिया समाज की दृष्टि से विशेष महत्व की है, क्योंकि विशिष्ट उपचार एवं अनागत बाधाप्रतिषेध की सुविधाओं के अभाव में इनसे महामारी फैल सकती है, जो कभी-कभी फैलकर सार्वदेशिक रूप भी धारण कर सकती है।



वर्षा ऋतु में बारिश और नमी संक्रमण को अत्यधिक बढ़ा देते हैं खासकर कम प्रतिरक्षण वाले लोगों में तो ये और भी अधिक बढ़ जाते हैं। ध्यान दिए जाने वाले कुछ सामान्य संक्रमणों और रोगों में बरे में-

वायरल बुखार

लक्षण: बुखार मंद से मध्यम तक हो सकता है, जिसके साथ बहती हुई नाक और गले में जकड़न के साथ खाँसी और गले की खराश हो सकती है। आँखों में किरकिरेपन का अनुभव, शरीर में दर्द के साथ आँखों में जलन होती है। बच्चों में त्वचा पर निशान और अतिसार भी हो सकता है।

सावधानियाँ और उपचार: स्वयं को स्वच्छ रखें, अपने हाथों और आँखों को साफ पानी से धोएँ। तरल पदार्थ और नीबू युक्त कुनकुना पानी अधिक मात्रा में लें। जंक फूड से परहेज करें, और संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में ना आएँ, बच्चों में सेलाइन नेसल ड्रॉप का प्रयोग करें। हैण्ड-सेनीटाइजर साथ रखें और भोजन के पहले इसका इस्तेमाल करें।

वर्षा ऋतु में संक्रमण और स्वास्थ्य

फफूंद द्वारा संक्रमण

नमी बगलों में या त्वचा की परतों में फफूंद द्वारा संक्रमण को बढ़ाती है जिसमें लालिमा के साथ-साथ खुजली या जलन या दोनों ही हो सकते हैं। **सावधानियाँ:** शरीर को सूखा रखें, नमीयुक्त बालों को सुखाएँ, गीले कपड़े और अंतर्वस्त्र बदलें, पैरों में हवा लगने देने के लिए सैंडल पहनें। फफूंदरोधक टेलकम पाउडर का प्रयोग करें।

जल द्वारा उत्पन्न रोग

वर्षा ऋतु में जल और भोज्य पदार्थ अधिक दूषित होते हैं और सड़क के विक्रेताओं से अस्वास्थ्यकर

भोज्य पदार्थ तथा पेय लेना इन्हें और बढ़ा देता है।

अतिसार (डायरिया)

संकेत: 3-4 बार से अधिक पतले दस्त होना, शरीर में दर्द, बुखार, मतली और उलटी के साथ पानी जैसा पतला, खुला हुआ मल आना अतिसार (डायरिया) का संकेत है।

उपचार: शरीर में जल की कम मात्रा से मुकाबला करने के लिए नारियल पानी, नीबू पानी (एक लीटर में 6-8 चम्मच शक्कर और 1 ग्राम नमक के साथ नीबू की कुछ बूंदें) या ओआरएस का घोल (250 मिली या 1 लीटर के लिए उपलब्ध पैकेट) लें।



टाइफाइड बुखार

संकेत: लगातार बना हुआ तेज बुखार, सिरदर्द, थकावट, शरीर में बना हुआ दर्द, पेट दर्द, अतिसार जिसके बाद कब्ज हो जाना टाइफाइड बुखार के संकेत हैं। लगभग 10% तक मामलों में गंभीर समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

टीकाकरण: 2 वर्ष से बड़े बच्चों में टाइफाइड का टीका दिया जा सकता है और इसके बाद हरेक 3 वर्षों में इसे दोहराया जाना चाहिए।

हेपेटाइटिस ए (पीलिया)

संकेत: मतली, थकावट, भूख में कमी, हल्का बुखार, त्वचा और आँखों के पीलेपन के साथ पीलिया होना जिसके साथ गहरे रंग का मूत्र और मटमैले रंग का मल आ रहा हो तो आपको हेपेटाइटिस ए हो सकता है।

सावधानियाँ: भोजन के पहले और शौच के बाद हाथों को धोएँ। शौच के बाद स्वच्छता के लिए उपयोग की गई वस्तुओं को उचित प्रकार से कूड़े में डालें। उबले हुए/फिल्टर किये हुए जल का

उपयोग करें। मक्खियों से बचाव के लिए भोजन को ढंके हुए बर्तनों में रखें। अपनी जाँचें करवाएँ। नजरअंदाज करना गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है। हेपेटाइटिस को रोकने के लिए टीके उपलब्ध हैं।

मच्छरों द्वारा फैलाए जाने वाले रोग

मच्छर हमारे प्राणघातक शत्रु बन चुके हैं! बारिश के दौरान इकट्ठा होने वाला पानी मच्छरों की उत्पत्ति और इनके द्वारा उत्पन्न किये जाने वाले रोगों को जन्म देता है।

डेंगू: जब कोई मच्छर (दिन में काटने वाला) डेंगू संक्रमित किसी व्यक्ति को काटता है, तो इसका वायरस मच्छर में प्रवेश कर जाता है। जब संक्रमित मच्छर किसी अन्य व्यक्ति को काटता है, वायरस उस दूसरे व्यक्ति के रक्तप्रवाह में प्रविष्ट हो जाता है।

लक्षण: रोगी जिन्हें तेज बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, आँखों में दर्द (रेट्रो-ऑर्बिटल पेन), अत्यंत कमजोरी, त्वचा पर निशान, पिटीचिए (रक्तवाहिनियों के फटने से बने

धब्बे) हों जबकि इसकी चेतावनी के लक्षणों में पेटदर्द, ढीलापन, लगातार बनी हुई उल्टियाँ, आलस्य, बेचैनी आदि हैं। रोग अधिक गंभीर होता है यदि व्यक्ति डेंगू से पहले संक्रमित हो चुका हो। डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

मलेरिया

मलेरिया मादा एनाफिलिस मच्छर के काटने से फैलता है। आमतौर पर ठण्ड, गर्मी, पसीने की तीन विशिष्ट अवस्थाएँ नहीं दिखाई पड़ती लेकिन अधिकतर रोगियों को बुखार के साथ कंपकंपी, सिरदर्द और मतली भी होती है। कभी-कभी किसी को जटिल मलेरिया भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में बिना देरी किये डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

रोकथाम: मच्छरों के लार्वा पनपने वाले स्थानों पर रोकथाम करना जैसे घरेलू निकास, घर के बाहर और भीतर जाली लगाना, नियमित रूप से स्प्रे करना, कीटनाशक उपचारित जालियाँ, मच्छररोधी, बचाव करने वाले वस्त्रों का प्रयोग करना आदि।

अपने परिवार को संक्रमण से दूर रखना एक चुनौतीपूर्ण काम हो सकता है। बहती नाक और जोरो की खाँसी में दूर रखना ही पर्याप्त नहीं है। आपको संक्रमण दूर रखने के लिए उपयोगी और व्यावहारिक तरीके खोजने की जरूरत है। आपकी त्वचा एक प्राकृतिक ढाल के रूप में आपको हानिकारक बैक्टीरिया के संक्रमण से बचाए रखती है। कुछ सरल व्यवहार परिवर्तन करके, आप आसानी से संक्रमण की रोकथाम की कला में महारत हासिल कर सकते हैं।

संक्रमण को रोकने के लिए सुझाव



अपने हाथों को साफ रखें

आपको यह जानकार आश्चर्य होगा कि रोगाणु निष्क्रिय सतह पर कहीं भी कुछ मिनट से कई महीनों तक जीवित रह सकते हैं। यह रोगाणुओं और वे जिस पर्यावरण में है उस पर निर्भर करता है। हालांकि, इन रोगाणुओं को अपने हाथ धो कर प्रभावी ढंग से बसमें किया जा सकता है। आपको साबुन और पानी के साथ कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह से और सख्ती से अपने हाथ धोने चाहिए। अगर अपने चारों ओर पानी नहीं मिल रहा है, तो सबसे अच्छा विकल्प समाधान हैण्ड सैनीटाइजर होगा।

खाँसते और छींकते वक्त सावधान

इसी तरीके में, सम्मानजनक व्यक्तिगत स्वच्छता न केवल खुद का सौंदर्य संबंधित है, बल्कि जब आप खाँसते हो या छींकते हो तो मुँह बंद करना स्वर्ण नियम का पालन करना होता है। अब आप सवाल कर सकते हैं कि अगर मैं बीमार नहीं हूँ तो

मैं यह क्यों करूँ? कारण यह है कि अधिक संक्रमण के मामले में उनके स्पष्ट लक्षण दिखने से पहले रोग फैलाने वाले बैक्टीरिया चुपचाप बढ़ते जाते हैं।

निजी वस्तुओं की साझा से बचें

रेज़र, टूथब्रश, तौलिए, नाखून कतरनी, और रुमाल संक्रामक बैक्टीरिया फैलाते हैं। आप इनको किसी के भी साथ साझा नहीं करें।

यौन संबंध हमेशा सुरक्षित रखें

संक्रामक रोग जो यौन संबंध से संचरित होते हैं उन्हें रोकना आसान हैं। कंडोम का उपयोग करके आप एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को होने वाला संक्रामक बैक्टीरिया या वायरस के हस्तांतरण को रोक सकते हैं।

पशु प्रेमी सावधानी बरतें

जानवर से लोगों में फैलने वाले संक्रमण को "जूनोटिक रोग" कहा जाता है। ये संक्रमण अधिक

सामान्य होते हैं लेकिन लोगो को पता नहीं होता है। तो, अगर आप पालतू पशु प्रेमी हैं, तो आपकी समय पर जांच करा लें और उनके टीकाकरण भी अप-टू-डेट होना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आप अपने कूड़े बॉक्स को साफ रखते हैं, और छोटे बच्चों को पशुओं के मल से दूर रखें।

स्मार्ट यात्रा

यात्रा करते समय संक्रामक रोग आसानी से हो सकते हैं विशेष रूप से अगर आप अविकसित देशों में यात्रा करते हैं। यदि आप ऐसे स्थान पर जा रहे हैं, जहाँ पीने के पानी की गुणवत्ता संदिग्ध है, तो आप पीने के लिए और अपने दांतों की सफाई के लिए बोतलबंद पानी का उपयोग करना न भूलें। हर सिफारिशी टीकाकरण या आप अपनी यात्रा के लिए की आवश्यकता है वह करवा लें हैं और कहने की जरूरत नहीं कि आप अपने साथ अपने बुनियादी दवाओं को भी पैक कर लें!

वाँ यरल और जीवाणु के संक्रमण के कारण त्वचा संक्रमण, यूटीआई, खमीर संक्रमण, कोल्ड और फ्लू जैसी समस्यायें हो सकती हैं, संक्रमण से बचाव के लिए घरेलू नुस्खों का प्रयोग करना फायदेमंद है।

संक्रमण से बचाव

संक्रमण के कारण सामान्य और खतरनाक दोनों तरह की बीमारियां हो सकती हैं। एक तरफ कोल्ड, फ्लू, कफ जैसी सामान्य संक्रमण की बीमारियां हैं वहीं संक्रमण से खमीर संक्रमण, मूत्र मार्ग संक्रमण, किडनी में संक्रमण जैसी गंभीर समस्यायें भी होती हैं। संक्रमण के उपचार के लिए चिकित्सक के पास जाने से बेहतर है कि आप घर में ही संक्रमण का उपचार कीजिए।

एलोवेरा

अलोवेरा त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है और यह आसानी से उपलब्ध भी है। पोषक तत्वों से भरपूर यह वनस्पति शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है जिससे संक्रमण होने का खतरा कम रहता है। एलोवेरा जेल के प्रयोग से त्वचा का संक्रमण, खमीर संक्रमण, यूटीआई, वैजाइना में होने वाले संक्रमण का उपचार किया जा सकता है।

हल्दी

हल्दी को बहुत ही शक्तिशाली औषधि के रूप में जाना जाता है, यह कैंसर जैसी बीमारी से भी बचाव कर सकता है। हल्दी में करकमिन तत्व एंटी-बॉयटिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी युक्त होता है जो किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाव करता है। हल्दी के पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और यह सांस के संक्रमण, सर्दी, जुकाम आदि को दूर करता है।

लहसुन

इसमें संक्रमण से लड़ने की क्षमता है। यह बैक्टीरिया, वायरस, तथा फंगस के विरुद्ध लड़ने में बहुत सहायक है। लहसुन में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और खनिज तत्व होते हैं। इससे सर्दी-जुकाम, दर्द, सूजन और त्वचा से संबंधित संक्रामक बीमारियां नहीं होती हैं। सब्जी में प्रयोग करने के अलावा इसे कच्चा या चटनी के साथ खा सकते हैं।

तुलसी

तुलसी के पत्ते में खांसी, जुकाम, बुखार और सांस संबंधी संक्रामक रोगों को दूर करने की क्षमता है। बदलते मौसम में होने वाली संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए तुलसी की पत्तियों को उबाल कर या चाय में डाल कर पीने से नाक और गले के संक्रमण से बचाव होता है।

सेब का सिरका

सेब के सिरके में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो किसी भी प्रकार की त्वचा के बाहर और शरीर के अंदर होने वाले संक्रमण से बचाव कर सकता है। त्वचा के बाहर होने वाले संक्रमण के लिए इसे



संक्रमण से बचाव के लिए दस घरेलू उपचार

सीधे त्वचा पर लगायें और शरीर के अंदर होने वाले संक्रमण के लिए एक चम्मच सिरके का सेवन करें।

चाय के पत्ते का तेल

चाय के पत्ते का तेल निकालकर इसे संक्रमण के उपचार के लिए प्रयोग कीजिए। चाय के पत्ते में बैक्टीरिया और वायरल संक्रमण से बचाव करने वाले तत्व पाये जाते हैं। योनि में संक्रमण, यूटीआई, एलर्जी, सर्दी-जुकाम के लिए चाय के पत्ते का तेल प्रयोग करने से संक्रमण दूर हो जाता है। इसका कोई साइड-इफेक्ट भी नहीं होता है।

अदरक

सांस और पेट संबंधित संक्रमण के उपचार के लिए अदरक को बेहतरीन घरेलू उपचार माना जाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स एलर्जी व संक्रमण से लड़ने में कारगर हैं। अदरक का नियमित रूप से सेवन करने से सांस की बीमारियां नहीं होती हैं। इसे चाय के साथ या अदरक की चाय बनाकर प्रयोग कर सकते हैं, इसे खाने के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं।

जिनसेंग

जिनसेंग पौधे की जड़ हमारी रोग-प्रतिरोधक प्रणाली को उत्तेजित करने की योग्यता रखता है। खमीर संक्रमण, यूटीआई, कोल्ड और फ्लू के उपचार के लिए इसका प्रयोग कर सकते हैं।

अनानास

इसमें भारी मात्रा में एंटी-बॉयटिक गुण होते हैं, यह किसी भी प्रकार के संक्रमण के उपचार के लिए प्रयोग किया जा सकता है। इसमें ब्रोमेलिन नामक एंटी-बॉयटिक तत्व होता है मूत्राशय में भी होने वाले संक्रमण को दूर करता है।

शहद

शहद त्वचा और सांस संबंधित संक्रमण के उपचार में प्रभावी है। इसे अदरक की चाय के अलावा गरम पानी में डालकर प्रयोग कर सकते हैं। सांस संबंधित संक्रमण और खांसी जैसे संक्रमण से बचाव के लिए शहद का प्रयोग करें। त्वचा पर होने वाले किसी भी प्रकार के संक्रमण के उपचार के लिए इसे सीधे त्वचा पर लगायें।

अ

क्सर सर्दी जुकाम होने पर छाती में बलगम या इंफेक्शन की समस्या हो जाती है। प्राकृतिक उपायों की मदद से इस समस्या से निजात पाया जा सकता है।

छाती के संक्रमण से कैसे बचें

अक्सर सर्दी-जुकाम की समस्या बढ़ जाने पर छाती में संक्रमण हो जाता है जिससे सांस लेने में काफी तकलीफ होती है। यूं तो इस समस्या से बचने के लिए काफी दवाइयां मौजूद हैं लेकिन लोग प्राकृतिक उपायों की मदद से इस समस्या से निजात पाना चाहते हैं। यह नुस्खे पूरी तरह से सुरक्षित भी होते हैं।

प्याज, नींबू और शहद

छाती में संक्रमण होने पर प्याज, नींबू का रस और शहद को मिलाकर लें। इससे छाती का संक्रमण बिना किसी साइड इफेक्ट के जड़ से खत्म हो जाएगा।

इस मिश्रण को दिन में अपनी जरूरत के हिसाब से दो या तीन बार भी ले सकते हैं।

यूकेलिप्टस का तेल

नीलगिरी का तेल एक प्रकार का हर्ब है जिसमें एंटीबैक्टेरियल और एंटीफंगल तत्व पाए जाते हैं। इस तेल को गर्म पानी में डाल कर स्टीम लें। इससे छाती का संक्रमण धीरे-धीरे ठीक होने लगेगा और आप आसानी से सांस ले पाएंगे।

लहसुन

लहसुन के सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं जो बैक्टेरिया से शरीर को बचाते हैं। लहसुन को आप सब्जी में पका कर या कच्चा भी खा सकते हैं। लहसुन को किसी भी तरह से खाना शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह छाती में होने वाले संक्रमण को आसानी से ठीक कर सकता है।

हल्दी और गर्म दूध

हल्दी एंटी माइक्रोबियल है इसलिए इसे गर्म दूध के साथ लेने से दमा, ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों में कफ और साइनस जैसी समस्याओं में आराम होता है। यह बैक्टीरियल और वायरल संक्रमणों से लड़ने में मदद करती है।

छाती में संक्रमण के प्राकृतिक उपचार



होते हैं। हल्के गर्म पानी में नींबू निचोड़कर गुनगुना ही पिएं। यह रोगों से लड़ने की क्षमता पैदा करेगा और आपको आराम महसूस होगा।

नमक के पानी से गरारा करना

ज्यादातर लोग छाती में संक्रमण के दौरान इस नुस्खे को अपनाते हैं। गर्म पानी में थोड़ा सा नमक डालकर गरारा करने से रेस्पिरेटरी ट्यूब से बलगम बाहर आ जाता है जिससे आपको काफी आराम मिलता है। एक गिलास गर्म पानी में एक या दो चम्मच नमक डालकर गरारा करें।

सेब का सिरका

सेब का सिरका एक भूरा तरल होता है जो सेबों में खमीर उठने से बनता है। सेब के सिरके में संक्रमणों के उपचार की क्षमता होने के कारण इसका उपयोग हजारों साल से किया जाता रहा है। ठंड से छाती में होने वाले संक्रमण से बचने के लिए शहद के साथ सेब के रस वाले सिरके के सेवन की सलाह दी जाती है।

हर्बल टी

हर्बल टी छाती में होने वाले संक्रमण के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें मौजूद विभिन्न प्रकार के हर्ब छाती में होने वाले संक्रमण को दूर कर आराम दिलाते हैं। इसमें मौजूद हर्ब जैसे अदरक, कैमोमाइल आदि संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टेरिया को खत्म करता है।

तुलसी

तुलसी और बांसा की पत्तियां (प्रत्येक 5 ग्राम) पीसकर पानी में मिलाएं और काड़ा तैयार कर लें। इसके नियमित सेवन से छाती में होने वाला संक्रमण धीरे-धीरे ठीक होने लगेगा और आपको पहले से बेहतर महसूस होगा।

अदरक और शहद

जब छाती में कफ या किसी प्रकार का संक्रमण हो जाए तो इसे दूर करने के लिए पिसी हुई अदरक में शहद मिलाकर खाएं इससे आराम मिलेगा। आप चाहे तो अदरक का रस निकाल कर इसे शहद में मिलाकर थोड़ा थोड़ा खाने में से भी समस्या से निजात मिलेगा।

नींबू

छाती में बलगम या संक्रमण होने पर नींबू का सेवन बहुत फायदेमंद है। इसमें मौजूद तत्व संक्रमण से निजात दिलाने में मददगार साबित

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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





जल संक्रमण को प्राकृतिक रूप से दूर करने के उपाय

जल जीवन है। इसके बिना मानव जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। लेकिन दूषित पानी शरीर में विषाक्त पदार्थों को एकत्रित कर पाचन तंत्र, गुर्दे और मूत्राशय को नुकसान पहुंचा सकता है।

खतरनाक है दूषित पानी

जल संक्रमण, दुनिया भर में बहुत से लोगों, विशेष रूप से बच्चों को प्रभावित करता है और बहुत अधिक परेशानी का सबब बन सकता है। यह समस्या अधिक दूषित पानी में संचरित रोगजनक सूक्ष्मजीवों के कारण होती है और सीधे मरीजों की किडनी को प्रभावित करती है। लेकिन यह समस्या यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (यूटीआई) से अलग होती है।

कैसे होता है जल संक्रमण

जल संक्रमण प्रोटोजोआ, बैक्टीरिया और वायरस के कारण होता है और यह पाचन तंत्र की दीवारों के माध्यम से संचार प्रणाली के ऊतकों पर आक्रमण करते हैं। इसके कारण आपके पाचन तंत्र, मूत्राशय और मूत्र मार्ग या सभी में समस्याएं पैदा कर सकता है। जैसे तो संक्रमण के इलाज के लिए कई प्रकार की एंटीबायोटिक दवाएं उपलब्ध हैं, लेकिन आप इन दवाओं का सेवन नहीं करना चाहते हैं, तो यहां दिये प्राकृतिक उपायों को आजमा सकते हैं।

रेड ज्यूस

क्रेनबेरी ज्यूस किडनी से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालवाने का सबसे अच्छा विकल्प है। दिन में दो बार इसका एक गिलास पियें। इसके अलावा आप ब्लूबेरी या अनार के ज्यूस को भी ले सकते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण यह फल शरीर को प्राकृतिक रूप से संक्रमण से मुक्त करने में मदद करते हैं।

सेब साइडर सिरका

सिरके में मौजूद पीएच स्तर शरीर की बाहरी तत्वों से रक्षा करता है। कुछ मात्रा में सेब साइडर सिरका लेने से शरीर समस्या पैदा करने वाले रोगजनकों के खिलाफ कार्रवाई करने में मजबूर करता है।

पेनकिलर से बचें

पेनकिलर लेने से आपको दर्द महसूस नहीं होता है, लेकिन दर्दनिवारक से आपकी किडनी पर खराब असर पड़ सकता है। लेकिन अगर आप दर्दनिवारक लेने की जरूरत महसूस करते हैं तो इसका इस्तेमाल अंतिम उपाय के रूप में करें। सबसे पहले गर्म पानी की बोतल और आराम या हल्के स्ट्रेच को करने की कोशिश करें।

आराम करें

अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए पर्याप्त

नींद बहुत जरूरी होती है, साथ ही यह रोगी को अधिक दर्द सहने योग्य बनाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि पर्याप्त आराम के बाद शरीर किसी भी समस्या से बेहतर तरीके से लड़ सकता है। यदि आप रात को पर्याप्त सात आठ घंटे की नींद लेते हैं तो किसी भी समस्या का बेहतर सामना कर सकते हैं।

रेड मीट के सेवन से बचें

संक्रमण के कारण कमजोर शरीर को अधिक एनर्जी की जरूरत होती है, जबकि रेड मीट के सेवन से पाचन को कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। इसलिए संक्रमण के दौरान रेड मीट के सेवन से बचें ताकि आपका शरीर आसानी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल सके। हालांकि आप इस दौरान सफेद मांस ले सकते हैं।

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का उपभोग न करें

इस समय आपका शरीर संक्रमण का मुकाबला कर रहा होता है इसलिए सब ताजे खाद्य पदार्थों का सेवन आपके लिए बेहतर होता है। आपको पता होना चाहिए कि आपके भोजन में क्या है और कौन सी सामग्री आपकी समस्या को बढ़ा सकती है। दर्द को कम करने के लिए आसानी से पचने वाले फलों और सब्जियों को अधिक मात्रा में लेने की कोशिश करें।

पांच हर्ब्स की मदद से दूर करें श्वसन संक्रमण

ब हुत से हर्ब्स ऐसे हैं जिनके सेवन से श्वसन संक्रमण और फेफड़ों की समस्याओं को दूर किया जा सकता है, आइए इस लेख के माध्यम से ऐसे ही कुछ हर्ब्स की जानकारी लेते हैं।

श्वसन संक्रमण और फेफड़ों के लिए हर्ब्स

हमें जिंदा रहने के लिए श्वास की जरूरत होती है और जिंदा रहने की इस प्रक्रिया में हमारे फेफड़े हमारी सबसे ज्यादा मदद करते हैं। फेफड़ों का काम वातावरण से ऑक्सीजन लेना और कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित कर उसे वातावरण में छोड़ना है। साथ ही यह शुद्ध रक्त धमनी द्वारा दिल में पहुंचता है, जहां से यह फिर से शरीर के विभिन्न अवयवों में पम्प किया जाता है, इसलिए फेफड़ों का स्वस्थ रहना जरूरी है। बहुत से हर्ब्स ऐसे हैं जिनके सेवन से श्वसन संक्रमण और फेफड़ों की समस्याओं को दूर किया जा सकता है।



एंटीऑक्सीडेंट गुणों वाला लहसुन

लहसुन में मौजूद एल्लिसिन नामक तत्व हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। लहसुन में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर व फेफड़ों से मुक्त कणों को दूर करने में मदद करते हैं। साथ ही, ये संक्रमण से लड़ते व फेफड़ों की सूजन को कम करते हैं। लहसुन, अस्थमा के रोगियों के लिए अपने भोजन में शामिल करने वाला एक अच्छा खाद्य पदार्थ है।



एंटीसेप्टिक गुणों वाला रोजमेरी

एचिनासा की तरह रोजमेरी भी एक एंटी-माइक्रोबियल हर्ब है। इसमें मौजूद शक्तिशाली तेल में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण पाये जाते हैं। जुकाम, गले में खराश, फ्लू, खांसी, ब्रॉकाइटिस और चेस्ट में इंफेक्शन को दूर करने के लिए आप रोजमेरी का इस्तेमाल कर सकते हैं।



मददगार अंजीर

फेफड़े की परेशानियों को दूर करने में अंजीर काफी मददगार होती है। 5 अंजीर को एक गिलास पानी में उबालकर और हल्का ठंडा करके दिन में दो बार सेवन करने से फेफड़ों की गंदगी साफ होती है और उसे शक्ति मिलती है।



एंटीमाइक्रोबियल एचिनासा

एचिनासा एक एंटी-माइक्रोबियल हर्ब है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करने के लिए जाना जाता है। एचिनासा सफेद रक्त कोशिका के उत्पादन द्वारा काम करता है।



मैग्नीशियम और विटामिन वाला मुनक्का

मुनक्के अपने एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के साथ मैग्नीशियम और विटामिन का सबसे अच्छा स्रोत है, यह फेफड़ों की समस्या को दूर करने में मदद करता है। समस्या होने पर मुनक्का के ताजे और साफ 15 दाने रात में 150 मिलीलिटर पानी में भिगो दें। सुबह बीज निकालकर फेंक दें। गूदे को खूब अच्छी तरह चबा-चबाकर खायें। बचे हुए पानी को पी लें। एक महीने तक इसका सेवन करने से फेफड़े मजबूत होते हैं।



गंभीर होती है यूटीआई की समस्या, ना करें नजरअंदाज

म हिलाओं के बीच यूटीआई जिसे मूत्र मार्ग संक्रमण भी कहा जाता है, का सबसे सामान्य और प्रचलित कारण वेस्टर्न स्टाइल के टॉयलेट हैं जहां इस संक्रमण का जोखिम अधिक बढ़ जाता है. 15 से 40 की उम्र के बीच यह समस्या अधिक देखी जाती है.

आधुनिक जीवनशैली के कारण महिलाओं के बीच यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन (यूटीआई) आम रोग बन चुका है जिसका सबसे बड़ा और सामान्य कारण है अस्वच्छ शौचालयों का इस्तेमाल करना. बात अगर नौकरी पेशा महिलाओं की जाए तो रोग हर दूसरी महिला को अपनी गिरफ्त में ले लेता है. यह रोग हालांकि बहुत खतरनाक नहीं है लेकिन अगर समय रहते ध्यान दिया जाए तो यह किडनी तक को प्रभावित कर सकता है. कुछ सावधानियां बरतकर यूटीआई से बचा जा सकता है.

महिलाओं के बीच यूटीआई जिसे मूत्र मार्ग संक्रमण भी कहा जाता है, का सबसे सामान्य और प्रचलित कारण वेस्टर्न स्टाइल के टॉयलेट हैं जहां इस संक्रमण का जोखिम अधिक बढ़ जाता है. 15 से 40 की उम्र के बीच यह समस्या अधिक देखी जाती है.

बुनियादी तौर पर यूटीआई की समस्या मूत्रत्याग के समय किसी भी प्रकार की बाधा के कारण होती है. लेकिन शौचालय का इस्तेमाल

करते वक्त स्वच्छता का ध्यान ना रखना इस संक्रमण का आम कारण है. यूटीआई का एक कारण गर्मियों में दूषित पानी का सेवन और निर्जलीकरण (डीहाइड्रेशन) और नियंत्रित मधुमेह भी यूटीआई को बुलावा दे सकता है.

हमेशा स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करना चाहिए, स्वच्छता किसी भी रोग से बचने का सबसे बड़ा उपाय है. चूंकि यह रोग पुरुष व महिला दोनों को प्रभावित करता है इसलिए सुरक्षित यौन संबंध इससे बचने का एक तरीका हो सकता है. अगर किसी को यूटीआई हो गया तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए क्योंकि समय रहते इलाज न होने पर यह गंभीर रोगों को दावत दे सकता है."

एक रिपोर्ट के अनुसार, गंदे शौचालयों या शौचालयों की कमी जैसे कारणों के साथ भारत में लगभग 50 फीसदी महिलाएं यूटीआई से पीड़ित हैं.

पुरुषों की तुलना में महिलाएं इस रोग से अधिक प्रभावित होती हैं. खासतौर पर युवा महिलाओं में यूटीआई की शिकायत बहुत आम है. यह रोग किडनी पर भी दुष्प्रभाव डाल सकता है. ऐसा देखा गया है कि पुरुषों में 45 की उम्र के बाद यह परेशानी शुरू होती है और ज्यादा उम्र के पुरुषों को यह बीमारी प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ा होने, मधुमेह, एचआईवी या फिर यूरिनरी ट्रैक्ट में स्टोन

होने के कारण होती है. चूंकि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यूरेथ्रा छोटा होता है, इसलिए बैक्टीरिया यूरिनरी ब्लैडर को जल्दी प्रभावित करते हैं.

इससे बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए. कम पानी पीने से न केवल डिहाइड्रेशन होता है बल्कि आप यूटीआई से भी पीड़ित हो सकते हैं. सार्वजनिक शौचालयों का उपयोग न करना ही बेहतर है. टॉयलेट आने पर उसे अधिक समय रोकना नहीं चाहिए. गर्मियों में खासतौर पर चुस्त कपड़े नहीं पहनने चाहिए. विटामिन-सी युक्त आहार को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए.

प्रत्येक पांच महिलाओं में से एक महिला को अपने जीवन में कम से कम एक बार यूटीआई की समस्या से गुजरना पड़ता है. सार्वजनिक शौचालय का उपयोग संक्रमण के फैलाव के प्रमुख कारणों में से एक है. नौकरी पेशा के लिए सार्वजनिक शौचालयों से परेहज करना मुश्किल है ऐसी स्थिति में सबसे साधारण और जरूरी उपाय है कि महिलाओं को शौचालय उपयोग करने से पहले और बाद में शौचालय को फ्लश और शौचालय की सीट पर पानी डालकर सूख नैपकिन से साफ कर लेना चाहिए. इसके अलावा बहुत सारा पानी और संतुलित आहार हर तरह के रोग से बचाव का कारगर तरीका है.

क्यों होता है वैजाइना यीस्ट इन्फेक्शन

जब वैजाइना में अच्छे बैक्टीरिया की मात्रा कम होती है और कैंडिडा (यीस्ट का वैज्ञानिक नाम) की मात्रा बढ़ जाती है, तब यीस्ट इन्फेक्शन होता है।

कैंडिडासिस गुप्तांगों में होने वाला एक इन्फेक्शन है। अपने प्राइवेट पार्ट्स को साफ ना रखने और एंटीबायोटिक दवाओं के ज्यादा इस्तेमाल की वजह से यह होता है। यह संक्रमण होने का खतरा गर्भवती महिलाओं को ज्यादा रहता है। जब वैजाइना में अच्छे बैक्टीरिया की मात्रा कम होती है और कैंडिडा (यीस्ट का वैज्ञानिक नाम) की मात्रा बढ़ जाती है, तब यीस्ट इन्फेक्शन होता है।

वैजाइना के साथ-साथ यह संक्रमण अंडरआर्म्स, ग्रोइन (पेट और जांघ के बीच का हिस्सा) और ब्रेस्ट में भी अपना असर दिखाता है। इस संक्रमण के होने की एक वजह वातावरण में नमी की भी है, क्योंकि उस वक्त गुप्तांगों में फ्रेश हवा नहीं मिल पाती है।

इस संक्रमण की वजह से गुप्तांगों में खुजली, वैजाइना के बाहरी हिस्सों में सूजन, सेक्स के दौरान दर्द और रेडनेस हो जाती है। जिसमें दर्द नहीं होता, लेकिन यह खुजली बार-बार परेशान करती है। इसी के साथ वैजाइना से वॉटर डिस्चार्ज भी



पानी जैसा ना रहकर दूध जैसा सफेद हो जाता है।

यह संक्रमण किसी भी उम्र की औरत या लड़की को हो सकता है। एंटीबायोटिक दवाओं के ज्यादा सेवन करने, डायबिटीज या फिर कमजोर इम्यून सिस्टम होने की वजह से यह जल्दी होता है। इसके अलावा प्रेनेंसी के दौरान भी यह इन्फेक्शन होता है। कई बार महिलाओं को यह

मालूम ही नहीं होता कि उन्हें यह इन्फेक्शन है। इसीलिए गुप्तांगों में खुजली, वैजाइना के बाहरी हिस्सों में सूजन, सेक्स के दौरान दर्द और रेडनेस जैसे लक्षण दिखने के बाद वह टेस्ट के लिए आती हैं।

कैंडिडासिस को ठीक करने के लिए डॉक्टर एंटीफंगल पिल्स देते हैं। यह संक्रमण को खत्म कर वैजाइना के PH लेवल को बेहतर बनाती हैं। वहीं, वैजाइना इन्फेक्शन के दौरान होने वाली खुजली में तुरंत राहत के लिए एंटीफंगल क्रीम का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

इस संक्रमण से बचने के लिए कुछ खास टिप्स

- हमेशा कॉटन अंडरवियर पहनें।
- टाइट अंडरवियर या लोअर्स को अवाइंड करें। सिंथेटिक फाइबर्स से बने कपड़ों को भी ना पहनें।
- पीरियड्स के दौरान टैम्पॉन या पैड्स को हर चार घंटे में बदलें।
- गीले कपड़ों में ज्यादा देर ना रहें। जिम या स्विमिंग के बाद तुरंत कपड़ों को बदलें।
- सबसे जरूरी, वैजाइना को हमेशा ड्राय और क्लीन रखें।

चिकित्सा सेवाएं

गस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेपेटाइटिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायराइड पैथारायराइड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रि प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उपजैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

बर्मा हॉस्पिटल परसेलीपुत्र चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS,MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- यूर्गेनिक स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर
मन:सदस्य - कृष्ण एवं अंतर्देशीय बोन संस्थान

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

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

“जीन्स” 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्थिगत में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, श्वेत चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायराइड, ब्लड प्रेशर, मसकुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं नुईर को पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
व्योमवेल हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोंकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी

डॉ. प्रमोद झंवर M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट : नाक की एलर्जी, बार-बार छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी, पोलिसोमोनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खराटा भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना, पलमोनरी फंक्शन टेस्ट : फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच : स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मोनिता, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इंदौर
फोन: 2560011, मो. 9827033089
समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

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

9826042287
9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com
संपादक

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

अगर दिख रहे हैं ये 10 लक्षण तो खून में है इन्फेक्शन

इस बीमारी के लक्षण शरीर में पहले से ही दिखने लगते हैं. इसके तीन स्टेज होते हैं. सेप्सिस, सीवियर सेप्सिस और सेप्टिक शॉक. जितनी जल्दी इसके लक्षण समझ आते हैं उतनी ही जल्दी ठीक होने की गुंजाइश भी होती है.

कहते हैं हर रोज़ एक सेब खाने से बीमारियों से बचा जा सकता है. मगर आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कोई सेब खाने से बीमारी से नहीं बच पाता है. बीमारियों के प्रकार भी बदल गए हैं और कई बार तो किसी बड़ी बीमारी के बारे में बहुत बाद में पता चलता है. ऐसी ही एक बीमारी है जो भारत में हर साल 10 लाख लोगों को अपनी चपेट में ले रही है. सेप्सिस यानि एक ऐसी बीमारी जिसमें खून में इन्फेक्शन मिल जाता है.

स्किन की समस्या

अगर सेप्सिस बहुत ज्यादा बढ़ जाता है तो स्किन का रंग बदलने लगता है, लेकिन अगर कम है तो भी स्किन पर लाल चकत्ते पड़ जाते हैं, दाने होने लगते हैं और खुजली भी शुरू हो जाती है. हाथ-पैर में ये ज्यादा होता है.

दिल की धड़कन

हार्टबीट या दिल की धड़कन लगातार तेज या एकदम कम होती रहती है. ये इसलिए होता है क्योंकि ब्लड इन्फेक्शन के कारण ऑक्सीजन का प्रवाह दिल और शरीर के बाकी हिस्सों तक ठीक से नहीं पहुंच पाता है. अगर कई दिनों से लगातार ऐसा हो रहा है तो एक बार चिकित्सक से सलाह लेना सही होगा.

यूरिन में समस्या

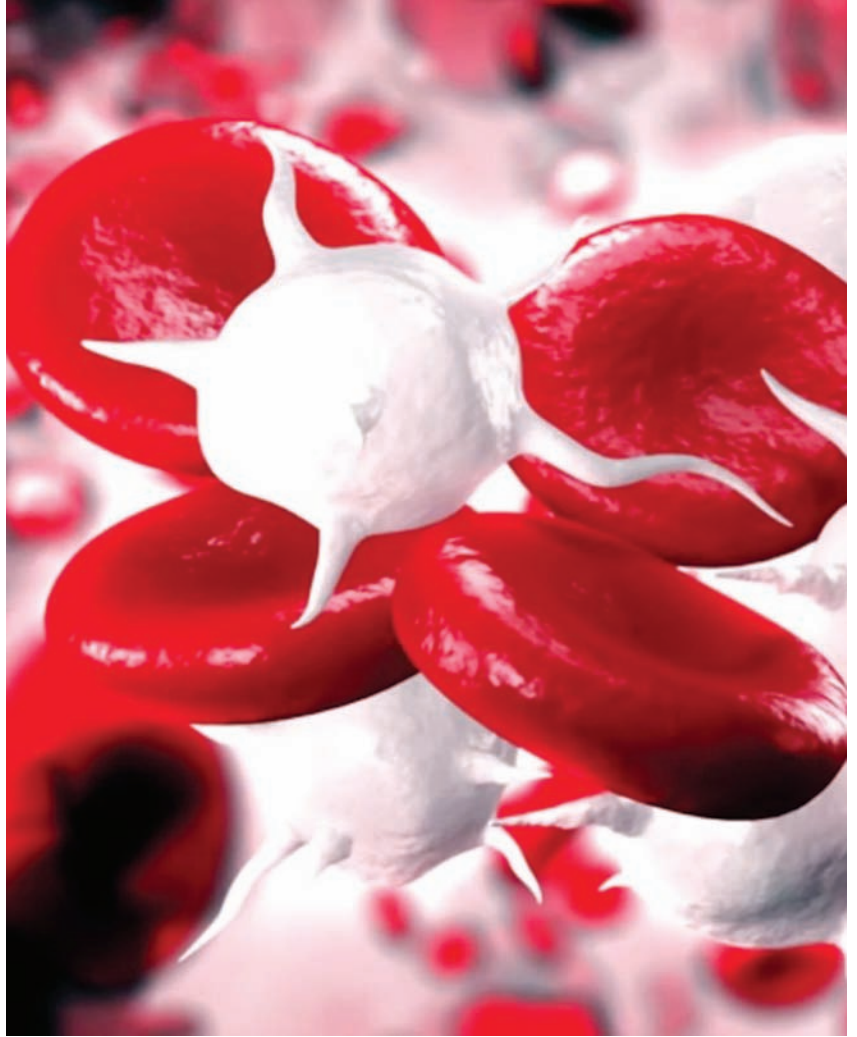
यहां यूरिन इन्फेक्शन की तरह जलन आदि नहीं होती, बल्कि यूरिन कम उत्पन्न होती है. ये इसलिए होता है क्योंकि ब्लड इन्फेक्शन के कारण लिवर भी ठीक से काम नहीं करता.

चिड़चिड़ाहट

ये ब्लड इन्फेक्शन का कोई ठोस कारण नहीं है, लेकिन अगर बाकी सारे लक्षणों के साथ चिड़चिड़ाहट हो रही है तो यकीनन एक बार डॉक्टर के पास जाना बेहतर साबित हो सकता है.

मानसिक तनाव..

सेप्सिस जब भी होता है तो खून में इन्फेक्शन फैल जाता है और इसके कारण शरीर से कई तरह के कैमिकल रिलीज होते हैं. ऐसे में मानसिक तनाव होना, ठीक तरह से ध्यान नहीं लगा पाना आदि समस्या आम है. ये इसलिए होता है क्योंकि शरीर में न्यूट्रीशन और ऑक्सीजन सही मात्रा में नहीं पहुंच पाते हैं.



चक्कर आना

क्योंकि दिमाग में ठीक से ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाता है तो अक्सर किसी भी कारण से चक्कर आना आम हो जाता है. इन्सोमनिया (नींद न आने की बीमारी) होना भी बहुत आम है.

बढ़ी हुई नब्ज

सिर्फ दिल की धड़कन ही नहीं नब्ज भी काफी बढ़ जाती है. साथ ही साथ ब्लड प्रेशर भी ऊपर नीचे होने लगता है.

उल्टी और घबराहट

अगर खून में कोई समस्या हो रही है तो उल्टी और दस्त के साथ-साथ घबराहट हो सकती है. ये एक आध बार होना आम है, लेकिन अगर लगातार हो रहा है तो यकीनन चिंता की बात है.

बुखार

अक्सर ब्लड इन्फेक्शन के समय तेज बुखार आ जाता है. इसी के साथ शरीर में कपकपी भी होती है. बुखार लगातार बना रहता है और दवा से कंट्रोल नहीं आता.

शरीर में नील पड़ जाना

शरीर में नील पड़ना किसी भी हिसाब से अच्छा नहीं माना जाता. लिवर की बीमारी से लेकर खून के इन्फेक्शन तक हर तरह की बीमारी का एक लक्षण शरीर में नील पड़ना भी होता है. अगर बिना किसी वजह लगातार शरीर के किसी न किसी हिस्से पर नील दिख रहे हैं तो एक बार डॉक्टर के पास जाना सही कदम होगा.

फंगल इन्फेक्शन से पाएँ निजात



सी जन बदलते ही हमारे स्किन से लेकर पूरे शरीर में कई तरह के परिवर्तन होने लगते हैं। कई तरह के इन्फेक्शन हमारे स्किन पर होने लगती है। फंगल इन्फेक्शन होना कोई बड़ी बात नहीं होती लेकिन फंगल इन्फेक्शन जब आपके शरीर के किसी एक पार्ट पर हावी हो जाए तो संभल जाइए। क्योंकि आगे जाकर ये कई तरह की प्रोब्लम खड़ी कर सकती है।

यह रोगाणुओं की तरह ही होते हैं। इनमें से कुछ उपयोगी कवक होते हैं। तो कुछ हानिकारक भी होते हैं। यह हानिकारक कवक जब हमारे शरीर पर हमला करते हैं, तो उन्हें मारना मुश्किल हो सकता है। क्योंकि वे हर तरह के पर्यावरण में जीवित रह सकते हैं। इतना ही नहीं स्वस्थ होने की कोशिश कर रहे व्यक्ति को यह पुनः संक्रमित कर सकते हैं।

फंगल इन्फेक्शन के लक्षण

इसके लक्षण शरीर के किस भाग को प्रभावित कर रहे हैं। इस आधार पर यह भिन्न हो सकते हैं।

- रैशस या लाल रंग के चकत्ते होना
- त्वचा में लाल या बैंगनी रंग के पैचेस होना
- प्रभावित क्षेत्रों पर सफेद पाउडर की तरह पदार्थ का निकलना

- त्वचा में पपड़ी जमना व खाल उतरना
- त्वचा में दरारें होना
- त्वचा के प्रभावित हिस्से में दर्द होना
- त्वचा का लाल होना
- त्वचा का कुछ हिस्सा सफेद व नरम हो जाना
- प्रभावित क्षेत्रों में पस के साथ दाने होना
- मुंग के थ्रश की तरह ही मुंह में लाल और सफेद घावों का होना

फंगल इन्फेक्शन का बचाव किस तरह करें

ठंड व नमी भरी जगह पर पैरों को साफ करें। मोजों को हर रोज बदलें। इस बात पर भी ध्यान दें कि आपके जूते ज्यादा तंग न हों और यह आपके पैरों पर सही तरह से फिट हों। बाथरूम, जिम, कारपेट और सार्वजनिक स्नान वाली जगहों पर नंगे पैर जाने से बचें।

इन जगहों पर चप्पल जरूर पहनें अपना चेहरा नियमित रूप से धोएं। इसके साथ ही त्वचा को शुष्क और साफ रखें व अपने निजी चीजों को किसी के साथ साझा न करें। दूसरों की चीजों को इस्तेमाल करना या अपनी चीजें साझा करना भी फंगस इन्फेक्शन होने का कारण हो सकता है।

फंगल इन्फेक्शन का घरेलू उपचार

फंगल संक्रमण के उपचार के लिए कुछ घरेलू इलाज भी उपलब्ध है, जिनकी सहायता से फंगल संक्रमण के लक्षणों को कम किया जा सकता है। एवं इन घरेलू उपचारों का उपयोग कर भविष्य के खतरों को भी कम किया जा सकता है।

दही फंगल

दही को प्रोबायोटिक माना जा सकता है क्योंकि इसमें लैक्टोबैसिलस नामक बैक्टीरिया पाया जाता है। जो योनि में स्वस्थ वातावरण बनाने के लिए अति आवश्यक है। दही शरीर में असंतुलन के कारण उत्पन्न समस्याओं का इलाज करने में मदद कर सकता है।

नारियल का तेल

नारियल का तेल एक फैटी तेल है। जिसमें एंटीफंगल गुणों सहित कई स्वास्थ्य लाभ पाए जाते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि नारियल का तेल कैंडिडा अल्बिकन्स के लिए प्रभावी उपचार है। नारियल के तेल का उपयोग करके योनि खमीर संक्रमण का इलाज करने में बेहद मदद मिलती है। इसे सीधे तरीके से प्रभावित क्षेत्र में लगा सकते हैं।

टी ट्री ऑइल

टी ट्री ऑइल का उपयोग कवक, बैक्टीरिया और वायरस को मारने के लिए किया जाता है। शोध से पता चलता है कि टी ट्री ऑइल में योनि संक्रमण या यीस्ट संक्रमण का इलाज करने के गुण पाए जाते हैं।

लहसुन

लहसुन को कैंडिडा बैक्टीरिया को नष्ट करने के रूप में जाना जाता है। खमीर संक्रमण के इलाज के लिए अपने आहार में अधिक लहसुन का प्रयोग किया जाना उचित होगा। लेकिन योनि में लहसुन लगाने का तरीका खतरनाक सिद्ध हो सकता है।

विटामिन सी

विटामिन सी एक प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार कर सकता है। एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर को संतुलन करने में महत्वपूर्ण योगदान निभाती है। विटामिन सी में एंटीमिक्रोबियल घटक होते हैं, जो खमीर संक्रमण के इलाज में अपना योगदान देते हैं।

साबुन और पानी

यदि आपको त्वचा संक्रमण है, तो सम्बंधित क्षेत्र को साफ और स्वच्छ रखने की आवश्यकता होती है। यह फंगल इन्फेक्शन को फैलने से रोकने और नियंत्रण करने में मदद करता है। अतः अन्य घरेलू उपचार शुरू करने से पहले प्रभावित क्षेत्र को साफ पानी और जीवाणुरोधी साबुन से धो लेना चाहिए।

नेल फंगस एक गंभीर समस्या



नेल फंगस से कैसे बचें

नायलोन के मोज़ों की जगह हमेशा सूती मोजे ही प्रयोग करें। गीले मोज़ों को बदलने में देरी ना करें। पैरों की सफाई का भी हमेशा विशेष ख्याल रखें। इसके लिए आप डिटोल/फिटकरी आदि का प्रयोग कर सकते हैं। आप पैडीक्योर का भी सहारा ले सकते हैं। गीले पैरों और नाखूनों को ठीक प्रकार से साफ करने के पश्चात उन्हें सुखाना कभी ना भूलें क्योंकि नमी या गीलेपन से फफूंद जल्दी होती है। कार्यालय आदि स्थानों पर जहां बैठना हो पैरों को कुछ देर के लिए खुला रखें और हवा लगने दें।

हफ्ते में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद सूक्ष्मजीवी या फफूंद नष्ट हो जायें और नमी भी पूरी तरह से सूख जाये। बरसात में डायबिटिक फुट की समस्याएं ज्यादा बढ़ जाती हैं और अस्थमैटिक में फंगस वाले जूतों से संक्रमण की संभावना भी अधिक हो जाती है। आपके पैर पर आपके शरीर का पूरा ढांचा खड़ा होता है। थोड़ा सा समय अपने पैरों की सफाई के लिए रोज निकालेंगे तो आप फंगस या फफूंद से होने वाले किसी भी प्रकार के संक्रमण से बच सकेंगे। कठोर साबुन का प्रयोग ना करें।

ने ल फंगस एक या एक से अधिक नाखूनों में होने वाला फंगल संक्रमण है। नेल फंगस का संक्रमण अपने अंगुली के नाखून या पैर के नाखून की नोक के नीचे एक सफेद या पीले रंग के धब्बे के रूप में शुरू हो सकता है। जैसे-जैसे नेल फंगस आपके नाखून में गहराई तक फैलता जाता है, आपके नाखूनों का रंग बिगाड़ने, किनारों का मोटा होना और एक भद्दा और संभवतः दर्दनाक समस्या का कारण बन जाता है।

सही समय पर इलाज व देखभाल न की जाए तो नेल फंगस के संक्रमण का इलाज करना मुश्किल हो सकता है। और यह बीमारी दोबारा भी हो सकती है। हालांकि नेल फंगस को खत्म करने के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। ब्रिटेन में 10,000 लोगों पर किये गए एक बड़े सर्वेक्षण में पता चला कि कुल 2.71 प्रतिशत आबादी में नेल फंगस मौजूद है। जबकि फिनलैंड में और संयुक्त राज्य अमेरिका के हालिया सर्वेक्षणों के अनुसार कुल आबादी के 7 से 10 प्रतिशत लोग इस समस्या से प्रभावित हैं।

सामान्यतः सभी प्रतिदिन अपने चेहरे पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन पैरों को नजरअंदाज कर देते हैं, खासतौर पर अपने नाखूनों को। यह मोटे शरीर वालों/ डायबिटीज के रोगियों के लिए अधिक

हानिकारक सिद्ध हो सकता है। लेकिन यह जरूरी है कि हम सब स्वयं के और छोटे बच्चों के पैरों और नाखूनों का पूरा खयाल रखें, नहीं तो फफूंद के संक्रमण से नाखूनों में दर्द वाले घाव आदि हो सकते हैं।

फंगल या फफूंद एक परजीवी है, फंगल के एक रूप को अक्सर बरसात के बाद दीवारों पर सफेद काले रूप में जमा हुआ देखा जा सकता है। इसी प्रकार जब भी नाखूनों में सफाई की कमी होती है तो फंगल संक्रमण हो सकता है।

नेल फंगस के प्रकार

नेल फंगस के विभिन्न वर्गीकरण हैं जोकि फंगस और अभिव्यक्ति के प्रकार पर निर्भर करता है। इसके कुछ अलग संकेत और लक्षण हो सकते हैं। यदि आपको नाखूनों में निम्न में से कोई लक्षण दिखाई दे तो आपको नेल फंगस हो सकता है।

- नाखून मोटे होना।
- नाखूनों का भंगुर होना, बिखरना या टुकड़े होना।
- आकार में विकृत
- नाखूनों की चमक खोना
- पीला पन आना या काला दाग होना।
- संक्रमित नाखून जड़ से भी अलग हो सकते हैं।

SURANA DENTAL CLINIC

Dr. Ashish Surana

B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)
Lecturer College of Dental Science and Hospital Rau, Indore

Dr. Deepti Surana

B.D.S., M.D.S.(Endodontics)
Lecturer College of Dental Science and Hospital Rau, Indore

Phone :
94259-21793
0731-2571793

TIMING :
10 AM - 1 PM,
3 PM - 8 PM

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा। • Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्इलड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट। • फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज। • Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे। • दांत एवं दाढ़े निकालना। • सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

GF-07, First Floor, Above Indian Bank, Opp. Jain Mithai Bhandar (On Sicca School Road) Sch. No. 54, Vijay Nagar, Indore

राखी का पर्व करीब है और माइयों की चिंता यह है कि इस बार बहन को सबसे अलग, सबसे अनूठा क्या दिया जाए कि उसकी आंखों में खुशी की चमक बढ़ जाए... हर माई चाहता है कि उसकी बहन के जीवन में खुशियां बनी रहे। हम लाए हैं बहनों की राशि अनुसार उपहारों की संक्षिप्त जानकारी... जानिए, किस राशि की बहन को क्या भेंट दें...

मेष

इस राशि वालों पर मंगल ग्रह का विशेष प्रभाव रहता है। इसलिए भाई मेष राशि वाली बहन को जिनक धातु की बनी वस्तुएं जैसे कोई शोपीस गिफ्ट के रूप में दे सकते हैं। लाल रंग की वस्तुएं, लाल रंग की ड्रेस, इलेक्ट्रॉनिक वस्तुएं भी उपहार में दी जा सकती हैं।

वृषभ

जिन लोगों की बहन की राशि वृषभ है, वे अपनी बहन को परफ्यूम, रेशमी कपड़े या संगमरमर की कोई भी मूर्ति उपहार में दे सकते हैं। ये चीजें शुक्र ग्रह से संबंधित हैं और इस राशि का स्वामी शुक्र ही है।

मिथुन

इस राशि का स्वामी बुध है। इसलिए इस राशि की बहन को पेन सेट, खेल सामग्री, हरे रंग की वस्तु जैसे कोई फोटो जिसमें हरियाली दिख रही हो, उपहार में दे सकते हैं।

रक्षाबंधन विशेष

बहन को दें उपहार उसकी राशि अनुसार



कर्क

इस राशि के लोगों पर चन्द्रमा का विशेष प्रभाव रहता है। इसलिए इस राशि की बहन को चांदी से बनी चीजें, मोतियों की माला, सफेद वस्तुएं, वाहन, सीप से बनी चीजें उपहार में दी जा सकती हैं।

सिंह

अगर आपकी बहन की राशि सिंह है तो उसे सोने के आभूषण, माणिक, तांबे की वस्तु, लकड़ी की चीजें या सुनहरे रंग की वस्तु उपहार में दे सकते हैं।

कन्या

इस राशि का स्वामी बुध है। इसलिए जिन लोगों की बहन की राशि कन्या है, वे कांसे की धातु से बनी मूर्ति, हरी ड्रेस, पत्रे की अंगूठी, गणेशजी की मूर्ति या फोटो, पुस्तक या पेन उपहार में दे सकते हैं।

तुला

इस राशि के लोग शुक्र ग्रह से प्रभावित होते हैं। इसलिए इस राशि की

बहन को कपड़े, आभूषण, कार, परफ्यूम, आदि उपहार में दिए जा सकते हैं।

वृश्चिक

इस राशि का स्वामी मंगल है। इसलिए जिन लोगों की बहन की राशि वृश्चिक है, वे लाल रंग की मिठाई, मूंगे से बने आभूषण, अंगूठी व तांबे की वस्तुएं उपहार में दे सकते हैं।

धनु

इस राशि के लोग बृहस्पति से प्रभावित होते हैं। इसलिए इस राशि की बहन को किताबें, सोने के आभूषण, वस्त्र आदि उपहार में दिए जा सकते हैं।

मकर

इस राशि के लोग शनि से अत्यधिक प्रभावित होते हैं। मकर राशि की बहन को आप मोबाइल, लेपटॉप आदि, कोई वाहन उपहार में दे सकते हैं। ये चीजें शनि से संबंधित हैं।

कुंभ

इस राशि का स्वामी भी शनि ही है। यदि आपकी बहन की राशि कुंभ है तो उसे सैंडिल, ब्रेसलेट, पत्थर से बने शोपीस या नीलम के आभूषण, अंगूठी आदि उपहार में दे सकते हैं।

मीन

इस राशि का स्वामी गुरु है। जिन लोगों की बहन की राशि मीन है, वे सोने के आभूषण, पीली मिठाई, पीले वस्त्र, फिश एक्रेरियम आदि उपहार में दे सकते हैं। ये चीजें गुरु ग्रह से संबंधित हैं।

विशेष: सामान्यतः राखी पर हर बहन को चांदी की वस्तुएं उपहार में देने चाहिए। इससे बहन के जीवन में ऐश्वर्य, सुख और शांति बनी रहती है। चांदी सौभाग्य बढ़ाने वाली धातु है। कुछ लोगों का मानना है कि इस दिन सोना देने से बचना चाहिए क्योंकि सोना गर्म धातु है और बहन के जीवन में इससे उग्रता आ सकती है।

अलग लुक के लिए ट्राई करें ये लेटेस्ट ट्रेन्ड

यह त्योहार माई बहन के अटूट प्यार को बयां करता है और हमारी सभ्यता से भी हमें रू-ब-रू कराता है. रक्षा बंधन की शुरुआत आते ही बाजार राखी और मिठाइयों से भरे हुए नजर आते हैं. हर बहन चाहती है कि इस दिन वह रुटीन लुक से कुछ हटकर दिखें. वैसे तो रक्षा बंधन पर कोई खास ड्रेस का चलन नहीं है लेकिन बाजार में ऐसी कई ड्रेसज हैं जो इस दिन को खास बनाते हैं. इन लेटेस्ट ट्रेन्ड्स को ध्यान में रखकर आप भी दूसरों से हटके नजर आ सकती हैं. अगर हर बहन को अपना मनचाहा लुक मिल जाए तो कहने ही क्या..

रक्षा बंधन हर महिला के लिए खास होता है. यह त्योहार माई बहन के अटूट प्यार को बयां करता है और हमारी सभ्यता से भी हमें रू-ब-

रू कराता है. समय बदलने के साथ अब युवतियां और महिलाएं इस दिन पहनावे में भी बदलाव चाहती हैं और पारंपरिक ड्रेसज में ही कुछ नया लुक पसंद करती हैं. चलिए हम आपको बताते हैं इस त्योहार पर आप कैसे और खूबसूरत दिख सकती हैं.

अनारकली सूट

अनारकली सूट से रॉयल लुक मिलता है. इस ड्रेस में इन दिनों लेंथ, कट्स, स्टाइल और फैब्रिक की कई वैरायटी देखने के मिल जाएगी. इसके अलावा मार्केट में सेमी सिले और बिना सिले अनारकली सूट भी मौजूद हैं. इस तरह की अनारकली ड्रेस में काफी बदलाव भी संभव होते हैं. अगर आपका मन किसी खास तरह के अनारकली सूट पहनने का है तो आप इन्हें खरीदकर, अपनी मर्जी के हिसाब से स्टिच करवा सकती हैं.

सूट सलवार

अनारकली से हटकर कोई ड्रेस पहनना चाहती हैं तो सूट-सलवार एक अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है. मार्केट में कई तरह के फैब्रिक और स्टाइल के साथ सूट-सलवार

मौजूद हैं जो आपको कंफर्ट के साथ खूबसूरत लुक भी देंगे. जैसे पटियाला सलवार से लेकर नॉर्मल सलवार, चूड़ीदार पजामी या नेरो बॉटम ट्राउजर को लॉन्ग कुर्ती के साथ पहना जा सकता है. इसके साथ स्टाइलिश दुपट्टा कैरी करना न भूलें. यह आपके लुक चार चांद लगा देगा.

लहंगा

लहंगा आमतौर पर किसी शादी या पार्टी में पहना जाता है. समय बदलने के साथ बाजार में आज कई तरह के लहंगे मौजूद हैं फेस्टिव सीजन के लिए एकदम परफेक्ट हैं. अगर आप राखी पर लहंगा पहनने का मन बना रही हैं तो लाइट वेट लहंगे को ही चुनें. आपको मार्केट में लाइट वेट लहंगे में कई तरह के वाइब्रेंट कलर्स, डिटेल् एब्रायडरी आसानी से मिल जाएंगी. इन्हें अपनी पसंद के हिसाब से चुन सकती हैं. लहंगे के लुक में एक्सपेरिमेंट करने के लिए क्रॉप टॉप या लॉन्ग जैकेट को भी कैरी कर सकती हैं.

साड़ी

साड़ी तो हर एज ग्रूप की महिलाओं पर अच्छी लगती है. यह जरूरी नहीं है कि साड़ी को ट्रेडिशनल तरीके से ही पहना जाए. साड़ी को इंडो-वेस्टर्न लुक देने के लिए चूड़ीदार के साथ टीमअप किया जा सकता है, ऐसा करते हुए ड्रेपिंग स्टाइल में बदलाव जरूर करें. चाहें तो धोती स्टाइल साड़ी भी आप अपने लिए चुन सकती हैं. साड़ी के अलावा ब्लाउज के स्टाइल में भी कुछ बदलाव करके इसे और फैशनेबल बनाया जा सकता है.

फ्लोर लेंथ गाउन

फ्लोर लेंथ गाउन भी रक्षाबंधन के मौके पर डीसेंट लुक देता है. यह उन लड़कियों के लिए अच्छा ऑप्शन है, जो ट्रेडिशनल ड्रेसज ज्यादा पसंद नहीं करती लेकिन एथनिक लुक चाहती हैं. इस इंडो-वेस्टर्न ड्रेस के साथ हैवी एक्सेसरीज कैरी करने की जरूरत नहीं होती है.

पेट का संक्रमण दूर करे ताजा भोजन और नियमित व्यायाम

डॉक्टर मानते हैं कि ज्यादातर बीमारियों की शुरुआत पेट से होती है। पेट के संक्रमण के प्रमुख कारण अनियमित दिनचर्या व गलत खान-पान हैं। ऐसा देखा गया है कि लोग पेट साफ करने के लिए किसी न किसी दवा का प्रयोग खुद से करते रहते हैं, जबकि बिना डॉक्टर की सलाह के इसके प्रयोग से परहेज करना चाहिए। इनका प्रयोग करते रहने से आपको धीरे-धीरे इनकी आदत पड़ जाती है और बाद में इन्हें लेने के बाद भी पेट की समस्याओं से मुक्ति नहीं मिलती। इन दवाओं का अधिक इस्तेमाल बाद में पाइल्स जैसी समस्या का कारण बन सकता है। बेहतर यही होगा कि पेट के इस संक्रमण को शुरू में ही सही इलाज से दूर कर लें, ताकि भविष्य में इस कारण होने वाली अन्य बड़ी समस्या की आशंका से बचे रह सकें।

क्या है पेट का संक्रमण

कभी ज्यादा खाने या असमय खाने से पेट में संक्रमण हो जाता है। कई बार खराब खाना खाने से भी यह संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा बैक्टीरिया भी इसका कारण हो सकते हैं। एक तरह से यह पेट और आंतों में होने वाला संक्रमण है, जो उपरोक्त किसी भी कारण से हो सकता है। पेट से जुड़ी समस्याओं की शुरुआत यहीं से होती है।

फूड पॉयजनिंग

पेट संक्रमण का एक कारण फूड पॉयजनिंग भी है। फूड पॉयजनिंग में भोजन के जरिये विषैले तत्व आपके शरीर में प्रवेश करते हैं और आप बीमार हो जाते हैं। फिर भले ही इस बीमारी का कारक वायरस बने या बैक्टीरिया। खुला खाना या देर तक रखा खाना आपके पेट को संक्रमित कर सकता है। अगर आपको किसी चीज को खाने से एलर्जी है तो वह भी आपके पेट में संक्रमण का बड़ा कारण बन सकता है।

लक्षण को पहचानें

पेट में गड़बड़ी हो तो आसानी से पता चल जाता है। इसमें न सिर्फ पेट में मरोड़ के साथ दर्द होता है, बल्कि डायरिया, उल्टी और पेट दर्द जैसी समस्याएं होती हैं। अगर आपका खाना खाना लंबे समय तक पच नहीं रहा है, पेट फूला हुआ लग रहा है या लगातार पेट दर्द के साथ उल्टियां हो रही हैं तो ये सब पेट के संक्रमण के लक्षण हो सकते हैं।

कैसे बचें

इससे बचने के लिए बाहर का खाना न खाएं। अकसर ऐसे खाने को ढक कर भी नहीं रखा



जाता। खराब खाना या काफी देर से रखा खाना तो बिल्कुल न खाएं। साफ पानी पिएं। किसी भी संक्रमित या गंदी चीज को छूने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं। मैले कपड़े या घर की गंदगी साफ करते समय दस्ताने पहनें।

जब संक्रमण हो जाए

- गुनगुना पानी पिएं तथा यथासंभव कम मसाले वाला खाना खाएं। पेट का दर्द असहनीय हो तो तुरंत किसी अनुभवी डॉक्टर के परामर्श से अल्ट्रासाउंड कराएं।
- इसमें डायरिया और उल्टी की वजह से शरीर से पानी के साथ-साथ सोडियम, पोटेशियम और अन्य मिनरल भी कम हो जाते हैं। इसलिए पानी के साथ-साथ इलेक्ट्रॉल पाउडर लें। ऐसे में आपको नमक और चीनी का घोल भी पीना चाहिए। स्पोर्ट्स ड्रिंक पीने से बचना चाहिए, क्योंकि बीमारी की स्थिति में इनका इस्तेमाल ठीक नहीं होता।
- अधिक डकारें आना भोजन के पाचन में गड़बड़ी का कारण हो सकता है। ऐसी स्थिति में आप आयुर्वेदिक औषधि या अजवाइन के इस्तेमाल से भी इस समस्या से निदान पा सकते हैं।
- भोजन एवं दिनचर्या के नियमों का ठीक से पालन करें। समय पर खाना खाएं।
- रोज लौकी के रस का इस्तेमाल करें।
- व्रत एवं उपवास से बचें तथा कुछ-कुछ घंटे पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करते रहें।
- अधिक गर्म चाय, कॉफी एवं शराब जैसे

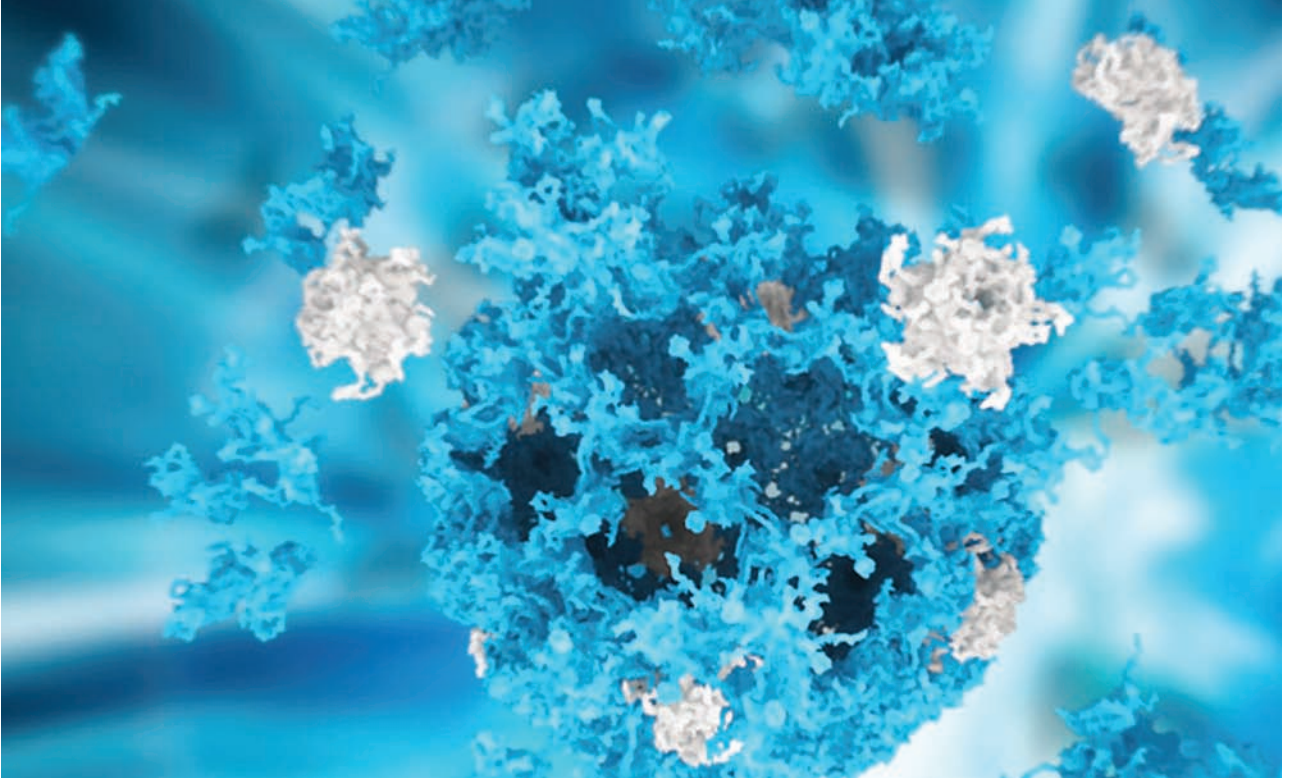
उत्तेजक पदार्थ इस समस्या को बढ़ा देते हैं।

- भोजन में सलाद की मात्रा बढ़ाएं और ठंडा दूध, ककड़ी, खीरा, तरबूज आदि का सेवन करें।

इन बातों पर भी दें ध्यान

- यदि हर रोज गहरे रंग का पेशाब या मल आने लगे तो समझें कि लिवर में कुछ गड़बड़ी है।
- आपके मुंह से बदबू आए तो समझें कि लिवर में कुछ गड़बड़ी है। ऐसा इसलिये होता है, क्योंकि मुंह में अमोनिया ज्यादा रिसता है।
- त्वचा का रंग उड़ जाए और उस पर सफेद रंग के धब्बे पड़ने लगे हैं तो इसे लिवर स्पॉट के नाम से जाना जाता है।
- लिवर खराब होने का एक और संकेत है। ऐसी स्थिति में त्वचा क्षतिग्रस्त होने लगती है और उस पर थकान दिखाई पड़ने लगती है।
- यदि आपके लिवर पर वसा जमी हुई है और वह बड़ा हो गया है तो आपको पानी भी हजम नहीं होगा।
- लिवर अपनी सेहत बिगड़ने पर एक एंजाइम पैदा करता है, जिसका नाम है बाइल। यह स्वाद में बहुत खराब लगता है। यदि आपके मुंह में कड़वाहट लगे तो इसका मतलब है कि आपके मुंह में बाइल पहुंच रहा है, सावधान हो जाएं।
- जब लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आ जाती है, जिसको हम अकसर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।

बहुत खतरनाक है ह्यूमन पेपिलोमा वायरस



ह्यू मनु पेपिलोमा वायरस यानी एचपीवी बहुत ही खतरनाक होता है। यह वायरस बहुत तेजी से फैलता है और इस वायरस के शरीर में पहुंच जाने के बाद भी कुछ खास लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं।

इसके चलते इस वायरस से पीड़ित व्यक्ति को बीमारी का पता ही नहीं चल पाता है। सेक्स करने वाले कम से कम 80 फीसदी महिला और पुरुष को अपने जीवन में इस वायरस के संक्रमण का सामना करना पड़ता है। इसलिए ह्यूमन पेपिलोमा वायरस से कैसे बचा जाए, इस बात की जानकारी होना बहुत जरूरी है। ह्यूमन पेपिलोमा वायरस सेक्स और ओरल सेक्स के जरिए से दूसरे में फैलता है। इसके अलावा सेक्स करने के दौरान पेनिस पर कंडोम सही से नहीं चढ़ा है तो यह वायरस संक्रमित कर सकता है।

ह्यूमन पेपिलोमा वायरस यानी

एचपीवी के लक्षण

- एचपीवी का वायरस सेक्सुअली ऐक्टिव किसी भी व्यक्ति में संक्रमण फैला सकता है। कई बार तो संक्रमित व्यक्ति में लक्षण नजर आ जाते हैं, लेकिन ऐसा भी होता है कि लक्षण दिखते ही नहीं हैं।

- एचपीवी में शरीर के विभिन्न हिस्से में मस्से जैसे बन जाते हैं, जिन्हें वॉर्ट्स भी कहा जाता है। ये विभिन्न प्रकार के होते हैं-जिनाइटल वॉर्ट्स, कॉमन वॉर्ट्स, प्लैंटर वॉर्ट्स यानी तलवे का मस्सा और फ्लैट वॉर्ट्स।
- एचपीवी के वायरस के 6 प्रकार का कैंसर हो सकता है। यह वायरस सर्वाइकल कैंसर से लेकर पेनिस, वजाइना, एनस और ओरोफेरिन्क्स के कैंसर का कारण बनता है।

कैसे करें बचाव

- ह्यूमन पेपिलोमा वायरस के संक्रमण के इलाज की बात की जाए तो इसका कोई इलाज नहीं है लेकिन इस वायरस के फैलने का पता लग जाने पर इसके असर को ठीक किया जा सकता है। एचपीवी से बचने के लिए एक से अधिक लोगों से सेक्स संबंध न बनाएं। ऐसा करने से इस संक्रमण के खतरे को काफी कम किया जा सकता है।
- एचपीवी संक्रमण के लगातार रहने पर महिलाओं में गर्भाशय के कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है। यदि गर्भाशय में असामान्य कोशिकाएं पनप रही हैं और इस बात का पता चलने पर इलाज किया जा सकता है। वहीं, एक्सपर्ट का सुझाव है कि

महिलाओं को टेस्ट करवाते रहना चाहिए। एक रिपोर्ट के मुताबिक गर्भाशय कैंसर के अधिकतर मामले एचपीवी के कारण होते हैं।

- इस वायरस का संक्रमण बहुत अधिक नुकसान नहीं पहुंचाता है और ये आगे चलकर अपने आप इस वायरस का असर खत्म हो जाता है। वहीं, अगर यौनांग में गांठें हो गई हैं तो उन पर क्रीम, मलहम आदि लगाकर ठीक किया जा सकता है।
- एचपीवी संक्रमण के कारण शरीर में अन्य कैंसर होने का भी खतरा रहता है। इनमें मुंह, गला और पुरुष जननांग कैंसर शामिल हैं। अक्सर देखा जाता है कि लक्षण के पता न चलने पर ये कैंसर हो जाते हैं। बता दें कि युवाओं के लिए एचपीवी वायरस से बचने का टीका उपलब्ध है।

इन लोगों को हो सकता है एचपीवी का अधिक खतरा

- जो लोग अधिक शराब पीते हैं।
- बढ़ती उम्र के साथ पुरुषों में अधिक खतरा रहता है।
- एक से अधिक लोगों के साथ यौन संबंध बनाने वालों में वायरस फैलता है
- जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है।

स्कैल्प इन्फेक्शन को रोकने के उपाय

स्कैल्प इन्फेक्शन होने पर स्कैल्प पर लगातार खुजली, बालों का झड़ना और धब्बे के रूप में लालिमा बनी रहती है। लेकिन आप यहां दिये उपायों की मदद से इन इन्फेक्शन को रोक सकते हैं।

खुजली और परेशानी पैदा करने वाले फंगल इन्फेक्शन के कारण स्कैल्प प्रभावित हो सकता है। टिनिअ कैपिटिस या रिंगवार्म, स्कैल्प को प्रभावित करने वाले सबसे आम फंगल इन्फेक्शन में से एक है। इस तरह के इन्फेक्शन से स्कैल्प पर लगातार खुजली, बालों का झड़ना और धब्बे के रूप में स्कैल्प में लालिमा बनी रहती है। यह इन्फेक्शन आपके परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों या दोस्तों के बीच में फैल सकता है। लेकिन आप यहां दिये उपायों की मदद से इन इन्फेक्शन को रोक सकते हैं। ध्यान रहें कि इन उपायों को चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं माना जाना चाहिए। इन्फेक्शन रोकने के लिए आप इन उपायों को कर सकते हैं। लेकिन अगर समस्या बहुत ज्यादा बिगड़ी हुई है तो उचित चिकित्सा देखभाल के लिए त्वचा विशेषज्ञ या हेयर विशेषज्ञ को तुरंत दिखायें।

उचित स्वच्छता बनाए रखें

फंगल इन्फेक्शन को रोकने का सबसे अच्छा उपाय अपने स्कैल्प की स्वच्छता को बनाये रखना है। आप नियमित रूप से अपने स्कैल्प की हल्के शैम्पू



और कंधी की मदद से अपने सिर को साफ करें। अपने कंधे को सूक्ष्मजीवों से दूर रखने के लिए नियमित रूप से इसे साफ करें। साथ ही बाल कटवाने के बाद बालों को शैम्पू करें और अपने या अपने बच्चों के बालों में कंधा करने के बाद अपने हाथों को अच्छे से धो लें। फंगल स्कैल्प इन्फेक्शन का संदेह होने पर आप सेलेनियम सल्फाइड शैम्पू का उपयोग कर सकते हैं।

स्कैल्प को खरोंचने से बचें

स्कैल्प को खरोंचने से बचें क्योंकि चोट और घाव के कारण फंगल इन्फेक्शन से ग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। साथ ही स्कैल्प को नुकसान पहुंचाने से बचाने के लिए नर्म दांतों वाले ब्रश का उपयोग करना चाहिए। आप खुजली को कम करने के लिए नाखून से खरोंचने की बजाय स्कैल्प पर गर्म ऑलिव या नारियल के तेल से मालिश कर सकते हैं।

पर्सनल चीजों को शेयर न करें

आप अपनी व्यक्तिगत देखभाल की चीजों को अपने परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ शेयर न करें। ऐसा करने से इन्फेक्शन होने या इन्फेक्शन के आसानी से फैलने का खतरा बना रहता है। इसलिए तौलिये और हेयर ब्रश जैसे चीजों को शेयर करने के लिए हमेशा मना किया जाता है।

पालतू जानवर को कीटाणुरहित रखें

आप अपने पालतू जानवरों के माध्यम से आसानी से संक्रमित हो सकते हैं। इसलिए, नियमित रूप से अपने पालतू के बालों को कीटाणुरहित रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है। यदि जरूरी हो, तो दवा लाने के लिए उसे पशु चिकित्सक के पास ले जायें और संक्रमित पालतू को नंगे हाथों से छूने से बचें।

स्वस्थ जीवन शैली अपनाये

इन सब के अलावा, अस्वस्थ आहार और डिहाइड्रेशन भी स्कैल्प के खतरे को बढ़ा देता है। इसलिए स्कैल्प इन्फेक्शन को रोकने की कोशिश करते समय आपको इन कारकों पर भी ध्यान देना चाहिए। अपने बालों को ड्राई न रखें और बार-बार बालों में हीट ट्रीटमेंट का उपयोग करने से बचें।

DR. MEGHNA SHARMA

B.P.T., M.P.T, CMT, DAc (dipoloma in Acupressure),
MIAP Consultant Physiotherapist
Email : meghnasharma78@gmail.com
Website : physiotherapyclinicindore.com
Mobile : 98263-81814



DR. MEGHNA'S
PHYSIOTHERAPY

PHYSIOTHERAPY SERVICES

- Low Back Pain • Cervical (Neck) Pain • Knee Pain • Shoulder Pain
- Post Fracture and Post Surgery Physiotherapy • Sports Injury Rehabilitation
- Exercises In Pregnancy and After Delivery • Physiotherapy for Cerebral Palsy
- Kegel Exercises • Dry Needling • Cupping
- Electro Therapy :- (Laser Therapy, IFT, Muscle Stimulation, Tens, Traction, Ultrasonic Therapy, Steamer)
- Exercise Therapy :- (Pedo Cycle, Shoulder Wheel, Rope And Pulley, Thera Band, Swiss Ball, Hand Exerciser)
- Marma Therapy :- (Cupping, Fire Cupping, Dry Cupping, Wet Cupping, Static Cupping, Dynamic Cupping)

Address :- 72, Dhar Kothi Colony, Near St. Raphael's School, Opp. Robert Nursing Home, Indore

आंखों में जलन या गले में खराश, कहीं वायरल इन्फेक्शन तो नहीं?

आं खों में जलन और लाली, गले में खराश, सर्दी-जुकाम या तेज बुखार। शुरुआत में आमतौर पर ऐसी दिक्कतें सुनने अटपटी लगती हैं लेकिन इन दिनों मौसम के बदलते मिजाज के बीच अगर आपको ऐसी समस्याएं हो रही हैं तो आप वायरल संक्रमण का शिकार हो सकते हैं।

बदलते मौसम में वायरल संक्रमण सबसे आम समस्या है लेकिन इसमें बरती गई लापरवाही की कीमत जरूर भारी पड़ सकती है।

ऐसे में जिन दिक्कतों को आप महज सर्दी-जुकाम या छोटी-मोटी एलर्जी समझकर दरकिनार कर देते हैं, उन्हें पहचानकर सही समय पर इलाज करवाना जरूरी है।

होम्योपैथिक विशेषज्ञ डॉ. ए. के. द्विवेदी से जानिए इस संक्रमण के बारे में।

क्यों होता है यह संक्रमण

आमतौर पर मौसम में बदलाव के कारण वायरस अधिक सक्रिय हो जाते हैं। ये इतने प्रकार के हैं और इतने अधिक छोटे हैं कि इन्हें पहचानना बहुत कठिन होता है।

हमारे शरीर में मौजूद एंटीबॉडी प्रोटीन भी कई बार इन्हें पहचान नहीं पाता क्योंकि ये तेजी से अपनी संरचना बदल लेते हैं। ये तेजी से शरीर, खासतौर पर नाक, गले, फेफड़े और सीने में घुस सकते हैं और कुछ ही घंटों में शरीर को संक्रमित कर देते हैं।

इसके लक्षण हैं

आमतौर पर ये समस्याएं वायरल संक्रमण के लक्षण हो सकती हैं-

- गले में खराश और दर्द।
- जुकाम होना।
- आंखों में जलन, लाली और खुजली।
- सिर दर्द।
- तेज बुखार।

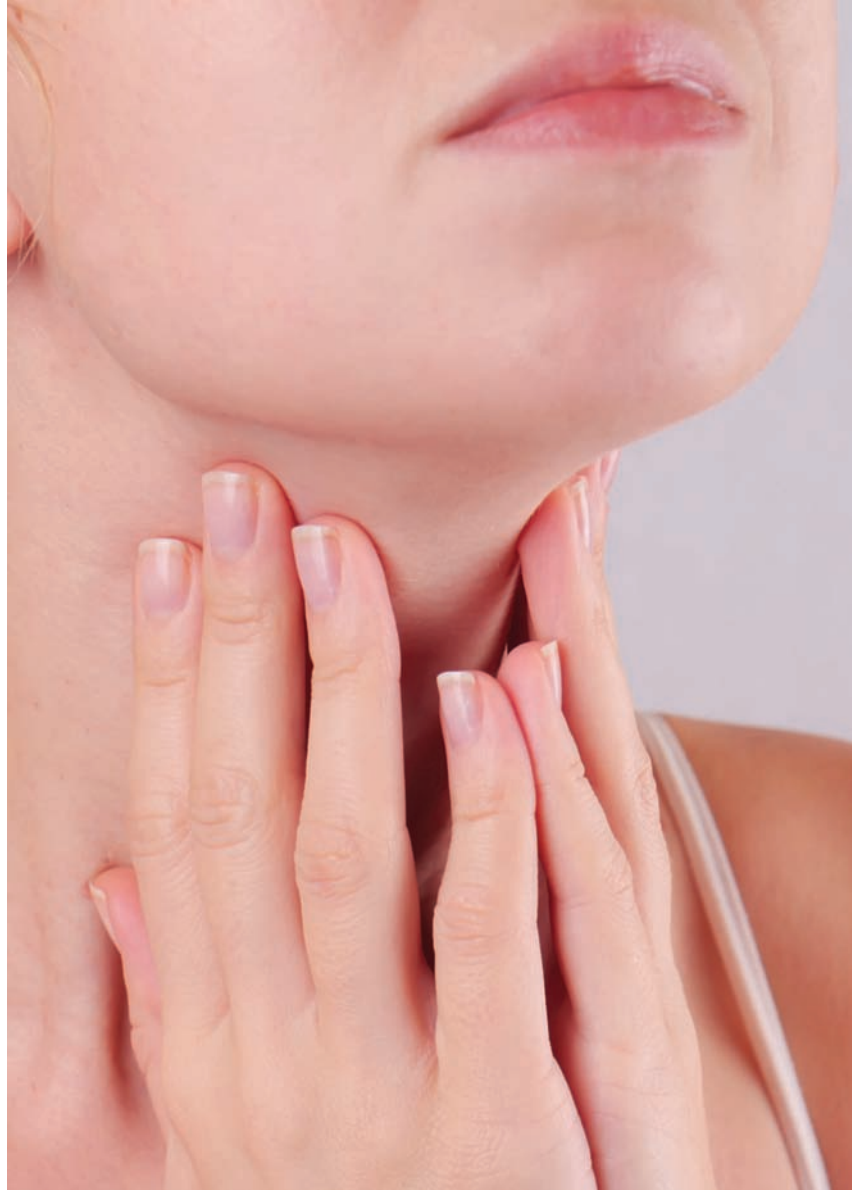
कोई भी दवा लेने से पहले

आमतौर पर वायरल इन्फेक्शन के दौरान नाक बहने, गला खराब होने और मुंह में अधिक लार बनने जैसे बदलाव होते हैं लेकिन लोग शुरू में ही घबराकर बिना सोचे-समझे एंटीबायोटिक दवाएं ले लेते हैं जिससे लार बननी बंद हो जाती है।

हमारी लार में संक्रमण खत्म करने की क्षमता होती है जो संक्रमण को दूर करने में मदद करती है। ऐसे में डॉक्टर की परामर्श से ही दवाएं लें न कि अपने मन से एंटीबायोटिक खाएं।

ऐसे करें बचाव

आमतौर पर कोई भी वायरल संक्रमण या सामान्य



फ्लू एक हफ्ते तक रहता ही है लेकिन सही समय पर इसके उपचार से संक्रमण को बिगड़ने से रोका जा सकता है। इससे बचाव के लिए इन छोटी-छोटी बातों का जरूर ध्यान रखें।

- दिन में कई बार हाथ और मुंह धोएं।
- बहुत अधिक बाहर न निकलें बल्कि घर पर ही आराम करें जिससे यह संक्रमण फैलेगा नहीं।
- छींक या खांसी के दौरान हमेशा रुमाल का इस्तेमाल करें और नाक साफ करते रहें।
- अपने मन से कोई भी एंटीएलर्जिक या एंटीबायोटिक दवा हर्गिज न लें।
- गर्म और सेमी-लिक्विड डाइट अधिक लें।
- ठंडी और खट्टी चीजें न खाएं।

कुछ कारगर होम्योपैथिक दवाएं

वायरल संक्रमण से बचाव और उपचार के लिए होम्योपैथी में इन्फ्लूएंजा 200 बेहद असरदार दवा है। इसके अलावा, आंखों में जलन या लाली को रोकने के लिए बेलाडोना 30, कमजोरी दूर करने और प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने के लिए जैल्सिमियम 30 और घबराहट के लिए आर्सेनिकम-एल्बम 30, बारिश और नमी के मौसम में जिनको त्वचा रोग अथवा जोड़ों में दर्द की शिकायत हो जाती है वे लोग होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह से रस-टाक्स, डलकामारा तथा नैट्रमसल्फ ले सकते हैं।

हेयर टाइज को कलाई पर पहनने से हो सकता है इन्फेक्शन

व्या आप जानते हैं कि फैशन के लिए बालों में बांधने वाले हेयर टाई को कलाई में पहनना त्वचा संक्रमण का कारण बन सकता है, यकीन नहीं हो रहा तो आइए इस आर्टिकल के माध्यम से जानें कैसे।

बेशक, छोटी बांधने में इस्तेमाल होने वाला हेयर बैंड कलाई पर पहनना आपके लिए फैशनेबल हो सकता है। लेकिन एक महिला को बालों में बांधने वाली हेयर टाई कलाई में पहनना महंगा पड़ गया। इसके कारण उसे इन्फेक्शन हो गया। डॉक्टरों को आशंका है कि चमकीले हेयर टाई के कारण बैक्टीरिया महिला की कलाई के छिद्रों से होकर त्वचा के अंदर पहुंच गए।

त्वचा विशेषज्ञ के अनुसार, जोखिम बहुत ज्यादा नहीं था, लेकिन वहां मौजूद डॉक्टरों में से किसी ने भी शायद ही त्वचा संबंधी ऐसा मामला देखा था, लेकिन त्वचा संक्रमण आमतौर पर स्वस्थ लोगों में असामान्य नहीं था।

इसके कारण महिला को तीन तरह के इन्फेक्शन हो गए। महिला ने बताया कि पहले तो मुझे यकीन ही नहीं हुआ कि हेयर टाई को कलाई में बांधने के कारण ऐसा हुआ है। मुझे लगा की मकड़ी के काटने के कारण या किसी अन्य वजह से कलाई में इन्फेक्शन हुआ है और दर्द हो रहा है।

महिला ने यह भी बताया कि उनकी कलाई में करीब दो हफ्ते पहले सूजन आ गई थी, जो दिनों दिन बड़ी और लाल होने के साथ ही पीड़ादायक होती जा रही थी। इसके बाद वह अपने डॉक्टर के पास गईं, जिन्होंने उसे एंटीबायोटिक दवाएं दीं, लेकिन उसकी कलाई की सूजन लगातार बढ़ती ही जा रही थी। डॉक्टरों ने बताया कि तत्काल सर्जरी की जरूरत है। डॉक्टर ने कलाई के अंदर जमा हुए द्रव्य को बाहर निकाला। उन्होंने चेतावनी दी कि महिलाओं को हेयर टाई कलाई में नहीं बांधनी चाहिए, खासतौर पर इसलिए क्योंकि इससे त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है और यह इन्फेक्शन भी पैदा कर सकता है।

जब आप दौड़ते हैं तो पसीने और शरीर के उच्च तापमान के कारण त्वचा में हानिकारक कीटाणुओं के डबल होने की पूरी आशंका रहती है। एक्जिमा की समस्या वाले कुछ अतिरिक्त संवेदनशील लोगों को, ऐसा होने पर बड़े जोखिम का सामना करना पड़ता है। उनकी त्वचा बैक्टीरिया के खिलाफ बाधा उत्पन्न कर अधिक आसानी से पार कर जाती है। संक्रामक कीट भी उनके बालों के रोम के माध्यम से शरीर में प्रवेश करने लगते हैं, इस अवस्था को फ्लिकयूलाइटिस कहा जाता है।

त्वचा संक्रमण के चेतावनी संकेतों में लालिमा, गर्मी, सूजन, मवाद और दर्द शामिल है,



जिनके फैलने से संक्रमण बिगड़ भी सकता है। आपको अपनी कलाई या उसके आसपास कहीं यह विकसित होता नजर आये तो तुरंत अपने चिकित्सक या त्वचा विशेषज्ञ से मिलें। संक्रमण के अधिक गंभीर रूप में बदलने से पहले एंटीबायोटिक्स से इसका इलाज किया जा सकता है या इन्फेक्शन के खतरे को कम करने के लिए आप कुछ सरल कदम भी उठा सकते हैं।

इन्फेक्शन के खतरे को कम करने के उपाय

- कट या खरोंच आने पर अपने शरीर की जांच

करें। दौड़ने के दौरान उसे साफ, सूखा और कवर करके रखें।

- दौड़ने के बाद शॉवर लें, जर्म से भरे पसीने को अपने आस-पास न रहने दें।
- अगर आपने अपनी कलाई के चारों ओर हेयर बैंड पहना है तो उसे पर्याप्त ढीला रखें।
- अगर आपकी त्वचा संवेदनशील है या आपको रबर या धातु से एलर्जी होती है तो स्ट्रैची फैब्रिक से बने हेयर टाई का इस्तेमाल करें।
- अपनी कलाई और हाथों को बैक्टीरिया से मुक्त रखने के लिए अपने हाथों को अक्सर और अच्छी तरह से धोयें।



आपके रेजर से हो सकते हैं ये संक्रमण और इनसे ऐसे बचें

रेजर का सही तरीके से उपयोग न करने से आप कई प्रकार के इंफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए ये लेख पढ़ें।

आजकल क्लीन शेव बॉडी रखने का चलन है। और क्लीन शेव बॉडी पाने के लिए रेजर आसानी से उपलब्ध हैं और यह साधारण तरीके से इस्तेमाल होने वाला सबसे पसंदीदा विकल्प है। हालांकि रेजर से बॉडी को सही तरीके से शेव करना बहुत ही सरल है, लेकिन सही रेजर का उपयोग न करने से आप कई प्रकार के इंफेक्शन की चपेट में आ सकते हैं। अगर आप भी इंफेक्शन के कारण और इससे बचने के उपाय जानना चाहते हैं, तो हमारे इस आर्टिकल को जरूर पढ़ें!

हेपेटाइटिस

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखना, स्वस्थ रहने की कुंजी है। और जब बात आती है रेजर तो सावधानी और भी जरूरी हो जाती है। क्योंकि हेपेटाइटिस से संक्रमित व्यक्ति के साथ इसे शेयर करने से, इस समस्या का खतरा आपमें और भी बढ़ जाता है। इसलिए रेजर को किसी से भी शेयर न करें और इसे इस्तेमाल करने से पहले और बाद में इसे गर्म पानी से अच्छे से धो लें।

स्टेफाइलोकोकस इंफेक्शन

रेजर को शेयर करने और इस्तेमाल के बाद कीटाणुनाशक का उपयोग न करने से आपमें बैक्टीरियल इंफेक्शन का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है, इसमें स्टेफाइलोकोकस इंफेक्शन सबसे

आम है। स्किन इंफेक्शन, यह आमतौर पर रेजर के गलत इस्तेमाल से दर्दनाक रैशोज और छाले के रूप में प्रकट होते हैं। इसलिए शेविंग करते समय सावधान रहना चाहिए और रेजर को शेयर करने और गंदे रेजर के इस्तेमाल से बचना चाहिए।

फंगल इंफेक्शन

रेजर के गीला रहने या उपयोग के बाद ठीक से साफ न करने पर उसमें सूक्ष्म कीटाणुओं का गढ़ बन जाता है और इससे फंगल या यीस्ट इंफेक्शन होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। इसके अलावा, गंदा रेजर इस्तेमाल करने से फलिक्युलाइटिस और रिंगवार्म इंफेक्शन भी हो सकता है। इसलिए फंगल इंफेक्शन से बचने के लिए हर बार इस्तेमाल के बाद इसे अच्छे से साफ करें और सुखाये।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT (Neuro Sciences)

Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

त्व चा के संक्रमण की अनदेखी कहीं बड़ी मुसीबत को दावत देना तो नहीं? ऐसे में जरूरी है कि समय रहते इस समस्या की गंभीरता को समझा जाए और आसानी से उपलब्ध उपायों को आजमाया भी जाए। रोहन की गर्दन और पीठ की खुजली हो या फिर पिता जी का एग्जिमा। मां की कमर पर हो गई दाद हो या फिर छुटकी के दाने। हर किसी के लिए त्वचा में पनपता संक्रमण समय के साथ मुसीबत बन जाता है। ऐसा आप या आपके अपनों के साथ न हो, इसके लिए जरूरी है कि समस्या के शुरुआती दिनों में ही उसके उपचार की खोज शुरू कर दी जाए। इस खोज में आपकी रसोई आपके लिए काफी हद तक मददगार साबित हो सकती है। जरूरत है तो बस सही तरीके और सामग्री को जानने और साथ ही साथ उसे आजमाने की।

एक्जिमा पर घी

देसी घी के गुणों की फेहरिस्त खासी लंबी है। उन्हीं में से एक है, उसका त्वचा की समस्याओं के लिए रामबाण इलाज होना। घी को न सिर्फ आप जली हुई त्वचा पर लगा सकती हैं, बल्कि उसे शरीर में सूजन और त्वचा में होने वाली जलन पर भी प्रयोग कर सकती हैं। इसे एक बहुत अच्छा माइस्चराइजर भी माना जाता है। इस बाबत नैचुरोपैथ डॉ. जितेंद्र पूरी कहते हैं कि देसी घी एक्जिमा में भी खासा कारगर होता है। इसके लिए गुनगुने शुद्ध देसी घी को समस्या वाली जगह पर लगाया जा सकता है। ध्यान रखिएगा घी उतना ही गर्म होना चाहिए, जितना आप आसानी से सहन कर सकें।

एंटीसेप्टिक है मुलतानी मिट्टी

मुलतानी मिट्टी में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। यह गंदगी और इन्फेक्शन को सोखती है। इसे लगाने के बाद असर आपको खुद महसूस होने लगेगा। बकौल डॉ. पूरी, दाद है यानी गर्मी है। लिहाजा, मुलतानी मिट्टी इस पर खासा कारगर है। मिट्टी को फ्रिज में एक घंटा ठंडा करके उसके पैक को दाद की जगह पर लगाने से काफी राहत मिलती है। फ्रिज नहीं है तो उसे मिट्टी के बर्तन में भी फुलाया जा सकता है। इस पैक के बाद रूखी त्वचा की समस्या से बचने के लिए नारियल तेल, नीबू और कपूर के मिश्रण को प्रयोग में लाना बेहतर होगा।

दही मारे फंगस

अगर आप या आपका कोई अपना फंगल इन्फेक्शन का दंश झेल रहा है तो उसे रोकने के लिए दही खासा मददगार हो सकता है। दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स लैक्टिक एसिड बनाता है, जो फंगल इन्फेक्शन की रोकथाम में मददगार होता है। रुई की मदद से दही को फंगल इन्फेक्शन की जगह पर लगाकर तीस मिनट के लिए छोड़ दें और फिर ठंडे पानी से त्वचा को धो लें। इस नुस्खे को दिन में दो बार तब तक आजमाइए, जब तक इन्फेक्शन दूर न भाग जाए।

इन्फेक्शन के लिए लहसुन

लहसुन न सिर्फ खाने के स्वाद में इजाफा करता है, बल्कि त्वचा की सेहत के लिए भी उपयोगी

रसोई में छिपा है त्वचा के संक्रमण का इलाज



होता है। लहसुन की दो कली को पीस लें और उसमें दो बूंद ऑलिव ऑयल मिलाकर प्रभावित त्वचा पर लगाएं। यह पेस्ट फंगल और बैक्टीरियल दोनों इन्फेक्शन से बचाने की खूबी रखता है। इसके लिए प्रभावित हिस्से पर लहसुन वाले पेस्ट को आधे-आधे घंटे के लिए लगाएं। पेस्ट को साफ करने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें।

गुणकारी है हल्दी

एक चम्मच हल्दी और उतना ही शहद आपको त्वचा की कई समस्याओं से बचा सकता है। दोनों को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए और सूखने दीजिए। सूखने के बाद पैक को हल्के गर्म पानी से धो लीजिए। हल्दी में एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल, एंटीफंगल गुण होते हैं, लिहाजा यह इन तमाम समस्याओं पर कारगर रहेगा। गुनगुने दूध में हल्दी मिलाकर पीने से भी त्वचा के इन्फेक्शन से राहत मिलती है।

प्याज एक, फायदे अनेक

प्याज आपको कई तरीकों से त्वचा की समस्याओं से बचा सकता है। इसकी पहली जुगलबंदी है प्याज और शहद की। इसके लिए प्याज के रस और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर तैयार पेस्ट

को समस्या वाली जगह तीस मिनट तक रखा जाता है। इन दोनों में ही एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। प्याज का दूसरा जोड़ीदार है पान। इसके लिए दोनों के रस को आपस में मिलाया जाता है। यह फंगल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन पर काफी कारगर होता है। साथ ही मस्से से भी निजात दिलाता है।

ये हैं त्वचा के आम इन्फेक्शन

फंगल इन्फेक्शन जोड़ो के पीछे के हिस्सों, सिलवट वाली जगहों और गर्म हिस्सों में नमी पाकर पनपता है। दाद, डाइपर रैशेस, एथलीट फुट आदि फंगल इन्फेक्शन हैं। कई बार चेहरे, गर्दन और पीठ पर लाल रंग के चकत्ते नजर आते हैं। ये बैक्टीरियल इन्फेक्शन के लक्षण हैं। इनका आकार समय के साथ बढ़ता है और बाद में इसमें पस भी पड़ सकता है। जलने, कटने वाली आदि खुली जगहों पर यह इन्फेक्शन पनपता है।

पैरासाइटिक इन्फेक्शन बड़ी समस्या तो नहीं होते, पर आपको सुकून से भी नहीं रहने देते। बग्स जैसे जुएं, खटमल आदि का त्वचा पर अंडे दे देना इस समस्या को बढ़ाता है। वायरल इन्फेक्शन के परिणाम हल्के से गंभीर हर तरीके के हो सकते हैं, जैसे चिकनपॉक्स, मस्से आदि। इनमें चिकित्सकीय सलाह जरूरी होती है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी द्वारा 'आइकॉन ऑफ होम्योपैथी ऑफ मध्यप्रदेश' सम्मान से सम्मानित

भोपाल में आयोजित गरिमामयी सम्मान समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को होम्योपैथिक चिकित्सा में प्रदेश में सबसे बेहतर चिकित्सकीय परिणामों तथा आयुष मंत्रालय व होम्योपैथिक रिसर्च में सक्रिय भागीदारी के लिये प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी द्वारा आइकॉन ऑफ होम्योपैथी ऑफ मध्यप्रदेश सम्मान से सम्मानित किया। उक्त अवसर पर अपने सम्बोधन में प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी ने प्रदेश भर से आये उद्योगपति, उद्यमियों, चिकित्सकों एवं अन्य उपस्थित सभी विभूतियों से प्रदेश में नया क्या किया जाना चाहिये और कौन-कौन से नये कार्य, नई इण्डस्ट्रीज लगानी चाहिये, नये अनुसन्धान केन्द्र स्थापित किये जाने चाहिये इत्यादि की सलाह मांगी। अलग-अलग उद्यमियों तथा उद्योगपतियों ने उन्हें मौखिक रूप से सलाह भी दी। आयुष मंत्रालय भारत सरकार में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने अपनी तरफ से लिखित में मुख्यमंत्री को प्रतिवेदन भेंट किया तथा अवगत कराया कि, मध्यप्रदेश में वर्तमान में होम्योपैथी के लिये एक भी अनुसन्धान केन्द्र स्थापित नहीं है, यदि प्रदेश सरकार आयुष मंत्रालय भारत सरकार को इन्दौर सहित प्रदेश के किसी अन्य जिले में भी जमीन/भवन उपलब्ध कराती है तो आयुष मंत्रालय भारत सरकार स्वयं के व्यय से अनुसन्धान केन्द्र स्थापित करायेगा।



Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं.....

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:
BARBOGOYALN

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

आपकी सुविधा हेतु आप
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के
एकाउंट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com



श्री लालजी टंडन को मध्यप्रदेश के राज्यपाल बनाए जाने पर हार्दिक बधाई...



संघत एवं सूरत परिवार

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

शिविर
क्रं. 8



राखी के पावन त्योहार पर

भारत भर में रक्षाबंधन का त्योहार बड़े उत्साह और धूमधाम से मनाया जाता है। यह त्योहार हमारी सांस्कृतिक धरोहर है। इस त्योहार पर तरह-तरह के पकवान, मिठाईयां बनाने का काफी महत्व है। माई-बहन के स्नेह व ममता की डोर में बंधे इस पर्व पर बहनें अपने माई के लिए उपहारस्वरूप तरह-तरह की मिठाईयां लेकर अपने मायके आती हैं। आइए जानते हैं सरल तरीके से बनाई जाने वाली चार विशेष मिठाईयां...

लजीज कोकोनट-मिश्री के लड्डू

सामग्री: 150 ग्राम सूखे खोपरे का बूरा, 200 ग्राम मिल्क मेड, एक कप गाय के दूध की फ्रेश मलाई, आधा कप गाय का दूध, इलायची पावडर, 5 छोटे चम्मच मिल्क पावडर, कुछेक लच्छे केसर।

भरावन की सामग्री: 250 ग्राम मिश्री बारीक पिसी हुई, पाव कटोरी पिस्ता कतरन, 1 चम्मच मिल्कमेड, दूध मसाला एक चम्मच।

विधि: पहले खोपरा बूरा, मिल्क मेड, दूध, मिल्क पावडर और पिसी इलायची को अच्छीतरह मिला लें। तत्पश्चात माइक्रोवेव में पांच-सात मिनट तक इसे माइक्रो कर लें।

अब भरावन सामग्री को अलग से एक कटोरे में मिक्स कर लें। एक छोटी कटोरी में 4-5 केसर के लच्छे कम पानी में गला दें।

अब माइक्रोवेव से निकले मिश्रण को 10-15 तक सूखने दें, फिर उसमें भरावन मसाला सामग्री डालकर मिश्रण को अच्छीतरह मिलाएं और उसके छोटे-छोटे लड्डू बना लें। सभी लड्डू तैयार हो जाने पर उनके ऊपर केसर का टीका लगाएं। ऊपर से केसर-पिस्ता से सजाएं और श्रीफल-मलाई-मिश्री के लड्डू पेश करें।



मनपसंद स्वादिष्ट खोपरा बर्फी

सामग्री: 250 खोपरा बूरा, 100 ग्राम मावा, 200 ग्राम शक्कर, एक चम्मच घी, 1 चम्मच इलायची पावडर, चांदी का वर्क, 2-3 केसर के लच्छे, मीठा पीला रंग चुटकी भर (कटोरी में पाव चम्मच दूध में घोल लें)।

विधि: बर्फी बनाना शुरू करने से पहले मावे को किसनी से कट्टूकस कर लें। फिर कड़ाही में धीमी आंच पर गुलाबी होने तक सेंक लें। मावा ठंडा होने पर खोपरा बूरा मिला दें।

तत्पश्चात डेढ़ तार की चाशनी तैयार करें। इस चाशनी में खोपरा बूरा-मावा, मीठा पीला रंग व इलायची पावडर मिला दें तथा मिश्रण को अच्छीतरह मिक्स कर लें। अब इसमें घी मिलाएं तथा पुनः हिलाएं।

अब एक थाली में थो-सा घी लगाकर उसमें तैयार मिश्रण फैला दें। ठंडा होने पर चौकोर आकार में काट लें। ऊपर से चांदी का वर्क लगाएं एवं केसर बुरका दें। तैयार स्वादिष्ट खोपरा बर्फी के साथ त्योहार का लुत्फ उठाएं।

बनाएं चार विशेष मिठाईयां



मीठा-मीठा मोहन थाल

सामग्री: मोटा बेसन 1 कटोरी, 1/2 कटोरी घी, 4 बे चम्मच दूध, पिसी इलायची, डेढ़ कटोरी शक्कर, कसा नारियल, पिस्ता व बादाम कटे हुए और वर्क।

विधि: मोटे बेसन को छानकर पिघला व हल्का गर्म किया घी मिला कर दूध के साथ मसलें। बेसन भुरभुरा-सा हो जाएगा। इस बेसन को मोटी चलनी से छान लें। काही में घी डालकर हल्का बादामी होने तक सेंकें। सौंथी खुशबू आने लगे तब आंच पर से उतार लें।

शक्कर डूब जाए इतना पानी डालकर चाशनी तैयार करें। दो तार की चाशनी बन जाने पर इसमें सिका मिश्रण मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब चिकनाई लगी किनोरदार थाली में जमने के लिए डाल दें। ऊपर से पिसी इलायची, मेवे, नारियल बूरा बुरक दें। ठंडी होने पर मनचाहे आकार में बर्फी काट लें। इस स्वादिष्ट मोहन थाल से त्योहार मनाएं।



मनभावन शुगरकेन की बर्फी

सामग्री: दो कटोरी गेहूं का आटा, एक कटोरी देसी घी, एक कटोरी ताजा निकाला हुआ बिना बर्फ वाला गन्ने (शुगरकेन) का रस, आधी कटोरी कद्दूकस किया गु, आधी कटोरी काजू-बादाम की कतरन, पाव कटोरी भूनी एवं दरदरी मूंगफली, आधी कटोरी सूखा नारियल का बूरा, 1 चम्मच इलायची पावडर।

विधि: सबसे पहले गुड़ को गन्ने के रस में डालें और पिघलने के बाद साफ-सुथरे कपे से छान लें। अब काही में घी गरम करके धीमी आंच पर आटे को सुनहरा होने तक भूनें। इसमें काजू-बादाम डालकर उसे भी भून लें। फिर काही में गन्ने के रस को डालकर 2 तार की चाशनी तैयार करें।

इस चाशनी में भुना हुआ आटा, काजू, बादाम, मूंगफली और नारियल डालकर 5 मिनट तक चलाएं। जब मिश्रण कड़ाही का किनारा छोने लगे तब मिश्रण को चिकनाई लगी थाली में फैला दें। अच्छी तरह जम जाने पर मनपसंद आकार में काट कर इस रक्षाबंधन पर बनाइए लाजवाब शुगरकेन बर्फी पेश करें।

कब्ज के साथ कई बीमारियों से भी बचाती है स्ट्राबेरी

स्ट्रॉ बेरी एक ऐसा फल है जिसमें कई रोगों का समाधान छिपा है। स्ट्रॉबेरी में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जो इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद करता है।

स्ट्रॉबेरी एक ऐसा फल है जिसमें कई रोगों का समाधान छिपा है। स्ट्रॉबेरी में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जो इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद करता है। इसके लाल रंग में एंथोसैनिंस होता है जो फैट को कम करने में मदद करता है। एक कप में सिर्फ 54 कैलोरीज होती है इसका मतलब वजन घटाने के लिए परफेक्ट होता है। स्ट्रॉबेरी हेल्दी होता है, क्योंकि इसमें ढेर सारा एंटीऑक्सीडेंट्स होता है। विटामिन सी होने के नाते यह त्वचा में कोलेजन अधिक पैदा करती है जो कि त्वचा में खिंचाव पैदा करता है। उम्र के साथ कोलेजन नष्ट होता जाता है और चेहरे पर झुर्रिया पड़ने लगती है इसलिये विटामिन सी से भरे फल खाइये। पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण यह आपकी मेमोरी को तेज करता है। इसमें पोटैशियम होता है जो कि हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम करता है। साथ ही इस फल में फोलेट होता है जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। आइए इस स्ट्रॉबेरी के फायदों के बारे में विस्तार में जानें।

कब्ज के लिए स्ट्राबेरी

आज के समय में कब्ज एक ऐसी समस्या है जिसकी चपेट में लगभग 80 प्रतिशत लोग हैं। सुनने में भले ही यह रोग मामूली लगे लेकिन इसके परिणाम बहुत खतरनाक हो सकते हैं। शौच जाने पर मल सख्त हो या उसे निकलने में बहुत जोर लगाना पड़े या फिर मल की प्रकृति सामान्य न हो, तो इसे कब्ज कहा जाता है। रसौली (आंत में गांठ) किसी वजह से आंत में रुकावट आने, खान-पान संबंधी या फिर कई अन्य कारणों से भी कब्ज हो जाती है। कब्ज शुरू होने पर पेट में तेज



दर्द होता है या पेट फूल जाता है। हालांकि कब्ज की समस्या में स्ट्राबेरी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसे रोज खाने से पाचन क्रिया ठीक रहती है। स्ट्रॉबेरी में मौजूद फाइबर का सेवन पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। जिसके चलते एसिडिटी, कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्या दूर रहती है।

कब्ज होने के मुख्य कारण

- एस्पिरिन और आईबूफेन ऐसे पेनकिलर्स हैं, जो व्यस्कों में कब्ज की समस्या का कारण बन सकते हैं। क्योंकि दवाई में कैल्शियम और एल्यूमीनियम के घटक होते हैं।
- कुछ लोगों को मिल्क प्रोडक्ट जैसे, दूध, दही और दूध से बनने वाले प्रोडक्ट हजम नहीं होते। इससे उन्हें कब्ज की समस्या हो जाती है और कई बार तो उन्हें डायरिया भी हो जाता है।
- जिन लोगों की थायरॉइड ग्रंथी ठीक प्रकार से काम नहीं करती, उनका मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है। हाइपोथायरॉइडिज्म वाले लोगों को अनियमित रूप से खाया गया खाना आराम से नहीं पच पाता है और कब्ज की शिकायत हो जाती है।
- बेहतर सेहत के लिये हम सभी विटामिन का सेवन करते हैं। लेकिन यदि ये असंतुलित

मात्रा में भीतर जाते हैं तो हमारे शरीर में प्रतिक्रिया करने लगते हैं और कब्ज जैसी समस्या पैदा हो जाती है।

- नियमित एक्सरसाइज करने से शरीर में मल को निकालने वाला पदार्थ, म्यूकस बनता है। लेकिन जब हम एक्सरसाइज नहीं करते और निष्क्रिय जीवन जीते हैं तो यह बनना बंद हो जाता है, जिससे कब्ज हो जाती है।

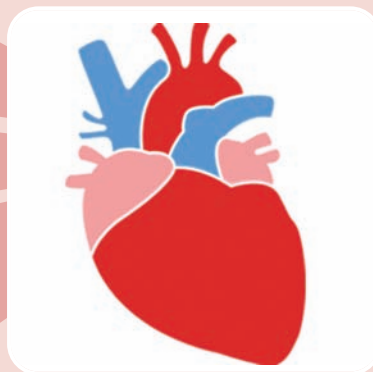
स्ट्राबेरी के अन्य फायदे

- विटामिन बी और सी के गुणों से भरपूर स्ट्रॉबेरी का सेवन इम्यून सिस्टम को बढ़ाने में मदद करता है।
- स्ट्राबेरी में मौजूद एंजाइम आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी मददगार है।
- स्ट्रॉबेरी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, फ्लेवोनॉयड, और विटामिन सी शरीर में कैंसर सेल्स को खत्म करने में मदद करते हैं।
- स्ट्राबेरी में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर का बैड कॉलेस्ट्रॉल से भी बचाते हैं।
- लो कैलोरी फूड एक कप स्ट्रॉबेरी में 53 कैलोरी होती है। स्ट्राबेरी में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जिससे इसको खाने के बाद काफी देर तक पेट भरा रहता है।

पढ़ें अगले अंक में

सितंबर- 2019

हृदय रोग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

ज ब हम बच्चे होते हैं तो अक्सर रस्सी कूदने से बचा करते हैं लेकिन क्या आपने कभी इसका प्रयोग वजन घटाने के लिए किया है? अगर नहीं तो यह आपके लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। क्योंकि रस्सी कूदना कार्डियो एक्सरसाइज का एक बेहतरीन रूप है और विश्व स्तरीय एथलीट ऐसा करने से नहीं चूकते। रस्सी कूदने से आपका पेट अंदर रहता है, आपके एंज मजबूत होते हैं, आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और स्टेमिना भी बनता है। यह एक फुल बॉडी वर्कआउट है और कम समय में अधिक कैलोरी बर्न करने में काफी कारगर है।

एक औसत आकार वाला व्यक्ति रस्सी कूद कर प्रति मिनट 10 से ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकता है। लेकिन आप केवल इसके जरिए ही नहीं एक अच्छी बॉडी शेप प्राप्त करेंगे। ज्यादा फायदा पाने के लिए आपको इन दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए।

रस्सी कूदने से घटाएं वजन

सबसे पहली बात, रस्सी कूदने से आपके द्वारा बर्न की जाने वाली कैलोरी इस बात पर निर्भर करती है कि आपने कितने वजन से शुरू किया है। अगर आपका वजन ज्यादा है तो आपको अधिक ऊर्जा की जरूरत होगी ताकि आप अपनी बॉडी को ग्रैविटी से अलग कर सकें। ऐसा करने पर आप वर्क आउट करते वक्त अधिक कैलोरी बर्न करेंगे।

हालांकि उम्र और मेटाबॉलिज्म जैसे अन्य कारक भी इसमें एक अहम भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए एक 70 किलो की महिला, जो 3,500 कैलोरी घटाने में सक्षम है, वह हर हफ्ते 500 ग्राम वजन कर सकती है। लेकिन वह हर दिन अगर 20 मिनट रस्सी कूदे तो वह रोजाना अतिरिक्त 200 कैलोरी बर्न कर सकती है। इसके जरिए वह अतिरिक्त 500 ग्राम वजन घटा सकती है। इससे वह प्रति सप्ताह कुल एक किलो तक वजन घटा सकती है।

लेकिन हर दूसरी चीज की तरह एक्सरसाइज के इस रूप के परिणाम सामने आने में थोड़ा वक्त लगेगा। इसलिए इसपर तुरंत नतीजों की उम्मीद न करें।

दूसरी चीज रस्सी कूदने से ही आपकी बॉडी को अच्छा आकार नहीं मिलेगा। इसके लिए आपको एक स्वस्थ और संतुलित आहार की

20 मिनट रस्सी कूदने से घटेगा वजन



जरूरत होती है ताकि बॉडी से अनचाहे फैट को हटाया जा सके।

रस्सी कूदने के अन्य फायदे

रस्सी कूदने से न केवल वजन घटाने में मदद मिलती है, बल्कि इसके कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

दिल के स्वास्थ्य में सुधार

रस्सी कूदने से आपके दिल धड़कने की दर बढ़ती है। रोजाना ये वर्कआउट करने के बाद आपका

दिल मजबूत होगा और स्ट्रोक और हृदय रोग का जोखिम कम होता है।

पेट की चर्बी घटाएं

डायटिंग के बिना पेट की चर्बी कम करने में रस्सी कूदना एक प्रभावी व्यायाम है। यह आपके एक्स को भी कसता है।

संतुलन में सुधार करता है

इस कसरत का लगातार अभ्यास करने से आपके संतुलन और समन्वय में सुधार होगा।

CT 32 Slice
70% Low Dose HRCT Chest
CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy
Skin Biopsy
Digital X-Ray
Digital OPG
Pathology
TMT
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम रेडिएशन सुरक्षा के साथ

सेंटर इंडिया का एक मात्र सेंटर
सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स
An ISO 9001:2015 Certified Organization
डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

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

15 सालों से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा, होटल क्रॉउन पेलैस के पास, इन्दौर
मो. 9826012592, 0731-2526353

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807

जन्माष्टमी हिन्दुओं का प्रमुख त्यौहार है जिसे वह बड़े उत्साह के साथ मनाते हैं, इस दिन वे भगवान के जन्म के उत्सव में व्रत रखते हैं और मध्यरात्रि तक भगवान के प्राकट्य होने पर नाचते हैं।

जन्माष्टमी मुख्यतः भगवान कृष्ण के जन्मदिन से जुड़ी है, ये वह दिन होता है जिस दिन माना जाता है कि भगवान कृष्ण का जन्म हुआ था। शास्त्रों के मुताबिक 5 हजार 243 साल पहले भगवान कृष्ण का जन्म मथुरा की भूमि पर हुआ था। श्री कृष्ण भगवान विष्णु के आठवें अवतार हैं जिन्होंने धरती पर बढ़ रहे अधर्म और अन्याय को खत्म करने के लिए अवतार लिया था।

श्री कृष्ण की याद में और उनके बाल रूप को पूजने के लिए यह पावन पर्व जन्माष्टमी मनाया जाता है, भगवान कृष्ण के देश- विदेश में लाखों भक्त हैं इसलिए इस पर्व को बड़े ही उल्लास और उत्साह के साथ लोग मनाते हैं। इस दिन स्त्री-पुरुष रात्रि बारह बजे तक व्रत रखते हैं। इस दिन मंदिरों में झांकियां सजाई जाती हैं और भगवान कृष्ण को झूला झुलाया जाता है।

जितना बड़ा ये त्यौहार है उतने ही बड़ी कहानी भी इसके पीछे जुड़ी है, ये भगवान के जन्म से संबंधित पर्व है तो आपको ये जानना जरूरी है कि आखिर उस समय भगवान ने जन्म क्यों लिया और क्यों लोग जन्माष्टमी को इतने बड़े त्यौहार के रूप में मानते हैं..

जन्माष्टमी के पीछे भगवान कृष्ण का जन्म सबसे बड़ा कारण है। द्वापर युग के अंत में जब पृथ्वी पर बुरे लोगों का सम्राज्य बढ़ गया और सब और वे लूटपाट, हाहाकार और लोगों को मारने लगे तब भगवान विष्णु ने मनुष्य के रूप में अवतार लेने का प्रण किया। भगवान गीता में कहते हैं कि जब भी पृथ्वी पर धर्म की हानि होने लगती है तब-तब वे मानव रूप में अवतार लेकर धरती को आसुरी शक्तियों से मुक्त करते हैं।

एकबार की बात है मथुरा में राजा कंस राज किया करता था जिसने अपने पिता को बंदी बनाकर उनका राजपाठ छीन लिया था। अपने शक्तिशाली दोस्तों और अपनी ताकत के मद में वह चूर था। उसकी देवकी नाम की एक बहुत सुंदर बहन थी जिसका विवाह वह किसी योग्य वर से करना चाहता था।

इसी खोज में उसने देवकी का विवाह वासुदेव के साथ करने का सोचा, वासुदेव सदैव सच बोलते थे और धर्म परायण महात्मा थे। राजकुमारी

जन्माष्टमी एक परिचय



द्रोपदी और राजकुमार वासुदेव अब विवाह कर चुके थे। लेकिन जब उनके विदा करने की बारी आई तभी कंस के वध संबंधी आकाशवाणी हुई कि जिसमें स्पष्ट था कि देवकी और वासुदेव का आठवा पुत्र ही कंस का वध करेगा।

जब देवकी और वासुदेव के 8 वें बच्चे का जन्म हुआ तो भगवान विष्णु ने वासुदेव से उन्हें गोकुल ले जाने के लिए कहा जहाँ नंद और यशोदा रहते थे। वासुदेव ने बच्चे को गोकुल पहुँचाने के लिए यमुना नदी पार की।

गोकुल पहुँचकर वासुदेव ने अपने बेटे को यशोदा की बेटी से बदल लिया और वापस जेल लौट आया। कंस ने सोचा की वह देवकी और वासुदेव का 8 वां बच्चा है इसलिए उसने उसे पत्थर पर फेंक दिया।

पर वह बच्ची माँ योगमाया में परिवर्तित हो गई और कंस को उनकी मृत्यु के बारे में चेतावनी दी। देवकी और वासुदेव का आठवा बच्चा भगवान कृष्ण गोकुल में बड़ा हुआ। उन्होंने वहाँ कई राक्षसों को मार डाला और कंस को मारने के लिए मथुरा लौट आया। तब से, जन्माष्टमी या कृष्णाष्टमी भगवान कृष्ण या गोविंदा के जन्मदिन के रूप मनाया जाता है।

भगवान कृष्ण की याद में मनाई जाने वाली

जन्माष्टमी लोगों में उत्साह का संचार कर देती है, इतना जोश भर देती है कि लोग इसे बड़े ही धूम-धाम से मनाते हैं। मंदिरों में झांकिया दिखाई जाती हैं। हर जगह बच्चे छोटे श्री कृष्ण का रूप धारण करके उनकी लीला को दोहराते हैं। बच्चों से लकर बड़ों तक में बहुत उत्साह देखने को मिलता है। जन्माष्टमी केवल हिन्दू समाज ही नहीं बल्कि विश्व में हर जगह मनाई जाती है, भगवान के करोड़ों भक्त इस पृथ्वी पर हैं और हर भक्त अपने-अपने उत्साह और मन के साथ जन्माष्टमी मनाता है।

मध्यरात्रि 12 बजे, दूध से मूर्ति को नहलाते हैं और सुंदर कपड़े, गहने पहनाते हैं फिर पूजा के लिए पालना में रखा जाता है। देवताओं को मिठाई भेंट की जाती है और फिर भक्तों के बीच बांटी जाती है।

भगवान कृष्ण के भक्त कृष्ण भजनों के साथ नृत्य करते हैं साथ ही वे कृष्ण झांकी का एक अति उत्कृष्ट प्रदर्शन आयोजित करते हैं जो रासलीला को एक विशाल तरीके से दर्शाता है। जन्माष्टमी की सबसे लोकप्रिय गतिविधि दही हांडी का रिवाज है। इस परंपरा को बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता है।

मथुरा भगवान कृष्ण का जन्मस्थान भी है इसलिए जन्माष्टमी का असली रंग इधर ही देखने को मिलता है इस दिन मथुरा की सड़को को फूलों से सजा दिया जाता है। जगह- जगह युवा रासलीला का अभिनय करते हैं। बालक भगवान कृष्ण के बालक रूप की झांकी को प्रदर्शित करते हैं।

वृंदावन में भगवान कृष्ण के मंदिर भी हैं जैसे मदन मोहन मंदिर, गोविंद देव मंदिर, राधारमण मंदिर, राधा दामोदर मंदिर, राधा वल्लभ मंदिर और जुगल किशोर मंदिर कई अन्य। गोकुल वह जगह जहाँ भगवान कृष्ण ने अपने बचपन के दिन बिताये थे।

यह वह जगह है जहाँ नंदा और यशोदा रहते थे, जहाँ कान्हा को उनके पिता वासुदेव ने जन्म के बाद एक सुरक्षित हिरासत में छोड़ दिया था। गोकुल में भी भगवान कृष्ण के कुछ प्रसिद्ध मंदिर हैं।

जन्माष्टमी के त्यौहार के दौरान मथुरा, वृंदावन और गोकुल का पूरा वातावरण उनके नाम से गूंजता है। ऐसा लगता है जैसे भगवान कृष्ण खुद उत्सव का हिस्सा बनने के लिए वहाँ आते हैं। इस उत्सव में समस्त भारत शामिल होता है।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसीडिटी, 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 सिरदर्द, माईग्रेन की बीमारी है?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी जवाब हाँ है तो

प्राकृतिक चिकित्सा एवं
योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

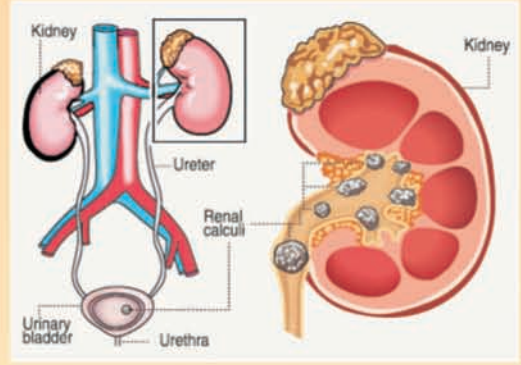
28ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

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

स्त्री हो या पुरुष

मूत्र मार्ग में संक्रमण या रूकावट, जलन इत्यादि हेतु
होम्योपैथी इलाज अपनाएँ तथा
मूत्र मार्ग की बीमारी से छुटकारा पाएँ

क्या आप अपनी परेशानी/बीमारी के लिए हर तरह का इलाज करा कर परेशान हो गए हैं, थक गए हैं यदि हां तो मैं आपको अपनी कहानी बताना चाहता हूँ। मैं भी मेरी बीमारी से काफी परेशान था। मुझे पेशाब की समस्या हो गई थी। बार-बार पेशाब करने के बाद भी लगता था कि मेरी पेशाब की थैली पूरी तरह से खाली नहीं हुई। पेशाब करने के समय जलन, दर्द, कभी-कभी पेशाब करने के काफी देर बाद तक भी मुझे जलन, दर्द, बना रहता था, जिससे मैं काफी परेशान रहता था। जलन के कारण उत्तेजना में भी कमी आती जा रही थी। मैं मेरे वैवाहिक जीवन का आनंद भी पहले की भांति नहीं ले पा रहा था। मैंने कई बार सोनोग्राफी कराई। कई प्रकार की टेबलेट (गोलियों) का सेवन



किया, काफी देशी इलाज भी किया परन्तु मेरी परेशानी कम नहीं हो रही थी, फिर मुझे एक मित्र बताया डॉक्टर द्विवेदी कुछ एडवांस्ड होम्योपैथी करते हैं वे पानी में होम्योपैथी दवाई देते हैं जिससे पेशाब की सभी प्रकार की समस्या से निजात मिल जाती है, तो मैं जाकर उनसे मिला उनका स्वभाव काफी मिलनसार, बीमारियों के लिए डराने वाला न होकर काफी सकारात्मक रहा। मैंने कुछ माह होम्योपैथी की दवाईयों का सेवन किया और आज मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।

—एक पूर्व पीड़ित मरीज जो आज पूरी तरह स्वस्थ है द्वारा जन हित में जारी



Normal Prostate

Enlarged Prostate

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

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube

पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्प्लेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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