

■ बच्चों के लिए घातक हो सकता है डेंगू बुखार ■ पुरुषों को भी होती है ब्यूटी ट्रीटमेंट की जरूरत

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 सुरत

अक्टूबर 2019 | वर्ष-8 | अंक-11

मूल्य
₹ 20

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

जानलेवा हो सकता है
डेंगू बुखार

डेंगू बुखार
विशेषांक



होम्योपैथी इलाज से शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया

था डाक्टरों ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।

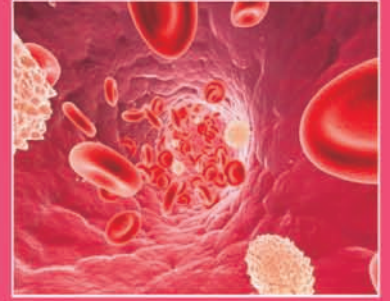


Enlarged Prostate

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



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। थैंक्स होम्योपैथी।

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2019 | वर्ष-8 | अंक-11

प्रेणास्रोत

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 तपाड़िया
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

प्रेगनेसी में
चिकनगुनिया और
डेंगू से ऐसे करें बचाव



12

बच्चे को 3 दिन
से ज्यादा बुखार
है तो हो सकता
है स्वाइन फ्लू



18

प्रदूषण भरी दिवाली में
अपनी सेहत का रखें ख्याल

20

स्वाद के साथ
सौंदर्य भी बढ़ाता
है प्याज



25

लोहे के बर्तनों में खाना पकाने से
बढ़ता है हीमोग्लोबिन



30

करवाचौथ पर
हल्के मेकअप से अपने
चेहरे को दें चांद सा निखार



32

चमकदार सेबों पर
चढ़ी वैक्स से
बीमारियों का खतरा

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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



यूएन में बोले पीएम मोदी पर्यावरण पर बातचीत का वक्त खत्म, अब करके दिखाना होगा

पीएम मोदी ने कहा कि 80 देश भारत के सौर गठबंधन की पहल में शामिल हो गए हैं। आपको यह बताते हुए खुशी हो रही है कि हम यूएन मुख्यालय की छत पर स्थापित सौर पैनलों का उद्घाटन करने जा रहे हैं। इसे भारत ने स्थापित किया है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र में जलवायु परिवर्तन से जुड़े एक सत्र को संबोधित किया। न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में बोलते हुए पीएम मोदी ने पर्यावरण को लेकर दुनिया को एक कड़ा संदेश दिया। प्रधानमंत्री ने कहा कि अब बात करने का समय खत्म हो चुका है, अब दुनिया को करके दिखाना होगा। पीएम मोदी ने कहा कि हमने पर्यावरण की रक्षा के लिए कदम उठाए हैं। हमने सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ अभियान चलाया है।

पीएम मोदी ने कहा कि हमें स्वीकार

करना चाहिए कि अगर हमें इस तरह की गंभीर चुनौती से पार पाना है तो हम आज जो कर रहे हैं वह पर्याप्त नहीं है। भारत आज सिर्फ इस गंभीर मुद्दे पर बात करने के लिए नहीं है, बल्कि एक रोडमैप प्रस्तुत करने के लिए है।

उन्होंने कहा कि 80 देश भारत के सौर गठबंधन की पहल में शामिल हो गए हैं। आपको यह बताते हुए खुशी हो रही है कि कल हम यूएन मुख्यालय की छत पर स्थापित सौर पैनलों का उद्घाटन करने जा रहे हैं। इसे भारत ने स्थापित किया है।

प्लास्टिक के खिलाफ अभियान

प्रधानमंत्री ने कहा कि हमने सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ अभियान चलाया। मुझे उम्मीद है कि यह पहल प्लास्टिक के खिलाफ वैश्विक स्तर पर जागरूकता पैदा करेगी। हमने जल जीवन मिशन की शुरुआत की है। सोलर पैनल को बढ़ावा दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि जलवायु परिवर्तन पर भारत गंभीर प्रयास कर रहा है।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

बदलता मौसम, बदलते ऋतुचक्र...

प्रायः बदलता मौसम हमें बहुत खुशनुमा-सा लगता है, मन में नये उत्साह का संचार करता है। वैसे भी मनुष्य मन निरंतर एक जैसी दिनचर्या से ऊब जाता है जब एक मौसम जाता है और दूसरा शुरु होता है तब मन में नई ऊर्जा का संचार होता है, जीवन के प्रति उत्साह बढ़ जाता है, कुछ नव सृजन होता है, पर इस ऋतुसंधि काल में कई बार कुछ ऐसी बीमारियां जन्म ले लेती है जो कि कई बार जानलेवा साबित होती है, इसलिए हमें सचेत रहकर पर्याप्त साफ सफाई और सावधानियां रखकर इन बीमारियों से बचने की कोशिश करना चाहिए, जिससे आने वाले त्यौहारों का भरपूर आनंद लिया जा सके।

दशहरा एवं दीपावली की
हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

जानलेवा हो सकता है डेंगू बुखार

डेंगू एक गंभीर महामारी है। इसकी शुरुआत सामान्य बुखार से होती है फिर ये भयानक रूप ले सकती है। ये दिल को भी प्रभावित करती है। इस बीमारी का अगर तुरंत इलाज नहीं किया जाए तो ये जानलेवा बन जाती है। जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है उन्हें डेंगू होने का खतरा ज्यादा रहता है।

डेंगू बुखार के लक्षण

डेंगू के मच्छर के काटने के बाद इसका इन्क्यूबेशन पीरियड 3 से 15 दिनों तक रहता है, इस समय डेंगू के कोई भी लक्षण नहीं दिखाई देते। डेंगू की शुरुआत तेज बुखार, सिरदर्द और पीठ में दर्द से होती है। शुरू के 3 से 4 घंटों तक जोड़ों में भी बहुत दर्द होता है। अचानक से शरीर का तापमान 104 डिग्री हो जाता है और ब्लड प्रेशर भी नार्मल से बहुत कम हो जाता है। आंखें लाल हो जाती हैं और स्किन का रंग गुलाबी हो जाता है। गले के पास के लिम्फ-नोड सूज जाते हैं। डेंगू बुखार 2 से 4 दिन तक रहता है और फिर धीरे धीरे तापमान नार्मल हो जाता है। मरीज ठीक होने लगता है और फिर से तापमान बढ़ने लगता है। पूरे शरीर में दर्द होता है। हथेली और पैर भी लाल होने लगते हैं। डेंगू हिमोरेजिक बुखार सबसे खतरनाक माना जाता है जिसमें कि बुखार के साथ-साथ शरीर में खून की कमी हो जाती है। शरीर में लाल या बैंगनी रंग के फफोले पड़ जाते हैं। नाक या मसूड़ों से खून आने लगता है। स्टूल का भी रंग काला हो जाता है। यह डेंगू की सबसे खतरनाक स्थिति होती है।

दिल को प्रभावित करता है डेंगू

डेंगू से पीड़ित मरीज के प्लेटलेट्स की संख्या कम होने से उसके शरीर के अहम अंगों खास कर दिल की कार्यप्रणाली पर प्रभाव पड़ सकता है। अगर प्लेटलेट्स की संख्या 45000 से नीचे चली जाए तो दिल की कार्यप्रणाली पर गहरा असर हो सकता है। अगर ऐसे मरीज की दिल की सेहत पर तुरंत ध्यान न दिया जाए तो यह जानलेवा भी साबित हो सकता है। दिल के इर्द-गिर्द तरल पदार्थ जमा होने से दिल की मांसपेशियों की कमजोरी और रक्त धमनियों में रिसाव जैसी गंभीर समस्याएं डेंगू की वजह से हो सकती हैं।

डेंगू क्या है?

डेंगू एक ऐसी बीमारी है जो एडीज इजिप्टी मच्छरों के काटने से होता है। इस रोग में तेज बुखार के साथ शरीर पर चकते बनने शुरू हो जाते हैं। जहां यह महामारी के रूप में फैलता है वहां एक समय में अनेक प्रकार के विषाणु सक्रिय हो सकते हैं। डेंगू बुखार बहुत ही दर्दनाक और अक्षम कर देने वाली बीमारी है। इसमें मरीज के शरीर में दर्द बहुत ज्यादा होता है, इसलिए इसे हड्डी तोड़ बुखार भी कहा जाता है। बरसात के मौसम में यह बीमारी आम हो जाती है, क्योंकि इस मौसम गंदगी की वजह से महामारी फैलने की समस्या ज्यादा रहती है। विषाणु जनित इस रोग को एंटीबायोटिक दवाइयों से ठीक नहीं किया जा सकता है।

डेंगू से होने वाली अन्य बीमारियां

डेंगू में कई तरह की जटिलताएं भी हैं। यह कई बार रक्तश्रावी डेंगू और डेंगू शॉक सिंड्रोम जैसे कई खतरनाक रूप धारण कर सकता है। डेंगू की वजह से कई बार शरीर में पानी की कमी, लगातार शरीर से खून निकलना, प्लेटलेट्स घटना, रक्तचाप कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, लीवर को क्षति पहुंचना इत्यादि प्रकार की बीमारियां होने लगती हैं।



डेंगू से बचाव के तरीके

डेंगू की रोकथाम के लिए जरूरी है कि डेंगू के मच्छरों के काटने से बचे और इन मच्छरों के फैलने पर नियंत्रण रखा जाए। एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू फैलता है। डेंगू का मच्छर अधिकतर सुबह काटता है। डेंगू के मच्छरों को कंट्रोल करने के लिए उसके पनपने की जगहों को ही नष्ट कर देना चाहिए। यह मच्छर साफ रुके हुए पानी जैसे कूलर व पानी की टंकी आदि में पनपता है। जिन जगहों पर पानी के जमा होने की उम्मीद है वहां कीटनाशकों का उपयोग करें।

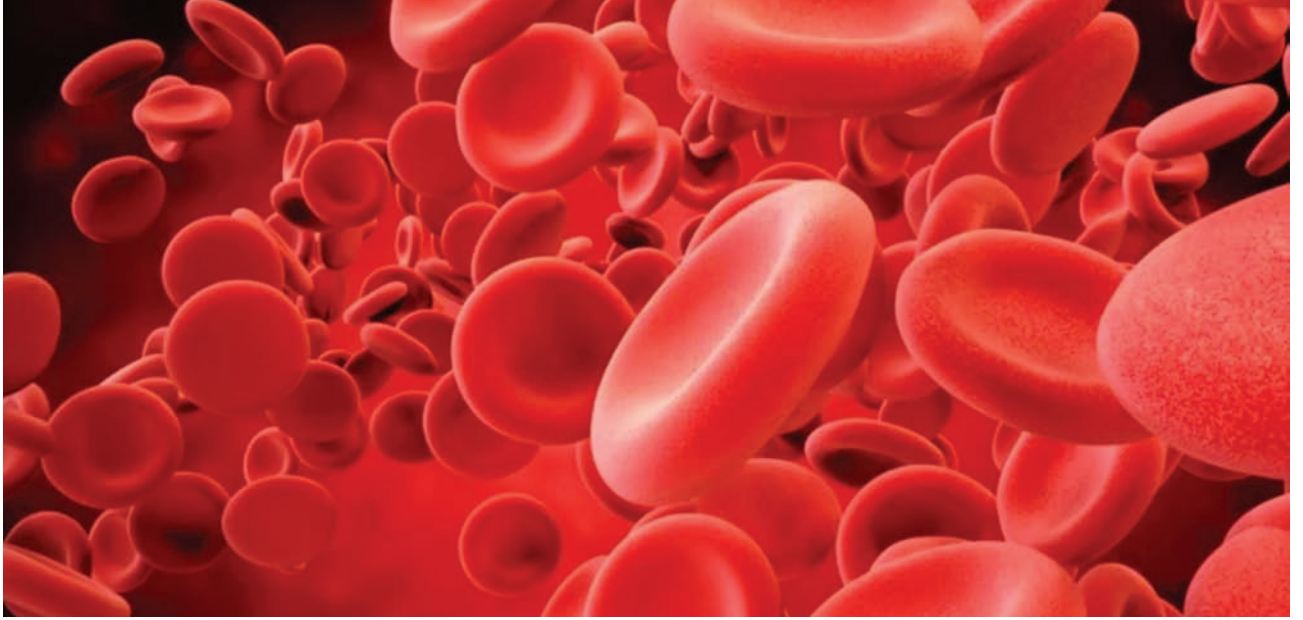
रोजाना मच्छरदानी लगाकर सोएं और पूरे कपड़े पहनकर रहें। मच्छर ना काटें इसके लिए क्रीम लगाकर रखें। घर में और घर के आसपास साफ-सफाई रखें क्योंकि गंदगी में डेंगू के मच्छरों के पनपने की आशंका बढ़ जाती है। कचरे के डिब्बे को हमेशा ढककर रखें। डेंगू वायरस से जल्द निजात पाने के लिए इसके लक्षणों को पहचान कर सही समय पर डॉक्टर की सलाह लें। डेंगू के उपचार में अगर अधिक देरी हो जाए तो यह डेंगू हेमोरेजिक फीवर का रूप ले लेता है।

कैसे करें डेंगू की जांच

डेंगू में प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत है या नहीं इसके बारे में भी डॉक्टर्स ही बताते हैं लेकिन यह सब जानकारी डॉक्टर्स मरीज की रक्त जांच के बाद ही बता सकते हैं। डेंगू के कई प्रकारों को देखते हुए डॉक्टर संक्रमित व्यक्ति के लक्षणों के आधार पर ही रक्त जांच की सलाह देते हैं। डेंगू की पहचान के लिए रक्त जांच अनिवार्य होती है। आमतौर पर सिवियर और साधारण मलेरिया जांच के लिए रैपिड टेस्ट जांच को जरूरी बताया गया है, जिसमें रक्त में फैल्सिफेरम प्लाज्मोडियम की उपस्थिति को आरबीसी के आधार पर गिना जाता है। इसके अलावा रीयल टाइम पीसीआर (पॉलीमरेज चेन रिएक्शन) टेस्ट से भी डेंगू की जांच की जाती है। वर्तमान में डेंगू जांच के लिए रैपिड डायग्नोस्टिक किट का भी इस्तेकमाल किया जाता है। हेमोग्लोबिनोसिटीशन इनहीबिशन टेस्ट तथा एलीसा सेरोलोजिकल टेस्ट से भी डेंगू विषाणुओं की पहचान की जा सकती है। इनमें एलीसा टेस्ट कम खर्चीला, करने में आसान तथा तुरंत परिणाम देने वाला होता है।



डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स को बढ़ा सकती है होम्योपैथी



डेंगू मच्छर के काटने से फैलने वाली बीमारी है। जब ये मच्छर हमारे शरीर में काटते हैं तो शरीर में वायरस फैल जाता है। ये वायरस प्लेटलेट के निर्माण की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं।

डेंगू एक जानलेवा बीमारी है जो एडीज मच्छर के काटने से फैलती है। डेंगू होने पर प्लेटलेट्स की संख्या घटने लगती है। मनुष्य के शरीर में रक्त बहुत ही महत्वपूर्ण है। सामान्यतः स्वस्थ व्यक्ति में कम से कम 5-6 लीटर खून होता है। इस खून में तरल पदार्थ के अलावा कई तरह के पदार्थ भी शामिल होते हैं।

प्लेटलेट्स दरअसल रक्त का थक्का बनाने वाली कोशिकाएं या सेल्स हैं जो लगातार नष्ट होकर निर्मित होती रहती हैं। ये रक्त में बहुत ही छोटी छोटी कोशिकाएं होती हैं। ये कोशिकाएं रक्त में लगभग 1 लाख से 3 लाख तक पाई जाती हैं। इन प्लेटलेट्स का काम टूटी-फूटी रक्त वाहिकाओं को ठीक करना है। डेंगू बुखार से संक्रमित व्यक्ति की प्लेटलेट्स समय-समय पर जांचनी चाहिए। प्लेटलेट्स की जांच ब्लड टेस्ट के माध्यम से की जाती है। आइए हम आपको बताते हैं कि डेंगू होने पर प्लेटलेट्स की संख्या क्यों घट जाती है।

प्लेटलेट्स कम होने के नुकसान

डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स कम होने से संक्रमित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। दरअसल प्लेटलेट्स का काम ब्लड क्लॉटिंग है यानी बहते खून पर थक्का जमाना, जिससे ज्यादा खून न बहे। यानी ये शरीर से खून को बहने से रोकते हैं। अगर इनकी संख्या रक्त में 30 हजार से कम हो

जाए, तो शरीर के अंदर ही खून बहने लगता है और शरीर में बहते-बहते यह खून नाक, कान, यूरिन और मल आदि से बाहर आने लगता है।

कई बार यह ब्लीडिंग शरीर के अंदरूनी हिस्सों में ही होने लगती है। कई बार आपके शरीर पर बैंगनी धब्बे पड़ जाते हैं लेकिन आपको इनके बारे में मालूम नहीं होता, ये निशान भी प्लेटलेट्स की कमी के कारण होते हैं। यह स्थिति कई बार जानलेवा भी हो सकती है। डेंगू बुखार में यदि प्लेटलेट्स के कम होने पर ब्लड प्लेटलेट्स न चढ़ाए जाए तो डेंगू संक्रमित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

हालांकि प्लेटलेट्स कम होने का मतलब यह नहीं है कि आपको डेंगू हो गया है, अन्य कारणों से भी प्लेटलेट्स की संख्या घट जाती है।

प्लेटलेट्स संख्या घटने के कारण

डेंगू मच्छर के काटने से फैलने वाली बीमारी है। जब ये मच्छर हमारे शरीर में काटते हैं तो शरीर में वायरस फैल जाता है। ये वायरस प्लेटलेट के निर्माण प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। सामान्यतया हमारे शरीर में एक बार प्लेटलेट का निर्माण होने के बाद 5-10 दिन तक रहता है, जब इनकी संख्या घटने लगती है तब शरीर आवश्यकता के हिसाब से इनका दोबारा निर्माण कर देता है। लेकिन डेंगू के वायरस प्लेटलेट निर्माण की क्षमता को कम कर देते हैं।

प्लेटलेट की घटती संख्या के लक्षण

- शरीर पर अपने-आप या आसानी से खरोंच के निशान बनना।

- शरीर के किसी भी हिस्से पर छोटे या बड़े लाल-बैंगनी रंग के धब्बे दिखना, खासकर पैर के नीचे के हिस्से में।
- मसूड़ों या नाक से खून आना।
- यूरिन या मल में खून आना।

इसके अतिरिक्त डेंगू के दौरान यदि रक्त में मौजूद प्लेटलेट्स लगातार गिरने लगते हैं तो इसकी पूर्ति भी प्लेटलेट्स चढ़ाकर की जाती है। डेंगू बुखार बढ़ने पर प्लेटलेट्स तेजी से गिरते हैं। इस स्थिति में ब्लीडिंग शुरू हो जाती है और शरीर पर लाल चकते पड़ने शुरू हो जाते हैं। यदि रक्त में प्लेटलेट्स की मात्रा चालीस हजार से कम होती है तो मरीज को प्लेटलेट्स चढ़ाना पड़ता है। ऐसी स्थिति में एक मरीज को कम से कम दो यूनिट प्लेटलेट्स की जरूरत होती है।

होम्योपैथिक दवा प्लेटलेट्स को आसानी से बढ़ा सकती है प्लेटलेट्स को मरने/टूटने से भी रोकती है। जब मरीज को प्लेटलेट्स चढ़ाने के बाद भी नहीं बढ़ते हैं तब हम होम्योपैथिक दवा से प्लेटलेट्स सफलतापूर्वक बढ़ा रहे हैं।

होम्योपैथिक दवा में युपेटोरियम परफोरेटम, रस टॉक्स, आर्सेनिक ऐल्बम, हैमामेलिस, फेरम मेट आदि होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह से लिए जा सकते हैं।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
वैद्यक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,
आरुघ संभालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मैडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवॉकेट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर





डेंगू बुखार वयस्कों के मुकाबले बच्चों में अधिक तीव्रता से फैलता है। सही समय पर डेंगू की पहचान आपके बच्चे को डेंगू की जटिलताओं से बचा सकता है।

बच्चे जितने मन के कोमल होते हैं उतने ही शरीर से भी नाजुक होते हैं। बच्चों की संवेदनशीलता के कारण ही वे जल्दी-जल्दी बीमार भी पड़ जाते हैं। डेंगू बुखार जैसी संक्रामक बीमारियों के चपेट में भी बच्चे जल्दी आ जाते हैं। डेंगू का वायरस एडीज मच्छर के काटने से फैलता है। डेंगू वायरस से सिर्फ वयस्क ही नहीं बल्कि बच्चे भी खासा प्रभावित होते हैं। डेंगू का जितना खतरा वयस्कों में रहता है, उससे कहीं अधिक बच्चों में भी रहता है। आइए जानें बच्चों में डेंगू वायरस के लक्षणों को।

बच्चों में डेंगू के लक्षण

मच्छरों के माध्यम से फैलने वाला डेंगू बुखार वयस्कों के मुकाबले बच्चों में अधिक तीव्रता से फैलता है। शुरुआत में बच्चों में डेंगू के लक्षणों

बच्चों के लिए घातक हो सकता है डेंगू बुखार

को पहचानने में थोड़ी दिक्कतें आती हैं लेकिन 3 से 4 दिन में डेंगू की पहचान आसानी से की जा सकती है। डेंगू के लक्षण, डेंगू के प्रकार पर निर्भर करते हैं। डेंगू भी तीन प्रकार का होता है और इनके लक्षण व प्रभाव भी अलग-अलग होते हैं।

बुखार से जांच

आमतौर पर बच्चों में होने वाले बुखार से ही डेंगू की पहचान की जाती है। यदि बच्चे में बुखार के कारण ज्ञात नहीं होते और तेज बुखार के साथ कंपकपी और शरीर में दर्द होता है तो रक्तजांच से डेंगू की पहचान की जाती है।

बच्चे को भूख नहीं लगती

वयस्कों की तरह ही बच्चों के शरीर पर लाल रैशिस पड़ जाते हैं। बच्चे को भूख न लगाना, मुंह का स्वाद खराब होना डेंगू के ही लक्षण हैं। सिर

दर्द, बदन दर्द, जोड़ों आदि में दर्द की शिकायत सभी डेंगू के ही लक्षण हैं। लगातार प्लेटलेट्स का स्तर का कम हो जाना। बच्चा बार-बार चक्कर आने की शिकायत करता है।

हमेशा कमजोरी महसूस होना

कई बार डेंगू के कारण बच्चों का ब्लड प्रेशर लो हो जाता है। बच्चा हमेशा कमजोर और बीमार दिखाई पड़ता है, उसमें चलने-फिरने की हिम्मत नहीं रहती। बच्चे की खेलकूद में कोई रुचि नहीं रहती, वह आराम करने की कोशिश करता है लेकिन वह भी सही तरह से नहीं कर पाता।

बच्चे में सामान्य बुखार होने पर भी तुरंत डॉक्टर्स से जांच करवाएं और डेंगू को फैलने से रोकने के लिए बच्चे की समय-समय पर सामान्य जांच भी करवाते रहें।

गर्भावस्था में किसी भी प्रकार की बीमारी तकलीफदेह होती है। ऐसी अवस्था में डेंगू या चिकनगुनिया से पीड़ित होने पर इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। डेंगू और चिकनगुनिया का प्रभाव गर्भवती महिलाओं और सामान्य लोगों पर एक जैसा ही होता है। इससे गर्भवस्थ शिशु पर भी किसी भी तरह का प्रभाव नहीं पड़ता है। डेंगू के प्रभाव शारीरिक रूप से महिलाओं को ज्यादा कमजोर कर देते हैं। ऐसे में उन्हें अपनी सेहत का ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है। गर्भावस्था के दौरान डेंगू और चिकनगुनिया के लक्षणों और बचाव के बारे में जानें।

डेंगू या चिकनगुनिया के कारण

मलेरिया की तरह चिकनगुनिया और डेंगू पूरे साल कभी भी हो सकता है। गर्म और नमी के मौसम में मच्छरों की प्रजनन क्षमता बढ़ जाती है इसलिए मानसून में इसकी संभावनाएं ज्यादा हो जाती हैं। ये मच्छर दिन के समय ज्यादा काटते हैं। सुबह और दोपहर के समय में खासतौर से इसकी संभावनाएं ज्यादा बढ़ जाती हैं। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। अगर आप इनमें से किसी एक से पीड़ित हो गए हैं तब भी बाकी तीनों के प्रति अतिसंवेदनशील बने रहते हैं।

डेंगू या चिकनगुनिया के लक्षण

- तेज बुखार, कपकपी
- मसूड़ों से खून रिसना
- स्वाद ना आना, डिहाईड्रेशन
- शरीर और सिर में तेज दर्द
- उल्टी और जी मिचलाना
- कई मामलों में प्लेटलेट्स कम हो जाना
- शरीर के ऊपरी हिस्से में रैशेज
- प्लेटलेट्स कम होने की वजह से ब्लडप्रेसर कम होना

डेंगू या चिकनगुनिया से बच्चे को खतरा

इससे आपके गर्भ में बच्चे को कुछ खतरे हो सकते हैं। बच्चे का जन्म समय से पहले हो सकता है। जिसके कारण उसका पूरा विकास नहीं हो पाता है। बच्चे के वजन पर भी असर डालता है। गर्भावस्था के शुरूआती महीनों में डेंगू या चिकनगुनिया होने से गर्भपात का खतरा भी रहता है। अगर डेंगू की वजह से आपको हेमरैजिक बुखार हो जाता है तो यह बच्चे के लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकता है। डेंगू बच्चे पर सीधा प्रभाव नहीं डालता। पर आपकी शारीरिक समस्याओं के कारण बच्चे पर इसका प्रभाव पड़ सकता है। हालांकि आपका बुखार बच्चे पर किसी भी तरह का प्रभाव नहीं डालता है। डिलीवरी के समय अगर आपको डेंगू या चिकनगुनिया हो जाए तो बच्चे में बुखार और प्लेटलेट्स की कमी देखी जा सकती है।

गर्भावस्था में डेंगू या चिकनगुनिया में इलाज और बचाव

डेंगू या चिकनगुनिया के लिए गर्भवती महिला का इलाज भी सामान्य मरीजों की तरह ही होता है। इसकी पहचान के लिए रक्त परीक्षण किया जाता



प्रेगनेंसी में चिकनगुनिया और डेंगू से ऐसे करें बचाव

है। डिहाईड्रेशन, उल्टी आदि की समस्या से बचने के लिए ढेर सारा पानी और ताजा जूस पीने की सलाह दी जाती है ताकि एम्ब्रायोनिक फ्लूड का स्तर सामान्य बना रहें।

बुखार को नियंत्रण में रखने और जोड़ो मांसपेशियों के दर्द के लिए पेन किलर दी जाती है। गर्भावस्था के दौरान बिना डॉक्टर की सलाह के किसी भी तरह की दवा का सेवन नुकसानदायक हो सकता है। ऐसे में एस्पिरिन या उससे संबंधित दवाइयों का सेवन बिल्कुल भी ना करें।

- ये साफ पानी में पनपते हैं। ऐसी स्थिति में

आपको अपने घर के कूलर, फूलदान और जहां कहीं भी पानी जमा होने की जगह हो, को साफ कराते रहना चाहिए। अपने आसपास की सफाई पर आपको ध्यान देना चाहिए।

- मच्छरों से बचने के लिए आपको हल्के रंग के पूरी आस्तीन वाले कपड़े पहनने चाहिए।
- मच्छरों से बचने के लिए आप मच्छर भगाने वाली क्रीम भी लगा सकती हैं। अपने कमरे में भी मच्छरों को भगाने वाला स्प्रे करें या क्राइल लगाएं। ठंडे कमरे में रहने की कोशिश करें, क्योंकि मच्छर ज्यादातर गर्म जगहों पर पनपते हैं।

यात्रा के दौरान डेंगू से बचाव के लिए अपनाएं ये उपाय



यात्रा के दौरान वयस्कों को डेंगू होने का खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि वे एक जगह से दूसरे जगह पर जाते रहते हैं। अलग-अलग जगहों पर जाने के कारण उनका उनका एक्सपोजर ज्यादा होता है। डेंगू ग्रस्त आदमी डेंगू से बचने का एकमात्र उपाय है मच्छरों से बचना। यह मच्छर जनित वायरल मच्छरों के काटने से फैलता है। हालांकि इसका निवारण और नियंत्रण संभव है लेकिन यात्रा के दौरान डेंगू बुखार से बचने के लिए सावधानी बरतना बेहद जरूरी है। आइए जाने डेंगू बुखार से बचने के लिए यात्रा के दौरान क्या सावधानियां बरतें।

यात्रा के दौरान डेंगू से कैसे बचें

- सबसे पहले तो आपको यात्रा पर जाने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि आप जिस जगह जा रहे हैं कहीं वह डेंगू प्रभावित क्षेत्र तो नहीं यदि ऐसा है तो आपको वहां जाने से

बचना चाहिए।

- यदि डेंगू प्रभावित क्षेत्र में जाना जरूरी है तो मच्छरों से बचाव के लिए पूरी तैयारी के साथ जाना चाहिए।
- ध्यान रखें कि आप जिस जगह पर ठहर रहे हैं वहां गंदगी या फिर पानी भरा हुआ न हो।
- आप अपने साथ मॉसकीटो नेट (मच्छरदानी) ले जा सकते हैं, इसका प्रयोग कर आप मच्छरों के काटने से बच सकते हैं।
- यात्रा के दौरान पूरी बांह के कपड़े पहनें, कपड़ों के जरिए अपने शरीर को ढकिए।
- डेंगू का इलाज इससे होने वाली परेशानियों को कम कर के ही किया जा सकता है। डेंगू बुखार में आराम करना और पानी की कमी को पूरा करना बहुत जरूरी है। हालांकि यह बीमारी जानलेवा हो सकती है और आमतौर पर यह बीमारी अकसर 15 से 20 दिन तक रहती है।
- ऐसी जगह जहां डेंगू फैल रहा है वहां पानी को जमने नहीं देना चाहिए जैसे प्लास्टिक बैग, कैन, गमले, सकोरे या कूलर में जमा पानी।

इसीलिए जहां भी आप यात्रा के लिए जा रहे हैं इन बातों का ध्यान रखें और यदि ऐसा कुछ है तो उसे साफ रखने के लिए कहें।

डेंगू वैक्सीन क्या है

- बदलते मौसम में अगर आप किसी नयी जगह पर जा रहे हैं, तो मच्छरों से बचने के उत्पादों का प्रयोग करें।
- अपने खाने-पीने का बदलते मौसम में खास ध्यान रखें। अगर यात्रा के लिए आप अपने साथ हल्के स्नैक्स ले जाएं तो ये आपके स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।
- डेंगू का निवारण और नियंत्रण थोड़े से प्रयास के बाद किया जा सकता है।
- डेंगू संक्रमण बुखार के दौरान रोगी को पेट संबंधी शिकायत होने लगती है। इसमें पेट खराब हो जाना, पेट दर्द होना, दस्त लगना, ब्लैडर की समस्या, जोड़ों में दर्द, बदन दर्द इत्यादि हो सकते हैं। इस तरह की शिकायतें होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

बच्चे को 3 दिन से ज्यादा बुखार है तो हो सकता है स्वाइन फ्लू

स्वा इन फ्लू एक ऐसा रोग है जो सूअर से पनपे वायरस की वजह से होता है। स्वाइन फ्लू के लक्षण आम जुकाम के लक्षणों की तरह आपके बच्चे में प्रस्तुत हो सकते हैं और उनका निदान उचित समय से नहीं हो पाता।

क्या है स्वाइन फ्लू के लक्षण

स्वाइन फ्लू से संबंधित संकेत आपके बच्चे में इनफ्लूजा की तरह भी दिख सकते हैंक अपने शिशु के सेहत का ध्यान रखें। यदि आपका बच्चा यह लक्षण महसूस कर रहा हो, तो जल्द एक चिकित्सक से परामर्श करें।

- तेज बुखार जो 3 दिनों से ज्यादा रहे या दवाओं से ठीक न हो
 - सर्दी या खाँसी
 - गले में खराश
 - गीली, लाल आँखें
 - शरीर में दर्द
 - थकान और उलटी जैसा महसूस होना
- कई परिस्थितियों में शिशु को इन्फेक्शन होने के बावजूद, उन्हें स्वाइन फ्लू के लक्षण 1-3 दिनों के बाद महसूस होता है।

कैसे होता है स्वाइन फ्लू का

इलाज?

स्वाइन फ्लू के उचित निदान के लिए डॉक्टर द्वारा बच्चे की शारीरिक जांच और कुछ लैब टेस्ट किए जाते हैं। आपके शिशु के बलगम की जांच होती है जिसके इस्तेमाल से पीसीआर टेस्ट किया जाता है। डॉक्टर इस टेस्ट से सटीक वायरस का पता लगा सकते हैं।

स्वाइन फ्लू बीमारी कैसे होती है?

यदि शिशु किसी रोगी के संपर्क में आता है, या किसी दूषित चीज़ को छू लेता है, तो यह वायरस छोटे रोगाणु के रूप में आपके या आपके शिशु के शरीर में पहुँचता है। यह इन्फेक्शन आँख, मुँह, या नाक से शरीर में जा सकती है।

हालांकि स्वाइन फ्लू दुसरे इन्फेक्शन से ज्यादा हानिकारक नहीं होता, लेकिन 2 साल या उस से कम उम्र के बच्चों में स्वाइन फ्लू से समस्या खड़ी हो सकती है। इस वजह से बच्चों का उचित समय पर इलाज कराना चाहिए।

यदि आपका शिशु स्वाइन फ्लू के संकेत महसूस करने लगे तो डरने की बात नहीं है उसे डॉक्टर के पास ले जाए और उपचार की जानकारी प्राप्त करें।

लेकिन अगर स्वाइन फ्लू के लक्षणों के साथ यह चेतावनीपूर्ण संकेत दिखें, तो तुरंत शिशु को



अपने नज़दीकी अस्पताल में लेकर जाएँ-

- सांस लेने में कष्ट
- रंग नीला पड़ जाना
- बार बार उलटी
- बुखार और खाँसी जैसे लक्षणों का बिगड़ना
- बुखार के साथ खसरे जैसे छोटे दाने

स्वाइन फ्लू का इलाज

- बुखार की वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इस वजह से अपने बच्चे को पानी, फल का जूस, आदि समय-समय पर पिलाते रहें।
- इस दौरान बच्चों को विश्राम की ज़रूरत होती है। उनको खेल-कूद, फ़ोन से दूर रखें और

बेड-रेस्ट कराएं।

- बच्चे को ऐसे प्रकार के कपड़े पहनाएं जिन्हें आसानी से गर्मी लगने पर उतारा या ठंड लगने पर पहनाया जा सके।
- ध्यान में रखें की घर स्वच्छ रहना आवश्यक है। आप रोगाणु के संपर्क हवा के माध्यम से आ सकते हैं। अपने शिशु का घर वालो या दुसरे बच्चों से संपर्क कम कर दें ताकि घर पर इन्फेक्शन न फैलें।
- हलांकि आपके बच्चे की खाने की इच्छा कम हो सकती है, लेकिन उनको इस दौरान पौष्टिक आहार की ज़रूरत है। स्वाइन फ्लू के समय उनके भोजन का ध्यान रखें और उन्हें गर्म सूप, फल, और हरी-भरी सब्ज़ियाँ खिलाएं।

म

लेरिया एक ऐसा रोग है जो मादा 'एनोफिलीज' मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर गंदे और दूषित पानी में पनपते हैं जो उड़कर हम तक पहुंचते हैं। डेंगू के मच्छर का काटने का समय जहां सूर्यास्त से पहले होता है वहीं, मलेरिया फैलाने वाले मच्छर सूर्यास्त के बाद काटते हैं। इन्हीं सब चीजों के प्रति सचेत रहने और खुद को इस रोग से बचाने के लिए हर साल 25 अप्रैल को विश्वभर में मलेरिया दिवस मनाया जाता है। यूनिसेफ द्वारा इस दिन को मनाने का उद्देश्य मलेरिया जैसे रोग पर जनता का ध्यान केंद्रित करना था, जिससे हर साल लाखों लोग मरते हैं। इस मुद्दे पर विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि मलेरिया नियंत्रण कार्यक्रम चलाने से बहुत सी जानें बचाई जा सकती हैं। आमतौर पर मलेरिया का रोग अप्रैल से शुरू हो जाता है लेकिन जुलाई से नवंबर के बीच में यह रोग अपने चरम पर होता है। यानि कि इसी दौरान लाखों लोग इसकी चपेट में आते हैं।

मलेरिया के अन्य हानिकारक

प्रभाव

मलेरियाग्रस्त व्यक्ति यदि इलाज को लेकर जरा सी भी चूक करता है तो वह कई अन्य तरह से हानिकारक साबित हो सकती है। जिसमें से एक है मस्तिष्काघात। मलेरिया के दौरान मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ना या दिमागी रूप से विकार पैदा होना भी एक समस्या है। मलेरिया का प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम रूप सबसे खतरनाक होता है। यदि मलेरिया प्लाज्मोडियम के परजीवी दिमाग में पहुंच जाते हैं तो मलेरियाग्रस्त व्यक्ति को ब्रेन हैमरेज हो सकता है। मलेरिया के कीटाणु प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम का शरीर पर इतना प्रभाव पड़ता है कि इससे मनुष्य न सिर्फ अपनी याददाश्त खो सकता है बल्कि चक्कर आने और बेहोशी की हालात का भी शिकार हो सकता है। दरअसल, मस्तिष्क मलेरिया एक ऐसी गंभीर बीमारी है जिसमें परजीवी मस्तिष्क के ऊतकों के जरिए रक्त पहुंचाने वाली कोशिकाओं को प्रभावित करते हैं। इसकी जांच करना काफी मुश्किल होता है क्योंकि मरीज या तो बेहोश हो सकता है या वह गंभीर रूप से बीमार हो सकता है।

मलेरिया के लक्षण

सिर में तेज दर्द होना उल्टी होना या जी मचलना हाथ पैरों खासकर जोड़ों में दर्द होना कमजोरी और थकान महसूस होना शरीर में खून की कमी होना आंखों की पुतलियों का रंग पीला होना पसीना निकलने पर बुखार कम होना तेज बुखार सहित फ्लू जैसे कई लक्षण सामने आना ठंड के साथ जोर की कंपकंपी होना, और कुछ देर बाद नॉर्मल हो जाना

क्या है मलेरिया होने के कारण

मलेरिया होने का मुख्य कारण परजीवी मादा मच्छर एनोफिलीज ही है। दरअसल प्लाज्मोडियम नामक परजीवी मादा मच्छर एनोफिलीज के शरीर के अंदर पलता है। यह परजीवी मादा मच्छर एनोफिलीज के काटने से फैलता है। जब यह मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है, तब रोग का

मलेरिया: एक बुखार



परजीवी रक्तप्रवाह के जरिये यकृत में पहुंचकर अपनी संख्या को बढ़ाने लगता है। यह स्थिति लाल रक्त कोशिकाओं पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है। चूंकि मलेरिया के परजीवी लाल रक्त कोशिकाओं में पाये जाते हैं, इसलिए ये मलेरिया से संक्रमित व्यक्ति द्वारा ब्लड ट्रांसफ्यूजन के जरिये दूसरे व्यक्ति में भी संप्रेषित हो सकते हैं। इसके अलावा अंग प्रत्यारोपण और एक ही सीरिज का दो व्यक्तियों में इस्तेमाल करने से भी यह रोग फैल सकता है। मलेरिया होने पर हर व्यक्ति में एक जैसे लक्षण नजर आते हैं क्योंकि यह काफी हद तक इस चीज पर निर्भर करता है कि आपको इन्फेक्शन कितना हुआ है।

मलेरिया के लिए जरूरी टेस्ट

किसी भी बीमारी का पता लगाने के लिए डॉक्टर की सलाह लेना बहुत जरूरी होता है और अगर बीमारी गंभीर है तो उसके लिए डॉक्टर की सलाह पर कुछ जांच भी करवाई जाती है। मलेरिया की जांच के लिए डॉक्टर ब्लड टेस्ट, एक्स-रे आदि कराने की सलाह देते हैं। हालांकि मलेरिया को जांचने के लिए मुख्य रूप से ब्लड टेस्ट करवाए जाते हैं। मलेरिया परजीवी के कौन से कण रोगी में मौजूद है इसका पता भी मलेरिया सूक्ष्मदर्शी परीक्षण से लगता है। मुख्य रूप से मलेरिया की जांच करने के 3 तरीके हैं-

सूक्ष्मदर्शी जांच: मलेरिया की पहचान करने के लिए ब्लड प्लेटलेट्स का सूक्ष्मदर्शी से परीक्षण करना सबसे बेहतर, भरोसेमंद और अच्छा तरीका है। इससे मलेरिया के सभी परजीवियों की पहचान कर उसकी रोकथाम अलग-अलग रूपों में की जा सकती है। ब्लड प्लेटलेट्स मुख्य रूप से दो तरह की बनती है। इनमें पतली प्लेटलेट्स में परजीवी की बनावट को सही ढंग से पहचाना जा सकता है। वहीं मोटी प्लेटलेट्स में रक्त की कम समय में अधिक जांच की जा सकती है। मोटी प्लेटलेट्स के जरिए कम मात्रा के संक्रमण

को भी जांचा जा सकता है। इतना ही नहीं, मलेरिया जांच के दौरान परजीवियों के कई चरणों की जांच के लिए भी इन दोनों ब्लड प्लेटलेट्स की जरूरत पड़ती है।

रैपिड एंटीजन टेस्ट: मलेरिया की जांच के लिए कई मलेरिया रैपिड एंटीजन टेस्ट भी उपलब्ध हैं। इन परीक्षणों में रक्त की एक बूंद लेकर 15-20 मिनट में ही परिणाम सामने आ जाते हैं। जहां लैब का प्रबंध नहीं होता वहां मलेरिया परीक्षण के लिए एंटीजन टेस्ट कारगर साबित होते हैं। इस टेस्ट के माध्यम से मलेरिया का स्वरूप क्या है इसका भी आसानी से पता लगाया जा सकता है।

मलेरिया आरटीएस: मलेरिया आरटीएस (एस वैकसीन) भी मलेरिया को जांचने का एक सफल तरीका है।

मलेरिया का इलाज

अगर समय रहते काबू पा लिया जाए तो मलेरिया का इलाज ज्यादा मुश्किल नहीं है। मलेरिया के इलाज में ऐंटीमलेरियल ड्रग्स और लक्षणों को नियंत्रण में लाने के लिए दवाएं, जरूरी टेस्ट, घरेलू नुस्खे और तरल पदार्थ व इलेक्ट्रोलाइट्स शामिल होते हैं। मलेरिया के इलाज के लिए हर मरीज के लिए एक सी दवा नहीं होती है। बल्कि डॉक्टर इन्फेक्शन के स्तर और क्लोरोक्विन प्रतिरोध की संभावना को देखते हुए दवा बताते हैं। मलेरिया में दी जाने वाली दवाओं में क्लिनीन, मेफ्लोक्विन व डॉक्सिसाइक्लिन शामिल होता है। फाल्सीपेरम मलेरिया से ग्रस्त लोगों के लक्षण सबसे गंभीर होते हैं। इससे ग्रस्त लोगों को इलाज के शुरुआती दिनों में आईसीयू में भर्ती होना पड़ सकता है। इस रोग में श्वास की विफलता, कोमा और किडनी की विफलता भी हो सकती है। गर्भवती महिलाओं में, क्लोरोक्विन का इस्तेमाल मलेरिया के लिए उपर्युक्त इलाज माना जाता है।

निपाह वायरस के कारण लक्षण और बचाव

वि श्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार निपाह वायरस एक उभरती संक्रामक बीमारी है जो जानवरों और मनुष्यों दोनों में गंभीर बीमारी का कारण बनती है। यह वायरस पहली बार 1998 में मलेशिया और सिंगापुर में पाया गया था। उस समय, यह मुख्य रूप से सूअरों में पाया जाता था और उनके माध्यम से यह मनुष्यों में फैलता था। तब निपाह वायरस ने करीब 265 लोगों को संक्रमित किया। क्योंकि इस बीमारी की शुरुआत मलेशिया के निपाह नामक कस्बे से हुई इसलिए इसे निपाह वायरस नाम दिया गया।

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, निपाह वायरस प्राकृतिक रूप से चमगादड़ की एक प्रजाति टेटोपस जीनस से फैलता है।

यह वायरस संक्रमित चमगादड़, सूअर या इंसानों के संपर्क में आने से भी फैलता है। 2004 में, जिन लोगो ने चमगादड़ से संक्रमित ताड़ी का सेवन किया, उनमें यह रोग देखा गया था जिनमें से कई मरीज बांग्लादेश और भारत में भी पाए गये थे। यह वायरस मुख्य रूप से चमगादड़ के मूत्र, लार, और तरल पदार्थ में मौजूद होता है। संभवतः, निपाह वायरस संक्रमण की पहली घटना तब हुई जब मलेशियाई खेतों में सूअर चमगादड़ों के संपर्क में आए, जिन्होंने वनों की कटाई के कारण अपने आवास खो दिए थे।



निपाह वायरस जो एक संक्रामक बीमारी है, संक्रमित सूअरों, उनके मल मूत्र या स्राव के सीधे संपर्क में आने के बाद मलेशिया और सिंगापुर के लोगो में फैला। भारत में निपाह वायरस चमगादड़ों द्वारा पेड़ के फलों को संक्रमित करने से फैला। जब इन फलों को लोगो द्वारा खाया गया तब उनमें इस बीमारी के लक्षण विकसित हुए। भारत में निपाह के मरीजों की जांच पुणे में की जाती है।

लक्षण

- अचानक बुखार का आना
- मस्तिष्क में सुजन
- सिर दर्द

- उनींदापन और विचलन
- मांसपेशियों में तेज दर्द
- उल्टी आना
- मानसिक भ्रम
- सांस लेने में तकलीफ
- निपाह वायरस से संक्रमित मरीज 24 से 48 घंटों में कोमा में भी जा सकता है इसलिए मरीज की सही देखबाल जरूरी है।

निपाह की रोकथाम के उपाय

- इस संक्रमण के लिए कोई टीका या दवाई उपलब्ध नहीं है, इसलिये बचाव ही रोग का सर्वोत्तम इलाज है।
- चमगादड़ इस रोग का मुख्य कारण है इसलिए जितना हो सके चमगादड़ों वाले इलाको में जाने से बचे।
- यह वायरस सुअरों में भी पाया गया है इसलिए सुअरों के संपर्क में रहने वाले लोगो से भी दुरी बनाये
- निपाह वायरस के सबसे ज्यादा मामले हाल ही में केरल में पाए गये है इसलिए केरल से आने वाले फलों जैसे केले, नारियल, आम खजूर आदि का सेवन ध्यान से करे। उदहारण के तौर पर फलों या सब्जियों पर कट के निशान है तो उन्हे न खरीदें।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायराईड पैथारायराईड 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: raghvanshidrarun@yahoo.co.in

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

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

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, 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

बर्ना हॉस्पिटल परसेलीपुर 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 :- यूर्विचन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन: वृद्धमेट, इरॉली मन्द मन्द्य - कृष्य एवं अंतर्ग्रह वान संस्था

- ◆ 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 स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्पताल में गम्भीर रूप से मर्ती मरीज, श्च्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ड्रग्स रिजिस्ट, थायराइड, ब्लड प्रेशर, मसकुलर डिस्ट्रफ्री, पित्त एवं गुर्दे की 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 ब्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- सु :10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

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

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

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com

संपादक

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

जी का वायरस Flaviviridae नामक वायरस परिवार का सदस्य है। जीका वायरस की पहचान सबसे पहले यूगांडा में 1947 में हुई थी। यह वायरस संक्रमित एडीज नामक मच्छर की प्रजाति के काटने से फैलता है। इसी तरह के मच्छर डेंगू बुखार, येलो फीवर और चिकनगुनिया वायरस भी फैलाते हैं। जीका वायरस इसी मच्छर के काटने से फैलता है। इसके अलावा जिका वायरस सेक्स से भी फैलता है। जो व्यक्ति जिका वायरस से प्रभावित है उसके सेक्स पार्टनर तक भी यह फैल सकता है। गर्भावस्था के दौरान यदि कोई महिला जिका वायरस से प्रभावित है तो इससे बच्चे को गंभीर बीमारी हो सकती है जिसे microcephaly कहा जाता है। यह बीमारी अपूर्ण मस्तिष्क विकास का चिह्न है। इस बीमारी में नए पैदा बच्चों का सर सामान्य से छोटा होता है। जिका वायरस का अभी तक कोई दवाई या टीका नहीं बना है।

जीका वायरस की खोज सबसे पहले 1947 में युगांडा में हुई जहाँ zika forest के नाम से इसका नामकरण हुआ। 1952 में जिका से प्रभावित मानव का सबसे पहला मामला सामने आया, तब से यह अफ्रीका, दक्षिणपूर्व एशिया और पसिफिक आइसलैंड में फैला। पिछले कुछ सालों से जिका से प्रभावित क्षेत्र दक्षिण अमरीका, मध्य अमेरिका और कैरिबिया के देश रहे हैं। जिनमें ब्राजील और कोलंबिया प्रमुख हैं। 2007 में जीका संक्रमण से हुई बीमारी का पहला बड़ा मामला सामने आया।

जीका वायरस लक्षण

जीका वायरस के सामान्य लक्षण बुखार, सिरदर्द, जोड़ों का दर्द, मांसपेशियों में दर्द, लाल आँखे होना, लाल चकत्ते, बेचैनी आदि हैं। ये लक्षण कई दिनों तक या हफ्ते भर तक रहते हैं। जीका से संक्रमित कई लोगों के हल्के लक्षण दिखाई दिए हैं। जीका के लक्षण उन्ही वायरस की तरह है जो की मच्छरों के काटने से फैलते हैं जैसे डेंगू और चिकुनगुनिया।

जीका वायरस का इलाज

जीका वायरस की कोई टीका या दवाई बनी नहीं है। यह वायरस एक हफ्ते तक संक्रमित व्यक्ति के खून में रहता है। अगर आपको इसके लक्षण दिखाई दे या आप उस जगह पर हैं जहाँ जीका

जीका वायरस के कारण, लक्षण और इलाज



वायरस फैला हुआ है तो आप डॉक्टर या अस्पताल में चेक कराये। डॉक्टर से मिलना तब और महत्वपूर्ण हो जाता है जब महिलाये गर्भावस्था में होती हैं। खून या मूत्र की जाँच इस बात की पुष्टि कर देती है की आपको जीका इन्फेक्शन है।

जीका का इलाज

ज्यादा आराम करे और निर्जलीकरण से बचने के लिए ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन करे। लक्षणों का इलाज करे, एस्पिरिन का सेवन ना करे, दवाई का प्रयोग बुखार और दर्द को कम करता है। यदि आप किसी दुसरे इलाज के लिए दवा ले रहे हैं तो अपने डॉक्टर से अतिरिक्त इलाज लेने से पहले बात करे।

जीका वायरस से बचने के उपाय

• यदि आप जीका से प्रभावित इलाके में जाने की योजना बना रहे हैं तो आप मच्छरों के

काटने से बचाव करिये, इसके लिए पुरे दिन रेप्लेंट क्रीम का प्रयोग कीजिये।

- आप बाहर हो या अन्दर पुरे आस्तीन की कमीजे और पेंट पहन कर रखिये।
- घर के आस-पास, खिड़की दरवाजों, टायर, बाल्टी, गमले, फूलदान, कूलर में पानी जमा न रहने दे। क्योंकि मच्छर पानी के किनारे अंडे देते हैं।
- उन स्थानों पर जाने से बचे जहाँ जिका वायरस संक्रमण का खतरा हो।
- जीका वायरस फैलाने वाले मच्छर दिन और रात को काटते हैं। ये मच्छर डेंगू और चिकुनगुनिया वायरस भी फैलाते हैं।
- जीका सेक्स से भी फैलता है, जो व्यक्ति जिका संक्रमण से प्रभावित होता है उसके सेक्स पार्टनर को भी जिका संक्रमण होने का खतरा रहता है। कंडोम का प्रयोग सेक्स के दौरान जिका फैलाने का खतरा रोक सकता है।

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



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)

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

डेंगू के उपचार में बकरी का दूध बहुत उपयोगी है, इस लेख में हम आपको बता रहे हैं आखिर किन गुणों के कारण बकरी का दूध डेंगू के लिए 'रामबाण' माना जाता है।

डेंगू के उपचार में बहुत प्रभावी है बकरी का दूध

डेंगू गू का कहर सिर्फ भारत में ही नहीं बल्कि दुनिया के कई देशों में महामारी बन चुका है। विकसित और विकासशील देश इसकी चपेट में आ रहे हैं। भारत के कई राज्य इसकी चपेट में आ चुके हैं। डेंगू के उपचार के लिए लोग महंगे हॉस्पिटल का रुख कर रहे हैं लेकिन इसके लिए वे सस्ते और अच्छे विकल्प की तलाश नहीं कर रहे। डेंगू के उपचार के लिए सबसे प्रभावी और जल्द से जल्द घटती प्लेटलेट्स को बढ़ाने वाले विकल्पों में से एक है बकरी का दूध। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं आखिर कैसे बकरी के दूध से डेंगू का उपचार होता है।

कैसे होता है डेंगू

डेंगू के बारे में शायद सभी जानते हैं। यह बीमारी एडीज मच्छर द्वारा काटने से होती है। डेंगू के बारे में सबसे खास बात यह है कि इसके मच्छर दिन के समय काटते हैं तथा यह मच्छर साफ पानी में पनपते हैं। डेंगू के दौरान रोगी के जोड़ों और सिर में तेज दर्द होता है। बड़ों के मुकाबले यह बच्चों में ज्यादा तेजी फैलने वाली बीमारी है। डेंगू बुखार में प्लेटलेट्स का स्तर तेजी से नीचे गिरता है, इसलिए इसका उपचार तुरंत कराने की जरूरत होती है नहीं तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

बकरी का दूध और डेंगू

बकरी के दूध से बहुत फायदे हैं खासकर डेंगू में। औषधीय गुणों के कारण यह विशेष गंध वाला होता है। डेंगू के लिए तो यह रामबाण ही है। दरअसल बकरियां जंगल में औषधीय पौधों को ही अपना आहार बनाती हैं और उनके दूध में इसकी सुगंध हो जाती है। इस दूध में औषधीय गुणों की मात्रा भी बहुत होती है। बकरी का दूध मधुर, कसैला, शीतल, ग्राही, हल्का, रक्त-पित्त, अतिसार, क्षय, खांसी एवं बुखार को दूर करता है। डेंगू बुखार के दौरान बकरी के दूध की उपयोगिता साबित हुई है।

बकरी के दूध में विटामिन बी 6, बी 12, सी एवं डी की मात्रा कम पाई जाती है। इसमें फोलेट बाइंड करने वाले अवयव की मात्रा ज्यादा होने से फोलिक एसिड नामक आवश्यक विटामिन होता है। बकरी के दूध में मौजूद प्रोटीन गाय, भैंस की तरह जटिल नहीं होता। इसके चलते यह हमारे प्रतिरोधी रक्षा तंत्र पर कोई प्रतिकूल असर नहीं डालता। इसे एक साल से छोटे बच्चों को नहीं पिलाना चाहिए, क्योंकि इससे उनको



एलर्जी हो सकती है। गाय का दूध पचने में जहां 8 घंटे लगते हैं वहीं बकरी का दूध मात्र 20 मिनट में पच जाता है।

बकरी के दूध के अन्य फायदे

जो व्यक्ति लैक्टोज को पचाने की पूर्ण क्षमता नहीं रखते हैं वे भी बकरी का दूध आसानी से पचा सकते हैं। बकरी का दूध अपच की समस्या दूर करता है और आलस्य को भगाता है। इस दूध में क्षारीय भस्म पाए जाने के कारण आंत्रिय तंत्र में अम्ल नहीं बनाता। थकान, सिर दर्द, मांस पेशियों में खिंचाव, अत्यधिक वजन आदि

विकार दूर होते हैं। इसके दूध के सेवन से म्यूकस नहीं बनता है। शरीर के लिए जरूरी सेलेनियम तत्व बकरी के दूध में अन्य पशुओं के दुग्ध से ज्यादा होता है। यह तत्व एण्टिऑक्सीडेंट के अलावा प्रतिरोधी रक्षा तंत्र को उच्च व निम्न करने का काम करता है। एचआईवी आदि रोगों में इसे कारगर माना जाता है।

डेंगू से बचने के लिए बकरी के दूध के अलावा अपने आसपास की सफाई का विशेष ध्यान दें। अगर इस मौसम में आपको बुखार भी हो तो चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें।



गिलोय और पपीते के पत्तों से करें डेंगू का उपचार

डेंगू गू होने पर अस्पताल ही एकमात्र विकल्प नहीं होता, बल्कि गिलोय और पपीते के पत्ते से भी इसका उपचार हो सकता है, इस लेख में हम बता रहे इनके प्रयोग और फायदे के बारे में।

डेंगू ने आजकल कोहराम मचाया हुआ है। लोग मच्छरों से ऐसे डरे हुए हैं, मानो कोई शैतान हो। ऐसा होना लाजमी भी है, क्योंकि डेंगू जानलेवा भी हो सकता है। यही कारण है कि डेंगू के फैलते ही अस्पतालों में बैड मिलना भी मुश्किल हो जाता है। डेंगू के कारण प्लेटलेट्स कम होना, बुखार होना, पेट की गड़बड़ी, उल्टी और दस्त और लीवर का काम ठीक नहीं होना, आदि समस्याएं होती हैं। लेकिन क्या कोई ऐसा घरेलू उपचार नहीं जिससे अस्पताल जाना ही न पड़े। जी हां, इसका उपचार मौजूद है गिलोय और पपीते के पत्तों से डेंगू का उपचार किया जा सकता है। इन पत्तों का कैसे सेवन करें, आइए हम बताते हैं।

वर्यो है पपीता फायदेमंद

पपीते की पत्तियों में कायमोपापिन और पापेन जैसे ज़रूरी एंजाइम होते हैं, विशेषज्ञों के मुताबिक, ये तत्व प्लेटलेट्स काउंट को सामान्य बनाते हैं। इससे ब्लड क्लॉटिंग सामान्य रहता है, और लिवर

भी ठीक से काम करता है। इस तरह से डेंगू के मरीज को जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है।

कैसे करें पपीते के पत्तों का सेवन

भारत में पाए जाने वाले रेड लेडी पपीते के पेड़ की पत्तियां अधिक प्रभावशाली होती हैं। पूरे लाभ के लिये ऐसे पत्तों का इस्तेमाल करना चाहिए जो न ज्यादा नए हो और न ही ज्यादा पुराने। इस्तेमाल के लिये सबसे पहले पत्तों को साफ पानी से धोएं। इसके बाद लकड़ी की ओखली में पत्तों को बिना पानी, नमक या चीनी डाले कूटें, और फिर कुटी हुई पत्तियों से जूस निकालकर दो बार दिन में पियें। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, वयस्क को दिन में दो बार 10 एमएल जूस पीना चाहिए और 5 से 12 साल के बच्चे को दिन में दो बार 2.5 एमएल तक इसका जूस देना चाहिए।

गिलोय का जूस

आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार गिलोय एक रसायन है, यह रक्तशोधक, ओजवर्धक, हृदयरोग नाशक, शोधनाशक और लीवर टॉनिक भी है। यह पीलिया और जीर्ण ज्वर को ठीक करती है। गिलोय एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है, डेंगू में भी इसके पत्तों के रस का सेवन लाभदायक होता है। गिलोय (टीनोस्पोरा कार्डीफोलिया) की एक बहुवर्षीय

लता होती है।

कैसे करें गिलोय का सेवन

डेंगू के कारण 5 से 6 दिन के अंदर यह बुखार अपना असर दिखाना शुरू करता है। इसमें शरीर के रक्त में तेजी से प्लेटलेट्स का स्तर कम होता है। गिलोय और तुलसी के पत्तों का रस पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह रक्त के प्लेटलेट्स का स्तर भी बढ़ाता है। गिलोय की कड़वाहट को कम करने के लिए इसे किसी अन्य जूस में मिलाकर पी सकते हैं।

इसे शोध भी करते हैं प्रमाणित

कुछ अध्ययन बताते हैं कि पपीते के पत्तों व गिलोय का जूस शरीर के लिए लाभदायक होता है। पपीते के पत्तों का जूस कैंसर से लड़ने में प्रभावी भूमिका निभा सकता है, साथ ही यह इम्युनिटी को भी बढ़ा सकता है। इन पत्तों से मलेरिया और कैंसर जैसी बीमारियों का इलाज भी किया जा सकता है।

इस लेख में डेंगू से बचने के घरेलू उपाय के बारे में बताने की कोशिश की गई है, हालांकि ये उपाय विशेषज्ञों की सलाह पर हैं लेकिन डेंगू की स्थिति में जल्द से जल्द डॉक्टर की मदद भी लेना ज़रूरी है।

दिवाली खुशियों एवं रौशनी का त्यौहार है लेकिन दिवाली के दौरान छोड़े जाने वाले तेज आवाज के पटाखे पर्यावरण पर कहर बरपाने के अलावा जन स्वास्थ्य के लिये खतरे पैदा कर सकते हैं। दिवाली के दौरान पटाखों एवं आतिशबाजी के कारण दिल के दौरे, रक्तचाप, दमा, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है दिवाली के दौरान पटाखों के कारण वातावरण में आवाज का स्तर 15 डेसीबल बढ़ जाता है जिसके कारण श्रवण क्षमता प्रभावित होने, कान के पर्दे फटने, दिल के दौरे पड़ने, सिर दर्द, अनिद्रा और उच्च रक्तचाप जैसी समस्यायें उत्पन्न हो सकती हैं। तेज आवाज करने वाले पटाखों को चलाने का सबसे अधिक असर बच्चों, गर्भवती महिलाओं और दिल तथा सांस के मरीजों पर पड़ता है। दिवाली के दौरान छोड़े जाने वाले पटाखों के कारण वातावरण में हानिकारक गैसों तथा निलंबित कणों का स्तर बहुत अधिक बढ़ जाने के कारण फेफड़े, गले तथा नाक संबंधी गंभीर समस्यायें भी उत्पन्न होती हैं।

प्रदूषण भरी दिवाली में अपनी सेहत का रखें ख्याल



दीपावली में प्रदूषण से बचने के

घर की खिड़कियों को बंद रखे

इस दिन पर्यावरण काफी प्रदूषित हो जाता है और हवा में कार्बन मोनोआक्साइड और कार्बन डाइऑक्साइड की कोई कमी नहीं रहती है, इसलिए सांस से जुड़ी कई समस्याएं सामने आती हैं। इसलिए आपको यह सलाह दी जाती है कि आप अपने घर की खिड़कियों को बंद करने के साथ ही कार की खिड़कियों को भी बंद कर लें।

एयर प्यूरिफायर का उपयोग करें

अपने घर में हवा को शुद्ध करने के लिए आप एक एयर प्यूरिफायर का इस्तेमाल कर सकती हैं। आप चाहें तो इन प्यूरिफायर को ऑनलाइन स्टोर से भी खरीद सकती हैं। हालांकि यह थोड़े महंगे होते हैं, लेकिन यह स्वास्थ्य को

बेहतरीन बनाए रखने के लिए एक अच्छा निवेश है।

ताजा हवा को अंदर आने दें

आप सोच रहे होंगे कि पहले हमने आपको खिड़कियाँ बंद करने के लिए कहा और अब ताजा हवा को अंदर आने की बात हो रही है। हम आपको ऐसा करने के लिए इसलिए कह रहे हैं क्योंकि ताजा हवा हमारे लिए काफी जरूरी होती है। शुरुआती घंटों में हवा काफी साफ होती है, इसलिए इस हवा के लिए आप अपने घर की खिड़कियों को समय पर ही खोल लें। इस तरह से ताजा हवा घर में प्रसारित होगी।

घर की सफाई करें

दीपावली के समय पटाखों और अन्य चीजों के कारण घर में गंदगी हो जाती है, जो कि पर्यावरण के दूषित

दीवाली में रखें अपनी सेहत का ख्याल

कम मात्रा में ले चीनी और वसा

इस सीजन में में सबसे ज्यादा मिठाईयां खाते हैं। जिसे मार्केट से खरीदने पर भरपूर मात्रा में वसा और चीनी का इस्तेमाल होता है। इसलिए कोशिश करें कि मिठाईयां घर पर ही बनाएं। इसके साथ ही कम मात्रा में घी, तेल का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो शुगर फ्री भी उपयोग कर सकते हैं या शहद का प्रयोग कर सकते हैं। अगर मीठी डिश में मिठाइयों की जगह फ्रूट्स लें। कोल्ड ड्रिंक्स के जगह पर नींबू पानी, नारियल पानी या अन्य फ्रूट्स जूस आदि नेचुरल ड्रिंक्स लें।

कम से कम खाएं

त्योहारों के मौसम में हम खाने के मामले में सबसे आगे होते हैं। ये भी भूल जाते हैं कि इससे हमारी सेहत में बुरा प्रभाव पड़ता है। यहां तक कि हम अपनी डाइट चार्ट को यह कह कर भूल जाते हैं कि त्योहार एक-दो दिन का ही तो होता है। जिसके कारण हमारे शरीर में भरपूर मात्रा में कैलोरीज चली जाती हैं। दिवाली के मौके में हम भरपूर मात्रा में मिठाई, चॉकलेट और पकवान खाते हैं। जो कि वजन बढ़ने का एक कारण बन सकता है। इसलिए इस मौसम में खाना को नियंत्रित करके ही खाएं।

ज्यादा से ज्यादा लें प्रोटीन

इस मौसम में हम सबसे ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाते हैं। सभी डेयरी प्रोडक्ट में भरपूर मात्रा में कैलोरी होता है। इसलिए इनकी जगह प्रोटीन वाली चीजें खाने की कोशिश करें। जैसे कि ड्राई फ्रूट्स में बादाम, अंजीर आदि। या

फिर आप ब्राउन राइस, रागी, सूप के पैकेट आदि मिलाकर बना सकते हैं। यह आपकी सेहत के लिए एक गिफ्ट होगा।

यूरिया साफ करें

यूरिया शरीर के लिए विषाक्त होता है, तो शरीर में अतिरिक्त यूरिया होने से ऊर्जा का ह्रास होगा। और शरीर में ऊर्जा का निम्न स्तर, चीनी की लालसा को बढ़ाता है। तो इस त्यौहार के दौरान अधिक से अधिक पानी पियें और अन्य पौष्टिक पेय जैसे, जूस नींबू पानी आदि पीते रहें।

अगर हो प्री-दिवाली पार्टी

अगर आपकी दिवाली की रात को बाहर पार्टी का प्लान है, तो थोड़ा सचेत रहें। घर से निकलने से पहले पौष्टिक सा आहार ले लें। इससे न सिर्फ आप अनावश्यक और हानिकारक खाद्य पदार्थ खाने से बचेंगे बल्कि, एल्कोहॉल के अतिरिक्त सेवन से भी बचेंगे।

न होने दें पानी की कमी

त्योहार के सीजन में काम अधिक होने जाने के कारण भागदौड़ करना पड़ता है। जिसके कारण हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। जिससे शरीर में एनर्जी और थकान सी महसूस होने लगती है। इसलिए काम के साथ-साथ समय निकाल पानी पीते रहें।

करें छोटी प्लेट का इस्तेमाल

कई बार होता है कि हम बड़ी प्लेट लेकर खाना लगते हैं। जिसके कारण हम अधिक खाना खा लेते हैं। इसलिए जहां तक संभव हो तो छोटे बर्तनों का इस्तेमाल करें। साथ ही दुबारा खाना खाने से बचें।

एक्सरसाइज

भाग-दौड़ में हम अपनी रूटीन को भूल ही जाते हैं। इसलिए साथ में एक्सरसाइज जरूर करते रहें। नहीं तो आपको थकावट और अन्य समस्याएं हो सकती हैं

5 उपाय

करने के साथ ही हमारे घरों में को भी गंदा करती है। इसलिए दीपावली के समय आपको अपने घर को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।

मास्क का इस्तेमाल करें

अगर आप अपनी सेहत के लिए ज्यादा चिंतित हैं, तो आप एन95 मास्क का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह मास्क किसी भी तरह के संक्रमण या हवा में संक्रमण कणों के एन1एच1 वायरस के खिलाफ लड़कर हमारी देखभाल करता है।



प्याज में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स स्किन को लंबे समय तक यूथफुल बनाए रखते हैं। साथ ही यह फाइन लाइन्स, रिंकल्स, एज स्पॉट्स, डार्क स्पॉट्स आदि समस्याओं को भी दूर करते हैं।

स्वाद के साथ सौंदर्य भी बढ़ाता है प्याज

खा ने में अगर प्याज न हो तो भोजन का मजा ही नहीं आता। सब्जी से लेकर सलाद तक में प्याज का इस्तेमाल किया जाता है। वहीं दूसरी ओर, यह स्किन व बालों दोनों की ही समस्याओं को दूर करता है। दरअसल, इसमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स स्किन के लिए बेहद ही लाभदायक होते हैं। बस जरूरत है तो इसका सही तरीके से इस्तेमाल करने की। तो चलिए जानते हैं स्किन को खूबसूरत बनाने के लिए प्याज का इस्तेमाल किस प्रकार करें-

स्किन को बनाएं जवां

प्याज में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स स्किन को लंबे समय तक यूथफुल बनाए रखते हैं। साथ ही यह फाइन लाइन्स, रिंकल्स, एज स्पॉट्स, डार्क स्पॉट्स आदि समस्याओं को भी दूर करते हैं।

एकने को कहें अलविदा

प्याज एकने की समस्या को दूर करने में भी एक अहम भूमिका निभाता है। एकने से निजात पाने के लिए एक टेबलस्पून प्याज के रस में एक टेबलस्पून ऑलिव ऑयल मिक्स करके चेहरे पर लगाएं और करीबन 20 मिनट बाद पानी की मदद से चेहरा वाश करें।

निखारे रंगत

स्किन की रंगत निखारने के लिए भी प्याज काम आता है। इसके लिए करीबन दो चम्मच प्याज का रस लेकर उसमें दो टेबलस्पून बेसन, आधा टीस्पून दूध और एक चुटकी जायफल मिक्स करें। आप चाहें तो इसमें कुछ बूंदें लैवेंडर ऑयल भी मिक्स कर सकते हैं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में रूई के फाहे को दूध में डुबोकर उसकी मदद से चेहरा साफ करें।



यह पैक सिर्फ स्किन की खूबसूरती ही नहीं बढ़ाता, बल्कि स्किन को एक्सफोलिएट भी करता है।

मुलायम बनेंगे होंठ

अगर आप सर्दी के मौसम में फटे होंठों की समस्या से परेशान रहते हैं तो इसके लिए प्याज का प्रयोग करें। इसके लिए प्याज का रस लेकर उसमें विटामिन ई ऑयल मिक्स करें। अब रात को सोने से पहले इसे होंठों पर लगाएं। इससे लिप्स के डेड स्किन सेल्स बाहर निकलते हैं और होंठ एकदम सॉफ्ट दिखते हैं।

पतले बालों की समस्या

अगर बाल पतले होते हैं तो देखने में बिल्कुल भी अच्छे नहीं लगते। इन्हें खूबसूरत, लंबा व घना बनाने के लिए प्याज का रस लेकर उसमें थोड़ा शहद मिक्स करें। साथ ही इसमें कुछ बूंदें एंसेशियल ऑयल की डालें। एंसेशियल ऑयल प्याज की महक को दूर करेगा। अब रात को सोने से पहले इस पेस्ट को लगाएं और शॉवरकैप की मदद से बालों को कवर करें। अगली सुबह बालों को शैंपू करें।

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

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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





पिंपल्स को कहे अलविदा

नी बू में विटामिन सी उच्च मात्रा में पाया जाता है और मुंहासों के उपचार के लिए एक प्रभावी उपाय है। इसके इस्तेमाल के लिए आप नींबू को निचोड़कर उसका रस निकालें और फिर कॉटन की मदद से उसे मुंहासों पर अप्लाई करें। आप चाहें तो नींबू के रस में थोड़ा सा दालचीनी पाउडर भी मिक्स कर सकते हैं।

पिंपल्स स्किन की एक बेहद आम समस्या है, लेकिन जब मुंहासे चेहरे पर होते हैं तो यह देखने में काफी भद्दे लगते हैं। इतना ही नहीं, इसके कारण चेहरे की नेचुरल खूबसूरती कहीं छिप जाती है। अमूमन लोग इन मुंहासों से निजात पाने के लिए तरह-तरह की क्रीम व उपचार का सहारा लेते हैं। लेकिन अगर आप बेहद आसान तरीके से पिंपल्स को अलविदा कहना चाहते हैं तो इन आसान तरीकों को अपना सकते हैं-

टी ट्री ऑयल

टी ट्री ऑयल सूजन और मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ता है और इसलिए पिंपल्स होने पर इसका इस्तेमाल करना बेहद प्रभावी माना गया है। इसके इस्तेमाल के लिए पहले आपको इसे डायल्यूट करना होगा। इसके लिए आप एक

भाग टी ट्री ऑयल और नौ भाग पानी डालकर मिक्स करें। अब आप इस मिश्रण में कॉटन को भिगोएं और फिर उसे पिंपल्स पर अप्लाई करें। आप इस उपाय को दिन में एक या दो बार अपना सकते हैं।

ग्रीन टी

ग्रीन टी में एंटीऑक्सिडेंट उच्च मात्रा में होते हैं, जो सूजन को कम करने और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। अगर आप इसे त्वचा पर लगाते हैं तो पिंपल्स से काफी हद तक निजात पा सकते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए पहले पानी को तीन से चार मिनट तक उबालें और फिर इस पानी में ग्रीन टी डालें और फिर पानी को ठंडा होने दें। अब एक कॉटन को इस पानी में डिप करके अपने चेहरे पर लगाएं या फिर आप इस पानी को छानकर स्प्रे बोतल में भी भर सकते हैं और फिर चेहरे पर स्प्रे करें। इससे आप 10 मिनट या रात भर के लिए छोड़ दें। अगले दिन आप पानी से अपने चेहरे को वाँश करें।

एलोवेरा

एलोवेरा का इस्तेमाल करने से जलन, घाव व सूजन से राहत मिलती है। इतना ही नहीं, मुंहासे

होने पर भी इसका इस्तेमाल करना फायदेमंद साबित होता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप एलोवेरा का पत्ता तोड़कर इसका फ्रेश जेल निकालें और उसे अपनी मुंहासों पर अप्लाई करें।

नींबू का रस

नींबू में विटामिन सी उच्च मात्रा में पाया जाता है और मुंहासों के उपचार के लिए एक प्रभावी उपाय है। इसके इस्तेमाल के लिए आप नींबू को निचोड़कर उसका रस निकालें और फिर कॉटन की मदद से उसे मुंहासों पर अप्लाई करें। आप चाहें तो नींबू के रस में थोड़ा सा दालचीनी पाउडर भी मिक्स कर सकते हैं।

बर्फ

बर्फ आपकी स्किन और पिंपल्स एरिया पर ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। साथ ही चेहरे पर मौजूद ऑयल व गंदगी को भी दूर करता है, जिसके कारण मुंहासों से राहत मिलती है। इसके इस्तेमाल के लिए आप बर्फ को किसी कपड़े में लपेटें और प्रभावित स्थान पर उसे रख करें। आप दिन में तीन से चार बार इस उपाय को अपना सकते हैं।



R Ideal Pathology & Diagnostic Centre

THE MOST ADVANCED HI-TECH PATHOLOGY CENTRE OF CENTRAL INDIA

Take a step towards "Allergy Free Life"
ImmunoCAP Blood Allergy Test

Centre For :

Sonography, X-Ray, Echocardiography,
Blood Allergy, Cardiac Markers,
Hematology, Computerized Biochemistry,
Hormones, Hepatic Markers, Cardiac Markers,
Drug Assay, Computerized Tread Mill Test
(tmt), Hemoglobin Electrophoresis, Hplc

Address-1 : Vidhya Chambers, 8/47, Sapna Sangeeta Main Road, Near Tower Choraha, Indore 0731 4092444, 4030333
Address-2 : Kohinoor Tower, Opp. HDFC Bank, Rajmohalla, Indore, 0731 3074455
Address-3 : 1, Narendra Tiwari Marg, Indore, 0731 4244404, 4244403 | Visit us at : idealdiagnosticcenter.com



भरपूर नींद नहीं लेने से बढ़ती है उम्र

भरपूर नींद नहीं लेने के कई नुकसान हैं, यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। हाल ही में हुए एक शोध में यह बात सामने आयी है कि पर्याप्त नींद नहीं लेने से उम्र बढ़ सकती है और कम उम्र में ही व्यक्ति उम्रदराज दिखने लगता है।

रो ज 7-9 घंटे की नींद आपके स्वास्थ्य के लिए सही है, इससे आपकी सुबह खुशनुमा तो होती है साथ ही तनाव, अवसाद, और कम नींद के कारण होने वाली बीमारियां नहीं होती हैं। इसके अलावा अगर आप खुद को जवां और खूबसूरत दिखाना चाहते हैं तो भरपूर नींद जरूर लीजिए। इस लेख में विस्तार से जानिये भरपूर नींद नहीं लेने से कैसे बढ़ती है उम्र।

क्या कहते हैं शोध

पर्याप्त नींद नहीं लेने वालों के चेहरे का जवांपन जल्दी खोने लगता है और उनकी त्वचा वक्त से पहले बूढ़ी हो जाती है। यह दावा एक शोध के बाद अमेरिका के यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल केस मेडिकल सेंटर के फिजिशियन और वैज्ञानिकों ने किया। उन्होंने पाया कि नींद त्वचा के कामकाज तथा उसकी उम्र को भी प्रभावित करती है। इसके शोधकर्ताओं के अनुसार, कम नींद लेने वालों की त्वचा समय से पूर्व बूढ़ी होने लगती है और उनमें अल्ट्रावायलेट विकिरणों सहित पर्यावरण के अन्य नकारात्मक प्रभावों से जल्द मुक्त होने की क्षमता भी नहीं रह जाती। यह शोध युनिवर्सिटी हॉस्पिटल्स केस मेडिकल सेंटर में त्वचा अध्ययन केंद्र के निदेशक व मुख्य शोधकर्ता के नेतृत्व में हुआ। इस शोध में पहली बार दिखाया गया है कि कम नींद लेने से त्वचा पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। शोध से, कम सोने वाली महिलाओं की त्वचा के समय से पहले कांतिहीन होने और धूप के संपर्क में आने के बाद उस पर पड़ने वाले असर

से निपटने की क्षमता में कमी का पता चलता है।

भरपूर नींद क्यों है जरूरी

एक अन्य अध्ययन में वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि नींद के दौरान भी कुछ जीन जगे रहते हैं। यह जीन कोशिकाओं की मरम्मत और विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। पर्याप्त नींद से 'ओलिगोडेन्ड्रोसाइट्स' कोशिकाओं के निर्माण में तेजी आती है। अधूरी नींद के कारण इनसान के चेहरे पर उदासी नजर आने लगती है। इसके कारण वह थका हुआ लगता है और उसके चेहरे का जवांपन फीका लगने लगता है। ठीक से नहीं सो पाने का असर स्पष्ट रूप से चेहरे पर दिखाई देता है। इस वजह से आंखें मुंह और चेहरे के अन्य हिस्सों की त्वचा का जवांपन फीका लगते लगता है। साथ ही चेहरे पर झुर्रियां, काले घेरे और बारीक रेखाएं भी नजर आने लगती हैं। अगर आप जवां और खूबसूरत दिखना चाहते हैं तो भरपूर नींद लीजिए, इसके साथ-साथ स्वस्थ जीवनशैली भी आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाये रखने में मदद करती है।

सि फ शोव करने से ही चेहरा चमकाने का जमाना अब चला गया है आज दौर है 'हाय हैंडसम' और 'नंबर वन' नजर आने का। पुरुषों के लिए अपनी खूबसूरती निखारना जरूरी है।

सुंदर दिखने की चाह केवल महिलाओं में ही नहीं होती, पुरुष भी चाहते हैं कि वे खूबसूरत नजर आए। अब वो दौर नहीं है जब रफ एंड टफ रहना ही पुरुषों की पहचान होता है। इसलिए जितना जरूरी महिलाओं के लिए अपनी त्वचा की देखभाल करना होता है, पुरुषों के लिए भी अपनी त्वचा की देखभाल भी उतनी ही जरूरी है।

आज बाजार में पुरुषों को खूबसूरत बनाने के ढेरों उत्पाद मौजूद हैं। आज हर व्यक्ति युवा और बेदाग त्वचा पाने के लिए नॉन सर्जिकल उपचारों अर्थात बोटोक्स और जुवेडर्म फिलर्स जैसे उपचारों का विकल्प चुन रहे हैं। ऐसी एंटी-एजिंग तकनीकें इन दिनों ज्यादा लोकप्रिय हो रही हैं और इसका असर भी तुरंत दिखने को मिलता है।

साबुन का ध्यान से करें चुनाव

पुरुषों को साबुन के चयन में महिलाओं से भी अधिक समझदारी बरतने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि पुरुषों का सामना धूल, ऑयल और प्रदूषण से अधिक होता है। इसलिए त्वचा के प्रकार के हिसाब से साबुन का चुनाव करें। ऑयली स्किन के लिए फ्रूट या जेल बेस साबुन और ड्राइ स्किन के लिए क्रीम बेस साबुन लें।

स्क्रब से हटाएं मृत त्वचा

यदि आप अपनी डल और रूखी त्वचा से परेशान हैं तो डेड स्किन, ब्लैक हैड्स और व्हाइट हैड्स रिमूव करने के लिए हफ्ते में कम से कम दो बार स्क्रब करें। इससे चेहरे पर निखार तो आएगा साथ ही त्वचा भी जवां रहेगी।

त्वचा को करें मॉश्चराइज

जैसा कि हम बात कर चुके हैं कि पुरुषों की त्वचा का सामना धूल और प्रदूषण से अधिक होता है इसलिए उनकी त्वचा की नमी का खोना लाजिमी है। ऐसे में रोज सोने से पहले व नहाने के बाद उन्हें हल्के मॉश्चराइजर का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए, ताकि त्वचा की नमी ना खोने पाए और आप फटी व रूखी त्वचा से बच पाएं।

सनस्क्रीन बने सेहत की छतरी

अक्सर लड़के बिना छाते या किसी कपड़े आदि की आड़ लिए सीधे धूप में निकल जाते हैं, वैसे भी उनका धूप में निकलना अधिक होता है। ऐसे में धूप से बचाव की जरूरत आपकी त्वचा को तो और अधिक होती है। सामान्यतः एसपीएफ 30 युक्त सनस्क्रीन आपकी त्वचा को धूप से बचाने में कारगर है। आप अपनी त्वचा के हिसाब से भी सनस्क्रीन का चुनाव कर सकते हैं।

पूरी बांह के कपड़े पहनें

त्वचा को नुकसान और स्किन टैन न हो इसलिए



पुरुषों को भी होती है ब्यूटी ट्रीटमेंट की जरूरत

गर्मियों में और तेज धूप में जाते समय हमेशा पूरी बांह की कोटन की शर्ट पहनें। ये न सिर्फ आपकी त्वचा को सुरक्षित रखते हैं बल्कि आरामदायक भी होते हैं।

धूम्रपान को कहें न

सिगरेट आपकी सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह होती है। सिगरेट पीने से सेहत पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों का असर चेहरे पर भी साफ नजर आता है। साथ ही सिगरेट से चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं और होंठ भी काले हो जाते हैं।

फेशियल से चमकेगा चेहरा

चेहरे की चमक को बनाए रखने के लिए पुरुष भी महीने में एक बार फेशियल करवा सकते हैं, महिलाओं की तरह खास मौकों पर गोल्ड या पर्ल फेशियल ही कराएं। फेशियल करवाने से त्वचा की साफ सफाई भी होती रहती है।

शोव करने से पहले ध्यान दें

पुरुषों को कई बार शोव करने में ज्यादा दिक्कत होती है क्योंकि उनकी त्वचा हार्ड होती है। इसलिए शोव करने से पहले नींबू का रस या शेविंग जेल लगाएं। इससे शोव आसानी से बन जाती है और

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फोम का ज्यादा इस्तेमाल त्वचा को नुकसान पहुंचाता है।

पिंपल से मिलेगा छुटकारा

अगर आपके फेस पर पिंपल्स हैं तो नींबू और मुलतानी मिट्टी को मिक्स करके लगाएं और साथ ही साथ काली मिर्च में शहद मिलाकर लगाने से भी फायदा होगा। अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो टमाटर और नींबू का फेस पैक लगाएं। इसके लिए एक टमाटर और नींबू का रस मिलाकर आंखों के हिस्से को छोड़कर पूरे चेहरे पर लगाएं।

दाग धब्बे यूं हटाएं

चेहरे पर झाड़ियां और दाग-धब्बे हैं तो इन्हें हटाने के लिए बेसन में मौसमी का जूस मिलाकर लगाने से फायदा होगा।

आटा का यह इस्तेमाल देखा है

कमी

चेहरे की त्वचा को चिकनी और कोमल बनाए रखने के लिए जौ के आटे को फेस पैक के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं क्योंकि यह कुदरती तौर पर त्वचा को कोमल और चमकदार बनाता है।

फेस्टिव सीजन में दिखना चाहती है सबसे अलग, तो ट्राई करें यह हेयस्टाइल

फेस्टिव सीजन में हर महिला एकदम अलग दिखना चाहती है, हालांकि इसके लिए जरूरी नहीं है कि आप महंगे-महंगे कपड़े पहनें। कई बार आपका एक सिंपल लेकिन स्टाइलिश हेयर भी आपके लुक को पूरी तरह बदल सकता है।



बन विद ब्रेड

यह एक बेहद ही सिंपल और जल्दी बनने वाला स्टाइल है और फेस्टिव सीजन में आप इसे बेहद आसानी से बना सकती हैं। इतना ही नहीं, अगर आपको बालों को संभालने में झंझट महसूस होता है, तो भी यह हेयरस्टाइल आपको काफी पसंद आएगा क्योंकि इस हेयरस्टाइल के बाद आपको बालों को मैनेज नहीं करना पड़ेगा। इस हेयरस्टाइल के लिए पहले बालों को कॉम्ब करें और अब आप सारे बालों को एक साथ लेकर लो पोनीटेल करें। इसे रबर की मदद से फिक्स करें। इसके बाद आप बालों की एक सिंपल ब्रेड बनाएं और फिर उसे गोल घुमाते हुए बन बनाएं। इसे आप पिन की मदद से फिक्स करते रहें। आपका स्टाइल बनकर तैयार है। आप इसे और भी अधिक खूबसूरत बनाने के लिए इसमें गजरा आदि लगा सकती हैं।

बबल पोनीटेल

अगर आपको पोनीटेल करना पसंद है, तो इस फेस्टिव सीजन में आप इस डिफरेंट पोनीटेल स्टाइल को जरूर बनाकर देखें। इसे बनाने के लिए पहले बालों को कंधी करें और लो पोनीटेल बनाएं। आप इसे एक रबर की मदद से फिक्स करें। इसके बाद दो इंच की दूरी पर आप एक रबर और लगाएं। इसके बाद बालों को हाथों की मदद से हल्का सा लूज करें। इसी तरह, फिर से दो इंच की दूरी पर दोबारा रबर लगाएं और उपर के हिस्से को फिर से लूज करें। यही प्रोसेस बालों के एंड तक दोहराएं। आप इस स्टाइल को और भी अधिक खूबसूरत बनाने के लिए बालों में स्टोन लगा सकती हैं। अगर आप इसे और भी अधिक खूबसूरत बनाना चाहती हैं तो आप बालों के फ्रंट सेक्शन पर कुछ अलग स्टाइल बना सकती हैं।



ब्यूटी प्रॉडक्ट नहीं, किचन की ये चीज करेगी चेहरे की देखभाल!

मं डे से लेकर संडे तक की तरह तरह के कामों में व्यस्त भरी जिंदगी के चलते आज के समय में कोई भी अपनी स्किन से खुश नहीं है। किसी को रफ स्किन की शिकायत है तो किसी को चेहरे पर कील-मुंहासों की समस्या है। दरअसल भागदौड़ भरी जिंदगी, अनियमित खानपान और तनाव भरे जीवन के चलते मनचाही स्किन मिल पाना आजकल एक चुनौती हो गया है।

चेहरा सुन्दरता और ताजगी को बढ़ाता है। यदि हमारी त्वचा स्वस्थ, साफ, मुलायम, ताजी हो तो हम सुन्दर और खूबसूरत लगते हैं। यह हमारे आत्मविश्वास के स्तर और आन्तरिक शक्ति को सुधारता है, जो हमें खुश और सक्रिय रहने में मदद करता है। आजकल लोगों के पास इतना समय भी नहीं है कि वो ब्यूटी ट्रीटमेंट ले पाएं। लेकिन क्या आप जानते हैं आप घर बैठे भी कुछ घरेलू नस्खों से अपने चेहरे का निखार वापस पा सकते हैं।

नीम और दही

नीम और दही का मिश्रण चेहरे के लिए बहुत अच्छा लेप है। इससे स्किन रफ से मुलायम तो

होती ही है साफ ही चेहरे का निखार भी वापस आता है। साथ ही ये फेसपैक स्किन से संबंधित कई बीमारियों से बचाता भी है। इसे बनाने के लिए नीम के पत्तों के बारीक मिश्रण को दही के लिए मिला कर पैक बना लें। अब इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने के बाद चेहरा धो लें।

मूली के बीज का पेस्ट

चाहे चेहरे पर किसी भी तरह के निशान हों, चाहे मुंहासों के हो, किसी चोट के हों, पिगमेंटेशन हो या कोई अलग तरह का निशान हो मूली के बीज सभी का जड़ से सफाया करते हैं। इस पेस्ट को बनाने के लिए अब किसी भी पंसारी की दुकान से मूली के बीज खरीद सकते हैं। अब इन्हें अच्छी तरह साफ कर 1 से 2 बार पानी में धो लें। अब इन्हें करीब 20 से 25 मिनट तक पानी में भिगो दें। अब इन्हें मिक्सी में बारीक पीस कर पतला पेस्ट बना लें। आप चाहे तो इसे चेहरे पर मास्क की तरह भी लगा सकते हैं और चाहे तो सिर्फ निशान पर भी लगा सकते हैं। लगाने के करीब आधे घंटे तक इसे सूखने दें। आधे घंटे बाद साफ पानी से चेहरा धो लें।

लोहे के बर्तनों में खाना पकाने से बढ़ता है हीमोग्लोबिन

लो हे के बर्तनों में खाना पकाकर खाने से न सिर्फ आपका जायका बढ़ता है बल्कि यह आपके शरीर में खून की कमी को दूर करता है और हीमोग्लोबिन को भी बढ़ाता है।

स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है। इससे शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व आसानी से मिल जाते हैं। लेकिन, पोषक तत्वों की आवश्यकता की आपूर्ति में खाना पकाने वाले बर्तनों की भी बड़ी भूमिका होती है। आपको यह ध्यान देने की जरूरत है कि आप किस बर्तन में खाना पकाती हैं। अगर आप लोहे के बर्तन में खाना पकाती हैं तो आप खुद को और अपने परिवार को कई बीमारियों से बचा सकती हैं।

लोहे के बर्तनों में खाना पकाने से जुड़े वैज्ञानिक तथ्य

परंपरागत रूप से, यह माना जाता है कि लोहे के बर्तन में खाना बनाना, जैसे कि कढ़ाही, स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। ऐसा कहा जाता है कि जब आप लोहे के बर्तन में खाना पकाते हैं, तो यह धातु की सतह के साथ प्रतिक्रिया करता है। परिणामस्वरूप, भोजन में आयरन निकल जाता है, इसके जुड़े कुछ तथ्य हैं जो इस बात का समर्थन करते हैं।

एक अध्ययन में साबित हुआ है कि, अगर आप लोहे के बर्तन में खाना पकाती हैं तो नॉन-स्टिक की तुलना में लोहे के बर्तन में खाना पकाने से भोजन में आयरन की मात्रा में सुधार हुआ है।

वर्यो फायदेमंद है खाना पकाना

स्वास्थ्य लाभ के अलावा, कई महिलाएं लोहे के बर्तन का उपयोग करना पसंद करती हैं क्योंकि वे धीमी गति से खाना पकाने और समान रूप से गर्म करने के लिए आदर्श होते हैं।

हीमोग्लोबिन के स्तर में होता है

सुधार

इसके अलावा, जब इन खाद्य पदार्थों को नियमित



रूप से चार महीने तक बच्चों को दिया जाता है, तो बच्चों के हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार होता है। दरअसल, हीमोग्लोबिन एक प्रकार का प्रोटीन होता है, जो रेड ब्लड सेल्स में पाया जाता है। हीमोग्लोबिन का कार्य ऑक्सीजन का परिवहन करने के अलावा यह कोशिकाओं और फेफड़ों से कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालने का काम करता है। इसकी कमी होने पर ये सभी कार्य बाधित हो जाते हैं, जिससे एनिमिया होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में लोहे के बर्तन में खाना पकाना पूरे परिवार के लिए फायदेमंद है।

एनिमिया में मिलता है लाभ

ज्यादातर महिलाओं में खून की कमी की समस्या देखी जाती है। इसके कारण एनिमिया या रक्तअल्पता होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में आपको आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। जो शरीर में आयरन की कमी को दूर करता है और हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार करता है। अगर आप नियमित रूप से आयरन वाले फूड नहीं ले पा रही हैं तो लोहे के बर्तन में खाना पकाएं, इससे खून की कमी की समस्या आसानी से दूर की जा सकेगी।

लोहे के बर्तन में खाने के फायदे

- थकान को दूर करे
- मसल्स की स्ट्रेंथ को बढ़ाता है
- इम्यूनिटी बढ़ाता है
- एकाग्रता बढ़ती है
- नींद को बेहतर बनाता है

सावधानियां

- हर दिन लोहे के बर्तन में खाना न बनाएं, सप्ताह में दो से तीन बार ही खाना पकाएं।
- खट्टे या अम्लीय खाद्य पदार्थ लोहे के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं। इसके बजाय स्टेनलेस स्टील के बर्तन में कढ़ी, रसम, सांभर, या टमाटर पकाएं।
- लोहे के बर्तनों को हल्के डिटर्जेंट से धोएं और तुरंत सुखाएं। किसी भी स्क्रबर्स या स्पंज का उपयोग न करें, जैसे कि स्टील स्क्रबर।
- बर्तनों को जंग से बचाने के लिए वनस्पति तेल का एक पतला लेप लगाकर रखें और सूखी जगह पर स्टोर करें।
- लोहे के बर्तन में पानी और अन्य तरल पदार्थ जमा नहीं होने चाहिए।

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

कार्डियक हेल्थ व फिटनेस पर दो दिवसीय नेशनल सेमिनार का आयोजन

इस दो दिवसीय नेशनल सेमिनार का आयोजन उच्च शिक्षा विभाग भोपाल के सहयोग से प्रोफेसर एसी वर्मा की स्मृति में डिपार्टमेंट ऑफ बायोकेमिस्ट्री द्वारा माता जीजाबाई शासकीय पीजी गर्ल्स कॉलेज ओल्ड जीडीसी मोती तबेला में किया गया।



संस्थापक प्रो. सुरेश वर्मा जी



श्री शंकर लालवानी जी
सासंद, इंदौर



श्रीमती रेणू जैन
कुलपति, डीएवीवी, इंदौर



डॉ. आर.एस. शर्मा
कुलपति, एमपीएमएसयू, जबलपुर



डॉ. ए.के. द्विवेदी
वैज्ञानिक सलाहकार, आयुष मंत्रालय



डॉ. संगीता पानेरी
प्रोफेसर, एमजीएम मेडिकल कॉलेज



डॉ. एस.एस. शर्मा
हेड, स्कूल ऑफ योगा, डीएवीवी



श्रीमती वीना वर्मा
सोशल वर्कर



डॉ. सरिता राव
कार्डियोलॉजिस्ट, अपोलो हॉस्पिटल



श्री आर.एस. माहेश्वरी
प्रोफेसर



श्री कपिल दवे
प्रोफेसर



डॉ. मोहम्मद अली
कार्डियक सर्जन, अपोलो हास्पिटल



डॉ. सुमित्रा वास्केल
प्राचार्य



श्रीमती मंगला गौतम
प्रोफेसर



डॉ. मुनीरा हुसैन
प्रोफेसर



ऋचा गांधी वर्मा
एंकर



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

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

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore

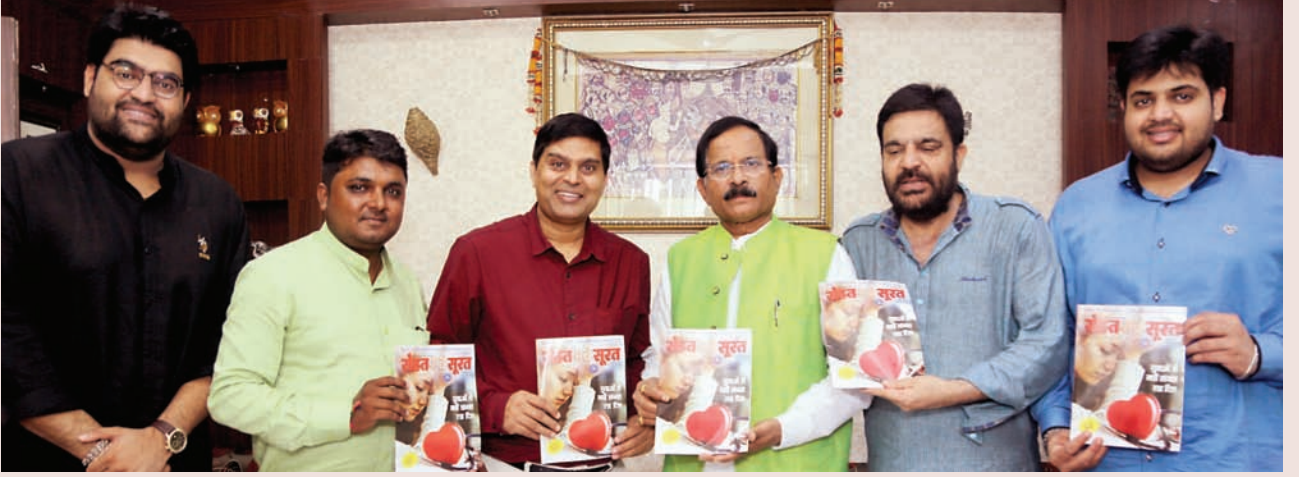
IFSC CODE:
BARBOGOYALN

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 प्रियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accaren2@yahoo.com



इंदौर विमान तल पर स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी भाजपा नगर अध्यक्ष गोपीकृष्ण नेमा, बालकृष्ण अरोगा, तनुज दीक्षित तथा अन्य गणमान्य। संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं विजय दीक्षित के साथ आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत के सितंबर अंक का विमोचन करते हुए।

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

शिविर
क्रं. 10



करवाचौथ पर हल्के मेकअप से अपने चेहरे को दें चांद सा निखार

करवाचौथ को खास बनाने के लिए महिलाएं अलग-अलग तरह का मेकअप आजमाती हैं। इस दिन आप हल्के मेकअप से अन्य दिनों की तुलना में ज्यादा खूबसूरत लग सकती हैं।

क रवाचौथ के त्योहार पर महिलाएं अपने पति की दीर्घायु के लिए व्रत रखती हैं। इस दिन महिलाओं में सजने-संवरने का बहुत ज्यादा क्रेज होता है। इसलिए महिलाएं इस त्योहार की हफ्तों पहले तैयारियां शुरू कर देती हैं। ब्यूटी पार्लर और मॉल के चलन के बीच महिलाओं के सजने-संवरने के तरीकों को अलग कर दिया है। इस दिन को महिलाएं खास बनाने के लिए पूरी कोशिश करती हैं। दिनभर व्रत रहकर पति की लंबी उम्र की कामना करती हैं। इस सबके बीच इस दिन महिलाएं अपने लुक पर भी ध्यान देना चाहती हैं। हर महिला की चाहत होती है कि वह सबसे खूबसूरत और सबसे अलग दिखाई दें।

इस मौके को खास बनाने के लिए शोरूम व पार्लर पर खास ऑफर भी आते हैं। कॉस्मेटिक सर्जरी भी लोगों को इस त्योहार के दिन लुभाने के मामले में पीछे नहीं है। लोग खूबसूरत दिखने

के लिए इसका सहारा ले रहे हैं।

कॉस्मेटिक चिकित्सा की बात करें, तो महिलाएं आजकल फेशियल रिजुविनेशन चिकित्सा, लेजर स्पेक्ट्रा पील, केमिकल पील, टमी टक और झुर्रियां कम करने के लिए (अधिक उम्र की महिलाएं) बोटोक्स का सहारा ले रही हैं। ऐसे मौके पर कुछ महिलाएं अपने पार्टनर को खुश करने के लिए पार्टी मनाती हैं, तो कुछ अच्छा दिखने के लिए पार्लर की ओर रूख करती हैं।

पिछले पांच वर्षों में भारत में भी कॉस्मेटिक सर्जरी का चलन बढ़ा है। इसके बढ़ते प्रभाव के कारण मध्यम वर्गीय परिवार के लोग भी तेजी से इसे अपना रहे हैं। भारत में कॉस्मेटिक सर्जरी का दाम दक्षिणी देशों की तुलना में 20 प्रतिशत तक कम है।

बढ़ता आधुनिकीकरण भी भारत में करवाचौथ, नवरात्रों जैसे त्योहारों का उत्साह कम नहीं कर पाया है। यह प्रथा सालों से चली आ रही है और इसमें महिलाएं व्रत रखती हैं। इस दिन महिलाएं नई साड़ी पहनती हैं और हाथों व पैरों पर मेहंदी लगाने की प्रथा इस त्योहार में है।

हालांकि पहले की तुलना में त्योहार मनाने के तरीके कुछ बदल गए हैं, लेकिन आज भी करवाचौथ की मान्यता और त्योहार का उत्साह वहीं है। कॉस्मेटिक सर्जरी और ब्यूटी के नए तरीकों ने महिलाओं के लिए त्योहार को अधिक उत्साही बना दिया है।

मेहंदी से सजाएं हाथ

भारतीय संस्कृति में माना जाता है कि मेहंदी की रंगत पति-पत्नी के प्यार को बढ़ाती है। करवाचौथ के दिन आप बाजार से या खुद अपने हाथों पर मेहंदी लगा सकती हैं। बाजार में ज्वैल मेहंदी, अरेबियन मेहंदी और स्टोन मेहंदी काफी चर्चा में हैं।

नेल आर्ट

हाथों की खूबसूरती बढ़ाने में नाखूनों का विशेष महत्व है। ऐसे में आप अपने नेल्स को खूबसूरत बनाने के लिए नाखूनों की साज-सज्जा पर ध्यान दे सकती हैं। इसके लिए आप नेल आर्ट करवा सकती हैं। साथ ही आप चाहे, तो इस दिन खूबसूरत नगीनों को अपने नेल्स पर भी सजा सकती हैं।

चूडियां

चूडियां भी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाती हैं। कांच से बनी चूडियां एक तरफ सुहाग का प्रतीक होती है, तो दूसरी तरफ हाथों की खूबसूरती को उजागर करती है। इस दिन अपनी ड्रेस से मैच करती हुई चूडियां पहन सकती हैं।



चेहरे की रंगत सुधारने के लिए लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करें। इन छिलकों का कैसे इस्तेमाल करना चाहिए ये जानने के लिए ये लेख पढ़ें।

चे हरे को निखारने से केवल काम नहीं चलेगा। क्योंकि बदलते मौसम में चेहरे की त्वचा डैमेज हो जाती है और उसे पोषक-तत्वों की जरूरत होती है। ऐसे में क्या किया जाए? ऐसी स्थिति में लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करें।

इसके लिए केवल आपको उन लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करना है जिनका इस्तेमाल आप सब्जी बनाने के लिए या जूस बनाने के लिए करते हैं और उनके छिलकों को फेंक देते हैं। लौकी खाने में जितनी फायदेमंद होती है उसके छिलके भी काफी फायदेमंद होते हैं।

लौकी में मौजूद पोषक-तत्व

- फोलेट • विटामिन सी • विटामिन बी-1, बी-2, बी-3, बी-5 और बी-6 • कैल्शियम • ऑयन • जिंक • पोटैशियम • मैग्नीशियम • मैग्नीज

ऐसे करें छिलकों का इस्तेमाल

- लौकी के छिलकों का इस्तेमाल करना बहुत ही आसान है।



चेहरे की काली पड़ती रंगत को चुटकी में निखारे लौकी के छिलके

- सबसे पहले लौकी के छिलकों का पेस्ट बना लीजिए।
- लौकी के छिलकों का पेस्ट बनाने के लिए इसे मिक्सी में अच्छी तरह से पीस लें।
- चेहरे की रंगत सुधारने और सन टैनिंग कम करने के लिए चेहरे पर लौकी के छिलकों का पेस्ट लगाइए।
- अब इस पेस्ट को चेहरे पर बीस मिनट तक

लगे रहने दीजिए।

- बीस मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लीजिए।
- इससे चेहरे पर निखार आता है।
- तलवों की जलन भी करे दूर
- इस पेस्ट को पैर के तलवों पर मलने से पैर की गर्मी व जलन दूर होती है। साथ ही ये पैरों की टैनिंग भी दूर करता है।

सेहत एवं सूरत के पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं...



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

IS NOW
A PART OF



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

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युद्य वरमा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इंदौर

विशेषताएं:

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल
- महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र)
- जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एंड पोस्ट नॅटल)
- हार्मोनल डिसऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

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

www.sewacentre.com

www.sewacentre.in

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन
(नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

सुविधाएं:

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाईरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट
- ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल
पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन
समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार – पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा

चमकदार सेबों पर चढ़ी वैक्स से बीमारियों का खतरा

से ब पर चढ़ाई गई कृत्रिम वैक्स न केवल हमारे पेट और श्वसन स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं बल्कि हमारे शरीर के भीतर कुछ प्रकार के संक्रमण का कारण भी बन सकती हैं।

हम बरसों से सुनते आ रहे हैं कि और इस कहावत को सुनकर बड़े हुए हैं कि दिन का एक सेब आपको डॉक्टर को दूर रखता है। लेकिन जब हम खबरों में सुनते हैं कि बाजार में अब सेब पर चढ़ाई गई कृत्रिम वैक्स (प्राकृतिक नहीं) हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकती है, तब किसी को भी चिंता होना लाजमी है। जिन लोगों को सेब खाना पसंद है और वह इस दुविधा में हैं कि बाजार में बिकने वाले सेब पर चढ़ी वैक्स का पता कैसे लगाएं या फिर इसे कैसे उतारे तो हम आपके लिए अच्छी खबर लेकर आए हैं।

सेबों को उपजाने की जांच शुरू

अब इस बात की जांच की जा रही है कि सेब कैसे उपजाए जाते हैं। आम तौर पर किसान या विक्रेता सेब पर खाद्य सिंथेटिक वैक्स की एक परत चढ़ाते हैं ताकि सेब अपनी चमक न खोए, जो कि गंदे होने या फिर धोने पर हट जाती है। यह वैक्स सेबों की चमक और उन्हें बेहतर रूप देने में मदद करता है। इसके अलावा, यह सेब की नमी को भी बनाए रखने में मदद करता है, जिससे सेब जल्दी खराब नहीं होता और ज्यादा दिनों तक बाजार में पड़ा रहता है।

FSSAI से मंजूरी है प्राप्त

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि वैक्स वाले सेब एक साल तक इतने ताजे लगते हैं, जितना की बागों से आया ताजा सेब भी नहीं लगता होगा। आपको यह भी पता होना चाहिए कि कुछ फल ऐसे हैं, जिन्हें वैक्स कोटिंग के लिए FSSAI से मंजूरी प्राप्त है और वे खाने के लिए सुरक्षित हैं। हालांकि, एक संभावना यह भी है कि जो सेब



आप खा रहे हैं उसपर स्वीकार्य सीमा से ज्यादा वैक्स लगी हो। लेकिन अगर आपको लगता है कि सेब के छिलके बहुत फिसलन वाले और वैक्सी हैं, तो इसका सेवन करने से पहले इसे हटाना हमेशा आपकी सेहत के लिए सबसे अच्छा रहेगा।

स्वास्थ्य के लिए काफी खतरनाक

हम में से बहुत से लोग सोचते हैं कि बस सेब के छिलके को हटाने से उसमें मौजूद वैक्स भी निकल जाती है, लेकिन यह पूरी तरह से सच नहीं हो सकता। इसलिए अगर आप डरे हुए हैं कि जो सेब आपने खरीदा है वह बहुत ही चमकदार है या उसपर वैक्स चढ़ी हुई है तो कुछ तरीके हैं जिनसे आप इसे हटा सकते हैं।

वैक्स हटाने के 3 तरीके

- आप सेब को एक मिनट के लिए बेहद गर्म पानी में छोड़ दें और फिर वैक्स को हटाने के लिए इसे एक मोटे तौलिये से रगड़ें। ऐसा करने से सेब पर चढ़ी वैक्स बड़ी आसानी से हट जाएगी।
- वैक्स कोट को हटाने के लिए आप पानी में नींबू के रस की कुछ बूंदें और बेकिंग सोडा भी मिला सकते हैं।
- आप पानी में सिरका या एप्पल साइडर सिरका का भी उपयोग कर सकते हैं।
- आप इन 3 आसान तरीकों से सेब पर चढ़ी वैक्स को हटा सकते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर- 2019

चाइल्ड केयर
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

रोजाना सुबह-सुबह गुनगुना नींबू पानी पीने के हैं ढेरों फायदे

सु बह उठते ही अगर आप एक ग्लास गुनगुना नींबू पानी पियें, तो इससे आपके स्वास्थ्य को कई फायदे हो सकते हैं। ये वजन कम, लिवर मजबूत, त्वचा चमकदार करने के साथ साथ आपका पूरा दिन ताजा बना सकता है। अगर आप अपने आप को पूरी तरह स्वस्थ रखने का कोई रास्ता ढूंढ रहे हैं तो आपकी तलाश एक आसान से तरीके पर खत्म हो सकती है। रोज सुबह उठने के बाद सबसे पहले गुनगुना नींबू पानी पीने से स्वास्थ्य को एक नहीं बल्कि कई फायदे पहुंचते हैं। आइये जानते हैं इन्हीं फायदों के बारे में।



इम्यून सिस्टम को सही रखता है

नींबू जैसे खट्टे फलों में विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है, जो सर्दी-जुकाम से लड़ने में मदद करता है। यह इम्यून सिस्टम को सही रखने का काम करता है। इसके साथ ही नींबू में पोटेशियम भी मौजूद होता है, जोकि दिमाग को संतुलित करने का काम करता है और ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करता है।

वजन घटाने में करता है मदद

जिन लोगों का वजन ज्यादा है, तो उसे कम करने के लिए रोज सुबह गुनगुना पानी में नींबू का रस और शहद मिलाकर पीने से फायदा होता है। ये नुस्खा वजन कम करने वाले लोगों में काफी लोकप्रिय भी है।

सांसों की दुर्गंध हटाए

नींबू का रस सांसों की दुर्गंध को दूर करने का काम करता है। बैक्टेरिया को भी खत्म करता है। जिन लोगों को सांसों की दुर्गंध की समस्या है, उनको बिना देरी किये ये कारगर नुस्खा अपना लेना चाहिए।

लिवर को मजबूत रखता है

नींबू के रस में सिट्रिक एसिड पाया जाता है, जोकि एन्जाइम्स को सही तरीके से काम करने में मदद करता है। यह लिवर में मौजूद विषैले तत्वों को बाहर करने का काम भी करता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद

सुबह-सवेरे उठकर एक ग्लास गुनगुना नींबू पानी आपकी त्वचा को असाधारण ग्लो दे सकता है। इससे झुर्रियां बनने से रुकती हैं और साथ ही, पिंपल्स की समस्या से भी राहत पहुंचती है।

सूजन कम होती है

नींबू में आपके जोड़ों से यूरिक एसिड हटाने की क्षमता होती है। यूरिक एसिड शरीर में सूजन होने का एक बड़ा कारण है।

दिमाग की शक्ति बढ़ाता है

पोटेशियम और मैग्नीशियम के उच्च स्तर का हमारे दिमाग और तंत्रिका स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नींबू पानी आपको वह शक्ति दे सकता है जो आपको अवसाद और तनाव का सामना करने के लिए चाहिए होता है। इससे मानसिक स्पष्टता आती है और ध्यान एकाग्र करने में मदद मिलती है। इसलिए ये ड्रिंक स्ट्रेंडेंस और दिमागी काम अधिक करने वाले लोगों के लिए

अमृत से कम नहीं है।

कैंसर-विरोधी

नींबू के ऑक्सीकरण रोधी तत्व कई प्रकार के कैंसर के खतरों को दूर करते हैं। वे एसिड को बेअसर करने में भी काफी अच्छे होते हैं। कैंसर एडिक्ट वाली जगह में अधिक पनपता है। इससे आपके शरीर में कैंसर कोशिकाएं बढ़ नहीं पाती।

कैफीन से दूरी

कुछ लोग सुबह गुनगुना नींबू पानी पीकर कैफीन की आदत से छुटकारा भी पा लेते हैं। ये आपके शरीर को एक कप कॉफी जितना ही बूस्ट देता है। जिन लोगों की सेहत पर कैफीन का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है उनके लिए ये फायदेमंद विकल्प हो सकता है।

ताजगी

अलसुबह गुनगुना नींबू पानी आपको एक ताजगीभरा दिन दे सकता है। इसमें थोड़ा शहद भी मिला लें। ये आपके सुबह के आलस को दूर करते आपको तरोताजा कर देगा। तो सोचना क्या, कल से जब सुबह उठें तो एक ग्लास गुनगुना नींबू पानी पियें, और इससे मिलने वाले ढेर सारे फायदे का लाभ उठाएं।

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

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

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

बचपन की वो खास यादें लगभग हर लड़की से जुड़ी होती हैं, जब वह मां के ड्रेसिंग रूम में घुसकर चुपचाप उनकी लिपस्टिक और बाकी मेकअप के समान से सजती-संवरती है। मेकअप के समान में उस दौरान और शायद अब भी सबसे अधिक आप लिपस्टिक लगाना पसंद करती हों।

ल डकियों की सबसे पसंदीदा एक्सेसरीज में से एक है लिपस्टिक, जिसे कि वह शादी पार्टी या फिर घर से बाहर निकलते हुए ड्रेस के अनुसार लगाना पसंद करती हैं। अब यदि आपके पास कई तरह के या अलग-अलग रंग के लिपस्टिक नहीं हैं, तो आप घर पर बना सकती हैं लिपस्टिक।

लड़कियों के मन में लिपस्टिक का जुनून या तो मां को किसी पार्टी फंक्शन में लिपस्टिक लगाते देख शुरू होता है या फिर बाकी लड़कियों को अलग-अलग तरह के लिपस्टिक लगाते देख। जैसे ड्रेस के अनुसार लिपस्टिक और नेल पॉलिश लगाना काफी ट्रेंड में है। रेड या पिंक कलर का लिप शेड आजकल लड़कियां खूब पसंद कर रही हैं और रेड कलर लगभग हर रंग की लड़की पर खूब फबता भी है। लेकिन आप अपने रंग के अनुसार अपना लिप कलर चुन सकती हैं।

लिपस्टिक लड़कियों की सबसे पसंदीदा मेकअप एक्सेसरीज में से एक है। लेकिन आज इन मेकअप एक्सेसरीज का एक शानदार स्टोर व काफी बड़ा बाजार है, जिसमें एक ड्रेस की तुलना में लिपस्टिक अधिक खर्चीली है। ऐसे में जरूरी नहीं आप हमेशा मंहगी लिपस्टिक खरीद संके, लेकिन इसका एक आसान उपाय भी है कि क्यों न आप घर पर खुद ही अपनी पसंदीदा लिपस्टिक बनाएं। आइए जानते हैं कैसे?

लिपस्टिक बनाने के लिए जरूरी सामग्री

- स्वीट आलमंड ऑयल
- बीस वैक्स
- शिया बटर

घर पर बनाएं कई तरह के होममेड लिपस्टिक



- एंशोशियल ऑयल
- चुकंदर पाउडर
- लिपस्टिक ट्यूब या पुराने लिप बाम कंटेनर लिप ग्लिटर और पेट्रोलियम जेली

बनाने का तरीका

स्टेप 1 : आप सबसे पहले एक बहुत छोटा कंटेनर लेकर प्रक्रिया शुरू करते हुए शिया बटर, स्वीट आलमंड ऑयल और बीस वैक्स को एक साथ पिघलाएं। अब आप इसमें अच्छा सा डार्क पिंक कलर देने के लिए मार्केट के किसी रंग से बर्चे और इसमें चुकंदर पाउडर का उपयोग करें, जो कि आपके होंठों को पोषण भी देगा।

स्टेप 2: अब आप इस लिक्विड में चुकंदर पाउडर डालें और अच्छे से इस मिश्रण को ब्लेंड करें। एक

बार जब यह पूरी तरह से मिल जाए, तो आप गैस को बंद कर दें और कंटेनर को गैस पर से हटा दें।

स्टेप 3 : अब आप इसमें 2-3 बूंद एंशोशियल ऑयल डालें और अगर आप अपने लिपस्टिक को चमकदार बनाने चाहते हैं, तो हल्का-सा लिप ग्लिटर डालें।

स्टेप 4 : अब आप कंटेनर या लिपस्टिक ट्यूब में इस लिक्विड को डालें और इसे कुछ घंटों के लिए जमने दें।

इस तरह आप घर पर खुद अपने अलग-अलग कलर के लिपस्टिक तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आप लिपस्टिक बनाते समय रंग बदल सकते हैं और अगर आप एक सरल प्रक्रिया की तलाश कर रहे हैं, तो बस बीस वैक्स को पेट्रोलियम जेली के साथ बदलें।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

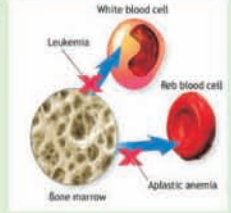
✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

कैंसर से भी गंभीर विकार अप्लास्टिक एनीमिया पर कारगर होती होम्योपैथी



अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर रक्त की बीमारी से पीड़ित मरीजों को होम्योपैथिक दवाइयों की 50 मिलिसिमल पोटेंसी से डॉ. ए. के. द्विवेदी पहुंचा रहे हैं राहत...



Helpline No. 9993700880, 9826042287

क्या है एनीमिया ?

एनीमिया रक्त संबंधित बीमारी है जो कि पुरुषों तथा बच्चों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक पायी जाती है। शरीर में आयरन के अभाव में हीमोग्लोबिन का बनना सामान्य से कम हो जाता है, जिससे खून में इसकी कमी हो जाती है। यह कोशिकाओं में ऑक्सीजन का दौरा कम कर देता और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती है। अप्लास्टिक एनीमिया एक अत्यंत दुरुह तथा जटिल बीमारी है, इससे पीड़ित व्यक्ति के बोन मेरो तथा उनमें विद्यमान रहने वाले हेमेटोपोईटिक सेल्स कम होने लगते हैं। इस कारण से तीनों ही तरह की रक्त कणिकाएं क्रमशः लाल रक्त कणिकाएं, श्वेत रक्त कणिकाएं तथा प्लेटलेट्स की रक्त में कमी होने लग जाती है। इन रक्त कणिकाओं का जब पुनर्निर्माण नहीं हो पाता है तो उस स्थिति या बीमारी को ही अप्लास्टिक एनीमिया कहा जाता है। यह समस्या जब किसी के बोन मेरो में होती है तो स्थिति अत्यंत गंभीर मानी जाती है। बोन मेरो लाल रंगवाला स्पॉन्ज की तरह का अवयव है जो प्रत्येक व्यक्ति के रुधिर में पाया जाता है। बोन मेरो ही स्टेम सेल का निर्माण करता है जिससे बाद में अन्य स्वस्थ सेल्स का निर्माण होता रहता है। अप्लास्टिक एनीमिया के प्रारंभिक लक्षणों में हल्का तेज बुखार बने रहना, कमजोरी महसूस होना, हृदय गति का असामान्य रहना जैसे की कभी मंद या कभी तेज हो जाना, श्वास की परेशानी, कमजोरी, चिड़चिड़ापन बढ़ जाना तथा अनियंत्रित रक्तस्राव आदि हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया का इलाज दवाइयों से लगभग असंभव सा था, परन्तु होम्योपैथी द्वारा काफी अच्छा परिणाम लोगों को मिल रहा है। अप्लास्टिक एनीमिया में – लंबे समय तक बार-बार रक्त (Blood) या प्लेटलेट्स चढ़वाना, सामान्य व्यक्ति के लिए संभव नहीं है, वहीं अंतिम विकल्प के



मध्यप्रदेश की राज्यपाल श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी को अप्लास्टिक एनीमिया एवं रक्त संबंधित अन्य जटिल बीमारियों पर होम्योपैथिक दवाओं के असर व परिणाम की दस्तावेज पूर्ण जानकारी देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी

रूप में एटीजी व बोनमेरो ट्रांसप्लांट करवाने से लाखों रुपये का खर्च आता है, दुःखद तो तब होता है जब अप्लास्टिक एनीमिया के इलाज में लाखों रुपये खर्च हो के बाद भी आशानुरूप परिणाम मरीजों को नहीं मिलता।

डॉ. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथिक चिकित्सा से इस जटिल एवं असाध्य बीमारी का सफलतापूर्वक इलाज, हताश हो चुके मरीजों एवं उनके परिजनों के लिए भी किसी अविष्कार से कम नहीं है। डॉ. द्विवेदी के क्लिनिक में पूरे देश से आकर कई मरीज अपना सफलतापूर्वक इलाज करवा चुके हैं। प्रायः जहां होम्योपैथिक इलाज के बारे में जन सामान्य में भ्रान्ति है कि इसके परिणाम विलम्ब से आते हैं, वहीं इस बीमारी में डॉ. द्विवेदी के इलाज से अत्यन्त कम समय में तेज, सकारात्मक एवं स्थाई परिणाम देखने को मिले हैं।

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

Helpline : 99937-00880, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4989287

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया इन्दौर, 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पम्प (इनहेलर) करना पड़ता था। कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड

होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाऊंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगे पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है।



होम्योपैथी इलाज से जोड़ों का टेढ़ापन व गठिया रोग हुआ ठीक



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में, अब मैं पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



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

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

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.homeocuru.in www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindora@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कामप्लेक्स, 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