

■ कैंसर का कारण बन सकते हैं मुंह के छाले

■ करें स्टेमिना बूस्ट अप

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

संघत एवं सूरत

फरवरी 2020 | वर्ष-9 | अंक-3

मूल्य
₹ 20

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

ओरल कैंसर
विशेषांक

मुंह के कैंसर से बचना
है तो मुंह में झांकिए



होम्योपैथी 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।



Normal Prostate



Enlarged Prostate

पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी इलाज से मिली बड़ी राहत



मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था।

डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी राहत दिलाई।

—जगदीशचंद्र पंडित

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

फरवरी 2020 | वर्ष-9 | अंक-3

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 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...



08

पुरुषों से ज्यादा
औरतों के लिए
खतरनाक है तंबाकू!



10

सावधान! इनमें
से एक भी लक्षण
दिखें तो तुरंत
डॉक्टर को दिखाएं



13

मुंह से खून आना सिर्फ
टीबी का लक्षण नहीं

17

मुंह के छालों से
आराम दिलाएंगे
ये देसी नुस्खे



24

न बिगड़ जाए आपकी
मानसिक सेहत



33

तेजी से आपका
वजन कम कर
देता है नारियल



30

बाथरूम में ही क्यों
नहाते समय ज्यादा
आते हैं दिल के दौरे

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

इंदौर के होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी द्वारा सम्मानित किया गया



इन्दौर. आर्थिक एवं औद्योगिक राजधानी के रूप में प्रख्यात म.प्र. का इन्दौर शहर जहाँ स्वच्छता के मामले में पूरे देश में नम्बर वन स्थान पर है, वहीं डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा की जा रही होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली भी पूरे देश में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी के लिये नम्बर वन पर जानी जाती है। देश भर के एम्स हॉस्पिटल तथा पीजीआई में भर्ती रहे अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों को बार-बार ब्लड तथा प्लेटलेट चढ़ाने के बावजूद भी आशानुरूप आराम नहीं मिलता, चिकित्सकों द्वारा उन्हें यह समझा दिया जाता है कि यह लाइलाज बीमारी है, इसके लिये बोनमैरो ट्रांसप्लांट ही एकमात्र इलाज है। ऐसे में डॉ. ए.के. द्विवेदी को पूरे देश में इस बीमारी के इलाज के लिये आशा की किरण के रूप में जाना जाता है। इस बीमारी से पीड़ित कई ऐसे मरीज जो जिन्दगी की आखिरी साँसें गिन रहे थे, उनको डॉ. द्विवेदी द्वारा दी गई होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों से बीमारी से छुटकारा मिल चुका है तथा वे अपना सामान्य जीवन व्यतीत कर रहे हैं। होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली के लिये डॉ. ए.के. द्विवेदी प्रतीकात्मक बन चुके हैं, उनके नाम पर कई उपलब्धियाँ हैं, जैसे कि पिछले वर्ष लंदन से भारत लौटते समय दुबई-मुम्बई के बीच अन्तर्राष्ट्रीय वायुयान में यात्री को हॉर्ट अटैक आ जाने पर डॉ. द्विवेदी ने प्राथमिक उपचार देकर बचाया।

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 विश्वास्थ्य-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

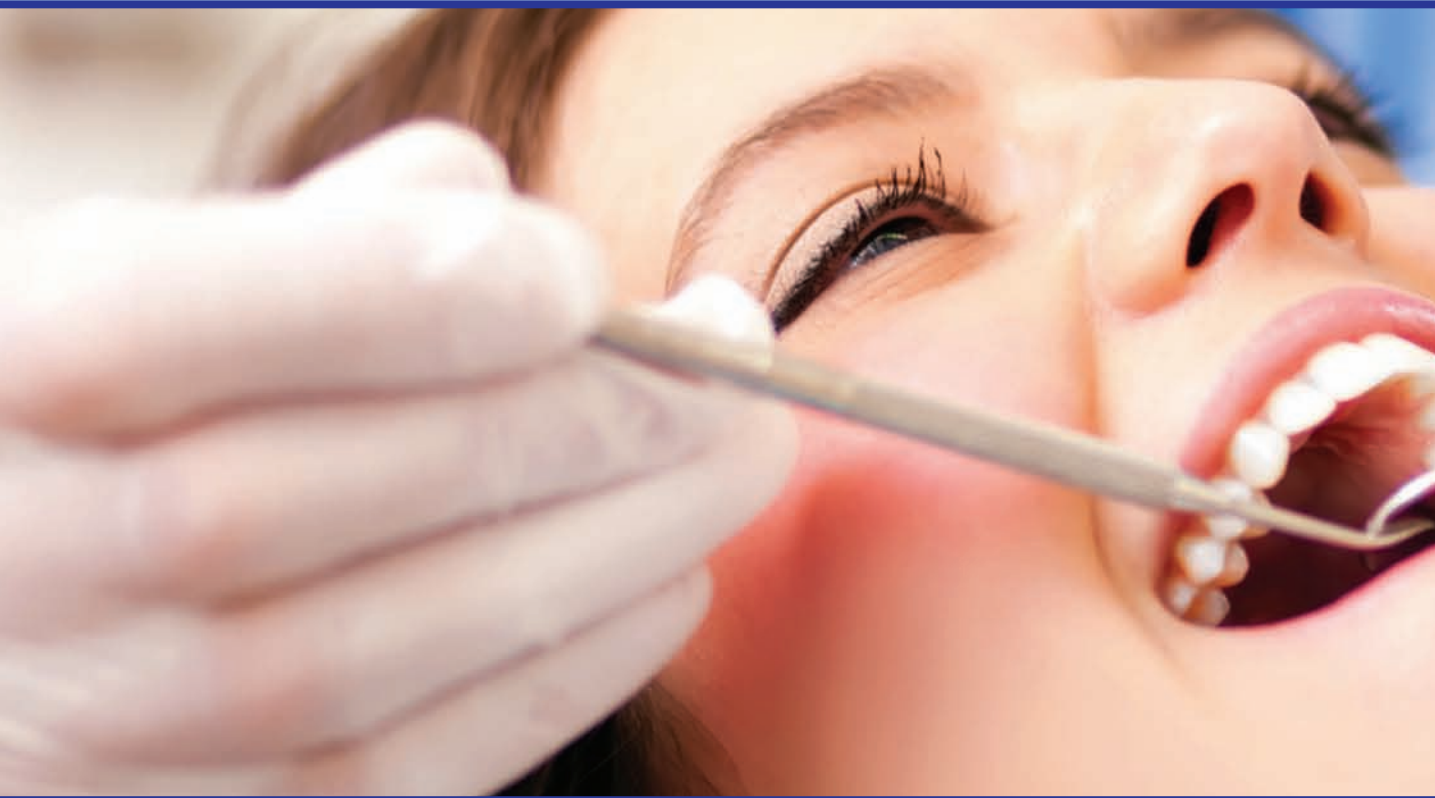
आंतरिक सौंदर्य को भी दे उतना ही महत्व...

चेहरे तथा शरीर की सुंदरता पर तो हर किसी का ध्यान रहता है परन्तु आंतरिक सौंदर्य एवं मुख की अंदर की सुंदरता पर ध्यान देना भी उतना ही आवश्यक है, लोगों में बाहरी सौंदर्य के प्रति जागरुकता है परन्तु आंतरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता की कमी महसूस होती है।

यदि हम युवा वर्ग की बात करें तो दिखावा एवं फैशन के चक्कर में कई युवा सिगरेट, तंबाकु तथा पान मसाला इत्यादि के बुरी लत से ग्रसित हो जाते हैं, जिसके दुस्रभाव स्वरूप उनकी आगे की जिंदगी तकलीफदायक हो जाती है। इसलिए लोगों को चाहिए कि अपने दैनिक जीवन में योग अथवा प्राणायाम को अपनाकर वाह्य सौंदर्य के साथ-साथ आंतरिक सौंदर्य को भी निखारने का निरंतर प्रयास करते रहें।

महाशिवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



भारतीय पुरुषों में ओरल कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह तंबाकू उत्पादों का सेवन है। आमतौर पर जब लोग तंबाकू का सेवन करते हैं, तो उन्हें छोटी-मोटी परेशानियां होती हैं, जिन्हें वे नजरअंदाज कर देते हैं। ज्यादातर ओरल कैंसर का पता चौथी स्टेज में जाकर चलता है, जिससे कि इलाज में बहुत मुश्किल आती है। चौथी स्टेज में कैंसर के इलाज के लिए कई बार व्यक्ति के जबड़ों को भी निकालना पड़ता है। इसके साथ ही यह इलाज इतना महंगा है, कि भारत में ज्यादातर व्यक्ति इलाज के अभाव में ही दम तोड़ देते हैं।

इं

डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के नेशनल कैंसर रजिस्ट्री प्रोग्राम (एनसीआरपी) के डेटा के मुताबिक, 2017 में भारत के चार बीमारू राज्यों-बिहार, मध्य प्रदेश, राजस्थान और उत्तर प्रदेश में ओरल कैंसर के 15.17 लाख मामले सामने आए। उत्तर प्रदेश में सर्वाधिक 12.5 लाख मामले दर्ज किए गए हैं। कैंसर दुनियाभर में मौत का सबसे प्रमुख कारण है और 2008 में इसकी वजह से 76 लाख मौतें (सभी मौतों में लगभग 13 फीसदी) हुई थीं। 2030 में दुनियाभर में कैंसर की वजह से करीब 1.31 करोड़ मौतों की आशंका जताई गई है।

कैसे बढ़ता है ओरल कैंसर

जब आप लंबे समय तक तंबाकू का सेवन करते हैं, तो आपके मुंह में छोटी-मोटी तकलीफें शुरू हो जाती हैं। धीरे-धीरे ओरल कैविटी में अल्सर पनपने लगता है। इसके बाद मुंह में छोटे-बड़े कई घाव हो जाते हैं, जिनमें से रक्त निकलता है और असहनीय दर्द होता है। इस स्टेज पर आकर अगर आप तंबाकू छोड़ भी देते हैं, तो कैंसर इस हद तक फैल चुका होता है कि बचाव करना मुश्किल हो जाता है। अक्सर भूख का अहसास मिटाने के लिए तंबाकू चबाने की आदत पड़ जाती है और कई बार लोगों को इसका स्वाद भी पसंद आ जाता है जो जल्द ही लत बन जाती है।

अनुवांशिक भी हो सकता है कैंसर

ओरल कैंसर के अन्य कारणों में पारिवारिक इतिहास भी अहम है। कैंसर मरीजों में आनुवांशिकी की भूमिका से इंकार नहीं किया जा सकता। लेकिन ओरल कैंसर के जो मरीज रेडिएशन थेरेपी के लिए आते हैं, उनके मामलों में ज्यादातर कारण तंबाकू सेवन ही होता है।

कैंसर विशेषज्ञ ने कहा, "पिछले दो दशकों के अपने अनुभवों के दौरान मैंने पाया कि जिन 10,000 मरीजों का मैंने उपचार किया है उनमें से करीब 3900-4000 ओरल कैंसर से ग्रस्त थे। यह मेरे पास इलाज के लिए आने वाले मरीजों का 40 फीसदी है। सर्वाधिक मामले उत्तर भारत से दर्ज किए गए और खासतौर से मेरे पास उत्तर प्रदेश के मरीज आए। भारत के जिन अन्य राज्यों में तंबाकू सेवन ज्यादा पाया जाता है उनमें देश के पूर्वोत्तर क्षेत्र अग्रणी हैं।"

40 प्रतिशत से ज्यादा मौत का कारण ओरल कैंसर

भारत में वयस्कों की मौत के लिए कैंसर सबसे प्रमुख कारणों में से है और विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के मुताबिक 2008 में यह 634,000 मौतों और करीब 949,000 नए मामलों का कारण बना था। इस रिपोर्ट से यह भी खुलासा हुआ है कि भारत में पुरुषों में सिर और गर्दन कैंसर तथा ओरल कैविटी, लिप, फैरिक्स तथा लैरिक्स कैंसर प्रायः पाया जाता है। इनकी वजह से हर साल, देश में 105,000 नए मामले और 78,000 मौतें होती हैं। महिलाओं में, ओरल कैंसर मौतों का तीसरा सबसे बड़ा कारण है।

भारत में पुरुषों की मौतों के 40.43 प्रतिशत मामलों में तंबाकू सेवन ही प्रमुख रूप से दोषी है। तंबाकू सेवन सर्वाधिक प्रमुख कारण है और यह राष्ट्रीय बोज़ की तरह है। फेफड़ों, मुंह और फैरिक्स का कैंसर तथा कुछ हद तक ईसोफैगस का कैंसर तंबाकू प्रयोग से जुड़ा है। कैंसर नियंत्रण रणनीतियों को लागू कर इन अंगों/भागों में कैंसर से बचा जा सकता है।"

मुंह के कैंसर से बचना है तो मुंह में झांकिए



कैंसर कई तरह के होते हैं। कैंसर के नाम हम इनके होने के अंगों के आधार पर रखते हैं। जैसे यदि मुंह के अंदर हो तो इसे मुंह का कैंसर या मौखिक कैंसर कहा जाता है। यदि मुंह के कैंसर का पता इसके प्रारंभिक अवस्था में लग जाता है तो इसका इलाज आसानी से किया जा सकता है। लेकिन शुरुआत में इसका पता तभी चल पाएगा जब सभी लोग इसके बारे में जानें और इसके लक्षणों को ठीक से समझें। मुंह का कैंसर में होंठ, जीभ, गाल, मुंह की एक परत, कठोर और नरम तालू, साइनस, और ग्रसनी के कैंसर शामिल हैं। एरिथ्रोपालकिया के नाम से जाना जाने वाला घाव मौखिक कैंसर में तब्दील हो सकता है। ये भी एक तथ्य है कि मुंह के कैंसर होने की संभावना पुरुषों में महिलाओं की अपेक्षा ज्यादा होती है। 50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषों को सबसे ज्यादा जोखिम होता है। आइए मुंह के कैंसर के लक्षण और इसके होने के कारणों को विस्तारपूर्वक समझें।

मुंह के कैंसर के लक्षण

- ठीक नहीं होने वाला नासूर त्वचा का एक निकला हुआ हिस्सा जो ठीक नहीं होता, मुंह के कैंसर का लक्षण हो सकता है।
- वजन घटना अधिकतम वजन घटना, कैंसर का संकेत हो सकता है।
- होंठ, मसूड़ों या मुंह के अन्य क्षेत्रों में सूजन/मोटाई, गांठ, धब्बे/पपड़ी या कटाव विकसित होना।
- मुंह में मखमली सफेद, लाल या धब्बेदार (सफेद और लाल) पैच का विकास होना।
- मुंह से बिना किसी वजह खून बहना।
- चेहरे, मुंह, गर्दन या कान के किसी भी क्षेत्र में बिना किसी वजह के स्तब्धता होना, कुछ

महसूस न होना या दर्द/कोमलता होना।

- चेहरे, गर्दन या मुंह पर घाव होना और 2 सप्ताह के भीतर उनका ठीक न होना।
- पीड़ा होना और ऐसा लगना कि गले के पिछले हिस्से में कुछ फंसा है।
- चबाने या निगलने, बोलने या जबड़े या जीभ को हिलाने में कठिनाई होना।
- घबराहट और आवाज़ में परिवर्तन।
- आपके दांतों और कृत्रिम दांतों के एक साथ फिट होने के तरीके में बदलाव।
- गर्दन में गांठ होना।

मुंह के कैंसर होने के कारण और जोखिम

धूम्रपान

मौखिक कैंसर के विकसित होने की संभावना उन लोगों में छह गुना ज्यादा होती है जो सिगरेट, सिगार या पाइप धूम्रपान का सेवन करते हैं। इस प्रकार के लोगों में गाल, मसूड़ों और होंठों की लाइनिंग का कैंसर होने की सम्भावना 50 गुना तक अधिक हो सकती है।

शराब

शराब पीने के कई नुकसानों में से एक ये भी है कि इससे मुंह के कैंसर के होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए यदि आप इसके मुंह के कैंसर होने की जोखिम से बचना चाहते हैं तो आपको शराब जैसी अल्कोहलिक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

लिंग

कई सर्वेक्षणों में ये फैक्ट सामने आया है कि

महिलाओं के मुकाबले पुरुषों में मौखिक कैंसर होने की दो गुना ज्यादा संभावना है। इसके पीछे भी कई कारण हैं। लेकिन मुख्य बात ये है कि पुरुष तम्बाकू, शराब आदि का सेवन ज्यादा करते हैं। इन चीजों का सेवन करने से इसकी संभावना बढ़ती है।

उम्र

यदि हम मौखिक कैंसर के होने की उम्र की बात करें तो इसकी औसत आयु 62 है। हलांकि इस रोग वाले दो-तिहाई व्यक्ति 55 वर्ष से अधिक आयु के भी हैं। इसके अलावा अनुवांशिकता कुछ आनुवांशिक उत्परिवर्तन जो शरीर में अलग-अलग सिंड्रोम पैदा करते हैं, मौखिक कैंसर का उच्च जोखिम हो सकते हैं।

तंबाकू

मौखिक गुहा कैंसर वाले लगभग 80% लोग सिगरेट और तम्बाकू का प्रयोग करते हैं। मौखिक कैंसर के विकास का जोखिम तंबाकू के उपयोग और उपयोग की अवधि पर निर्भर करता है। धूम्रपान करने से मुंह या गले में कैंसर हो सकता है और तम्बाकू उत्पादों से गले, मसूड़ों और होंठों की आंतरिक सतह में कैंसर होता है।

एचपीवी

मानव पेपिलोमावायरस संक्रमण एचपीवी, मौखिक कैंसर का एक जोखिम कारक है। प्रतिरक्षा प्रणाली का दमन प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने वाली दवाएं लेना जैसे - कुछ प्रतिरक्षा रोगों का इलाज करने वाली दवाएं, मौखिक कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं।

पुरुषों से ज्यादा औरतों के लिए खतरनाक है तंबाकू!

बदलते दौर के साथ नशे के बढ़ते कारोबार ने बीमारियों का भी जाल बिछा दिया है। तंबाकू का सेवन करने से कैंसर जैसी घातक बीमारी अपना विस्तार कर रही है। मध्यप्रदेश में तंबाकू जनित बीमारियों से हर साल 90 हजार लोग काल के गाल में समा जाते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, मध्य प्रदेश में 28.1 फीसदी लोग किसी न किसी रूप में चबाने वाले तंबाकू उत्पादों का उपभोग करते हैं, जिसमें 38.7 फीसदी पुरुष और 16.8 फीसदी महिलाएं शामिल हैं। तंबाकू के उपयोग के चलते मुंह, फेफड़े का कैंसर हो जाता है और राज्य में हर साल कैंसर व तंबाकू जनित दूसरी बीमारियों के चलते 90 हजार लोग मौत के मुंह में समा जाते हैं।

कितने लोग करते हैं तंबाकू का सेवन

ग्लोबल एडल्ट तंबाकू सर्वेक्षण, 2017 के अनुसार, 10.7 फीसदी युवा भारतीय (15 वर्ष और उससे अधिक) धूम्रपान करते हैं, जबकि चबाने वाले तंबाकू का सेवन 21.4 फीसदी लोग करते हैं। देश में पान मसाला का विज्ञापन जारी है, जो समान नाम के तंबाकू उत्पादों के लिए भी विपणन को प्रोत्साहन (सरोगेट एडवर्टिजमेंट) दे रहे हैं। सिगरेट और तंबाकू उत्पाद अधिनियम (कोटपा) के प्रावधानों के अनुसार, तंबाकू उत्पादों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष विज्ञापन प्रतिबंधित है।

लोग किस-किस तंबाकू का सेवन करते हैं

गैटस दो सर्वे 2016-17 के अनुसार, मध्य प्रदेश में वर्तमान में 50.2 फीसदी पुरुष, 17.3 फीसदी महिलाओं में धूम्रपान या धुआंरहित तंबाकू का उपयोग करने का चलन है। आंकड़ों के मुताबिक, 19.0 फीसदी पुरुष, 0.8 फीसदी महिलाएं धुआं युक्त धूम्रपान करती हैं, जबकि 38.7 फीसदी पुरुष, 16.8 फीसदी महिलाएं धुआं रहित तंबाकू का उपयोग करते हैं। ग्लोबल एडल्ट तंबाकू सर्वेक्षण, 2017 के अनुसार, देश में धुआंरहित तंबाकू

उपयोगकर्ताओं (19.94 करोड़) में से 29.6 फीसदी पुरुष और 12.8 फीसदी महिलाएं हैं। वर्तमान में सात करोड़ महिलाएं 15 वर्ष और उससे अधिक उम्र की हैं, जो धुआंरहित तंबाकू का उपयोग करती हैं।

वया है तंबाकू के सेवन के खतरे

डॉक्टरों का कहना है कि जो महिलाएं गर्भावस्था के दौरान धुआंरहित तंबाकू का सेवन करती हैं, उनमें एनीमिया (खून की कमी) होने का खतरा 70 फीसदी अधिक होता है। महिलाओं में धुआंरहित तंबाकू उपयोगकर्ताओं में मुंह के कैंसर का खतरा पुरुषों की तुलना में आठ गुना अधिक होता है। इसी तरह धुआं रहित तंबाकू सेवन करने वाली महिलाओं में हृदय रोग का खतरा पुरुषों की तुलना में दो से चार गुना ज्यादा होता है। इसी तरह की महिलाओं में पुरुषों की तुलना में मृत्युदर भी अधिक होती है।

धुआंरहित तंबाकू के उपयोगकर्ताओं की संख्या में वृद्धि हुई है, क्योंकि पहले के तंबाकू विरोधी विज्ञापनों में सिगरेट और बीड़ी की तस्वीरें दिखाई जाती थीं और घातक बताया जाता था। इससे लोगों को लगता था कि केवल सिगरेट और बीड़ी का सेवन हानिकारक है। परिणामस्वरूप धीरे-धीरे धुआंरहित तंबाकू की खपत बढ़ गई है।

मुंह में छाले होना यूं तो सामान्य बात लगती है, लेकिन कई बार यह समस्या इस कदर ब? जाती है कि कैंसर जैसी घातक बीमारी का कारण बन जाती है। इस समस्या के समाधान के बारे में जानें-

मुं ह के छाले यानी माउथ अल्सर यूं तो एक बहुत ही सामान्य परेशानी है, लेकिन इसे नजरअंदाज करना जानलेवा भी साबित हो सकता है, क्योंकि यह किसी गंभीर बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जिनका सही उपचार इनसे मुक्ति दिला सकता है।

ये हैं लक्षण

- मुंह में अल्सर होने से खाते-पीते समय बहुत ज्यादा दर्द होता है।
- व्यवहार में चिड़चिड़ापन आने लगता है।
- हमेशा थकान महसूस होने लगती है।
- मुंह के घाव में लालिमा नजर आने लगती है।

कारण को जानें

जरूरी नहीं कि जिस कारण से किसी एक व्यक्ति को छाले हुए हों, दूसरे व्यक्ति को भी उसी कारण से हों। कई बार पेट की गर्मी से भी ऐसे छाले हो जाते हैं।

अत्यधिक मिर्च-मसालों का सेवन भी इसके लिए जिम्मेदार होता है, क्योंकि यदि पेट की क्रिया सही नहीं है, तो उसकी प्रतिक्रिया मुंह के छालों के रूप में प्रकट हो सकती है।

कई बार कोई चीज खाते समय दांतों के बीच जीभ या गाल का हिस्सा आ जाता है, जिसकी वजह से छाले उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसे छाले आमतौर पर मुंह की लार से खुद ही ठीक हो जाते हैं।

एलोपैथिक दवाओं के दुष्प्रभाव से भी मुंह में छाले हो सकते हैं, विशेषकर लंबे समय तक एंटीबायोटिक दवाओं का इस्तेमाल करने से। अधिक मात्रा में एंटीबायोटिक का इस्तेमाल करने से हमारी आंतों में अच्छे जीवाणुओं की संख्या घट जाती है। नतीजतन मुंह में छाले पैदा हो जाते हैं।

दांतों की गलत संरचना की वजह से मुंह में छाले होना आम बात है। यदि दांत आड़े-तिरछे, नुकीले या आधे टूटे हुए हैं और इसकी वजह से वे जीभ या मुंह में चुभते हैं या उनसे लगातार रगड़ लगती रहती है, वहां छाले उत्पन्न हो जाते हैं। यदि कोई तीखा दांत लंबे समय तक जीभ या गाल से घर्षण करता रहे या चुभता रहे, तो यह आगे चलकर कैंसर का कारण भी बन सकता है। यानी इसकी पूरी जांच और उपचार जरूरी हो जाता है।

सुपारी आदि खाने के बाद बिना कुल्ला किए रात को सो जाने से भी छाले हो जाते हैं। इसके अलावा तंबाकू, पान-मसाला और धूम्रपान भी मुंह के छालों का कारण बनते हैं।

मानसिक तनाव भी एक वजह है मुंह के छालों की। यह तनाव चाहे परीक्षा का हो या नौकरी में काम के दबाव का या अन्य किसी अन्य बात का।

कैंसर का कारण बन सकते हैं मुंह के छाले



यदि छाले कैंसर में बदल जाते हैं, तो शुरू-शुरू में उनमें कोई दर्द नहीं होता, लेकिन बाद में थूक के साथ खून आना भी शुरू हो सकता है। यहां तक कि खाना निगलने में भी परेशानी का अनुभव होने लगता है।

वंशानुगत भी हो सकते हैं छाले कुछ बीमारियां भी मुंह में छाले पैदा कर सकती हैं, जैसे हर्पीज संक्रमण या बड़ी आंत की सूजन। इसके अलावा ये छाले वंशानुगत भी हो सकते हैं और रोगों से लड़ने की क्षमता में कमी की वजह से भी हो सकते हैं।

क्या है निदान

- यदि छाले सामान्य हैं, तो विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स तथा फॉलिक एसिड की गोलियां दो तीन दिन तक लेने से ठीक हो जाते हैं।
- छालों पर लगने वाले दर्द निवारक लोशन भी बाजार में मिलते हैं। इनके प्रयोग से तुरंत राहत मिलती है। इसके अलावा बोरो ग्लिसरीन भी लगाई जा सकती है या पोटैशियम परमैंगेट के घोल से कुल्ले करना चाहिए।
- यदि छालों की वजह से कब्ज हो, तो ईसबगोल की एक चम्मच भूसी रात को लेनी चाहिए।
- यदि दांतों के तीखेपन की वजह से छाले होते हों, तो उन्हें घिसवा लेना चाहिए। यदि डॉक्टर उस दांत को निकालने का परामर्श दे, तो निकलवाने में कोई हर्ज नहीं है।
- आड़े-तिरछे दांतों को ठीक करने के लिए बांधे गए तारों की वजह से भी मुंह में छाले हो सकते हैं, क्योंकि ये बार-बार मसूड़ों से

टकराते हैं।

- छाले होने पर गर्म चाय-कॉफी तथा मिर्च-मसालों का सेवन न करें, क्योंकि इनसे तकलीफ बढ़ सकती है।
- अधिक कठोर दूधब्रश के इस्तेमाल से भी मसूड़े छिल जाते हैं या उनमें घाव हो जाते हैं। इसलिए हमेशा मुलायम ब्रश का ही इस्तेमाल करना चाहिए।
- याद रखें, यदि कोई भी छाला सप्ताह भर में ठीक न हो, तो उसे गंभीरता से लें तथा डॉक्टर से मिलें।
- छालों से बचने के लिए मुंह और पेट की स्वच्छता का ध्यान रखें। मौसम के प्रभाव से भी मुंह में छाले हो जाते हैं, जैसे बहुत अधिक गर्मी।

कैसे करें उपचार

- माउथ अल्सर के मरीजों को खाने में विटामिन-सी का प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए आप दो-तीन गिलास संतरे का जूस प्रतिदिन पिएं। आप टमाटर से भी विटामिन-सी प्राप्त कर सकते हैं।
- जितना हो सके, ज्यादा मसालेदार और तले-भुने खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ज्यादा फलों का सेवन करें, खूब पानी पिएं।
- दिन में दो से तीन बार गरारे करें।
- तुलसी के कुछ पत्ते चबाएं, राहत मिलेगी।
- छालों की जलन कम करने के लिए ग्लिसरीन में हल्दी का पाउडर मिलाकर अल्सर वाली जगह पर मालिश करें।

सावधान! इनमें से एक भी लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं

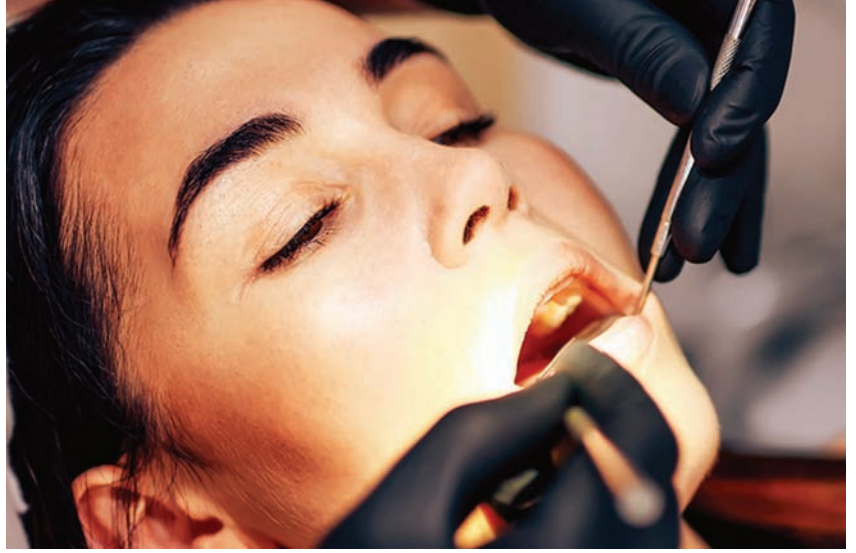
विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हर वर्ष कैंसर के 1.4 करोड़ नए मामले सामने आ रहे हैं। भारत में लगभग 7 लाख मौतें कैंसर से हो रही हैं। 50 प्रतिशत मामलों में खराब जीवनशैली, तंबाकू और ओबेसिटी के कारण कैंसर हो रहा है। पिछले कुछ वर्षों से गले या मुंह के कैंसर के मामले भी बहुत बढ़ गए हैं। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में ऑन्कोलॉजी के विभागाध्यक्ष के अनुसार मिजोरम में कैंसर पीड़ित लोगों की संख्या सर्वाधिक है। वहां प्रति लाख व्यक्तियों में 273 लोग कैंसर से ग्रस्त हैं।

भारत में स्तन या सर्वाइकल कैंसर से भी ज्यादा मौतें मुंह या गले के कैंसर के कारण होती हैं। महानगरों, छोटे शहरों, गांवों तक कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हाल के वर्षों में 20-25 वर्ष की आयु वालों को भी यह बीमारी अपनी चपेट में ले रही है। इसका सबसे बड़ा कारण है तंबाकू सेवन और धूम्रपान की लत।

कैंसर में असामान्य कोशिकाएं शरीर में दुगनी गति से फैलने लगती हैं और इन पर नियंत्रण मुश्किल हो जाता है। गले का कैंसर वॉयस बॉक्स, वोकल कॉर्ड और मुंह के अन्य हिस्सों जैसे टॉन्सिल्स में भी हो सकता है। जानकारी और जागरूकता किसी समस्या से बचने की जरूरी शर्त है। शरीर के प्रति सजग रहने से कई समस्याएं हल हो सकती हैं। कारण इस प्रकार के हैं

धूम्रपान या तंबाकू का सेवन करने वाले लोगों को गले का कैंसर ज्यादा होता है। इसमें वे लोग भी आते हैं जो अप्रत्यक्ष रूप से धूम्रपान करने वालों के संपर्क में आते हैं। स्त्रियों में भी इसके लक्षण दिखाई देते हैं। तंबाकू के सेवन से श्वास नली की कार्य प्रणाली पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। इससे कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

यदि कोई व्यक्ति शराब के साथ धूम्रपान भी करता है तो उसे मुंह का कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। एल्कोहॉल और निकोटिन का एक साथ



सेवन नुकसानदेह है। इसके अलावा सड़क पर उड़ने वाली धूल, वुड डस्ट या केमिकल डस्ट के कारण भी यह कैंसर हो सकता है।

सल्फर डाइऑक्साइड, क्रोमियम और आर्सेनिक भी कैंसर का खतरा बढ़ाते हैं। पिछले कुछ वर्षों से धूम्रपान न करने वाले लोगों में भी मुंह या गले के कैंसर के लक्षण दिखाई देने लगे हैं। दांतों की उचित देखभाल न करने या दांतों में होने वाली समस्या को टालने से भी भविष्य में यह समस्या हो सकती है। विटमिन ए की कमी भी इसका एक कारण है। इसके अलावा कैंसर आनुवंशिक भी हो सकता है।

क्या है लक्षण

- गले के कैंसर के लक्षण आसानी से पकड़ में नहीं आते। यदि इनमें से एक या अधिक लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं
- आवाज बदल रही हो या भारी हो रही हो।
- मसूड़ों में सूजन, दांतों में दर्द

- गले में गांठें महसूस हों
- मुंह में लगातार दर्द रहे, खून निकले
- गले में जकड़न, सांस लेने में तकलीफ
- खाना खाने में परेशानी
- लगातार थकान, नींद कम आना
- मुंह के अंदर लाल, सफेद या गहरे रंग के पैचेज बनना
- खाना चबाने या जीभ को हिलाने में दर्द का अनुभव
- सांस से दुर्गंध महसूस होना या कान में अकारण दर्द
- कफ आना और इसमें कई बार रक्त के धब्बे दिखना
- लगातार वजन कम होना।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)
मो.: 9765552586
7748095394

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्सप्रेसर
- एक्सपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया सूक्ष्म पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore Watch us on YouTube



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

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

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

गु टखा, खैनी, तंबाकू सिगरेट, शराब, और पान मसाला मुख रोगों के लिए बेहद घातक और खतरनाक साबित हो रहे हैं। इनके सेवन से मुँह में जलन, छाले, मुँह के कम खुलने की समस्या आम है। मुँह के छाले यानी माउथ अल्सर यूं तो एक बहुत ही सामान्य परेशानी है, लेकिन इसे नजरअंदाज करना जानलेवा भी साबित हो सकता है, क्योंकि यह किसी गंभीर बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। भारत में बच्चे से बुजुर्ग तक को सरे आम इनका सेवन करते देखा जा सकता है। यह शौक अमीर से गरीब तक सभी आयु वर्ग के लोगों में है। हमारे देश में लाखों लोग आज मुख की विभिन्न बीमारियों से ग्रसित हैं। यह बीमारी धीरे धीरे कैंसर का रूप ले रही है जिनका इलाज असाध्य हो चला है। आईसीएमआर की 2019 की हाल ही जारी रिपोर्ट को देखें तो मुख के कैंसर से मरने वालों की तादाद में हर साल वृद्धि हो रही है जो हमारे लिए बेहद चिंतनीय है। यह स्थिति तो तब है जब अनेक राज्य सरकारों ने अपने यहाँ गुटखा और पान मसाला पर रोक लगा रखी है।

नेशनल कैंसर रजिस्ट्री प्रोग्राम ऑफ इंडियन कौंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) के आंकड़ों के मुताबिक मुख कैंसर के कारण वर्ष 2018 में 39,951 लोग मौत के मुँह में समा गये। आंकड़ों में बताया गया कि मुख कैंसर से मरने वालों की संख्या 2016 में 34,668 तथा 2017 में 37,212 रही जबकि 2019 में यह संख्या 39,951 हो गयी। आंकड़ों में पान मसाला के सेवन से हुई मौतों की संख्या की अलग से जानकारी नहीं दी गयी है। भारत में मुँह के कैंसर के मामले सबसे अधिक देखने को मिलते हैं। यह कैंसर पुरुषों को ज्यादा होता है। मुँह के कैंसर की पहचान सामान्य जांच से हो जाती है। तम्बाकू के गुटके के रूप में खाने से सफेद दाग, मुँह का नहीं खुल पाना तथा कैंसर रोग भी हो सकता है। लगातार गुटखे या तम्बाकू का सेवन आपके दांत को ढीले और कमजोर बना देते हैं बैक्टीरिया दांतों में जगह बना लेते हैं जिससे दांतों का रंग बदलने लगता है और धीरे-धीरे दांत गलने भी लगते हैं। तम्बाकू या गुटखा लगातार खाने वालों की जीभ, जबड़ों और गालों के अंदर सेंसेटिव सफेद पेच बनने लगते हैं और उसी से मुँह में कैंसर की शुरुआत होती है जिसके बाद धीरे-धीरे मुँह का खुलना बंद हो जाता है और मुँह में कैंसर फैल जाता है।

मुँह के कैंसर का अर्थ है मौखिक गुहा (होठों से शुरू होकर पीछे टॉन्सिल तक का हिस्सा) अथवा ओरोफैरिन्क्स (गले का अंदरूनी हिस्सा) के ऊतकों में होने वाला कैंसर। जब शरीर के ओरल कैविटी के किसी भी भाग में कैंसर होता है तो इसे ओरल कैंसर कहा जाता है। ओरल कैविटी में होंठ, गाल, लार ग्रंथिया, कोमल व हार्ड तालू, यूलुला, मसूड़ों, टॉन्सिल, जीभ और जीभ के अंदर का हिस्सा आते हैं। इस कैंसर के होने का कारण ओरल कैविटी के भागों में कोशिकाओं की अनियमित वृद्धि होती है। ओरल कैंसर होने का जोखिम उम्र के साथ बढ़ता है। ओरल कैंसर आज हमारे देश की एक प्रमुख समस्या के रूप में बीमारी उभरी है सबसे ज्यादा पुरुषों में पाया जाता



विकराल हुई मुख की बीमारियां

है इसका मुख्य कारण पान मसाला, तंबाकू बीड़ी सिगरेट का प्रयोग करना है।

एल्कोहल, सुपारी, मुँह की ढंग से सफाई ना करना और खानपान भी इसका कारण है। मुँह के अंदर गाल और जीभ में सफेद दाने होना, गुटखा और पान मसाला खाने वाले का मुँह दांत के बीच चार सेमी से कम खुलना और मुँह का कोई भी छाला या घाव इलाज के बाद भी ठीक न होना। डिब्बाबंद भोजन, तंबाकू का प्रचलन, पाउच और विभिन्न तरीके से तंबाकू की जो वैरायटी मिल रही है, उससे नई युवा पीढ़ी ज्यादा ग्रसित है। तंबाकू और पान-मसाले विभिन्न कैमिकल मिले होते हैं, उससे मुँह के भीतर की स्थिति विकट होती चली जाती है। पहली स्टेज में फाइब्रोसिस का शिकार हो जाता है। यह स्थिति प्री-कैंसर की होती है। इस स्थिति में मरीज का उपचार और निदान संभव है। फाइब्रोसिस के

लक्षण यह होते हैं कि मुँह के भीतर कुछ सफेद स्पॉट आ जाते हैं या मुँह में जलन होने लगती है। मुख से संबंधित ज्यादातर बीमारी खान-पान व खासकर नशे के कारण होती है।

भारत में किए गए अनुसन्धानों से पता चला है कि मुख में होने वाले कैंसर का प्रधान कारण खैनी अथवा जीभ के नीचे रखनी जाने वाली, चबाने वाली तंबाकू है। इसी प्रकार ऊपरी भाग में, जीभ में और पीठ में होने वाला कैंसर बीड़ी पीने के कारण होता है। सिगरेट गले के निचले भाग में कैंसर करती है और आंतड़ियों के कैंसर की भी संभावना पैदा कर देती है। यदि हमें एक स्वस्थ एवं खुशहाल जिन्दगी हासिल करनी है तो हमें तम्बाकू का प्रयोग हर हालत में छोड़ना ही होगा। ऐसा करना कोई मुश्किल काम नहीं है। तंबाकू का प्रयोग दृढ़ निश्चय करके ही छोड़ा जा सकता है।

मसूड़ों की तकलीफ को हलके में लेना स्वास्थ्य पर पड़ सकता है भारी



मसूड़ों में सूजन, उन का कमजोर पड़ना, ब्रश करने के बाद खून आना और मुंह से लगातार दुर्गंध आना, ये सभी मसूड़ों की समस्या के लक्षण हैं। इन से शुरुआती चरण में निजात पाना आसान है, लेकिन शुरू से अगर इलाज नहीं कराया जाता तो दुष्परिणाम दांत टूटने और कई रोगों के रूप में सामने आ सकता है।

मसूड़ों में सूजन या खून आने जैसे किसी भी लक्षण को हलके में नहीं लेना चाहिए। ये लक्षण मसूड़ों को नुकसान से बचाने के लिए उपाय करने का संकेत दे रहे होते हैं। यदि इन की अनदेखी की गई तो स्थिति बिगड़ कर पेरियोडोंटाइटिस (मसूड़ों और दांतों की हड्डियों के रोग) तक बढ़ सकती है। यह रोग मसूड़ों की गंभीर तकलीफ से जुड़ा होता है जिस से मसूड़े कमजोर पड़ने लगते हैं और दांतों की जड़ों तक बैक्टीरिया का हमला बढ़ जाता है। मसूड़ों के टिशू जब क्षतिग्रस्त होने लगते हैं तो दांतों को मजबूती देने में असमर्थ हो जाते हैं। तब दांत टूटने लग जाते हैं। यानी इस का अंतिम दुष्परिणाम दांतों के कमजोर हो कर टूटने के रूप में ही सामने आता है।

कई लोगों को पता नहीं होता कि मसूड़ों के रोग से न सिर्फ दांतों को नुकसान पहुंचता है बल्कि इस से कई अन्य गंभीर स्वास्थ्य परेशानियां भी खड़ी हो सकती हैं। मसूड़ों की समस्या के नाम से जाना जाने वाला पेरियोडेंटल रोग कई स्वास्थ्य

समस्याओं का कारण बन सकता है। लिहाजा मसूड़ों की समस्या से संबंधित किसी भी लक्षण की अनदेखी नहीं होनी चाहिए।

कार्डियोवैस्कुलर रोग

शोध बताते हैं कि पेरियोडेंटल रोग के कारण कार्डियोवैस्कुलर रोग का खतरा भी बढ़ सकता है। पेरियोडेंटल तथा कार्डियोवैस्कुलर रोग दोनों में गंभीर सूजन आ जाती है, इसलिए शोधकर्ताओं का मानना है कि सूजन से इन दोनों का तात्लुक हो सकता है।

डिमेंशिया

यह रोग किसी व्यक्ति की सोचने समझने की शक्ति और याददाश्त को प्रभावित करता है और यह भी मसूड़ों की बीमारी से जुड़ा होता है। एक अध्ययन बताता है कि ये दोनों बीमारियां एक-दूसरे से जुड़ी हो सकती हैं।

रुमेटाइड अर्थराइटिस

कई अध्ययन बताते हैं कि मसूड़ा रोग से पीड़ित लोगों को रुमेटाइड अर्थराइटिस यानी गठिया होने की आशंका ज्यादा रहती है।

प्रसवकाल से पहले जन्म

कुछ शोध बताते हैं कि पेरियोडेंटल रोग से पीड़ित

महिलाओं में प्रसवकाल से पहले बच्चे को जन्म देने की संभावना ज्यादा रहती है और प्रसवकाल पूरा करने से पहले जन्म लेने वाले बच्चे में कई तरह की बीमारियां पनपने का खतरा रहता है।

क्रौनिक किडनी रोग

इस के साथ मसूड़ों रोग का संबंध साबित हो चुका है। एक शोध बताता है कि जिन के असली दांत नहीं रह गए हैं, उन्हें असली दांत वाले व्यक्तियों की तुलना में क्रौनिक किडनी रोग होने का खतरा ज्यादा रहता है।

मुंह का कैंसर

मसूड़ों की समस्या के गंभीर मामलों में मुंह का कैंसर भी देखा गया है। कई ऐसे उदाहरणों से साबित हो गया है कि मसूड़ों का रोग और मुंह के कैंसर का सीधा तात्लुक है।

ऐसा कुछ न हो इस के लिए दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखना जरूरी है। बहुत सारे लोग अभी भी इस बात से नावाक़िफ हैं कि मसूड़ा रोग पूरी सेहत पर असर कर सकता है। मुंह की परेशानी के किसी भी लक्षण की अनदेखी नहीं होनी चाहिए, बल्कि बचाव के उपाय करने के लिए कदम उठाने चाहिए। साल में 2 बार डेंटिस्ट से परामर्श लेने से मुंह की सेहत दुरुस्त रह सकती है। यह कभी न भूलें कि बचाव ही महत्वपूर्ण है।

मुंह से खून आना सिर्फ टीबी का लक्षण नहीं

कल्पना कीजिए कि कभी आपको खांसी आए और कफ के साथ खून की कुछ बूंदें दिख जाएं तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी? और जो कभी कफ में अगर बहुत सारा खून निकल आए तब? तब हो सकता है यह देखकर आपकी जान ही सूख जाए! या शायद न भी सूखे क्योंकि कई बार हम ऐसी स्थिति में खुद को ही समझाने या कहिए कि बेवकूफ बनाने लग जाते हैं. जैसे कि खून तो बस 'यू ही आ गया होगा.' ऐसा खासतौर पर तब होता है जब कफ में खून के थोड़े से छींटे भर आए हों. तब हम आमतौर पर यह सोचने लगते हैं कि चलो बाद में देखते हैं कि यह फिर से आता है कि नहीं? हम सब नजरअंदाज कर देते हैं और उस दिन का इंतजार करते हैं जब कभी यदि फिर से खून गिरे तो फिर हम डॉक्टर के पास जाने के बारे में सोचें.

लेकिन ऐसा इंतजार कभी-कभी महंगा भी साबित हो सकता है. यदि हम इसे मामूली बात मानकर डॉक्टर के पास जाना टाल जाते हैं तो बाज वक्त हम कभी फेफड़ों की टीबी या फेफड़ों के कैंसर जैसी कोई बहुत चिंताजनक बीमारी की इस चेतावनी को पकड़ पाने का अवसर चूक भी सकते हैं.

मैं तो आपको यही सलाह दूंगा कि मुंह से अगर थोड़ा-सा भी खून गिरे तो इसे चिंता का विषय ही मानिए और अपने डॉक्टर के पास जरूर जाइए. फिर उसकी सलाह के अनुसार सारी जांचें जरूर करा लीजिए. प्रायः तो ऐसे में डॉक्टर आपसे बस चंद खून की जांचें और छाती का एक एक्स रे करवाने के लिए ही कहेगा. हां, अगर मुंह से खून आये ही चला जा रहा हो, बार-बार आये तब तो फिर इस स्थिति को आप एक इमर्जेंसी ही मानिये. ऐसे में तो अपने सारे काम छोड़कर तुरंत ही डॉक्टर के पास भागें. कभी-भी खून को रोकने के लिए कोई घरेलू टोटका या इलाज करने न बैठ जाएं.

इससे भी बड़ी इमरजेंसी स्थिति वह कहलायेगी जब आपके मुंह से बहुत सारा खून गिर जाए. कफ में यदि खून की मात्रा कुल चौबीस घंटों में आधा पाव से लेकर आधा किलो तक हो गई है तो यह बेहद खतरनाक स्थिति है. यह जानलेवा भी साबित हो सकती है. ऐसे में प्रायः आपको तुरंत ही किसी अच्छे अस्पताल के आईसीयू में भर्ती होना होगा. ज्यादा ब्लीडिंग होने की स्थिति में इस बात का डर भी रहता है कि एक फेफड़े से निकल रहा खून कहीं दूसरे स्वस्थ फेफड़े की खुली हुई श्वास नलियों में न घुस जाए. तब ये नलियां खून से पूरी तरह चोक हो सकती हैं. ऐसा कुछ हुआ तो दूसरी तरफ का फेफड़ा अचानक ही काम करना बंद कर देगा और सांस घटने के कारण अचानक ही मौत



भी हो सकती है.

इसीलिए यह निहायत जरूरी है कि हम खांसी में खून आने की समस्या के बारे में कम से कम कुछ बुनियादी चीजें तो अवश्य जान लें. यह भी जान लें कि ऐसा खून गिरने पर क्या किया जाए और क्या न किया जाए?

मुंह से खून गिरे तो यह बात अवश्य नोट करें कि उसका रंग क्या है. वह सुर्ख लाल है, कथई है या लगभग काला. यदि आप ऐसा नोट करके अपने डॉक्टर को गिरे खून का ठीक-ठीक रंग बता देंगे तो डॉक्टर को यह तय करने में बड़ी मदद मिलेगी कि यह खून पेट से आ रहा है कि फेफड़ों से. दोनों ही स्थितियों में आगे की जांचें और आगे का इलाज एकदम अलग होगा. असल में फेफड़ों, मुंह, मसूड़ों और गले से निकला हुआ खून प्रायः सुर्ख लाल होता है. इसके ठीक विपरीत पेट से निकला हुआ खून आमाशय का एसिड से मिल जाने के कारण कथई या काले रंग का हो जाता है.

यह भी तय करने की कोशिश करें कि यह खून उल्टी के साथ आया है कि खांसी के साथ. वैसे कई बार दोनों चीजें इस कदर मिलीजुली-सी होती हैं कि समझ ही नहीं आता. फिर भी देखने की कोशिश तो जरूर ही करें. याद रखें कि खून के साथ हमें यदि भोजन के कुछ टुकड़े भी दिख रहे हैं तो हम मानेंगे कि यह खून उल्टी में आया है. तब यह खून पेट से आया माना जाएगा. इसके विपरीत यदि खून के साथ केवल कफ दिख रहा है तो शुरुआती तौर पर इसे फेफड़ों से निकला हुआ माना जा सकता है. अगर आपने यह सब नोट किया है तो डॉक्टर को जरूर बताएं. इस सूचना से भी डॉक्टर को बहुत मदद मिलेगी.

ठीक से अनुमान लगाएं कि आखिर कितना खून निकला होगा. डॉक्टर के तौर पर मेरा अनुभव है कि यह छोटी-सी लगती बात प्रायः कोई भी

मरीज ठीक से नहीं बता पाता. कभी मरीज इसकी मात्रा बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बताता है (जैसे कि - साहब, आधी बाल्टी के करीब तो गिर ही गया होगा) या फिर बहुत कम करके बताता है (जैसे कि - अरे सर, बस ऐसे ही, थोड़ा सा, जरा सा, बस ऐसे मानिये). इन स्थितियों में डॉक्टर भ्रम में पड़ जाता है. वह ठीक से आगे की जांच और इलाज तय कर सके इसके लिए यह जरूरी है कि आप उसे गिरे हुए खून की मात्रा भी ठीक से बताएं. आप अपने मोबाइल से उसकी फोटो खींचकर ले जाएं. डॉक्टर को इससे आसानी हो जाएगी. इससे वह गिरे हुए खून का रंग भी देख लेगा और मात्रा भी समझ लेगा.

डॉक्टर को यह भी बताएं कि खांसी में खून आने के अलावा आपको और क्या-क्या तकलीफें हो रही हैं. सब बताएं. प्रायः हम मुंह से खून गिरने के कारण इस कदर घबरा जाते हैं कि बाकी बातें बताने से रह जाती हैं. आप याद करके सब कुछ पूरा-पूरा बताएं. इससे डॉक्टर को खून गिरने के कारणों को समझने में बड़ी मदद मिलेगी. जैसे कि यदि आपको खून गिरने के साथ छाती में दर्द भी है तो यह निमोनिया अथवा पल्मोनरी इम्बोलिज्म का लक्षण हो सकता है. यदि खांसी और बलगम है और खखार बढ़ाव है तो फेफड़ों में फोड़ा इस खून का जिम्मेदार हो सकता है. खकार की मात्रा, उसका रंग (पीला या सफेद), उसमें कोई बदबू - सब नोट करें और डॉक्टर को जरूर बताएं.

अपनी पुरानी बीमारियों के बारे में भी डॉक्टर को जरूर बताएं. पुरानी बीमारियों का भी आज के इस खून गिरने से सीधा संबंध हो सकता है. यदि आपका पहले कभी टीबी का इलाज हो चुका हो या कभी किसी भी तरह का किसी कैंसर का इलाज हुआ हो या पहले भी कहीं से भी खून गिरा हो तो इन सबका संबंध आज के खून गिरने से जरूर हो सकता है.

ऐसा कभी न मानें कि खांसी में खून आने का मतलब बस टीबी ही है. वहीं इसके फेफड़ों की बीमारी से अलग कारण भी हो सकते हैं. यहां तक कि दिल की बीमारियों के चलते भी ऐसा ही खून गिर सकता है. दिल में माइट्रल वॉल्व के सिकुड़ने के कारण या दिल की पल्मोनरी हाइपरटेंशन नाम की बीमारी के कारण भी ऐसा हो सकता है.

याद रहे कि खांसी में खून का आने के दसों कारण निकल सकते हैं. सारी जांचों के बाद यह कोई साधारण सी बीमारी निकल सकती है, या फिर कोई अत्यंत गंभीर बीमारी भी. ब्रॉकाइटिस नाम की सामान्य बीमारी के कारण भी खून गिर सकता है और फेफड़ों की टीबी, कैंसर, निमोनिया, फेफड़े के फोड़े, दिल के वॉल्व में गड़बड़ी आदि गंभीर बीमारियों में भी यह हो सकता है.

क्या है ओरल कैंसर के शुरुआती संकेत

शु रूआती संकेतों और लक्षणों में मुंह तथा जीभ की सतह पर दागों या धब्बों का उभरना, जो कि लाल अथवा सफेद रंग के हो सकते हैं, मुंह का अल्सर या छाले जो कि दूर नहीं होते, तीन हफ्तों से अधिक बने रहने वाली सूजन, त्वचा या मुंह की सतह में गांठ या उसका कड़ा होना, निगलने में परेशानी, बिना किसी वजह के दांत ढीले पड़ना, मसूहों में दर्द या कड़ापन, गले में दर्द, गले में हर वक्त कुछ फंसे रहने का अहसास, जीभ में दर्द, आवाज में भारीपन, गर्दन या कान में दर्द जो दूर नहीं होता, आम हैं। ये लक्षण हमेशा कैंसर के होने का ही संकेत नहीं होते लेकिन ऐसे में पूरी जांच तथा समुचित इलाज के लिए ओंकोलॉजिस्ट से परामर्श जरूरी है।

मुश्किल होता है इलाज

ओरल कैंसर का इलाज काफी मुश्किल हो सकता है और मरीज को रेडिएशन तथा कीमो की वजह से कई तरह के साइड इफेक्ट्स का भी सामना करना पड़ सकता है। रोग के चौथे चरण में इलाज की स्थिति में मुंह की संरचना भी बिगड़ सकती है और कई बार मरीज के फेशियल स्ट्रक्चर को सामान्य बनाने के लिए कॉस्मेटिक सर्जरी भी करानी पड़ती है। ओरल कैंसर के उन्नत उपचार में



रेडियोथेरेपी तथा कीमोथेरेपी दी जाती है ताकि मरीज का शीघ्र उपचार किया जा सके।

ओरल कैंसर की एडवांस स्टेज में उपचार के लिए सर्जरी के साथ-साथ रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी या टारगेटेड थेरेपी दी जाती है। संपूर्ण उपचार के लिए ये थेरेपी आंख के नजदीक दी जाती है अन्यथा कई बार ओरल कैंसर की वजह

से मरीज की नजर भी पूरी तरह खराब हो सकती है। ट्यूमर रीसेक्शन जैसी सर्जरी ट्यूमर को हटाने के लिए दी जाती है, होंठों के लिए माइक्रोग्राफिक सर्जरी, जीभ के लिए ग्लासेकटमी जिसमें जीभ निकाली जाती है, मुख के तालु के अगले भाग को हटाने के लिए मैक्सिलेक्टमी, वॉयस बॉक्स निकालने के लिए लैरिंजेक्टमी की जाती है।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES
सिनेर्जी हॉस्पिटल, इंदौर, मध्य प्रदेश

विशेषताएं ::

दुर्बीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्ट 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

वर्ना हॉस्पिटल परसेलीयुग 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 :- पुरुषियन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : वृद्धाश्रम, इंदौर
मानव सहाय - कृषि एवं अंतर्राष्ट्रीय यौन 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 फेलिचर, अस्पताल में गम्भीर रूप से मर्ती मरीज, शतक चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, 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 ब्यारोवेल 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

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

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

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

मुंह से आने वाली बदबू देती है कई गंभीर बीमारियों के संकेत

जब व्यक्ति का पाचन तंत्र सही तरह से काम नहीं करता तो उसके मुंह से बदबू आने लगती है। दरअसल, पेट में गड़बड़ी होने पर उसमें गैस बनने लगती है और वह गैस मुंह से बाहर आती है। जिससे व्यक्ति की सांसों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

कुछ लोगों के मुंह से हमेशा ही बदबू आती रहती है और जिसके कारण अक्सर लोग माउथ फ्रेशनर या अन्य चीजों का प्रयोग करते हैं। अमूमन माना जाता है कि सांसों से आने वाली बदबू का मुख्य कारण ओरल हेल्थ का सही तरह से ख्याल न रखना होता है। लेकिन वास्तव में मुंह से आने वाली बदबू कई गंभीर बीमारियों के संकेत देती है। तो चलिए जानते हैं कि किन बीमारियों के चलते मुंह से बदबू आने लगती है-

मसूड़ों की बीमारी

अगर किसी व्यक्ति को मसूड़ों की समस्या है तो इससे सांसों से बदबू आने लगती है। इसलिए अगर किसी व्यक्ति को मसूड़ों में परेशानी होती है तो उसके मुंह से बदबू आना स्वाभाविक है।

कैंसर

आपको शायद जानकर हैरानी हो लेकिन कैंसर भी मुंह से बदबू आने का एक कारण है। मुंह का कैंसर होने पर व्यक्ति की सांस की गुणवत्ता पर भी असर पड़ता है। इसके अतिरिक्त, सांसों से आने वाली बदबू कैंसर से कैंसर को पहली स्टेज में ही पहचाना जा सकता है। जैसे फेफड़ों का कैंसर होने पर भी व्यक्ति की सांसों से बदबू आने लगती है। वहीं कैंसर होने पर कीमोथेरेपी और विकिरण चिकित्सा के कारण मुंह में लार का उत्पादन प्रभावित होता है और जिससे मुंह में सूखापन आता है। पर्याप्त लार प्रवाह के बिना मुंह से बदबू आनी शुरू हो जाती है।



पाचन में परेशानी

जब व्यक्ति का पाचन तंत्र सही तरह से काम नहीं करता तो उसके मुंह से बदबू आने लगती है। दरअसल, पेट में गड़बड़ी होने पर उसमें गैस बनने लगती है और वह गैस मुंह से बाहर आती है। जिससे व्यक्ति की सांसों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

मधुमेह की समस्या

अगर आप मधुमेह से पीड़ित हैं तो आपके मुंह से बदबू आने लगती है। मधुमेह रक्त-शर्करा के स्तर में उतार-चढ़ाव का कारण बनता है, जिससे सांस से खराब होने वाली बीमारी पीरियडेंटल भी हो

सकती है। दांत व मसूड़ों में अतिरिक्त ग्लूकोज बैक्टीरिया को बढ़ाता है, जिससे मसूड़ों की बीमारी, मसूड़े की सूजन और संक्रमण हो सकता है।

साइनस

जब कभी व्यक्ति की नाक बहने लगती है तो उसका असर व्यक्ति की सांसों पर भी पड़ता है। क्योंकि बलगम अक्सर गले की तरफ आने लगता है। जिससे गले में बैक्टीरिया जमा होने लगते हैं। जिससे व्यक्ति के मुंह से बदबू आनी शुरू हो जाती है। इसलिए अगर सांसों से आने वाली बदबू का कारण साइनस है तो आप तुरंत डॉक्टर से मिलकर इसका जल्द से जल्द उपचार करवा सकते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च- 2020

वूमैन केयर
विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मुँह के छालों से जल्द निजात पाने के उपाय

मुँह के छाले देखने में जितने छोटे होते हैं उनसे होने वाली पीड़ा उतनी ही बड़ी होती है। कुछ लोगों में तो इनका रूप इतना उग्र होता है कि उन्हें बोलने में भी दिक्कत होती है, हालांकि यह परेशानी अस्थायी होती है और छाले ठीक होते ही यह समस्या भी अपने आप ठीक हो जाती है।

शरीर में गर्मी का प्रभाव ज्यादा होने पर अक्सर मुँह के भीतर, जीभ, होठों तथा भीतरी गालों पर छाले हो जाते हैं। इनसे रोगी को बहुत कष्ट उठाना पड़ता है। कई बार छालों का कष्ट इतना ज्यादा हो जाता है कि भोजन या पानी तक निगलना भी कष्टप्रद हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार उपवास तथा नाभि पर तेल लगाना ही छालों का सबसे उत्तम उपाय है। परन्तु ज्यादातर लोग इस प्राकृतिक उपाय पर विश्वास नहीं करते तथा बहुत जल्दी ही इनसे छुटकारा पाना चाहते हैं। छालों से जल्दी राहत चाहने वाले धैर्य छोड़कर डॉक्टर के पास भागते हैं। परन्तु आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि केवल कुछेक प्रकार के छालों को छोड़कर शेष सभी छालों का उपचार शरीर खुद ही करता है।

ज्यादातर डॉक्टर छालों का कारण पेट की खराबी मानते हैं परन्तु होम्योपैथी में विष दोष को छालों का कारण माना जाता है। विभिन्न पाचक रस, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट आदि मिलकर लार का निर्माण करते हैं जो पाचक क्रिया को सक्रिय करती है। जब तक लार ठीक बनती रहती है तब तक पेट खराब होने की कोई वजह नहीं होती। किसी कारणवश यदि लार बनने में अनियमितता उत्पन्न हो जाए तो पेट खराब होने की स्थिति आ सकती है। छाले कई प्रकार के हो सकते हैं जैसे-

प्रलीम- इस प्रकार के छालों में होठों के कोनों पर छाले हो जाते हैं तथा होठ भी कुछ मोटे हो जाते हैं। यह एक प्रकार का संक्रामक रोग है जिसकी अवधि 14 से 21 दिन हो सकती है। इसका मुख्य कारण सफाई न रखना तथा ऋतु के विरुद्ध भोजन की प्रवृत्ति है। इसका सबसे अच्छा उपचार सफाई है। सफाई रखने और स्वच्छ पेयजल के प्रयोग से अपनी अवधि के भीतर ही यह रोग स्वयं ठीक हो जाता है।

चिलाइटिस- यह रोग प्रायः निचले होठ पर होता है। इसमें एक छोटे बीज की तरह नुकीले छाले खड़े हो जाते हैं जिनमें बहुत कष्ट होता है। सोते समय इन छालों पर पपड़ी जम जाती है। इस प्रकार के छालों के कारणों के बारे में कुछ भी निश्चित तौर पर कहा नहीं जा सकता। 8-10 में ये छाले स्वयं ही ठीक हो जाते हैं।

फोर्डिस- ये सफेद अथवा पीले द्रव्य वाले छाले होते हैं जो होठों के ऊपरी तथा निचले हिस्से पर होते हैं। यह रोग केवल व्यस्कों को होता है।



होम्योपैथिक दवाएं-

NAT-MUR – बुखार के बाद छाले, होठ और मुँह के कोनो पर रूखापान, नीचे के होठ पर सूजन व छाले जो जलन करते हैं, जीभ पर बाल होने जैसा लगता है

ARG -NIT – गले में, मुँह में और जीभ की नोक पर छाले, गले में लालपन, पेट में छाले, जलन, मसूड़ों से खून व सूजन

MERC- SOL – जीभ, गले, गालो के अंदर और मसूड़ों में छाले, बहुत ज्यादा लार, छूने और चबाने पर दर्द, गले में जलन

छालों की संख्या बढ़ते हुए होठों से आखिरी दाढ़ तक पहुंच जाती है। इस रोग की कोई चिकित्सा नहीं। लगभग सात दिनों में यह रोग स्वयं ठीक हो जाता है।

पलेक- इस रोग को ज्योग्राफिकल जीभ भी कहते हैं। इसमें जीभ के ऊपरी सिरे, मध्य भाग और किनारों पर सुई की नोक के आकार के छोटे-छोटे छाले हो जाते हैं। ये लाल होते हैं कभी-कभी इनका आकार बढ़ कर आधा इंच तक लंबा हो सकता है। इन छालों में द्रव्य हो भी सकता है और नहीं भी। 10-15 दिन में ये छाले पहले जीभ के मध्य से तथा किनारों से स्वयं ही ठीक हो जाते हैं। पांच वर्ष तक के बच्चों में इसके होने की संभावना अधिक होती है ज्यों-ज्यों वे बड़े हो जाते हैं यह रोग खत्म होता जाता है। इसके भी कोई निश्चित कारण ज्ञात नहीं हैं।

फैरोड- इस प्रकार के छालों में जीभ पर गहरी पीली या सफेद मैल जम जाती है तथा जीभ के मध्य दरार जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इस रोग में मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है और मुँह से बदबू भी आती है। भोजन का लंघन करने (उपवास करने) तथा नीम या बबूल की दातुन प्रयोग करने से रोग ठीक हो जाता है।

काली जीभ- इस प्रकार के छालों में जीभ का रंग काला-भूरा या पीला पड़ जाता है इस रोग में रोगी को ऐसी अनुभूति होती है मानो उसकी जीभ से कोई बाल चिपका हो और उसे किसी भी खाद्य-पदार्थ में कोई स्वाद नहीं आता। ज्यादा

धूपपान करने तथा माउथ वाश का अत्याधिक प्रयोग करने से यह रोग होता है। यदि किसी व्यक्ति ने मर्करी संदूषित जल अथवा भोजन का प्रयोग कर लिया हो तो भी यह रोग हो जाता है। कुछ समय बाद यह रोग खुद ही ठीक हो जाता है।

ल्युकोपलाकिया- इस रोग में सफेद रंग के छाले जीभ पर मुँह की भीतरी सतह पर हो जाते हैं। इन छालों का विस्तार मसूड़ों तक भी हो जाता है। कभी-कभी मुख के भीतरी हिस्से पर चकते भी हो जाते हैं। इस प्रकार के छालों का कोई आकार निश्चित नहीं होता, ये छोटे-बड़े कैसे भी हो सकते हैं। गुटखा, तम्बाकू तथा जर्दा खाने वाले लोगों तथा शराब का सेवन करने वालों में यह रोग ज्यादा होता है। सिफलिस रोग भी इस प्रकार के छालों का कारण हो सकता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि इस प्रकार के छाले खुद-ब-खुद ठीक नहीं होते हैं इसकी चिकित्सा करवानी जरूरी है।

ज्यादातर छाले खुद ही ठीक हो जाते हैं। छालों से बचने का सबसे अच्छा तथा सरल उपाय है उचित आहार तथा पूरे शरीर के साथ-साथ मुँह के अंदर की सफाई। नहाने के बाद नाभि पर तेल लगाना भी फायदेमंद होता है। खानपान में परहेज भी छालों से राहत दिलाता है। मिर्च-मसाले, चाय-काफी तथा तीक्ष्ण प्रकृति वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। कुछ खाद्य पदार्थों की प्रकृति विपरीत होती है इसलिए उनका प्रयोग साथ-साथ न करें, जैसे दही-तेल, दूध-मछली, तरबूज-पानी आदि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

मुंह के छालों से आराम दिलाएंगे ये देसी नुस्खे

अ कसर लोगों के मुंह में छाले निकल आते हैं। अगर समय रहते मुंह के छालों का इलाज न किया जाए तो यह परेशानी और भी बढ़ जाती है। परेशानी बढ़ने से खाना खाने, यहां तक कि पानी पीने में कई सारी दिक्कतें होने लगती हैं। मुंह के छालों से छुटकारा पाने के लिए लोग कई तरह की दवाइयों का इस्तेमाल करते हैं। मगर कई बार इससे भी ज्यादा फायदा नहीं होता। ऐसे में कुछ देसी नुस्खों का इस्तेमाल करके मुंह के छालों से राहत पा सकते हैं। हम आपको छाले मिटाने के उपाय के बारे में बताएंगे। तो आइए जानते हैं उन असरदार नुस्खों के बारे में। मुंह में छाले के उपाय



जीम के छाले का इलाज है लहसुन

2 से 3 तीन लहसुन की कलियां लें। इनका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को छाले वाली जगह पर लगाएं। थोड़े समय के बाद ठंडे पानी से कुल्ला कर लें। इस तरह आसानी से छालों से निजात पाई जा सकती है।

छाला की दवाई है टी ट्री ऑयल

इस ऑयल में एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो छालों से राहत दिलाने में असरदार होते हैं। टी ट्री ऑयल को रोजाना 3 से चार बार लगाने से आराम मिलेगा।

मुंह के छाले के घरेलू उपाय बर्फ

छालों पर ठंडी चीज लगाने से बहुत जल्दी फायदा मिलता है। बर्फ को छालों पर रगड़ें। दिन में ऐसा 4-5 बार करें।



गले के छाले मिटाने के उपाय है

दूध

दूध में कैल्शियम पाया जाता है जो छालों को ठीक करने में सहायक है। ठंडे दूध में रूई को भिगोकर प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। ऐसा करने से एक ही दिन में राहत मिलेगी।

मुंह के छालों की दवाई है देसी घी

मुंह और जीभ के छालों से छुटकारा पाने के लिए रात को सोने से पहले देसी घी को छालों पर लगाएं। घी लगाने से सुबह तक छाले गायब हो जाएंगे।

जीम के छाले के लिए हल्दी

हल्दी भी छालों से राहत दिलाने में सहायक है। रोजाना सुबह-शाम हल्दी वाले पानी से गरारे करने से भी छालों और उससे होने वाले दर्द से राहत पाई जा सकती है। शहद कुछ दिनों तक शहद लगाने से भी मुंह और जीभ के छाले दूर हो जाते हैं। दिन में 3-4 बार छालों पर शहद लगाएं। इससे काफी राहत मिलेगी।

एलोवेरा

एलोवेरा को प्रभावित जगह पर लगाएं। एलोवेरा लगाने से जखम जल्दी भर जाएंगे। कुछ ही दिनों में छालों से राहत मिलेगी।



फिटकरी

फिटकरी को छाले वाली जगह पर 2 बार लगाएं। फिटकरी लगाते समय आपको दर्द होगा। इससे डरे नहीं। दर्द या जलन होना स्वाभाविक है।



मुंह में छाले का इलाज है अमरूद के पत्ते

अमरूद के पत्तों को चबाने से भी मुंह और जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं। छालों से राहत पाने के लिए अमरूद के पत्तों में कत्था मिलाकर चबाएं। 2 से 3 बार इसको चबाने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।



आयुर्वेद में तन-मन को दुरुस्त रखने के लिए कई उपाय बताए गए हैं। इनमें से पंचकर्म काफी अहम है। पंचकर्म के उपयोग से कैसे तन-मन की परेशानियों को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

आयुर्वेद कहता है कि मनुष्य का शरीर जिन 5 तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु) से बना है, उन्हीं तत्वों से ब्रह्मांड भी बना है। जब शरीर में इन 5 तत्वों के अनुपात में गड़बड़ी होती है तो दोष यानी समस्याएं पैदा होती हैं। आयुर्वेद इन तत्वों को फिर से सामान्य स्थिति में लाता है और इस तरह से रोगों का निदान होता है। गठिया, लकवा, पेट से जुड़े रोग, साइनस, माइग्रेन, सर्वाइकल स्पाण्डिलाइटिस, साइटिका, बीपी, डायबीटीज, लिवर संबंधी विकार, जोड़ों का दर्द, आंख और आंत की बीमारियों आदि के लिए पंचकर्म किया जाता है।

पंचकर्म की बात

पंचकर्म को आयुर्वेद की खास चिकित्सा विधि माना जाता है। यह शरीर की शुद्धि (डिटॉक्सिफिकेशन) और पुनर्जीवन (रिजुविनेशन) के लिए उपयोग किया जाता है। इस चिकित्सा विधि से तीनों शारीरिक दोषों- वात, पित्त और कफ को सामान्य अवस्था में लाया जाता है और शरीर से इन्हें बाहर किया जाता है। शरीर के विभिन्न अंगों और रक्त को दूषित करने वाले अलग-अलग रसायनिक और विषैले तत्वों को शरीर से बाहर निकालने के लिए विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाएं प्रयोग में लाई जाती हैं। इन प्रक्रियाओं में पांच कर्म प्रधान हैं। इसीलिए इस खास विधि को 'पंचकर्म' कहते हैं।

इस विधि में शरीर में मौजूद विषों (हानिकारक पदार्थों) को बाहर निकालकर शरीर का शुद्धिकरण किया जाता है। इसी से रोग निवारण भी हो जाता है। यह शरीर के शोधन की क्रिया है जो स्वस्थ मनुष्य के लिए भी फायदेमंद है। आयुर्वेद का सिद्धांत है- रोगी के रोग का इलाज करना और स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखना। पंचकर्म चिकित्सा आयुर्वेद के इन दोनों उद्देश्यों की पूर्ति के लिए सर्वोत्तम है। इसीलिए सिर्फ शारीरिक रोग ही नहीं बल्कि मानसिक रोगों की चिकित्सा के लिए भी पंचकर्म को सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा माना जाता है।

इसमें पांच प्रधान कर्म होते हैं लेकिन इन्हें शुरू करने से पहले दो पूर्व कर्म भी जरूरी हैं। ये हैं स्नेहन और स्वेदन। इन दो विभिन्न प्रक्रियाओं के जरिए शरीर में व्याप्त दोषों को बाहर निकालने लायक बनाया जाता है।

प्रधान कर्म (काय चिकित्सानुसार) के अनुसार निम्न हैं-

1. वमन 2. विरेचन 3. आस्थापन वस्ति 4. अनुवासन वस्ति 5. नस्य

यहां ध्यान देने की बात यह है कि शल्य चिकित्सा संबंधी शास्त्रों के अनुसार आस्थापन और अनुवासन वस्ति को वस्ति शीर्षक के अंतर्गत लेकर तीसरा प्रधान कर्म माना गया है और पांचवां प्रधान कर्म 'रक्त मोक्षण' को माना गया है।

पंचकर्म से दुरुस्त रखें अपना तन-मन

गठिया, लकवा, पेट से जुड़े रोग, साइनस, माइग्रेन, सर्वाइकल स्पाण्डिलाइटिस, साइटिका, बीपी, डायबीटीज, लिवर संबंधी विकार, जोड़ों का दर्द, आंख और आंत की बीमारियों आदि के लिए पंचकर्म किया जाता है।



पंचकर्म विधि पूर्व कर्म

1. **स्नेहन**- स्नेह शब्द का तात्पर्य शरीर को स्नग्ध करने से है। स्नेहन शरीर पर तेल आदि स्नग्ध पदार्थों का अभ्यंग (मालिश) करके की जाती है या फिर पिलाकर। कुछ रोगों की चिकित्सा में स्नेहन को प्रधान कर्म के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। पंचकर्म चिकित्सा पद्धति की मुख्य थेरपी शिरोधार्य को भी स्नेहन कर्म के तहत माना जाता है।

स्नेहन थेरपी के अंतर्गत इन चार प्रमुख स्नेहों (चिकनाई) का प्रयोग किया जाता है-

1. घृत 2. मज्जा 3. वसा 4. तेल

इनमें घृत (गाय की घी) को उत्तम स्नेह माना गया है। ये चारों स्नेह मुख्य रूप से पित्त को खत्म करने वाले होते हैं। औषधि से सिद्ध विभिन्न तेलों का प्रयोग पंचकर्म के लिए किया जाता है जिनका आधार खासतौर पर तिल का तेल होता है जबकि दूसरे तेलों का भी प्रयोग भी आधार के रूप में किया जाता है।

2. **स्वेदन**- यह वह प्रक्रिया है जिससे स्वेद अर्थात पसीना पैदा हो। वाष्प स्वेदन में स्टीम

बॉक्स में रोगी को लिटाकर या बिठाकर स्वेदन किया जाता है। रुख स्वेदन के लिए इंफ्रारेड लैंप लगे हुए बॉक्स का प्रयोग किया जाता है।

स्वेदन के तरीके

1. **एकांग स्वेद**- अंग विशेष का स्वेदन

2. **सर्वांग स्वेद**- पूरे शरीर का स्वेदन

अ. **अग्नि स्वेद**- आग के सीधे संपर्क से स्वेदन

ब. **निरग्नि स्वेद**- आग के सीधे संपर्क के बिना स्वेदन

सुश्रुत संहिता के अनुसार पंचकर्म के तहत आने वाले 5 मुख्य प्रधान कर्म-

1. वमन

आयुर्वेद कहता है कि मौसम, रोगी और रोग के अनुसार मरीज का इलाज करना चाहिए। जब शरीर के दूषित पदार्थ स्नेहन और स्वेदन के द्वारा अमाशय में इकट्ठा हो जाते हैं तो उन्हें बाहर निकालने के लिए वमन का सहारा लिया जाता है। वमन यानी उल्टी कराकर मुंह से दोषों को निकालना वमन कहलाता है। वमन को कफ से जुड़ी समस्याओं के समाधान के लिए मुफीद बताया गया है। स्नेहन व स्वेदन क्रिया द्वारा कफ-प्रधान रोगों में जो कफ अपने स्थान से हटा दिया



जाता है, उसे ठीक तरह से शरीर के बाहर निकाल देना भी जरूरी है। अगर ऐसा नहीं किया जाता तो आशंका रहती है कि विरेचन औषधि देने से कफ आंतों में चिपक कर पेट के रोग पैदा कर सकता है। अमूमन वसंत ऋतु में वमन विधि से इलाज किया जाता है।

वमन विधि से उपचार- खांसी, दमा, सीओपीडी, प्रमेह, डायबीटीज, एनीमिया, पीलिया, मुंह से जुड़े रोग, ट्यूमर आदि।

वमन विधि से कौन न कराए इलाज- गर्भवती स्त्री, कोमल प्रकृति वाले लोग, शारीरिक रूप से बेहद कमजोर इंसान आदि।

2. विरेचन

गुदामार्ग से दोषों को निकालना विरेचन कहलाता है। विरेचन से अमाशय, हार्ट और लंग्स से दूषित पदार्थ बाहर निकल जाता है और शरीर में शुद्ध रक्त का संचार होने लगता है। विरेचन को पित्त दोष की प्रधान चिकित्सा कहा जाता है।

किस तरह के रोगों का इलाज- सिरदर्द, बवासीर, भगंदर, गुल्म, रक्त पित्त आदि।

इस विधि से कौन न कराए इलाज- टीबी और एड्स जैसे रोगों से पीड़ित व्यक्ति को विरेचन नहीं कराना चाहिए। ऐसे व्यक्ति को भी विरेचन

नहीं कराना चाहिए जो बुखार से पीड़ित हो या रातभर जागा हो।

3. वस्ति

इस प्रक्रिया में गुदामार्ग या मूत्रमार्ग के द्वारा औषधि शरीर में प्रवेश कराया जाता है ताकि रोग का इलाज हो सके। वस्ति को वात रोगों की प्रधान चिकित्सा कहा गया है।

यह दो तरह का होता है- आस्थापन और अनुवासन। चरक संहिता में इन दोनों को दो अलग-अलग कर्म माने गए हैं।

आस्थापन या निरुह वस्ति- इसमें विभिन्न औषधि द्रव्यों के क्राथ (काढ़े) का प्रयोग किया जाता है। यह वस्ति क्रिया शरीर के दोषों को चलायमान करती है, शोधन करती है और फिर इन्हें शरीर से बाहर निकालती है।

अनुवासन वस्ति- इसमें विभिन्न औषधि द्रव्यों से सिद्ध स्नेह का प्रयोग किया जाता है। इसमें प्रयुक्त द्रव्य यदि शरीर के भीतर भी रह जाए तो कोई हानि नहीं होती। पहली वस्ति से मूत्राशय और प्रजनन अंगों को बेहतर किया जाता है। दूसरी बार दी जाने वाली वस्ति से मस्तिष्क विकारों और चर्म रोगों में शांति मिलती है। इसके बाद दी जाने वाली हर वस्ति से शरीर में बल की वृद्धि होती है

और रस व रक्त आदि धातुएं शुद्ध हो जाती हैं।

किस तरह के रोगों का इलाज- न्यूरो और जोड़ों के रोग, वीर्य की कमी या वीर्य का दूषित होना, योनि मार्ग और प्रजनन संबंधी रोग आदि।

कौन न कराए इलाज- भोजन किए बिना अनुवासन वस्ति और भोजन के बाद आस्थापन वस्ति नहीं किया जाता है। अत्यधिक दुबले-पतले और कमजोर लोगों को वस्ति नहीं दी जाती। खांसी और दमा के रोगी या जिन्हें उल्टियां हो रही हों, उन्हें भी वस्ति नहीं दी जाती।

4. नस्य

नाक से औषधि को शरीर में प्रवेश कराने की क्रिया को नस्य कहा जाता है। नस्य को गले और सिर के सभी रोगों के लिए उत्तम चिकित्सा कहा गया है।

मात्रा के अनुसार नस्य के दो प्रकार हैं

1. **मर्श नस्य-** 6, 8 या 10 बूंद नस्य द्रव्य को नाक में डाला जाता है।

2. **प्रतिमर्श नस्य-** 1 या 2 बूंद औषधि को नाक में डाला जाता है। इसमें नस्य की मात्रा कम होती है इसलिए इसे जरूरत पड़ने पर रोज भी लिया जा सकता है।

किस तरह के रोगों का इलाज- जुकाम, साइनोसाइटिस, गले के रोग, सिर का भारीपन, दांतों और कानों के रोग आदि।

कौन न कराए इलाज- अत्यंत कमजोर व्यक्ति, सुकुमार रोगी, मनोविकार वाले रोगी, अति निद्रा से ग्रस्त लोग आदि।

5. रक्त मोक्षण

शल्य चिकित्सा संबंधी शास्त्रों के अनुसार पांचवां कर्म 'रक्त मोक्षण' माना गया है। रक्त मोक्षण का मतलब है शरीर से दूषित रक्त को बाहर निकालना। आयुर्वेद में खून की सफाई के लिए जलौकावचरण (लीच थेरपी) का विस्तार से वर्णन किया गया है। किस तरह के घाव में जलौका यानी जोंक (लीच) का उपयोग करना चाहिए, यह कितने तरह की होती है, जलौका किस तरह से लगानी चाहिए और उन्हें किस तरह रखा जाता है, जैसी बातों को सुश्रुत संहिता में विस्तार से बताया गया है।

आर्टरीज और वेन्स में खून का जमना और पित्त की समस्या से होने वाले बीमारियों मसलन, फोड़े-फुंसियों और त्वचा से जुड़ी परेशानियों में लीच थेरपी से जल्दी फायदा होता है।

जलौका दो तरह के होती हैं-

सविष (विषैली) और निर्विष (विष विहीन) आयुर्वेद में इलाज के लिए निर्विष जलौका का उपयोग किया जाता है। आप भी इन्हें आसानी से पहचान सकते हैं। निर्विष जलौका जहां हरे रंग की चिकनी त्वचा वाला और बिना बालों वाला होती है, वहीं सविष जलौका गहरे काले रंग का और खुरदरी त्वचा वाली जिस पर बाल भी होती हैं। ऐसा माना जाता है कि जलौका दूषित रक्त को ही चूसती है, शुद्ध रक्त को छोड़ देता है। जलौका (लीच) लगाने की क्रिया सप्ताह में एक बार की जाती है। इस प्रक्रिया में मामूली-सा घाव बनता है, जिस पर पट्टी करके उसी दिन रोगी को घर भेज दिया जाता है।



इंदौर विमानतल पर 1 जनवरी कैलेंडर नववर्ष के अवसर पर निःशुल्क होम्योपैथी चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। साथ ही कई स्कूलों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए गए। उक्त अवसर पर इंदौर विमानतल की संचालिका श्रीमती आर्यमा सान्याल को **सेहत एवं सूत** की प्रति भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



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

**शिविर
क्रं. 14**



हो मियोपैथी उपचार सुरक्षित हैं और कुछ विश्वसनीय शोधों के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होमियोपैथी उपचार असरदायक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में आपकी मदद करता है। कैंसर सबसे भयानक रोगों में से एक है। कैंसर के रोग की परंपरागत औषधियों में निरंतर प्रगति के बावजूद इसे अभी तक अत्यधिक अस्वस्थता और मृत्यु के साथ जोड़ा जाता है। और कैंसर के उपचार से अनेक दुष्प्रभाव जुड़े हुए हैं। कैंसर के मरीज कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ साथ होमियोपैथी चिकित्सा को भी जोड़ते हैं।

दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए होमियोपैथी चिकित्सा

रेडिएशन थैरेपी, कीमोथैरेपी और हॉर्मोन थैरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं - संक्रमण, उल्टी होना, जी मितलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमजोरी महसूस होना। होमियोपैथी उपचार से इन लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथैरेपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोध (डर्मटाइटिस) के लिए 'टॉपिकल केलेंडुला' जैसा होमियोपैथी उपचार और केमोथैरेपी-इंडुस्ड स्टोमाटिटिस के उपचार में 'ट्राउमील एस माऊथवाश' का प्रयोग असरकारक पाया जाता है। कैंसर के उपचार के लिए वनस्पति, जानवर, खनिज पदार्थ और धातुओं से प्राप्त 200 से भी अधिक होमियोपैथी दवाइयां उपयोग में लाई जाती हैं। कैंसर के उपचार के लिए उपयोग में आने वाली कुछ सामान्य औषधियों में अमोनियम कार्ब, एनाकार्डियम, एंथ्रासिनम, सिन्नामोनियम, कॉफिया, कन्दुरंगो, कोनियम, ग्रिंडेलिया, जैबोरांडी, म्यूरेक्स, नेट-आर्स, नक्स-मोस्चाटा, फाइसोस्टिग्मा, कार्सिनोसिन, आर्सेनिक-एल्बम, टेरेबिथिना, कैप्सिकम, वेरेट्रम-एल्ब, विंका-माइनर शामिल हैं।

कैंसर के लिए होमियोपैथी उपचार

यह अन्य लक्षणों और उल्टी, मुंह के छाले, बालों

कैंसर की चिकित्सा के लिए होमियोपैथी



का झड़ना, अवसाद और कमजोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और तन्दुरस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होमियोपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। सिर्फ होमियोपैथी दवाइयां या एलोपैथी उपचार के साथ साथ होमियोपैथी दवाइयां ब्रेन ट्यूमर, अनेक प्रकार के कैंसर जैसे के गाल, जीभ, भोजन नली, पाचक ग्रन्थि, मलाशय, अंडाशय, गर्भाशय; मूत्राशय, ब्रेस्ट और प्रोस्टेट ग्रन्थि के कैंसर के उपचार में

उपयोगी पाई गई हैं।

होमियोपैथी औषधियां सुरक्षित मानी जाती हैं। कभी-कभी आपके लक्षण नियंत्रित होने से पहले थोड़ा और अधिक बिगड़ भी सकते हैं। हाल ही में किए गए शोध के अनुसार किसी प्रशिक्षित होमियोपैथिक चिकित्सक की देखरेख में ली गई होमियोपैथी औषधियां सदैव सुरक्षित पायी गई हैं।

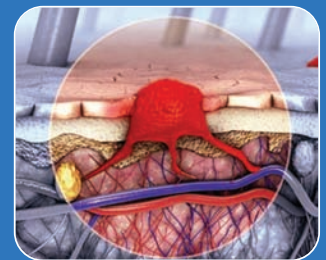
डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मैडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मैडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

तनाव महसूस होने पर दबाएं शरीर के ये पांच प्वाइंट



ये जमर्मा के कामों को लेकर थोड़ी बहुत चिंता हर किसी इंसान को होती है, लेकिन जब चिंता या तनाव का स्तर बढ़ जाता है, तो यह खतरनाक हो सकता है।

चिंता और तनाव, ये दोनों ऐसी चीजे हैं, जो आज लगभग हर किसी के जीवन का एक अपरिहार्य हिस्सा बन चुकी हैं। तनाव या चिंता होने के पीछे कई कारक हो सकते हैं। जिसमें पारिवारिक समस्याएं, काम का दबाव और कुछ अन्य चीजें शामिल हो सकती हैं। हालांकि कुछ हद तक चिंता करने के कुछ फायदे भी हैं, लेकिन जब इस चिंता और तनाव का स्तर बढ़ जाए, तो यह खतरनाक हो सकता है। इस चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना करने के लिए, स्थिति से बाहर निकलना और आराम करने के लिए आप अपने शरीर के कुछ हिस्सों की मसाज और उन्हें, दबाकर आराम पा सकते हैं।

जब कभी भी आपको ऐसा एहसास हो कि आप इस स्थिति की ओर जा रहे हैं, तो आप शरीर के कुछ बिंदुओं पर दबाव और उनकी मालिश करके शांत और राहत महसूस कर सकते हैं।

आपके कान का ऊपरी भाग को मसाज करें इस बिंदु पर मालिश करना तनाव और अनिद्रा

से राहत पाने के लिए किया जाता है। कान के इस बिंदु की मालिश करने के लिए आपको अपने अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करते हुए, अपने कान के ऊपरी भाग पर एक हल्के दबाव के साथ मसाज करनी होगी।

आईब्रो के बीचों बीच

आईब्रो के बीचों बीच मसाज आपको तनाव से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। क्योंकि इस बिंदु पर दबाव और मालिश करना से आपको चिंता से तुरंत राहत देने में मदद करता है। इसके लिए आप अपनी आँखें बंद करें, कुछ धीमी और गहरी साँसें लें। फिर आप अपने अंगूठे या तर्जनी के साथ धीमी और गोलाकार गति में आईब्रो के बीचों बीच हल्के दबाव के साथ मसाज करें।

अंगूठे और तर्जनी के बीच का

प्वाइंट दबाएं

अंगूठे और तर्जनी के बीच के प्वाइंट को दबाने और उसकी मालिश करने से सिरदर्द और तनाव में काफी कमी आती है। आपको बस बैठने की ज़रूरत है, कुछ गहरी साँस लें और अपने अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करके एक हाथ से दूसरे

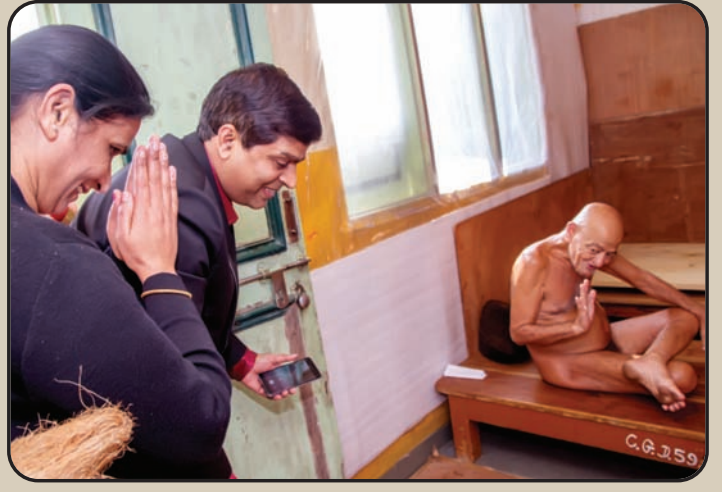
हाथ की उगलियों के बीच के प्वाइंट को 10 सेकंड के लिए दबाएं और मालिश करें।

कलाई की मसाज करें

हथेली के पास कलाई से लगभग तीन अंगुल की दूरी पर, आपको बस लगभग पांच सेकंड के लिए अपने अंगूठे से इस बिंदु पर दबाव देने की आवश्यकता है। इसके बाद आप गहरी साँस लें और फिर हाथों पर दबाव को वैकल्पिक रूप से जारी रखते हुए मसाज करें।

कंधे पर

कंधे पर अपनी गर्दन के बगल में अपनी बीच की उंगली और अंगूठे से इस बिंदु पर मालिश करें। यह न केवल तनाव दूर करने में मदद मिलती है, बल्कि काम की थकान को कम करने में भी मदद मिलेगी। तनाव से राहत पाने के लिए, एक बार जब आप इस बिंदु को दबाते हुए मसाज करते हैं, तो 5 सेकंड के लिए उस भाग पर दबाव दें। ऐसा करने से आपको तनाव को दूर करने और उससे राहत पाने में मदद मिल सकती है। लेकिन बेहतर होगा कि आप एक बार इसके लिए मसाज या एक्ज्यूपंचर स्पेशलिस्ट की सलाह भी ले लें।



विश्व वंदनीय आचार्यश्री विद्यासागरजी महाराज (ससंघ) तिलक नगर में श्रीकृष्णा विद्या विहार इंदौर में विराजमान हैं दर्शन एवं मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। आपने काफी कुछ आयुष चिकित्सा प्रणाली के लाभ लोगों को मिल सके इस हेतु और अधिक प्रयास करने के लिए आशीर्वाचन दिए और अधिक कार्य करने के लिए प्रेरित किया। प्रधान संपादक श्रीमती सरोज द्विवेदी तथा संपादक डॉ ए.के. द्विवेदी द्वारा प्रकाशित मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' का अवलोकन करते हुए आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज।



मध्यप्रदेश की शिक्षा एवं आयुष मंत्री डॉ. विजयलक्ष्मी साधू से खरगोन में मुलाकात कर इंदौर में होम्योपैथिक अनुसंधान केंद्र खोलने, आयुष विश्वविद्यालय की स्थापना तथा प्रदेश में होम्योपैथिक चिकित्सकों की नियुक्ति इत्यादि प्रमुख विषयों पर विस्तृत चर्चा हुई। उक्त अवसर पर डॉ. विजयलक्ष्मी साधू के साथ खरगोन विधायक श्री रवि जोशी तथा खरगोन कलेक्टर श्री गोपाल डाड भी उपस्थित थे।

आ

पकी भूलने की आदत क्या कुछ ज्यादा ही बढ़ गई है? दरवाजे की कुंडी लगाकर सोने के लिए बिस्तर पर पहुंचते हैं और अचानक लगता है कि कहीं दरवाजा खुला तो नहीं है? क्या बार-बार ऐसा होता है? जरा-जरा सी बात पर डर तो नहीं जाते? जीवन सारहीन तो नहीं लगता? अकसर आत्महत्या करने का मन तो नहीं करता? जरा-जरा सी बात पर उत्तेजित हो उठने की आदत तो नहीं है? चिड़चिड़ापन और गुस्सा नाक की नोक पर सवार तो नहीं रहता?

ये सब लक्षण हैं तो सावधान हो जाइए। हो सकता है आप किसी मानसिक बीमारी की गिरफ्त में हों। दो-दोई सौ साल पहले के समाज से तुलना करें तो वर्तमान जीवनशैली में मानसिक बीमारी जैसे महामारी का ही रूप लेती दिख रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया भर में जो लोग किसी न किसी मानसिक विकार से पीड़ित हैं, उनकी संख्या लगभग 450 मिलियन के आसपास है। हर पांचवां व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ है। हर 20वां व्यक्ति किसी न किसी गंभीर मानसिक रोग से ग्रस्त है। मसलन, सिजोफ्रेनिया अथवा बाइपोलर डिऑर्डर से। सबसे बड़ी संख्या अवसादग्रस्त लोगों की तकरीबन 350 मिलियन के आसपास है।

कैसे पहचानें

- बहुत ज्यादा आत्मकेन्द्रित रहने की आदत।
- जरा-सी बात से भयभीत हो जाना।
- लगे कि जीवन में हर तरफ दुख ही दुख है।
- स्मरणशक्ति बहुत घट जाए।
- लोगों से अलग-थलग रहने की आदत।
- नींद और भूख में नाटकीय परिवर्तन दिखाई देना।
- एकाग्रता में कमी।
- दूसरों के प्रति अस्वाभाविक शकतीपन।

क्या है कारण

- मस्तिष्क में किसी कारण से आया बदलाव या रासायनिक असंतुलन।
- किसी वजह से लंबे समय तक चिंताग्रस्त रहना पड़े।
- किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्घटना अथवा अपमान आदि के कारण अचानक चिंता में पड़ जाना।
- आनुवंशिक समस्याएं। मिर्गी, मंदबुद्धि विकार, उन्माद, अवसाद, पर्सनैलिटी डिऑर्डर जैसे

न बिगड़ जाए आपकी मानसिक सेहत



रोगों के पीछे आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

- मस्तिष्क में चोट, संक्रमण या कोई विकार।
- दुर्घटना, हिंसा, बलात्कार आदि का प्रभाव।

कुछ खास रोग

अवसाद: अवसाद और उदासी को प्रायः लोग एक ही समझ लेते हैं, लेकिन दोनों में फर्क है। नैराश्य दोनों में है, पर उदासी कुछ समय के लिए पैदा होती है और थोड़ा-सा हौसला मिलने पर दूर हो जाती है, जबकि अवसाद लंबे समय तक बना रहता है। अवसाद से पार पाना थोड़ा कठिन है। यह व्यक्ति को ऐसा किंकर्तव्यविमूढ़ बना देता है कि किसी भी काम में मन नहीं लगता। कई बार आत्महत्या की मानसिकता भी पनपने लगती है।

एंग्जाइटी: एंग्जाइटी या व्यग्रता की स्थिति तब पैदा होती है, जब हम कोई चुनौती भरा काम करते हैं, किसी अनहोनी की आशंका से घबरा उठते हैं या अचानक बहुत ज्यादा चिंता व अधीरता की स्थिति का सामना करते हैं। इस स्थिति का सामना जीवन में कभी न कभी सबको ही करना पड़ता है, पर व्यग्रता की स्थिति से बार-बार दो-चार होना

पड़े और दिनचर्या प्रभावित होने लगे तो यह गंभीर स्थिति हो जाती है।

तनाव: तनाव हमेशा बुरा नहीं होता, क्योंकि किसी काम को पूरा करने का तनाव या दबाव कई बार हमें जीवन में आगे बढ़ने को प्रेरित करता है। तनाव तब नुकसानदेह हो जाता है, जब यह ज्यादा बढ़ जाए और लगातार ही इसका सामना करना पड़े। तनाव के कारण ब्लडप्रेसर और हृदयाघात की संभावना बढ़ सकती है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता कम कर देता है और भावनात्मक रूप से अति संवेदनशील बना देता है। तनावग्रस्त व्यक्ति की याददाश्त कमजोर होने लगती है, ध्यान केंद्रित करना मुश्किल होने लगता है, जीवन का केवल नकारात्मक पहलू दिखाई देता है। व्यक्ति बदमिजाज, क्रोधी और खिन्न रहने लगता है।

विभ्रम: सारी सुख-सुविधा होने के बावजूद विभ्रम का रोगी जरा-जरा सी बात पर शंका-कुशंका से ग्रस्त रहता है। कहीं भी कोई विपरीत खबर या चर्चा पढ़ या सुन ले तो बेचैन हो उठता है। इस पल खुश तो उस पल दुखी, ऐसी कुछ प्रवृत्ति हो जाती है ऐसे रोगियों की।

हिस्टीरिया: यह बीमारी महिलाओं में विशेष तौर से पनपती है। इसका संबंध अतृप्त कामेच्छा से विशेष तौर से है। अविवाहित स्त्रियां, निःसंतान विधवाएं आमतौर पर इसका शिकार बनती हैं। घर की चारदीवारी में बंद स्त्रियों को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का कोई रास्ता नहीं दिखाई देता और दमित भावनाएं एक स्थिति के बाद विस्फोटक रूप ले लेती हैं। हिस्टीरिया के दौर पड़ते हैं तो कुछ देर के लिए जैसे जीवन ही अस्त-व्यस्त कर देते हैं। सही इलाज से हिस्टीरिया पूरी तरह ठीक हो जाता है। इनके अलावा आत्मग्लानि, आत्महीनता, सनक, भय, कामातुरता, वहम, उत्तेजना, उद्वेग, कायरता, अन्यमनस्कता, मानसिक थकावट, पागलपन, प्रमाद जैसे अन्यान्य रूप हैं, जो मानसिक विकारों का संकेत देते हैं। इनमें से पागलपन मनोविकारों का एक तरह से चरम है।

मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

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

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

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

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल गेट ब्रजेस्वरी पिपल्याहाना इंदौर पर 26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर इंडा वंदन करते हुए श्री गोविंद जी मालू, डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. ए.के. द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. विवेक शर्मा, श्री राकेश यादव, श्री विनय पांडेय, श्री मुकेश सेन, श्री जितेंद्र जायसवाल, श्री जोशी एवं अन्य।



टाइम्स ऑफ इंडिया ग्रुप द्वारा आइकॉन ऑफ मध्यप्रदेश का आयोजन किया गया। जिसमें पूर्व लोकसभा अध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा महाजन जी डॉ. ए.के. द्विवेदी को अवार्ड प्रदान करते हुए तथा होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में उपस्थित लोगों से अपने अनुभव साझा करते हुए। उक्त अवसर पर विशेष रूप से इंदौर के सांसद श्री शंकर लालवानी जी भी उपस्थित थे।



ला ल-लाल ताजे चुकंदर से ना सिर्फ आप सेहतमंद रहते हैं बल्कि यह आपकी ब्यूटी में भी चार चांद लगाता है। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि इसके सेवन से हिमोग्लोबिन बढ़ता है। ब्लड प्रैरीफाई होता है। एक नए शोध से यह उजागर हुआ है कि चुकंदर का जूस सेहत के लिए सबसे फायदेमंद होता है। इसके जूस की यह विशेषता है कि इससे स्टेमिना बढ़ता है। खासकर तब जब आप एक्सरसाइज कर के थक गए हों। इस पेय से व्यायाम करते समय थकान कम अनुभव होती है। यह व्यायाम की अवधि 16 प्रतिशत तक बढ़ा सकता है।

शोधकर्ताओं के अनुसार चुकंदर के जूस में पाए जाने वाले नाइट्रेट कसरत के दौरान आक्सीजन की अधिक मात्रा शरीर में जाने से रोकता है। जिससे थकान कम महसूस होती है। शोधकर्ताओं ने इसके प्रमाण के लिए कुछ परीक्षण भी किए। परीक्षण दौरान 19 से 38 साल के आठ लोगों को शामिल किया गया। साइकिल एक्सरसाइज करते हुए उन्हें लगातार छह दिनों तक चुकंदर का 500 एमएल जूस पिलाया गया। एक दूसरे परीक्षण में साइकिल एक्सरसाइज के दौरान प्लेसबो नामक पेय दिया गया। दोनों की तुलना करने पर पाया गया कि चुकंदर का जूस प्लेसबो नामक पेय से अधिक प्रभावी है।

चुकंदर के जूस से व्यायाम की अवधि में 92 सेकंड की वृद्धि हो जाती है। इसके अलावा चुकंदर का जूस व्यायाम के दौरान रक्तचाप स्थिर रखता है। थके हुए जीवन में ताजगी के अहसास को बनाए रखने में चुकंदर का जूस असरकारी सिद्ध होता है। एक अन्य शोध यह साबित करने में जुटा है कि स्किन और आंखों की सुंदरता के लिए चुकंदर खासा लाभकारी है। त्वचा को जवां, चमकदार, चिकनी और गुलाबी बनाए रखने में चुकंदर का जवाब नहीं। उधर भारतीय मूल के एक शोधकर्ता ने अपने अध्ययन में कहा है कि दिल का दौरा पड़ने का जोखिम कम करने के लिए यह अचूक औषधि है।



चमकदार त्वचा पाने का सपना ऐसे होगा पूरा



**Centre for Tooth
and Gum Care**

Dr. Hitesh Mankad

BDS, MDS,

Periodontist & Implantologist

(Reg. No. A-4644) Email : hits124@gmail.com

Timings : 10 am to 2 pm & 5 pm to 9 pm

Call : 98265-49050

Gums Specialist

By Appointment

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूहों 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 चार्इल्ड 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.

Address : 110, Orange Business Park Above Mcdonald's Near Apple Hospital In Front Of Kesar Showroom Bhanwarkua Square, Indore

रहना है फिट तो जरूर खाएं अंकुरित मूंग



ज रूरी नहीं कि स्वाद में जो अच्छा हो, वो स्वास्थ्यवर्धक भी हो। अक्सर ऐसा ही होता है, जो चीज खाने में बिल्कुल अच्छी नहीं लगती है वो गुणों से भरपूर ही होती है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण करेला है, स्वाद में कितना कड़वा और बेकार लगता है लेकिन सारी सब्जियों में सबसे ज्यादा गुण करेले में ही होते हैं। स्वादिष्ट भोजन करने से पहले आपको इस बात को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि शरीर के विकास के लिए विटामिन और खनिज की जरूरत होती है। दालों में सबसे पौष्टिक दाल, मूंग की होती है, इसमें विटामिन ए, बी, सी और ई की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही पौष्टियम, आयरन, कैल्शियम की मात्रा भी मूंग में बहुत होती है। इसके सेवन से शरीर में कैलोरी भी बहुत नहीं बढ़ती है। अगर अंकुरित मूंग दाल खाएं तो शरीर में कुल 30 कैलोरी और 1 ग्राम फैट ही पहुंचता है।

स्पाउट खाने से स्वास्थ्य लाभ

अंकुरित मूंग दाल में मैग्नीशियम, कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन, विटामिन सी, फाइबर, पोटेशियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन बी -6, नियासिन, थायमिन और प्रोटीन होता है। मूंग के स्पाउट के ऐसे ही कुछ लाभकारी गुण निम्न प्रकार हैं-

क्या इसे मधुमेह रोगी खा सकते हैं

मूंग के स्पाउट में ग्लूकोज लेवल बहुत कम होता है इस वजह से मधुमेह रोगी इसे खा सकते हैं। गंभीर रोगों से ग्रसित लोग खा सकते हैं मूंग के स्पाउट में ओलियोसेकेराइडस होता है जो पॉलीफिनॉल्स से आता है। ये दोनों ही घटक, गंभीर रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रबल करते हैं। कैंसर के रोगी भी इसका सेवन आराम से कर सकते हैं।

संक्रमण से बचाव

मूंग में ऐसे गुण होते हैं जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा देते हैं और उसे बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं जो शरीर की इम्युनिटी बढ़ाते हैं। शरीर को साफ करने में मदद करती है मूंग के स्पाउट में शरीर के टॉक्सिक को निकालने के गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विषाक्त तत्वों में कमी आती है।

लम्बा खुशनुमा जीवन प्रदान करे

इस बात को मजाक में न लें, मूंग के स्पाउट के सेवन से पाचन क्रिया हमेशा सही बनी रहती है जिसके कारण, आपको पेट सम्बंधी समस्या नहीं होती है और जीवन खुशहाल रहता है।

युवा बनाएं रखती है

मूंग के स्पाउट में साइट्रोजेन होता है जो शरीर में कोलेजन और एलास्टिन बनाएं रखता है जिससे उम्र का असर, जल्दी ही चेहरे पर दिखाई नहीं देता।

कब्ज से राहत दिलाती है

मूंग के स्पाउट में फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। जिससे फेश होने में कोई समस्या नहीं होती है व पाचन क्रिया दुरूस्त बनी रहती है।

पेस्टिसाइड युवत मूंग के स्पाउट

मूंग के स्पाउट में पेस्टिसाइड होता है जो बीपी को संतुलित रखता है और शरीर को फिट बनाएं रखने में कारगर होता है।

संतुलित खुराक

अगर आप शाकाहारी हैं तो मूंग के स्पाउट का सेवन अवश्य करें। यह शरीर में आवश्यक तत्वों की कमी को पूरी करता है।



आंखों की सुंदरता बढ़ाने के भी काम आती है ग्रीन टी

आ खों की खूबसूरती में घनी और लंबी पलकें चार चांद लगा देती हैं लेकिन अगर आपकी पलकें ऐसी नहीं हैं तो आप ये उपाय आजमा सकती हैं...

बड़ी-बड़ी आंखें और लंबी-घनी पलकें आंखों के साथ पूरे चेहरे की रौनक बढ़ा देती हैं। लेकिन हर किसी को ऐसी पलकें नसीब नहीं होती। ऐसे में नकली पलकें लगाना, लड़कियों के बीच खासा ट्रेंड बनता जा रहा है लेकिन इससे उनमें नेचुरल ग्लो नहीं आता है।

अगर आप भी ऐसी ही ब्यूटी समस्या से परेशान हैं तो इन तीन उपायों की मदद से आप भी पा सकती हैं लंबी-घनी खूबसूरत पलकें...

- अरंडी के तेल में ऐसे गुण होते हैं जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छे होते हैं। इसे रोज रात को सोते समय कॉटन की मदद से आंख बंद करके पलकों पर लगाएं। सुबह उठकर चेहरा धो लें।
- जैतून का तेल लगाने से पलकें घनी हो जाती हैं और तेजी से बढ़ती हैं।
- पलकों को छोटे से ब्रश से ऊपर की ओर रोजाना तीन बार ऊपर की ओर उठाएं। ऐसा करने से ब्लड सर्कुलेशन अच्छी तरह से होता है और इनकी गंदगी भी निकल जाती है।
- ग्रीन टी के टी बैग को भिगो कर पलकों पर रखें। इससे पलकें स्वस्थ होंगी और इनकी ग्रोथ बढ़ेगी।

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

घरेलू मास्क की मदद से पाएं ब्लैक हेड से छुटकारा

खू बसूरती भला किसे नहीं पसंद? चेहरे की खूबसूरती में अगर एक दाग भी लग जाए तो चेहरे की सुंदरता बिगड़ जाती है। ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स एक ऐसी समस्या है, जो किसी भी उम्र में किसी भी व्यक्ति को हो सकती है। ब्लैकहेड्स छोटे-छोटे काले व पीले रंग के उभरे हुए दाने होते हैं, जो रोमछिद्रों में गंदगी के एकत्रित हो जाने की वजह से बनने शुरू हो जाते हैं। ब्लैकहेड्स सिर्फ नाक पर ही नहीं, बल्कि टुड्डी, सीने और पीठ के साथ ही कंधों पर भी हो जाते हैं। कैसे ब्लैकहेड्स से पाएं छुटकारा-

वयों होते हैं ब्लैकहेड्स

ब्लैकहेड्स के लिए हमारी जीवनशैली से लेकर हमारे खानपान की आदतें और हार्मोनल बदलाव तक जिम्मेदार होते हैं। जो लोग तले-भुने खाद्य पदार्थों का सेवन ज्यादा करते हैं, उन्हें ब्लैकहेड्स की समस्या भी ज्यादा होती है। मानसिक तनाव भी आपको ब्लैकहेड्स का शिकार बना सकता है। बैक्टीरियल इन्फेक्शन होने से चेहरे पर दाने और मुहांसे हो जाते हैं, जिसके कारण चेहरा ब्लैकहेड्स का आसान शिकार बन जाता है। शरीर में हार्मोन्स का बदलाव होने की वजह से चेहरे पर दाने और ब्लैकहेड्स की समस्या हो जाती है। इसके अलावा बर्थ कंट्रोल दवाओं के अधिक सेवन से भी ये समस्या हो सकती है। इन सब कारणों के अलावा मृत कोशिकाओं के एकत्रित होने से भी ब्लैकहेड्स की समस्या होती है। मृत त्वचा रोमछिद्रों को पूरी तरह से बंद कर देती है। रोमछिद्रों में इकट्ठा मृत त्वचा धीरे-धीरे ब्लैकहेड्स का रूप ले लेती है। कुछ घरेलू उपाय ब्लैकहेड्स से छुटकारा दिलवाने में आपको मदद कर सकते हैं। कैसे बनाएं ये मास्क, आइए जानें-

दालचीनी का मास्क

दालचीनी को हल्दी और नीबू के रस के साथ मिलाकर नाक पर जहां-जहां ब्लैकहेड्स हैं, वहां पर लगाएं। इससे फायदा मिलेगा। मास्क बनाने के लिए एक छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर, एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और एक छोटा चम्मच नीबू रस डालकर मिलाएं। ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं। सूख जाने पर गीले तौलिए से साफ कर लें।

टूथपेस्ट और नमक

टूथपेस्ट और नमक से बने मास्क में एक्सफॉलिएट करने के गुण होते हैं, जो कि मृत कोशिकाओं को साफ करते हैं और ब्लैकहेड्स को खत्म करने का काम करते हैं। एक छोटा चम्मच टूथपेस्ट और एक छोटा चम्मच नमक मिलाएं



और उसे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं। सूख जाने पर गीले तौलिए से साफ कर लें।

नीबू और शहद

नीबू और शहद को मिलाकर लगाएं। नीबू और शहद में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो कि तेजी से ब्लैकहेड्स को साफ करते हैं। आधे नीबू के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर नाक पर लगा लें। सूख जाने पर गीले तौलिए से साफ कर लें।

अंडे का मास्क

अंडे के मास्क में नीबू का रस मिला कर लगाएं। अंडा त्वचा से गंदगी को खींचकर बाहर निकाल

देता है, जिससे रोमछिद्र सिकुड़ जाते हैं और ब्लैकहेड्स खत्म हो जाते हैं। एक अंडे को फेंट लें और उसमें एक नीबू का रस डालकर मिलाएं। ब्लैकहेड्स पर इसे रुई की मदद से लगाएं। मास्क के सूख जाने पर उसे धो लें और तौलिए से पोंछ लें। इसे सप्ताह में दो बार लगाएं।

ओटमील और दही

ओटमील और दही के मिश्रण से पेस्ट तैयार कर लें और फिर उस पेस्ट को चेहरे और नाक पर अच्छी तरह लगाएं। अब गीले तौलिए से चेहरा साफ कर लें। इससे ब्लैकहेड्स दूर हो जाते हैं।

भारत में कोरोना वायरस को फैलने से रोक सकेगी होम्योपैथिक दवा

चीन में फैल रहे जानलेवा कोरोना वायरस से लोगों में फैले डर को होम्योपैथिक दवा से कम किया जा सकता है।

नई दिल्ली में आयोजित वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सकों की बैठक में चीन में फैल रहे कोरोना वायरस के संक्रमण से ग्रसित मरीजों के मुख्य लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवा का चयन किया गया। बैठक की अध्यक्षता कर रहे डॉ. वी.के. गुप्ता जी ने कहा कि जहाँ पर कोई दवा की प्रूविंग नहीं हो लक्षणों के आधार पर दवा का चयन उचित होगा। डॉ. अनिल खुराना के कहने पर लक्षणों के आधार पर रेपर्टराइस करके आर्सेनिक-अल्बम नामक होम्योपैथिक दवा का चयन किया गया जिस पर सभी चिकित्सकों ने सहमति प्रदान की गई।

कोरोना वायरस से संक्रमित व्यक्ति को सबसे पहले सांस लेने में दिक्कत, गले में दर्द, जुकाम, खांसी और बुखार होता है। फिर यह बुखार निमोनिया का रूप ले सकता है और निमोनिया किडनी से जुड़ी कई तरह की दिक्कतों को बढ़ा सकता है। इस वायरस कि सबसे खास बात यह है कि यह किसी भी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से फैलता है। कोरोना वायरस को रोकने के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है, इसलिए डॉक्टर जोखिम को



कम करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण दवाओं का उपयोग कर रहे हैं। कोरोना वायरस अगर लंबे समय तक अपना प्रभाव बनाए रखने में सफल हो जाए या घातक स्तर पर पहुंच जाए तो जान के लिए खतरा पैदा कर सकता है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बैठक में अपनी सलाह दी कि बुखार के साथ खाँसी तथा श्वास की परेशानी में आर्सेनिक-अल्बम सबसे बेहतर होम्योपैथिक दवा दी जा सकती है जो बचाव तथा इलाज में कारगर साबित होगी।

बाथरूम में ही क्यों नहाते समय ज्यादा आते हैं दिल के दौरे

क ई बार ऐसे मामले सुनने को मिले हैं कि जिनमें बाथरूम में कार्डिएक अरेस्ट या हार्ट अटैक आने पर व्यक्ति की जान चली गई। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बाथरूम में दिल की इन समस्याओं के अचानक होने के पीछे क्या वजह है? आइए जानते हैं कि आखिर नहाने के दौरान अचानक दिल का दौरा पड़ जाता है।

सिर पर ठंडा पानी

डॉक्टर सलाह देते हैं कि नहाने के दौरान दिल के मरीजों को थोड़ा सर्तक रहना चाहिए। नहाने के दौरान पानी सीधा सिर पर डालने की बजाय पहले तलवों को पानी में डालें और फिर धीरे-धीरे शॉवर में सिर को पानी के नीचे ले जाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि सीधे सिर पर यदि ठंडा पानी पड़ता है तो इससे ब्लड सप्लाई पर भी सीधा असर पड़ता है। कई मामलों में यह इतना बिगड़ जाता है कि दिल को धड़कने में मुश्किल आने लगती है जो जानलेवा साबित हो सकती है।



टॉयलेट प्रेशर

टॉयलेट प्रेशर भी आपके हार्ट अटैक का कारण बन सकता है। टॉयलेट सीट पर बैठने या इंडियन स्टाइल के टॉयलेट का इस्तेमाल करने के दौरान ज्यादा प्रेशर लगाना या फिर ज्यादा देर तक बैठे रहना ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित करता है। इससे दिल की धमनियों पर दबाव बढ़ जाता है जो हार्ट अटैक या कार्डिएक अरेस्ट की वजह बन जाता है।

ब्लड प्रेशर नहाने के दौरान भी

शरीर में ब्लड प्रेशर प्रभावित हो सकता है। इसके पीछे कई वजह हो सकती हैं, जैसे अचानक गर्म या ठंडे पानी के नीचे जाना, बॉडी को साफ करने में ज्यादा प्रेशर लगाना, दोनों पैरों के सहारे ज्यादा देर तक बैठे रहना, जल्दी-जल्दी नहाना, बाथटब में ज्यादा देर तक रहना आदि। इन चीजों से हार्ट रेट पर असर पड़ता है जो ब्लड फ्लो को प्रभावित करते हुए धमनियों पर प्रेशर बढ़ा देता है और हार्ट अटैक या कार्डिएक अरेस्ट की नौबत आ जाती है।



नेचुरल तरीकों को अपनाकर करें स्टेमिना बूस्ट अप

ह र वक्त थकान महसूस होने का एक मुख्य कारण शरीर का डिहाइड्रेट होना भी होता है। इसलिए खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए पानी के अलावा नियमित रूप से चुकंदर का जूस भी पीएं। दरअसल, इसमें नाइट्रेट्स होता है, जो आपके स्टेमिना को बढ़ाने का काम करता है।

आपने अपने आसपास ऐसे कई लोगों को देखा होगा, जिनकी महज कुछ सीढ़ियां चढ़ने के बाद ही सांसे फूलने लग जाती हैं या फिर उन्हें अपनी डेली एक्टिविटीज को पूरा करने के लिए भी परेशानी होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि उनके अंदर उतना स्टेमिना नहीं होता। जिसके कारण छोटा सा फिजिकल कार्य करने के बाद उन्हें बहुत अधिक थकान महसूस होती है। हालांकि यह कोई बेहद गंभीर समस्या नहीं है। अगर आप चाहें तो कुछ छोटे-छोटे टिप्स की मदद से अपने स्टेमिना को नेचुरली बूस्टअप कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इन तरीकों के बारे में-

ब्रेकफास्ट ना करें स्किप

ब्रेकफास्ट दिन का सबसे महत्वपूर्ण मील होता है,

इसे भूल से भी स्किप ना करें। यह ना सिर्फ आपके बॉडी मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है, बल्कि आपको एनर्जी देता है और स्टेमिना भी बढ़ाता है। आप ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे व होल व्हीट ब्रेड को शामिल करें।

रहें हाइड्रेटेड

हर वक्त थकान महसूस होने का एक मुख्य कारण शरीर का डिहाइड्रेट होना भी होता है। इसके लिए आप दिन की शुरुआत में गुनगुना पानी पीएं। यह आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्टअप करके डाइजेशन को भी बेहतर बनाता है।

जरूरी है मैग्नीशियम

अगर आप नेचुरल तरीके से अपना स्टेमिना बूस्ट अप करना चाहते हैं तो आपको मैग्नीशियम को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। मैग्नीशियम ग्लूकोज को ऊर्जा में बदलने में मदद करता है, जिससे आपको तुरंत एनर्जी मिलती है। पत्तेदार सब्जी, नट, बीज, मछली, सोयाबीन, एवोकैडो, केला और डार्क चॉकलेट मैग्नीशियम के कुछ

अच्छे स्रोत हैं। आप इन्हें अपनी डाइट में जगह दे सकते हैं।

शामिल करें कार्ब्स

मैग्नीशियम के साथ-साथ कार्ब्स को भी डाइट में शामिल करना बेहद जरूरी है। कार्ब्स आपके शरीर को स्टार्च और शुगर प्रदान करते हैं। जो बाद में एनर्जी में बदलकर स्टेमिना बढ़ाते हैं। खासतौर से कॉम्प्लैक्स कार्ब्स आपको पूरा दिन फुल रखते हैं और एनर्जी भी देते हैं।

एक्सरसाइज भी जरूरी

शरीर का स्टेमिना बढ़ाने के लिए खाने के साथ-साथ आपको जिस चीज का सबसे ज्यादा ध्यान रखना जरूरी है, वह है एक्सरसाइज। आपको नियमित रूप से कुछ देर व्यायाम जरूर करना चाहिए। व्यायाम बॉडी रिसिस्टेंस को बढ़ाता है और आपको हरदम थके रहने की समस्या से निजात दिलाकर फिट बनाता है। अगर आपने अभी-अभी व्यायाम शुरू किया है तो आप इंटेंस वर्कआउट करने की जगह शुरुआत हल्के व्यायाम से करें।

मीठा छोड़ने से शरीर में दिखते हैं यह बड़े बदलाव



चीनी से केवल वजन ही नहीं बढ़ता, बल्कि इसके कारण अन्य कई लाइफस्टाइल डिसऑर्डर भी होते हैं, जिसके कारण अक्सर लोगों को चेहरे पर मुंहासों की समस्या का सामना करना पड़ता है।

आज के समय में हर कोई अपनी फिगर को लेकर काफी कॉन्शियस रहता है। यही कारण है कि थोड़ा भी वजन बढ़ने पर लोग डाइटिंग करना शुरू कर देते हैं और इसमें सबसे पहले नंबर आता है मीठा छोड़ने का। अमूमन यह माना जाता है कि मीठा छोड़ने से वजन तेजी से घटता है। यह सच है लेकिन पूरी तरह नहीं। दरअसल, मीठा छोड़ने से आपके वजन पर तो असर पड़ता है ही, साथ ही इससे शरीर में अन्य भी कई बदलाव होते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

हेल्दी हार्ट

जब आप चीनी का सेवन करते हैं तो इससे आपके शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ता है, जो

आपके तंत्रिका तंत्र को भी उत्तेजित करता है। ऐसे में आपका हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। वहीं जब आप चीनी छोड़ते हैं तो एक सप्ताह में ही आपको अपना ब्लड प्रेशर स्थिर होता हुआ नजर आएगा। इतना ही नहीं, इससे आपका बैड कोलेस्ट्रॉल भी धीरे-धीरे कम होने लगेगा।

मूड पर सकारात्मक प्रभाव

आपको शायद यह जानकर हैरानी हो लेकिन चीनी और आपके मूड का भी आपस में संबंध है। एक अध्ययन में यह पाया गया कि जो महिलाएं अपने आहार में आवश्यकता से अधिक मीठे का सेवन करती हैं, उन्हें बहुत अधिक मूड स्विंग्स होते हैं। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट से मीठे की मात्रा को कम करती हैं तो इससे धीरे-धीरे आपके मूड पर सकारात्मक प्रभाव नजर आने लगता है।

स्किन में बदलाव

चीनी से केवल वजन ही नहीं बढ़ता, बल्कि इसके

कारण अन्य कई लाइफस्टाइल डिसऑर्डर भी होते हैं, जिसके कारण अक्सर लोगों को चेहरे पर मुंहासों की समस्या का सामना करना पड़ता है। एक अध्ययन से भी यह बात सामने आई है कि जो महिलाएं सोडा व अन्य चीनी युक्त पेय पदार्थ को छोड़ देती हैं, उनकी स्किन काफी अच्छी होती है और उन्हें महंगी क्रीम व कंसीलर का प्रयोग करने की जरूरत नहीं पड़ती।

वजन कम होना

यह तो हम सभी जानते हैं कि मीठा छोड़ने से वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है। दरअसल, जब आप चीनी छोड़ देते हैं तो ग्लूकोज की अनुपस्थिति कि कारण, शरीर वसा से ऊर्जा के लिए कीटोन बनाना शुरू कर देता है। इसे फैट बर्निंग मोड कहा जाता है। शुरूआती एक सप्ताह में आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन इसके बाद आपका वजन कम होना शुरू हो जाता है।

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 : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,
होटल क्रॉउन पेलेस 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



तेजी से आपका वजन कम कर देता है नारियल

ना रियल खाने का एक लाभ यह है कि क्रेविंग को कम करने में सहायक है। इसे खाने से आपकी भूख शांत होती है और आपको लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। इसके अलावा नारियल में मौजूद शुगर भी तुरंत एनर्जी में बदल जाता है।

नारियल एक ऐसा फल है, जिसका सेवन लोग कई रूपों में करते हैं। कभी नारियल के फल की चटनी या सब्जी में इस्तेमाल करके तो कभी नारियल पानी पीकर तो कभी इसके तेल को खाने में शामिल करके। वैसे आप चाहे किसी भी रूप में खाएं, लेकिन यह रूप में स्वाद में लाजवाब होता है। इतना ही नहीं, इसके सेवन से स्वास्थ्य को कई तरह से लाभ होते हैं। खासतौर से, अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो फिर नारियल आपकी डाइट का हिस्सा होना ही चाहिए। तो चलिए आज हम आपको बताते हैं कि नारियल के सेवन से किस तरह होता है वजन कम-

लो कार्ब्स

जब व्यक्ति अपना वजन कम करना चाहता है तो सबसे पहले वह लो-कार्ब फूड लेना शुरू करता है और नारियल भी एक ऐसा ही फल है, जिसमें कार्ब्स की मात्रा कम होती है, जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है। इसके अतिरिक्त नारियल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं और यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। नारियल के तेल में भोजन को पकाने से आपके शरीर को बहुत सारे पोषक तत्व मिलते हैं।

कम करे क्रेविंग

नारियल खाने का एक लाभ यह है कि क्रेविंग को कम करने में सहायक है। इसे खाने से आपकी भूख शांत होती है और आपको लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। इसके अलावा नारियल में मौजूद शुगर भी तुरंत एनर्जी में बदल जाता है।

बढ़ाए मेटाबॉलिज्म

नारियल के तेल में मीडियम चेन फैटी एसिड पाए जाते हैं। यह फैटी एसिड पाचन तंत्र से सीधे लीवर में प्रवेश कर जाते हैं, जहां वे या तो ऊर्जा के रूप में उपयोग किए जाते हैं या कीटोन बॉडी में बदल जाते हैं। इतना ही नहीं, इन मीडियम चेन फैटी एसिड को वजन घटाने और कमर का घेरा कम करने के लिए जाना जाता है।

कम करे कमर का घेरा

यू तो नारियल की मदद से शरीर का वजन कम होता है ही, साथ ही इसका सबसे बेहतर प्रभाव कमर के घेरे पर दिखाई देता है। कुछ रिसर्च बताती है कि नारियल तेल का सेवन करने से बेली फैट को बेहद आसानी से कम किया जा सकता है। साथ ही भूख को कम करने और मेटाबॉलिज्म के बूस्टअप होने के कारण नारियल तेल के सेवन से घटाया गया वजन जल्दी वापिस भी नहीं आता।

सांवली त्वचा में ऐसे बनें मिस ब्यूटीफुल

सू बसूरती बढ़ाने के लिए मेकअप आपकी स्किन टोन के अनुसार ही होना चाहिए। अगर किसी की त्वचा सांवली है तब भी मेकअप में सही रंगों के चुनाव से आकर्षक दिखा जा सकता है। आपको केवल यह पता होना चाहिए कि सांवली स्किन टोन पर किस तरह का मेकअप करना चाहिए, यानी कि किस शेड का फाउंडेशन, आई मेकअप, मस्कारा, बलशर व लिपस्टिक आदि लगाना चाहिए। आइए, जानते हैं

• सांवली त्वचा वाली लड़कियों व महिलाओं को हमेशा अपनी स्किन टोन से 1-2 शेड

गहरे व डार्क रंग का फाउंडेशन लगाना चाहिए। हल्के शेड का फाउंडेशन लगाने पर आप गोरी नहीं लगेंगी बल्कि सांवलापन और हाईलाइट हो जाएगा।

• सांवली त्वचा वाली लड़कियों व महिलाओं को ऑरेंज शेड का फाउंडेशन नहीं लगाना चाहिए, यह आपकी स्किन को और डार्क दिखाएगा।

• आई मेकअप करने पर इस टोन कि स्किन पर वॉर्म ब्राउन, चॉकलेट, सिल्वर ब्रॉन्ज या ग्रीन शेड अच्छे लगते है।

• सांवली त्वचा पर ब्राउन मस्कारा लगाना चाहिए क्योंकि ब्लैक मस्कारा सांवलापन को उभरकर दिखाएगा। इसी तरह से आई लाइनर भी ब्राउन ही लगाएं।

• इस रंग पर वॉर्म कॉफी शेड का बलशर लगाएं, यह इस शेड की स्किन पर बहुत जंचता है।

• सांवली त्वचा पर डार्क व हल्के डार्क रंग की लिपस्टिक अच्छी लगती है जैसे चॉकलेट ब्राउन, ब्राउनिश आदि। बहुत लाइट कलर जैसे पिंक या ऑरेंज शेड की लिपस्टिक लगाने से आप बचें।

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

आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल है फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बुरी दिखती हैं।
- यदि आपको नाखून खाने या बाल नोचने की आदत है।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव, चिड़चिड़ापन होता है।

यदि इनमे से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

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

मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा केन्द्र

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

डॉ. द्विवेदी के इलाज से जबान का अल्सर हुआ ठीक



मैं कृष्णा शर्मा पति म हे श श मा र् निवासी : सारंगपुर जिला राजगढ से हूँ। मुझे जबान में अलसर हो गया था। मैं काफी

परेशान थी जीवन से हार चुंकी थी। ऐसा लगता था कि बच ही नहीं पाऊंगी। ऐसा लगता था कि ये अलसर कभी अच्छा ही नहीं होगा। मैंने इन्दौर, राजगढ, उज्जैन

के बड़े-बड़े अस्पतालों में दिखाया था, फिर भी मुझे कोई फायदा नहीं हुआ था। डॉक्टरों ने यह बोल दिया था कि यह तो कैंसर हो गया है अब ऑपरेशन करना पड़ेगा। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी परेशान होकर डर गए थे। 2 साल तक लगातार परेशान होने के बाद हमारे दूर के मिलने वालों ने इन्दौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का बताया था। फिर मैंने 2015 में इन्दौर आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" पर

डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 6 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा अलसर पूरी तरह ठीक हो गया था उसके बाद मुझे आज तक कोई परेशानी नहीं हुई। मुझे अभी भी कोई परेशानी नहीं है मैं बिल्कुल ठीक 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.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



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

नेचुरोपैथी एवं होम्योपैथी ईलाज से वजन भी काफी घटा और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक

लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें। डॉ. सा. को धन्यवाद



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

समय - सुबह 7.30 से 2.30 तक