

■ जानलेवा बीमारी है निमोनिया

■ हर गले का दर्द कोरोना वायरस नहीं!

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959  
डाक पंजीयन क्रमांक MP/DC/1395/2018-2020  
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

# संघत एवं सुरत

जुलाई 2020 | वर्ष-9 | अंक-8

मूल्य  
₹ 20

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

श्वसन रोग  
विशेषांक

## श्वसन रोग

जानिए सांस की बीमारियों के  
प्रकार, कारण, उपचार और रोकथाम

# 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

## एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे 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

जुलाई 2020 | वर्ष-9 | अंक-8

## प्रेणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

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

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

## परामर्शदाता

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

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

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

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

अंदर के पन्नों में...



08

नाक के रोग



13

सर्दी जुकाम से भी  
बचा सकता है  
विटामिन डी



17 डायबिटीज बिगाड़  
रहा बचपन को

18

कोरोना, पलू  
या जुकाम



31

मसूड़ों से आ रहे खून का  
आयुर्वेदिक इलाज



33

गले के संक्रमण  
की न करें  
अनदेखी



34

कोरोना को हराया जा  
सकता है सकारात्मक  
सोच से, जानिए कोरोना  
फाइटर की राय

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

# होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एलर्जी व जलन हुई ठीक



मेरा नाम फातेमा काँच वाला है मैं इन्दौर की बद्रीबाग कॉलोनी में रहती हूँ। 2 साल पहले मुझे हाथ में एलर्जी के कारण बड़ा सा निशान हो गया था जिसमें काफी दर्द होता था और सूजन रहती थी। मैंने कुछ समय एलोपैथिक इलाज कराया

मगर मुझे कोई आराम नहीं लगा। फिर मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब से होम्योपैथिक इलाज कराया जिससे मुझे काफी आराम हो गया है साथ ही दर्द और सूजन भी खतम हो गयी है और निशान भी छोटा हो गया है।



पैरों की फटी एड़ियों तथा सोरियासिस में होम्योपैथिक इलाज से मिली राहत



Before Homeopathy Treatment



After Homeopathy Treatment

# होम्योपैथी से जोड़ों का टेढ़ापन, दर्द व गठिया रोग हुआ ठीक



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



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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

## श्वास के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं...

जीवन में श्वास का अत्यन्त महत्व है और उसके लिए आवश्यक है हमारे श्वासन तंत्र का सही तरीके से सुचारु रूप से कार्य करते रहना।

हम एक दिन भी कुछ समय तक बिना खाए, बिना अब जल के जीवित रह सकते हैं परन्तु बिना श्वास लिए जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है इसलिए आवश्यकता है कि हम अपनी श्वासों के लिए श्वासन तंत्र को और मजबूत बना सके इसके लिए जरूरत है ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने की, पेड़-पौधों को आसपास लगाने की, जिससे हमें स्वच्छ हवा श्वास लेने के लिए सदैव मिलती रहे और हमें इन श्वासन तंत्र की बीमारियों के लिए आईसीयू में वेंटिलेटर पर नहीं जाना पड़े या हमें आक्सीजन बार में जाकर श्वास नहीं लेना पड़े।  
स्वस्थ जीवन की शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# श्वसन रोग

जानिए सांस की बीमारियों के प्रकार, कारण, उपचार और रोकथाम

क्या आप जानते हैं कि सामान्य इंसान हर दिन 30,000 तक साँसे लेता है यानि की आपके फेफड़े जीवन में बिना रुके निरंतर काम करते हैं। यदि यह रुक जाए या खराब हो जाए तो आप सांस नहीं ले सकते। विषाक्त स्मॉग, ग्लोबल वार्मिंग, वाहन प्रदूषण और कारखानों का धुआं इन दिनों वायु प्रदूषण को बढ़ा रहे हैं जो श्वसन प्रणाली(रेस्पिरेटरी सिस्टम) को प्रभावित कर रहे हैं। लोग आमतौर पर अपनी सांस की समस्याओं की अनदेखी करते हैं जब तक कि वे एक बड़ी बीमारी के शिकार नहीं बन जाते हैं। इसका इलाज सही टाइम पर होना ज़रूरी है अन्यथा यह आपके जीवन और आर्थिक स्थिति को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। आइये सबसे पहले शुरू करते हैं की सांस की बीमारी (श्वसन रोग) क्या होती है?



## क्या है श्वसन रोग?

सांस रोग में विभिन्न प्रकार की रोगजनक स्थितियां शामिल होती हैं जो आपके श्वसन तंत्र को प्रभावित करती हैं। श्वसन पथ में एल्वियोली, ब्रोन्ची, ट्रेकिआ, ब्रोन्किओल्स, प्लुग और श्वास की तंत्रिकाएं और मासपेशियां होते हैं। सांस रोग आपके ऊपरी और निचले श्वसन तंत्र को प्रभावित कर सकता है। यह आमतौर पर आपके साइनस से शुरू होता है और आपके मुखर डोरियों (वोकल कॉर्ड्स) और फेफड़ों को प्रभावित करता है।

## क्या है सांस रोगों के प्रकार?

श्वसन संबंधी बीमारियाँ हानिकारक होती हैं जो आपके ऊपरी और निचले श्वसन तंत्र को बिगाड़ सकती हैं।

### वायुमार्ग रोग

ये रोग आपके फेफड़ों में ऑक्सीजन और अन्य गैसों को ले जाने वाली नलियों को प्रभावित करता है। यह श्वसन प्रणाली में मार्ग को संकीर्ण व अवरुद्ध कर सकता है। फेफड़े का कैंसर, अस्थमा, तपेदिक, क्रॉनिक

ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज, वातस्फीति, ब्रोंकाइटिस और ब्रोन्किइक्टिसिस आम वायुमार्ग की बीमारियां हैं।

### फेफड़े के टिशू (ऊतक) रोग

ये रोग फेफड़े के टिशू (ऊतक) की संरचना को प्रभावित करते हैं। इसके परिणामस्वरूप फेफड़े के टिशू में सूजन हो जाती है और सांस लेने में कठिनाई होती है। पल्मोनरी फाइब्रोसिस और सारकोइडोसिस फेफड़े के टिशू रोग हैं।

## क्या होते हैं सांस संबंधी रोगों के कारण?

लाखों लोग विभिन्न प्रकार के श्वसन रोगों से पीड़ित हैं। ये रोग विभिन्न कारणों से हो सकते हैं। कुछ सामान्य कारण हैं-

- धूम्रपान और तंबाकू
- इनडोर और बाहरी वायु प्रदूषण
- कम प्रतिरक्षा (इम्यूनिटी)
- वैश्विक तापमान
- जहरीले धुएं और अन्य जहरीली सामग्रियों का अत्यधिक संपर्क
- जेनेटिक्स
- फंगल, वायरल और बैक्टीरियल संक्रमण



## फेफड़े का सर्क्युलेशन (परिसंचरण) रोग

यह तब होता है जब फेफड़ों में रक्त वाहिकाओं में थक्का जम जाता है, सूजन हो जाती है, या निशान पड़ जाते हैं। यह फेफड़ों की ऑक्सीजन प्राप्त करने और कार्बन डाइऑक्साइड का उत्पादन करने की क्षमता को प्रभावित करता है। नतीजतन यह हृदय के कामकाज को प्रभावित करता है। पल्मोनरी (फुफ्फुसीय) उच्च रक्तचाप सबसे आम फेफड़ों का संचलन रोग है जिसमें प्रभावित लोग बहुत कम सांस ले पाते हैं।



## क्या होते हैं सांस की बीमारी के लक्षण?

सांस संबंधी विकार से पीड़ित लोगों में निम्नलिखित लक्षण पाए जाते हैं-

- घरघराहट या छोटी सांस
- लगातार खांसी होना
- छाती क्षेत्र में घिसाव
- अनुचित साँस लेने के कारण पैर की उंगलियों में सूजन
- खराश और सूजन के कारण गले में दर्द
- खांसी के साथ खून आना
- आवाज में बदलाव
- शरीर दर्द
- थकान

## क्या है सांस की बीमारी का इलाज?

एक बार जब आप श्वसन विकार का निदान कर लेते हैं तो घबराएं नहीं। डॉक्टर से परामर्श करें और निम्नलिखित उपचारों को भी शामिल करें-

- अपने घर और कार्यस्थल पर स्वच्छता बनाए रखें
- खांसते या छींकते समय अपना मुँह ढक कर रखें
- डॉक्टर से परामर्श कर गार्गल, भाप, नाक स्प्रे, नेबुलाइजर और इनहेलर ले
- ह्यूमिडिफाइड ऑक्सीजन
- वेंटिलेटर
- अनुलोम-विलोम (योग आसन)
- जहरीले धुएं से बचे
- हरियाली में रोज सैर करें
- सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडियेशन थेरेपी और टारगेटेड थेरेपी

## क्या है सांस की बीमारियों के निवारक उपाय?

कई कारक आपके फेफड़ों को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन आप उन्हें रोक सकते हैं। आप निवारक उपाय नीचे पढ़ सकते हैं जो आपको इसके जोखिमों को सीमित करने में मदद करते हैं।

- धूम्रपान और तंबाकू का सेवन छोड़ दें
- भोजन से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं
- खाँसते और छींकते समय कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए अपना मुँह और नाक ढकें
- खाना बनाते समय एजॉस्ट फैन को ऑन करें
- एयर फ़ेशनर, हेयर स्प्रे, और डियोडेंट का उपयोग कम से कम करें, इनके कण आपके फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं
- जब भी अपने घर से बाहर जाएं तो एक स्वच्छ मास्क पहनें
- अपने फेफड़ों के भार को हल्का करने के लिए कम से कम 30 मिनट के लिए कुछ शारीरिक गतिविधि करें
- जब भी संभव हो सीढ़ियाँ चढ़ें
- एयर प्यूरीफायर का प्रयोग करें
- डॉक्टर से सलाह कर दवा लें।

**ना**क के रोग अक्सर तकलीफदेह होते हैं। नाक हमारे शरीर का एक अहम अंग है, जिसके माध्यम से हम ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बनडाइऑक्साइड छोड़ते हैं। नाक के रोग कई प्रकार के होते हैं। इनमें से कुछ जल्दी ठीक हो जाते हैं तो कुछ को ठीक होने में वक्त लगता है। नाक के रोग की विस्तृत जानकारी आपको उनसे बचाव करने में मदद करती है। यह हवा को फिल्टर करके, उसमें से धूल-मिट्टी और जलन पैदा करने वाले कणों को निकाल देती है। यह हवा को गर्म और नमी भरा बनाए रखती है, जिससे आपके फेफड़े और ट्यूब्स सूखते नहीं हैं।

## नाक के रोग कैसे होते हैं

### खतरनाक?

आपकी नाक में नर्व कोशिकाएँ भी होती हैं, जो आपको खुशबू को पहचानने में मदद करती हैं। नाक में किसी भी प्रकार की समस्या या नाक के रोग होने पर इसका खामियाजा पूरी बाँड़ी को भुगतना पड़ता है। सामान्य सर्दी जुकाम में नाक जाम हो जाती है और आपको सांस लेने, सोने या सहज महसूस करने में समस्या होती है। आज हम इस आर्टिकल में नाक के रोग के बारे में विस्तृत जानकारी देंगे। यह जानकारी आपको नाक के रोग से निपटने में मदद करेगी।

## नाक के रोगों में मुख्य है जुकाम

नाक के रोग में सामान्य जुकाम एक बड़ी समस्या है। हर व्यक्ति को इससे गुजरना पड़ता है। नाक के रोग में जुकाम नाक और गले के संक्रमण की वजह से होता है। हालाँकि, इसके पीछे कई अलग-अलग तरह के वायरस जिम्मेदार होते हैं। जुकाम होने पर व्यक्ति असहज महसूस कर सकता है। लेकिन, इससे तत्कालिक रूप से कोई अन्य शारीरिक परेशानी नहीं हो सकती है।

नाक के रोग में सामान्य जुकाम एक सामान्य स्थिति है। यह छह साल से छोटे बच्चों में जुकाम होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। लेकिन, स्वस्थ वयस्कों को भी जुकाम की समस्या हो सकता है। हालाँकि, जानकारों का मानना है कि यदि आपको नाक के रोग में जुकाम एक साल में 2 से 3 बार होता है तो यह चिंता की बात नहीं है। जुकाम की समस्या ज्यादा होने पर इसके कारणों की पहचान करके इसका इलाज किया जा सकता है।

## नाक के रोग में जुकाम के लक्षण

- बार-बार छींक आना
- शरीर में हल्का दर्द या सिर दर्द होना
- शरीर का तापमान हल्का बढ़ना
- अच्छे महसूस नहीं करना
- नाक से पानी आना या नाक बंद होना
- गले में खराश होना
- कफ आना

इसमें कोई दो राय नहीं है कि सामान्य जुकाम के दौरान नाक बहना एक सामान्य बात है। ऐसे में ध्यान रखना जरूरी है कि कहीं इन्फेक्शन की वजह से तो ऐसा नहीं हो रहा है या कोई अन्य कारण है। उपरोक्त लक्षणों के अलावा भी जुकाम के लक्षण हो सकते हैं।

# नाक के रोग

## नाक के रोग क्या हैं? कब और क्यों हो सकते हैं ये आपके लिए खतरनाक?



### जुकाम के कारण

कई अलग-अलग तरह के वायरस के कारण जुकाम की समस्या हो सकती है। हालाँकि, अधिकतर मामलों में जुकाम रायनोवायरस के कारण होता है। सामान्य जुकाम इन्फेक्शन से होता है और यह किसी अन्य व्यक्ति को आसानी से हो सकता है। वायरस आंख, मुँह और नाक से शरीर में प्रवेश कर सकता है। यह वायरस हवा में मौजूद होते हैं और बड़े ही आसानी से खांसने, छींकने या बातचीत करने के दौरान फैल जाते हैं।

जुकाम से पीड़ित व्यक्ति के हाथ मिलाने से भी इन्फेक्शन का खतरा बना रहता है। ऐसे में जब स्वस्थ व्यक्ति के जुकाम पीड़ित से हाथ मिलाने के दौरान स्वस्थ व्यक्ति में फैल जाता है (जब वह उन्हीं हाथों से आंख या नाक को छूते हैं या हाथों को बिना धोए खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं)। इसके अतिरिक्त, ठंड लगने या लंबे समय तक ठंडे मौसम में रहने के कारण जुकाम होता है। आमतौर पर इसकी समस्या सर्दी या बरसात के मौसम में सबसे अधिक होती है, जिसकी वजह से जुकाम को सर्दी भी कहा जाता है।

## नाक के रोग में साइनोसाइटिस

साइनोसाइटिस एक संक्रमण है, जिसमें साइनस ब्लॉक के कारण एक या एक से ज्यादा साइनस में सूजन आ जाती है। साइनोसाइटिस लगभग चार हफ्तों तक रह सकता है, जिसे तीव्र साइनोसाइटिस कहा जाता है। वहीं, लगभग तीन महीने तक रहने वाले संक्रमण को क्रोनिक साइनोसाइटिस कहा जाता है। नाक के रोग में यह बीमारी आम है, जो किसी को भी प्रभावित कर सकती है। इसके कारणों को नियंत्रित करके इससे निपटा जा सकता है।

## साइनोसाइटिस के लक्षण

- सिर दर्द

- माथे या चेहरे में दर्द होना
- नाक का बहना
- गले में खराश
- खांसी आना, विशेष रूप से रात के वक्त अधिक खांसी का आना
- बुखार रहना

## क्रोनिक साइनोसाइटिस

नाक और सिर के बीच में साइनस होता है। तीन महीने या इससे अधिक समय तक सूजन रहने पर क्रोनिक साइनोसाइटिस की समस्या रहती है। यह समस्या इस सूजन का इलाज न करने की स्थिति में पैदा होती है। नाक के रोग में यह एक सामान्य समस्या है। नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस सामान्य तरीके से बलगम के बाहर आने के तरीके में हस्तक्षेप करती है और इससे नाक और ज्यादा स्टफी हो जाती है। इस नाक के रोग में सांस लेना मुश्किल हो जाता है। क्रोनिक साइनोसाइटिस में आंख के आसपास के हिस्से में सूजन या कसाव आ जाता है।

नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस का कारण संक्रमण हो सकता है, जो साइनस (नेजल पोलयाप्स में पनपता है। साथ ही इसकी वजह से साइनस के अस्तर में सूजन आ जाती है। इसे क्रोनिक रिनोसाइनोसाइटिस भी कहा जाता है। यह समस्या बच्चों और वयस्कों दोनों को प्रभावित करती है।

## क्रोनिक साइनोसाइटिस के लक्षण

- नाक में सूजन
- नाक से मोटा और रंगीन डिस्चार्ज होना
- नाक बहने के बाद गले में वापस म्यूकस जाना
- नाक जाम होना या कंजेशन, नाक में दर्द के साथ सांस लेने में समस्या
- आंखों, गालों, नाक या माथे के आसपास सूजन
- स्वाद को सूंघने की क्षमता में कमी आना



# जानलेवा बीमारी है निमोनिया

**नि** मोनिया जैसे तो एक जानलेवा बीमारी है लेकिन समय रहते इससे बचा जा सकता है और इसका इलाज घर पर ही ऐंटीबायोटिक के इस्तेमाल से हो सकता है। लेकिन कई मामलों में हॉस्पिटल में भी भर्ती होने की जरूरत भी पड़ती है।

आजकल निमोनिया हो जाना एक आम बात है। हालांकि, अब भी यह पूरी दुनिया में बच्चों की मौत का सबसे प्रमुख कारण है, हाल ही के आकड़ों के अनुसार, हर साल करीब 110,000 बच्चे जिनकी उम्र पांच साल से कम होती है, इस बीमारी से मर जाते हैं।

जानें, निमोनिया के लक्षण और उपचार के तरीके

## निमोनिया का प्रमुख कारण

स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया नाम का एक बैक्टीरिया होता है। जो हमारे फेफड़ों को इन्फेक्टेड करके हमारी श्वसन प्रणाली को प्रभावित करता है, लेकिन कभी-कभी किसी फ्लू वायरस की वजह से भी हमें निमोनिया हो जाता है। निमोनिया के रोगाणु अवसरवादी होते हैं इसीलिए अगर आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है तो आप जल्दी ही इसकी चपेट में आ सकते हैं। यह एक जानलेवा बीमारी है, इसलिए जितनी जल्दी इसका पता चले तभी इसका इलाज करा लेना चाहिए।

## निमोनिया के लक्षण

सर्दी जुखाम के लक्षणों से इतने मिलते हैं कि कई बार गलतफहमी हो जाती है। इसलिए, यहां कुछ ऐसे ही लक्षण बताए जा रहे हैं, जिनको जानना बहुत जरूरी है।

**खांसी :** लगातार खांसी आना इसका मुख्य लक्षण है। बैक्टीरियल निमोनिया में हरे या पीले रंग का थूक निकलता है। फेफड़े के उतकों में इसके रोगाणुओं के संक्रमण के कारण कभी कभी थूक में खून के धब्बे भी दिखते हैं। लेजिनोला निमोनिया में खूनी बलगम भी आता है।

**बुखार :** निमोनिया में बच्चों को तेज ठंड के साथ बहुत तेज बुखार आता है लगभग 100 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा। बड़े लोगों में बुखार की तीव्रता कम होती है।

**तेज सांस चलना :** निमोनिया एक इन्फ्लेमेटोरी बीमारी है। इसके रोगाणु सबसे पहले फेफड़ों के वायु छिद्रों पर अटैक करते हैं फिर जब इनकी संख्या काफी बढ़ जाती है तो यह नाक और गले से गुजरने वाली हवा को प्रभावित करने लगते हैं जिससे सांस लेने में बहुत ज्यादा तकलीफ होने लगती है। कोई भी मेहनत वाला काम करने पर साँसों का उखड़ जाना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

**सीने में दर्द :** संक्रमण ज्यादा बढ़ जाने पर लगातार खांसी आने लगती है और ज्यादा खांसने के कारण आपको सीने में दर्द का अनुभव होने लगता है। इस दर्द के ज्यादा बढ़ जाने पर इंसान को सांस लेने में और खांसने में भी तकलीफ होने लगती है।



**मतिभ्रम :** सांस में तकलीफ के कारण हमारे मस्तिष्क को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। परिणामस्वरूप कई उम्रदराज लोगों में मतिभ्रम की स्थिति आ जाती है। इन प्रमुख लक्षणों के अलावा कुछ और भी लक्षण हैं, जो इस प्रकार हैं-

**पसीना आना :** बैक्टीरियल निमोनिया के संक्रमण में कई लोगों को ठंड के साथ आने वाले तेज बुखार में पसीना आते भी देखा गया है।

**होंठ और नाखूनों का रंग बदलना :** बैक्टीरियल निमोनिया में होने वाले सांसों की कमी के कारण शरीर कि कोशिकाओं में ऑक्सीजन कि मात्रा काफी कम हो जाती है जिसके कारण कई बार नाखूनों और होंठों के कलर में परिवर्तन होने लगता है, नाखूनों का रंग सफेद हो जाता है और होंठ पीले पड़ जाते हैं।

**एनर्जी लेवल कम होना और थकान :** ऑक्सीजन लेवल कम होने के कारण लगातार थकान, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द और पूरे शरीर में कमजोरी होने लगती है।

**माइकोप्लाज्मा निमोनिया के लक्षण :** कभी-कभी निमोनिया का प्रमुख कारक फंगस या माइकोप्लाज्मा भी हो सकता है। उस कंडीशन में आपको ऊपर बताए हुए लक्षणों के अलावा आंख, कान और गले में दर्द तथा स्किन रैशज भी हो सकते हैं। अगर आपको खांसी के साथ-साथ ऊपर बताये हुए कोई भी लक्षण हैं तो आपको निमोनिया होने की संभावना बहुत ज्यादा है।

## निमोनिया से बचने के लिए कुछ

### घरेलू नुस्खे

लेकिन एक हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर आप निमोनिया के रिस्क को कम कर सकते हैं। हम आपको निमोनिया से बचने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे बता रहे हैं।

## अदरक या हल्दी की चाय

ऐसा कहा जाता है कि निमोनिया में अदरक और हल्दी की गर्म चाय पीने से लगातार आ रही खांसी के कारण होने वाले सीने के दर्द में आराम मिलता है। अदरक और हल्दी के पौधों की जड़ें सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती हैं।

## पिपरमिंट की चाय

पिपरमिंट ऐंटी-इन्फ्लेमेट्री होता है जो चेस्ट में मौजूद कंजेशन को कम करने और पेनकिलर के तौर पर जाना जाता है। पिपरमिंट की गर्म चाय पीने से गले में होने वाली खिचखिच से राहत मिलती है और कफ भी बाहर निकलती है।

## काँफी पिएं

गर्म काँफी पीने से निमोनिया के कारण होने वाली सांस से जुड़ी दिक्कत में राहत मिलती है। काँफी में मौजूद कैफीन से फेफड़े का कंजेशन खत्म होता है और सांस लेने में आसानी होती है।

## शहद भी फायदेमंद

शहद में मौजूद कंपाउंड्स में ऐंटीबैक्टीरियल, ऐंटीफंगल और ऐंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टी होती है जिससे निमोनिया से होने वाले कफ और कोल्ड में आराम मिलता है। 1/4 गिलास गर्म पानी में 1 चम्मच शहद मिलाकर हर रोज पीने से निमोनिया में आराम मिल सकता है।

## गर्म सूप पिएं

मौसमी सब्जियों से बना सूप केवल आपके लिए पोषक तत्वों का स्रोत नहीं है बल्कि इन्फेक्शन से लड़ने के लिए ये आवश्यक फ्लूइड की भी आपूर्ति करता है। गर्म लिक्विड पीने से शरीर गर्म होता है और कोल्ड में राहत मिलती है।

**स** सर्दियों में खांसी, जुकाम, कफ आदि की समस्या आम होती है। बलगम के जमा होने पर सांस लेने में और सोने में परेशानी हो जाती है इसलिए कुछ घरेलू उपायों का प्रयोग कर हम इससे छुटकारा पा सकते हैं।

कफ या बलगम की परेशानी सर्दियों में आम होती है, ये श्वसन प्रणाली में संक्रमण के कारण होने वाली परेशानी है। अगर इसका लंबे समय तक इलाज ना किया जाए तो ये श्वसन नली में जमा हो जाता है और इससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। बलगम की परेशानी से सांस लेने में तकलीफ होना, बार-बार मुंह में बलगम आने जैसी तकलीफ हो सकती है। लेकिन इस परेशानी का उपचार आप अपने घर पर ही कुछ घरेलू उपायों की सहायता से कर सकते हैं।

## स्टीम(भाप लेना)

भाप लेना एक सबसे आसान और सबसे ज्यादा फायदेमंद घरेलू उपाय है, जो बलगम को दूर करता है। स्टीम लेने से नाक के रास्ते से भाप शरीर में पहुंच कर बलगम को तरल बनाता है। इससे बलगम जमा हुआ नहीं रहता और हमारे शरीर से आसानी से बाहर निकल जाता है।

- दिन में एक बार स्टीम बाथ लें।
- स्टीमर की सहायता से मुंह को ढक कर स्टीम लें सकते आप चाहें तो मुंह को तौलिए से।
- ढककर गर्मपानी को बर्तन में भरकर भी स्टीम ले सकते हैं।

## नमक का पानी

गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करना भी इसके लिए उपयोगी रहता है। गर्म पानी के इस्तेमाल से गले को राहत मिलती है, साथ ही नमक बैक्टीरिया को खत्म करता है जिससे बलगम पैदा होने और संक्रमण होने का खतरा कम हो जाता है।

- एक चौथाई चम्मच नमक को गर्म पानी में घोल लें।
- इस मिश्रण के साथ गरारे करें।

## नींबू का रस

बलगम की परेशानी को ठीक करने के लिए नींबू का रस एक सर्वोत्तम औषधि मानी जाती है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होने के साथ-साथ विटामिन सी भी पर्याप्त मात्रा में होता है जो की शरीर की संक्रमण प्रतिरोध शक्ति को बढ़ाता है।

- एक चम्मच शहद में दो चम्मच नींबू का रस मिलाएं और इसे एक ग्लास गर्म पानी के साथ प्रयोग में ले। इसे दिन में कम से कम 3 बार पिएं। ये गले के दर्द को शांत करता है और साथ ही बलगम को शरीर से निकालने में भी उपयोगी होता है।
- नींबू का एक टुकड़ा काटकर इस पर नमक छिड़कें और साथ ही इस पर हल्की सी काली मिर्च डालकर इसे चूसे। यह गले के दर्द और बलगम से राहत देता है।

## अदरक

अदरक सर्दी-खांसी की एक प्राकृतिक दवा होती है। जो की गले और श्वसन नली के संक्रमण के खत्म करती है अदरक में प्राकृतिक रूप से एंटी-

# बलगम के उपचार के लिए घरेलू उपाय



बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एक्सपेक्टोरेट गुण होते हैं जो कि सीने और गले में बलगम के जमाव को कम करता है और इससे सांस लेने में आसानी होती है।

- एक अदरक के टुकड़े को एक कप गर्म पानी में उबालें और इसमें 2 चम्मच शहद डालें। इसे आप दिन में कई बार पी सकते हैं।
- आप चाहें तो अदरक को चबा भी सकते हैं। अदरक के टुकड़े को चबाना भी गले को राहत देता है।

## हल्दी

इम्यून सिस्टम को स्वस्थ रखने के लिए हल्दी उपयोगी होती है। इसमें एंटी-सेप्टिक गुण पर्याप्त मात्रा में होते हैं जो कफ को पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करता है और बलगम से निजात देता है।

- एक ग्लास गर्म दूध में थोड़ी सी हल्दी मिलाएं और इसे सुबह-शाम सोने से पहले और नाश्ते में पी सकते हैं।
- एक ग्लास गर्म पानी में भी हल्दी डालकर पी सकते हैं इससे भी राहत मिलती है।

## शहद

शहद में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-वायरल और एंटी फंगल गुण होते हैं। इसलिए शहद एक बलगम रोधी दवा की तरह काम करता है। इसकी एंटी-सेप्टिक गुण इन्फेक्शन को खत्म करने में भी मदद करता है।

- आप चाहें तो इसे सीधे खा सकते हैं या अदरक के साथ सेवन करें।

## प्याज

प्याज में एंटीबायोटिक और एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण होते हैं जो की गले को आराम देते हैं और साथ ही बलगम से छुटकारा दिलाता है। इससे इम्यून सिस्टम को मजबूती मिलती है इसके लिए आप प्याज के रस और शुगर को मिलाकर एक टॉनिक बना सकते हैं। इससे बलगम से राहत मिलती है।

- प्याज के रस में थोड़ा शहद या शुगर मिला लें।
- इसे कुछ देर रख कर अच्छे से मिला लें।
- इसे हर घंटे टॉनिक की तरह लें इससे बलगम से राहत मिलती है।

**लं** ग कैंसर एक गंभीर समस्या है, जिससे अधिकतर बुजुर्ग (70 साल से ऊपर) प्रभावित होते हैं। वैसे 40 साल के उम्र के लोगों को इसका खतरा कम होता है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ इसका खतरा तेजी से बढ़ता जाता है। इसका मुख्य कारण स्मोकिंग है। लेकिन स्मोकिंग नहीं करने वाले लोगों को भी ये खतरनाक रोग हो सकता है। आमतौर पर इस रोग के अर्ली स्टेज में कोई लक्षण सामने नहीं आते हैं और इसे विकसित होने में सालों लग जाते हैं। जब तक लक्षणों का पता लगता है तब ये रोग बाँड़ी के अन्य हिस्सों तक फैल चुका होता है। वैसे इस रोग के कुछ कॉमन लक्षण ये हैं-

## पुरानी खांसी

आमतौर पर खांसी दो से तीन हफ्ते तक होती है। लेकिन अगर किसी को लंबे समय से खांसी है और सीने में दर्द रहता है, तो मामला गंभीर है।

## खांसी में खून

लंग कैंसर से पीड़ित कुछ मरीजों को बलगम के साथ खून भी आ सकता है।

## सांस लेने में कठिनाई

कम सांस आना या सांस लेते समय घरघराहट महसूस होना और सीने में दर्द होना भी इस रोग के लक्षण हैं।

## रिकरिंग इन्फेक्शन

लंग कैंसर से पीड़ित लोगों को ब्रोंकाइटिस जैसे श्वसन प्रणाली में संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा ऐसे लोगों को निमोनिया होना भी आम बात है। अगर किसी व्यक्ति को लंबे समय से अस्थमा है और उसे पीलिया, दौरे आना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो ये लंग कैंसर के लक्षण होते हैं।

## हड्डियों में दर्द

कैंसर के बढ़ने से जोड़ों, पीठ, कमर और शरीर के अन्य भागों में दर्द होना आम है। कई मामलों में हड्डी में फैक्चर भी हो सकता है।

## न्यूरोलॉजिकल लक्षण

कैंसर सेल्स का नर्वस सिस्टम की ओर जाने से न्यूरोलॉजिकल फंक्शन में बदलाव आ सकता है। इससे सिरदर्द, चक्कर आना, दौरे आना और पैर

# फेफड़ों में कैंसर के कॉमन लक्षण



व कंधे में अकड़न हो सकती है।

## चेहरे और आवाज में बदलाव

इसके रोगी की आवाज में भारीपन आ जाता है और सांस लेते समय आवाज आती है। इसके अलावा चेहरे, कंधे और गर्दन पर सूजन हो सकती है।

## शरीर में सूजन

बीमारी के बाद के लक्षणों में लिम्फ नोड्स में कैंसर के फैलने से गर्दन के हिस्से और कॉलर बोन के ऊपर और चेहरे पर गांठ हो जाती है।

ऊपर बताए गए लक्षण लंग कैंसर के अलावा अन्य रोगों के कारण भी हो सकते हैं। लक्षणों का पता चलते ही समय पर इलाज कराने से सही कारणों का पता लग सकता 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 ब्रजेस्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर  
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

नशा नाश का द्वार,  
नशामुक्ति है उद्धार

# नाक की गंभीर समस्या: एट्रोफिक राइनाइटिस



**क** ई बार सर्दी-जुकाम न होने के बावजूद नाक बंद-सी रहती है, जिससे सांस लेने में दिक्कत होती है। खासतौर पर रात को सोते समय तो यह दिक्कत और बढ़ जाती है। नींद भी आसानी से नहीं आती। नाक खोलने के लिए अकसर नेजल ड्रॉप्स डालनी पड़ती हैं। कभी-कभी तो नाक से बद्बू भी आने लगती है। नाक की यह समस्या है- एट्रोफिक राइनाइटिस।

## क्या है यह समस्या

एट्रोफिक राइनाइटिस की प्रारम्भिक स्थिति में नाक में सूजन देखी जाती है। इस पर ध्यान न दिए जाने पर यह धीरे-धीरे बढ़ कर दूसरी अवस्था में पहुंच जाती है और गंभीर रूप ले लेती है। सूजन के साथ नाक के अंदर की बनावट में धीरे-धीरे बदलाव आने लगते हैं, जैसे- टरबीनेट्रस हड्डी में सिकुड़न, श्लेष्मा झिल्ली (म्यूकस मेंब्रेन) में सूजन की वजह से नाक की गुहा या कैविटी में फैलाव आदि। इससे नाक के अंदर की न्यूकेटा स्किन खराब होने लगती है और उस पर मोटी सूखी पपड़ी जमने लगती है। इस न्यूकेटा स्किन के ऊपर छोटे-छोटे बाल होते हैं, जो नाक में बनने वाले बलगम को खींच लेते हैं और नाक की सफाई करते रहते हैं, लेकिन न्यूकेटा स्किन खराब होने से नाक की

सफाई नहीं हो पाती और बलगम अंदर ही अंदर इकट्ठा होता रहता है।

इससे नाक में इन्फेक्शन हो जाता है। नाक की अंदरूनी न्यूकेटा स्किन और साइड वॉल पर पीली, भूरी या हरे रंग की पपड़ियां बनने लगती हैं। इससे नाक की कैविटी में फैलाव होने या चौड़ी होने के बावजूद सांस लेने का मार्ग छोटा रह जाता है। ऑक्सीजन अंदर न जाने के कारण रोगी को सांस लेने में परेशानी होती है।

## क्या है कारण

राइनाइटिस खसरा, स्कारलेट ज्वर, डिप्थीरिया, लेप्रसी, साइनस जैसी बीमारियों और क्लेबसिएला ओजेनी, स्टेफिलोकोकस ऑरियस, प्रोटेअस मिराबिलिस जैसे सूक्ष्म जीवाणुओं के इन्फेक्शन्स से भी फैलता है। इसके साथ ही आनुवंशिक प्रभाव भी देखा जा सकता है यानी किसी व्यक्ति के माता-पिता को नाक की यह समस्या हो तो वह भी इसकी चपेट में आ सकता है।

## कब जाएं डॉक्टर के पास

सांस लेने में परेशानी हो रही हो तो ईएनटी डॉक्टर के पास चैकअप के लिए जरूर जाना चाहिए। एंडोस्कोपिक चैकअप और सिटी स्केन करके

डॉक्टर समस्या के निदान के लिए रोगी को दवाएं देते हैं।

## सर्जरी है अंतिम विकल्प

रोगी की स्थिति गंभीर हो तो सर्जरी अंतिम विकल्प होता है। नाक की चौड़ी हुई कैविटी को सर्जरी के जरिये छोटा किया जाता है, ताकि सांस लेने का मार्ग खुल सके।

## क्या है उपचार

ईएनटी डॉक्टर का मानना है कि साफ-सफाई का ध्यान रखा जाए तो इस समस्या से आसानी से बचा जा सकता है। रोगी को अमीनो ग्लाइकोसाइड टॉपिकल थेरेपी दी जाती है। उसे नमक, सोडियम बाईकार्बोनेट और पानी मिलाकर बना लिक्विड एल्काइन सॉल्यूशन नाक साफ करने के लिए दिया जाता है, जिससे नाक की त्वचा पर बनने वाली रूखी पपड़ियों के उपचार में मदद मिलती है।

जलनेति योग क्रिया से रोगी को दिन में 2-3 बार इस सॉल्यूशन से नाक की सफाई करने की हिदायत दी जाती है। वह आधे लीटर पानी में एक चम्मच नमक और एक चुटकी मीठा सोडा मिलाकर इसे घर पर भी कर सकते हैं।



# सर्दी जुकाम से भी बचा सकता है विटामिन डी

**शो** धकताओं का दावा है कि विटामिन डी हर साल करीब तीस लाख लोगों को सर्दी-जुकाम से बचा सकता है।

सूर्य से मिलने वाला विटामिन स्वस्थ हड्डियों के लिए ही नहीं बल्कि शरीर के प्रतिरोधी तंत्र के लिए भी बहुत जरूरी है।

## सर्दी-जुकाम-बुखार

ब्रिटिश मेडिकल जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन के नतीजों में कहा गया है कि खाना विटामिन से भरपूर होना चाहिए।

## विटामिन डी की कमी के खतरे

पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड (पीएचई) ने कहा है कि अध्ययन में संक्रमण को लेकर दिए गए आंकड़े निर्णायक नहीं हैं। हालांकि पीएचई ने भी विटामिन डी की सिफारिश की है।

## डिमेशिया में

शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र विटामिन डी का इस्तेमाल सूक्ष्मजीवीरोधी शक्ति बनाने के लिए करता है, जो बैक्टीरिया और विषाणुओं को नुकसान पहुंचाता है।

सूर्य की रोशनी से विटामिन डी त्वचा में बनता है। सर्दियों के दिनों में बहुत से लोगों में इसकी कमी हो जाती है।

संक्रमण रोकने के लिए विटामिन डी के पूरक देने के अध्ययन के मिले-जुले नतीजे सामने आए। इस अध्ययन में किसी निर्णायक नतीजे पर पहुंचने के लिए शोधकर्ताओं ने 25 अलग-अलग अध्ययनों में शामिल 11321 लोगों से मिले आंकड़े का विश्लेषण किया।

विश्वविद्यालय की टीम ने श्वसन प्रणाली में संक्रमण का अध्ययन किया। यह फलू से लेकर

निमोनिया तक में शामिल होता है।

इस अध्ययन में शामिल प्रोफेसर 70 फीसद लोगों को साल में कम से कम एक बार श्वसन तंत्र में तेज संक्रमण होता है। प्रतिदिन या हफ्ते में एक बार विटामिन डी सप्लिमेंट लेने का मतलब हुआ कि करीब साढ़े 32 लाख लोगों को साल में कम से कम एक बार श्वसन तंत्र में संक्रमण होगा।

पीएचई पहले से ही लोगों को स्वस्थ हड्डियों और मांसपेशियों के लिए जाड़े के मौसम में विटामिन डी लेने की सलाह दे रहा है।

वह उन लोगों को साल भर विटामिन डी लेने की सलाह देता है, जिन्हें बहुत कम धूप मिलती है। ऐसे लोगों में केयर होम में रहने वाले और ढंके रहने वाले लोग शामिल हैं।

हालांकि इस अध्ययन के महत्व को लेकर बहस भी छिड़ गई है।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# क्या भोजन के माध्यम से भी कोविड-19 फैल सकता है?



**आ**मतौर पर कोरोना वायरस एक व्यक्ति की संक्रमित बूंदों के दूसरे व्यक्ति के श्वसन तंत्र में पहुंचने से ही फैलता है। अब तक खाने-पीने के सामान से कोरोना वायरस फैलने के कोई प्रमाण नहीं मिले हैं। खाना तैयार करने या खाने से पहले सामान्य खाद्य सुरक्षा के लिहाज से भी हमेशा साबुन और पानी से 20 सेकेंड तक हाथ धोना बहुत जरूरी है। नाक साफ करने, खांसने, छींकने या शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने हाथ को धोना बहुत जरूरी है। यह संभव है कि किसी व्यक्ति ने ऐसे सामान या सतह को छूआ हो जहां यह वायरस हो और फिर उसने अपने मुंह, नाक या आंख को छूआ हो तो उसे कोविड-19 हो जाए, लेकिन इसे इस वायरस के प्रसार का मुख्य तरीका नहीं माना गया है। सामान्य तौर पर, कोविड-19 को किसी सतह पर लंबे समय तक जीवित रहना मुश्किल होता है, इसलिए खाने-पीने की चीजों या ऐसे पैकेट जिन्हें कई दिन अथवा सप्ताह पहले रूम तापमान या नियंत्रित तापमान अथवा जमा देने वाले तापमान पर भेजा गया हो उनसे कोविड-19 होने का खतरा बहुत कम है।

## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक**  
**डॉ. अरुण रघुवंशी** | **सिनर्जी हॉस्पिटल**  
 MBBS, MS, FIAGES  
 सिनर्जी हॉस्पिटल का एक सहायक  
 अहमदाबाद, गुजरात, भारत  
 विशेषज्ञताएं ::  
 दूरबीन पद्धति से सर्जरी | पेट के कैंसर सर्जरी  
 हेरियाटिस सर्जरी | कोलो रेक्टरल सर्जरी  
 एडवॉंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी | इन्टिग्रा सर्जरी  
 लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी | थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

304, अंशु एली, 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, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**  
**सुविधाएं:** • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट  
 स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां  
 क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर  
 अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
 Ph.: 0731 4002767, 99771 79179  
 उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक  
 डॉ. अरुण रघुवंशी, एम.डी. होमियोपैथी, एच.डी.एच.सी. (एच.डी.एच.सी. के अध्यक्ष), एच.डी.एच.सी. (एच.डी.एच.सी. के अध्यक्ष), एच.डी.एच.सी. (एच.डी.एच.सी. के अध्यक्ष)  
 E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
 Mob.: 99771-79179, 78692-70767

**सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन**  
 विशेष प्रशिक्षित :- यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर  
 MBBS,MPMC 19842  
 Fellow Psycho -sexual Medicine  
 (Mysuru, Karnataka)  
 मनोरोग - कृषि एवं अंतर्मुखीय यौन समस्याएं  
 ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं  
 ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श  
 ◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं  
 ◆ यौन शिक्षा ◆ गुप्त रोग  
 (पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**  
 "जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

**आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)**  
 किडनी फेलियर, अस्थिगत में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, श्वेत चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायराईड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार  
 डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)  
 M.D. Homeopathy  
 Critical Case Specialist  
 Email: arpitchopra23@gmail.com  
 पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल ब्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, 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

# रातों-रात पेट के कीड़ों से दिलाएंगे छुटकारा ये घरेलू नुस्खे



**मा** ता-पिता अक्सर बच्चों के पेट में कीड़े होने की शिकायत करते हैं। पेट में कीड़े होने से पाचन संबंधी विकार जैसे भूख न लगना, जी मिचलाना, उल्टी होने जैसे लक्षण नजर आने लगते हैं। खाद्य पदार्थों में अशुद्धता होने की वजह से पेट में कृमि होना आजकल एक आम समस्या है। यह समस्या ज्यादातर बच्चों में देखी जाती है। गौर करने वाली बात यह है कि अगर पेट में कीड़े हो जाएं और उनका उपचार सही समय पर न किया जाए तो कीड़े आंतों को खराब कर कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं। ऐसे में कैसे आप ये घरेलू नुस्खे अपनाकर रातों-रात पेट के इन कीड़ों से छुटकारा पा सकते हैं, आइए जानते हैं।

## मूली

50 मिली मूली के रस में सेंधानमक और कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर रोजाना सुबह-शाम पीने से आंत में मौजूद कीड़े मर जाते हैं।

## गाजर

रोजाना सुबह खाली पेट गाजर का रस पीने से पेट के कीड़े शरीर से बाहर निकल जाते हैं। गाजर की कांजी बनाकर कम से कम 5 हफ्तों तक लगातार पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

## शहद

अजवायन का एक चुटकी चूर्ण एक चम्मच शहद दिन में 3 बार लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

## कालीमिर्च

एक कप मट्टे के साथ 4-6 कालीमिर्च का चूर्ण रात को सोते से पहले लेने से पेट के कीड़े खत्म हो जाते हैं।

## कलौजी

रात को सोने से पहले 10 ग्राम कलौजी को पीसकर 3 चम्मच शहद के साथ नियमित रूप से लेने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त- 2020

मानसिक रोग विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# कटहल सेहत के लिए सबसे बेहतर



**क** टहल बड़ी रहस्यमयी सब्जी है। इसके सब्जी और फल होने पर भी कई मतभेद हैं। कहीं इसका सेवन बड़ा गुणकारी माना जाता है वहीं कुछ लोग इसे देखना तक पसंद नहीं करते। कहीं इसे तंत्र-मंत्र के लिए उपयोग में लिया जाता है तो कहीं इसका स्पर्श भी अशुभ मानते हैं। लेकिन इसके गुणकारी लाभ जानकर आप इसे आजमाएं बिना नहीं रह सकते। सब्जी, अचार और पकौड़े के अलावा इसे तल कर भी खाया जाता है। आइए जानें इसके लाजवाब गुण.....

- कटहल के अंदर कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जैसे, विटामिन ए, सी, थाइमिन, पोटैशियम, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, आयरन, नियासिन और जिंक आदि। इसमें खूब सारा फाइबर पाया जाता है।
- इसमें बिल्कुल भी कैलोरी नहीं होती है। पके हुए कटहल के पल्प को अच्छी तरह से मेश करके पानी में उबाला जाए और इस मिश्रण को ठंडा कर एक गिलास पीने से ताजगी आती है, यह दिल के रोगियों के लिये उपयोगी माना जाता है।
- कटहल में पोटैशियम पाया जाता है जो कि दिल की हर समस्या को दूर करता है क्योंकि यह ब्लड प्रेशर को कम कर देता है।
- इस रेशेदार फल में काफी आयरन पाया जाता

है। यह एनीमिया दूर करता है। शरीर में रक्तसंचार बढ़ता है।

- इसकी जड़ अस्थमा के रोगियों के लिए लाभदायक मानी जाती है इसकी जड़ को पानी के साथ उबाल कर बचा हुआ पानी छान कर लेने से अस्थमा पर नियंत्रण होता है।
- थायराइड के लिए भी कटहल उत्तम है इसमें मौजूद सूक्ष्म खनिज और कॉपर थायराइड चयापचय के लिये प्रभावशाली होता है।
- हड्डियों के लिए यह फल बहुत गुणकारी होता है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डी में मजबूती लाता है तथा भविष्य में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या से बचाता है।
- इसमें विटामिन सी और ए पाया जाता है अतः रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में इसका कोई सानी नहीं है। यहां तक कि यह बैक्टेरियल और वाइरल इंफेक्शन से बचाता है।
- कटहल अल्सर और पाचन संबंधी समस्या को दूर करता है। कब्ज की समस्या को दूर करने में भी इसका जवाब नहीं।
- इसका स्वास्थ्य लाभ आंखों तथा त्वचा पर स्पष्ट देखने को मिलता है। इस फल में विटामिन ए पाया जाता है जिससे आंखों की रोशनी बढ़ती है और त्वचा निखरती है।

## डायबिटिक रोगी के लिए वरदान है कटहल पाउडर

**क** टहल खाने के शौकीन लोगों को अब स्वाद के लिए ही नहीं बल्कि सेहतमंद बने रहने के लिए भी कटहल खाने का बहाना मिल गया है। खासकर उन लोगों को जो मधुमेह रोगी है और दवा खाने के बाद भी अपनी डायबिटीज कंट्रोल नहीं कर पा रहे हैं। हाल ही में अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन के वार्षिक सम्मेलन में शनिवार को शिकागो में एक वीडियो लिंक के माध्यम से एक अध्ययन की रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। जिसमें बताया गया कि कटहल का पाउडर प्लाज्मा में ग्लूकोज के स्तर को नीचे ले आता है।

दरअसल, टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त 40 लोगों पर एक शोध किया गया। इस शोध में 24 पुरुष और 16 महिलाएं शामिल थीं। उनकी औसत आयु 40 से 90 वर्ष थी। अध्ययन के दौरान, प्रतिभागियों को हरे कटहल के आटे का सेवन करने के लिए कहा गया। बेसलाइन पर उनका स्तऑर HbA1c  $7.23 \pm 0.47$  फीसदी था। 12-सप्ताह के अध्ययन के अंत में उनका एचबीए 1 सी  $6.98 \pm 0.48$  प्रतिशत था। जोसेफ ने बताया कि "उपवास और पोस्टपैंडियल प्लाज्मा ग्लूकोज लेवल में भी समान सुधार देखा गया।"

### डोसा, इडली और ब्रेड में भी मिला सकते हैं ये आटा

अध्ययन में पाया गया कि जब इस आटे को स्थानीय भोजन में मिलाकर इस्तेमाल किया गया तो परिणाम कमाल के थे। इस शोध में प्रतिदिन 30 ग्राम कटहल का आटा मधुमेह रोगियों के भोजन में शामिल किया गया। जिसकी वजह से रक्त शर्करा के स्तर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई। कटहल के पाउडर को इडली, डोसा के आटे के मिश्रण में मिलाया जा सकता है और आटा ब्रेड बनाने में भी शामिल किया जा सकता है।





# डायबिटीज बिगाड़ रहा बचपन को



**ब**चपन में डायबिटीज होना अब एक चौंकाने वाली बात नहीं रही। स्कूल जाने की उम्र वाले 10 बच्चों में से एक डायबिटीज की कगार पर है। 5 से 9 वर्ष के बच्चों और 10 से 19 वर्ष के किशोरों पर किए गए व्यापक राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण (सीएनएनएस) 2016-18 के हाल ही में जारी हुए नतीजों में भी यह बात सामने आई है। यह भी पता चला है कि इन बच्चों में से 1 फीसदी बच्चे डायबिटीज के मरीज हैं। दुनिया की डायबिटिक केपिटल बनते जा रहे भारत में ही कुछ आनुवांशिक कारणों और कई मर्तबा जीवनशैली, खान-पान के कारण बच्चे टाइप-1 और टाइप-2 दोनों ही किस्म के डायबिटीज के शिकार हो जाते हैं। दक्षिण एशियाई देशों में बच्चों में डायबिटीज के मामले में भारत में ही स्थिति सबसे ज्यादा चिंताजनक है। इस बाबत पूरा ध्यान दिए जाने की इसलिए भी जरूरत है कि मधुमेह बच्चों की आंखों और किडनियों पर बुरा असर डाल सकता है।

टाइप-2 डायबिटीज का पूरा इलाज तो संभव नहीं है, लेकिन इसे दवा और जीवनशैली में बदलाव के साथ नियंत्रण में रखा जा सकता है। टाइप-1 डायबिटीज की बात करते हुए वह बताते हैं कि इसका कारण अब तक स्पष्ट नहीं हो सका है, लेकिन अब तक की जानकारी के मुताबिक यह आनुवांशिक दोष है।

## कैसे ज्यादा है खतरा

- अधिक वजन वाले बच्चों को
- परिवार में आनुवांशिक बीमारी होने पर
- इन्सुलिन प्रतिरोधी होने पर

## क्या होते हैं बच्चों में मधुमेह के लक्षण

जब बच्चों में शुगर लेवल असामान्य रूप से बढ़ जाता है, तो उन्हें बहुत ज्यादा प्यास लगती है। वो पानी पीने के अलावा, जूस और ड्रिंक जैसी लिक्विड चीजों का भी ज्यादा सेवन करना चाहते हैं।

डायबिटीज का ये सबसे सामान्य लक्षण है, जो बड़े लोगों में भी पाया जाता है।

- जब बच्चे की प्यास बढ़ेगी और वो ज्यादा लिक्विड लेगा तो जाहिर है, उसे बार-बार पेशाब जाना पड़ेगा।
- बच्चे को अगर डायबिटीज की समस्या हो जाए, तो अक्सर उनकी भूख बढ़ जाती है, लेकिन वह कितना भी खा ले उसका वजन ज्यादा होने की बजाय कम होने लगता है।
- डायबिटीज से पीड़ित बच्चे इन्सुलिन की कमी के कारण थके और दूसरे बच्चों की तुलना में सुस्त लगने लगते हैं।
- शरीर के घाव जल्दी नहीं भरना भी एक लक्षण हो सकता है।

## इस बात का रखें खयाल

अगर बच्चे में इन लक्षणों की शुरुआत में ही पहचान हो जाती है, तो वह बच्चा इस समस्या से जल्द मुक्त हो सकता है। डायबिटीज में खास देखभाल और परहेज की जरूरत होती है। एक बार पैरेंट्स उसकी बीमारी को पहचान लें, उसके बाद उनके बच्चे का इलाज संभव हो जाएगा।

## पैरेंट्स की भूमिका अहम

बच्चों के डायबिटीज से जंग में पैरेंट्स की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण हो जाती है। उन्हें बच्चों में स्वस्थ जीवनशैली विकसित करना चाहिए और पौष्टिक आहार को लेकर उनकी रुचि में इजाफे की कोशिश करना चाहिए। रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, शुगर, मिठाई, मैदे वाली सफेद रोटी, पेस्ट्री, सोडा और जंक फूड से बच्चों को दूर रखें। बच्चे को नियमित एक्सरसाइज की आदत डालें। उन्हें इन्डोर की बजाय आउटडोर गेम खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। डायबिटिक बच्चे की सेहत का निश्चित तौर पर पूरा खयाल रखें, लेकिन उसे भी वास्तविकता से अवगत कराएं। उसे यह बात समझाएं कि डायबिटीज पर नियंत्रण उसे जिंदगी और अधिक खुलकर जीने में मदद करेगा। बच्चे को घर में भी अलग व्यवहार न दें। उसे सामान्य जिंदगी जीने का हक है।

# कोरोना, फ्लू या जुकाम जानिए आपको क्या हुआ है

खांसी, जुकाम, गले में दर्द और बुखार. वायरल बीमारियों की शुरुआत ऐसे ही होती है. लेकिन कैसे तय करें कि सामान्य सा फ्लू हुआ है या फिर ये लक्षण कोरोना के हैं?

**ह** र वायरल इंफेक्शन एक जैसा नहीं होता, फिर भले ही आप उसमें अंतर ना कर पा रहे हों. सबसे आम होता है जुकाम जिसे अंग्रेजी में कॉमन कोल्ड कहा जाता है. इसके बाद है इन्फ्लुएंजा जिसे छोटा कर फ्लू का नाम दिया गया है. और फिर है नॉवल कोरोना वायरस का संक्रमण जिसे कोविड-19 का नाम दिया गया है. नॉवल कोरोना वायरस के शुरुआती लक्षण बहुत हद तक जुकाम या फ्लू जैसे ही होते हैं.

ये यकीनन कोरोना वायरस के लक्षण हैं

- बुखार
- सूखी खांसी
- सांस लेने में तकलीफ
- मांसपेशियों में दर्द
- थकान

ये कोरोना वायरस के लक्षण हो सकते हैं

- बलगम बनना
- बलगम में खून आना
- सिर दर्द
- दस्त

ये कोरोना वायरस के लक्षण नहीं हैं

- बहती नाक
- गले में खराश

बहती नाक और गले में खराश का मतलब है कि आपको फ्लू या कॉमन कोल्ड हुआ है. इन बीमारियों में हमारी श्वसन प्रणाली यानी रेस्पिरटरी सिस्टम का ऊपरी हिस्सा संक्रमित होता है. जबकि कोविड-19 के मामले में श्वसन प्रणाली का निचला हिस्सा प्रभावित होता है. ऐसे में सूखी खांसी होती है, सांस लेने में तकलीफ होती है और निमोनिया हो सकता है.

## जरूरी नहीं कि लक्षण दिखें

अब तक हुए मामलों के रिकॉर्ड दिखाते हैं कि ज्यादातर संक्रमित लोगों में शुरुआत में कोई लक्षण नहीं देखे गए. इस वायरस का इन्क्यूबेशन पीरियड 14 दिन का होता है. इन्क्यूबेशन पीरियड उस अवधि को कहते हैं जिसमें संक्रमण के बाद बीमारी के लक्षण दिखने शुरू होते हैं.

अगर आपको संदेह है तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए. एक आसान से टेस्ट के जरिए पता किया जा सकता है कि आप नॉवल कोरोना वायरस से संक्रमित हैं या नहीं.

## जुकाम और फ्लू में भी फर्क

कई बार डॉक्टरों के लिए भी यह पता लगाना मुश्किल होता है कि मरीज को इन्फ्लुएंजा हुआ है, कॉमन कोल्ड या फिर कुछ और. कॉमन कोल्ड में ज्यादातर लोगों के गले में खराश होती है, फिर नाक बहने लगती है और उसके बाद खांसी शुरू होती है. इसके अलावा सिर में दर्द और बुखार कई दिनों तक पीछा नहीं छोड़ते और मरीज कमजोर महसूस करने लगता है. इससे अलग फ्लू या फिर इन्फ्लुएंजा में सब कुछ एक ही

साथ हो जाता है. इसमें सिर के साथ साथ मांसपेशियों में भी दर्द होता है. सूखी खांसी होती है और गला बैठ जाता है, गले में बुरी तरह दर्द होता है और बुखार 105 डिग्री तक हो सकता है. एक बार बुखार आ जाए तो कंपन भी उठने लगती है. ऐसे में आप इतना थका हुआ महसूस करते हैं कि बिस्तर से बाहर निकलने की हिम्मत ही नहीं होती. भूख भी नहीं लगती और घंटों नींद आती है.

कॉमन कोल्ड कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है और एक हफ्ते बाद तो सारे ही लक्षण गायब हो जाते हैं. वहीं फ्लू (इन्फ्लुएंजा) लंबा वक्त लेता है. एक हफ्ते तक तो आप बिस्तर से ही नहीं निकल पाते हैं. पूरे लक्षण जाने में और फिर से चुस्त दुरुस्त होने में कई हफ्ते लग जाते हैं.

जर्मनी में लोगों को फ्लू के खिलाफ सालाना टीका लेने की हिदायत दी जाती है. खास कर उन लोगों को जिन पर फ्लू होने का ज्यादा खतरा है. मिसाल के तौर पर 60 की उम्र से ज्यादा वाले लोग, किसी लंबी बीमारी से जूझ रहे लोग, गर्भवती महिलाएं और नर्सिंग होम या अस्पतालों में काम करने वाले लोग.

## एंटीबायोटिक से फायदा?

अधिकतर जुकाम या फ्लू वायरस के कारण होते हैं, इसलिए एंटीबायोटिक इन पर असरदार नहीं होते क्योंकि एंटीबायोटिक सिर्फ बैक्टीरिया पर वार कर सकते हैं. पेनिसिलीन जैसी ये दवाएं बैक्टीरिया की कोशिका की दीवार पर हमला करती हैं. ऐसे में बैक्टीरिया जिंदा नहीं रह पाता और बीमारी दूर हो जाती है. लेकिन वायरल इंफेक्शन के दौरान भी कई बार एंटीबायोटिक का इस्तेमाल किया जाता है.

ऐसा तब जब वायरस के कारण शरीर का इम्यून सिस्टम इतना कमजोर हो चुका हो कि बैक्टीरिया भी शरीर पर हमला करने में कामयाब होने लगे. कई बार कुछ ऐसी बीमारियां भी हो जाती हैं जो हमेशा के लिए शरीर के अंगों को नुकसान पहुंचाती हैं. ऐसे में टासिलाइटिस से लेकर निमोनिया और मेनिंजाइटिस तक अलग अलग तरह के असर हो सकते हैं. इसलिए एंटीबायोटिक लेना जरूरी हो जाता है.

## क्या मास्क बचाएगा?

नहीं. वायरस हवा से नहीं फैलते. और खास कर जिस नॉवल कोरोना वायरस की अभी बात हो रही है वह हवा में नहीं रहता, बल्कि वह खांसी के दौरान मुंह से निकली बूंदों से फैलता है. इसलिए सबसे जरूरी है कि संक्रमित व्यक्ति से दूरी बनाई जाए. यही वजह है कि बार बार और अच्छी तरह हाथ धोने की हिदायत दी जा रही है. और भी अच्छा होगा अगर हाथ धोने के बाद टिशू पेपर से हाथ पोंछ कर उसे फेंक दिया जाए. संक्रमित व्यक्ति का तौलिया इस्तेमाल करने से भी वायरस आप तक पहुंच सकता है.

# कोरोना: सोशल डिस्टेंसिंग क्या है और क्यों है ज़रूरी?

- सोशल डिस्टेंसिंग का मतलब होता है एक-दूसरे से दूर रहना ताकि संक्रमण के खतरे को कम किया जा सके. भारत में कोरोना वायरस के मामले लगातार बढ़ रहे हैं. कोरोना वायरस के कुल संक्रमित मामलों के लिहाज से भारत अब पांचवे स्थान पर पहुंच गया है.
- भारत सरकार अब देशभर में धीरे-धीरे लॉकडाउन भी खोल रही है. घनी आबादी और कोरोना वायरस के तेजी से फैलते संक्रमण को देखते हुए भारत में सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना और भी ज्यादा अहम हो जाता है.

## क्यों ज़रूरी है सोशल डिस्टेंसिंग?

- जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं. इन कणों में कोरोना वायरस के विषाणु होते हैं.
- संक्रमित व्यक्ति के नजदीक जाने पर ये विषाणुयुक्त कण सांस के रास्ते शरीर में प्रवेश कर सकते हैं. अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं, जहां ये कण गिरे हैं और फिर उसके बाद उसी हाथ से अपनी आंख, नाक या मुंह को छूते हैं तो ये कण आपके शरीर में पहुंचते हैं.
- ऐसे में खांसते और छींकते वक्त टिश्यू का इस्तेमाल करना, बिना हाथ धोए अपने चेहरे को न छूना और संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचना इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं.
- इसी कारण कोरोना से बचने के लिए लोगों को एक जगह पर अधिक लोग इकट्ठा न होने देने, एक दूसरे से दूरी बनाए रख कर बात करने या फिर हाथ न मिलाने के लिए कहा जा रहा है.
- सरकार ने कहा है कि परीक्षाओं को स्थगित करने की संभावना पर विचार किया जा सकता है. फिलहाल चल रही परीक्षाएं ये सुनिश्चित करके करवाई जाएं कि छात्रों के बीच कम से कम एक मीटर की दूरी हो.
- प्राइवेट क्षेत्र के संस्थान से कहा गया है कि हो सके तो अपने कर्मचारियों से घर से काम करवाएं. संभव हो तो मीटिंग वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए करने पर जोर दिया गया है. बहुत ज़रूरी ना हो तो बड़ी बैठकों को स्थगित करने या उनमें लोगों की संख्या को कम करने की बात की गई है. रेस्त्रां को सलाह दी गई है कि वो हैंडवॉश प्रोटोकॉल का पालन करवाएं और जिन जगहों को लोग बार-बार छूते हैं उन्हें ठीक से साफ करते रहें. टेबल के बीच में कम से कम एक मीटर की दूरी रखें.
- जो शादियां पहले से तय हैं, उनमें कम लोगों को बुलाया जाए और सभी तरह के गैर-ज़रूरी सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों को स्थगित कर दिया जाए. एक दूसरे से हाथ मिलाने और गले लगने से बचना चाहिए.

**म** हमारी के इस चरण में ऐसे में लोग गले के इस संक्रमण को कोविड-19 कोरोना वायरस का इन्फेक्शन मानने का भ्रम समझने लगते हैं। हम सभी को इसे समझना चाहिए कि गले में खराश के रोगी को गले में दर्द, सूखी खांसी, भोजन को चबाने में जलन, यहां तक कि पानी पीने में जलन, बोलने में कठिनाई और बुखार भी महसूस होता है।

आयुर्वेद के अनुसार साल में 6 ऋतुएं यानी मौसम होते हैं। हर मौसम के अपने कुछ नियम हैं, जिसे आयुर्वेद में ऋतुचर्या या मौसम की व्यवस्था के रूप में बताया गया है। ये आहार संबंधी वे नियम और आदतें हैं, जो व्यक्ति को मौसम के अनुरूप बदल लेने चाहिए। अलग-अलग मौसम हमारे शरीर के वात, पित्त और कफ तीनों दोषों के स्तर में बदलाव लाते हैं, जिसका शरीर पर असर होता है। एक स्वस्थ शरीर में वात, पित्त और कफ इन तीनों दोषों यानी त्रिदोष के स्तर का संतुलन होता है। एक विशेष मौसम में विशेष दोष का स्तर ब? जाता है, जिसके दुष्प्रभाव के कारण शरीर कई बीमारियों से ग्रसित हो जाता है।

अगर हम बात करें तो हेमंत ऋतु यानी ठंड के मौसम की तो इसमें शरीर में कफ दोष बढ़ जाता है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह ठंड की शुरुआत होती है और कफ बाधा के रूप में कार्य करता है। इसके साथ ही लोगों में खानपान संबंधी बुरी आदतों जैसे अधिक मीठा और तला-भुना खाने के कारण भी कफ शरीर में बढ़ जाता है।

इसके बाद शिशिर ऋतु में कफ शरीर में जमा हो जाता है। इसके बाद वसंत ऋतु में जब कफ शरीर में जमा रहता है, उसी समय सूर्य उत्तरायण होने लगता है तब गर्मी की शुरुआत होती है। यही वह समय होता है जब बीमारियों की शुरुआत होने लगती है और अधिकांश लोगों में एलर्जी के लक्षण जैसे कफ, गले में खराश, नाक में होने वाली एलर्जी राइनाइटिस आदि की समस्या होने लगती है।

## क्यों होता है बदलते मौसम में खांसी-जुकाम

अब यहां सवाल यह उठता है कि गले में इन्फेक्शन, एलर्जी, गले में खराश के लक्षण क्यों नजर आते हैं? ठंडे आहार और पेय पदार्थ शरीर से अतिरिक्त कफ के बाहर निकलने और कफ के पिघलने की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करते हैं। इससे शरीर में कफ अतिरिक्त जमा रहता है और वात-पित्त-कफ का असंतुलन बन जाता है। इस तरह हमारे शरीर में पाचन शक्ति कमजोर होने की समस्या को आमंत्रण मिलता है क्योंकि पूरा शरीर कफ को बाहर निकालना चाहता है और हमने इस तरह की ठंडी चीजों को खा-पीकर ऐसा होने नहीं दिया है।

## इम्यूनिटी भी होती है कमजोर

ऐसे में कमजोर पाचन शक्ति के कारण अमा यानी अपच खाद्य सामग्री हमारे शरीर में जमा हो जाती है। जो बाद हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी को कमजोर करती है और ऐसे में हवा में मौजूद बैक्टीरिया और वायरस के हमले के हम जल्दी शिकार हो जाते हैं जबकि मजबूत

# हर गले का दर्द कोरोना वायरस नहीं!

## जानें बदलते मौसम में गले में दर्द की वजह और घरेलू नुस्खे



रोग प्रतिरोधक क्षमता हमारी बैक्टीरिया और वायरस से रक्षा करती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण गले की अंदरूनी परत बैक्टीरिया के लिए अधिक संवेदनशील होने लगती है और अधिक बैक्टीरिया जमा होने के लिए ग्रहणशील हो जाती है। वैसे भी कहा जाता है कि शरीर में सबसे अधिक बैक्टीरिया गले में जमा होने लगते हैं। इसके बाद ये बैक्टीरिया हमारे साउंड बॉक्स यानी स्वरतंत्र और ग्रसनी यानी गले के निचले सिरे पर हमला करते हैं। इसकी वजह से टॉन्सिल, टॉन्सिलाइटिस, लेरिंजाइटिस यानी स्वरतंत्र की सूजन और ग्रसनी में सूजन यानी फैरिंजाइटिस की समस्या होने लगती है।

## गले का इन्फेक्शन और कोरोना

महामारी के इस चरण में ऐसे में लोग गले के इस संक्रमण को कोविड-19 कोरोना वायरस का इन्फेक्शन मानने का भ्रम समझने लगते हैं। हम सभी को इसे समझना चाहिए कि गले में खराश के रोगी को गले में दर्द, सूखी खांसी, भोजन को चबाने में जलन, यहां तक कि पानी पीने में जलन, बोलने में कठिनाई और बुखार भी महसूस होता है।

## कोरोना वायरस के आम लक्षण

जबकि कोविड-19 कोरोना वायरस की बात करें तो उसके मरीज में इन लक्षणों के अलावा सांस लेने में एक विशेष तकलीफ, ऑक्सीजन के दबाव की कमी, लगातार खांसी के कारण छोटी सांसें, थकान महसूस होना आदि लक्षण होते हैं। इसलिए हमें अंतर समझना सीखना होगा कि खांसी बार-

बार चल रही है या खांसी कितने दिनों से चल रही है, खांसी के दौरान कफ उत्पन्न हो रहा है, खांसी के साथ सांस लेने में तकलीफ हो रही है?

## इन बातों का ध्यान भी अवश्य रखना चाहिए

गले में खराश के दौरान केवल गले के क्षेत्र में दर्द होता है जबकि कोविड-19 में पूरे शरीर में थकान महसूस होती है।

बुखार इन दोनों ही मामलों में सामान्य लक्षण है लेकिन गले के संक्रमण में, एंटीबायोटिक्स का उपयोग करने से लक्षण कम हो जाते हैं, जबकि कोविड 19 जो कि वायरल ऑर्गन डिजीज है इसमें कोई भी एंटीबायोटिक्स काम नहीं करता है।

## गले में होने वाली तकलीफ से बचाव के उपाय

हमें अपने आहार में सावधानी रखनी चाहिए। अचानक से ठंडी खाने-पीने की चीजों को आहार में लेने से शरीर को गंभीर नुकसान होता है।

- इस दौरान आइसक्रीम और अन्य डेयरी उत्पाद के उपयोग से बचें या कम करें।
- ठंडे पानी के बजाय सामान्य तापमान के पानी या गर्म पानी का इस्तेमाल ही पीने में करना चाहिए।
- आधा गिलास गर्म पानी में एक चुटकी नमक डालकर गरारे करने चाहिए।
- एक चम्मच शहद में पिप्पली, काली मिर्च और सोंठ (अदरक पाउडर) जैसे मसाले मिलाकर लेने चाहिए। इससे शरीर की पाचन क्षमता बढ़ती है एवं शरीर के अंदर जमा अतिरिक्त कफ बाहर निकलने लगता है।

आ

ज के समय में लोगों का खान-पान सही नहीं है और ना ही पहले जैसा वातावरण। ऐसे में शरीर जल्दी ही संक्रमण ग्रस्त हो जाता है। सर्दियों के मौसम में अधिकतर लोगों को गले की खराश से संबंधित समस्याएं रहती हैं। गले में खराश के अलावा दर्द और सूखापन भी महसूस होता है, जिसकी वजह से काफी समस्याएं आने लगती हैं। गले की खराश अलग-अलग प्रकार की होती है, तो चलिए जानते हैं उनके बारे में।

गले की खराश को तीन भागों में बांटा गया है

- ग्रसनिशोथ मुंह के पीछे का क्षेत्र प्रभावित
- टोंसिलिटीज मुंह के पीछे नरम उत्तक
- लारेंजाईटीस वॉइस बॉक्स में सूजन और रेडनेस

## गले में खराश होने के लक्षण

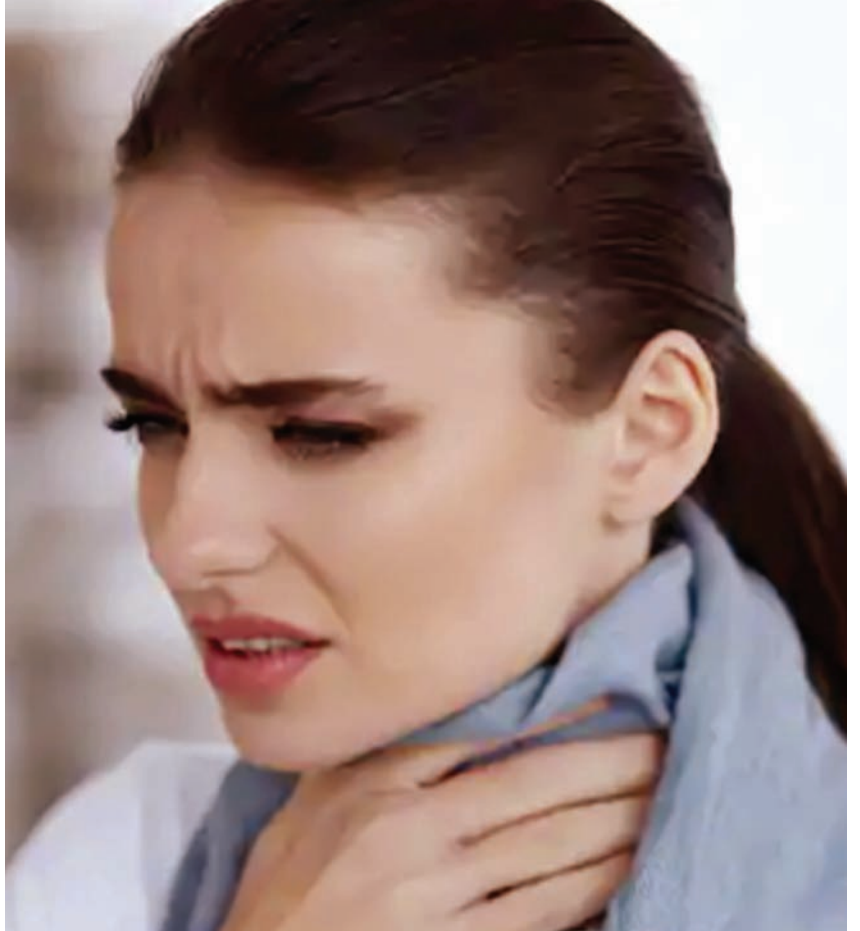
**जुकाम :** मौसम बदलते ही लोग आसानी से जुकाम के लपेटे में आ जाते हैं, जिसके बाद गले में खराश होना और नाक से पानी आना शुरू हो जाता है। इसके साथ ही धीरे-धीरे खांसी भी अपना असर दिखाना शुरू कर देती है। अगर इसका सही समय पर इलाज ना लिया जाए तो यह अंत में जाकर बड़ी बीमारी बन जाती है।

**आंखों में जलन :** अगर आपको आपकी आंखों में जलन महसूस होती है तो यह गले की खराश का कारण भी हो सकता है। ऐसे में आंखें बेहद लाल हो जाती हैं और उन में खुजली भी होने लगती है। इसलिए इन कारणों को नजरअंदाज ना करें और तुरंत किसी अच्छे डॉक्टर से संपर्क करें।

**सर दर्द और बुखार :** कई बार आप देखते हैं कि जब आपको तेज सर दर्द होने लगता है, तो शरीर को बुखार आसानी से जकड़ लेता है, जोकि गले की खराश होने का संकेत है। अगर आप को तेज बुखार और सर दर्द है, तो गले में खराश होने की संभावनाएं ज्यादा बढ़ जाती है।

**वायरल इन्फेक्शन:** अक्सर जब मौसम परिवर्तन होता है तो लोग आसानी से वायरल इन्फेक्शन की चपेट में आ जाते हैं, जिसके कारण गले में खराश होने की समस्या उत्पन्न होने लगती है। गले में खराश होने का मुख्य कारण ठंड और फ्लू के वायरस होते हैं, जिसकी वजह से गले में दर्द होना भी शुरू हो जाता है।

# मामूली रोग नहीं है गले में खराश



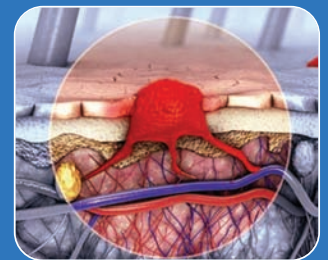
## गले में खराश से छुटकारा पाने के प्राकृतिक उपचार

- नमक के पानी के गरारे करने से गले की खराश तुरंत ठीक होने लगती है, साथ ही अगर आप गर्म पानी या गर्म चाय का सेवन करते हैं, तो इससे भी गले को आराम मिलता है।

- रात को सोने से पहले काली मिर्च और बतासे का सेवन करने से भी गले की खराश से छुटकारा पा सकते हैं।
- रात को सोने से पहले मुलेठी की छोटी सी गांठ को मुंह में रखकर चबाते रहे। इसके बाद उसे मुंह में रखकर ही सो जाएं, इससे आपका गला सुबह तक पूरी तरीके से ठीक हो जाएगा।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# कोरोना वायरस लॉकडाउन खुलने के बाद बाहर खाना खाने का है प्लान, तो इन बातों का रखें ख्याल



**को** रोगावायरस महामारी के कारण लगे लॉकडाउन को हटा दिया गया है। लेकिन देश और दुनिया भर में कोविड-19 मामलों में तेजी से इजाफा हो रहा है और इसे देखते हुए न जाने कब लॉकडाउन हो जाए किसी को नहीं पता। फिलहाल भारत में यह वायरस यहाँ कुछ और महीनों के लिए रह सकता है और तब तक हम सबको सावधानी के साथ आगे बढ़ना होगा। हमने लॉकडाउन के कारण महीनों तक खुद को बाहर के खाने से दूर रखा। लेकिन अब जब लॉकडाउन हटा दिया गया है, तो लगभग सभी दुकानों और फूड स्टॉल व रेस्टोरेंट खुल चुके हैं। यह थोड़ा राहत भरा है कि आखिरकार 3-4 महीनों के बाद आपको कुछ बाहर घूमने खाने को मिल सकेगा। ऐसे में आप में से बहुत से लोग ऐसे होंगे, जो बाहर खाने का प्लान कर रहे होंगे, लेकिन हम आपको बता दें कि लॉकडाउन खत्म हुआ है वायरस नहीं। बाहर अभी भी खतरे से खाली नहीं है। अगर आप बाहर खाने का प्लान करें, तो आप कुछ जरूरी बातों का ध्यान जरूर रखें।

## फूड डिलीवरी से बचें

असुरक्षित और खतरे के रूप में यह कोरोनावायरस महामारी के दौरान बाहर खाने के लिए है, उतना ही असुरक्षित फूड डिलीवरी है। अगर आपको लगता है कि ऑनलाइन खाना ऑर्डर करना आपको इस वायरस से बचाए रखेगा, तो

यह सच नहीं है। आप यह नहीं देख या जांच सकते हैं कि रेस्टोरेंट में खाना पकाने और फूड डिलीवरी करते समय सभी स्वच्छता मानकों को ध्यान में रखा जा रहा है या नहीं। कोविड-19 पॉजिटिव होने वाले डिलीवरी बॉयज़ के मामले बढ़ते जा रहे हैं, जिससे वायरस फैलने का जोखिम भी बढ़ सकता है। चूँकि वे कई जगहों में फूड डिलीवरी करने के लिए बाहर जाते हैं, इसलिए वे वायरस की चपेट में आ सकते हैं।

## ना रेस्टोरेंट से बचें और लोगों से दूरी रखें

आकर्षक ऑफर और छूट की ओर रूख न करें क्योंकि ये नए ग्राहकों को आकर्षित करने और आर्थिक स्थिति में सुधार करने के लिए सिर्फ एक मार्केटिंग रणनीति है। चूँकि कोविड-19 का खतरा अभी भी टला नहीं है, इसलिए सावधानी ही बचाव है। बाहर खाने के बारे में विचार करने पर बेहतर होगा कि आप अपने विश्वसनीय रेस्टोरेंट को ही चुनें, जिन्हें आपने पहले भी आजमाया और परखा है। इसके अलावा, भीड़ भरे रेस्टोरेंट से बचें क्योंकि संक्रमण का खतरा ऐसे मामलों में दोगुना हो जाता है। अपने बैग में और अपने साथ हैंड सैनिटाइजर जरूर रखें। जब भी आप किसी बाहरी सतह को छूते हैं, तो अपने हाथों को सैनिटाइज करना न भूलें।

## कोई ओपन बुफे नहीं

जब आप बुफे ट्रीट के लिए जा रहे हैं, तो

सुनिश्चित करें कि खाद्य पदार्थों को ठीक से कवर किया गया है। यदि आप खुले बुफे देखते हैं, तो जगह छोड़ने में संकोच न करें। आपका स्वास्थ्य ज्यादा महत्वपूर्ण है और खुले बुफे इस समय बहुत अधिक जोखिम भरे हैं। यदि कोई संक्रमित व्यक्ति खाने के करीब आता है, तो वायरस खाने में भी आ सकता है। इसलिए आपको इस समय स्ट्रीट फूड से भी बचना चाहिए।

## छोटे ग्रुप में बाहर निकलें

हम सभी इस लॉकडाउन के खत्म होने का इंतजार कर रहे थे ताकि हम अपने जीवन को फिर से शुरू कर सकें। यदि आप एक बड़े फैमिली गेट-टुगेदर में जा रहे हैं, तो ऐसे प्लान को रोक कर छोटे ग्रुप में जाएं। स्थिति सामान्य होने की प्रतीक्षा करें और कोविड-19 के खत्म होने पर आप अच्छी पार्टी और मेल-मिलाप कार्यक्रमों को करें।

## मांस से बचने की जरूरत नहीं

जब यह प्रकोप फैलना शुरू हुआ था, तो अफवाहें भी फैली थी कि यह मांस की खपत के कारण होता है, जो गलत है। मांस में इस संक्रमण से संबंधित कुछ भी नहीं है। आपको पता होना चाहिए कि कोरोनावायरस को कैसे कम करें और क्या सावधानी बरतें। बिना किसी चिंता के मांस और सी फूड का मजा ले सकते हैं। बस ध्यान रखें, तो सफाई का।

# अन्तर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक वेबिनार में कोविड के रोकथाम एवं इलाज का विश्व में हो रहे विभिन्न प्रयासों पर प्रजेन्टेशन के द्वारा विस्तृत चर्चा/अन्तर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक वेबिनार



दुनिया में भारत एकमात्र ऐसा देश है जहाँ पूर्ण रूप से आयुष मंत्रालय की वृहद् एवं विकसित रूप से स्थापना की गई है

**दे** श व विदेश के होम्योपैथिक चिकित्सकों द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक वेबिनार का आयोजन किया, जिसमें कोविड-19 की महामारी से उत्पन्न वैश्विक संकट से उभरने के बारे में विस्तृत व्याख्यान दिया। भारत देश सहित दुनिया के विभिन्न देशों में भी इस महामारी का प्रकोप है। इस संकटकाल में वैश्विक स्तर पर इससे बचाव के क्या प्रयास किये जा रहे हैं एवं वहाँ की शासन-प्रशासन इस महामारी से निपटने की क्या व्यवस्थायें की हैं आदि विषयों पर विस्तृत चर्चा की गयी। इससे स्पष्ट हुआ कि जिस तरह हमारे देश के नागरिकों में इस संकट का भय व्याप्त है, उसी तरह अन्य देशों में भी ऐसी ही स्थिति बनी हुई है। शासन-प्रशासन इस संकट से निजात के लिये हर सम्भव प्रयास करने में जुटा है, जिसके सकारात्मक परिणाम संक्रमण की वृद्धि में अपेक्षाकृत कमी के रूप में देखने को मिल रहा और जनजीवन क्रमशः सामान्य हो रहा है।

वेबिनार का उद्घाटन आयुष मन्त्री द्वारा वीडियो कान्फेरेंसिंग के जरिये किया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये केन्द्रीय आयुष मन्त्री

श्रीपाद नाईक जी ने दुनिया भर के होम्योपैथिक डॉक्टरों, वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों, युवा शोधकर्ताओं, प्रशिक्षुओं और होम्योपैथी के विद्यार्थियों को बधाई दी।

मुख्य अतिथि श्रीपाद नाईक जी ने अपने उद्बोधन में बताया कि, दुनिया में भारत एकमात्र ऐसा देश है जहाँ पूर्ण रूप से आयुष मंत्रालय की वृहद् एवं विकसित रूप से स्थापना की गई है और इस कोविड महामारी के दौर में आयुष चिकित्सा प्रणालियाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए अहम् भूमिका निभा रही है। परिणामतः संक्रमण के बाद रिकवरी रेट में वृद्धि हुई है और मृत्यु दर में कमी आई है।

बतौर विशिष्ट अतिथि इन्दौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने सभी प्रतिभागियों को इन्दौर में किये गये प्रयासों से अवगत कराया और यह भी बताया कि कोरोना को बढ़ने से रोकने में आयुष की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली होम्योपैथी दवा तथा आयुर्वेदिक का? का काफी योगदान रहा, जिसकी वजह से आज इन्दौर में कोविडमरीजों की संख्या में रिकार्ड कमी आई है।

डॉ. शशि मोहन शर्मा जी ने कोरोना से जुड़े विभिन्न मिथ के बारे में बताते हुए मिथक कल्पित बातों से लोगों को बचते हुए साइंटिफिक बातों पर विश्वास करने तथा वैज्ञानिक आधारित तथ्यों को अनुसरण करने की सलाह दी।

डॉ. निक्कुंज त्रिवेदी ने पैथो फिजियोलॉजी के बारे में लोगों को बताते हुये कहा कि, ऋह व छह पर वायरस कैसे अटैक करता है। इसी प्रकार डॉ. जयेश पटेल ने फेफ? में संक्रमण को रोकने के बारे में विस्तृत से बताया।

इन्दौर के प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक, अनुसंधानकर्ता, डॉ. ए.के. द्विवेदी ने देश में कोविड-19 संक्रमण के बचाव में होम्योपैथी तथा आयुष की भूमिका के बारे में विस्तृत चर्चा किया। कार्यक्रम को सफल बनाने के लिये राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिभागियों को धन्यवाद भी ज्ञापित किया।

डॉ. द्विवेदी ने अन्तर्राष्ट्रीय वेबिनार की शानदार सफलता के लिए सभी को शुभकामनायें दी है। संचालन एवं आभार कोमल द्विवेदी ने व्यक्त किया। जूम एवं वीडियो संचालन अथर्व द्विवेदी द्वारा किया गया

# टॉन्सिलाइटिस: जाने इसके लक्षण और बचाव



## टॉन्सिलिस में आजमाएं, यह 5 घरेलू उपाय

**टॉ**न्सिलिस यानि गले के अंदर, प्रभावित भाग में बैक्टीरियल इन्फेक्शन होना। मौसम में बदलाव होने पर अक्सर टॉन्सिलिस की समस्या सामने आती है। खासतौर पर ठंडे मौसम में यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए जानते हैं इसके उपाय -

### अदरक

गर्म पानी में नींबू का रस और ताजा अदरक पीस कर मिला दें। अब इस पानी से हर आधे घंटे में गरारे करते रहें। यह गर्म होने के कारण आराम दिलाने में मदद करेगा। उसके अलावा अदरक वाली चाय पीने से भी आराम होगा।

### दूध

कच्चे पपीते को दूध में मिलाकर गरारा करने से भी टॉन्सिलिस में आराम मिलता है। इसके अलावा एक कप गर्म दूध में आधा चम्मच पिंसी हुई हल्दी मिलाकर पीने से भी जल्द ही टॉन्सिलिस ठीक हो जाते हैं।

### सेंधा नमक

गले की परेशानी में नमक बेहद फायदेमंद साबित होता है। गुनगुने या हल्के गरम पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर गरारा करने पर बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। 4 सिरका - मुंह की तकलीफ में सिरका बेहद लाभप्रद होता है। सेब के सिरके को गर्म पानी में मिलाकर गरारा करने से, गले का संक्रमण ठीक होता है, और टॉन्सिलिस में राहत मिलती है।

### शहद

गर्म या गुनगुने पानी में नींबू के साथ शहद मिलाकर प्रयोग करने पर गले का दर्द काफी हद तक ठीक हो जाता है साथ ही टॉन्सिलिस भी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

### बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा या पोटेशियम कार्बोनेट को पानी में मिलाकर गरारा करने से टॉन्सिलिस में लाभ मिलता है।

### लहसुन

उबलते हुए पानी में कुछ लहसुन की कलियां डालकर, अच्छी तरह से उबाकर छान लें। जब यह पानी थोड़ा ठंडा हो जाए, तब गरारे कर लें। इससे गले का दर्द भी ठीक हो जाएगा, और बदबू की समस्या भी ठीक हो जाएगी।

**ब**दलते मौसम की वजह से इन दिनों कई लोगों को गले में दर्द की शिकायत हो जाती है। आमतौर पर गले में होने पर लोग अपने आप से उपाय करते हैं, लेकिन बेहतर यही है कि गले में दर्द बढ़ने पर घरेलू नुस्खे या खुद से कोई दवा लेने की जगह सीधे डॉक्टर से संपर्क किया जाए। ऐसा इसलिए क्योंकि गले का दर्द कई तरह के इन्फेक्शन के साथ टॉन्सिलाइटिस का शुरुआती लक्षण भी हो सकता है। अगर समय पर इसका इलाज न हुआ तो दर्द बहुत अधिक बढ़ सकता है और साथ ही बुखार भी आ सकता है।

### व्या होता है टॉन्सिलाइटिस

हमारे गले के दोनों तरफ अंग हैं जिन्हें टॉन्सिलिस कहा जाता है। किसी तरह के बैक्टीरिया या इन्फेक्शन के संपर्क में आने पर इनमें सूजन आ जाती है, जिससे कुछ भी खाने-पीने के साथ सलाइवा निगलने में भी बेहद दर्द होता है। आमतौर पर इनका रंग हमारी जीभ जैसा यानी गुलाबी रंग का होता है लेकिन इन्फेक्शन होने पर यह सुर्ख लाल हो जाते हैं और इन पर सफेद स्पॉट भी दिखाई देने लगते हैं। टॉन्सिलाइटिस होना इस बात का संकेत होता है कि आपका शरीर संक्रमण की चपेट में आ चुका है।

### ऐसे होते हैं लक्षण

- गले में दर्द और खराश
- गले से लेकर कानों तक दर्द होना
- निगलने में दिक्कत होना
- बुखार आना
- आवाज़ प्रभावित होना
- गले में दर्द के साथ सिरदर्द होना
- टॉन्सिलिस में दर्द होना और गला सूज जाना
- छोटे बच्चों में इसके कारण पेट में दर्द जैसे लक्षण भी होते हैं।
- गर्दन में दर्द

### कैसे होता है टॉन्सिलाइटिस?

टॉन्सिलाइटिस टॉन्सिल के जीवाणु या वायरल संक्रमण के कारण होता है। टॉन्सिलाइटिस के ज्यादा मामले वायरल इन्फेक्शन की वजह से ही होते हैं और बाकि बैक्टीरियल टॉन्सिलाइटिस स्ट्रेप्टोकोकस योजीन की वजह से होते हैं।

वो वायरस जो टॉन्सिलिटिस इन्फेक्शन की वजह बन सकते हैं-

- पैराइंफ्लूएंजा वायरस
- मीजल्स वायरस
- हर्पीज सिम्प्लेक्स वायरस
- इंफ्लूएंजा वायरस



**सी** ओपीडी फेफड़ों से संबंधित गंभीर बीमारी है। इस मर्ज में फेफड़ों के टिशूज के क्षतिग्रस्त होने के परिणामस्वरूप पीड़ित व्यक्ति अच्छी तरह से सांस नहीं ले पाता। 15 लाख लोगों की प्रतिवर्ष दुनियाभर में मौतें क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) से होती हैं। वहीं भारत में प्रतिवर्ष 5 लाख लोगों की मौतें सीओपीडी से होती हैं।

## लक्षणों के बारे में

- पीड़ित व्यक्ति की सांस फूलती है।
- सबसे पहले रोगी को खांसी आती है।
- खांसी के साथ बलगम भी निकलता है।
- रोगी द्वारा थकान महसूस करना और उसके वजन का कम होते जाना।
- तेज खांसी आने से पीड़ित व्यक्ति को कुछ समय के लिए बेहोशी भी आ सकती है।
- बीमारी की गंभीर स्थिति में रोगी को सांस अंदर लेने की तुलना में सांस बाहर छोड़ने में ज्यादा वक्त लग सकता है।
- मुख्य तौर पर यह बीमारी 40 साल के बाद ही शुरू होती है, लेकिन कभी-कभी इस उम्र से पहले भी व्यक्ति सीओपीडी से ग्रस्त हो सकता है।
- रोगी लंबी अवधि तक गहरी सांस नहीं ले पाता। कालांतर में यह स्थिति बिगड़ती जाती है। व्यायाम करने के बाद तो मरीज की हालत और भी बिगड़ जाती है।
- सीओपीडी की गंभीर अवस्था कॉरपल्मोनेल की समस्या पैदा कर सकती है। कॉरपल्मोनेल की स्थिति में हृदय पर दबाव पड़ता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि हृदय द्वारा फेफड़ों को रक्त की आपूर्ति करने में उसे अतिरिक्त परिश्रम करना पड़ता है। कॉरपल्मोनेल के लक्षणों में एक लक्षण पैरों और टखने में सूजन आना है।

## बेहतर है बचाव

- डॉक्टर के परामर्श से हर साल इंफ्लूएंजा की और न्यूमोकोकल (न्यूमोनिया से संबंधित) वैक्सीन लगवानी चाहिए।
- धूमपान कर रहे व्यक्ति के करीब न रहें। ऐसा इसलिए, क्योंकि जब धूमपान करने वाला धुआं छोड़ता है, तो धूमपान न करने वाले व्यक्ति के लिए कहीं ज्यादा नुकसानदेह हो सकता है।

## व्या है कारण

डॉक्टर का कहना है कि 'सीओपीडी' का एक प्रमुख कारण धूमपान है। अगर रोगी इस लत को नहीं छोड़ता, तो उसकी बीमारी गंभीर रूप अख्तियार कर सकती है। धूमपान से कालांतर में फेफड़ों को नुकसान पहुंचता है। फेफड़ों में सूजन आने लगती है, उनमें बलगम जमा होने लगता है। फेफड़े की सामान्य संरचना विकारग्रस्त होने लगती है। वहीं जो महिलाएं ग्रामीण या अन्य क्षेत्रों में चूल्हे पर खाना बनाती हैं, उनमें सीओपीडी से ग्रस्त होने के मामले कहीं ज्यादा सामने आते हैं। वहीं जो लोग रासायनिक संयंत्रों में या ऐसे कार्यस्थलों में कार्य करते हैं, जहां के माहौल में कुछ नुकसानदेह गैसों का व्याप है,

# फेफड़ों की गंभीर बीमारी सीओपीडी

इस बीमारी से हर साल 15 लाख लोगों की होती है मौत, जानें इसके लक्षण व बचाव



तो यह स्थिति सीओपीडी के जोखिम को बढ़ा सकती है। इसी तरह सर्दी-जुकाम की पुरानी समस्या भी इस रोग के होने की आशंका को बढ़ा देती है।

## इन बातों पर दें ध्यान

**प्राथमिक लक्षण:** सांस गहरी न ले पाना, खांसी आना और बलगम बनना।

कारण: प्राथमिक कारण धूमपान करना है। इससे फेफड़ों में सूजन आ जाती है। अस्थमा(दमा) तो नियंत्रित हो जाता है, लेकिन दमा की तुलना में सीओपीडी को नियंत्रित करना कहीं ज्यादा मुश्किल है। कालांतर में यह रोग बंद से बदतर हो जाता है।

## कैसे काबू करें

धूमपान छोड़ें। वैक्सीनें लगवाएं। रोग से पीड़ित लोगों के पुनर्वास की जरूरत होती है। अक्सर रोगी को 'इन्हेल्ड ब्रांकोडाइलेटर्स' की जरूरत पड़ती है। कुछ पीड़ित लोगों को लंबे समय तक दी जाने

वाली ऑक्सीजन थैरेपी से लाभ मिलता है। रोग की गंभीर स्थिति में फेफड़े के प्रत्यारोपण की भी आवश्यकता पड़ सकती है।

## इलाज के बारे में

अधिकतर दवाएं इनहेलर के रूप में इस्तेमाल की जाती हैं। कभी-कभी कभी सीओपीडी की तीव्रता बहुत बढ़ जाती है, जिसे 'एक्यूट एक्सासरेबेशन' कहते हैं। इस स्थिति का मुख्य कारण फेफड़ों में जीवाणुओं का संक्रमण होता है। इस संक्रमण के चलते फेफड़ों की कार्यक्षमता कम हो जाती है। रोगी के बलगम का रंग बदल जाता है, जो सफेद से हरा या पीला हो जाता है। रोगी तेजी से सांस लेता है और उसके हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। यहीं नहीं, 'एक्यूट एक्सासरेबेशन' की स्थिति में शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती और कार्बनडाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है। सीओपीडी में मौत होने का मुख्य कारण यही स्थिति होती है। इस गंभीर स्थिति में रोगी को बाईपैप थैरेपी और ऑक्सीजन दी जाती है।

# रोज-रोज हेयर जेल लगाना पड़ सकता है महंगा



हेयर जेल में अल्कोहल और अन्य हानिकारक रसायन होते हैं, जिससे बालों को काफी ज्यादा नुकसान पहुंचता है। इसे लगाएं पर ज्यादा नहीं। यहां जानें, इससे जुड़े कुछ साइड इफेक्ट्स।

**हे** यर स्टाइलिंग ग्रूमिंग का एक हिस्सा है। अच्छी तरह से ग्रूम्ड हेयर एक आदमी को और भी ज्यादा सुंदर बना देते हैं। यही कारण है कि आज कल के लड़के और अपनी हेयरस्टाइल पर बहुत ज्यादा ध्यान देते हैं।

बालों को स्टाइलिश लुक देने के लिए हेयर जेल कई सालों से ट्रेंड में बना हुआ है। यह आपके बालों को कई घंटों तक एक ही स्टाइल में जमा कर रखता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बालों में लगाया जाने वाला यह हेयर जेल आपके बालों के लिए कितना हानिकारक प्रभाव छोड़ता है। जी हां, इसका नियमित उपयोग बालों को सफेद बना सकता है। क्योंकि इनमें ऐसे रसायन होते हैं, जो बालों की हेल्थ के लिए सबसे ज्यादा हानिकारक माने जाते हैं। यहां जानें, हेयर जेल के कुछ साइड इफेक्ट...

## बालों को डीहाइड्रेट करता है

ज्यादातर हेयर जेल में अल्कोहल और अन्य हानिकारक रसायन होते हैं, बालों को रूखा

बनाते हैं। इसके नियमित प्रयोग से बाल टूटने लगते हैं। यह जेल स्कैल्प की नमी को सोख लेते हैं, जिससे बाल खुरदरे और बेजान हो जाते हैं। यही नहीं, यह स्कैल्प में खुजली को भी जन्म दे सकता है।

## बालों का झड़ना

क्या आप जानते हैं कि हेयर जेल के नियमित इस्तेमाल से आपके बाल धीरे-धीरे झड़ सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हेयर जेल में पाया जाने वाला रासायन सीबम उत्पादन को प्रभावित करता है। जो स्कैल्प में नमी बनाए रखने के साथ ही बालों को को मजबूत बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होता है। सीबम उत्पादन में कमी होने के नाते सिर के बाल मजोर हो कर आसानी से गिरने लगते हैं।

## रुसी

हेयर जेल का इस्तेमाल करने से केमिकल की वजह से आपकी स्कैल्प ड्राय हो जाती है। भले ही आपके बाल ड्राय न दिखें, लेकिन उन पर बुरा

असर दिखता है। ऐसी स्थिति में, ड्राय स्कैल्प परतदार हो जाती है और रूसी का कारण बनती है। इसके अलावा, इस जेल के कारण सिर पर खुजली और जलन आदि पैदा कर सकती है।

## बाल होने लगते हैं सफेद

न केवल हमारे स्कैल्प, बल्कि हेयर जेल में मौजूद केमिकल के इस्तेमाल से बाल भी बुरी तरह प्रभावित होते हैं। इससे बाल कमजोर और पतले हो जाते हैं। इसके अलावा, बहुत ज्यादा जेल लगाने की वजह से बालों का रंग उड़ने लगता है और वह सफेद होना शुरू हो जाते हैं। यदि आपने सफेद बालों को कलर करवाया है, तो जेल न लगाएं।

## दो मुँहे बालों की समस्या

ड्राय, डैमेज और रूखे बालों की वजह से बाल दो मुँहे होना शुरू हो जाते हैं। हेयर जेल स्कैल्प को पोषण देने में बाधा उत्पन्न करते हैं, जिसकी वजह से बाल कमजोर पड़ जाते हैं और दो मुँहे होने शुरू हो जाते हैं।



# जरूर जानिए छुहारे के यह गजब के फायदे

## स्टीम से पाएं सेहत और सुंदरता

**स** दीं जुकाम हो या फिर त्वचा की देखभाल, भाप लेना एक बेहतरीन कारगर प्रक्रिया है। बगैर किसी साइड इफेक्ट के, कई स्वास्थ्य और सेहत के फायदे पाने के लिए आपको जरूर पता होना चाहिए भाप लेने के यह 5 फायदे ...

**1** सर्दी-जुकाम और कफ होने की स्थिति में भाप लेना रामबाण उपाय है। भाप लेने से न केवल आपकी सर्दी ठीक होगी बल्कि गले में जमा हुआ कफ भी आसानी से निकल सकेगा और आपको किसी तरह की परेशानी नहीं होगी।

**2** त्वचा की गंदगी को हटाकर अंदर तक त्वचा की सफाई करने और त्वचा को प्राकृतिक चमक प्रदान करने के लिए भाप लेना एक बेहतरीन तरीका है। बगैर किसी मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल किए यह तरीका आपकी स्किन को ग्लोइंग बना सकता है।

**3** अस्थमा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं में भी भाप लेना काफी फायदेमंद साबित होता है। डॉक्टरों ऐसी परिस्थिति में भाप लेने की सलाह देते हैं, ताकि मरीज को राहत की सांस मिल सके।

**4** चेहरे की मृत त्वचा को हटाने एवं झुर्रियों को कम करने के लिए भी भाप लेना एक बढ़िया उपाय है। यह आपकी त्वचा को ताजगी देता है, जिससे आप तरोताजा नजर आते हैं। त्वचा की नमी भी बरकरार रहती है।

**5** अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो बिना देर किए चेहरे को भाप दीजिए। इससे रोमछिद्रों में जमी गंदगी और सीबम आसानी से निकल जाएगा और आपकी त्वचा साफ हो जाएगी।



**छु** हारा और खजूर एक ही पेड़ से उत्पन्न होते हैं। दोनों की तासीर गर्म होती है और दोनों शरीर को मजबूत बनाने में विशेष भूमिका निभाते हैं। गर्म तासीर होने के कारण ही सर्दियों में तो इसकी उपयोगिता और बढ़ जाती है। आइए, जानें छुहारे के अनूठे फायदे।

### मासिक धर्म

सर्दी के दिनों में कई महिलाओं को मासिक धर्म से जुड़ी समस्याएं भी होती हैं, इसके लिए छुहारे फायदेमंद है। छुहारे खाने से मासिक धर्म खुलकर आता है और कमर दर्द में भी लाभ होता है।

### बिस्तर पर पेशाब

छुहारे खाने से पेशाब का रोग दूर होता है। बुढ़ापे में पेशाब बार-बार आता हो तो दिन में दो छुहारे खाने से लाभ होगा। छुहारे वाला दूध भी लाभकारी है। यदि बच्चा बिस्तर पर पेशाब करता हो तो उसे भी रात को छुहारे वाला दूध पिलाएं। यह शक्ति पहुंचाते हैं।

### रक्तचाप

कम रक्तचाप वाले रोगी 3-4 खजूर गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दें। इन्हें गाय के गर्म दूध के साथ उबाल लें। उबले हुए दूध को सुबह-शाम पीएं। कुछ ही दिनों में कम रक्तचाप से छुटकारा मिल जाएगा।

### दांतों का गलना

छुहारे खाकर गर्म दूध पीने से कैल्शियम की कमी से होने वाले रोग, जैसे दांतों की कमजोरी, हड्डियों का गलना इत्यादि रूक जाते हैं।

### कब्ज

सुबह-शाम तीन छुहारे खाकर बाद में गर्म पानी पीने से कब्ज दूर होती है। खजूर का अचार भोजन के साथ खाया जाए तो अजीर्ण रोग नहीं होता तथा मुंह का स्वाद भी ठीक रहता है। खजूर का अचार बनाने की विधि थोड़ी कठिन है, इसलिए बना-बनाया अचार ही ले लेना चाहिए।

### मधुमेह

मधुमेह रोगी जिनके लिए मिठाई, चीनी इत्यादि वर्जित है, सीमित मात्रा में खजूर का हलवा इस्तेमाल कर सकते हैं। खजूर में वह अवगुण नहीं है, जो गन्ने वाली चीनी में पाए जाते हैं।

### पुराने घाव

पुराने घावों के लिए खजूर की गुठली को जलाकर भस्म बना लें। घावों पर इस भस्म को लगाने से घाव भर जाते हैं।

### आंखों के रोग

खजूर की गुठली का सुरमा आंखों में डालने से आंखों के रोग दूर होते हैं।

### खांसी

छुहारे को घी में भूनकर दिन में 2-3 बार सेवन करने से खांसी, छैंक, जुकाम और बलगम में राहत मिलती है।

### जुएं

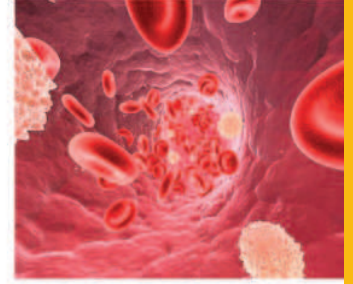
खजूर की गुठली को पानी में घिसकर सिर पर लगाने से सिर की जुएं मर जाती हैं।

Social Distancing  
Mask  
Sanitizer

# होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।



## होम्योपैथी द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा

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

अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आए और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्हीं की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी ड्यूटी भी कर रहा हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



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

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे 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

# बड़े काम की है यह फेस मास्क ट्रिक, चश्मे में नहीं जमेगा फोग



**आ** ज के समय में मास्क पहनना जितना जरूरी है, उतना ही दिक्कतभरा भी। क्योंकि गर्मी है कि चैन लेने ही नहीं दे रही है। उस पर मास्क के कारण घुटन और हो रही है। लेकिन इस सबके बीच अगर सबसे अधिक समस्या किसी को होती है तो वो हैं स्पेक्टस पहननेवाले लोग। क्योंकि चश्मे के साथ मास्क पहने पर फोग तुरंत ग्लासेज पर जमा हो जाता है और विजन को धुंधला कर देता है। यहां जाने, इस समस्या से बचने का उपाय...

कोरोना संक्रमण से बचने के लिए मास्क एक सिंपल लेकिन बहुत कारगर उपाय है। लेकिन गर्मी में मास्क पहनना बहुत दिक्कतभरा साबित हो रहा है। क्योंकि पसीने के कारण खुजली और गीलापन परेशानी बढ़ा रहा है। लेकिन यह परेशानी उन लोगों के लिए और अधिक बढ़ जाती है, जो नियमित रूप से ग्लासेज, स्पेक्टस या चश्मा पहनते हैं...

क्योंकि स्पेक्टस के साथ मास्क लगाने से चश्मे के लेंस पर फोग जमा हो जाता है। इस कारण देखने में दिक्कत आती है। यदि आप भी अपनी डेली लाइफ में इस तरह की समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां आपके लिए एक बेहद आसान मास्क ट्रिक शेयर की जा रही है। इसे

अपनाने के बाद ना तो आपके चश्मे के लेंस पर फोग जमा होगा और ना ही आपको सांस लेने में दिक्कत आएगी।

वहीं, दूसरी समस्या यह है कि कुछ देर मास्क पहने रहने के बाद मास्क के अंदर पसीना आता है और स्किन नम तथा सॉफ्ट हो जाती है। इसके बाद शुरू होता है इचिंग और अनइजीनेस का दौर।

## आपको क्या करना है?

इन समस्याओं के समाधान के लिए आपको सिर्फ और सिर्फ एक टिश्यू पेपर चाहिए। यही आपके पास टिश्यू पेपर ना हो तो आप इसकी जगह टॉइलट पेपर का भी उपयोग कर सकते हैं।

- टिश्यू पेपर को डबल फोल्ड करें
- लेफ्ट साइड से दो बार फोल्ड करें
- इस टिश्यू पेपर में कुछ फोल्ड्स लगाने की जरूरत होगी। सबसे पहले आप टिश्यू को बीच से फोल्ड करके इसे डबल लेयर का कर लें। इसके बाद लेफ्ट साइड से आधा-आधा इंच के दो फोल्ड लगा दें। इसी तरह राइट साइड से भी दो फोल्ड ला दें।
- दोनों साइड से दो-दो फोल्ड
- लेफ्ट और राइट से दो-दो फोल्ड लगाने के

बाद अब दो फोल्ड ऊपर से नीचे की तरफ लगा लें। अगर टिश्यू पेपर बड़े साइज का है तो तीसरा फोल्ड नीचे से ऊपर की तरफ लगाएं। अब आपके पास टिश्यू पेपर की एक लंबी पट्टी तैयार है।

- टिश्यू को ऊपर से फोल्ड करना शुरू करें
- टिश्यू की एक लंबी पट्टी तैयार है
- टिश्यू पेपर की इस पट्टी को आप अपने मास्क में नाक के ऊपर पहनेंगे। इसके लिए इस पट्टी को मास्क के ऊपर की तरफ, ऊपरी किनारे से मिलाते हुए फिक्स करें। अब इस पट्टी सहित मास्क को पहन लें। फिर ऊपर से ग्लासेज लगा लें।
- टिश्यू को मास्क में इस तरह फिट करें
- यह टिश्यू पेपर सांस के साथ आनेवाले माइक्रो को सोखने के काम करेगा, साथ ही एयर को ऊपर की तरफ निकलने के लिए पूरा स्पेस देगा। इससे ना तो आपके चश्में में फोग जमा होगा और ना ही नाक के ऊपर खुजली की समस्या से आपको जूझना पड़ेगा।
- टिश्यू की वजह से आपके गालों पर बननेवाले मास्क के निशान नहीं पड़ेंगे और आपको पसीना भी बेहद कम आएगा।

# घर पर ही तैयार करें इम्युनिटी बूस्टर ड्रिंक



**को** रोना वायरस से बचने के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि हम रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाए रखें और सभी सेफ्टी टिप्स का ध्यानपूर्वक पालन करें। इसलिए यहां पर एक खास इम्युनिटी बूस्टर ड्रिंक के बारे में बताया जा रहा है जिसे आप घर पर 5 मिनट में ही तैयार कर सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता हमारे शरीर की एक ऐसी क्षमता होती है जो हमें ना केवल सर्दी जुकाम और सामान्य संक्रमण से बचाती है बल्कि कई प्रकार की गंभीर बीमारियों से भी हमारे शरीर को सुरक्षा कवच प्रदान करती है। कोरोना वायरस संक्रमण से बचे रहने और संक्रमित हो जाने के बाद जल्दी से जल्दी ठीक होने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। इसलिए यहां पर एक ऐसी इम्युनिटी बूस्टर ड्रिंक के बारे में आपको बताया जाएगा जिसे आप घर पर ही ट्राय कर सकते हैं और अपनी इम्युनिटी को मजबूत बना सकते हैं।

आइए इस इम्युनिटी बूस्टर ड्रिंक के बारे में जानते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को क्यों और कैसे मजबूत कर सकती है, इस बारे में भी आपको जानकारी दी जाएगी।

## स्ट्रॉबेरी और आम से तैयार होगी यह ड्रिंक

इम्युनिटी बूस्टर ड्रिंक को तैयार करने के लिए आपको स्ट्रॉबेरी और आम की जरूरत पड़ेगी। यह दोनों ही फल आपको बाजार में या अपने घर के आस-पास फल की दुकान पर बड़ी आसानी से मिल जाएंगे। इन्हें खरीदकर गर्म पानी में कम से कम 10 से 15 मिनट तक भिगोकर रख दें ताकि इस पर मौजूद हानिकारक वायरस या फिर बैक्टीरिया मर सकें।

अब आम के छिलके को साफ कर इसे गुठली से अलग कर लें। स्ट्रॉबेरी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब इन दोनों को एक कप पानी के साथ जूसर जार में डालें और कम से कम 5 मिनट तक इन्हें अच्छी तरह मिक्स होने दें। इसे लोग स्मूदी के रूप में भी

## कैसे मजबूत होगी रोग प्रतिरोधक क्षमता

रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिए आम और स्ट्रॉबेरी का एक साथ किया गया सेवन आपको सकारात्मक असर दिखाएगा। गर्मी के मौसम में यह न केवल आपके शरीर को ठंडक पहुंचाएगा बल्कि आप इसे पीने के बाद एनर्जेटिक भी महसूस करेंगे। वहीं, बात की जाए रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने की तो आम और स्ट्रॉबेरी दोनों में एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा पाई जाती है। एंटी ऑक्सीडेंट मुख्य रूप से रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिए प्रभावी रूप से कार्य करती है। इसलिए आम और स्ट्रॉबेरी का ड्रिंक या स्मूदी के रूप में किया गया सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बना सकता है।

पीना  
पसंद

करते हैं और

अगर आप चाहें तो

इसमें किशमिश या फिर अपने पसंदीदा ड्राई फ्रूट के कटे हुए टुकड़े को भी शामिल कर सकते हैं। अब आपकी इम्युनिटी बूस्टर ड्रिंक तैयार है जिसे आप पीने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।



# मसूड़ों से आ रहे खून का आयुर्वेदिक इलाज

**म**सूड़ों से खून आने की समस्या का उपचार अगर सही समय पर ना किया जाए तो यह कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को भी जन्म दे सकती है। इससे बचे रहने के लिए यहां पर एक विशेष आयुर्वेदिक उपचार के बारे में बताया जा रहा है जिसे आप घर पर ही इस्तेमाल करके मसूड़ों से खून आने की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। आयुर्वेद में कई ऐसी जड़ी बूटियां हैं जिनके द्वारा शरीर की गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करने और कुछ बीमारियों को ठीक करने के लिए प्रभावी रूप से कारगर होते हुए देखा गया है। ओरल हेल्थ से जुड़ी हुई एक ऐसी ही समस्या के उपचार के लिए यहां पर एक आयुर्वेदिक औषधि के बारे में बताया जा रहा है। कोरोना वायरस महामारी के दौरान कुछ लोग मसूड़ों से खून आने की समस्या से परेशान हैं लेकिन वह डॉक्टर के पास जाने से डर रहे हैं। सुरक्षा की दृष्टि से देखा जाए तो यह डर जायज भी है लेकिन इस समस्या को नजरअंदाज करना नुकसानदायक साबित हो सकता है।

मसूड़ों से खून आने की समस्या अगर लंबे समय तक बनी रहे तो यह आपके गले में इन्फेक्शन पैदा कर सकती है और आपके लिंप नोड्स में सूजन भी आ सकती है। यहां पर बताई जा रही आयुर्वेदिक औषधि का उपयोग करके

आप मसूड़ों से खून आने की समस्या को ठीक कर सकते हैं।

## अश्वगंधा से मिलेगी मदद

अश्वगंधा के फायदे के बारे में आपको बताने की जरूरत नहीं है क्योंकि यह ना केवल पुरुषों की सेहत के लिए बल्कि उनकी पौरुष क्षमता को मजबूत बनाने के लिए भी काफी कारगर साबित होता है। इसके अलावा ओरल हेल्थ से जुड़ी हुई कई प्रकार के समस्याओं और दांतों को चमकदार बनाने के लिए भी अश्वगंधा फायदेमंद साबित हो सकता है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन के अनुसार अश्वगंधा में एंटीऑक्सीडेंट और मसूड़ों से जुड़े विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर करने का विशेष गुण पाया जाता है। एक क्लिनिकल ट्रायल के दौरान पायरिया के इलाज में इसके प्रभाव की पुष्टि भी की गई है। यही वजह है कि अश्वगंधा का इस्तेमाल मसूड़ों से आने वाली खून की समस्या से निजात दिला सकता है। आइए अब यह जानते हैं कि इसका उपयोग कैसे करना है।

## सामग्री

- 1 चम्मच अश्वगंधा पाउडर
- 1/2 चम्मच नमक

1/2 बेकिंग सोडा

## उपयोग करने का तरीका

- इसे टूथपेस्ट की तरह ही इस्तेमाल करना है।
- सबसे पहले थोड़े से पानी के साथ नमक, बेकिंग सोडा और अश्वगंधा पाउडर को मिलाकर इसका पेस्ट बना लें।
- इस बात का ध्यान दें की पेस्ट ज्यादा पतला ना होने पाए ताकि इसे दांतों पर और मसूड़ों पर अच्छी तरह लगाया जा सके।
- अब रोज सुबह उठने के बाद और शाम को खाना खाने के बाद इस आयुर्वेदिक पेस्ट से अपने दांतों और मसूड़ों को अच्छी तरह साफ करें।
- ध्यान रहे कि आप को हल्के हाथों ही दांतों और मसूड़ों को इस पेस्ट के जरिए साफ करना है।
- इस पेस्ट का 1 हफ्ते तक नियमित रूप से किया गया इस्तेमाल आपको इससे होने वाले फायदे का असर खुद ही दिखा देगा।
- इसके अलावा आप अपने खाने में विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थों का अधिक से इस्तेमाल करें और विटामिन डी की भरपूर मात्रा भी लें। एक हफ्ते तक अगर आपको किसी भी प्रकार का फायदा नहीं दिखाई देता है तो बिना देर किए तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

# खाने के समय बच्चों के गले में अटक सकती हैं ये चीजें

**ब**च्चे हमेशा कुछ न कुछ खाने के लिए उत्साहित रहते हैं। वे कोई पसंदीदा चीज खाने के दौरान भूल जाते हैं कि उनका निवाला कितना बड़ा या छोटा होना चाहिए। यही कारण है कि अक्सर खाना खाते समय उनके गले में खाना फंस जाता है। लेकिन खास बात यह है कि कुछ ऐसे फूड्स हैं जिन्हें बच्चों को खिलाने के दौरान माता-पिता को ज्यादा सतर्क रहना चाहिए। साथ ही कुछ खिलाते हुए बच्चों से बात करने से बचें, क्योंकि इससे गले में खाना अटकने की आशंका बढ़ जाती है। डॉ. का कहना है कि गले में कुछ अटक जाने का मतलब होता है कि श्वसन नली में किसी वस्तु या पदार्थ का अटकना, जिससे सांस अवरुद्ध हो जाती है। इसमें खांसी भी हो सकती है और गंभीर मामलों में मृत्यु भी हो सकती है। आमतौर पर बच्चों के गले में खाने का टुकड़ा फंस सकता है।



## गाजर

अगर वह चबा सकता है तो भी बच्चे को गाजर न सौंपे। उनके दाढ़ अब भी विकसित हो रहे हैं और यदि वह एक बड़ा टुकड़ा निगल लेता है, तो यह संकीर्ण भोजन नली को अवरुद्ध कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप चोकिंग की समस्या हो जाती है।

## फल

सेब और अन्य ठोस फल चोकिंग का कारण बन सकते हैं और इसलिए उन्हें छोटे टुकड़ों में काटा जाना चाहिए, ताकि निगलने से पहले बच्चा उन्हें छोटे टुकड़ों में चबा सके। केले का एक बड़ा टुकड़ा भी चोक हो सकता है। अपने बच्चों को ठीक से चबाना और धीरे-धीरे खाना सिखाएं।

## नट्स

बच्चों को खिलाने से पहले उन्हें पाउडर में पीसना या बारीक काटना सबसे अच्छा है। पूरे नट्स

## बच्चों, नवजात शिशुओं के गले में कुछ अटकने पर ये करें

एक साल से कम उम्र के बच्चे या नवजात शिशु के गले में खाना या फिर कोई वस्तु अटक जाए तो उन्हें इन तरीकों से प्राथमिक उपचार दें-

- सबसे पहले तो शोर-शराबा या चिल्लाएं नहीं।
- बच्चे को गोद में लेकर बैठें और फिर बच्चे का मुंह नीचे की ओर करके उसे अपनी जांघ पर लिटा दें। इस दौरान उसके सिर और गर्दन को सहारा दें। इस बात का ख्याल रखें कि बच्चा का सिर उसके धड़ के स्तर से नीचे हो।
- हथेली से बच्ची की पीठ पर कंधों के बीच हल्का-हल्का थपथपाएं। इससे अटकी चीज निकल जाएगी।
- अगर ऐसे भी न निकले तो बच्चे को सीधा करें।
- अपनी दो अंगुलियों की मदद से बच्चे की छाती को हल्का हल्का प्रेस करें। ज्यादा जोर से न दबाएं।
- न निकले तो यह प्रक्रिया 5-5 बार दोहराएं।

कटोर हैं और छोटे टुकड़ों में तोड़े बिना निगलने पर बहुत खतरनाक हो सकते हैं।

## च्यूइंगम और कैंडी

हंसते या कूदते समय कैंडी गटक जाना बहुत आम है। बच्चे अक्सर एक बार में बहुत सारे कैंडी खाने के लिए उत्सुक होते हैं और इसलिए कैंडीज या गम गंभीर खतरा पैदा करते हैं।

## पॉपकॉर्न

बच्चों के बीच यह काफी लोकप्रिय है लेकिन विशेष रूप से शिशुओं को इससे दूर रखा जाना चाहिए। पॉपकॉर्न का आकार बच्चों की संकीर्ण भोजन नली में फंस जाने की आशंका को बढ़ाता है और चोकिंग के कारण जटिलताएं पैदा करता है।

सभी प्रकार की  
जटिल BIOPSY  
प्रक्रियाएं एवं  
टेली-रेडियोलॉजी हेतु

अधिकतम  
रेडिएशन  
सुरक्षा के  
साथ



## दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डायग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन  
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

**COSMO** Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं  
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में  
सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

**15 सालो से सेवा में**

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

Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography  
USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG  
Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर  
मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com  
www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org



**ग**ले में संक्रमण यानी थोट इन्फेक्शन बेशक आम समस्या है, लेकिन बढ़ जाए तो काफी गंभीर हो जाती है। खासकर बदलते मौसम के दौरान काफी लोग इसके शिकार होते हैं। आइए जानते हैं इस बीमारी के बारे में-

गले में संक्रमण की मुख्य वजह बैक्टीरिया (जीवाणु) व वायरस (विषाणु) के संपर्क में आना है। गले में दोनों तरफ झिल्लीयुक्त ऊतक होते हैं, जिन्हें टॉन्सिल कहते हैं। इनमें बैक्टीरिया या वायरस का हमला होने पर सूजन आ जाती है और दर्द होता है।

## गले की स्थिति

हमारा गला शरीर का ऐसा हिस्सा है, जो सबसे ज्यादा बाहरी स्थितियों से प्रभावित होता है। जैसे मौसम में परिवर्तन, प्रदूषण, दूषित हवा में सांस लेना, विषाक्त भोजन करना आदि। इसकी वजह से विभिन्न जीवाणु हमला करते हैं, जिसकी वजह से गले का संक्रमण हो जाता है। ये जीवाणु मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं- बैक्टीरिया, वायरस व फंगी।

## बैक्टीरियल थोट इन्फेक्शन

बैक्टीरियल थोट इन्फेक्शन सबसे आम है और अक्सर स्ट्रेप्टोकोककल, स्टैफिलोकोककल जैसे बैक्टीरिया की वजह से होता है। वायरल थोट इन्फेक्शन इंप्लुएंजा वायरस की वजह से होता है और आमतौर पर इसमें सर्दी, जुकाम, छींकना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। फंगल इन्फेक्शन उन्हें होता है, जिन्हें डायबिटीज की बीमारी होती है या जो एंटी बायोटिक का सेवन काफी करते हैं।

यह इन्फेक्शन रोगी के छींकने या खांसने से एक से दूसरे व्यक्ति तक फैल जाता है। बहुत से रोगियों का गला दर्द के कारण लाल पड़ जाता है और पानी तक पीने में परेशानी होती है। संक्रमण से गले के अंदर दाने उभर आते हैं या घाव भी बन जाते हैं। अगर दवा से आराम नहीं मिल रहा है, दर्द लंबे समय तक बना हुआ है और घाव भी है, तो यह गले के कैंसर का लक्षण हो सकता है।

## लक्षण को पहचानें

संक्रमण के लक्षण आमतौर पर 1 से 3 दिनों में दिखाई देने लग जाते हैं और हर व्यक्ति में लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। संक्रमण के समय गले में सूजन दिखाई देती है और खाना खाने में काफी

# गले के संक्रमण की न करें अनदेखी



कठिनाई महसूस होती है। गले में किसी प्रकार का दर्द, खराश, कांटे जैसे चुभना आदि गले के संक्रमण के लक्षण हैं। ठंड के साथ बुखार, गले में दर्द, गले का सूखना, बार-बार छींकना, खांसी, सांस लेने में परेशानी होना, निगलने में परेशानी भी इसके लक्षण हो सकते हैं। अचानक जीभ और गले में सूजन आ जाए या तेज बुखार हो जाए तो भी लापरवाही बिल्कुल न बरतें।

## घट रही है प्रतिरोधक क्षमता

बदलती जीवनशैली इस संक्रमण के होने की खास वजह बन गई है। आजकल हर उम्र के लोगों की जीवनशैली असंतुलित सी हो गई है। वे समय बचाने के चक्कर में जंक फूड से काम चला रहे हैं। पौष्टिक आहार उनके भोजन से गायब हो रहा है, जिससे उनमें कीटाणुओं से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता कम हो रही है और वह बार-बार

इस संक्रमण के शिकार हो रहे हैं। ऐसे लोगों की भी कमी नहीं, जो इस समस्या को बहुत ही हल्के तरीके से लेकर खुद ही दवा ले लेते हैं और समस्या को गंभीर कर लेते हैं।

## उपायों पर दें ध्यान

- गले में खराश होने पर गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करना बहुत फायदेमंद होता है। साथ ही स्टीम भी ली जा सकती है।
- दूध में हल्दी मिलाकर पिएं, क्योंकि उसमें एंटीबायोटिक गुण होते हैं। रात में सोने से पहले गर्म दूध में हल्दी और थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर पिएं।
- लहसुन की कली को मुंह में रखकर चूसने से भी आराम मिलता है।
- अदरक, तुलसी, काली मिर्च और लौंग डली मसाला चाय का सेवन करें।



**TnG Clinic**  
Beauty Clinic & Saloon

**Dr. Rashmi Dubey**

B.A.T.S., D.DEM  
Skin & Hair Expert  
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

## उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

**आ** ज हर एक शख्स की जुबां पर 'कोरोनावायरस' का नाम जरूर है। कोरोना के प्रकोप को देखते हुए हर व्यक्ति डर के माहौल में जी रहा है। उनके मन में यही बात चलती है कि कहीं कोरोना का शिकार मैं न हो जाऊं! सदी-खांसी जिसे कोरोना से पहले यूं ही हम नजरअंदाज कर दिया करते थे, वो कोरोना काल में हमें डर का अनुभव करवा रही है।

लेकिन सच्चाई यह है कि इस वायरस से हमें डरने की नहीं, बल्कि इससे लड़ने की आवश्यकता है। अगर हम सकारात्मक सोच और पूरी हिम्मत के साथ इसका मुकाबला करें तो यह डर हम पर हावी हो ही नहीं सकता, क्योंकि सकारात्मक सोच और मजबूत मन हर परेशानी की चाभी है।

कोरोना के डर से हम अपने हर पल को सिर्फ इसी चिंता में निकाल रहे हैं कि यदि मुझे कोरोना हो गया तो क्या होगा? मेरी वजह से मेरे परिवार को इस संक्रमण से न जूझना न पड़ जाए? ऐसे तमाम सवाल हमारे जेहन में चलते हैं लेकिन यह डर आपको हर वक्त सिर्फ कमजोर करता है। इसलिए कोरोना से डरने की नहीं, बल्कि पूरे आत्मविश्वास के साथ उसका सामना करने की जरूरत है।

दृढ़ संकल्प से कोरोना को बेहद आसानी से हराया जा सकता है, इससे घबराएं नहीं। यह हम नहीं बल्कि वे लोग कह रहे हैं, जो कोरोना को मात देकर वापस लौटे हैं। हम बात कर रहे हैं कोरोना फाइटरों की। तो आइए जानते हैं उन्हीं की जुबानी, कोरोना से जीत की कहानी।

हमने बात की शुभम से जो एक मीडियाकर्मी हैं। शुभम कहते हैं कि मैं मीडिया में हूं तो कोरोना की चपेट में आने का खतरा शुरू से बना हुआ था। काम के दौरान ही मैं कोरोना संक्रमित हो गया। रिपोर्ट आने के शुरुआत के 3 दिनों तक मैं हायरपरटेशन में चला गया था। लेकिन काउंसलिंग की मदद से एक बात समझ आई कि अगर मन मजबूत कर लिया तो यह बीमारी सामान्य सर्दी-जुखाम से ज्यादा कुछ नहीं है।

शुभम कहते हैं कि हालांकि अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के लिए मैं पहले से जो सतर्कता बरत रहा था, वो मेरे काम आई और अगले 10 दिन मेरे बहुत आसानी से निकल गए। तो मैं लोगों को यह ही सलाह दूंगा कि अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के लिए डॉक्टर की सलाह लेकर जरूरी उपाय करते रहें

# कोरोना को हराया जा सकता है सकारात्मक सोच से, जानिए कोरोना फाइटर की राय



और अगर बीमारी की चपेट में आ भी जाए, तो मन को मजबूत रखें।

श्रद्धा कहती हैं कि शुरुआत में गले में हल्का-सा दर्द हुआ। तबीयत ठीक नहीं लग रही थी, तो मैं नोएडा के हॉस्पिटल में क्रारंटान्ड हूई। उसी दौरान मुझे पता चला कि मैं कोरोना पॉजिटिव हूं। फिर मेरा ट्रीटमेंट चला। डॉक्टरों की मदद से मैं ठीक होने लगी। मेरा ट्रीटमेंट 8 दिनों तक चला। खाना भी एकदम स्वाद वाला मिलता था। ऐसा नहीं कि आप बीमार हैं, तो आपको खाना मरीजों वाला ही मिले। वहीं वार्ड में साफ-सफाई पर भी पूरा ध्यान दिया जाता था। मैं सिर्फ इतना कहना चाहूंगी कि कोरोना से घबराने की जरूरत नहीं है। आप इससे जल्द ठीक हो जाते हैं। सिर्फ खुद को सकारात्मक रखें, क्योंकि यही एक चीज है, जो आपको हर समस्या निपटने की शक्ति देती है। खुद पर नकारात्मकता को हावी न होने दें।

मीडियाकर्मी जुगल किशोर शर्मा कहते हैं कि जैसे ही पता चला कि मैं कोरोना पॉजिटिव हूं

तो मैं बहुत डर गया था। लाइलाज बीमारी है। स्वाभाविक है कि डर लगता है। लेकिन आपको हिम्मत रखनी पड़ेगी। यदि आपको जीना है तो हिम्मत से काम लेना बहुत जरूरी है। डॉक्टर जो कहते हैं उनकी बात जरूर सुनें,

उन लोगों से बिल्कुल दूर रहें, जो नेगेटिव हों, आपको नेगेटिव करते हों, जो आपसे बार-बार कोरोना के लक्षण के बारे में पूछें, जैसे कहीं सांस लेने में तकलीफ तो नहीं हो रही? खांसी तो नहीं आ रही? ऐसी बातों जो बार-बार करें, उनसे दूरी बनाएं।

बस डॉक्टर जैसा कहते हैं, उनकी बातों को जरूर सुनें और हिम्मत से काम लें। खुद को पॉजिटिव रखें। ज्यादा न सोचें। हॉस्पिटल कैसा है? कोरोना की तो दवा ही नहीं है? मैं ठीक हो जाऊंगा या नहीं? आमतौर पर ये विचार मन में आते हैं। लेकिन इन सब बातों को सोचकर हम सिर्फ खुद को परेशान करते हैं। यदि आप खुद को मजबूत रखेंगे और सकारात्मक रखेंगे तो कोरोना से कोई खतरा नहीं है।

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

# होम्योपैथिक दवाई



Mask  
Protection



Hand  
Sanitization



Social  
Distancing

## के इलाज से अस्थमा हुआ ठीक



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

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



मैं विमला गोहिल इन्दौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई सालों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महिनो से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयां ले रही हूँ, इनकी होम्योपैथिक दवाईयो से मुझे काफी फायदा हो गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।



### एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे 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

# होम्योपैथी इलाज से

# जोड़ों के दर्द में मिली राहत



Mask Protection



Hand Sanitization



Social Distancing



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



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



## एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे 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



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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