

■ ल्यूकेमिया और उसका इलाज

■ तेल मालिश से खिल जाती है रूखी त्वचा

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

नवंबर 2020 | वर्ष-9 | अंक-12

मूल्य
₹ 20

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

बोनमैरो डिसऑर्डर
विशेषांक

कितना
खतरनाक है
अप्लास्टिक
एनीमिया



बोन-मैरो कैंसर
जानिए इसके लक्षण और इलाज

होम्योपैथी इलाज से



जोड़ों के दर्द में मिली राहत



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 कराये 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। 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 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

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

सेहत एवं सूरत

नवंबर 2020 | वर्ष-9 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

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

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

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



08

बोन मैरो ट्रांसप्लांट
के बाद इन बातों
का रखें ध्यान



13

शरीर में खून की
कमी करें दूर



17

बच्चों और किशोरों में
मनोरोग

19

प्रेगनेंसी में खून
की कमी दूर
करने के
आसान घरेलू
तरीके



बच्चों को सर्दियों में
संक्रमण से रखें दूर **30**



41

दिल को दुरुस्त
रखेगा केला



42

आदतें जो बर्बाद कर
सकती हैं आपका लुक

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा से मिला पूरी तरह छुटकारा



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 स्टेरॉइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी,

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाऊँगी 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 महीनों से डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयाँ ले रही हूँ, इनकी होम्योपैथिक दवाईयाँ से मुझे काफी फायदा हो गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुकगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।



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

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 **रविवार अवकाश** कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

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

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

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

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

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् 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

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

अंधकार से प्रकाश की ओर...

अंधकार जीवन की समस्या है और प्रकाश उसका समाधान। जीवन जीने के लिए सहज प्रकाश चाहिए। प्रारंभ से ही मनुष्य की खोज प्रकाश को पाने की रही। अंधकार हमारे अज्ञान का, दुराचरण का, दुष्टप्रवृत्तियों का, आलस्य और प्रमाद का, बैर और विनाश का, क्रोध और कुंठा का, राग और द्वेष का, हिंसा और कदाग्रह का अर्थात् अंधकार हमारी राक्षसी मनोवृत्ति का प्रतीक है। जब मनुष्य के भीतर असद् प्रवृत्ति का जन्म होता है, तब चारों ओर वातावरण में कालिमा व्याप्त हो जाती है। ऐसे समय में मनुष्य को सन्मार्ग दिखा सके, ऐसा प्रकाश स्तंभ चाहिए। इन स्थितियों में हर मानव का यही स्वर होता है कि- प्रभो, हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो। बुराइयों से अच्छाइयों की ओर ले चलो। मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो। इस प्रकार हम प्रकाश के प्रति, सदाचार के प्रति, अमरत्व के प्रति अपनी निष्ठा व्यक्त करते हुए आदर्श जीवन जीने का संकल्प करते हैं एवं सभी के जीवन में प्रकाश फैलाने का प्रयास करते रहें। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

बोन-मैरो कैंसर

जानिए इसके लक्षण और इलाज

कैंसर हर स्थिति में एक खतरनाक बीमारी है, और ऐसे में इस बीमारी से निकलना बहुत मुश्किल होता है। आइए जानते हैं इसके बारे में...

दुनिया में कैंसर जैसी घातक बीमारियां आम हो गई हैं। यह एक ऐसी स्थिति है जहां असामान्य कोशिकाएं शरीर में अनियंत्रित रूप से विभाजित होती हैं और शरीर के स्वस्थ ऊतक को भी नष्ट कर देती हैं। आमतौर पर कैंसर के लिए व्यापक उपचार की आवश्यकता होती है, और यह जीवन के लिए खतरा भी हो सकता है।

बोन मैरो हमारे हड्डियों में से कुछ के अंदर एक स्पंजी ऊतक (टिश्यू) है। मनुष्यों के शरीर में जैसे हड्डियों में कूल्हों, जांघों आदि शामिल हैं। बोन मैरो टिश्यू है जहां स्टेम कोशिकाएं लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स में विकसित हो सकती हैं, जो सभी शरीर में सही तरीके से काम करने में मदद करते हैं। बता दें कि बोन मैरो कैंसर एक दुर्लभ प्रकार का कैंसर है। ऐसे में यह कैंसर तब होता है जब मैरो में कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। यह एक तरीके का ब्लड कैंसर है न कि बोन कैंसर। बोन मैरो कैंसर वह प्रकार है जो शरीर के किसी अन्य भाग में उत्पन्न होने के बाद हड्डी या मैरो में फैलता है, न कि मैरो में उत्पन्न होता है।

कितने प्रकार के होते हैं बोन मैरो कैंसर ?

- बोन मैरो कैंसर के कई प्रकार होते हैं, और यह कोशिकाओं के प्रकार के आधार पर प्रभावित करता है
- मल्टीपल मायलोमा- बोन मैरो कैंसर का सबसे आम प्रकार और यह प्लाज्मा कोशिकाओं को प्रभावित करता है।
- लेकिमिया- जो कि सफेद रक्त कोशिकाओं को प्रभावित करता है।
- लिंफोमा- जो कि लिम्फ नोड्स को प्रभावित करता है।

बोन मैरो कैंसर के लक्षण क्या है ?

कैंसर को प्रभावित करने वाली कोशिकाओं के प्रकार के अनुसार, बोन मैरो कैंसर के लक्षण अलग-अलग होते हैं, जैसे-

- मल्टीपल मायलोमा- मल्टीपल मायलोमा में अलग अलग तरीके के लक्षण देखने को मिलते हैं, जैसे कमजोरी और थकान, अधिक प्यास लगना, लगातार पेशाब आना, डिहाइड्रेशन, हड्डी में दर्द होना आदि।
- लेकिमिया- लेकिमिया के लक्षण इसप्रकार के हैं, जैसे- बुखार, दुर्बलता, बार-बार संक्रमण, पसीना आना, हड्डी में दर्द आदि।
- लिंफोमा- लिंफोमा में सूजन, सीने या पीठ के निचले हिस्से में दर्द, चकत्ते, लगातार वजन घटना आदि जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं।



बोन मैरो कैंसर के लिए उपलब्ध उपचार ?

बोन मैरो कैंसर का इलाज मेडिकल प्रोफेशनल द्वारा किया जा सकता है। मरीज के जीवित रहने की संभावनाएं कैंसर के स्टेज, उपचार कितनी जल्दी किया जाता है, और अन्य कारक पर निर्भर करती है। उपचार के लिए के कई तरीके शामिल हैं-

- कीमोथेरेपी
- रेडिएशन थेरेपी
- बायोलॉजिकल थेरेपी
- बोन मैरो ट्रांसप्लांट



बोन मैरो ट्रांसप्लांट कैसे किया जाता है ?

बोन मैरो ट्रांसप्लांट में मुख्य रूप से कई सारे महत्वपूर्ण स्टेप शामिल होते हैं, जिनमें से प्रमुख निम्नलिखित हैं -

क्या है बोन मैरो ट्रांसप्लांट ?

बो न मैरो कुछ लोगों के लिए नया शब्द हो सकता है। इसी कारण, जब उन्हें इस हिस्से में परेशानी होती है, तो वे उस समय यह समझ नहीं पाते हैं कि इसका इलाज कैसे किया जा सके। आमतौर पर, ज्यादातर लोग बोन मैरो की परेशानी को हड्डियों के दर्द से जोड़कर देखने की भूल करते हैं। लेकिन, जब कुछ समय के बाद यह दर्द बढ़ने लगता है, तब उनकी परेशानी बढ़ जाती है और उस स्थिति में उनके पास बोन मैरो ट्रांसप्लांट ही एकमात्र विकल्प बचता है। लोगों में बोन मैरो की जानकारी न होने के कारण वे इसका लाभ नहीं उठा पाते हैं, जिसकी वजह से स्थिति बद-से-बदतर हो जाती है।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट क्या होता है ?

बोन मैरो ट्रांसप्लांट से तात्पर्य ऐसे मेडिकल प्रक्रिया है, जिसमें बोन मैरो को बदला जाता है। जब किसी व्यक्ति का बोन मैरो किसी बीमारी, संक्रमण या कीमोथेरेपी इत्यादि कारणों से खराब हो जाता है, तो उस स्थिति में बोन मैरो ट्रांसप्लांट किया जाता है।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट को क्यों किया जाता है ?

बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराने की सलाह सभी लोगों को नहीं दी जाती है बल्कि डॉक्टर केवल उन्हीं लोगों का बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराते हैं, जो इन 5 स्थितियों से जूझ रहे होते हैं-

अप्लास्टिक एनीमिया से पीड़ित होना- बोन मैरो ट्रांसप्लांट को मुख्य रूप से ऐसे लोगों को किया जाता है, जो अप्लास्टिक एनीमिया से पीड़ित होते हैं। अप्लास्टिक एनीमिया से तात्पर्य ऐसी स्थिति से है, जब किसी व्यक्ति के शरीर में पर्याप्त मात्रा में ब्लड सेल नहीं बन पाते हैं।

हड्डियों का कैंसर होना- अक्सर, बोन मैरो ट्रांसप्लांट को हड्डियों के कैंसर से पीड़ित व्यक्ति का भी किया जाता है। बोन कैंसर का असर मैरो पर भी पड़ता है, जिसकी वजह से उसे बदलना ही एकमात्र विकल्प बचता है।

कीमोथेरेपी का साइड-इफेक्ट्स- जैसा कि हम सभी यह जानते हैं कि कैंसर के इलाज के दौरान कीमोथेरेपी के बहुत सारे सेशन किए जाते हैं। लेकिन, कैंसर से पीड़ित कुछ लोगों पर कीमोथेरेपी का साइड-इफेक्ट हो जाता है, जिसकी वजह से उन्हें काफी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। इस स्थिति में बोन मैरो ट्रांसप्लांट बेहतर उपाय साबित कर सकता है।

लिंफोमा से पीड़ित होना- यदि कोई व्यक्ति लिंफोमा नामक कैंसर से पीड़ित है, तो उसे डॉक्टर बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराने की सलाह देते हैं। जब किसी मानव शरीर में लिम्फ नोड अधिक मात्रा में बढ़ जाती है, तो उसे मेडिकल भाषा में लिंफोमा कहा जाता है।

बोन मैरो के जेनेटिक कारण होना- ऊपर दिए गए कारणों के अलावा बोन मैरो ट्रांसप्लांट को उन लोगों पर भी किया जाता है, जिनमें इसके जेनेटिक कारण होते हैं।

हालांकि, बोन मैरो की समस्या से पीड़ित व्यक्ति के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांट लाभदायक उपाय साबित हो सकता है, लेकिन इसके बावजूद इसे कराने से पहले लोगों को यह जानने की जरूरत है कि उसके लिए किस तरह का बोन मैरो ट्रांसप्लांट सही साबित होगा।



स्टेप-1: शरीर में छोटा सा कट बनाना- बोन मैरो ट्रांसप्लांट की शुरुआत कट बनाने से होती है। डॉक्टर बोन मैरो कराने वाले व्यक्ति की छाती या कंधे पर कट बनाते हैं, जिससे कि इस पूरी प्रक्रिया की शुरुआत की जा सके।

स्टेप-2: छेद में सुई को डालना- मानव शरीर में कट बनाने के बाद उस छेद में सुई को डाला जाता है। इस सुई से बोन मैरो के खराब स्टीम सेल को निकाला जाता है।

स्टेप-3: स्टीम सेल को कलेक्ट करना- बोन मैरो कराने वाले व्यक्ति के शरीर से बोन मैरो से खराब स्टीम सेल को निकालने के बाद हेल्थी स्टीम सेल को कलेक्ट किया जाता है। इसे बोन मैरो डोनर या उसी व्यक्ति से ही स्टीम सेल को लिया जाता है, जिस पर बोन मैरो ट्रांसप्लांट को किया जाता है।

स्टेप-4: स्टीम सेल को व्यक्ति के शरीर में डालना- हेल्थी स्टीम सेल को कलेक्ट करने के बाद उसे बोन मैरो

ट्रांसप्लांट कराने वाले व्यक्ति के शरीर में डाला जाता है।

स्टेप-5: कट को बंद करना- हेल्थी स्टीम सेल को लगाने के बाद व्यक्ति के शरीर पर बनाए गए कट को बंद किया जाता है।

इसके साथ ही बोन मैरो ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया समाप्त हो जाती है।

स्टेप-6: व्यक्ति को रिकवरी रूम में ले जाना- बोन मैरो ट्रांसप्लांट के पूरे होने के बाद व्यक्ति को रिकवरी रूम में ले

जाया जाता है।

रिकवरी रूम में व्यक्ति की हेल्थ को मॉनिटर किया जाता है और इस बात को सुनिश्चित किया जाता है कि अब वह पूरी तरह से ठीक है।

स्टेप-7: व्यक्ति को डिस्चार्ज करना- जब डॉक्टर को इस बात का भरोसा हो जाता है कि बोन मैरो ट्रांसप्लांट को कराने वाला व्यक्ति पूरी तरह से ठीक है, तो वे उसे डिस्चार्ज कर देते हैं।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट के बाद इन बातों का रखें ध्यान

कि सी भी अन्य सर्जरी या ऑपरेशन की तरह बोन मैरो ट्रांसप्लांट के बाद का समय काफी संवेदनशील होता है। अतः यदि किसी व्यक्ति ने हाल ही में बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराया है, तो उसे इन 5 बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए ताकि वह जल्दी ठीक हो सके-

सफाई बनाए रखना

बोन मैरो ट्रांसप्लांट के बाद सफाई बनाए रखना काफी जरूरी होता है। उसे खान खाने से पहले हाथ धोना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना इत्यादि कामों का ध्यान रखना चाहिए।

एक्सराइज़ करना

यदि किसी व्यक्ति ने हाल ही में बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराया है, तो उसे डॉक्टर द्वारा बताई गई एक्सराइज़ करनी चाहिए। ये एक्सराइज़ उसे जल्दी से ठीक होने में सहायता करती हैं।

नशीली पदार्थों से परहेज करना- बोन मैरो ट्रांसप्लांट हो चुके शख्स को अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उसे किसी तरह के नशीले पदार्थ जैसे शराब या धूम्रपान इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह उसकी सेहत को खराब कर सकता है।

समय पर दवाई लेना

डॉक्टर बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराने के बाद मरीज को कुछ दवाई देते हैं, तो उनकी सेहत को संतुलित बनाए रखने में सहायता करती हैं। अतः बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराने वाले लोगों को इन दवाइयों को समय-समय पर लेनी चाहिए ताकि उन्हें किसी तरह की परेशानी न हो।

डॉक्टर के संपर्क में रहना

यह सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है, जिसका पालन सभी लोगों को करना चाहिए। यदि बोन मैरो ट्रांसप्लांट की बात की जाए तो इसे कराने वाले लोगों को तब तक डॉक्टर के संपर्क में रहना चाहिए जब तक वे उन्हें पूरी तरह से सेहतमंद होने की पुष्टि न कर दें।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट की जटिलताएँ क्या हैं?

हालांकि, बोन मैरो ट्रांसप्लांट का लाभ बहुत सारे लोगों को मिला है, जिसकी वजह से यह काफी लाभकारी प्रक्रिया लगती है। लेकिन, इसके बावजूद किसी भी अन्य मेडिकल प्रक्रिया की तरह बोन मैरो ट्रांसप्लांट की भी कुछ जटिलताएँ होती हैं, जिनकी सूचना इसे कराने वाले हर व्यक्ति को होनी चाहिए। यदि डॉक्टर ने किसी व्यक्ति को बोन



मैरो ट्रांसप्लांट कराने की सलाह दी है, तो उसे इस प्रक्रिया के दौरान निम्नलिखित जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है-

कमजोरी महसूस करना

बोन मैरो ट्रांसप्लांट के बाद थोड़े समय के लिए कमजोरी महसूस होना साधारण चीज़ है। लेकिन, अक्सर ऐसा देखा गया है कि कुछ लोगों में यह समस्या लंबे समय तक रह सकती है, जिसे समय रहते ठीक न किया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकती है।

प्लेटलेट का कम होना

कई बार बोन मैरो ट्रांसप्लांट का असर व्यक्ति की प्लेटलेट पर भी पड़ सकता है। बोन मैरो ट्रांसप्लांट से प्लेटलेट कम भी हो सकते हैं, जिससे डेंगू का खतरा भी बढ़ सकता है।

अंग का खराब होना

बोन मैरो ट्रांसप्लांट के बाद मानव शरीर का वह अंग खराब भी हो सकता है, जिस पर इसे किया

गया है। किसी भी व्यक्ति के लिए यह स्थिति कष्टदायक साबित हो सकती है क्योंकि उसके लिए उस अंग को बदलना ही एकमात्र विकल्प बचता है।

हड्डियों में दर्द होना

बोन मैरो ट्रांसप्लांट कराने वाले कुछ लोग यह भी शिकायत देते हैं कि उन्हें इसके बाद हड्डियों में दर्द रहता है। हालांकि, इसे एक्सराइज़ या अन्य तरीकों से ठीक किया जा सकता है, लेकिन फिर भी किसी भी व्यक्ति को इसे नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।

थायराइड होने की संभावना का

बढ़ना

यदि किसी व्यक्ति ने हाल ही में बोन मैरो ट्रांसप्लांट को कराया है, तो उसे थायराइड होने की संभावना बढ़ सकती है। इसी कारण, ऐसे लोगों को अपनी सेहत का विशेष ध्यान देना चाहिए और स्वास्थ्य संबंधी किसी भी समस्या की सूचना अपने डॉक्टर को देनी चाहिए।

ज्या

दातर लोगों के लिए ल्यूकेमिया बिल्कुल नया शब्द हो सकता है और इसी कारण जब उन में से किसी व्यक्ति को यह बीमारी हो जाती है, तो वे इसके इलाज के सही तरीके से अनजान रहते हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार हर साल लगभग 25,000 हजार बच्चे ल्यूकेमिया का शिकार होते हैं। यह रिपोर्ट ल्यूकेमिया की गंभीर स्थिति को बयां करती है, जिसकी ओर हम सभी को ध्यान देना चाहिए ताकि हम इसे जल्द-से-जल्द बदल सकें।

इन बातों से पहले ल्यूकेमिया की पूरी जानकारी लेना जरूरी है क्योंकि अब भी बहुत सारे लोग इससे अनजान हैं। यदि आप भी इसके बारे में नहीं जानते हैं, तो आपको इस लेख को जरूर पढ़ना चाहिए ताकि आप अपनी और अपने प्रियजनों की इससे रक्षा कर सकें।

क्या है ल्यूकेमिया?

ल्यूकेमिया मुख्य रूप से ब्लड कैंसर सेल का कैंसर है। ब्लड सेल में बहुत सारे तत्व शामिल होते हैं, जिनमें लाल ब्लड सेल (आर.बी.सी.), सफेद ब्लड सेल और प्लेटलेट शामिल हैं। आमतौर पर, ल्यूकेमिया को सफेद ब्लड सेल से जोड़कर देखा जाता है।

ल्यूकेमिया के प्रकार

आमतौर पर, लोग इस बात से अनजान रहते हैं कि ल्यूकेमिया कई तरह का होता है और इसी कारण वे उसका सही इलाज नहीं करा पाते हैं।

ल्यूकेमिया मुख्य रूप से 4 प्रकार के होते हैं, जो इस प्रकार हैं-

एक्यूट ल्यूकेमिया- जब मैरो और खून में सैल काफी तेज से बढ़ जाते हैं और इकट्ठा हो जाते हैं, तो उसे एक्यूट ल्यूकेमिया कहा जाता है। ये काफी तेजी से बोन मैरो में इकट्ठा हो जाते हैं और सही तरह से काम नहीं कर पाते हैं।

क्रोनिक ल्यूकेमिया- जब शरीर में कुछ अविकसित सैल बन जाते हैं और बाकी सैल सही होते हैं और वे सही तरीके काम करते हैं, तो उस स्थिति को क्रोनिक ल्यूकेमिया कहा जाता है।

क्रोनिक ल्यूकेमिया धीरे-धीरे होता रहता है और व्यक्ति को गंभीर स्थिति तक पहुंचा देता है।

लिम्फोसाइटिक ल्यूकेमिया- लिम्फोसाइटिक ल्यूकेमिया से तात्पर्य ऐसी स्थिति से है, जिसमें मैरो सेल सफेद ब्लड सेल बन जाते हैं।

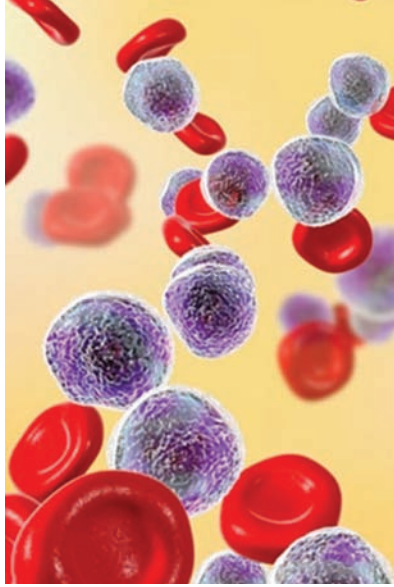
मायलोजनस ल्यूकेमिया- जब मैरो सेल्स लाल रक्त सेल, सफेद रक्त सेल और प्लेटलेस इत्यादि का निर्माण करते हैं, तो उसे मायलोजनस ल्यूकेमिया कहा जाता है।

ल्यूकेमिया के लक्षण

ल्यूकेमिया के मुख्य रूप से ये 5 लक्षण होते हैं, जिन्हें किसी भी व्यक्ति को नजरअदाज नहीं करना चाहिए-

बहुत पसीना आना (विशेष रूप से रात में)- यह ल्यूकेमिया का प्रमुख लक्षण है, जिसमें लोगों को काफी पसीना आता है। ऐसा मुख्य रूप से रात में होता है इसलिए किसी भी व्यक्ति को इसे नजरअदाज नहीं कराना चाहिए और इसकी सूचना

ल्यूकेमिया और उसका इलाज



डॉक्टर को देनी चाहिए।

भूख न लगना- अक्सर, भूख न लगने को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। लेकिन, कई बार यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकती है। ऐसा ल्यूकेमिया के संदर्भ में भी होता है। इसी कारण, किसी भी व्यक्ति को ऐसा महसूस होने पर तुरंत मेडिकल चेकअप करना चाहिए।

काफी कमजोरी महसूस होना- हो सकता है कि कुछ लोगों को इस बात पर विश्वास न हो कि ल्यूकेमिया का एक कारण कमजोरी महसूस करना भी होता है। लेकिन, ब्लड कैंसर के कुछ मामले देखने को मिलते हैं जिनमें ल्यूकेमिया की शुरूआत काफी कमजोरी महसूस होने के साथ होती है। अतः यदि किसी व्यक्ति को काफी कमजोरी महसूस होती है, तो उसे इसकी सूचना डॉक्टर देनी चाहिए और उसका इलाज कराना चाहिए।

हड्डियों में दर्द होना- ल्यूकेमिया का अन्य लक्षण हड्डियों में दर्द होना क्योंकि इसकी वजह से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, जिसकी वजह से लोगों को उनमें दर्द होता है।

त्वचा पर लाल धब्बे पड़ना- अक्सर, ल्यूकेमिया के कुछ मामले सामने आते हैं, जिनमें इस कैंसर की शुरूआत त्वचा पर लाल धब्बे के साथ होती है।

एक नजर में यह किसी त्वचा संबंधी परेशान की तरह लग सकते हैं, लेकिन किसी भी नतीजे पर

पहुंचने से बेहतर डॉक्टर द्वारा पुष्टि करना है।

ल्यूकेमिया होने के कारण

ल्यूकेमिया किसी एक कारण से नहीं होता है, बल्कि इसके बहुत सारे कारण होते हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

स्मोकिंग करना- ल्यूकेमिया पर की गई काफी सारी स्टडी में यह स्पष्ट हुआ है कि ल्यूकेमिया की संभावना ऐसे लोगों में अधिक रहती है, जो स्मोकिंग करते हैं क्योंकि स्मोकिंग उनके शरीर के कार्य पर असर डालता है।

परिवार में किसी दूसरे व्यक्ति को ल्यूकेमिया का होना- ऐसी बहुत सारी बीमारीयां होती हैं, जिनका कारण जेनेटिक होता है। अतः यदि किसी परिवार में किसी व्यक्ति को ल्यूकेमिया है, तो उस परिवार के सभी सदस्यों को अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि उन्हें भी ब्लड कैंसर हो सकता है।

कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी का साइड-इफेक्ट्स होना- कई बार, ल्यूकेमिया कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी के साइड-इफेक्ट्स की वजह से होती है।

इसी कारण, जब कोई व्यक्ति कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी को कराता है, तो उसे पूरी सावधानी बरतनी चाहिए और हेल्थ संबंधी किसी भी परेशानी के होने पर उसकी सूचना डॉक्टर को देनी चाहिए।

सफेद ब्लड सैल्स का बनना- जब किसी व्यक्ति के शरीर में सफेद ब्लड सैल्स की मात्रा लाल ब्लड सैल्स से अधिक हो जाती है, तो यह ल्यूकेमिया का कारण बन जाता है।

दवाई का साइड-इफेक्ट्स होना- कई बार, दवाईयों का सेवन भी कई सारी गंभीर बीमारियों का कारण बन जाता है।

ल्यूकेमिया का इलाज

हालांकि, भारत के साथ-साथ विश्वभर में भी बहुत सारे लोगों को ल्यूकेमिया की वजह से अपनी जान से हाथ धोना पड़ता है। लेकिन, इसके बावजूद राहत की बात यह है कि किसी भी अन्य बीमारी की तरह ल्यूकेमिया का भी इलाज संभव है। यदि किसी व्यक्ति को ल्यूकेमिया है, तो वह इलाज के इन 5 तरीकों को अपनाकर इससे निजात पा सकता है-

ब्लड टेस्ट कराना- चूंकि, ल्यूकेमिया का संबंध खून से होता है, इसी कारण इसकी पहचान करने का सबसे सही तरीका ब्लड टेस्ट कराना है।

यह टेस्ट मानव-शरीर में ल्यूकेमिया की स्थिति की पहचान करने में सहायक साबित होता है।

दवाई लेना- ब्लड कैंसर के अलावा ल्यूकेमिया का इलाज करने के लिए दवाई खाना भी बेहतर विकल्प साबित हो सकता है।

कीमोथेरेपी कराना- हालांकि, कीमोथेरेपी अक्सर ल्यूकेमिया का कारण बन जाती है लेकिन, इसके बावजूद ल्यूकेमिया के इलाज में कीमोथेरेपी ही कारगर साबित हो सकती है।

कैंसर सर्जरी कराना- जब ल्यूकेमिया से पीड़ित व्यक्ति को इलाज के किसी भी तरीके से आराम नहीं मिलता है, तो फिर उसके लिए कैंसर सर्जरी ही एकमात्र विकल्प बचता है।

कितना खतरनाक है अप्लास्टिक एनीमिया

स्वस्थ शरीर के लिए हमेशा नई रक्त कोशिकाओं का निर्माण होते रहना जरूरी है, लेकिन अप्लास्टिक एनीमिया की स्थिति में शरीर में नई रक्त कोशिकाओं का निर्माण बंद हो जाता है। ऐसे में आपके स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है। अप्लास्टिक एनीमिया क्या है और इससे आपके शरीर पर क्या असर होता है जानिए इस आर्टिकल में।

अप्लास्टिक एनीमिया क्या है?

अप्लास्टिक एनीमिया दुर्लभ और गंभीर स्थिति है जो किसी भी उम्र में हो सकती है। इस स्थिति में आपका बोन मैरो नए ब्लड सेल्स का निर्माण नहीं कर पाता है। इसे को मायेलोडिस्प्लास्टिक सिंड्रोम भी कहा जाता है। जिससे आपको अधिक थकान महसूस होती है, संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और अनियंत्रित रक्तस्राव होता है। यह अचानक हो सकता है या फिर धीरे-धीरे विकसित होता है। अप्लास्टिक एनीमिया कम या बहुत गंभीर हो सकता है। दवाएं, ब्लड ट्रांसफ्यूजन या स्टेम सेल ट्रांसप्लांट जिसे बोन मैरो ट्रांसप्लांट कहा जाता है, के जरिए अप्लास्टिक एनीमिया का उपचार किया जाता है। डॉक्टर इस स्थिति को अप्लास्टिक एनीमिया बोन मैरो फेलियर भी कहते हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया किसे हो सकता है?

अप्लास्टिक एनीमिया किसी को भी हो सकता है, लेकिन यह टीनेज और 20 की उम्र में अधिक होता है। पुरुषों और महिलाओं में इसका खतरा समान रहता है और अधिकांश विकासशील देशों में यह आम है। अप्लास्टिक एनीमिया दो तरह के होते हैं:

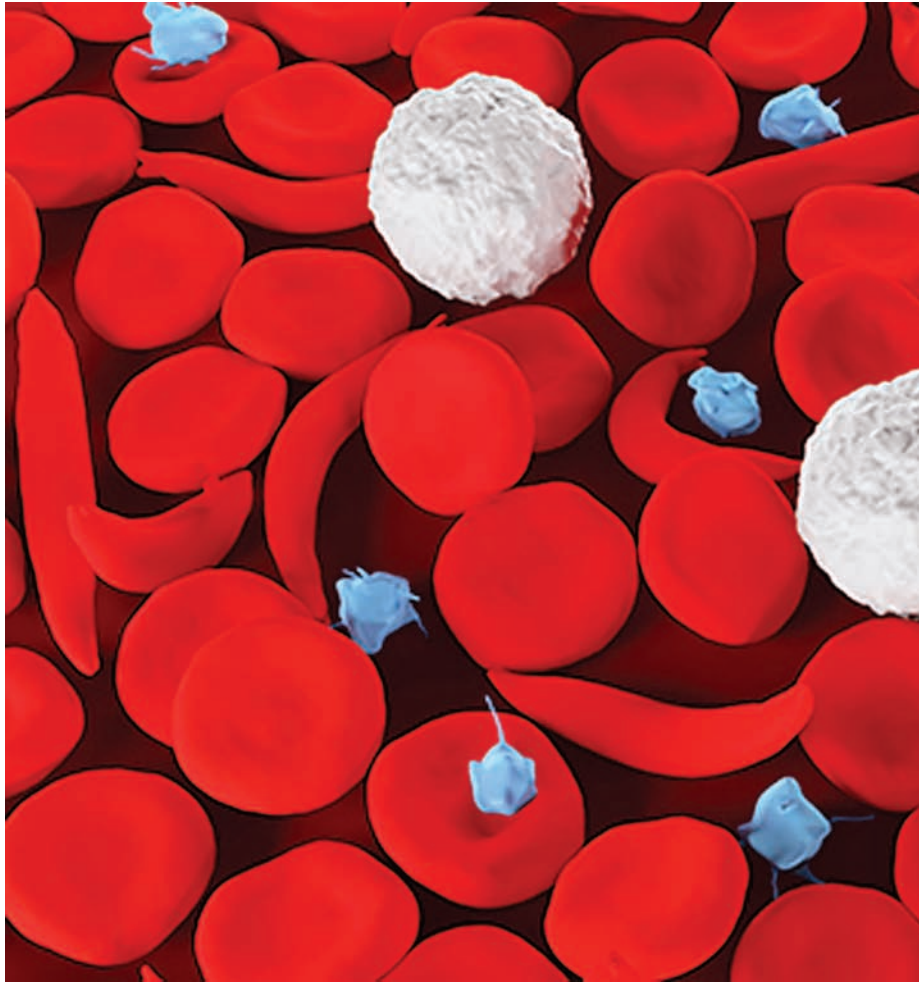
इन्हेरिटेड अप्लास्टिक एनीमिया

इन्हेरिटेड अप्लास्टिक एनीमिया खराब जीन के कारण होता है और यह बच्चों और यंग एडल्ट्स में आम है। यदि आपको इस टाइप का एनीमिया है तो आपको ल्यूकेमिया और अन्य कैंसर होने का खतरा अधिक रहता है, इसलिए नियमित रूप से स्पेशलिस्ट डॉक्टर से जांच करवाएं।

एक्रायर्ड अप्लास्टिक एनीमिया

एक्रायर्ड अप्लास्टिक एनीमिया व्यस्कों में आम है। शोधकर्ताओं के मुताबिक कुछ चीजें इम्यून सिस्टम को प्रभावित करती है जिसमें शामिल है:

- HIV या Epstein-Barr जैसा वायरस
- टॉक्सिक केमिकल
- कुछ दवाएं
- कैंसर के इलाज के लिए इस्तेमाल होने वाले रेडिएशन और कीमोथेरेपी ट्रीटमेंट



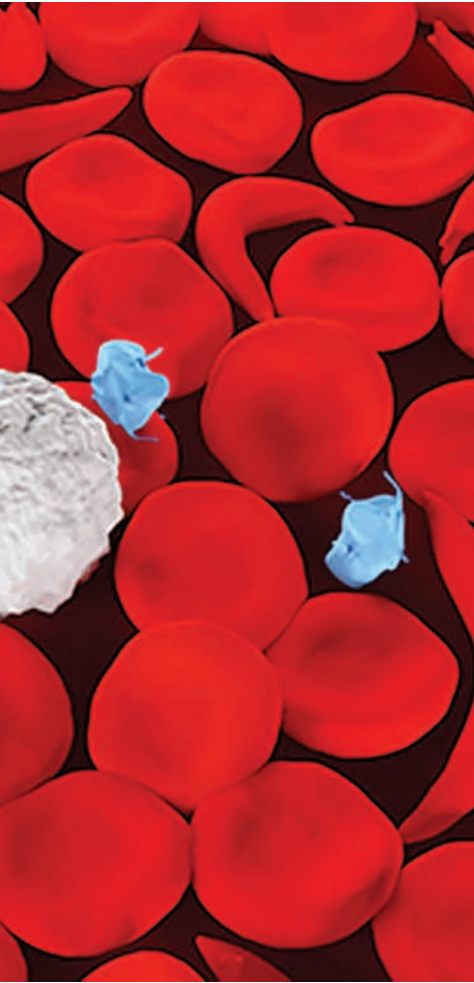
होम्योपैथी और अप्लास्टिक एनीमिया



अप्लास्टिक एनीमिया का लक्षण?

- शरीर में कई तरह की रक्त कोशिकाएं होती हैं और हर किसी का काम अलग होता है।
- रेड ब्लड सेल्स पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाती हैं।
- व्हाइट ब्लड सेल्स संक्रमण से लड़ती हैं।
- प्लेटलेट्स रक्तस्राव को रोकने में मदद करते हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया का लक्षण इस बात पर निर्भर करता है कि आपके शरीर में कौन सी ब्लड सेल्स कम हैं, हो सकता है कि आपमें तीनों तरह की रक्त कोशिकाएं कम हों। अप्लास्टिक एनीमिया के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:



रेड ब्लड सेल्स कम होने पर

- थकान
- अनियमित हार्टबीट
- सांस उखड़ना
- पीली त्वचा
- सिरदर्द
- चक्कर आना
- छाती में दर्द

व्हाइट ब्लड सेल्स कम होने पर:

- संक्रमण
- बुखार

प्लेटलेट काउंट कम होने पर:

- आसानी से चोट लगना और खून बहना
- नाक से खून आना

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखते हैं तो डॉक्टर आपको कम्प्लीट ब्लड काउंट टेस्ट के लिए कह सकता है। इस डिसऑर्डर की जांच के लिए बोन मैरो बायोप्सी भी की जा सकती है।

अप्लास्टिक एनीमिया के कारण

शोधकर्ताओं के मुताबिक, अप्लास्टिक एनीमिया के अधिकांश मामले हेल्दी बोन मैरो पर इम्यून सिस्टम के अटैक के कारण होते हैं। डॉक्टरों ने इम्यून सिस्टम रिस्पॉन्स के कुछ संभावित कारणों की पहचान की है, जिनमें शामिल हैं-

- प्लास्टिक, सिंथेटिक फाइबर, डाई, डिटजेंट और कीटनाशक में इस्तेमाल हे वाले केमिकल बेंजीन के संपर्क में आने से।
- दवाएं जैसे कीमोथेरेपी दवाएं या क्लोरैमफेनिकॉल
- कीटनाशक के संपर्क में आना
- कैंसर
- प्रेग्नेंसी
- नॉनवायरल हेपेटाइटिस
- हेपेटाइटिस
- रुमेटॉयट आर्थराइटिस और ल्यूपस
- अन्य संक्रामक बीमारी

हालांकि, अप्लास्टिक एनीमिया के अधिकांश मामलों में डॉक्टर इसके कारणों का पता नहीं लगा पाते हैं। जब कारण ज्ञात नहीं होता है तो डॉक्टर इसे आइडियोपैथिक अप्लास्टिक एनीमिया कहते हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया का निदान

डॉक्टर मरीज से लक्षणों और उसकी मेडिकल हिस्ट्री के बारे में पूछेगा। अप्लास्टिक एनीमिया के

निदान के लिए डॉक्टर ब्लड टेस्ट का आदेश दे सकता है। रेड ब्लड सेल्स, व्हाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स काउंट के लिए डॉक्टर कम्प्लीट ब्लड काउंट टेस्ट के लिए कहता है। यदि किसी व्यक्ति में तीनों ही कम हो तो उसे pancytopenia कहते हैं। डॉक्टर मरीज के बोन मैरो का सैपल भी कलेक्ट करने की सलाह देते हैं, जो उसके पेल्विस या हिप से लिया जाता है।

यदि व्यक्ति को अप्लास्टिक एनीमिया है, तो उसके बोन मैरो में टीपिकल स्टेम सेल्स नहीं होते हैं। कई बार अन्य स्वास्थ्य स्थितियां भी अप्लास्टिक एनीमिया के लिए जिम्मेदार होती हैं जिसमें शामिल हैं:

- सिंड्रोम
- फैंकोनी एनीमिया
- टेलोमेर डिसीज

यदि किसी व्यक्ति को ये स्वास्थ्य समस्याएं हैं तो उसे अप्लास्टिक एनीमिया होने की संभावना अधिक होती है।

अप्लास्टिक एनीमिया का उपचार

- यदि डॉक्टर को अप्लास्टिक एनीमिया के कारणों का पता चल जाता है तो उसे दूर करने पर स्थिति अपने सामान्य हो जाती है, लेकिन दुर्लभ मामलों में ही डॉक्टर अप्लास्टिक एनीमिया के सही कारणों की पहचान कर पता है।
- यदि आपकी स्थिति गंभीर नहीं है, तो आपका इलाज की जरूरत नहीं है, लेकिन यदि आपका ब्लड काउंट सामान्य स्तर से नीचे गिर गया है तो आपको उपचार की जरूरत है। ऐसा होने पर डॉक्टर आपको हार्मोन्स और अन्य दवाएं देगा जिससे आपका बोन मैरो अधिक रक्त कोशिकाओं का निर्माण कर सकता है। संक्रमण से लड़ने के लिए वह आपको एंटीबायोटिक्स और एंटी फंगल दवाएं भी दे सकती है।
- अप्लास्टिक एनीमिया वाले अधिकांश मरीजों को एक समय के बाद ब्लड ट्रांसफ्यूजन करवाने की आवश्यकता होती है।
- यदि आपका ब्लड काउंट बहुत कम है तो डॉक्टर आपके शरीर की ब्लड सेल्स बनाने की क्षमता बढ़ाने के लिए बोन मैरो या स्टेम सेल ट्रांसप्लांट की सलाह देगा। ऐसे में आपको एक ऐसे डोनर की जरूरत होगी जिसका ब्लड

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवा से अप्लास्टिक एनीमिया जैसे गंभीर रक्त विकार का सरल इलाज

होम्योपैथिक चिकित्सा से इस जटिल एवं असाध्य बीमारी का सफलतापूर्वक इलाज, हताशा हो चुके मरीजों एवं उनके परिजनों के लिए भी किसी अविष्कार से कम नहीं है। हमारे यहां पूरे देश से आकर कई मरीज अपना सफलतापूर्वक इलाज करवा चुके हैं। प्रायः जहां होम्योपैथिक इलाज के बारे में जन सामान्य में भ्रान्ति है कि इसके परिणाम विलम्ब से आते हैं, वहीं इस बीमारी में अत्यन्त कम समय में तेज सकारात्मक एवं स्थाई परिणाम देखने को मिले हैं। होम्योपैथिक दवा आर्सेनिक-एल्बम, चाइना, फेरम-मेट, फेरम-फॉस, फॉस्फोरस इत्यादि लक्षणों के आधार पर दी जा सकती है जाँच तथा प्रत्येक मरीज की परेशानी के आधार पर दवा की खुराक अलग अलग हो सकती है। कोई भी दवा होम्योपैथिक डॉक्टर की सलाह से ही लिया जाना उचित होगा।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो) पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आरुष मंत्रालय,
भारत सरकार
प्रोफेसर, एस्केआरपी राजारानी होम्योपैथिक
मैडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

बच्चों के शरीर में खून बढ़ाने के लिए आसान तरीके



बच्चों में भी एनीमिया या खून कम होने की समस्या हो सकती है। बेहतर होगा कि बच्चों में खून बढ़ाने के लिए घरेलू उपाचार की मदद ली जाए क्योंकि ये असरकारी भी होते हैं और बच्चों पर इनका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ता।

बच्चों के शरीर में खून बढ़ाने के लिए आसान तरीके

पोषक की कमी के कारण बच्चों या शिशु में एनीमिया हो सकता है। आयरन को खून से बांधे रखने के लिए कुछ मात्रा में विटामिन सी और अधिक आयरन की जरूरत पड़ती है, लेकिन छोटे बच्चों में इतनी जल्दी डायट के जरिए एनीमिया को खत्म नहीं किया जा सकता है क्योंकि बच्चों का पेट छोटा होता है और जल्दी भर जाता है।

बच्चों में एनीमिया के लक्षण की बात करें तो इससे ग्रस्त बच्चे की त्वचा पीली पड़ जाती है और थकान ज्यादा महसूस होने लगती है। बच्चों को एनीमिया से लड़ने के लिए घरेलू उपाचार की मदद ली जा सकती है क्योंकि ये कम समय में जल्दी काम करते हैं। अगर आप भी अपने बच्चे के शरीर में खून की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं तो यहां बताए गए बच्चों में खून बढ़ाने के उपाय आजमा सकते हैं।

चुकंदर और सेब का रस

एक कप सेब का रस, एक कप चुकंदर का रस

टमाटर

सलाद या सैंडविच में बच्चों को टमाटर दें। आपको अपने बच्चे को रोज 1 से 2 टमाटर खिलाने हैं। बच्चे को रोज एक गिलास टमाटर का जूस भी दे सकती हैं। टमाटर विटामिन सी और लाइकोपीन से युक्त होता है। विटामिन सी खाद्य पदार्थों से मिलने वाले आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है।

और 1 से 2 चम्मच शहद लें। इन तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिक्स कर के बच्चे को दिन में दो बार पिलाएं। सेब में आयरन होता है और चुकंदर में उच्च मात्रा में फोलिक एसिड होने के साथ-साथ फाइबर और पोटैशियम होता है।

अनार

अनार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट और फाइबर प्रचुरता में पाया जाता है। इसमें आयरन और कैल्शियम भी होता है। अनार आपके बच्चे के लिए सुपरफूड का काम कर सकता है। अगर आप चाहती हैं कि आपके बच्चे को एनीमिया न हो या उसके शरीर में खून की मात्रा बढ़े तो उसे रोज 200 ग्राम अनार खाली पेट अनार खिलाएं। आप उसे नाश्ते में एक गिलास अनार का जूस भी दे सकती हैं।

पालक

आधा कप उबले हुए पालक में 3.2 मि.ग्रा आयरन होता है। एक कप पानी में आधा कप पालक उबालकर उसका सूप बनाकर बच्चे को दें। पालक के एक गिलास जूस में दो चम्मच शहद डालकर पीने से भी फायदा होता है। आपको ये जूस कम से कम 40 दिनों तक रोज अपने बच्चे को देना है।

किशमिश

किशमिश में कैल्शियम, पोटैशियम, सोडियम, प्रोटीन, फाइबर और आयरन होता है। 100 ग्राम किशमिश से बच्चे को 1.88 मि.ग्रा आयरन मिल सकता है। आप अपने बच्चे को रोज किशमिश खिलाएं। उसकी मनपसंद डिश में भी किशमिश डालकर खिला सकती हैं।

तिल

तिल भी एनीमिया का इलाज कर सकते हैं। खासतौर पर काले तिल आयरन का बेहतरीन स्रोत होते हैं। दो घंटे के लिए तिल के बीजों को भीगने के लिए रख दें। अब पानी छानकर तिल को पीसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में शहद डालकर मिलाएं। बच्चे को दिन में दो बार ये पेस्ट दलिये के रूप में खिलाएं। इसे टेस्टी और पौष्टिक बनाने के लिए आप इसमें बादाम, काजू और किशमिश भी डाल सकती हैं।

ध्यान दिया जाए तो फिट रहना आसान है और लापरवाही बरती जाए तो बेहद मुश्किल... आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में सही और संतुलित खान-पान ना होने से शरीर को सैकड़ों बीमारियां जकड़ लेती हैं। इसके बाद शुरू होता है अस्पताल के चक्कर लगाना, तमाम मेडिकल टेस्ट और रूटीन चेकअप कराने का सिलसिला...

शरीर में हीमोग्लोबिन कम होने का मतलब अनेकों बीमारियों को न्यौता देना है। बता दें, हीमोग्लोबिन एक आयरन युक्त प्रोटीन है। बिना आयरन के शरीर में हीमोग्लोबिन नहीं बन सकता। हीमोग्लोबिन खून को उसका लाल रंग देता है। यह फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के दूसरे हिस्सों में पहुंचाता है। अगर शरीर में आयरन की कमी होगी तो हीमोग्लोबिन कम होगा, जिससे शरीर को मिलने वाले ऑक्सीजन में भी कमी होने लगेगी। पुरुषों की मुकाबले महिलाओं में आयरन की कमी ज्यादा देखने को मिलती है। पुरुषों में सामान्य हीमोग्लोबिन 13.5-17.5 ग्राम और महिलाओं में 12.0-15.5 ग्राम प्रति डीएल होना चाहिए। शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होना एनीमिया कहलाता है।

शरीर में खून की कमी होने के

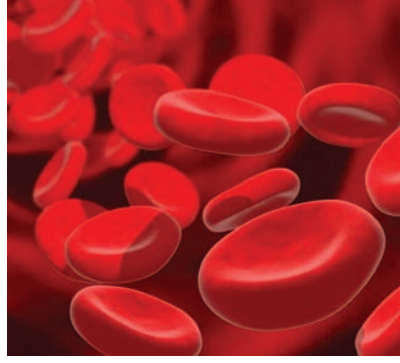
कारण

- पोषक तत्वों की कमी
- आयरन की कमी
- विटामिन बी-12 की कमी
- फॉलिक एसिड की कमी
- स्मोकिंग
- एजिंग
- ब्लीडिंग

हीमोग्लोबिन कम होने के लक्षण

- जल्दी थकान होना
- त्वचा का फीका, पीला दिखना

शरीर में खून की कमी करे दूर



- आंखों के नीचे काले घेरे होना
- सीने और सिर में दर्द होना
- तलवे और हथेलियों का ठंडा पड़ना
- शरीर में तापमान की कमी होना
- चक्कर और उल्टी आना, घबराहट होना
- पिरियड्स के दौरान अधिक दर्द होना
- सांस फूलना, धड़कनें तेज होना
- अक्सर टांगें हिलाने की आदत
- बालों का अधिक झड़ना

हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए ये

खाएं

अनार: एक अनार हमें सौ बीमारियों से लड़ने की क्षमता देता है। अनार आयरन कैल्शियम, सोडियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम और विटामिन से भरपूर होता है। अनार शरीर में खून की कमी को बेहद जल्द पूरा करता है।

चुकंदर : चुकंदर शरीर में खून की मात्रा बढ़ाने का रामबाण इलाज है। चुकंदर का जूस लगातार पीने से खून साफ रहता है और शरीर में खून की कमी भी नहीं होती। चुकंदर में आयरन के तत्व अधिक मात्रा में होते हैं, जिससे नया खून जल्दी बनता है।

केला : केले में मौजूद प्रोटीन, आयरन और

खनिज शरीर में खून बढ़ाते हैं।

गाजर: लगातार गाजर का जूस पीने या गाजर खाने से शरीर में खून की कमी को पूरा किया जा सकता है।

अमरूद: पका अमरूद खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी नहीं होती।

सेब: अगर आप एनीमिया से ग्रसित हैं तो सेब खाना लाभकारी रहेगा। सेब खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है।

अंगूर: अंगूर में विटामिन, पोटेशियम, कैल्शियम और आयरन भरपूर मात्रा में होता है। अंगूर में ज्यादा आयरन होने से यह शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में सहायक है। अंगूर हमारी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद है।

संतरा: संतरा विटामिन-सी के अलावा फॉस्फोरस, कैल्शियम और प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है। संतरा खाने से शरीर में ना केवल खून बढ़ता है बल्कि खून साफ भी रहता है।

टमाटर: टमाटर सब्जी ही नहीं, बल्कि एक पौष्टिक और गुणकारी फल है। टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन-सी होता है। टमाटर का सूप या टमाटर खाने से शरीर में खून की मात्रा बढ़ती है।

हरी सब्जियां और सलाद : शरीर में आयरन की कमी दूर करने के लिए पालक, सरसों, मेथी, धनिया, पुदीना, बथुआ, ब्रोकली, गोभी, बीन्स, खीरा खूब खाएं। शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जियां भोजन में शामिल करें। पालक के पत्तों में सबसे अधिक आयरन पाया जाता है।

सूखे मेवे: हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए खजूर, बादाम और किशमिश खाएं। इनमें आयरन की पर्याप्त मात्रा होती है। रोजाना दूध के साथ खजूर खाने से शरीर को बहुत-से फायदे होते हैं। खजूर खाने से शरीर को भरपूर मात्रा में आयरन मिलता 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, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



खून की कमी मतलब कई बीमारियां बढ़ीं

टि छत्ने कुछ सालों के दौरान भारत सहित दुनिया भर में एनीमिया पीड़ितों की संख्या तेजी से बढ़ी है। बदलती जीवनशैली के साथ आहार संबंधी आदतों में होने वाला बदलाव इस समस्या के मुख्य कारण के रूप में सामने आ रहा है। वास्तव में एनीमिया कोई बीमारी नहीं है, लेकिन यह कई बीमारियों की वजह जरूर बन सकता है। समय रहते इस पर काबू पाकर सेहत संबंधी कई गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है।

क्या है एनीमिया

हमारे शरीर को हेल्दी और फिट रहने के लिए अन्य पोषक तत्वों के साथ-साथ आयरन की भी जरूरत होती है। आयरन ही हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। ये कोशिकाएं ही शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने का काम करती हैं। हीमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाता है। इसलिए आयरन की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है और हीमोग्लोबिन कम होने से शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। इसकी वजह से कमजोरी और थकान महसूस होती है, इसी स्थिति को एनीमिया कहते हैं।

ये हैं लक्षण

- चक्कर आना
- थकान होना
- त्वचा का पीला पड़ना
- सीने में दर्द
- तलवे और हथेलियों का ठंडा पड़ना
- लगातार सिर में दर्द
- शरीर में तापमान की कमी
- आंखों के नीचे काले घेरे

महिलाएं बनती हैं शिकार

शरीर के रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी से होने वाला रोग एनीमिया ऐसी समस्या है, जिसकी अधिकांश महिलाएं शिकार होती हैं। गर्भवती महिलाओं में एनीमिया का प्रभाव अधिक पाया जाता है। गर्भावस्था के दौरान शरीर को अधिक मात्रा में विटामिन, मिनरल व फाइबर आदि की जरूरत होती है। रक्त में लौह तत्वों की कमी होने से शारीरिक दुर्बलता बढ़ती है। वजन कम करने के लिए डाइटिंग कर रही लड़कियां भी इसकी शिकार हो जाती हैं। पीरियड्स के दौरान ब्लिंडिंग होने पर, युट्रस में ट्यूमर, आंतों का अल्सर या पाइल्स के कारण भी एनीमिया की आशंका बढ़ जाती है। बच्चे को ब्रेस्ट फीडिंग करवाने वाली महिलाओं को भी एनीमिया होने का खतरा रहता है।

एनीमिया का मतलब है शरीर में रेड ब्लड सेल्स कम होना। इसके कई कारण हो सकते हैं।

महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान या पीरियड्स में अत्यधिक रक्त स्राव होने के कारण एनीमिया हो सकता है। आमतौर पर पाइल्स या अल्सर के कारण भी एनीमिया हो सकता है।

आजकल पर्यावरण में मौजूद हानिकारक तत्व भी एनीमिया का कारण बन रहे हैं। सबसे पहले सही कारण का पता लगाएं और उसके अनुसार उपचार लें। सही मात्रा में पोषक तत्व युक्त भोजन इसका सबसे पहला उपाय है ज्यादा समस्या होने पर खून चढ़ाने की भी जरूरत पड़ सकती है। एनीमिया की समस्या बढ़ने से व्यक्ति हृदयाघात भी हो सकता है। समय रहते ध्यान देना बहुत जरूरी है।

बचने के कई रास्ते

एक अकेली एनीमिया की समस्या, कई बीमारियों की जड़ है। इसे जड़ से खत्म करने के लिए संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट लेना जरूरी है। एनीमिया को ठीक होने में कम से कम छह महीने का समय लगता है। एनीमिया का मुकाबला करने के लिए मांस, अंडा, मछली, किशमिश, सूखी खुबानी, हरी बीन्स, पालक और हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे आयरन से परिपूर्ण आहार का सेवन महत्वपूर्ण है।

चिकित्सा सेवाएं

ग्रेट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञताएं ::

दुर्घीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
गेरियाट्रिस सर्जरी	कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

304, अंजुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853
समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक
Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायदेकोलांजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइड्रिक प्रेगनेंसी केयर कार्डसलिंग थाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एजुकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल परवेलीपुल चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

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

विशेष प्रशिक्षित :- यौगंधन क्लिनिक ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन: बृहस्पति, इंदौर
पान्द सदन - श्रुति एवं अंतर्द्वेष्य वेम संस्था

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

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**
"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लिनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलिचर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, उच्चबिटीज, थायरॉइड, लड प्रेशर, मसूटर डिस्टोफी, भित्त एवं मुँदे की पथरी एवं 300 प्रकार के गंभीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

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

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्यारवेल 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 - drakindore@gmail.com
संपादक

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

अंकुरित अनाज के फायदे

अंकुरित अनाज को स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। अंकुरित अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसीलिए हेल्दी रहने के लिए अंकुरित अनाज का सेवन बहुत जरूरी है। आपको अंकुरित अनाज के फायदों के बारे में भी पता होना चाहिए।

यदि आप यह जान जाएंगे कि अंकुरित अनाज आपको कैसे फिट रखता है तो आप खुद-ब-खुद अंकुरित अनाज का सेवन करेंगे। यह जानना भी जरूरी है कि आखिर आपको अंकुरित अनाज के क्या फायदे हो सकते हैं। आपके लिए यह भी जानना जरूरी है कि क्या अंकुरित अनाज कैलोरी से भरपूर होता है या नहीं। इतना ही नहीं आपको यह भी पता होना चाहिए कि अंकुरित अनाज के जरिए आप वजन घटा सकते हैं या नहीं। तो आइए जानें अंकुरित अनाज के फायदे क्या-क्या हैं।

अंकुरित अनाज के फायदे

नाश्ता- आमतौर पर अंकुरित अनाज नाश्ते के रूप में लिया जाना चाहिए। आपको नाश्ता हैवी करना चाहिए। ऐसे में आप अंकुरित अनाज से नाश्ता करेंगे तो आपको बहुत फायदा होगा। इतना ही नहीं आप यदि सोयाबीन, काले चने, मूंग दाल, मॉठ, इत्यादि को अंकुरित करके खाएंगे तो इन खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी हो जाएगी।

पाचन तंत्र बनना है मजबूत- अंकुरित अनाज खाने से आपकी पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाती हैं। फाइबरयुक्त रेशेदार अंकुरित अनाज खाने से आपका पाचनतंत्र मजबूत बनता है।

पोषक तत्वों से भरपूर- अंकुरित अनाज

अंकुरित अनाज के अन्य फायदे

- यह रक्त को साफ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- यह एक प्राकृतिक पौष्टिक आहार है, इसके कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं हैं।
- यह वसायुक्त है और व्यक्ति को मोटापे से बचाता है।
- यह बहुत ही स्वादिष्ट फूड है।
- इस आसानी से पचाया जा सकता है।
- दालों इत्यादि को अंकुरित करने से इनकी पौष्टिकता अधिक बढ़ जाती है।
- व्यक्ति को चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए अंकुरित अनाज से बढ़िया कोई उपाय

नहीं।

- यदि आपको भूख ना लगने की समस्या है तो अंकुरित अनाज खाकर इस समस्या को हल किया जा सकता है।
- नवजात शिशु में मानसिक, शारीरिक दुर्बलताओं को दूर किया जा सकता है यदि गर्भवस्था के दौरान महिला अंकुरित अनाज का सेवन करती है।
- अंकुरित अनाज को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें टमाटर, प्याज, धनिया, खीरा, नींबू काली मिर्च और नमक जैसी चीजों को मिलाया जा सकता है।



पोषक तत्व व्यक्ति को स्वस्थ और फिट रखने में कारगर है।

प्रोटीन युक्त- अंकुरित अनाज में बहुत सारे प्रोटीन होते हैं जो कि शरीर को मजबूत रखने और बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है।

कम कैलोरी युक्त- अंकुरित अनाज में कैलोरी बहुत कम होती है जो कि मोटे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इतना ही नहीं जो लोग नहीं चाहते कि उनका वजन बढ़े, उन्हें भी अंकुरित अनाज खाना चाहिए।

एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए, बी, सी, ई से भरपूर होता है। इतना ही नहीं इसमें फास्फोरस, आयरन, कैल्शियम, जिंक और मैग्नीशियम जैसी पौष्टिक तत्व भी होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से जहां व्यक्ति का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है वहीं कैल्शियम से हड्डियों में ताकत आती है। आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में सहायक है। अन्य

पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर - 2020

वेनेरल डिजीज विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

शादी से पहले जरूर करवाएं डॉक्टर से ये जांच

हो सकती है ये गंभीर बीमारी..!

भारतीय समाज में शादी से पूर्व कुंडली मिलाना एक आम बात है, लेकिन जरूरी है कि विवाह से पूर्व वर-वधु ब्लड टेस्ट के साथ ये जरूरी जांच कराएं. यदि दोनों के ही ब्लड में इस तरह के लक्षण सामने आते हैं, तो दंपती की होने वाली संतान को एक ऐसी बीमारी हो सकती है जो ना केवल जानलेवा है बल्कि इसका इलाज भी जटिल है.



ट रअसल, हम बात कर रहे हैं थैलेसीमिया एक गंभीर बीमारी है और इससे केवल दो तरीके से रोका जा सकता है. शादी से पहले लड़के और लड़की का ब्लड टेस्ट कराना बहुत जरूरी हो जाता है. यदि ब्लड टेस्ट में दोनों के ब्लड में माइनर थैलेसीमिया पाया जाए तो बच्चे को मेजर थैलेसीमिया होने की पूरी संभावना बन जाती है. ऐसी स्थिति में मां के 10 सप्ताह तक प्रेगनेंट होने पर शिशु की जांच होनी चाहिए. इससे गर्भ में पल रहे बच्चे में थैलेसीमिया की बीमारी का पता लगाया जा सकता है.

दूसरा उपाय यह कि यदि शादी के बाद माता-पिता को पता चले कि बच्चा थैलेसीमिया से पीड़ित है, तो बोन मेरो ट्रांसप्लांट पद्धति से शिशु के जीवन को सुरक्षित किया जा सकता है. दूसरा उपाय यह कि यदि शादी के बाद माता-पिता को पता चले कि बच्चा थैलेसीमिया से पीड़ित है, तो बोन मेरो ट्रांसप्लांट पद्धति से शिशु के जीवन को सुरक्षित किया जा सकता है.

बच्चे के जन्म के पांच महीने की उम्र से ही थैलेसीमिया से ग्रस्त हो जाता है और उसे हर महीने

रक्त ट्रांसफ्यूजन की जरूरत पड़ती है. थैलेसीमिया से पीड़ित बच्चे एक निश्चित उम्र तक ही जीवित रह पाते हैं.

महिलाओं और पुरुषों के शरीर में क्रोमोजोम की खराबी से माइनर थैलेसीमिया होने की वजह बनती है. यदि दोनों ही माइनर थैलेसीमिया से पीड़ित होते हैं, तो शिशु को मेजर थैलेसीमिया होने की संभावना बढ़ जाती है. जन्म के तीन महीने बाद ही बच्चे के शरीर में खून बनना बंद हो जाता है और उसे बार-बार खून चढ़ाने की जरूरत पड़ती है.

सामान्य रूप से शरीर में रेड ब्लड सेल्स. (लाल रक्त कणों) की उम्र करीब 120 दिनों की होती है, लेकिन थैलेसीमिया के कारण रेड ब्लड सेल्स की उम्र कम हो जाती है, जिससे बार-बार बच्चे को बाहरी ब्लड चढ़ाना पड़ता है. खास बात यह है कि ऐसी स्थिति में अधिकांश माता-पिता बच्चे का इलाज कराने में अक्षम हो जाते हैं, जिससे 12 से 15 वर्ष की आयु में बच्चों की मृत्यु हो जाती है. यदि सही से इलाज कराया भी गया तो भी 25 साल और इससे कुछ ज्यादा साल

तक ही रोगी जीवित रह सकता है."

जन्म के पांच महीने के बाद यदि माता-पिता को ऐसा महसूस हो कि शिशु के नाखून और जीभ पीले हो रहे हैं, बच्चे के जबड़े और गाल असामान्य हो गए हैं, शिशु का विकास रुकने लगा है, वह अपनी उम्र से काफी छोटा नजर आने लगे, चेहरा सूखा हुआ लगने लगा है, वजन नहीं बढ़ रहा है और हमेशा कमजोर और बीमार रहे, सांस लेने में तकलीफ हो और पीलिया या जॉइंडिस का भ्रम हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए. ध्यान दें ये लक्षण थैलेसीमिया के भी हो सकते हैं. यदि जांच के बाद थैलेसीमिया की पुष्टि हुई तो बोन मेरो ट्रांसप्लांट द्वारा शिशु के जीवन को सुरक्षित किया जा सकता है.

ध्यान रखें कि जानकारी के अभाव में वर-वधु को बेहद गंभीर परिणाम झेलने पड़ जाते हैं इसलिए हर पेरेंट्स वर-वधु की हेल्थ कुंडली का मिलान भी कर सकते हैं. इसके साथ ही गर्भ में पल रहे शिशु की सही समय पर जांच कराना चाहिए. अगर गर्भ में पल रहे शिशु को थैलेसीमिया होता है तो सही समय पर गर्भपात कराना चाहिए.



बच्चों और किशोरों में मनोरोग

ज जब किसी बच्चे की मानसिक बीमारी का निदान होता है तो माता-पिता डर, शर्म, शर्मिंदगी, भ्रम, घबराहट और अविश्वास जैसी कई भावनाओं से गुजर सकते हैं। निदान के साथ डॉक्टर की दी गयी दवाइयों की पर्ची से माता-पिता के मन में कई सवाल उठ सकते हैं-

क्या मेरे बच्चे को जीवन भर के लिए दवाइयां लेनी होंगी?

क्या इनके दुष्प्रभाव होंगे?

क्या इसका मस्तिष्क या शरीर पर कोई दीर्घकालिक दुष्प्रभाव होगा?

मुझे कैसे पता चलेगा कि दवा काम कर रही है? अगर दवा काम नहीं कर रही तो मुझे कैसे समझ आ सकता है?

बौद्धिक विकलांगता, ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार, और ध्यान अभाव सक्रियता विकार (एडीएचडी) जैसे विकारों के साथ व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं को कुछ हद तक थेरेपी से प्रबंधित किया जा सकता है। दूसरी ओर, प्रमुख अवसाद या प्रारंभिक मनोविकृति जैसी गंभीर मानसिक बीमारियों से जूझ रहे बच्चों के लक्षणों के प्रबंधन या उपचार के लिए दवा की जरूरत होती है।

यदि कोई बच्चा जो अन्यथा ठीक है, आक्रामकता जैसी व्यवहारिक समस्या दर्शाता है

तो दवा हमेशा हमारा पहला विकल्प नहीं होता। हम ऐसे व्यवहार की उत्पत्ति को समझने की कोशिश करते हैं - बच्चा कब, कितनी बार, किस संदर्भ में और किसके साथ आक्रामक होता है। एक बार जब यह निर्धारित कर लिया जाता है तो हम यह समझने की कोशिश करते हैं कि क्या उनके वातावरण या संचार पैटर्न में बदलाव से समस्या से निपटने में मदद मिल सकती है। लेकिन अगर कोई मानसिक बीमारी जैसे कि प्रारंभिक मनोविकृति या द्विध्रुवी विकार का निदान हुआ हो और आक्रामकता स्पष्ट रूप से ऐसी बीमारी का एक लक्षण हो तो दवा उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाती है।

16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और किशोरों में मानसिक बीमारी और न्यूरोडेवलपमेंटल समस्याओं के निदान के लिए अंतरराष्ट्रीय दिशानिर्देश हैं - बच्चों और किशोरों के मूल्यांकन के लिए अभ्यास के मापदंड और नैदानिक अभ्यास दिशानिर्देश।

इनके अनुसार मनोचिकित्सकों को व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं के शिकार बच्चों के लिए दवा निर्धारित करना ज्यादा से ज्यादा टालना चाहिए। इसमें यह भी कहा गया है कि मनोरोग की दवा का अकेले उपयोग नहीं किया जाना चाहिए और बच्चे के निदान के आधार पर एक ऐसी व्यापक उपचार योजना बनानी चाहिए है जिसमें

दवा तभी निर्धारित की जाये जब यह बच्चे के दैनिक कामकाज में सुधार ला सके।

प्रत्येक बच्चा दवा से अलग तरह की प्रतिक्रिया दे सकता है और किसी भी दुष्प्रभाव के बारे में मनोचिकित्सक के साथ चर्चा की जानी चाहिए ताकि वह कोई दूसरे विकल्प सुझा सके या दवा की खुराक को समायोजित कर सके।

क्या आप दवा बंद कर सकते हैं?

मनोविकृति जैसी गंभीर मानसिक बीमारियों के मामलों में बच्चे को लक्षणों का प्रबंधन करने के लिए वयस्कता तक दवा लेना जारी रखना पड़ सकता है। दवा को अचानक बंद कर देनी की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि इससे लक्षण लौट सकते हैं और आगे चल कर मस्तिष्क के विकास पर प्रभाव भी पड़ सकता है।

एडीएचडी जैसे न्यूरोडेवलपमेंटल विकारों के मामले में माता-पिता उपचार करने वाले मनोचिकित्सक से परामर्श कर सकते हैं कि वे कब खुराक को कम कर सकते हैं या रोक सकते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जिन बच्चों में एडीएचडी जैसे न्यूरोडेवलपमेंटल विकार होते हैं उनमें ब?ती उम्र और दिमाग के विकास के साथ लक्षण कम हो सकते हैं। मनोचिकित्सक खुराक को समायोजित करने के लिए या पूरी तरह से बंद करने के लिए बचपन से लेकर किशोरावस्था तक इस पर नजर रखते हैं।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD, Psychiatry)

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

जानिए ब्लड कैंसर के शुरुआती लक्षण और इससे बचने के उपाय

कैं सर लाइलाज बीमारी, अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो रोकथाम की जा सकती है लेकिन इसे जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता है।

इसे सबसे ज्यादा खतरनाक बीमारी इसलिए माना जाता है क्योंकि शुरुआत में इस बीमारी का पता बिल्कुल नहीं चल पाता है। शरीर में जब कैंसर की शुरुआत होती है तो इसके छोटे-मोट लक्षण शरीर पर दिखते हैं लेकिन अक्सर लोग इसे इग्नोर कर देते हैं। आज हम आपको ब्लड कैंसर से जुड़ी कुछ खास जानकारी देने वाले हैं। ब्लड कैंसर हो या किसी भी तरह का कैंसर हो इसे लेकर डॉक्टर अक्सर एक बात कहते हैं कि इस बीमारी का इलाज तो संभव नहीं है लेकिन अगर समय रहते ही इसका इलाज किया गया तो यह ठीक हो सकती है। बता दें कि हर साल लगभग 75 लाख लोगों की मौत का कारण ब्लड कैंसर है।

कैसे होता है ब्लड कैंसर

ब्लड कैंसर किसी को भी हो सकता है। और ल्यूकीमिया सबसे आम ब्लड कैंसर है। ल्यूकीमिया होने पर कैंसर के सेल्स शरीर में खून बनने नहीं देते हैं। और फिर इंसान को खून की कमी होने लगती है साथ ही ल्यूकीमिया खून के साथ-साथ बोन मैरो पर भी हमला कर देता है। ब्लड न बनने की वजह से इंसान मर जाता है।

- अगर किसी व्यक्ति के शरीर की इम्यून सिस्टम कमजोर है, तो उसे ब्लड कैंसर हो सकता है।
- बाँडी में कोई इन्फेक्शन काफी समय से है तो ब्लड कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है।
- दूसरे तरह के कैंसर के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली रेडिएशन थेरेपी की हाई डोज से ब्लड कैंसर हो सकता है।
- hiv और aids जैसे संक्रमण होने से इम्यून सिस्टम कमजोर होती है और फिर ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।



शरीर पर ब्लड कैंसर के शुरुआती लक्षण

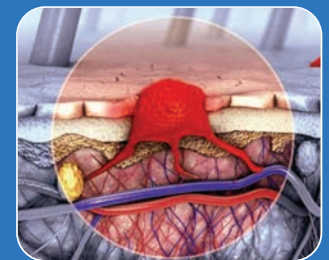
- ब्लड कैंसर में अक्सर मरीज को थकान और कमजोरी महसूस होने लगती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खून में रेड ब्लड सेल्स की नंबर कम होने लगती है। जिससे व्यक्ति में एनेमिक हो जाता है।
- पेट में सूजन और दूसरी तरह की प्रॉब्लम शुरू होती है। साथ ही भूख कम लगती है। ऐसे में सबसे पहले डॉक्टर से मिलें।
- जब ब्लड कैंसर की शुरुआत होती है तब शरीर में ल्यूकीमिया के सेल बढ़ने लगते हैं और मरीज को मुँह, गला, स्किन, फेफड़ों में कई तरह की प्रॉब्लम शुरू होती है।
- अगर बिना एक्सरसाइज किये वजन अचानक से कम होने लगे तो यह ब्लड कैंसर के

शुरुआती लक्षणों में से एक है।

- मरीज को अक्सर बुखार रहना। ब्लड कैंसर, ल्यूकीमिया इत्यादि में अक्सर बुखार होना इसके शुरुआती लक्षण है।
- ब्लड कैंसर के मरीज को अचानक से नाक से भी खून आने लगते हैं साथ ही मासिक धर्म के दौरान, मसूड़ों आदि से ज्यादा ब्लीडिंग की समस्या देखी जा सकती है।
- हड्डियों और जोड़ों में दर्द होना सिर्फ अर्थराइटिस ही नहीं ब्लड कैंसर के भी लक्षण हैं।
- सिर में अक्सर दर्द रहना या फिर माइग्रेन की शिकायत होना।
- अचानक से उल्टियां होना
- स्किन में जगह-जगह रैशज की शिकायत होना।
- जबड़ों में अचानक से सूजन आना और फिर अचानक से ब्लड आना।

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.



प्रेगनेंसी में खून की कमी दूर करने के आसान घरेलू तरीके

गर्भावस्था में खून की कमी होना सामान्य बात है। हालांकि, इसकी वजह से प्रेगनेंसी में कई तरह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं। जानिए कि प्रेगनेंसी में खून की कमी को कैसे ठीक किया जा सकता है।

प्रेगनेंसी में आयरन डेफिशिएंसी एनीमिया का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। प्रेगनेंसी में प्लाज्मा (खून में मौजूद तरल भाग) की मात्रा बढ़ने पर खून का वॉल्यूम भी बढ़ जाता है।

गर्भवस्थ शिशु तक पोषण और ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए ऐसा जरूरी होता है। अगर आपने डिलीवरी के बाद बहुत जल्दी दूसरी बार गर्भधारण कर लिया हो या मासिक धर्म में अधिक रक्तस्राव होता हो, तो इस वजह से प्रेगनेंसी में एनीमिया हो सकता है।

प्रेगनेंसी में मॉर्निंग सिकनेस ज्यादा गंभीर हो तो भी महिलाओं को भोजन से पोषण नहीं मिल पाता है। यदि किसी गर्भवती महिला को एनीमिया हो गया है या गर्भावस्था में एनीमिया होने से रोकना चाहती हैं, तो यहां बताए गए घरेलू तरीकों का इस्तेमाल कर सकती हैं।

प्रेगनेंसी में खून की कमी

● गर्भावस्था के दौरान शिशु के विकास के लिए शरीर को खून का अधिक उत्पादन करने की जरूरत होती है। यदि गर्भवती महिला पर्याप्त

मात्रा में आयरन या अन्य पोषक तत्व न ले तो शरीर में आवश्यक लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बन पाती हैं। इस वजह से शरीर में जरूरी खून नहीं बन पाता है।

● प्रेगनेंसी में खून की कमी हो जाए तो बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होती है। कुछ महिलाओं को हल्का डिप्रेशन भी हो सकता है।

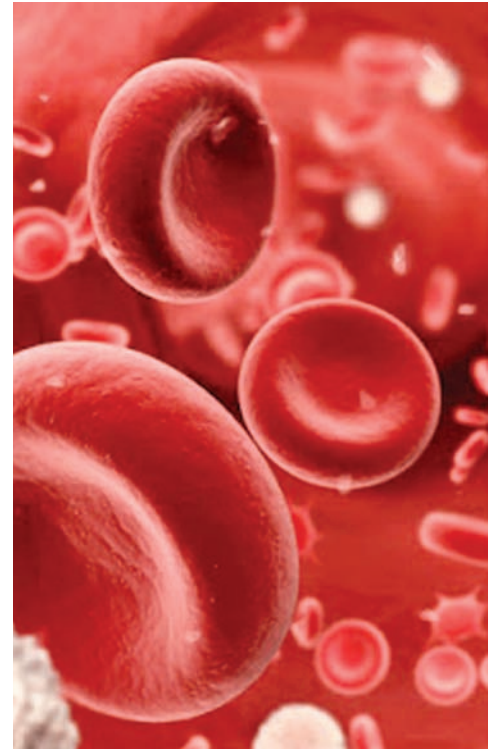
प्रेगनेंसी में एनीमिया दूर करने के घरेलू तरीके

- आयरन युक्त आहार लें जैसे कि अंडा, मछली, रेड मीट, साबुत अनाज, दालें, बींस, चीज, लिवर, सोयाबीन और शहद। इन चीजों को डायट में शामिल करने से शरीर में आयरन की पूर्ति तेजी से बढ़ जाती है।
- प्रेगनेंसी में खून की कमी से बचाने में विटामिन सी भी जरूरी होता है, इसलिए प्रेगनेंसी में विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ जैसे कि खट्टे फलों को भी शामिल करना चाहिए।
- चुकंदर और पालक में प्रचुरता में आयरन पाया जाता है। आप इन दोनों चीजों को प्रेगनेंसी में खूब खाएं।
- कैफीन शरीर की भोजन से आयरन को अवशोषित करने की क्षमता को कम कर देती है, इसलिए प्रेगनेंसी में कैफीन युक्त पेय पदार्थ

न पिएं।

- खाना पकाने के लिए लोहे की कढ़ाई और बर्तनों का इस्तेमाल करें। इससे भोजन में आयरन की मात्रा बढ़ जाती है।
- डैंडलिओन ग्रीन आयरन का उत्तम स्रोत है। आप इसकी जड़ या पत्तियों की चाय बनाकर पी सकती हैं।
- अंजीर जैसे सूखे मेवे आयरन से युक्त होते हैं। गर्भावस्था में सूखे मेवे जरूर खाएं। इससे आपको अन्य पोषक तत्व भी मिल जाएंगे।
- खून की कमी को दूर करने में समय लगता है इसलिए ज्यादा जल्दबाजी न दिखाएं। हो सके तो गर्भधारण करने से पहले ही खून की कमी से बचने की कोशिश करें। गर्भवती महिलाएं खून की कमी से बचने के लिए आयरन और फोलिक एसिड के सप्लीमेंट भी ले सकती हैं।
- गर्भावस्था का समय बहुत नाजुक होता है और इस दौरान आपको बहुत एहतियात बरतने की जरूरत होती है। बेहतर होगा कि आप कंसीव करने से पहले ही डॉक्टर की सलाह पर जरूरी सप्लीमेंट लेना शुरू कर दें जिससे प्रेगनेंसी में खून की कमी न हो। गर्भावस्था में एनीमिया होने की वजह से मां और गर्भवस्थ शिशु को कई तरह की समस्याएं आ सकती हैं इसलिए बेहतर होगा कि प्रेगनेंट महिला एनीमिया से बचने की कोशिश करें।

धूप लेने से ठीक हो सकता है ब्लड कैंसर



साल का फिर वही समय चल रहा है, जब डेंगू, मलेरिया, टाइफाइड जैसे रोग शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देते हैं। इनका असर रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या पर भी पड़ता है। एक सीमा से अधिक इनकी कमी होने पर प्लेटलेट्स चढ़ाने तक की नौबत आ जाती है, पर विशेषज्ञों की मानें तो इस संबंध में कई मिथक भी काम कर रहे हैं, बता रहे हैं हम...

धू प लेना सिर्फ ठंड से बचने या शरीर में गर्माहट लाने के लिए ही उपयोगी नहीं है, बल्कि इसके कुछ अनमोल स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं। तनाव, अनिद्रा जैसी समस्याओं के अलावा अगर आप ब्लड कैंसर से बचना चाहते हैं, तो सूर्य का प्रकाश यानि धूप लेना आपके लिए अनिवार्य है। जी हां, हाल ही हुए एक शोध में यह बात सामने आई है कि विटामिन डी की पर्याप्तता आपको ब्लड कैंसर से बचाने में मददगार साबित होती है। विटामिन डी के स्रोत के रूप में सूर्य का प्रकाश बेहद अहम है।

हाल ही में ब्लड कैंसर यानि ल्यूकेमिया से जुड़े आंकड़ों को लेकर किए गए एक शोध में यह बात सामने आई है। वैज्ञानिकों द्वारा ब्लड कैंसर को लेकर यह शोध विश्व के 132 देशों के आंकड़ों के आधार पर किया गया था।

दरअसल इस शोध में उन देशों को शामिल

किया गया था, जहां सूर्य का प्रकाश या तो पर्याप्त मात्रा में होता है, या फिर अपर्याप्त मात्रा में पहुंचता है। शोध में सामने आए निष्कर्ष के आंकड़ों में यह पाया गया, कि जिन देशों में सूर्य का प्रकाश भरपूर मात्रा में मिला वहां के लोगों में विटामिन डी की कमी नहीं थी और ब्लड कैंसर के आंकड़ों में भी कमी देखने को मिली।

वहीं जिन देशों में सूर्य का प्रकाश सही मात्रा में लोगों को नहीं मिल पाया, उनमें विटामिन डी की कमी पाई गई, साथ ही ब्लड कैंसर के आंकड़े भी अपेक्षाकृत अधिक थे। इस आधार पर कहा जा सकता है, विटामिन डी की कमी के कारण ब्लड कैंसर का खतरा बना रहता है।

इस शोध के आधार पर विशेषज्ञों का कहना है कि ब्लड कैंसर यानि ल्यूकेमिया में लगातार होती बढ़ोतरी का एक प्रमुख कारण विटामिन डी की कमी को माना जा सकता है।

मौ सम बदलने के साथ वायरल के मामले तेजी से सामने आने लगते हैं, जिससे बचने के लिए विशेषज्ञ विटामिन-सी युक्त चीजों के सेवन की सलाह देते हैं, पर बीते पांच सालों में उष्णकटिबंधीय देशों में मच्छरजनित बीमारियों का हमला बढ़ा है। यूं भी मौसम में अधिक नमी का होना मच्छरों के प्रजनन के अनुकूल होता है। मच्छरजनित बुखार की स्थिति में मरीज की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और शरीर में प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं। डॉक्टर भी उपचार करते समय इन दोनों बिंदुओं का खास ध्यान रखते हैं व मौसम बदलने के साथ अधिक पेय पदार्थ पीने व खान-पान को दुरुस्त रखने की सलाह देते हैं। ऐसा करने से शुरुआती स्तर पर ही प्लेटलेट्स को नियंत्रित रखने में मदद मिल जाती है।

प्लेटलेट्स न कम हों, न ज्यादा

शरीर में प्लेटलेट्स की भूमिका

एक स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में 5 से 6 लीटर खून होता है। खून में तरल पदार्थ, लाल व सफेद रक्त कोशिकाओं के अलावा कई अन्य चीजें भी होती हैं, जिनमें से एक प्लेटलेट्स भी हैं। हमारे खून का एक बड़ा हिस्सा इनका होता है। इनका आकार 0.002 माइक्रोमीटर से 0.004 माइक्रोमीटर तक होता है। माइक्रोस्कोप से देखने पर यह अंडाकार आकृति के दिखाई देते हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति के एक घन मिलीलीटर खून में प्लेटलेट्स की संख्या डेढ़ लाख से चार लाख तक होती है।

प्लेटलेट्स का मुख्य कार्य शरीर में रक्तस्राव होने से रोकना है। प्लेटलेट्स कॉलेजन नामक द्रव से मिल कर वहां एक अस्थाई दीवार का निर्माण करते हैं और रक्त वाहिका की अधिक क्षति होने से रोकते हैं। प्लेटलेट्स अस्थि-मज्जा में मौजूद कोशिकाओं के काफी छोटे कण होते हैं। यह थ्रोम्बोपीटिन हार्मोन के कारण विभाजित होकर खून में मिल जाते हैं। 8 से 10 दिन में संचारित होकर खुद ही नष्ट भी हो जाते हैं। शरीर में थ्रोम्बोपीटिन का काम प्लेटलेट्स की संख्या सामान्य बनाए रखना होता है।

घटना-बढ़ना दोनों नहीं सही

शरीर में प्लेटलेट्स की मात्रा अधिक होने की स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं। अस्थि-मज्जा में असामान्य कोशिकाओं के होने के कारण जब प्लेटलेट्स बढ़ने लगते हैं तो उसे प्राइमरी थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। वहीं जब किसी बीमारी जैसे एनीमिया, कैंसर, सूजन के चलते या किसी अन्य प्रकार के संक्रमण के कारण प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ती है तो उसे सेकेंडरी थ्रोम्बोसाइटोसिस कहते हैं। शरीर में जरूरत से ज्यादा प्लेटलेट्स होना शरीर के लिए कई गंभीर खतरे उत्पन्न करता है। इससे खून का थक्का जमना शुरू हो जाता है, जिससे दिल के दौरों, किडनी फेल व लकवा आदि की आशंका बढ़ जाती है।

जब शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है तो उस स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपेनिया कहते हैं। अगर इनकी संख्या 30 हजार से कम हो जाए तो शरीर में रक्त स्राव होने की आशंका बढ़ जाती है। बहते-बहते यह खून नाक, कान, मल इत्यादि से बाहर आने लगता है। यदि यह स्राव अंदर ही होता रहता है तो शरीर के विभिन्न अंगों के फेल होने की आशंका भी बढ़ जाती है। कुछ खास तरह की दवाओं, आनुवंशिक रोगों, कुछ खास तरह के कैंसर, कीमोथेरेपी ट्रीटमेंट, अधिक एल्कोहल के सेवन व कुछ खास तरह के बुखार जैसे डेंगू, मलेरिया व चिकनगुनिया के होने

पर भी ब्लड प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है। डॉक्टरों के अनुसार जब प्लेटलेट्स की संख्या 10 हजार से कम रह जाती है, तब इन्हें चढ़ाए जाने की जरूरत होती है।

डेंगू में क्यों कम हो जाते हैं प्लेटलेट्स?

मादा एडीस मच्छर मांसपेशियों में न काट कर रक्तवाहिनी नसों को निशाना बनाता है, जिससे रक्त में वायरस का संक्रमण तेजी से फैलता है। खून में संक्रमण बढ़ने के बाद खून से पानी अलग होने लगता है और ब्लड में छोटे कणों के रूप में मौजूद प्लेटलेट्स की संख्या के कम होने के कारण खून का थक्का नहीं जम पाता। आरबीसी व प्लाज्मा की अपेक्षा प्लेटलेट्स का जीवनचक्र केवल 7 से 8 दिन का होता है, इसलिए वायरस प्लेटलेट्स को सबसे पहले प्रभावित करता है। खून में यदि आयरन या हीमोग्लोबिन की कमी है तो प्लेटलेट्स कम होने की आशंका 80 प्रतिशत तक बढ़ जाती है, इसलिए मौसम बदलने के साथ ही खान-पान में हरी सब्जियां, आंवला, चीकू, काजू, ब्रोकोली और विटामिन के को शामिल करना चाहिए। इसके अलावा विटामिन सी और कैल्शियमयुक्त चीजें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कमजोर होने से रोकते हैं।

पपीते के पत्तों का रस भी है

लाभकारी

आयुर्वेद कषाय रस प्रधान द्रव्य जैसे गिलोय, सुदर्शन चूर्ण एवं पपीते के पत्तों जैसी औषधियों को प्लेटलेट्स बढ़ाने में लाभकारी मानता है। अक्सर डेंगू, मलेरिया बुखार के दौरान रोगी की प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है, जिसे बढ़ाने के लिए इन चीजों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। हमारे शरीर की सात धातुओं में से प्रथम धातु रस की कमी होने पर प्लेटलेट्स की संख्या कम होने लगती है। ऐसी स्थिति में रोगी को अधिक से अधिक द्रव्य पदार्थ लेने चाहिए। किसी भी प्रकार के द्रव्य पदार्थ जैसे बकरी का दूध व नारियल पानी का सेवन अच्छा रहता है। इससे शरीर में द्रव्य की आपूर्ति होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता तो बढ़ती है, पर सीधे तौर पर प्लेटलेट्स बढ़ाने में इनका योगदान नहीं होता। बकरी का दूध आसानी से पचता है, इसलिए भी इसे लेने की सलाह दी जाती है।

ऐसे लें औषधि

दो चुटकी गिलोय के सत्व को एक चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार लें या फिर गिलोय की डंडी को रात भर पानी में भिगो कर सुबह उसका छना हुआ पानी पी लें।

प्लेटलेट्स देने से डरे नहीं

जैसे-जैसे डेंगू के मामले बढ़ते हैं, प्लेटलेट्स की मांग बढ़ने लगती है। हालांकि प्लेटलेट्स को लेकर ज्यादा मारामारी इसलिए भी रहती है, क्योंकि लोगों को इस संबंध में अधूरी जानकारी है। आमतौर पर लोग रक्त देने से परहेज नहीं करते, पर प्लेटलेट्स देने के नाम पर पीछे हट जाते हैं। प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूजन की स्थिति में स्वस्थ व्यक्ति के रक्त में से मशीन के जरिए प्लेटलेट्स अलग किए जाते हैं और रक्त को वापस स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में डाल दिया जाता है। आजकल अस्पतालों में मौजूद इम्यूनोसेपरेशन मशीनें तकनीक के मामले में न सिर्फ उन्नत हैं, बल्कि यह प्रक्रिया भी पूरी तरह सुरक्षित है।

पर मशीन से खून के होकर गुजरने के बाद वापस शरीर में जाने के कारण कुछ लोग डरते हैं, जो कि सही नहीं है। इसके लिए दो तरीके अपनाए जाते हैं..

होल ब्लड या रैंडम डोनर: इसमें कई मरीजों का होल ब्लड लिया जाता है, जिसमें बाद में खून से प्लेटलेट्स अलग करके स्टोर कर लिए जाते हैं। इस तरह से लिए गए एक यूनिट खून से 5000 प्लेटलेट्स मिलते हैं।

सिंगल डोनर प्लेटनेट्स: इसे जंबो पैक भी कहा जाता है। इसमें रक्तदाता से होल ब्लड न लेकर केवल खून से प्लेटलेट्स लिए जाते हैं, जबकि बाकी खून शरीर में दोबारा चला जाता है। दिल्ली के 15 प्रमुख अस्पतालों में एफेरेसिस मशीन के जरिए प्लेटलेट्स लेने का काम किया जा रहा है।

इनका रखें ध्यान

- 24 से 48 घंटों के बीच रक्त में प्लेटलेट्स दोबारा बन जाते हैं।
- प्लेटलेट्स के लिए ब्लड मिलाने की जरूरत नहीं होती, हालांकि ओपॉजिटिव ब्लडग्रुप के लोग प्लेटलेट्स दान नहीं कर सकते।
- विटामिन के और कैल्शियम शरीर में प्लेटलेट्स का तेजी से निर्माण करने में मदद करते हैं।
- रक्त में प्लेटलेट्स की कमी रक्तस्राव का कारण बनती है तो प्लेटलेट्स की अधिकता से थ्रोम्बोसाइटोसिस हो सकता है, जो रक्त को गाढ़ा बना देता है।



कोरोना महामारी के दौर में कैसे मनाएं दिवाली ?

कोरोना महामारी से पूरी दुनिया लड़ रही है। कोरोना वायरस के संक्रमण को देखते हुए लोगों के मन में दिवाली मनाएं जाने को लेकर तरह-तरह के सवाल उठने लगे हैं, सवाल उठना लाजमी है।

म हमारी का प्रकोप ही इस कदर है। इससे सावधान रहकर ही भविष्य में त्योहारों को मनाया जाता है। चलिए लेख के माध्यम से हम आपको कोरोना महामारी के दौर में दिवाली किस प्रकार मनाएं इससे संबंधित कुछ टिप्स देते हैं। जिनका प्रयोग कर आप सुरक्षित तरीके से पर्व की रौनक में चार चांद बिखेर सकते हैं।

दीपोत्सव का तैयारियों में पहला चरण घर की साफ सफाई होता है। कोरोना के दौर में सफाई साल 2019 की तरह नहीं की जा सकती है। इस दिवाली हमें घर पर बने सैनेटाइजर से साफ-सफाई करना होगी। चलिए कुछ आसान स्टेप्स फॉलो कर हम घर में प्राकृतिक सैनेटाइजर बनाने के तरीके को जान लेते हैं।

आइये घर पर ही उच्च गुणवत्ता के प्राकृतिक सैनेटाइजर बनाने की विधियां जानते हैं-

नीम द्वारा निर्मित सैनेटाइजर

आवश्यक सामग्री- करीब एक किलो नीम के पत्ते, एक चम्मच ग्लिसरिन और एक सूती कपड़ा।

विधि- सबसे पहले करीब एक किलो नीम की पत्तियां लें, इन्हें पीसकर करीब आधा कप रस निकाल लें। निकाले गए नीम के रस में एक चम्मच ग्लिसरिन मिला दें। आपका सस्ता और बेहद कारगर सैनेटाइजर तैयार है। ध्यान रखें जिस दिन आप दिवाली की सफाई कर रहें हो उसी दिन बनाये उसी दिन इसका इस्तेमाल करें।

तुलसी तथा नीम से निर्मित सैनेटाइजर

आवश्यक सामग्री- 100ग्राम नीम की पत्तियां, 10-15 तुलसी की पत्तियां, 100 ग्राम एलोवेरा रस, 2ग्राम फिटकरी, 1लीटर पानी एवं कुछ बूंद सुगंधित तेल।

विधि- सबसे पहले एक लीटर पानी में करीब 100 ग्राम नीम की पत्तियां और 10 से 15 तुलसी की पत्तियां डालकर ठीक प्रकार से उबाल लें। उबलने के बाद जब पानी आधा रह जाए तो इसे सूती कपड़े से छान लें। इस पानी में 100 ग्राम एलोवेरा का रस मिलाएं। इसे अच्छे से घोलने के बाद इसमें दो ग्राम पिप्पी हुई फिटकरी मिला लें। तैयार मिश्रण ठंडा हो जाए तो खुशबू के लिए पांच-सात बूंद सुगंधित तेल की मिला दें। इसे कांच या प्लास्टिक की बॉटल में करीब 15 दिन तक स्टोर कर रखा जा सकता है।

घरेलू नमक द्वारा निर्मित सैनेटाइजर

आवश्यक सामग्री- घरेलू नमक करीब एक किलो, डिस्टिल्ड वॉटर, सिनेमन (दालचीनी), एसेंशियल ऑयल, यूकलिप्टस (नीलगिरी), एसेंशियल ऑयल, क्लोव (लौंग) एसेंशियल ऑयल और लेमन (नींबू) एसेंशियल ऑयल।

विधि- सर्वप्रथम आप एक साफ सूखी स्प्रे बोतल में आधा चम्मच नमक डालें। इसमें ऊपर बताए गए सभी एसेंशियल ऑयल मिलाएं। प्रत्येक एसेंशियल ऑयल की दो बूंद डाल सकते हैं। आखिर में, डिस्टिल्ड वॉटर और सभी सामग्री को धीरे से मिलाएं। घरेलू सैनेटाइजर तैयार है। इसका उपयोग एक माह तक किया जा सकता है।



पूजन के दौरान रखी जाने वाली सावधानियां ?

दोस्तों दिवाली पर्व है तो घर पर लक्ष्मी पूजन का आयोजन होगा। मेहमानों का घर पर आना निश्चित है। ऐसे में शहर के बाहर से रिश्तेदार, परिजना और दोस्त आपको दीपोत्सव की बधाई प्रेषित जरूर आएंगे। ऐसे में आपको संक्रमण से बचाव करना बेहद जरूरी है। पूजन के दौरान यदि बाहर से मेहमान आए तो पूजन स्थान पर केवल पूजन करने वाले व्यक्ति को ही बैठने अनुमति दें। अन्य लोगों को पूजन स्थान से करीब करीब दो गज की दूरी पर बैठाएं। पूजन स्थल को सैनेटाइजर से स्वच्छ करने के बाद गंगाजल का छिड़काव कर दें। ऐसे इसलिए क्योंकि यदि आपने घर में बने हुए सैनेटाइजर का प्रयोग ना करते हुए बाजार से खरीदे हुए उत्पाद का प्रयोग किया तो उसमें एल्कोहल करीब 70 प्रतिशत होगा। सनातन धर्म में पूजन स्थान पर एल्कोहल का प्रयोग या गंध को वर्जित माना जाता है।

नमस्ते की पंरपरा का करें निर्वहन

सनातन धर्म में पौराणिक काल से नमस्ते का प्रचलन है। पश्चिम सभ्यता को अपना कर भारतीय लोगों ने हाथ मिलाना तो सीख लिया। लेकिन उसके दुष्प्रभाव को नहीं जाना। खैर कोरोना महामारी ने हाथ मिलाने के दुष्प्रभावों को समझा दिया। दिवाली की शुभकामना प्रेषित करने के दौरान हाथ ना मिलाएं संभवतः नमस्ते कर दीपोत्सव की खुशियों को एक दूसरे से साझा करें।

घर पर ही मिठाई बनाएं

दोस्तों दीपोत्सव के दौर में मिठाई ना तो पर्व में मिठास कैसे घुलेंगी. देश में 23 मार्च से लॉकडाउन था. करीब-करीब सभी आम इंसान घरों में ही बंद थे. महिलाओं इस समय का सदुपयोग कई प्रकार के व्यंजन बनाना सीख लिया है. कोरोना महामारी के दौर में दीवाली वाले दिन हाथों से बने व्यंजन और मिठाईयों का ही प्रयोग करें. कम्युनिटी संक्रमण को फैलने का इससे अप्रतिम उपाय कुछ नहीं हैं.

दिवाली पर ये गिफ्ट लाएंगे चेहरों पर मुस्कान



दिवाली का त्योहार रोशनी, रंग और खुशियां लेकर आता है। दिवाली पर लोग अपनों के चेहरों पर मुस्कान लाने के लिए गिफ्ट भी देते हैं। इस खुशी को देखकर यकीनन हर किसी को अच्छा लगता है। हालांकि ये तय करना सबसे मुश्किल काम होता है कि आखिर दिवाली पर क्या गिफ्ट दिया जाए? तोहफे को लेकर अगर आप भी परेशान हैं, तो हम आपको बता रहे हैं दिवाली के गिफ्ट आइडिया।



गिफ्ट कार्ड

अगर आपको बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा है कि क्या गिफ्ट दिया जाए, तो बता दें कि आजकल लगभग सभी शॉपिंग वेबसाइट पर फेस्टिव सीजन में गिफ्ट कार्ड की सुविधा मौजूद है। आप अपने बजट के मुताबिक इन्हें सिलेक्ट कर अपनों को गिफ्ट कर सकते हैं।



जरूरत के सामान

दिवाली पर आप जिसे गिफ्ट देना चाहते हैं, बेशक आपका अपना कोई खास होगा। ऐसे में आपको जानकारी होगी कि उन्हें अभी किस चीज की जरूरत है। दिवाली पर आप उन्हें कोई ऐसी चीज गिफ्ट करें, जिसकी अभी उन्हें जरूरत हो या वह उसे खरीद न पा रहे हों। बेशक यह तोहफा देखकर उनके चेहरे की खुशी देखने लायक होगी।



कपड़े

वैसे तो दिवाली पर हर किसी को अपनी मर्जी से कपड़े खरीदना ही पसंद होता है, लेकिन आप उन्हें अपनी ओर से कोई गिफ्ट देंगे, तो उनके चेहरे पर खुशी होगी। इसके लिए आप चाहें तो शॉपिंग वेबसाइट की मदद ले सकते हैं।



ड्राई फ्रूट्स एंड चॉकलेट

मिठाई की जगह इस दिवाली अपनों को ड्राई फ्रूट्स का पैक या फिर चॉकलेट दें। यह मिठाई के मुकाबले उनकी हेल्थ के लिहाज से ज्यादा बेहतर विकल्प है।

ट्रैवल कार्ड

गिफ्ट कार्ड की तरह की आप अपनों को इस दिवाली पर ट्रैवल कार्ड भी गिफ्ट में दे सकते हैं। ट्रैवल वेबसाइट पर कार्ड की सुविधा उपलब्ध होती है। ऐसे में अपने बजट के मुताबिक, आप हॉलिडे पैकेज चुनकर गिफ्ट कार्ड दे सकते हैं।





दिवाली पर कपड़ों ही नहीं मेकअप पर भी दें ध्यान

दिवाली एक ऐसा त्योहार है, जो रात में मनाया जाता है और इस दौरान हर कोई कलरफुल कपड़े पहनता है। ऐसे में आपका मेकअप भी कलरफुल होना चाहिए। आप चाहें तो अपने लुक को एन्होन्स करने के लिए ग्लिटर मेकअप भी कर सकती हैं। यह आपके फीचर्स को हाइलाइट करता है।

दिवाली की तैयारियां कई दिन पहले से ही शुरू हो जाती हैं। इस दौरान आप सबसे अच्छा दिखने के लिए महंगे-महंगे कपड़े खरीदती होंगी, लेकिन अगर आपका मेकअप अच्छा न हो तो इससे आपका सारा लुक बिगड़ जाता है। चूंकि मौका दिवाली का है तो यकीनन आप हमेशा से थोड़ा अलग दिखना चाहती होंगी और इसलिए जरूरी है कि आपका मेकअप भी वैसा ही हो। तो चलिए जानते हैं कि दिवाली पर कैसा हो आपका मेकअप-

रखें इसका ख्याल

चूंकि अब मौसम बदलने लगा है, इसलिए यह जरूरी है कि आप मेकअप करने से पहले स्किन को मॉइश्चराइज जरूर करें। साथ ही इस बात का ध्यान रखें कि आपका मॉइश्चराइजर ऑयल फ्री हो। अगर आप मॉइश्चराइजर नहीं लगाना चाहती तो आप सीरम का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अब स्किन को रेडी करने के बाद आप बेस लगाएं।

इसके लिए आप पहले फाउंडेशन लगाएं और उसके बाद डार्क सर्कल्स व चेहरे के दाग-धब्बों को छिपाने के लिए कंसीलर का अप्लाई करें।

कलरफुल हो मेकअप

दिवाली एक ऐसा त्योहार है, जो रात में मनाया जाता है और इस दौरान हर कोई कलरफुल कपड़े पहनता है। ऐसे में आपका मेकअप भी कलरफुल होना चाहिए। आप चाहें तो अपने लुक को एन्होन्स करने के लिए ग्लिटर मेकअप भी कर सकती हैं। यह आपके फीचर्स को हाइलाइट करता है।

आई मेकअप

आई मेकअप करते समय आप कुछ अलग आई करें ताकि आपका लुक हमेशा से अलग नजर आए। आईमेकअप में आप कई तरह के एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। जैसे आप गोल्डन कलर को ग्लिटर के साथ, स्पार्कल आईशैडो, पिंक व व्हाइट ग्लिटेर्स विद विंग्ड लुक, कलरफुल

लाइनर विद व्हाइट आईशैडो, ग्रीन या ब्लू कलर का आईलाइनर भी लगा सकती हैं। यह आपको एकदम डिफरेंट व खूबसूरत लुक देगा। इसके साथ आप हैवी मस्कारा लगाकर अपना आईमेकअप कंप्लीट कर सकती हैं।

लिप मेकअप

अगर बात लिप मेकअप की हो तो आप दिवाली के अवसर को ध्यान में रखते हुए पिंक, रेड, वाइन जैसे कलर्स की लिपस्टिक को आसानी से लगा सकती हैं। चूंकि यह खुशियों का त्योहार है, इसलिए आप ब्राउन कलर या उसी फैमिली के डिफरेंट शेड्स को अवॉयड करें।

करें हाईलाइट

दिवाली पर नाइट मेकअप करते समय आप हाईलाइटर का इस्तेमाल करना न भूलें। मेकअप के दौरान हाईलाइटर और ब्लशर के इस्तेमाल से आपका मेकअप बेहद खूबसूरत नजर आता है।

दीवाली पर बाजार से नहीं, घर पर ही बनाएं यह टेस्ती मिठाइयां



दि वाली का मौका हो और मिठाई की बात न हो, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। आमतौर पर दीवाली नजदीक आते ही आपको बाजार में तरह-तरह की मिठाइयां देखने को मिलती हैं। साथ ही लोग एक-दूसरे को दीवाली की बधाई देने के लिए उनका मुंह भी मीठा करवाते हैं और मिठाई के डिब्बे को उपहारस्वरूप ही दिया जाता है। चूंकि दीवाली के अवसर पर मिठाई की डिमांड काफी अधिक बढ़ जाती है, इसलिए मार्केट में मिलावटी मिठाइयां मिलने की संभावना काफी अधिक रहती है, जो वास्तव में आपके लिए ठीक नहीं है। तो चलिए अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको दीवाली के खास अवसर पर कुछ टेस्ती मिठाइयां बनाने की विधि के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें बनाना बेहद आसान है और इन्हें बनाने में आपको न तो गैस की जरूरत होगी और ना ही बिल्कुल भी समय लगेगा-

इंस्टेंट बर्फी

यह एक ऐसी बर्फी है, जिसे आप झटपट तैयार कर सकती हैं और इसमें आपको किसी तरह की

कुकिंग करने की जरूरत भी नहीं पड़ती। इसे बनाने के लिए पहले आप एक बाउल में दो कप सूखा नारियल का बुरादा डालें। इसके बाद इसमें कम से कम तीन चौथाई कप कंडेस्ड मिल्क मिक्स करते हुए डालें। अब इसमें दो-तीन बूंदे गुलाब जल या केवड़ा जल की डालें। अब हाथों की मदद से अच्छी तरह मिक्स करें। ध्यान रखें कि वह बहुत अधिक पतला न हो। अब आप तैयार मिश्रण को दो अलग-अलग भागों में बांटें। अब आप एक एक भाग में रोजू सिरप या रूहअफजा का एक बड़ा चम्मच डालकर मिक्स करें। अगर आप रूहअफजा नहीं डालना चाहती तो आप सिर्फ फूड कलर भी डाल सकती हैं। ताकि आप बर्फी को एक खूबसूरत कलर दे सकें। अब एक प्लेट लें और उस पर ऑयल डालकर ग्रीस करें। अब हल्का सा नारियल का बुरादा टे पर छिड़के। अब व्हाइट वाला नारियल मिक्स डालकर अच्छी तरह फैलाएं और उसे एकसमान शेप दें। अब इसके ऊपर पिंक वाले नारियल के मिश्रण को डालें और उसी तरह बराबर मात्रा में फैलाएं। अब इसके ऊपर थोड़ा सा नारियल और बारीक कटा पिस्ता डालकर

हल्का सा प्रेस करें। अब आप बर्फी को सेट होने के लिए करीबन 15 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। 15-20 मिनट बाद आप इसे बाहर निकालकर कट करें। आपकी बर्फी बनकर तैयार है।

गुलकंद लड्डू

गुलकंद लड्डू बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में एक चौथाई कप कंडेस्ड मिल्क डालें और इसमें हरा फूड कलर डालकर मिक्स करें। अब इसमें नारियल का बुरादा डालकर मिक्स करें। अब आप अपनी हथेली को घी से हल्का सा ग्रीस करें और फिर तैयार मिश्रण में से थोड़ा सा भाग लेकर उसे हाथों की मदद से चपटा कर दें। अब इसके बीच में थोड़ा सा गुलकंद डालें और फिर किनारों को बंद करें और एक गोलाकार दें। अब आखिरी में इसे सूखे नारियल के बुरादे से लपेंटे। बस आपके नारियल के लड्डू बनकर तैयार है। आप चाहें तो इसके ऊपर थोड़ा सा पिस्ता लगाकर सजाएं और अपने घर में आने वाले सभी मेहमानों को सर्व करें। है ना यह बेहद आसान रेसिपी।

सर्दियों में होने वाले एक्जिमा को ठीक करने के लिए प्राकृतिक उपचार



मेहंदी के फायदे

हाथों पर रचने वाली खूबसूरत मेहंदी के तो आप दीवाने होंगे ही, इसके सेहत और ब्यूटी के फायदे जानेंगे तो और भी पसंद करने लगेंगे इसे। जानिए आपकी सेहत और सौंदर्य को निखारने में कितनी कारगर है यह मेहंदी -

- 1 खून साफ करने के लिए मेहंदी को औषधि के तौर पर प्रयोग किया जा सकता है। इसके लिए रात को साफ पानी में मेहंदी भिगोकर रखें और सुबह इसे छानकर पिएं।
- 2 घुटनों या जोड़ों में दर्द की समस्या होने पर मेहंदी और अरंडी के पत्तों को बराबर मात्रा में पीस लें और इस मिश्रण को हल्का सा गर्म करके घुटनों पर लेप करें।
- 3 सिरदर्द या माइग्रेन जैसी परेशानियों के लिए भी मेहंदी एक बेहतरीन विकल्प है। ठंडक भरी मेहंदी को पीसकर सिर पर लगाने से काफी फायदा होगा।
- 4 शरीर के किसी स्थान पर जल जाने पर मेहंदी की छाल या पत्ते लेकर पीस लीजिए और लेप तैयार किजिए। इस लेप को जले हुए स्थान पर लगाने से घाव जल्दी ठीक होगा।
- 5 मेहंदी में दही, आंवला पाउडर, मेथी पाउडर मिलाकर घोल तैयार करें और इसे बालों में लगाएं। 1 से 2 घंटे बालों में रखने के बाद बाल धो लें। ऐसा करने से बाल काले, घने और चमकदार होते हैं।
- 6 तासीर में ठंडी होने के कारण मेहंदी का उपयोग शरीर में बढ़ी हुई गर्मी को कम करने में किया जाता है। हाथों और पैर के तलवों में मेहंदी लगाने से शरीर की गर्मी कम होती है।
- 7 इसके अलावा मेहंदी के ताजे पत्तों को तोड़कर साफ पानी में भिगो दें और रात भर रखने के बाद इसे सुबह छानकर पिएं। यह प्रयोग भी शरीर की गर्मी को दूर करने में मददगार है।

स र्दियों में बदलते तापमान और शुष्क हवा के कारण कई लोगों को एक्जिमा की परेशानी से दो चार होना पड़ता है। अक्सर, देखा गया है कि ठंडे मौसम के कारण शरीर के जो हिस्से बिना ढके रहते हैं, उन पर सूजन, खुश्की या एक्जिमा की समस्या हो जाती है। खासकर की हाथ और चेहरे की त्वचा पर।

कुछ घरेलू उपचारों की मदद से सर्दियों में होने वाली एक्जिमा से बचा जा सकता है और इनके किसी भी प्रकार के हानिकारक प्रभाव नहीं होते। यह आप की स्किन को मॉइश्चराइज तो करेंगे ही, साथ में उसे सूजन या संक्रमण से भी बचाएंगे।

एलोवेरा जेल

यह जेल एलो पौधे की पत्तियों से मिलता है। इसका प्रयोग बहुत प्रकार की स्किन संबंधी परेशानियों को ठीक करने के लिए किया जाता है, जिनमें से एक है एक्जिमा। दरअसल एलोवेरा एंटी बैक्टीरियल और एंटी एलर्जिक गुणों से भरपूर होता है। उसके यह गुण त्वचा के संक्रमण की रोकथाम जैसे कि सूखी, फटी त्वचा आदि का उपचार कर सकते हैं। मॉइश्चराइजर की तरह ही एलोवेरा उत्पादों का उपयोग कर सकते हैं।

एप्पल साइडर विनेगर

बहुत से अध्ययनों का कहना है कि एप्पल साइडर विनेगर से आप के एक्जिमा में राहत मिलेगी। परंतु इसका कोई भी प्रमाण नहीं है। और इसके एसिडिक गुण स्किन के कुछ टिश्यू को डेमेज भी कर सकते हैं। लेकिन यह कुछ तरीकों से स्किन को लाभ भी पहुंचाता है जैसे इसके एसिडिक गुण स्किन को बैलेंस करते हैं। एप्पल साइडर विनेगर उन बैक्टीरिया से भी लड़ते हैं जिनसे एक्जिमा होता है। इसे प्रयोग करने से पहले डाइल्यूट कर लें। एक कप गर्म पानी में एक चम्मच एप्पल साइडर विनेगर डालें। रूई पर इस सॉल्यूशन को लगाएं। इसके बाद अपनी स्किन पर लगाएं।

ब्लीच का प्रयोग करना

हालांकि ब्लीच से एक्जिमा में राहत मिलती है क्योंकि ब्लीच में एंटी बैक्टीरियल व एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं। इसे प्रयोग करने के लिए केवल 4-5 परसेंट प्लेन ब्लीच का ही प्रयोग करें। अपने पूरे बाथ टब में या बाल्टी में आधा कप ब्लीच मिला लें। इसे अच्छे से एक दूसरे में घोल लें। 7-8 मिनट के लिए ऐसे ही रहने दें। अब इस गर्म पानी को आराम आराम से अपने शरीर पर लाएं और सावधानी पूर्वक नहाएं।

रोजाना नहाना

नहाना एक्जिमा में बहुत आवश्यक होता है। कई बार इस दौरान नहाने से कुछ लोगों कि स्किन और अधिक ड्राई हो जाती है परन्तु इस स्थिति से बचने के लिए आप को कुछ सावधानियां बरतनी होंगी। जैसे आप को एक दिन में केवल एक बार ही नहाना होगा। नहाते समय हल्के गर्म पानी का प्रयोग करें। स्क्रबिंग न करें। 8-12 मिनट के लिए ही नहाएं। नहाने के तुरंत बाद 5 मिनट के अंदर हाथ और शरीर पर माइश्चराइजर का प्रयोग करें। इस तरह से हाथ व शरीर में नमी बनी रहेगी।

शहद का प्रयोग

शहद को एक प्राकृतिक एंटीबैक्टीरियल एनालजेसिक और एंटी एलर्जी गुणों से भरपूर तत्व माना जाता है। प्राचीन समय में इसका प्रयोग घाव को भरने के लिए किया जाता था। चोद बताते हैं कि शहद प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य को बढ़ाने में भी मदद कर सकता है। जिसका अर्थ है कि यह शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। अतः शहद विभिन्न प्रकार की त्वचा की बीमारियों के इलाज के लिए उपयोगी है, जिसमें जलन और एक्जिमा भी शामिल हैं। यदि शहद को सीधे एक्जिमा वाले हिस्से में लगाया जाए, तो संक्रमण को रोकने में सहायक है।

बच्चों को बचपन से ही सिखाएं हेल्दी लाइफस्टाइल की आदतें

जि स तेजी से दुनियाभर में बीमारियां बढ़ती जा रही हैं, उसे देखते हुए बच्चों को बचपन से ही हेल्दी लाइफस्टाइल की आदत डलवाना बहुत जरूरी हो गया है। शरीर की 95% बीमारियों का कारण गलत खानपान और गलत लाइफस्टाइल होते हैं। लेकिन हम में से ज्यादातर लोग बचपन में प्यार-दुलार के चक्कर में बच्चों को गलत लाइफस्टाइल और गलत खानपान पर रोकते नहीं हैं। याद रखें बचपन में सीखी गई आदतें, जीवनभर याद रहती हैं। अगर आप बचपन से ही अपने बच्चों को हेल्दी लाइफस्टाइल का महत्व समझाते हैं और उन्हें इसे अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं, तो न सिर्फ बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास बेहतर होता है, बल्कि बच्चे जीवनभर सेहतमंद, स्वस्थ और बीमारी-मुक्त रहते हैं। आइए आपको बताते हैं बच्चों के लिए सबसे जरूरी लाइफस्टाइल की आदतें।

सुबह का ब्रेकफास्ट कभी न छोड़ें

नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण आहार होता है इसलिए आपको कभी भी सुबह का नाश्ता नहीं छोड़ना चाहिए। अपने बच्चों को सिखाएं कि सुबह उठने और फ्रेश होने के बाद हमेशा हेल्दी और न्यूट्रीशियस नाश्ता करना चाहिए। नाश्ते में कभी भी फास्ट फूड्स, जंक फूड्स का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे एक अच्छी बात तो ये रहेगी आपके बच्चे का शरीर स्वस्थ रहेगा, क्योंकि सुबह का नाश्ता छोड़ने से शरीर पर कई दुष्प्रभाव दिखते हैं। और दूसरा फायदा यह है कि इससे बच्चे के जीवन में एक रूटीन शामिल होगा; सुबह उठना, फ्रेश होना, ब्रश करना, नहाना और नाश्ता करना इसके बाद दूसरे काम।

घर में रहने के बजाय थोड़ा वक्त

बाहर बिताएं

ये आदत कैसे तो हम सभी में होनी चाहिए कि घर में ज्यादा देर लेते, बैठे रहने के बजाय बाहर जाकर खेलें या टहलें। लेकिन काम में व्यस्त रहने के कारण अगर आप ऐसा नहीं भी कर पा रहे हैं, तो कम से कम बच्चों में ये आदत जरूर डालें। आजकल बच्चे मोबाइल, गेम, कंप्यूटर, मूवीज आदि की लत के कारण घर से बाहर जाकर खेलना नहीं पसंद करते हैं, जबकि बाहर जाकर खेलना, कूदना, उल्लाना, टहलना बच्चों की सेहत के लिए बहुत जरूरी है। बच्चे आमतौर पर एक्सरसाइज, योग वगैरह नहीं करते हैं, इसलिए आउटडोर गेम्स ही उनके लिए एक्सरसाइज की तरह हैं। अगर बच्चा किसी कारण से बाहर नहीं जाना चाहता है, तो घर में ही उसे हर दिन 30-



40 मिनट एक्सरसाइज या डांस करने के लिए प्रेरित करें।

हाइजीन की आदत डलवाने की सही उम्र

बच्चों में हाइजीन की आदत डलवाने की सही उम्र 3-4 साल है। इस उम्र में सिखाई गई बातें आमतौर पर बच्चे जीवनभर याद रखते हैं। इसलिए बच्चों को साफ-सफाई से जुड़े सभी ज्ञान इसी उम्र में धीरे-धीरे समझाने चाहिए। आइए आपको बताते हैं कौन सी बातें बच्चों को सिखानी हैं बेहद जरूरी।

- कुछ भी खाने से पहले या खाने की चीज हाथ से उठाने से पहले हाथों को साबुन और पानी से धोना जरूरी है।
- शौच के बाद या पेशाब के लिए टॉयलेट का इस्तेमाल करने के बाद हाथों को साबुन और पानी से धोना बहुत जरूरी है।
- हर दिन सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले दांतों को ब्रश जरूर करना चाहिए।
- कोई भी खाने की चीज कभी भी बिस्तर पर नहीं खानी चाहिए। खाने के लिए डाइनिंग टेबल, जमीन या विशेष चटाई का इस्तेमाल करें।
- अपने नाखून हर सप्ताह काटने जरूरी हैं और बाल प्रत्येक 15-20 मिनट में कटवाने चाहिए।
- अपना साबुन, टॉवेल, टूथब्रश और दूसरी पर्सनल इस्तेमाल की चीजें किसी और से शेयर नहीं करना चाहिए और न ही दूसरों के ये सामान इस्तेमाल करने चाहिए।
- शौच के बाद मलद्वार की सफाई कैसे करनी है, ये भी सिखाना चाहिए।
- हर दिन साबुन से नहाने की आदत, अपने कपड़े साफ करने की आदत भी सिखानी बेहद जरूरी है।

- कहीं बाहर से घर लौटने के बाद हाथ, मुंह और पैर धोए बिना बेडरूम या बिस्तर पर नहीं चढ़ना चाहिए।

फैमिली के साथ वक्त बिताने और खाने की आदत

रिसर्च बताती है कि जो बच्चे पूरे परिवार के साथ बैठकर खाना खाते हैं, वो हेल्दी चीजें आसानी से खा लेते हैं और उनके स्वभाव में खाने को लेकर एक अलग तरह की स्थिरता होती है, जो जीवन में बहुत काम आती है। आजकल आपने भी देखा होगा कि बच्चों का मन बाजार की पैकेटबंद चीजों, प्रॉसेस्ड फूड्स और जंक फूड्स के लिए मचलता रहता है। इस आदत को बदलने के लिए जरूरी है कि बच्चे घर का खाना खाएं और सबके साथ बैठकर खाएं। इसके अलावा बच्चों के लिए फैमिली के साथ टाइम बिताना, दिनभर की घटनाओं की चर्चा करना, किसी विषय पर बातचीत करना आदि भी जरूरी है। कुल मिलाकर बच्चे को यह महसूस होना चाहिए कि उसकी बात को न सिर्फ फैमिली में सुना जाता है, बल्कि जरूरी होने पर उसकी सलाह भी मानी जाती है।

सोने-जागने की सही आदत

डलवाना है जरूरी

बच्चों में सोने और जागने की सही आदत डलवाना बहुत जरूरी है। बच्चों को समझाएं कि उन्हें रात में जल्दी सोना चाहिए और सुबह जल्दी उठना चाहिए। बच्चों के लिए रात में कम से कम 8-9 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। इसलिए रात में 10 बजे सोना और सुबह 6-7 बजे तक उठ जाना उनके लिए अच्छा होता है। ध्यान रखें बचपन से ही बच्चे में देर से सोने की आदत छुड़वाएं क्योंकि ये आगे चलकर बहुत खतरनाक बीमारियों का कारण बन सकती है।



बच्चों में सोचने की क्षमता का करें विकास

बच्चों के बारे में कहा जाता है कि वो ज्यादातर काम बिना सोचे-समझे करते हैं, इसलिए उन्हें परिणाम की चिंता नहीं रहती है। समझदारी का विकास बच्चों में धीरे-धीरे होता है। इस काम में स्कूल, परिवार और सोशल लाइफ बच्चों की बहुत मदद करते हैं। स्कूल में जहां बच्चे अपने पाठ और विषय के बारे में बहुत कुछ सीखते हैं, वहीं दोस्तों, टीचर्स और सहपाठियों से बातचीत के द्वारा भी नई-नई बातें सीखते हैं, जिससे उनकी समझदारी विकसित होती है। इसी तरह आसपास के बच्चों या परिवार के लोगों के साथ खेलने, काम करने और बात करने से भी उनमें बहुत सारी बातों की समझ पैदा होती है। लेकिन आजकल कोरोना वायरस के चलते न ही स्कूल खुले हैं और न ही बच्चों की सोशल लाइफ बची है। ऐसे में बच्चों का अकादमिक (एकेडमिक) विकास तो ऑनलाइन क्लासेज के जरिए हो रहा है, मगर व्यवहारिक विकास नहीं हो पा रहा है। व्यवहारिक ज्ञान उन्हें दिमागी रूप से मजबूत बनाने के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे में हम आपको कुछ तरीके बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप बच्चों के सोचने-समझने की क्षमता को ज्यादा अच्छी तरह विकसित कर सकते हैं और उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बना सकते हैं।

कोर्स से अलग भी किताबें पढ़ने को दें

कई बार मां-बाप को लगता है कि बचपन में बच्चों को सिर्फ अपने कोर्स से जुड़ी किताबें ही पढ़नी चाहिए, मगर ये बात पूरी तरह सही नहीं है। बच्चों में पढ़ाई के प्रति लगाव पैदा करने के लिए जरूरी है कि उन्हें कोर्स के अतिरिक्त भी कुछ किताबें पढ़ने को दी जाएं। किताबों का चुनाव बतौर अभिभावक आप भी कर सकते हैं और बच्चों को भी उनकी रुचि के मुताबिक किताब चुनने को कह सकते हैं। कुल मिलाकर आपको करना ये है कि अपने बच्चे को पढ़ने के लिए प्रेरित करना है और उनमें पढ़ने की आदत विकसित करनी है। कहानियों की किताबें, उपन्यास (नॉवल्स) और कॉमिक्स आदि से भी कई बार भाषा और व्यवहार की अच्छी जानकारी मिलती है।

अखबार पढ़ें और बच्चों को पढ़ने को कहें

रोजाना के अखबार में सिर्फ घटनाओं का विवरण नहीं होता है, बल्कि बहुत सारे नए विषयों की जानकारी होती है और आपके आसपास से जुड़ी जरूरी जानकारियां होती हैं। अगर बच्चा छोटा है

तो आप कुछ मनोरंजक खबरों को उन्हें पढ़कर सुना सकते हैं। अगर बच्चा थोड़ा बड़ा है और स्वयं पढ़ सकता है तो आप उसे अखबार पढ़ने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। ध्यान रखें कि बच्चों के डिजिटल गैजेट्स के इस्तेमाल पर नजर रखना मुश्किल है इसलिए ऑनलाइन रीडिंग से कहीं ज्यादा अच्छी और बेहतर आदत है प्रिंटेड अखबार को पढ़ना।

बच्चों में पूछने और सवाल करने की आदत विकसित करें

आपको शुरुआत से ही इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप बच्चों को ऐसा माहौल दें कि वो अपने मन की बात आपसे बिना झिझक पूछ सकें और सवाल कर सकें। बच्चों के सवालों का जवाब देने से मानसिक क्षमता बढ़ती है। सवाल पूछने की आदत विकसित करने का एक आसान तरीका यह भी है कि आप स्वयं बच्चों से सवाल करते रहें। इससे बच्चे का मानसिक विकास होता है और उसकी ऑब्जर्वेशन (चीजों को गहराई से देखने की क्षमता) स्किल बढ़ती है। सवाल पूछना एक अच्छा मानसिक व्यायाम भी है।

बच्चों को दूसरों से घुलने-मिलने के लिए प्रेरित करें

कुछ बच्चे संकोची होते हैं। आमतौर पर संकोच का स्वभाव परवरिश के कारण आता है। इसलिए बच्चों को संकोची बनाने के बजाय व्यवहार कुशल बनाएं। बच्चों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वो दूसरे बच्चों से, दूसरे लोगों से और परिवार के सदस्यों से घुलें-मिलें और उनसे बातचीत करें। इसी तरह बच्चों का खेलना भी जरूरी है क्योंकि खेल-खेल में भी बच्चे जीवन से जुड़ी कई महत्वपूर्ण सीख सीखते हैं।

बच्चों को सर्दियों में संक्रमण से रखें दूर



सर्दी में हमेशा हर कोई खुद को गर्म रखने के तरीके तलाशता रहता है, इसी कड़ी में पैरेंट्स भी अपने बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य को स्वस्थ और गर्म रखने के लिए उनकी डाइट को बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं। बच्चों के लिए डाइट ही एक ऐसा जरिया है जिसकी मदद से बच्चों को आसानी से गर्म रखा जा सकता है। अक्सर माता-पिता के मन में ये सवाल होता है कि बच्चों को कैसे बेहतर आहार या गर्म आहार खिलाएं, क्योंकि ये तो आप सभी जानते हैं कि बच्चों को खाना खाने की आदत डालना बहुत मुश्किल होता है। लेकिन आप कुछ आसान तरीकों की मदद से अपने बच्चों को डाइट को बेहतर तरीके से तैयार कर सकते हैं जिससे आपके बच्चे गर्म रहने के साथ शारीरिक रूप से एक्टिव भी रहेंगे। इसलिए आज हम आपको इस लेख के जरिए बताने जा रहे हैं कि आप कैसे सर्दी के दौरान अपने बच्चों को डाइट की मदद से गर्म और एक्टिव रख सकते हैं।

गाजर

गाजर सर्दियों में खाए जाने वाला सबसे पसंदीदा आहार होता है, गाजर को लोग अलग-अलग तरीकों से खाते हैं। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन भरपूर मात्रा में होता है, वहीं, ये सर्दियों में वाइट ब्लड सेल्स यानी सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने में मदद करता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत करता है। आपको बता दें कि सफेद रक्त कोशिकाएं आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाने का काम करता है, जिसकी मदद से आपके बच्चे संक्रमण और आम फ्लू के खतरे से बाहर रहते हैं। आप बच्चों को आसानी से गाजर का सेवन करने की आदत दे सकते हैं और ये बच्चों को भी पसंद आती है।



खजूर

खजूर अपने अक्सर लोगों को सर्दियों में खाते हुए देखा होगा, ये बच्चों के लिए भी फायदेमंद होता है और ये शरीर को आसानी से गर्म रखता है। खजूर बच्चों को काफी पसंद भी आता है और ये कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसके साथ ही अगर बच्चे इसका सेवन नियमित रूप से करते हैं तो इससे उनके शरीर में विटामिन, कैल्शियम, ऑयरन और पोटैशियम की कमी पूरी होती है।



शकरकंदी

शकरकंदी विटामिन्स और पोटैशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है, इसका सेवन सर्दियों में करना बहुत फायदेमंद होता है। ये बच्चों को आसानी से खिलाए जाने वाला और साधारण है। आप चाहें तो बच्चों को इसके अलग-अलग पकवान बनाकर भी खिला सकते हैं जो बच्चों को आसानी से पसंद आते हैं। ये एक आहार की मदद से आप बच्चे को पूर्ण स्वस्थ रख सकते हैं और कई संक्रमण से अपने बच्चे को बचा सकते हैं।



अनार

अनार भी बच्चों को काफी आसानी से पसंद आने वाला एक फल है, जिसके साथ बच्चे खेलते हुए इसका सेवन आसानी से कर लेते हैं। अनार कई एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो हर किसी के लिए फायदेमंद माना जाता है। अनार का जूस बच्चों को नियमित रूप से देने पर बच्चों का विकास बेहतर तरीके से होता है और ये कई बीमारियों और संक्रमण को दूर रखने में मदद करते हैं।



इम्यून थ्रोम्बोसाइटोपेनिया के बारे में शायद ही आपने पहले पढ़ा या सुना होगा। हर 1 लाख लोगों में से 8 व्यक्ति इस बीमारी का शिकार होता है।

बच्चों के लिए घातक हो सकता है थ्रोम्बोसाइटोपेनिया



शरीर में जब एंटीबॉडीज बढ़ने लगती है, तो पूरी बाँड़ी पर लाल-लाल चकत्ते पड़ने लगते हैं। इस समस्या को इम्यून थ्रोम्बोसाइटोपेनिया (आईटीपी) कहा जाता है। 1 लाख बच्चों में से करीब 8 बच्चे इस बीमारी के शिकार होते हैं। डॉक्टरों के अनुसार, यह बीमारी किसी भी उम्र के व्यक्तियों को हो सकती है, लेकिन बच्चों में अधिकतर यह बीमारी देखी गई है। इसके कारण शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या काफी कम हो जाती है, जो बहुत ही गंभीर रूप धारण कर लेती है। शरीर में लाल चकत्ते, मसूड़ों से खून आना और आंखें लाल दिखना इसके शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। अगर समय पर इस बीमारी का इलाज नहीं किया गया, तो यह बहुत ही घातक हो सकती है। शरीर में प्लेटलेट्स की कमी के कारण अगर कहीं चोट लग जाए, तो खून बंद नहीं होता है, जिसकी वजह से मरीज की मौत हो सकती है। आइए आज हम इस बीमारी के बारे में जानते हैं-

क्या है थ्रोम्बोसाइटोपेनिया

थ्रोम्बोसाइटोपेनिया एक ऐसी गंभीर बीमारी है, जो शरीर के ब्लड में प्लेटलेट्स की संख्या को काफी कम कर देती है। प्लेटलेट्स ब्लड में पाई जाने वाली रंगहीन ब्लड सेल्स होती है, जो ब्लड का थक्का बनाने की प्रक्रिया में हमारी मदद करती है। चोट लग जाने पर प्लेटलेट्स के कारण ही खून जमता है, इस वजह से ही शरीर से खून बाहर निकलना बंद होता है।

थ्रोम्बोसाइटोपेनिया के लक्षण

शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या पर ही निर्भर करता है कि आपको थ्रोम्बोसाइटोपेनिया के लक्षण दिखेंगे या नहीं। गर्भावस्था के दौरान शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या कम होने पर किसी तरह के लक्षण नहीं दिखते हैं। इसके साथ ही कुछ गंभीर स्थितियों में

काफी ब्लीडिंग होने लगती है, ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टरों से संपर्क करना चाहिए। अगर आपके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या काफी ज्यादा कम हो गई है, तो नाक से खून आना, मासिक धर्म के दौरान अधिक ब्लीडिंग होना, स्किन का रंग ब्राउन, लाल और बैंगनी दिखना इत्यादि लक्षण दिख सकते हैं।

क्यों होता है थ्रोम्बोसाइटोपेनिया?

अस्थि मज्जा में प्लेटलेट्स अस्थि बनती हैं। बोन मैरो स्पंजी ऊतकों से तैयार होता है, जो हड्डियों के अंदरूनी हिस्से में पाई जाती है। अगर अस्थि मज्जा में पर्याप्त रूप से प्लेटलेट्स नहीं बनता है या फिर अगर यह किसी वजह से अधिक मात्रा में नष्ट होने लगता है, तो आपको थ्रोम्बोसाइटोपेनिया की समस्या हो सकती है। कुछ ऐसी समस्या होती है, जिसकी वजह से शरीर पर्याप्त मात्रा में प्लेटलेट्स

नहीं बन पाता है। जैसे- अस्थि मज्जा को प्रभावित करने वाले ब्लड की समस्या, जिसे एप्लास्टिक एनीमिया कहते हैं या फिर कुछ ऐसे कैंसर जैसे- ल्यूकेमिया और लिम्फोमा के कारण भी थ्रोम्बोसाइटोपेनिया हो सकती है।

थ्रोम्बोसाइटोपेनिया का इलाज?

इस बीमारी का इलाज प्लेटलेट्स की संख्या और कारण पर निर्भर करती है। अगर मरीज की स्थिति अधिक गंभीर नहीं है, तो डॉक्टरों किसी तरह की दवाइयों का इस्तेमाल नहीं करते हैं। ऐसी स्थिति में मरीज को डॉक्टर अपनी निगरानी में रखते हैं। वहीं, अगर प्लेटलेट्स की संख्या काफी कम हो गई है, तो डॉक्टरों को इलाज शुरू करना पड़ता है। इस दौरान मरीज को खून चढ़ाना, प्लेटलेट्स को बढ़ाने वाली दवाइयां देना शुरू किया जाता है।

चालीस की उम्र में नमी की कमी और फटी एड़ियां करती हैं परेशान

बढ़ती उम्र के साथ सर्दियों में भी काफी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इस मौसम में अक्सर त्वचा की नमी कहीं खो जाती है। ऐसे में देखभाल की जरूरत है



तै से तो सुंदरता का उम्र से कोई वास्ता नहीं है। खानपान, जीवन शैली, प्रदूषण, तनाव आदि के कारण त्वचा को नुकसान किसी भी उम्र में पहुंच सकता है। समय के साथ त्वचा की चमक कहीं खो सी जाती है। ऐसे में सर्दियों में त्वचा की खास देखभाल करना बेहद जरूरी होता है। बता दें कि 40 की उम्र में स्किन अपनी नमी खो देती है इसके अलावा फटे होंट, फटी एड़ी जैसा समस्या भी नजर आती है। यह नमी प्राकृतिक तेल जो स्किन खुद बनाती है उसके कारण खो देती है। इसके अलावा कोलेजन और एलास्टिन का उत्पादन भी कम होता है। इसकी वजह से तो त्वचा सुखी और ढीली नजर आती है। आज इस लेख के माध्यम से हम आपको बताएंगे कि आप अपनी त्वचा का कैसे ध्यान रख सकते हैं। साथ ही फटी एड़ियों से अगर आप परेशान हैं तो उनको किस प्रकार फटने से रोक सकते हैं। इसके अलावा खास धरेलू उपाय की जानकारी भी हम आपको देंगे। पढ़ते हैं आगे...

त्वचा में नमी की कमी हो जाना

सर्दियों में त्वचा सूखी हो जाती है, इसके अलावा फटी एड़ी, फटे होंट, सूखी त्वचा जैसी समस्या

सामने आती है। यह समस्याएं उम्र के साथ बढ़ती चली जाती है। 25 की उम्र में आप बिना क्रीम रह सकते हैं लेकिन 40 की उम्र में ऐसा संभव नहीं है। इसके लिए आपको अपने जीवन में कुछ बातों का ध्यान रखना होगा। अपनी त्वचा की क्लीजिंग टोनिंग बेहद जरूरी है। इससे रोम छिद्र साफ होते हैं। और धूल से बचाया जा सकता है। अगर आप कामकाजी हैं तो अपने साथ बदाम मॉइश्चराइजर हमेशा अपने साथ रखें। कम से कम दिन में तीन से चार बार इसका प्रयोग करें। बता दें कि बादाम में विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह तो त्वचा को खिली हुई दिखाता है।

घर पर बनाएं मॉइश्चराइजर

घर पर मॉइश्चराइजर बनाने के लिए 10 बदाम का पेस्ट बनाएं। उसके बाद उसमें एक कप ओट्स का पाउडर साथ में एक कसा हुआ खीरा भी डालें। अब आधा कप क्रीम मिलाकर कटेनर में रख लें। इस पेस्ट को रोज 10 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं। थोड़ी देर बाद इस मास्क को गुनगुने पानी से धो लें। थोड़े समय बाद आपको असर दिखने लगेगा। साथ ही आपके चेहरे की खोई नमी भी लौट आएगी।

फटी एड़ियां

इस मौसम में फटी एड़ियों की समस्या पर्याप्त नमी ना मिलने के कारण होती है। ऐसे में हफ्ते में एक बार अपने पैरों में रिच मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं उसके बाद गर्म पानी में नरिशिंग ऑयल यानी जोजोबा ऑयल की कुछ बूंदें डालें और अपने पैरों को डुबोकर बैठ जाएं। ऐसा लगभग 15 से 20 मिनट तक करें। बाद में प्यूमिक स्टोन से मृत त्वचा हटाएं। इसके बाद किसी हैवी हॉस्टल युक्त फुट क्रीम का इस्तेमाल करें।

कुछ जरूरी बातें

सर्दी में पसीना कम निकलता है यही कारण होता है कि त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं इसीलिए हर रोज डीप पोर क्लीजिंग मिल्क त्वचा की सफाई के लिए एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इसके अलावा बेसन में कच्चा दूध मिलाकर भी चेहरे पर लगाने से चेहरा साफ हो जाता है। सर्दियों में पानी की मात्रा को कम ना करें। दिन में 11 से 12 गिलास पानी पीने से चेहरे की बेजान रंगत लौट आती है। पानी की मदद से शरीर के विषैले पदार्थ निकल जाते हैं।



आपके बच्चे की उम्र 5 साल से कम है तो सर्दियों में हो जाएं सावधान

ट ड से जुड़ी बीमारियों का जब भी जिक्र होता है तो सबसे पहले नाम निमोनिया का आता है। केवल बड़ों को ही नहीं बल्कि बच्चों में भी इसके लक्षण देखे जाते हैं।

मौसम बदल रहा है। ऐसे में निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी के लोग बेहद आसानी से शिकार हो रहे हैं। बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण की वजह से लोगों को सांस लेने में दिक्कत हो जाती है और उन्हें श्वसन तंत्र से संबंधित कई बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इसी के अंतर्गत निमोनिया की बीमारी भी आती है। ये बीमारी फेफड़ों के संक्रमित हो जाने के कारण पैदा होती है। बच्चों की बात करें तो 5 साल से कम उम्र के बच्चों का इम्यून सिस्टम पूरी तरह विकसित नहीं हो पाता है। जिसके कारण वह इस समस्या का आसानी से शिकार हो जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स को सावधानी बरतनी बेहद जरूरी है। आज हम इस लेख के माध्यम से आपको बताएंगे कि क्यों होती है यह बीमारी और इससे बचाव किस प्रकार किया जा सकता है। पढ़ते हैं आगे...

बच्चों में निमोनिया की समस्या

5 साल से कम बच्चों की देखभाल ज्यादा की जाती है क्योंकि इस उम्र में बच्चों का इम्यून

सिस्टम पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाता है। जिसके कारण वे अनेक संक्रमण का शिकार आसानी से हो जाते हैं। इस उम्र के बच्चों में निमोनिया के लक्षण ज्यादा पाए जाते हैं। इसका कारण भी इम्यून सिस्टम का पूरी तरह से विकास ना होना ही है। आंकड़ों की बात की जाए तो दुनिया में 18% बच्चों की मौत इसी बीमारी के कारण होती है। यह संक्रमण उनके अंदर जाकर खतरनाक वायरस का रूप ले लेता है। जिससे बचना या छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। ऐसे में अगर नवजात शिशु को खांसी जुकाम हो जाए तो विशेष देखभाल की जरूरत होती है।

बच्चों में निमोनिया के प्रमुख

लक्षण

- अचानक से सुस्ती आ जाना
- सांस का बहुत तेजी से चलना
- हाथ पैरों की उंगलियों के साथ-साथ होठों का भी नीला पड़ जाना
- दूध पीने में नखरे करना
- स्टूल या यूरिन के साथ ब्लड आना
- खांसी के साथ ज्यादा कफ निकलना
- लूज मोशन
- दिल की धड़कन बढ़ना

इस समस्या से बचाव और उपचार

अगर आपका बच्चा छोटा है और वह इस समस्या का शिकार हो गया है तो उसे विशेष रूप से देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में इस समस्या से बचाने के लिए अपने घर में या आसपास सफाई का विशेष ध्यान रखें। अपने बच्चे को किसी को देने से पहले या खुद लेने से पहले हाथों को अच्छे से धो लें। शिशु के कमरे में जाने से पहले जूते चप्पल बाहर उतारें। अगर आपके घर में किसी अन्य सदस्य को कोल्ड हो गया है या हल्का तेज बुखार है तो उसे अपने बच्चे से दूर रखें। सर्दियों में इन बच्चों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए गरम गरम कपड़े पहनाकर रखें। लेकिन ध्यान दें ज्यादा कपड़े पहनाने से भी बच्चे के शरीर में पसीना आ जाता है और वह जल्दी ही निमोनिया का शिकार हो जाता है। ऐसे में केवल जरूरत के हिसाब से और जरूरी कपड़ों का ही इस्तेमाल करें।

नोट- अपने बच्चे में हर बुखार या सर्दी जुकाम को निमोनिया के लक्षण समझने की भूल ना करें। लेकिन हां अगर यह सर्दी जुकाम 3 दिनों तक भी ठीक नहीं हो रहा है तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें। इस दौरान अपने बच्चे को बाहर ले जाने से बचें।

कुनकुनी ठंड खुद को ऐसे करें तैयार



तेल मालिश

सर्दियों का मौसम हो और त्वचा की मालिश के लिए तेल का इस्तेमाल न किया जाए, ऐसा संभव नहीं। पार्लर से लेकर मालिश सेंटर तक इन दिनों मालिश कराने वालों की मीडि लगी रहती है। आयुर्वेद में भी तेल मालिश का काफी महत्व है। सर्दियों में रूखी त्वचा व बेजान बालों को मालिश से नमी मिल जाती है। सर्द हवाएं त्वचा को रूखी व बेजान बना देती हैं। ऐसे में मालिश से बेहतर कुछ भी नहीं। ज्यादातर लोग तरह-तरह की क्रीम व ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। नतीजा यह होता है कि थोड़ी देर बाद त्वचा को फिर नमी की जरूरत महसूस होने लगती है।

स र्दियों का गुनगुना मौसम आ गया है। कुछ लोगों को बदलते मौसम के साथ एडजस्ट होने में समय लगता है। विशेषकर बुजुर्गों, बच्चों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को। उन्हें इस दौरान एहतियात बरतने की जरूरत होती है। जहां थोड़ी लापरवाही हुई नहीं कि सर्दी-जुकाम, कफ आदि की समस्याएं खड़ी हो जाती हैं।

जिन लोगों को साइनस, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा जैसे रोग होते हैं, उन्हें सावधानीपूर्वक खाने-पीने में परहेज बरतना चाहिए। उन्हें कफवर्धक चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। नीचे लिखी सावधानियों पर अमल कर आप सर्दियों की तकलीफों से खुद को बचा सकते हैं।

- अगर आप सुबह सैर के लिए निकलते हैं तो आधा-एक घंटा देर से जाना शुरू करें, ताकि सवेरे की ठंड से बचाव हो सके। हल्की-हल्की गुनगुनी धूप में जाएं तो भी कोई हर्ज नहीं है। विटामिन-डी का सेवन भी हो जाएगा।
- घास पर सीधे या फर्श पर नंगे पैर न घूमें।
- अगर आपके बाल गीले हैं तो उन्हें सुखाने के बाद ही टू-व्हीलर पर निकलें।
- अलसुबह गर्म पानी जरूर पीएं।

- नहाने के लिए ठंडा पानी न लें। गर्म पानी से स्नान करें।
- ठंडी हवा सीधे कान में न जाने पाएं, मफलर स्कार्फ आदि से खुद को बचाएं। सिर और छाती भी ढंकी होना चाहिए।
- गर्म तासीर वाली चीजों का इस्तेमाल बढ़ा दें। जैसे गर्म मसाले, अजवाइन, लौंग, जीरा, मैथीदाना, बड़ी इलायची आदि का काढ़ा बनाकर भी पिया जा सकता है।
- सुबह-शाम अदरक वाली चाय भी फायदेमंद होती है।
- ठंडी और फ्रिज से निकली चीजों को न खाएं तो ज्यादा अच्छा होगा।
- खट्टी चीजें जैसे दही और नींबू के साथ ही चावल, पोहे, दूध और देशी घी जैसी चीजों से कफ भी हो सकता है।
- इस मौसम में इस्तेमाल करने के लिए नारियल तेल की जगह सरसों का तेल ज्यादा उपयुक्त है। सारे गर्म मसाले सर्दियों में किसी वरदान से कम नहीं होते हैं। एक तो इनके इस्तेमाल से शरीर को पर्याप्त गर्मी मिलती है और यदि किसी वजह से सर्दी हो जाए तो ये शरीर पर जादुई असर पैदा करते हैं। ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी अहम भूमिका निभाते हैं।

**ठंड के मौसम
में महिलाएं
रखें यह
सावधानियां**



शुष्क त्वचा से खिल जाती है रूखी त्वचा

फे शियल तेल मालिश बेहतर विकल्प है त्वचा में नमी बरकरार रखने का। दादी-नानी की बातें याद करें, तो बचपन में वे हमारी मालिश किया करती थीं। जबरदस्ती हमारे बालों में ढेर सारा तेल लगा देती थीं। वह सब हमारे भले के लिए होता था। कड़ुके की ठंड में भी कभी रूखेपन का अहसास नहीं होता था। फेशियल तेल मालिश भी यही काम करता है। सर्दियों में त्वचा में नमी बनाए रखने व सुंदरता बरकरार रखने के लिए मालिश बेहतर विकल्प है। केमिकल युक्त क्रीम त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है मगर अच्छा तेल आपकी त्वचा की चमक व नमी बनाए रखता है।

त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए प्राकृतिक तेल की जरूरत होती है अगर हम त्वचा पर तेल नहीं लगाते, तो शरीर इसे बार-बार बनाता है, जिस कारण त्वचा में नमी की कमी होती है। और फिर त्वचा फटने लगती है। हेल्दी तेल कटी-फटी त्वचा को रिपेयर करता है और शरीर को नमी व

माश्रराइज प्रदान करता है जिससे त्वचा रूखी बेजान नहीं बल्कि खिली-खिली दिखती है।

त्वचा के मालिश के लिए मिनरल तेल की जगह जोजोबा एप्रीकॉट और बादाम के तेल का इस्तेमाल करें। कई लोग यह सोचते हैं कि ज्यादा तेल लगाने से स्किन ज्यादा शाइनी दिखेगी, पर ऐसा नहीं है। त्वचा की नमी के लिए दो-चार बूंद तेल काफी होता है और यह त्वचा को कांतिमय बनाने में मदद करती है। सिर्फ एक-दो बूंद तेल ही आपकी त्वचा व गर्दन के लिए पर्याप्त है। तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट की शक्ति और विटामिन्स मौजूद होते हैं, जिससे ये त्वचा की सुरक्षा करते हैं। सर्दियों या मौसम बदलने का सीधा असर पहले हमारी त्वचा पर पड़ता है। ऐसे में ब्यूटी तेल इनकी हिफाजत करता है।

टीवी विज्ञापनों में तरह-तरह की क्रीम देखकर लोग खरीद तो लाते हैं पर इतना फायदा नहीं दिखता। साथ ही उनमें मौजूद केमिकल्स त्वचा को नुकसान भी पहुंचाते हैं। कई लोगों को इनसे एलर्जी व त्वचा संबंधी समस्याएं भी हो

जाती हैं। ऐसे में ये क्रीम उनके लिए आफत बन जाती है। किसी विज्ञापन के लालच में न पड़ कर अगर हर दिन ब्यूटी तेल से त्वचा की मालिश की जाए, तो त्वचा हर पल चमकदार बनी रहती है।

कई क्रीम एंटी-एजिंग भी होती हैं। उम्र बढ़ने के संकेत को रोकने के लिए इन्हें बनाया जाता है। मगर इसमें मौजूद केमिकल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। फेशियल तेल केमिकल फ्री होते हैं। यह वॉटर-बेस्ड नहीं होते। इन्हें सुरक्षित रखने के लिए किसी सिंथेटिक प्रिजरवेटिव का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इनमें मौजूद प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और ई, फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। साथ ही अल्ट्रावायलट किरणों से त्वचा की सुरक्षा करते हैं, जो एजिंग और झुर्रियों के मुख्य कारण बनते हैं। फेशियल तेल त्वचा पर एंटीएजिंग का भी काम करता है। तो बस त्वचा की सारी समस्याओं का इलाज कीजिए एक दो बूंद तेल से और सारी समस्याओं से रहिए बेफिक्र।

बदलते मौसम का अर्थ ढेरों बीमारियों को बुलावा। ऐसे में महिलाओं को अपना विशेष ध्यान रखना होता है। महिलाओं को कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बीमारी उन्हें जब तक पूरी तरह से न पकड़ ले, वे चिकित्सक के पास जाना पसंद नहीं करती हैं। लापरवाही के कारण कभी-कभी बीमारियां इतनी गंभीर हो जाती हैं कि इलाज असंभव हो जाता है।

पहले महिलाएं अज्ञानता के चलते ऐसा करती थीं। आज महिलाएं शिक्षित और समझदार हैं लेकिन आज भी सिर्फ ध्यान न देने की वजह से बीमारियां

गंभीर रूप ले लेती हैं। महिलाओं को चाहिए कि अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखें और समय-समय पर डॉक्टरी परामर्श लेते रहें।

- व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बना लें।
- व्यायाम ज्यादा पकाऊ न हो, इसके लिए रोज कुछ नया करने का प्रयास करें। जैसे सोमवार को सैर, मंगलवार को योग, बुधवार को एक्सरसाइज आदि।
- व्यायाम करते समय अपनी पसंद का म्यूजिक सुनना बहुत जरूरी होता है। इससे मन प्रसन्न होता है, और शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का

संचार होता है।

- खाने में हरी सब्जी, फल, सलाद और जूस का नियमित सेवन करें। महिलाएं एक गिलास दूध प्रतिदिन पिएं।
- कैल्शियम और सोयायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- बदलते मौसम में माइश्रराइज का उपयोग करें।
- त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए एलोवेरा का उपयोग भी कर सकते हैं।
- दिनभर में लगभग 18 से 20 गिलास पानी पीने से आधी से ज्यादा बीमारियां दूर रहती हैं।



मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र



डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि बार-बार सिर दर्द, गुस्सा

होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

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

मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल हैं

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद हैं जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान हैं?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटों आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

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

मानसिक विकास, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

टेलि कंसल्टेशन की सुविधा भी उपलब्ध है

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on  YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

गले की श्लेष्मा झिल्ली के नीचे दबे रहने वाले श्लेष्मा झिल्लीयुक्त उत्तक संग्रह 'टॉन्सिल्स' कहलाते हैं। इनमें किसी प्रकार का संक्रमण हो जाने पर गले में टॉन्सिलाइटिस नामक कष्टकारक रोग हो जाता है। सर्दियों में व ऋतु परिवर्तन के समय इस रोग की संभावना अधिक रहती है।

स्ट्रें प्टो कॉकस, स्टेलोकाइलोकॉकस, इंप्लुएंजा, न्यूकोमाकस आदि जीवाणु संक्रमण इस रोग का कारण बनता है। मुंह, दांतों की नियमित सफाई न करना, भोजन में पौष्टिक तत्वों का अभाव, घर में जगह की तंगी व नमी आदि के चलते जीवाणु तेजी से संक्रमण फैलाते हैं। यह रोग 15 वर्ष तक की उम्र तक ज्यादा होता है, बाद में इसकी संभावना इसलिए कम हो जाती है क्योंकि उसके बाद गले की संवेदनशीलता घटती रहती है।

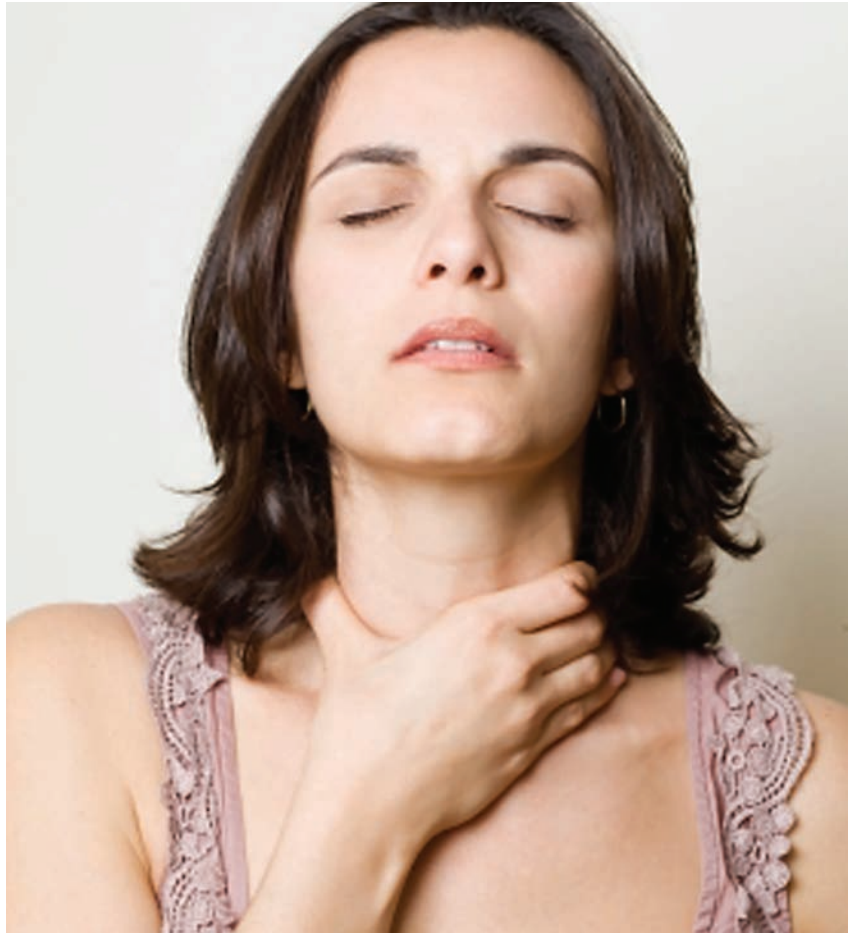
रोग के लक्षण

गले में एक या दोनों तरफ सूजन, खाना-पीना निगलने में कठिनाई, गले में पीड़ा, घाव, बुखार व बदन दर्द, भूख में कमी, श्वास में बदबू और काग का फूलकर लंबा तथा मोटा हो जाना।

जटिलताएं

दैहिक कमजोरी, मानसिक विकास में बाधा। दिल के वाल्व से संबंधित बीमारी, रद्द्यूमैटिक हार्ट डिजीज का खतरा, गुर्दे की परेशानी, नेफ्राइटिस की संभावना, खांसी, जुकाम व बुखार की निरन्तरता गले की आवाज अवरूद्ध होना, कर्ण स्राव या पर्दे में छेद होकर मवाद आना।

सहा न जाए जब टॉन्सिल्स का दर्द



सावधानियां और उपचार

व्यक्तिगत स्वच्छता

सफाई और अच्छा स्वास्थ्य एक दूसरे से जुड़े होते हैं। इसलिये अगर आप स्वच्छता अपनाएंगे तो कोई भी बीमारी आपको छू भी नहीं पाएगी। बाथरूम से आने के बाद, खाने से पहले या फिर छींकने के बाद अपने हाथों को धोना ना भूलें। उस व्यक्ति से पूरी तरह से बचें जिसको खांसी या जुकाम हो।

ना खाएं सिट्रस फ्रूट

सिट्रस फलों में मौजूद एसिड आपके गले को और भी ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। जब गला खराब हो तो आपको नींबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी और मौसम्बी नहीं खाना चाहिये। मॉनसून में खासतौर

पर फल को फ्रिज से तुरंत निकाल कर नहीं खाना चाहिये क्योंकि वह ठंडा होता है।

तंबाकू को ना बोलें

अगर आपको तंबाकू या फिर धूम्रपान करने की बुरी आदत है तो इसे कृपया ना करें। ज्यादातर टॉन्सिल होने के पीछे होने का कारण केवल यही तंबाकू होती है। तंबाकू गले को सुखा देती है जिससे संक्रमण होने का खतरा बहुत बढ़ जाता है। इसलिये मॉनसून में स्मोकिंग ना ही करें तो बेहतर होगा।

हर्बल टी पिएं

टॉन्सिल को दूर करने का यह सबसे आम और प्राकृतिक उपचार है। हर्बल टी पीने से कफ फैलाने

वाले जर्म और बैक्टीरिया मर जाते हैं। कोशिश करें कि आप ग्रीन टी, दालचीनी चाय, लौंग या इलायची से बनी चाय पिएं। यह शरीर के लिये भी अच्छी है और गले की लिये भी।

कोल्ड ड्रिंक ना पिएं

ठंडा पेय पीने से गले में संक्रमण होने का खतरा अधिक ज्यादा रहता है। टॉन्सिल ना हो इसकेलिये मॉनसून में कोल्ड ड्रिंक ना पिएं। अगर आपको गर्मी लग रही है और आप ज्यादा देर के लिये इंतजार नहीं कर सकते हैं, तो कम से कम अपने पसीने को सूख जाने दें, तभी कोल्ड ड्रिंक पिएं। अगर ठंडी कोल्ड ड्रिंक पिएं भी तो देख लें कि वह बहुत ज्यादा ठंडी ना हो।

फिटनेस

फिटनेस या तंदुरुस्ती यह अब जीवन का एक नया मंत्र है। इसके बारे में अपने परिवार और मित्रों को जागृत करें। लेकिन पहले स्वयं आपको फिट रहने की जरूरत है। तंदुरुस्ती से अनेक बिमारियां टलती है और जीवन का सही आनंद भी इसी से मिलता है। बचपन से इसका चस्का लगाना चाहिए। आप स्वयं सोचे की आप फिट या तंदुरुस्त है या नहीं। उम्र और कामकाज के अनुरूप फिटनेस के मायने बदलते है। हर एक खेल के लिए फिटनेस की अलग जरूरत होती है। फिटनेस के लिए हमको अलग अलग व्यायाम जरूरी है। आमतौर पर ऐसे व्यायामके लिए शरीर में सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र कृतिशील होती है। इसके चलते एक मस्ती का अनुभव होता है।

तंदुरुस्ती के कुछ मायने है और अलग अलग टेस्ट भी है। निरंतर श्रम करने की क्षमता महत्वपूर्ण होती है। आप घंटेभर में 5-6 कि.मी. चल सकते है या घरेलू कामकाज जैसे झाड़ू लगाना, फर्श साफ करना या दो सीडीयाँ चढ़ना आसानी से कर पाते है या नहीं। हृदय सक्षमता महत्वपूर्ण मुद्दा है श्रम, व्यायाम से नाडी तेजी से चलती है। अपेक्षित नाडी प्रवेग तय करने के लिये 220 के आकडे से उम्र वर्ष कम करे। अब इसके 60-70 शतप्रतिशत अपेक्षित नाडी है। व्यायाम के प्रयोग से आपको नाडी के इस मात्रा तक पहुँचकर कम से कम दस मिनट करते रहना चाहिए। व्यायाम के अनंतर यह नाडी प्रवेग पाँच

मिनटों में पूर्व स्थिति पर आना ठीक होता है।

लचीलापन - आपके अवयव और जोड़ो का पर्याप्त लचीले होना तंदुरुस्ती का एक हिस्सा है। जांच ले की आप घुटने न मोड़ते हुए हाथ से पैरों को स्पर्श कर पाते है

श्वसरोधन - यह हृदय और फेफड़ोंसे संबंधित है। सांस अंदर लेनेके बाद कम से कम 30 सेकंड आप सांस रोक सकते है

मांसपेशीबल - शरीरके हर एक प्रभावमें मांस पेशीयों का अलग काम होता है। इसके लिए सक्षमता के मायने भी बदलते है। जैसे की आप कितना भार उठा सकते है या कितनी छलांग मार सकते है। बाँडी मास इंडेक्स यह एक अच्छा मापन है। यह 18-25 के बीच हो। अठारह से कम इंडेक्स का मतलब कुपोषण है। 25 से जादा इंडेक्स स्थूलता है। आपका हिमोग्लोबिन खून की प्राणवायू वहन क्षमता है। यह 12-16 ग्रॉम तक होना चाहिए।

तंदुरुस्तीके लिए कुछ व्यायाम प्रकार

शीघ्र व्यायाम प्रकार- कुछ खेल प्रकार 2-3 मिनटोंसे कम समय चलते है। इसमें साँस जादा चलनेके पहले ही हम रुक जाते है। हमारा शरीर इसके लिए मांसपेशीस्थित संग्रहीत ऊर्जाका उपयोग करता है। उदाहरण के तौरपर सौ-दो सो मीटर दौडना, भार उठाना, जिमनॉस्टिक्स या रूक रूककर चलनेवाले खेल जैसे की

कुरुती, कबड्डी, जुडो आदि।

एरोबिक या दम सांस वाले व्यायाम सबसे महत्वपूर्ण है। कोई भी श्रम 2-3 मिनटों से ज्यादा करने पर सांस और नाडी तेज चलती है। दौडना, पहाड़ चढ़ना, तैरना, सायकलिंग, तेज चलना, दंड बैठक और अनेक किस्म के खेल इस वर्ग में है। एरोबिक से हृदय और फेफड़ों की क्षमता और श्रम निरंतरता बढ़ती है।

गतियुक्त हलचल वाले व्यायाम प्रकार, जैसेकी दौडना, तैरना, बॅडमिंटन, टेनिस चलना आदी। इसमें मांसपेशी क्रमशः काममें आते है। एरोबिक्स में इसी व्यायाम प्रकार का इस्तेमाल होता है लेकिन अवधि ज्यादा होती है।

अचल व्यायाम प्रकार - इसमें हलचल कम से कम होती है। लेकिन स्थिर अवस्था में ही ताकत का प्रयोग होता है। बुलवर्कर मयुरासन, उत्थितपादासन आदि इसके उदाहरण है। योग परंपराओंमें दमसांस या शीघ्र व्यायाम छोडकर अन्य प्रकार का प्रयोग होता है। इससे लचीलापन, संतुलन, अंदरूनी इंद्रियों का स्वास्थ्य, श्वसन, मनोबल आदि का वर्धन होता है। योगशास्त्र के अनुसार इसमें सिम्पैथेटिक के बजाय पॅरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है।

- शरीर के साथ मनभी सक्षम चाहिए। अनेक खेलों से मनोबल बढ़ता है।
- हस्ते में एक बार ट्रेकिंग जैसा लंबा सिलसिला अपनाए।
- खानपान को मर्यादा में रखे। शरीर हलका और लचीला रखे।
- कमर और नितंब का आदर्श प्रमाण रखना चाहिए। बाँडी मास इंडेक्स और हिमोग्लोबीन नियमित रूपसे जांचे।
- सिर्फ व्यायाम की अपेक्षा खेलकूद ज्यादा लाभदायक होता है।
- निजी खेलों से सामूहिक खेलकूद की गुना बेहतर है।

ध्यान देने वाली बातें

- तंदुरुस्तीके लिए स्वयं अपना गंतव्य और सिद्धियाँ तय करे। इसका क्रमशः पालन करे। दुसरों से स्पर्धा टालकर अपनी गति तय करे।
- तंदुरुस्तीके लिए प्रशिक्षक और पुस्तकों की मदद ले। ज्यादा या गलत मेहनत से हानि हो सकती है, फायदा नहीं।
- व्यायाम नियमित रूपसे करे। अलग अलग व्यायाम प्रकार हस्ते में क्रमशः करे। इसके कारण सर्वांगीण फायदा होता है।

मीठा संगीत सुनना तो हर किसी को अच्छा लगता है, लेकिन सोचिए अगर आपके कान में अचानक इतना दर्द होने लगे कि आप उस संगीत को सुन ही न पाएं तो क्या होगा? ठंड में तो कान का दर्द आपको और भी ज्यादा परेशान कर सकता है। तो अब जरूरी है कि इस परेशानी से बचने के लिए सावधानी बरतनी शुरू कर दें।

हम आपको बता रहे हैं कि कैसे आप अपने कान को रख सकते हैं दर्द से कोसों दूर। सर्दियों का गुलाबी मौसम अपने साथ सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी साथ लेकर आता है। कान में दर्द होने पर तेल डाल लेना या फिर माचिस की तीली या अन्य नुकीली चीजों की सहायता से कान को साफ करने की गलती न करें।

बहरेपन का इलाज हो सकता है सम्भव

मालूम हो कि कान शरीर का बेहद संवेदनशील अंग है। इसलिए इसके साथ छेड़छाड़ व्यक्ति के लिए और गंभीर परेशानियां खड़ी कर देती हैं। कान का परदा बहुत नाजुक होता है, और इसके साथ ज्यादा लापरवाही बहरेपन का कारण बन सकती है। इसलिए इस ठंड में जरूरत है आपको कान के प्रति ज्यादा सजग रहने की। कुछ साधारण बातों को ध्यान में रखकर आप सही वक्त पर सही इलाज करवा सकते हैं।

- अगर कान के परदे का छिद्र बड़ा हो, कभी-कभी कान से खून बहता हो
- कान में खुजली होती हो, दर्द होता हो
- कान की समस्या के चलते चक्कर आते हों, या कान में कुछ आवाजें आती हों, तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं और चिकित्सक द्वारा बताई गई उपचार पद्धति अपनाएं। खून और मूत्र की जांच समेत कान का ऑडियोग्राम कराना चाहिए। ऑडियोग्राम कान की सुनने की शक्ति की पहचान करनेवाली एक वैज्ञानिक पद्धति है। इससे कान की स्थिति की समस्त जानकारी हो जाती है।

सावधानियां

- माचिस की तीली, पिन या अन्य कोई वस्तु कान में न डालें।
 - कान में पानी या धूल-मिट्टी के कण न जाएं, इसका पूरा ध्यान रखें।
 - ठंड में बाहर निकलते समय कान ढक कर निकलें।
- कान से जुड़ी समस्याओं को अनदेखा करने पर कान में दर्द, बहरेपन और कान बहने जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

बहरे हो जाएंगे और पता भी नहीं चलेगा

यू तो कान से जुड़ी बीमारी का उम्र से कोई विशेष संबंध नहीं है, क्योंकि यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। फिर भी 50 वर्ष की उम्र से अधिक व्यक्तियों में कान से जुड़ी समस्याएं बड़े पैमाने पर देखने को मिलती हैं। इसलिए ठंड में बुजुर्गों को कान के प्रति ज्यादा सजग रहना चाहिए।

ठंड में सजग रहें कान के दर्द से



घरेलू उपाय

- प्याज का गुनगुना रस कान में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
 - अदरक के रस में नमक एवं शहद मिलाकर, गुनगुना कर, कानों में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
 - मूली का रस, शहद, सरसों का तेल, बराबर मात्रा में मिलाकर, दो-तीन बूंद कान में सुबह-शाम डालने से बहरेपन में राहत मिलती है।
 - कान को साफ कर दो-दो बूंद स्पिरिट तीन-चार दिन कान में डालने से कान का बहना ठीक होता है।
 - तुलसी के पत्तों का रस गुनगुना कर दो-दो बूंद प्रातः और सायं डालने से कान के दर्द में राहत मिलती है और बहरेपन भी ठीक होता है।
- अगर इससे भी समस्या का समाधान न हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और अपना इलाज कराएं।

सर्दियों में हम गर्म कपड़ों पर तो सबसे अधिक ध्यान देते हैं, लेकिन बालों और त्वचा का बिल्कुल भी खयाल नहीं रख पाते। अच्छी जैकेट, स्वेटर, जीन्स, शूज आदि पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन बालों और त्वचा का खयाल रखना भी जरूरी होता है, जो मौसम का हमेशा सामना करते हैं।

सबसे पहले सुरक्षित स्नान

त्वचा के रखरखाव में सबसे पहला कदम सफाई का होता है। शीत ऋतु में स्नान उतना आनंददायक नहीं होता, जितना कि किसी अन्य मौसम में, लेकिन स्नान और रूखी त्वचा का परोक्ष संबंध है। पहले, पानी का तापमान कम करिए। शीत ऋतु में देर तक गुनगुने पानी से स्नान करने में मजा आता है, परन्तु यदि पानी बहुत गरम हो तो यह आपकी त्वचा को रूखा और बालों को बेजान बना सकता है।

बचाव के लिए स्नान करने के समय को ध्यान में रखिए, गर्म पानी का तापमान कम रखिए, स्नान करने का समय कम करिए और मॉइस्चराइजिंग उत्पादों का प्रयोग करिए। साबुन की जगह शावर जेल का इस्तेमाल करिए, जो आपकी प्राकृतिक नमी को बरकरार रखे। धुल जाने वाले कंडीशनर की जगह, नहीं धुलने वाला उत्पाद इस्तेमाल करिए। शावर जेल का तेल शरीर से धुली हुई प्राकृतिक नमी को बरकरार रखता है, और नहीं धुलने वाला कंडीशनर बालों को पूरे दिन मॉइस्चराइज रखता है। अपने चेहरे के रखरखाव के लिए क्रीम क्लींजर का इस्तेमाल करिए। ये क्लींजर सौम्य होते हैं और आपकी त्वचा की प्राकृतिक नमी को बरकरार रखते हैं।

मॉइस्चराइजिंग करते रहिए

पत्रिका करने के बाद अपने शरीर को साफ करके तुरंत ही मॉइस्चराइजिंग लोशन लगाएं। रूखी त्वचा के लिए बेहतर क्रीम और लोशन वही है, जो एसपीएफ से युक्त हो। शीत ऋतु में धूप भले ही तीखी ना लगे, लेकिन यूवी किरणें फिर भी असुरक्षित त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। चेहरे के कुछ भागों पर मौसमी असर कुछ ज्यादा ही होता है, खास तौर पर आंखों के नीचे का क्षेत्र।

दिन और रात दोनों समय इस नाजुक त्वचा के आसपास आंख के लिए विशेष क्रीम जरूर लगाएं। ऐसे बांडी लोशन का चुनाव करें, जो बहुत

सर्दियों में बालों और त्वचा की देखभाल



देर तक टिकी रहती हो। आपकी त्वचा पेट और बाजुओं से ढकी रहेगी, इसलिए आपको बार-बार मॉइस्चराइजर लगाने का अवसर नहीं मिलेगा। कुछ भाग में जैसे कि आपके हाथ, कुहनी, घुटने और पैरों को बेहतर रखने के लिए कुछ ज्यादा मॉइस्चराइजर लगाने की जरूरत होती है। मॉइस्चराइजिंग के लिए कुछ अनोखे प्रयोग जैसे कि बेबी ऑयल और बांडी बटर लगाने से बिल्कुल न हिचकिचाए। शीत ऋतु कठोर होती है, इसलिए आपको अपनी त्वचा की चमक बनाए रखने के लिए कुछ मजबूत उपाय चाहिए ही।

अपना बचाव करिए

अब आप घर से बाहर जाने के लिए तैयार हैं, उचित पोशाक का चुनाव करें। शीत ऋतु की कठोर हवा से बचने के लिए बड़े सन ग्लास और गर्दन, टुड्डी और नाक को ढकाने के लिए स्कार्फ का प्रयोग बेहतर होता है। अपने बालों को स्कार्फ में

लपेट कर, ढीली पोनी टेल बना कर या ढीला हैट पहन कर बचाएं। बालों के कई सैलून कुछ लोशन और सीरम का इस्तेमाल करते हैं, जिनका इस्तेमाल करके आप बालों को पूरे दिन चमकदार, व्यवस्थित और नियंत्रित रख सकते हैं। शीत ऋतु में लिप बाम अत्यंत आवश्यक है। इनकी कई सारी महक और किस्में उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ अपने साथ हमेशा रखने चाहिए, लेकिन अपने बालों और त्वचा को मॉइस्चराइज रखने के लिए सबसे सस्ता, आसान और प्राकृतिक तरीका है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहिए। यहां तक कि गरम पेय, जैसे ग्रीन टी, आपके तंत्रिका तंत्र को बहुत सारी नमी प्रदान करते हैं, जरूर पीजिए!

अपनी सुरक्षा खुद कीजिए

हफ्ते में एक बार अपने बालों को डीप कंडीशनिंग कीजिए। यह शक्तिशाली पोषक खुराक एक हफ्ते में अंदर खोई हुई बालों की नमी को वापस कर देगी। हफ्ते में 2 या 3 बार अपने चेहरे और शरीर की त्वचा को सौम्य स्क्रब से साफ करिए, जिससे कि मृत और झुर्रीदार दिखती त्वचा साफ हो जाए। बाजार में बहुत सारे उपलब्ध उत्पादों में आप अपनी त्वचा के लिए बेहतर आकर्षक विकल्प तलाश लें।

हफ्ते में एक या दो बार चेहरे पर मॉइस्चराइजर लगाने से वैसा ही परिणाम मिलेगा, जैसा बालों पर कंडीशनर लगाने से मिलता है। अगर आपके पैर या हाथ ज्यादा रूखे हो गए हों तो उनमें क्रीम की अच्छी परत लगा कर सूती दस्ताने या मोजे पहन कर सो जाइए। इससे रूखी त्वचा को पोषण मिलेगा और उसमें नमी भी बरकरार रहेगी। नाक या किसी अन्य स्थान पर रूखी परतदार त्वचा के इलाज के लिए क्रीम लगाएं। त्वचा और बालों के रखरखाव के लिए बाजार में उपलब्ध हजारों उत्पादों में से अपनी जरूरतों के हिसाब से बेहतर उत्पाद चुनने में आप सक्षम हो ही जाएंगे।

सभी प्रकार की
जटिल BIOPSY
प्रक्रियाएं एवं
टेली-रडियोलॉजी हेतु



THE BIOPSY

दि बायप्सी

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



COSMO Dental Clinic

अधिकतम
रेडिएशन
सुरक्षा के
साथ

| 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

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

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

15 सालो से सेवा में

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

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

दिल को दुरुस्त रखेगा केला

अगर आप अपने दिल को बीमारियों से बचाना चाहते हैं तो केले का नियमित रूप से सेवन करें। इंपीरियल कॉलेज ऑफ लंदन और वॉरविक मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने 33 अध्ययनों का विश्लेषण करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला। उन्होंने बताया कि केले में पोटैशियम बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। हाई ब्लडप्रेसर और हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में इस तत्व की अहम भूमिका होती है। इसके अलावा दही, दाल, पालक, मशरूम और खुबानी में भी पर्याप्त मात्रा में पोटैशियम पाया जाता है। इसलिए इन चीजों का सेवन भी दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है।

हरी प्याज के लाभकारी गुण

स्प्रिंग अनियन, एक बहुत लोकप्रिय सब्जी है और ये कई किस्मों जैसे - सफेद, पीली और लाल में पैदा होती है। ये प्याज, स्वाद में बहुत अच्छे होते हैं और इनमें पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। काफी लंबे समय से, स्प्रिंग प्याज का इस्तेमाल चाइनीज दवाईयों में किया जाता है। इस प्याज में सल्फर भी ज्यादा मात्रा में होता है। सल्फर की ज्यादा मात्रा, शरीर के लिए लाभप्रद होती है। इस तरह के प्याज कैलोरी में लो होते हैं। स्प्रिंग प्याज को हरा प्याज भी कहा जाता है। हरा प्याज, विटामिन सी, विटामिन बी2 और थियामाइन से भरपूर होता है। इसमें विटामिन ए और विटामिन के भी होता है। इसके अलावा, यह कॉपर, फास्फोरस, मैग्निशियम, पोटैशियम, क्रोमियम, मैंगनीज और फाइबर का भी अच्छा स्रोत होता है। हरा प्याज, फ्लैवोनॉइड्स जैसे - कैवरेसेटिन का भी मजबूत स्रोत होता है।

■ हरा प्याज, दिल को स्वस्थ रखता है। यह कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को कम करता



- है।
- ब्लडप्रेसर मेंटेन रखता है इस प्याज में सल्फर की मात्रा, शरीर में बीपी को सही बनाएं रखती है।
- हरा प्याज, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम बनाएं रखता है।
- हरे प्याज में क्रोमियम होता है जो शरीर में डायबटीज होने पर लाभप्रद होता है। इसकी

मदद से ब्लड सुगर नियंत्रण में होती है और ग्लूकोज टॉलेरेंस में भी सुधार होता है।

- हरा प्याज, बॉडी में सर्दी और फ्लू से लड़ने के एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पैदा कर देता है।
- इसके एंटी बैक्टीरियल गुण से पाचन में सुधार भी होता है।
- हरे प्याज में पेक्टिन होती है जो एक प्रकार का द्रव्य कोलोडिसल कार्बोहाइड्रेट होता है जिससे पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- हरा प्याज खाने से बॉडी की इम्यूनिटी बढ़ती है।
- हरे प्याज में एंटी-इंफ्लामेटरी और एंटी-हिस्टामाइन वाले गुण होते हैं जिससे गठिया, अस्थमा में आराम मिलती है।
- हरा प्याज, मेटाबोलिज्म को कंट्रोल करता है और मैक्रोन्यूट्रिशन को बनाएं रखता है।
- हरा प्याज खाने से आँखों की रोशनी में भी लाभ मिलता है।
- हरा प्याज, चेहरे और शरीर में पड़ने वाली झुर्रियों को दूर भगाता है।



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

हर इंसान की कुछ ना कुछ ऐसी खराब आदत होती है जिससे वह कभी उबर नहीं पाता। कुछ आदतें शरीर या जिंदगी पर कोई प्रभाव नहीं डालती लेकिन कुछ आदतें ऐसी होती हैं जो हमारे शरीर के लिये बहुत घातक होती हैं। आप इन आदतों पर ध्यान भी नहीं देते और यह धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती रहती हैं। चाहे स्मोकिंग करना हो या फिर नहाते वक्त साबुन का प्रयोग हो, यह सब हानिकारक आदतें आपको किसी बीमारी का शिकार बना सकती हैं। यदि आपको अपनी जवानी कैद रखनी है तो इन खराब आदतों से तुरंत के तुरंत छुटकारा पाएं।

आदतें जो बर्बाद कर सकती हैं आपका लुक



आ पको यहां पर मेकअप लगाने की जरूरत नहीं है बल्कि हम तो यह कह रहे हैं कि आप अपने शरीर और त्वचा का ख्याल रखना शुरू कीजिये। भले ही आपकी स्किन रुखी और कठोर हो लेकिन फिर भी उसका ख्याल रखें। आइये जानते हैं कि ऐसी कौन सी आदतें हैं जो आपके लुक को बर्बाद कर सकती हैं।

- **सोने का गलत तरीका** जब आप सोते समय पेट के बल या बगल की ओर मुड़ कर अपने तकिये में मुंह गड़ा कर सोते हैं तो, उससे आपके चेहरे पर जोर पड़ता है और उस पर झुर्रियों के निशान पड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सोया-सोया सा लगता है।
- **साबुन का प्रयोग** साबुन का प्रयोग करने से चेहरा रुखा हो जाता है और उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। हमेशा एक अच्छे फेस वॉश और बॉडी वॉश का प्रयोग करें।
- **स्मोकिंग** छोड़े धूम्रपान करने से ना केवल

कैंसर होता है बल्कि इससे मुंह के आस-पास हल्की धारियां भी दिखाई पड़नी शुरू हो जाती हैं। यदि आपको जवानी में झुर्रियां नहीं चाहिये तो अभी से ही स्मोकिंग की आदत छोड़ दें।

- **मोबाइल फोन बैकटीरिया** का घर हमारे मोबाइल फोन एक टॉयलेट से भी ज्यादा गंदे होते हैं। यह हमेशा हाथों में रहता है और हाथ से बैकटीरिया फैल कर चेहरे पर आ जाता है, जिससे चेहरे पर धब्बे, इंफेक्शन और झाइयां दिखाई पड़ने लगती हैं।
- **बालों की सफाई** बालों में रूसी ना केवल खुजली को दावत देती है बल्कि जब भी रूसी आपके चेहरे पर गिरती है तो उससे इंफेक्शन

हो जाता है। साथ ही जब आप अपनी उंगलियों से अपने सिर को खुजलाते हैं और फिर दुबारा उसी से अपने चेहरे को छूते हैं, तो पिंपल और दाने होने की समस्या ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिये अच्छे एंटीड्रैफ शैंपू प्रयोग करें।

- **सूरज की धूप** आप सोचते हैं कि आपका शरीर मर्द का है तो इसलिये आपको कुछ नहीं होगा। परंतु ज्यादा धूप में रहने से झुर्रियां भी पड़ती हैं और स्किन कैंसर होने की संभावना भी रहती है। घर से बाहर निकलने से 30 मिनट पहले अपने शरीर पर सनस्क्रीन लगाइये।

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

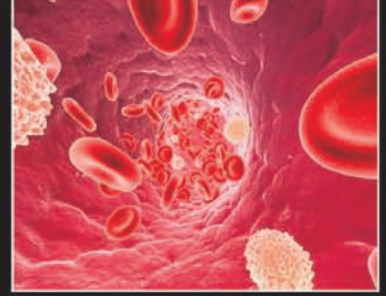
✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

होम्योपैथिक 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 इलाज के पहले कई दिनों तक होती थी मैसेस (माहवारी) की ब्लीडिंग अप्लास्टिक एनीमिया के साथ ब्लीडिंग भी हुई पूरी तरह नार्मल

मैं समीना उत्तर प्रदेश से होकर दिल्ली में रहती थी। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था जिसके कारण मुझे मैसेस (माहवारी) के समय काफी दिनों तक ब्लीडिंग होती थी, बिना दवा खाए ब्लीडिंग बंद नहीं होती थी। हम लोगों ने पूरे देश में कई शहरों के बड़े-बड़े हॉस्पिटल में दिखाया फिर भी मुझे कहीं से भी आराम नहीं मिला। सभी डाक्टरों ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए कहा था। पर हम बोन मेरो ट्रांसप्लांट नहीं कराना चाहते थे और हम बहुत परेशान थे। फिर 2 वर्ष पूर्व हमने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया उन्होंने हमें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां दी जिससे धीरे - धीरे आराम आने लगा और 1 महीने बाद

प्लेटलेट्स 80 हजार हो गई उसके बाद और बढ़ती गई तथा आज तक कम नहीं हुई। मैं अब पूरी तरह ठीक हो गई और स्वस्थ महसूस करती हूँ तथा ब्लीडिंग भी अब नार्मल होती है। ऐसा इसलिए लिख रही हूँ कि और भी लोग होम्योपैथिक इलाज लेकर अप्लास्टिक एनीमिया जैसी घातक बीमारी से ठीक हो जाये और मैं डॉ. साहब को तहेदिल से शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ।



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

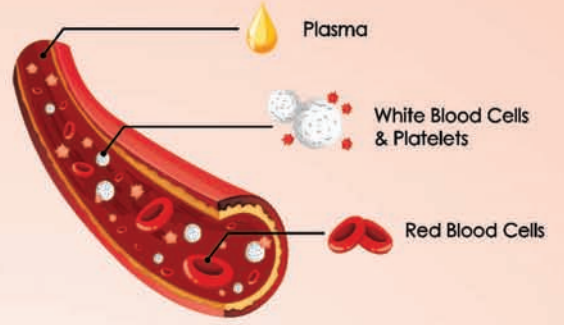
समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

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

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

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

होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया हुआ ठीक

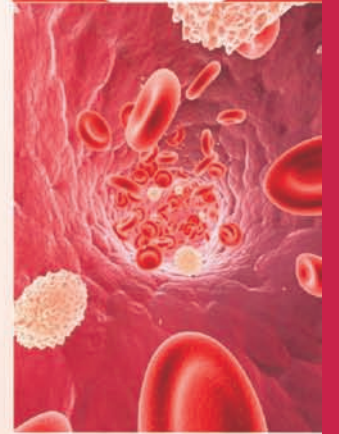
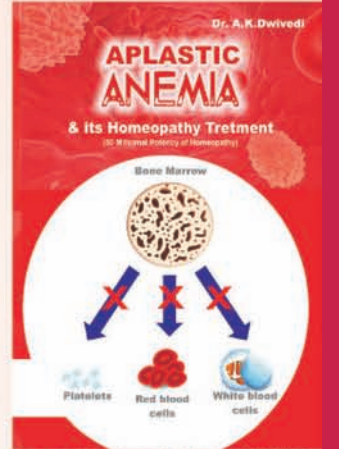


मैं अजय कुमार अपनी बच्ची लक्ष्मी कुमारी को लेकर जिला-हजारीबाग, झारखण्ड से आया हूँ। मेरी बच्ची को अप्लास्टिक एनीमिया नाम की बीमारी है। इसके पहले हजारीबाग, राँची, कोलकाता, सीएमसी, वेल्लोर (तमिलनाडु) में दिखाया लेकिन अधिक खर्च के कारण इलाज नहीं करा पाया। मैं डॉ. द्विवेदी जी से मिला, जितना बताया था उससे भी अधिक स्नेह यहां आकर डॉक्टर सहाब से मिला।

कोरोना काल में कोविड के डर से जब सभी लोग लॉकडाउन में घरों में बैठे हैं, ऐसे में चिकित्सक अपना समय दे रहे हैं, जो

भगवान तुल्य ही है। हम लोग रविवार को दोपहर 2 बजे इन्दौर पहुंचे। डॉ. द्विवेदी जी को सूचना दी गई, वे थोड़ी देर में ही आकर हम लोगों से मिले। हमारी बच्ची को देखा, ब्लड जाँच कराया, हमारे लिए रहने-खाने के इन्तजाम के बारे में पूछा, सहयोग किया। लॉकडाउन/अनलाक, बंद/खुला के बीच भी आज हमें दवा बनाकर दी। हम उसके लिए उनके आभारी हैं।

होम्योपैथी चिकित्सा का अप्लास्टिक एनीमिया पर काफी बेहतर रिजल्ट हम देख चुके हैं। हमारे पास के गाँव का एक मरीज यहाँ आकर डॉ. द्विवेदी जी की होम्योपैथिक दवा से ठीक भी हो चुका है। उसी के कहने पर हम लोग यहाँ आये हैं। डॉ. द्विवेदी वास्तव में भगवान स्वरूप ही हैं। जहाँ इस बीमारी का इलाज दूसरे एलोपैथी अस्पतालों में 15-20 लाख से भी अधिक में किया जाता है, तथा बार-बार ब्लड/प्लेटलेट्स लगवाना पड़ता है उसका खर्च अलग हर सप्ताह आता है, वहीं अत्यन्त कम खर्च में होम्योपैथिक इलाज डॉ. द्विवेदी द्वारा दिया जा रहा है। उसके लिये उन्हें कोटिशः धन्यवाद!



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

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 **रविवार अवकाश** कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें