

■ हो सकते हैं हार्ट मसलस में कमजोरी के संकेत

■ ...मच्छर भी भगाएंगे ये पौधे

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

सितंबर 2021 | वर्ष-10 | अंक-10

मूल्य  
₹ 40

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

हृदय रोग  
विशेषांक



## दिल के साथ दिल्लगी ठीक नहीं



# अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

(मध्यप्रदेश शासन के अधिनियम 2011 द्वारा स्थापित राज्य विश्वविद्यालय)

**प्रवेश प्रारम्भ**

**अध्ययन केन्द्र, कोड क्र. 301, (इन्दौर)**

## ➤ प्राथमिक चिकित्सा उपचार

(1 वर्षीय पत्रोपाधि पाठ्यक्रम)

### First Aid Specialist

(One Year Diploma Course)

यह पाठ्यक्रम छात्रों को बेहतर समझ रखने और अस्पताल या समुदाय में आपात स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा उपचार देने में सक्षम बनाता है।

योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिन्दी

**FEES**  
**₹25,800**  
**only**



## ➤ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

(1 वर्षीय पत्रोपाधि पाठ्यक्रम)

### Yoga & Naturopathy

(One Year Diploma Course)

इसमें बिना किसी रासायनिक दवाइयों के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सभी बीमारियों का इलाज किया जा सकेगा।

योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिन्दी

**FEES**  
**₹10,000**  
**only**



## ➤ स्नातकोत्तर (1 वर्षीय पत्रोपाधि पाठ्यक्रम)

### ➤ आहारिकी एवं जन स्वास्थ्य पोषण

### Dietetics & Public Health Nutrition

(One Year PG Diploma Course) योग्यता : स्नातक, माध्यम : हिन्दी

इस पाठ्यक्रम द्वारा आप डाइट एवं न्यूट्रिशन के विशेषज्ञ बन सकते हैं।

**FEES**  
**₹22,100**  
**only**



प्रवेश शुल्क विश्वविद्यालय द्वारा स्थापित नियम के आधार पर सीधे विश्वविद्यालय के खाते में जमा होगा।

**एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी, केन्द्र क्र. 301**

**28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर (म. प्र.)**

**फोन : 0731-4989287 मो. 98935-19287, 98260-14865, 98260-42287**

विश्वविद्यालय की वेबसाइट अवश्य देखिये <http://www.abvhv.edu.in/>

# सेहत एवं सूरत

सितंबर 2021 | वर्ष-10 | अंक-10

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

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी  
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287  
राकेश यादव - 09993700880  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करनावत भोजनालय,  
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

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

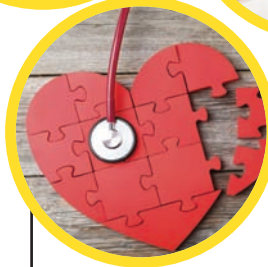
## अंदर के पन्नों में...

08

दिल की बीमारी के ये सात लक्षण दिखें तो फौरन डॉक्टर से मिलें

32

योगासन, जो दिल को बनाए हेल्दी



29

क्या है हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

40

जाने मानसून में होने वाली बीमारियां और उनकी रोकथाम

24

ब्लड प्रेशर को वक्त पर पहचानें

35

पीठ दर्द के दौरान क्या करें और क्या न करें



17

शराब की लत छुड़ाने में कारगर हैं होम्योपैथिक दवाएं

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीतामवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

## सम्मान



ए के द्विवेदी को इंदौर में कोरोना काल में लोगों की निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा सेवा करने एवं मास्क वितरित करने तथा कोविड से बचाव हेतु जागरूकता अभियान चलाने के लिए सम्मानित किया

मध्य प्रदेश के गृहमंत्री माननीय श्री नरोत्तम मिश्र जी से इंदौर में कार्यक्रम के दौरान मुलाकात के कुछ आत्मीय पल आपने सहृदयता पूर्वक मेरी बातों को सुना और कहा कि आयुष चिकित्सा पद्धति के प्रदेश में विकास हेतु हर संभव प्रयास करेंगे।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी

सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

## नियमित दिनचर्या, उचित आहार एवं आध्यात्मिक शक्ति से रखे हृदय स्वस्थ

आजकल की तनावयुक्त व्यस्त जीवनशैली लोगों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही है। यही वजह है कि जहां कुछ सालों पहले तक हृदय संबंधी समस्याएं उम्रदराज लोगों को हुआ करती थीं, वहीं अब ये युवाओं को भी अपनी चपेट में ले रही हैं। तनाव, अस्वस्थ जीवनशैली, फास्ट फूड का बढ़ता सेवन, खाने में नमक की अधिक मात्रा, एक्सरसाइज की कमी, धूम्रपान व शराब का सेवन इत्यादि इसके प्रमुख कारण हैं।

दिल की बीमारियों से बचने के लिए खानपान व जीवनशैली में सुधार के साथ-साथ मंत्र, मुद्रा व मेडिटेशन की शरण में जाकर आपको बेहद लाभकारी परिणाम मिल सकते हैं।

योग विज्ञान के अनुसार, हमारे हृदय के पास स्थित अनाहद चक्र का अंसतुलित होना हृदय रोगों का प्रमुख कारण है। आजकल लोग तनाव, एंजायटी, स्ट्रेस और फियर में जीवन व्यतीत करते हैं या उनकी जीवनशैली बदल गई है। जिसके कारण हृदय रोग होते हैं। इसे दूर करने के लिए मुद्रा विज्ञान में बहुत अच्छे उपाय बताए गए हैं।

अतः नियमित दिनचर्या, उचित आहार एवं आध्यात्मिक शक्ति से हमें हृदय को स्वस्थ रखने का प्रयास करना चाहिए ताकि निर्बाध रूप से हमारा हृदय काम करता रहे।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...



स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# दिल के साथ दिल्लगी ठीक नहीं

दिल शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। यह सारी उम्र थके बगैर चलता रहता है और शरीर के हर अंग को ऑक्सीजन व ऊर्जा पहुंचाता है। इसी तरह यह गंदे पदार्थों को शरीर के बाहर पहुंचाने में भी मदद करता है। कुछ सजगताएं बरतकर आप दिल को दुरुस्त रख सकते हैं।

**ज**ब एक बार दिल बीमार हो जाता है, तब उसकी कार्यप्रणाली लगातार कम होती जाती है। इस स्थिति में दिल उतना रक्त पंप नहीं कर पाता, जितनी हमारे शरीर को आवश्यकता होती है। इस स्थिति को क्रॉनिक हार्ट फेल्योर (सीएचएफ) या कन्जेस्टिव हार्ट फेल्योर कहते हैं। सीएचएफ कई दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भी हो सकता है, जो हमारे कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को प्रभावित करती हैं।

## कारण

- अतीत में हार्ट अटैक हो चुका होना या दिल में छेद होना।
- दिल के वॉल्व का खराब होना और कोरोनरी आर्टरी डिजीज होना।
- दिल की मांसपेशियों का क्षतिग्रस्त हो जाना।
- दिल की धड़कनें असामान्य होना और डाइबिटीज का मर्ज।
- तनावपूर्ण जीवनशैली, हाई ब्लडप्रेसर होना और आनुवांशिक कारण।

## लक्षण

क्रॉनिक हार्ट फेल्योर (सीएचएफ) की शुरुआती अवस्था में कोई लक्षण प्रकट नहीं होते, लेकिन जैसे-जैसे हृदय की स्थिति खराब होती जाती है, वैसे-वैसे पीड़ित व्यक्ति अपने स्वास्थ्य में परिवर्तन देखते हैं।

थकान महसूस करना, पंजों, टखनों और पैरों में सूजन आ जाना, वजन बढ़ना आदि इस रोग के प्रारंभिक लक्षण हैं। इसके अलावा जब दिल की धड़कनें अनियमित हो जाएं, तेज खांसी व सांस लेते समय घर-घर की आवाज आने लगे, तो मरीज की स्थिति काफी खराब मानी जाती है। कभी कभी पीड़ित व्यक्ति के सीने में भी तेज दर्द होता है। इसी तरह अगर मरीज की सांस तेजी से

चलने लगे, फेफड़ों में ऑक्सीजन की कमी के कारण त्वचा का नीला पड़ जाना और बेहोशी जैसी स्थिति हो, तो शीघ्र ही डॉक्टर से संपर्क करें।

## जांचें

एंजियोग्राफी, स्ट्रेस टेस्ट, ब्लड टेस्ट, सीने का एक्स रे, इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) व पेट स्कैन आदि द्वारा सीएचएफ की जांच की जा सकती है।

## उपचार

सीएचएफ चार प्रकार का होता है। टाइप 1, 2, 3 और टाइप 4। टाइप 1 का उपचार दवाओं से हो सकता है। टाइप 2 और टाइप 3 का उपचार केवल दवाओं से संभव नहीं है। इस टाइप में सर्जरी और अन्य प्रक्रिया की आवश्यकता पड़ती है। जैसे एंजियोप्लास्टी एक प्रक्रिया है, जिसमें अवरुद्ध धमनियों को खोला जाता है। वहीं हृदय के वॉल्व को ठीक करने के लिये हार्ट वॉल्व सर्जरी की जाती है ताकि हृदय के वॉल्व ठीक प्रकार से खुलें और बंद हों।



## ऐसे करें रोकथाम

कुछ बातों पर अमल कर आप हृदय रोग होने की आशंका को काफी हद तक कम कर सकते हैं...

**धूम्रपान छोड़ें-** धूम्रपान करने वाले लोगों को हार्ट अटैक होने का खतरा, धूम्रपान न करने वाले लोगों की तुलना में दोगुना होता है।

**कोलेस्टेरॉल घटाएं-** खान-पान में वसायुक्त खाद्य पदार्थ कम लेने और मीठे खाद्य पदार्थों को कम लेने से रक्त वसा (कोलेस्टेरॉल) के स्तर को नियंत्रित कर इसे कम किया जा सकता है। फलों और हरी सब्जियों का उपयोग नियमित रूप से

करें। हाई फाइबर (रेशेदार खाद्य पदार्थ) युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में स्थान दें।

**हाई ब्लडप्रेसर को कंट्रोल करें-** अगर आप हाई ब्लडप्रेसर से ग्रस्त हैं, तो डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लेकर और अपनी दिनचर्या में सकारात्मक परिवर्तन (जैसे नियमित रूप से व्यायाम करना) करें।

**तनाव को हावी न होने दें-** तनाव दिल की सेहत का एक बड़ा दुश्मन है। सकारात्मक सोच के साथ तनाव को नियंत्रित करने का प्रयास करें।

**मोटापे पर नियंत्रण-** अपने वजन को नियंत्रित कर आप हृदय रोगों के जोखिम को कम कर

सकते हैं।

**ब्लड शुगर नियंत्रित रखें-** जो लोग डाइबिटीज से पीड़ित हैं, उन्हें अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि डाइबिटीज वाले व्यक्ति को हृदय रोग होने का जोखिम अन्य लोगों की तुलना में कहीं ज्यादा बढ़ जाता है।

**पारिवारिक इतिहास-** अगर आपके परिवार में माता या पिता को हृदय रोग या डाइबिटीज की समस्या रही है, तो डॉक्टर से परामर्श लेकर एक अंतराल पर प्रीवेंटिव हेल्थ चेक-अप अवश्य करवाएं।

## इलाज की आधुनिक तकनीकें

समय के साथ हृदय रोगों के इलाज में नई तकनीकें ईजाद हो रही हैं। इस कारण इलाज आसान और अतीत की तुलना में कहीं ज्यादा कारगर और कम से कम पीड़ा देने वाला हो चुका है। मरीजों को अस्पताल में कम वक्त तक रहना पड़ता है। सर्जरी के लिए छोटे चीरे लगाए जा रहे हैं, जो शीघ्र स्वास्थ्य लाभ में मददगार साबित हो रहे हैं। हार्ट के वॉल्व को भी कृत्रिम रूप से तैयार किया जा रहा है। ये कृत्रिम वाल्व हृबहू कुदरती वॉल्व की तरह काम करते हैं। एंजियोप्लास्टी में भी नई तकनीक का उपयोग किया जा रहा है, जिसमें पैर की नस के बजाय हाथ की नस के द्वारा अवरुद्ध धमनी को खोला जाता है।

### की होल सर्जरी

नई तकनीकों की मदद से अब उन हृदय रोगों का भी इलाज किया जा सकता है, जो पहले लाइलाज समझी जाती थीं। सर्जरी अब की होल के द्वारा भी की जा रही है। इसका मतलब है शरीर पर कम से कम निशान, कम दर्द और जल्दी घर जाने का अवसर।

### रोबोटिक सर्जरी

यह सर्जरी भी हार्ट सर्जरी के क्षेत्र में एक बहुत उपयोगी तकनीक है। रोबोटिक सर्जरी में सर्जन रोबोटिक आर्म को नियंत्रित करता है। इसमें शरीर की प्रतिकृति (इमेज) काफी बढ़ी हुई होती है। इस कारण सर्जरी ज्यादा सटीक होती है।

### स्टेम सेल थेरेपी

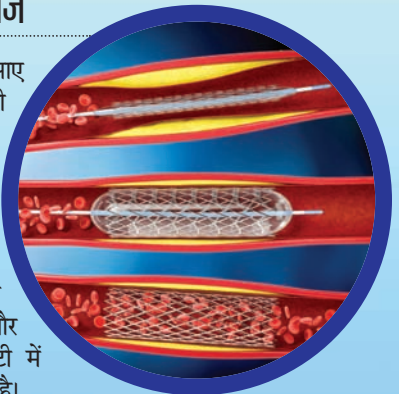
जिन लोगों के हार्ट की पंपिंग क्षमता काफी कम हो चुकी है, उनके लिए स्टेम सेल थेरेपी आशा की किरण बनकर उभरी है।

### वेंट्रिक्यूलर असिस्ट डिवाइस

जो लोग गंभीर हृदय रोगों के कारण जीवन-मरण के संकट से गुजर रहे हैं, उन मरीजों के लिए वेंट्रिक्यूलर असिस्ट डिवाइस काफी उपयोगी है। इस डिवाइस के जरिये इलाज के अगले दौर में हार्ट ट्रांसप्लांट को अंजाम दिया जा सकता है।

## उत्साहवर्द्धक हैं एंजियोप्लास्टी के नतीजे

हृदय (हार्ट) की धमनियों (आर्टरीज) में आए अवरोध (ब्लॉकेज) को हृदय-धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) कहते हैं। देश में कोरोनरी आर्टरी डिजीज के मामले दिनोंदिन बढ़ रहे हैं। जब हृदय-धमनी में रुकावट या अवरोध उत्पन्न होता है, तो उसे सर्जरी के बिना एंजियोप्लास्टी नामक चीर-फाड़ रहित तकनीक से खोला जाने लगा है। बाईपास सर्जरी अपनी जगह है, खासकर उन मरीजों में जहां तीनों धमनियों में रुकावट हो और एंजियोप्लास्टी संभव न हो, लेकिन एंजियोप्लास्टी में पिछले कुछ सालों के दौरान बहुत ज्यादा उन्नति हुई है।



# दिल की बीमारी के ये सात लक्षण दिखें तो फौरन डॉक्टर से मिलें

**ब** दन दर्द हो रहा है? एक गोली खा ली. सांस लेने में दिक्कत हो रही है? बाहर हवा में चले गए. थकान महसूस कर रहे हैं? एक झपकी ले ली.

आमतौर पर, हम इसी तरह अपने दिल की भेजी गई शुरुआती चेतावनियों को अनदेखा कर देते हैं. अस्पताल में जिन मरीजों को भर्ती कराया कराया जाता है उनमें से लगभग 25% अचानक आए स्ट्रोक के शिकार होते हैं। घर पर अटैक का शिकार होने वाले लोगों के बचने की दर लगभग 28% है. यही वह बात है जिस पर हमें गौर करना होगा. चेतावनी के उन संकेतों को कैसे पहचाना जाए, जो हमारा दिल हमें देता है? हाल के वर्षों में, भारत और दुनिया भर में दिल का दौरा पड़ने के हादसे लगातार बढ़ रहे हैं. भारत में कम उम्र के लोग भी दिल की बीमारी की चपेट में आने लगे हैं. हार्ट फेल का शिकार होने वाले पश्चिमी देशों के लोगों के मुकाबले भारतीय लोग 10 साल छोटे होते हैं. इसके अलावा, हार्ट फेल का पता लगाने के मामले में भी पश्चिम की तुलना में भारत की हालत बदतर है।

वक्त आ चुका है जब हम उन अलग-अलग बातों पर गौर करना शुरू कर दें जो हमारे दिल की तरह से भेजा गया एक तरह का इशारा है ताकि हम उसकी मदद कर सकें. यहां उन लक्षणों की सूची दी गई है जिनके बारे में आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए ताकि दिल की बीमारी का पता लगाया जा सके-

## दिल की बीमारी के लक्षण

### सांस लेने में तकलीफ

शारीरिक मेहनत के दौरान सांस लेने में तकलीफ होना आम बात है, लेकिन अगर आपको आराम करते वक्त या सोते वक्त भी ऐसा हो, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए. बहुत से लोग बिस्तर पर सीधा लेटने पर भी ठीक से सांस नहीं ले पाते हैं. ऐसा तब होता है जब दिल तक पहुंचने वाला खून इतना ज्यादा होता है कि वह उसे ठीक से पंप नहीं कर पाता है. हो सकता है कि द्रव (फ्लूइड) फेफड़ों में पहुंच जाए जिससे आपके लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है. अगर रातभर सोने के बाद भी आपको थकान महसूस हो, तो अपने डॉक्टर से बात करें.

### सूजन

क्या इन दिनों आपके जूते तंग महसूस हो रहे हैं? क्या आपको अपनी एड़ियों के आसपास सूजन दिखाई देती है? क्या आपको ऐसा लगता है कि हाल ही में आपके पेट के आस-पास वजन बढ़



गया है? यह इस बात का इशारा हो सकता है कि आपके शरीर में द्रव (फ्लूइड) इकट्ठा हो रहा है. ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका दिल ठीक से पंप नहीं हो रहा है और चूकि खून नसों के हार्ट पूल में वापस नहीं जाता है, इससे सूजन आ जाती है.

### थकावट और थकान

अगर आप रोजमर्रा के मामूली काम करने में भी थक जाते हैं, जैसे शॉपिंग करना या किराने का सामान उठाना, तो यह समझ लें कि डॉक्टर से बात करने का वक्त आ गया है. हो सकता है कि आपके दिल को मदद की जरूरत है. जब आपका दिल इतना खून पंप नहीं करता है कि वह शरीर के अहम अंगों तक पहुंच पाए, तो शरीर मांसपेशियों का खून इन अंगों को भेज देता है. इस वजह से, आपकी मांसपेशियां अपने रोजमर्रा के काम निपटाने में थक जाती हैं.

### सांस लेते वक्त घरघराहट होना या

### लगातार खांसी आना

अगर आपको काफी दिनों से खांसी आ रही है और सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो यह इस बात का इशारा हो सकता है कि आपके दिल को मदद की जरूरत है. वजह वही है- एक कमजोर दिल फेफड़ों में द्रव (फ्लूइड) बनने की वजह बन सकता है, जिससे खांसी और सांस की तकलीफ हो सकती है.

### सोचने-समझने की ताकत पर

### असर पड़ना और उलझन

क्या आपके किसी करीबी ने हाल ही में आपसे कहा है कि आपकी याददाश्त कम होती जा रही? इन दिनों क्या आप एक जगह दिमाग नहीं लगा पाते और उलझन महसूस करते हैं? ऐसा हो सकता है कि आपके खून में कुछ खास रसायनों

या केमिकल के लेवल में बदलाव हुआ है. सोडियम का लेवल ऊपर-नीचे होना, आपके भीतर उलझन पैदा कर सकता है. अगर यह सब आपके लिए नया है या आपके साथ पहली बार हो रहा है, तो अपने डॉक्टर से बात करें.

### जी मचलाना या भूख कम लगना

अगर आपको लगता है कि आपका पेट ठीक नहीं रहता है या ऐसा महसूस करते हैं कि आपका पेट अक्सर भरा रहता है, तो यह इस बात का इशारा हो सकता है कि आपके पाचन तंत्र (डाइजैस्टिव सिस्टम) तक उतना खून नहीं पहुंच रहा है जितना पहुंचना चाहिए. जब शरीर के किसी अंग या सिस्टम तक ठीक से खून नहीं पहुंच पाता है, तो वह सही ढंग से काम नहीं कर पाता है, जो शायद आपका हाजमा खराब होने की वजह हो सकता है. पेट से जुड़ी परेशानी की वजह जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें.

### दिल की धड़कन बढ़ जाना

जब हार्ट जरूरत के मुताबिक खून पंप नहीं कर पाता है, तो सभी अंगों तक खून पहुंचाने के चक्कर में तेजी से खून पंप करने लगता है. तेजी से खून पंप करने का मतलब है, एक मिनट में दिल सामान्य से कहीं ज्यादा धड़कता है. अगर ऐसा है तो डॉक्टर से मिलने का वक्त आ गया है ताकि आप इस परेशानी की वजह जान सकें.

आपको याद रखना चाहिए कि इन लक्षणों में से सिर्फ एक के नजर आने पर आपकी दिल की धड़कन रुक जाए, यह जरूरी नहीं है. इनमें से कई लक्षणों का नजर आना, हार्ट फेल की ओर इशारा करते हैं. हर लक्षण का इलाज नहीं किया जा सकता है, लेकिन शुरुआत में ही उनको मैनेज करना आपको बीमार पड़ कर अस्पताल पहुंचने से बचा सकता है!





# कोविड से ठीक होने के बाद दिख रहे ये 4 लक्षण हो सकते हैं हार्ट मसलस में कमजोरी के संकेत

**क्या** कोरोना वायरस से ठीक होने के बाद आप में पोस्ट कोविड लक्षण नजर आ रहे हैं? कोरोना वायरस से ठीक होने के बाद लोगों में पोस्ट कोविड लक्षण दिखाई देते हैं। इसमें थकान और कमजोरी सबसे सामान्य है। लेकिन अगर आपको धड़कने बढ़ना, थकान, कमजोरी, सीने में दर्द और सांस लेने में समस्या हो तो आपको इन संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ये सभी संकेत कोरोना से ठीक होने के बाद दिल को कमजोर करने के हो सकते हैं। ऐसे में आपको इन लक्षणों पर गौर जरूर करना चाहिए।

कोरोना शरीर के किसी भी अंग को प्रभावित कर सकता है। फेफड़े, दिल, मांसपेशियां और आंते इससे सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं। ऐसे में अगर आपको पोस्ट कोविड में कुछ ऐसे लक्षण दिखें, जो सामान्य नहीं हैं तो आपको सतर्क हो जाने की जरूरत होती है।

## इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज धड़कने बढ़ जाना

अगर आप कोरोना से ठीक होने के बाद अपनी धड़कन को महसूस कर रहे हैं, तो यह दिल कमजोर होने का संकेत हो सकता है। जब हम सामान्य जिंदगी जीते हैं, तो हमारी धड़कन चल रही होती है लेकिन हमें महसूस नहीं होती है। लेकिन कोरोना रिकवरी के बाद कई लोगों की धड़कने बढ़ जाती है और वे अपनी धड़कनों को आसानी से महसूस कर पाते हैं। आपके पास ऑक्सीमीटर जरूर होगा, ऐसे में आप अपनी धड़कनों की बार-बार जांच करते रहें। हार्ट रेट बढ़ने से आपको परेशानी हो सकती है। आमतौर पर 60-100 के बीच धड़कन होनी चाहिए,

## कैसे रखें खुद को सुरक्षित

कोरोना रिकवरी के बाद आपको प्रोटीन रिच डाइट लेनी चाहिए। इसके साथ ही दिनभर की कोई भी मील आप स्किप न करें।

- नियमित रूप से योग और प्राणायाम करें। इससे आपके शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति होती है।
- कोरोना से ठीक होने के तुरंत बाद हवी काम करने से बचें। इसके बाद भी आपको कुछ दिनों तक आराम करने की जरूरत होती है।
- कोविड रिकवरी के बाद भी कुछ दिनों तक समय-समय पर अपना पल्स रेट और ऑक्सीजन लेवल चेक करते रहें।

लेकिन अगर इससे कम या ज्यादा होती है, तो इसका मतलब है कि आपको डॉक्टर से कंसल्ट करना जरूरी है।

## थकान और कमजोरी महसूस होना

हृदय पूरे शरीर में रक्त को पंप करता है। कोरोना रिकवरी के बाद अगर आपको कमजोरी या थकान महसूस हो, तो हो सकता है कि आपका दिल कमजोर हो गया हो। दरअसल, हृदय पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह करता है, जब यह रक्त प्रवाह को चलाने में ज्यादा समय लेता है, तो इसका मतलब है कि हृदय थक गया है। जिससे आप शारीरिक रूप से पूरी तरह से थक जाते हैं। इसलिए कोरोना से रिकवरी होने के बाद अगर आपको बहुत ज्यादा

थकान या कमजोरी महसूस हो, तो एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

## सीने में दर्द

सीने में दर्द होना सामान्य समस्या नहीं है, इसलिए आपको इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सीने में दर्द अक्सर हार्ट की कमजोरी का संकेत होता है। कोरोना वायरस हमारे शरीर के ज्यादातर अंगों को प्रभावित कर सकता है। यह फेफड़ों को भी कमजोर कर देता है, जिसकी वजह से भी सीने में दर्द की समस्या हो सकती है। कोरोना संक्रमित होने के दौरान हमारे कई अंग संक्रमित हो जाते हैं, जिसमें फेफड़े, दिल शामिल हैं। जिसकी वजह से बाद में भी हमारे शरीर में इसका असर देखने के मिलता है। सीने में दर्द होने पर हार्ट अटैक का खतरा काफी बढ़ जाता है। इसलिए अगर आपको थोड़ा सा भी दर्द महसूस हो तो आपको एक बार डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करना चाहिए।

## सांस लेने में समस्या

कोरोना संक्रमित होने पर आपने अपना ऑक्सीजन लेवल बार-बार जरूर चेक किया होगा। ऐसे ही आपको कोरोना रिकवरी के बाद भी कुछ दिनों तक करना होगा क्योंकि कोरोना वायरस हमारे दिल को प्रभावित करता है, जिससे बाद में भी हमें सांस लेने में समस्या हो सकती है। इसलिए आपको कोरोना से ठीक होने के बाद भी बार-बार अपना ऑक्सीजन लेवल जरूर चेक करते रहना चाहिए। जैसे ही आपको सांस लेने में समस्या हो या आपका ऑक्सीजन लेवल कम हो, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

# दिल के दौर से कैसे बचें

**को** रोनरी धमनी रोग सबसे आम हृदय रोग है। इसे कभी-कभी कोरोनरी हृदय रोग या इस्चेमिक हृदय रोग भी कहा जाता है।

कुछ लोगों के लिए, कोरोनरी धमनी रोग का पहला संकेत दिल का दौरा पड़ना है। आप और आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने वाली टीम कोरोनरी धमनी रोग से आपको होने वाले खतरे को कम करने में मदद कर सकती है।

## कोरोनरी धमनी रोग क्या है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कोरोनरी हृदय रोग एक ऐसी बीमारी है जिसमें फैट या कोलेस्ट्रॉल हृदय की सतह पर कोरोनरी धमनियों के अंदर जमा होता है, जिससे धमनियां सिकुड़ जाती है। इससे हृदय में ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह कम हो जाता है, जिससे दिल का दौरा पड़ सकता है और हृदय को गंभीर क्षति या अचानक मृत्यु हो सकती है। यह प्रक्रिया अक्सर एक लंबे समय में धीरे-धीरे विकसित होती है। कई व्यक्ति न इससे प्रभावित होते हैं बल्कि उन्हें गंभीर दिल का दौरा पड़ सकता है।

## कोरोनरी धमनी रोग में धमनी कैसे अवरुद्ध होती है?

कोरोनरी धमनी रोग हृदय की रक्त आपूर्ति करने वाली धमनियों (जिसे कोरोनरी धमनियां कहा जाता है) और शरीर के अन्य भागों की दीवारों में फैट जैसे पदार्थों के जमाव (प्लाक बिल्डअप) के कारण होता है। फैट या कोलेस्ट्रॉल समय के साथ धमनियों के अंदर जमा होता रहता है, जो रक्त प्रवाह को आंशिक या पूरी तरह से अवरुद्ध कर सकता है। इस प्रक्रिया को एथेरोस्क्लेरोसिस कहा जाता है।



## कोरोनरी धमनी रोग के लक्षण क्या हैं?

छाती में दर्द और बेचैनी, कोरोनरी धमनी रोग का सबसे आम लक्षण है। छाती में दर्द तब हो सकता है जब बहुत अधिक फैट या कोलेस्ट्रॉल जैसे पदार्थों का जमाव धमनियों के अंदर हो जाता है, जिससे वे सिकुड़ जाती हैं। सिकुड़ी हुई धमनियों से सीने में दर्द हो सकता है क्योंकि वे आपके हृदय की मांसपेशियों और आपके शरीर के बाकी हिस्सों में रक्त के प्रवाह को अवरुद्ध कर सकते हैं।

कई लोगों के लिए यह पहला सुराग होता है कि उन्हें कोरोनरी धमनी रोग है, दिल का दौरा है। दिल के दौर के लक्षणों में शामिल हैं

- सीने में दर्द या बेचैनी (एनजाइना)
- कमजोरी, हल्की-कमजोरी,
- उल्टी आना (आप पेट से बीमार महसूस कर सकते हैं) या ठंडा पसीना आना
- हाथ या कंधे में दर्द या तकलीफ
- सांस लेने में कठिनाई

समय के साथ, कोरोनरी धमनी रोग हृदय की मांसपेशियों को कमजोर कर सकता है। इससे दिल का दौरा पड़ सकता है, एक गंभीर स्थिति जहां हृदय रक्त को सामान्य तरीके से पंप नहीं करता जैसे कि हृदय को करना चाहिए।

## कोरोनरी धमनी रोग के क्या कारण हैं?

अधिक वजन, शारीरिक निष्क्रियता, अस्वास्थ्यकर भोजन और धूम्रपान तम्बाकू कोरोनरी धमनी रोग के लिए जोखिम कारक हैं। हृदय रोग का एक पारिवारिक इतिहास भी कोरोनरी धमनी रोग के लिए आपके जोखिम को बढ़ाता है, विशेषकर कम उम्र (50 या उससे कम उम्र) में हृदय रोग होने का पारिवारिक इतिहास।

कोरोनरी धमनी रोग के लिए अपने जोखिम का पता लगाने के लिए, आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके रक्तचाप, रक्त कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर को माप सकती है।

## आपको कोरोनरी धमनी रोग है या नहीं कैसे पता लगता है?

यदि आप हृदय रोग के अधिकतम खतरे में हैं या पहले से ही लक्षण हैं, तो आपका डॉक्टर कोरोनरी धमनी रोग के निदान के लिए कई परीक्षणों का उपयोग कर सकता है।

### परीक्षण

ईसीजी या ईकेजी  
इकोकार्डियोग्राम  
व्यायाम तनाव परीक्षण

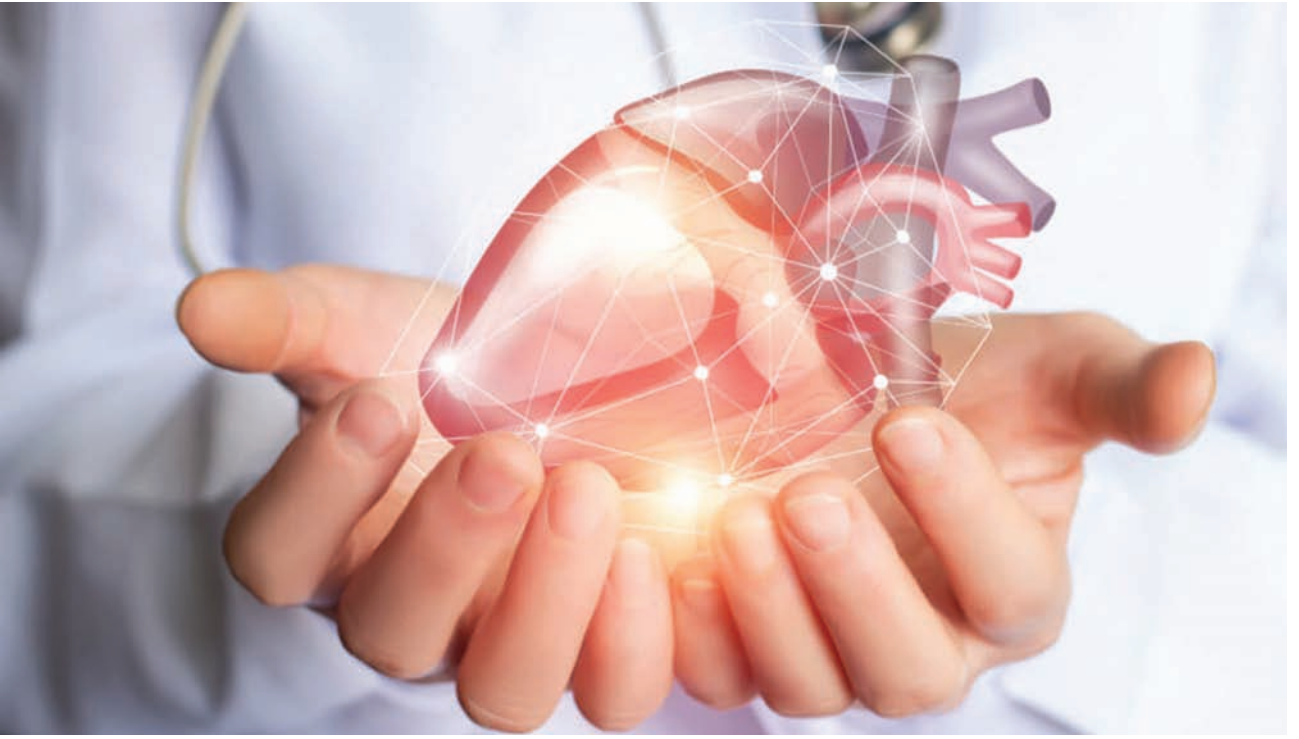
छाती का एक्स-रे  
कार्डियक कैथीटेराइजेशन

कोरोनरी एंजियोग्राम

कोरोनरी धमनी कैल्शियम स्कैन

### यह क्या करता है

आपके दिल की धड़कन की विद्युतीय गतिविधि, दर और नियमितता को मापता है। दिल की तस्वीर लेने के लिए अल्ट्रासाउंड (विशेष ध्वनि तरंग) का उपयोग करता है। ट्रेडमिल पर चलते समय आपकी हृदय गति को मापता है। इससे यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि जब आपके दिल को अधिक खून पंप करना पड़ता है तो यह कितनी अच्छी तरह काम करता है। छाती में हृदय, फेफड़े और अन्य अंगों की तस्वीर लेने के लिए एक्स-रे का उपयोग किया जाता है। हृदय तक पहुंचने के लिए कमर, हाथ या गर्दन में धमनी के माध्यम से एक पतली, लचीली नली डालकर रुकावट के लिए आपकी धमनियों के अंदर की जांच करता है। स्वास्थ्य देखभाल करने वाले पेशेवर चिकित्सक हृदय के भीतर रक्त के दबाव को माप सकते हैं और हृदय के कक्षों के माध्यम से रक्त प्रवाह की ताकत के साथ-साथ हृदय से रक्त के नमूने एकत्र कर सकते हैं या डाई को हृदय की धमनियों में इंजेक्ट कर सकते हैं। कोरोनरी धमनियों के माध्यम से रुकावट और रक्त का प्रवाह। कार्डियक कैथीटेराइजेशन के माध्यम से डाई इंजेक्शन का पता लगाने के लिए एक्स-रे का उपयोग किया जाता है। एक गणना टोमोग्राफी (सीटी) स्कैन जो कैल्शियम बिल्डअप और जमा पट्टिका (प्लाक) को कोरोनरी धमनियों में दिखाता है।



# क्या है हृदय वाल्व रोग

**हृ** दय वाल्व रोग या वाल्वुलर हृदय रोग एक गंभीर बीमारी है। लेकिन अगर समय पर इसके लक्षणों को पहचान लिया जाए, तो इसे ठीक भी किया जा सकता है। दरअसल, हमारे दिल में चार तरह के वाल्व होते हैं, जो खून के दिल में जाने पर खुलते हैं और खून के विपरीत दिशा में जाने पर बंद हो जाते हैं। लेकिन जब ये वाल्व खराब होते हैं, तो ये संकुचित और कठोर हो जाते हैं। जिसकी वजह से वाल्व ब्लड के आने-जाने पर खुले या बंद नहीं हो पाते हैं। इसी स्थिति को हृदय वाल्व रोग कहते हैं। इसमें हमारे हृदय के वाल्व काम करना बंद कर देते हैं।

हृदय वाल्व रोग जन्म से भी हो सकता है। यह ज्यादातर मामलों में जन्मजात ही पाया जाता है। इतना ही नहीं हार्ट अटैक आने या दिल को कोई क्षति पहुंचने पर भी यह समस्या पैदा हो सकती है। हृदय वाल्व रोग एक गंभीर समस्या है, लेकिन सभी मामलों में नहीं। कुछ मामलों में इसे मामूली दवाओं से ठीक किया जा सकता है। लेकिन कुछ मामलों में इसके लिए मेडिकल प्रक्रिया और सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

## हृदय वाल्व रोग के प्रकार

हृदय वाल्व रोग दो तरह के होते हैं। इसमें वाल्वुलर स्टेनोसिस और वाल्वुलर अपर्याप्तता शामिल होते हैं। इसमें वाल्व या तो खुल नहीं पाते हैं या फिर बंद नहीं हो पाते हैं। जानें इसके प्रकार के बारे में-

**वाल्वुलर स्टेनोसिस** - इस स्थिति में वाल्व पूरी तरह से खुल नहीं पाते हैं। जिससे दिल को ब्लड पंप करने में काफी मुश्किल होती है।

**वाल्वुलर अपर्याप्तता** - इस स्थिति में वाल्व

पूरी या अच्छी तरह से बंद नहीं हो पाते हैं। जिससे ब्लड बाहर नहीं निकल पाता और वाल्व में ही रिसने लगता है। इसकी वजह से पूरे शरीर में खून की कमी हो जाती है। ऐसी स्थिति कई बार बेहद खतरनाक हो सकती है।

## हृदय वाल्व रोग के लक्षण

हृदय वाल्व रोग के लक्षण इसकी गंभीरता के आधार पर अलग-अलग हो सकते हैं। जरूरी नहीं है कि सभी हृदय रोगियों में एक ही तरह के लक्षण नजर आए। यह रोग की गंभीरता पर निर्भर करता है कि व्यक्ति में कैसे और कितने गंभीर लक्षण नजर आ रहे हैं। अगर आपको नीचे बताए जा रहे कोई लक्षण नजर आए तो इन्हें बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। समय रहते डॉक्टर से संपर्क करें और अपना इलाज करवाएं। इससे आप इस रोग को हरा सकते हैं और पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं।

- दिल की धड़कने तेज होना
- सांस लेने में तकलीफ होना
- फेफड़ों में अतिरिक्त द्रव जमा होना
- हार्ट फेल्योर के लक्षण दिखाई देना
- सांस फूलना
- छाती में दर्द होना
- चक्कर आना
- दिल धबकना
- थकान और सिर दर्द होना
- वाटर रिटेंशन यानी टखनों, पैरों और पेट में सूजन आना
- लगातार खांसी होना भी हृदय वाल्व रोग का एक लक्षण हो सकता है।

## हृदय वाल्व रोग के कारण

हृदय वाल्व रोग होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। ज्यादातर मामलों में हृदय वाल्व रोग जन्मजात होता है। लेकिन हाइपरटेंशन यानी उच्च रक्त चाप, डायबिटीज, मोटापा और भी अन्य कई ऐसे कारण हैं, जो हृदय वाल्व रोग के जिम्मेदार होते हैं।

- असामान्य हृदय वाल्व के साथ जन्म लेना
- हार्ट अटैक या दिल को किसी तरह की क्षति पहुंचना
- किसी तरह का संक्रमण होना
- हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप
- डायबिटीज
- मैटिक फीवर

बुजुर्गों, डायबिटीज, हाइपरटेंशन के मरीजों को हृदय वाल्व रोग होने की संभावना काफी ज्यादा होती है। इन्हें इससे काफी जोखिम होता है। इन्हें हृदय रोग होने पर सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। लेकिन कुछ मामलों में दवाओं से भी इसे ठीक किया जा सकता है।

## हृदय वाल्व रोग से बचाव

किसी भी बीमारी से बचने के लिए उसके लक्षणों में कमी करना जरूरी होता है। लक्षणों में कमी करके बीमारी से काफी हद तक बचा जा सकता है। वैसे तो हृदय वाल्व रोग होने के बाद इसका इलाज करवाना जरूरी होता है। लेकिन अगर आप कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देंगे तो इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है और इससे काफी हद तक राहत मिल सकती है। लेकिन इसका इलाज जरूरी होता है।

# महिलाओं में बढ़ते हृदय रोग



**आ**ज की बदलती जीवनशैली और महिलाओं पर बढ़ते तनाव के कारण महिलाएं तेजी से हृदय रोगों से घिर रही हैं और यही कारण है, कि आज हृदय रोग महिलाओं के लिये घातक सिद्ध हो रहा है। सर्वे बताते हैं कि हृदय रोगों से हर साल पुरुषों की तुलना में महिलाएं अपनी जान गवां रही हैं। तो आइए जानते हैं महिलाओं में बढ़ते हृदय रोग, कारण और समाधान के बारे में

## कारण

महिलाएं आज हर जगह खुद को साबित कर रही हैं, चाहे घर हो या ऑफिस महिलाएं अपने हुनर के दम पर अपना परचम लहरा रही हैं, लेकिन लगातार इतने व्यस्त दिनचर्या और तनाव के कारण वे खुद की सेहत पर ध्यान ही नहीं दें पाती। जिस कारण महिलाओं में दिल संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है। आखिर महिलाओं में बढ़ते हृदय रोग के कारण क्या हैं आइए जानते हैं।

वजन में नियंत्रण न कर पाने के कारण महिलाएं हृदय रोगों की चपेट में आ रही हैं। महिलाएं घर और ऑफिस में तालमेल बैठाने के चक्कर में खुद को नजरअंदाज करती हैं। जिस कारण वे दिल संबंधी बीमारियों से जुझ रही हैं।

ऐसी महिलाएं जिनमें मेनोपॉज समय से पहले आता है या कोई सर्जरी के दौर से गुजरी हो तो उन महिलाओं में दिल संबंधी बीमारियों का खतरा ज्यादा रहता है।

तनाव हृदय रोगों की मुख्य वजहों में से एक है, अपने घर और ऑफिस में तालमेल बैठाने के चक्कर में महिलाएं अक्सर तनाव में रहती हैं।

जिस कारण उनमें दिल संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है।

लाइफस्टाइल में बदलाव भी इसका मुख्य कारण है। लगातार घर और ऑफिस में व्यस्त रहने के कारण महिलाएं खुद के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं। न ही व्यायाम और न ही पोष्टिक आहार पर ध्यान दें पाती हैं। जिस कारण धीरे-धीरे वे दिल संबंधी बीमारियों की चपेट में आ रही हैं।

## सावधानी

महिलाएं अपने परिवार, घर के काम और ऑफिस को प्राथमिकता देती हैं। वहीं खुद की सेहत को नजरअंदाज करना उनके लिए कोई बड़ी बात नहीं। इन्हीं कारणों की वजह से वे दिल की बीमारियों से घिर रही हैं। यदि हृदय रोग से दूर रहना है, तो अपनी दिनचर्या में सही बदलाव जरूरी है।

## वजन करें नियंत्रित

सेहतमंद जिंदगी के लिए आपको सबसे पहले खुद की सेहत और सही दिनचर्या का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए आप अपने बढ़ते हुए वजन को नियंत्रित करें और अपनी दिनचर्या में व्यायाम को शामिल करें। आप हर दिन अपने लिए 45 मिनट तो निकाल ही सकती हैं।

## शुगर को नियंत्रण में रखें

दिल को स्वस्थ रखने के लिए शुगर की मात्रा में कंट्रोल रखें। ब्लड में शुगर की मात्रा भी दिल की बीमारियों की एक बड़ी वजह है। अगर आप

डायबिटीज से पीड़ित हैं तो शुगर को नियंत्रण में रखें।

## मेडिटेशन है जरूरी

आज की भागदौड़भरी जिंदगी में हर एक व्यक्ति खुद के लिए समय नहीं निकाल पाता, वहीं अपने काम को लेकर हमेशा सोच-विचार में डूबा रहता है। लेकिन एक सेहतमंद जिंदगी के लिए खुद के लिए समय जरूर निकालें। साथ ही अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन को शामिल करें ताकि आप खुद को मानसिक रूप से स्वस्थ रख सकें।

## तनाव से दूरी मली

तनाव आपके हृदय के लिए बिलकुल भी अच्छा नहीं होता है। इसलिए तनावमुक्त रहने की कोशिश करें। खुद पर तनाव को हावी न होने दें। यदि आप ज्यादा तनाव में रहते हैं, तो दिल संबंधी बीमारी होने का खतरा रहता है इसलिए खुद को खुश और तनावरहित रखने की कोशिश करें।

## ज्यादा नमक का सेवन न करें

खाने में ज्यादा नमक का सेवन न करें। यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। भोजन में अधिक नमक की मात्रा होने से रक्तचाप बढ़ जाता है। इस कारण हृदय में कई बीमारियां होने की आशंका भी बढ़ जाती है।

## पौष्टिक आहार का रखें ख्याल

पौष्टिक आहार का ख्याल रखें। अपनी डाइट में हरी सब्जियां, फलों को शामिल करें।

# जानें जन्मजात हृदय रोग के कारण, लक्षण और इलाज

**दे** शहर में लगातार हृदय से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं, एक रिसर्च के अनुसार भारत में हर वर्ष 17 लाख लोगों की मौत केवल दिल से संबंधित रोगों के कारण ही होती है, इसके अलावा हर 10 बच्चे जन्मजात हृदय रोग से भी पीड़ित होते हैं, ऐसे में ये बीमारी काफी भयानक और खतरनाक साबित हो सकती है।

## जन्मजात हृदय रोग के कारण

जन्मजात हृदय रोग एक ऐसी बीमारी है जो नवजात बच्चे में जन्म के दौरान से ही शरीर में मौजूद होती है। ये बीमारी आगे चलकर काफी खतरनाक साबित हो सकती है। जन्मजात हृदय रोग कई कारणों से होता है जैसे-

1. अनुवांशिक कारणों से जन्मजात हृदय रोग होने की संभावना ज्यादा रहती है, अगर माता पिता या उनके खून में किसी को भी जन्मजात हृदय रोग है तो होने वाले बच्चों में भी ये बीमारी आसानी से देखी जा सकती है।
2. कुछ महिलाएं गर्भावस्था के दौरान कई तरह की दवाइयों का सेवन करती हैं, या कुछ महिलाएं मां बनने के सही समय आने तक कुछ गर्भनिरोधक दवाइयों का सेवन ज्यादा करती हैं, ऐसे में पैदा होने वाले बच्चों को जन्मजात दिल से जुड़ी दिक्कतें हो सकती हैं।
3. अधिक शराब पीना या नशीली दवाइयों का सेवन भी इस बीमारी की सबसे बड़ी वजह है।
4. डॉक्टर्स का मानना है कि जो महिलाएं गर्भावस्था के पहले तीन महीने तक रूबेला का शिकार हो जाती हैं उनके पैदा होने वाले बच्चे में भी ये विकार देखा जा सकता है।
5. अधिक धूम्रपान करने और गर्भावस्था में कोकीन का सेवन करने से आने वाले बच्चे के दिल में विकार हो सकता है।

## जन्मजात हृदय रोग के लक्षण

नवजात बच्चा किसी भी तरह के लक्षणों को पहचानने में असमर्थ होता है, लेकिन जन्मजात दिल से जुड़े रोगों के लक्षणों को आप बच्चे द्वारा की जा रही हरकत से पहचान सकते हैं जैसे-

1. अगर आपका बच्चा दिल से जुड़ी किसी बीमारी से जूझ रहा है तो वो बड़ी तेजी से सांस लेता और छोड़ता है।
2. नवजात बच्चे की त्वचा, नाखून और होठों पर नीले रंग के निशान होने लगेंगे।
3. थकान होना इस बीमारी के सबसे कॉमन लक्षणों में से एक है, अगर आपका बच्चा हृदय रोग से पीड़ित है तो फीड़िंग के दौरान भी थक जाता है।
4. अगर बच्चा थोड़ा बड़ा है तो हमेशा सीने में दर्द की शिकायत करेगा, और थोड़ा सा भी खेलना



और सीढ़ियां चढ़ने पर उसकी सांसें फूलने लगेंगी।

5. हृदय रोग से पीड़ित बच्चों का वजन भी ज़रूरत से ज्यादा कम रहता है और उनका शारीरिक विकास भी रूक जाता है।

## जन्मजात हृदय रोग का इलाज

इस तरह की बीमारियों को सर्जरी, एंजियोग्राफी और अंब्रेला डिवाइस से की जाती है। लेकिन अगर समस्या मामूली सी है तो दवाई से भी ये ठीक हो सकती है। इसके अलावा भी जन्मजात हृदय रोग कई तरह से ठीक किया जा सकता है-

1. **कैथीटेराइजेशन** - जन्मजात हृदय रोग को

ठीक करने के लिए बच्चों के अलावा वयस्कों में भी कैथीटेराइजेशन तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है। इस तकनीक से छाती और दिल का ऑपरेशन किए बिना ही बीमारी को ठीक करने की कोशिश होती है।

2. **ओपन हार्ट सर्जरी** - ओपन हार्ट सर्जरी दिल की बीमारियों को ठीक करने का सबसे बेहतर तरीका माना जाता है, जब कैथेटर प्रक्रिया द्वारा भी बीमारी ठीक नहीं होती है तो इस स्थिति में बच्चे का ओपन हार्ट सर्जरी करवाई जाती है।

3. **दवाइयां** - जन्मजात हृदय रोग का पता जब शुरूआत में लग जाता है तो इस स्थिति में इसे कुछ दवाइयों से भी ठीक किया जा सकता है। इस दौरान बच्चे को ऐसी दवाइयां दी जाती है जो हृदय को ठीक ढंग से काम करने में मदद करे।

4. **चेकअप कराना** - कई मामलों में हृदय रोगों का पता बचपन में लग जाता है, क्योंकि पैदा होने के तुरंत बाद डॉक्टर्स बच्चे की पूरी तरह से जांच करते हैं इस दौरान जो भी बीमारी बच्चे में पनप रही होती है उसका पता लग जाता है, ऐसे में अगर आपको पता लगे कि आपके नवजात में हृदय से जुड़ी कोई बीमारी है तो हमेशा समय समय पर चेकअप करवाते रहें।

5. **हार्ट ट्रांसप्लांटेशन** - जब जन्मजात हृदय रोगों का पता बाद में लगता है और तब तक स्थिति गंभीर रूप में पहुंच जाती है तो इस दौरान हार्ट ट्रांसप्लांटेशन करना पड़ता है।

## अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

आजकल जन्मजात हृदय रोग को लेकर लोगों को काफी उलझन है, कुछ लोगों को ना तो इसके लक्षण पता हैं और ना ही इसकी गंभीरता। ऐसे में आप नीचे कुछ ज़रूरी सवालों के जवाब जान सकते हैं।

1. **जिन बच्चों को जन्म से ही हृदय में विकार है, क्या वो लंबी उम्र नहीं जी सकते?**

पहले ऐसा होता था कि जन्मजात हृदय रोग वाले बच्चे ज्यादा समय तक जीवित नहीं रह पाते थे, लेकिन अब पहले वाली स्थिति नहीं रही है, अब गंभीर से गंभीर हृदय विकार को भी इलाज से ठीक किया जा सकता है। जिससे बच्चे की उम्र बढ़ जाती है।

2. **क्या जन्मजात हृदय रोग केवल बच्चों को ही प्रभावित करते हैं?**

जी नहीं, जन्मजात हृदय विकार नवजात में जन्म से ही होता है और इसपर ध्यान ना देने से ये लंबे समय तक चलता है। लेकिन अब व्यस्क लोगों में भी हृदय विकार के आँकड़े बढ़ते जा रहे हैं।

3. **क्या जन्मजात हृदय रोग में केवल दिल में छेद ही होता है?**

जी नहीं, दिल में छेद होना जन्मजात हृदय रोग का केवल एक प्रकार की तरह है, इस रोग में वॉल्व में ब्लॉकेज, खून का प्रवाह असामान्य होना वाल्व्स में सिकुड़न और हृदय चेम्बर अविकसित हो जाता है।

4. **क्या जन्मजात हृदय रोग वाले नवजात आगे चलकर अच्छी जिंदगी नहीं जी सकते?**

ऐसा नहीं है, अगर बच्चे की बीमारी सर्जरी से ठीक कर दी जाए तो वो सक्रिय और अच्छा जीवन आसानी से जी सकते हैं।

5. **क्या जन्मजात हृदय रोग का इलाज बहुत महंगा होता है?**

जन्मजात हृदय रोग का इलाज और ऑपरेशन इसकी गंभीरता पर निर्भर करता है, अलग-अलग इलाज में इसका अलग अलग खर्चा आता है। लेकिन परेशानी की बात नहीं है क्योंकि आजकल कई सरकारी संस्थाएं इलाज में आर्थिक मदद भी करती हैं।

# एंजियोप्लास्टी सर्जरी

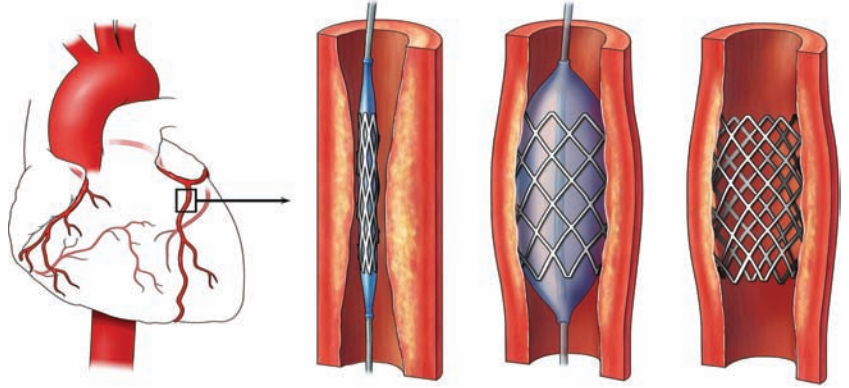
एंजियोप्लास्टी सर्जरी ब्लॉक हो चुकी दिल की धमनियों को शल्य चिकित्सा से खोलने का एक तरीका है। इस लेख के जरिये हम आपको दे रहे हैं एंजियोप्लास्टी सर्जरी के बारे में पूरी जानकारी।

**को** रोनी धमनियां दिल की मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों से भरपूर रक्त की आपूर्ति करती हैं। एस्थ्रोस्क्लोरोसिस के कारण जब इन धमनियों में रुकावट आ जाती है तो ये हृदय की मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति करना कम कर देती हैं और एंजाइना का निर्माण शुरू कर देती हैं। ब्लॉकेज की समस्या वाले कुछ रोगियों को एंजियोप्लास्टी सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

जिन रोगियों की हृदय कोरोनरी समस्याएं गंभीर हो जाती हैं या चिकित्सा उपचार विफल हो जाता है तो उनकी कार्डियक कैथेटर जांच की जाती है। इस जांच को कार्डियक कैथेटराइजेशन या कोरोनरी एंजियोग्राम भी कहते हैं। हृदय कैथेटर (रक्त पम्प करना) के दौरान हृदय की रक्त धमनियों और अंदर के हिस्से को दिखाता है। इसे करते समय कैथेटर कही जाने वाली एक ट्यूब रोगी के पैर के ऊपरी हिस्से, जांघ या हाथ की रक्त धमनी में डाला जाता है। इसके बाद इसे हृदय तक पहुंचाया जाता है। कैथेटर के माध्यम से डाई डाली जाती है और एक्स-रे लिए जाते हैं।

## कैसे होती है एंजियोप्लास्टी सर्जरी

रक्त धमनियों के संकरा होने के कारण सीने में दर्द या हृदय आघात हो सकता है। यदि आपके भी हृदय की रक्त धमनियां संकरी हैं तो हृदय एंजियोप्लास्टी की जा सकती है। इसे पीटीसीए (परकुटेनियस ट्रांसलुमिनल कोरोनरी एंजियोप्लास्टी) या बैलून एंजियोप्लास्टी भी कहा जाता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से रक्त प्रवाह बेहतर बनाने के लिए कैथेटर के आखिर में लगे बैलून का उपयोग रक्त धमनी खोलने के लिए किया जाता है। रक्त धमनी को खुला रखने के लिए एक स्टेंट लगाया जा सकता है। स्टेंट तार की नली जैसा छोटा उपकरण होता है।



## एंजियोप्लास्टी सर्जरी क्यों जरूरी है

शरीर के अन्य भागों की तरह हृदय को भी रक्त की निरंतर आपूर्ति की जरूरत होती है। यह आपूर्ति दो बड़ी रक्त वाहिकाओं के द्वारा होती है, इन्हें बांयी और दांयी कोरोनरी धमनियां कहते हैं। उम्र बढ़ने के साथ ये धमनियां संकुचित और सख्त हो जाती हैं। कोरोनरी धमनियों के सख्त होने पर वे हृदय में रक्त प्रवाह को बाधित करती हैं। इस कारण एंजाइना का निर्माण हो सकता है। एंजाइना का सामान्य लक्षण सीने में दर्द होना होता है। एंजाइना के कई मामलों में दवा से उपचार भी कारगर रहता है, लेकिन एंजाइना के गंभीर होने पर हृदय को रक्त की आपूर्ति बहाल करने के लिए कोरोनरी एंजियोप्लास्टी आवश्यक हो सकती है। अक्सर दिल का दौरा पड़ने के बाद आपातकालीन उपचार के रूप में भी कोरोनरी एंजियोप्लास्टी की जाती है।

इस तकनीक में एक गाइड वायर के सिरे पर रखकर खाली और पिचके हुए बैलून कैथेटर को संकुचित स्थान में प्रवेश कराया जाता है। इसके बाद सामान्य रक्तचाप (6 से 20 वायुमण्डल) से 75-500 गुना अधिक जल दवाब का उपयोग करते हुए उसे एक निश्चित आकार में फुलाया जाता है। बैलून धमनी या शिरा के अन्दर जमा हुई वसा को खत्म कर देता है और रक्त वाहिका को बेहतर प्रवाह के लिए खोल देता है। इसके बाद गुब्बारे को पिचका कर उसी तार (कैथेटर) द्वारा

वापस बाहर खींच लिया जाता है। एंजियोप्लास्टी सर्जरी की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि ब्लॉकेज कौन सी आर्टरी में हुई है। पैरीफेरल आर्टरी में एंजियोप्लास्टी सर्जरी लगभग 98 फीसदी तक सफल रहती है। एंजियोप्लास्टी कराने वाले महज 10 प्रतिशत रोगियों के फिर से ब्लॉकेज होने की आशंका रहती है। ब्लॉकेज का जल्द पता चल जाता है तो इसके सफल होने की गारंटी और बढ़ जाती है। अब शरीर की सभी आर्टरीज की एंजियोप्लास्टी की जा सकती है।

## प्रिय पाठक,

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

**9826042287 . 9424083040**

ई-मेल - [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

संपादक

# दिल की कमजोरी यानी कार्डियोमायोपैथी

**का** र्डियोमायोपैथी मायोकार्डियम, हृदय की मांसपेशियों का एक प्रगतिशील रोग है। ज्यादातर मामलों में, हृदय की मांसपेशी कमजोर हो जाती है और शरीर के बाकी हिस्सों में रक्त को पंप करने में असमर्थ होता है। कोरोनरी हृदय रोग से लेकर कुछ दवाओं तक कई अलग-अलग प्रकार के कार्डियोमायोपैथी हैं। ये सभी एक अनियमित दिल की धड़कन, दिल की विफलता, हृदय वाल्व की समस्या या अन्य जटिलताओं को जन्म दे सकते हैं। ऐसे में चिकित्सा उपचार और अनुवर्ती देखभाल महत्वपूर्ण हैं। यह हृदय की विफलता या अन्य जटिलताओं को रोकने में मदद कर सकते हैं। चलिए विस्तार से दिल की कमजोरी के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं।

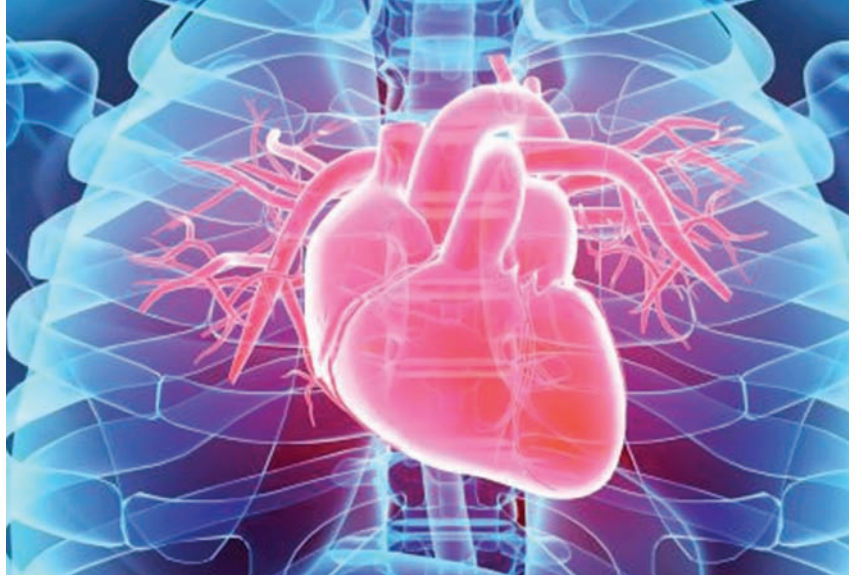
## कार्डियोमायोपैथी के प्रकार

कार्डियोमायोपैथी में आमतौर पर 4 प्रकार होते हैं। **डाइलेटेड कार्डियोमायोपैथी** - सबसे आम रूप, पतला कार्डियोमायोपैथी ( डीसीएम) होता है, जब आपके हृदय की मांसपेशी रक्त को कुशलतापूर्वक पंप करने के लिए बहुत कमजोर होती है। मांसपेशियां खिंचती हैं और पतली हो जाती हैं। यह आपके दिल के कक्षों का विस्तार करने की अनुमति देता है। इसे बढ़े हुए दिल के रूप में भी जाना जाता है। आप इसे विरासत में ले सकते हैं, या यह कोरोनरी धमनी की बीमारी के कारण हो सकता है।

**हाइपरट्रॉफिक कार्डियोमायोपैथी** - माना जाता है कि हाइपरट्रॉफिक कार्डियोमायोपैथी आनुवंशिक है। यह तब होता है जब आपके दिल की दीवारें मोटी हो जाती हैं और आपके दिल से रक्त को बहने से रोकती हैं। यह काफी सामान्य प्रकार का कार्डियोमायोपैथी है। यह लंबे समय तक उच्च रक्तचाप या उम्र बढ़ने के कारण भी हो सकता है। मधुमेह या थायरॉयड रोग भी हाइपरट्रॉफिक कार्डियोमायोपैथी का कारण बन सकता है। अन्य उदाहरण हैं कि कारण अज्ञात है।

**वैट्रिकुलर डिस्प्लेसिया (एआरवीडी)** - वैट्रिकुलर डिस्प्लेसिया कार्डियोमायोपैथी का एक बहुत ही दुर्लभ रूप है, लेकिन यह युवा एथलीटों में अचानक मौत का प्रमुख कारण है। इस प्रकार के आनुवंशिक कार्डियोमायोपैथी में, वसा और अतिरिक्त रेशेदार ऊतक सही वैट्रिकल की मांसपेशियों को प्रतिस्थापित करते हैं। यह असामान्य दिल की लय का कारण बनता है।

**प्रतिबंधात्मक कार्डियोमायोपैथी** - प्रतिबंधात्मक कार्डियोमायोपैथी कम से कम सामान्य रूप है। यह तब होता है जब निलय कठोर हो जाते हैं और रक्त से भरने के लिए पर्याप्त आराम नहीं कर पाते हैं। दिल का निशान, जो अक्सर हृदय प्रत्यारोपण के बाद होता है, एक कारण हो



सकता है। यह हृदय रोग के परिणामस्वरूप भी हो सकता है।

## दिल की कमजोरी के कारण

कार्डियोमायोपैथी का कारण कुछ पता नहीं चलता है। लेकिन लोगो में ये किसी समस्या के कारण भी हो सकता है। बच्चों को अपने माता पिता से भी हो सकता है। कार्डियोमायोपैथी के कुछ निम्न कारक हो सकते हैं।

- हृदय वाल्व की समस्याएं।
- गर्भवस्था के दौरान परेशानियां।
- हृदय की मांसपेशियों में आयरन जमा हो जाना।
- पाचन सम्बंधित समस्या होना।
- योजी ऊतक विकार।
- बहुत समय तक हार्ड बीपी की समस्या रहना।
- शरीर में जरूरी विटामिन और खनिज की कमी होना।
- कैंसर ठीक करने वाली कीमो थेरेपी का रिएक्शन होना।

## दिल की कमजोरी के लक्षण

सभी प्रकार के कार्डियोमायोपैथी के लक्षण समान होते हैं। सभी मामलों में, हृदय शरीर के ऊतकों और अंगों में रक्त को पर्याप्त रूप से पंप नहीं कर सकता है। यह इस तरह के लक्षण के रूप में परिणाम कर सकते हैं।

- सामान्य कमजोरी और थकान
- सांस की तकलीफ, विशेष रूप से परिश्रम या व्यायाम के दौरान
- चक्कर आना।
- छाती में दर्द
- दिल की घबराहट

- बेहोशी के हमले
- उच्च रक्त चाप
- अपने पैरों और टखनों की सूजन।

## दिल की कमजोरी का इलाज

उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि कार्डियोमायोपैथी और परिणामी लक्षणों के कारण आपका हृदय कितना क्षतिग्रस्त है।

कुछ लोगों को लक्षणों के दिखाई देने तक उपचार की आवश्यकता नहीं हो सकती है। अन्य जो सांस की तकलीफ या सीने में दर्द से जूझने लगे हैं, उन्हें कुछ जीवनशैली समायोजन करने या दवाएँ लेने की आवश्यकता हो सकती है।

आप कार्डियोमायोपैथी को ठीक नहीं कर सकते हैं, लेकिन आप इसे निम्नलिखित कुछ विकल्पों से नियंत्रित कर सकते हैं।

हृदय-स्वस्थ जीवन शैली में परिवर्तन उच्च रक्तचाप का इलाज करने, हृदय को एक सामान्य ताल के साथ रखने, रक्त के थक्कों को रोकने और सूजन को कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाएँ

पेसमेकर और डिफिब्रिलेटर जैसे सर्जिकल रूप से प्रत्यारोपित उपकरण

## सर्जरी

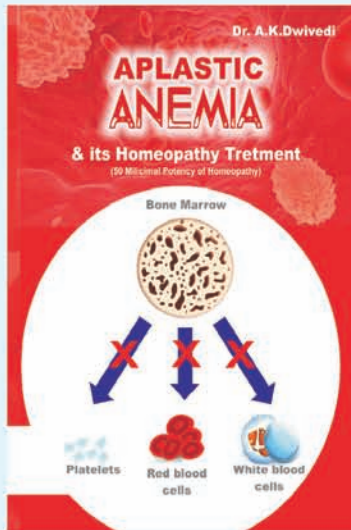
हृदय प्रत्यारोपण, जिसे एक अंतिम उपाय माना जाता है। उपचार का लक्ष्य आपके दिल को यथासंभव कुशल बनाने और आगे की क्षति और कार्य के नुकसान को रोकने में मदद करना है।

दिल की कमजोरी (कार्डियोमायोपैथी) के बारे में अधिक जानकारी एव इलाज के लिए कार्डियोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

# हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

Helpline No. 9993700880, 9893519287, 0731-4989287, 4064471

कोविड तथा लॉकडाउन के बाद लोगों में बढ़ी परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी  
अप्लास्टिक एनीमिया  
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया  
हीमोग्लोबिन और  
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट  
पेशाब में खून आना  
प्रोस्टेट का बढ़ जाना  
प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



Normal Prostate Enlarged Prostate



गुर्रसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,  
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादि

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर  
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आएं



# शराब की लत छुड़ाने में कारगर हैं होम्योपैथिक दवाएं

**प्र** तिदिन दवाखाने में मरीज के नजदीकी, उनकी पत्नी, भाई, भाभी अथवा मां आते हैं जो अपनी पीड़ा व्यक्त करते हैं कि उनका पति, भाई, देवर या उनका बेटा शराब की बुरी लत में पड़ गया है। क्या ऐसा कोई उपाय होम्योपैथी में है जिससे इस बुरी लत से छुटकारा पाया जा सकता है? कुछ परिजन तो ऐसे भी आते हैं जो बताते हैं कि शराब न मिलने पर कुछ अन्य कफ सिरप या दूसरी चीजें भी पीने के आदी हो जाते हैं, जिससे इनका खुद का तथा परिवार का जीवन स्तर बदतर होता जाता है।

शराब का उपभोग मजे तथा जीवन का आनंद लेने के साथ जुड़ा हुआ है। लेकिन अत्यधिक मात्रा में गैरजिम्मेवार तरीके से इसका सेवन जीवन को ही दूर कर देता है। शराब की बुरी लत को 'अल्कोहलिज्म' कहते हैं। जब कोई इंसान शराब का आदी हो जाये और वह उसके बगैर अपने को कमजोर समझने लगे। किसी भी कीमत पर उसे छोड़ने को तैयार न हो, उसकी कमी उसे हमेशा महसूस होती रहे। उसके लिए वह कुछ भी करने को तैयार रहे। ऐसी स्थिति में शराब का सेवन उसके परिवार व स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह होता है।

शराब जो पहले शौक बनती है। फिर आदत और बाद में जरूरत बन कर इंसान को शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, सामाजिक एवं वित्तीय रूप से काफी नुकसान पहुंचाती है। ऐसा हम हमेशा टीवी चैनलों या अखबारों के माध्यम से देखते और पढ़ते हैं कि इंसान ज्यादातर गलत काम शरीर पीकर ही करता है। यहां तक कि बलात्कार जैसी गंदी वारदात भी शराब को पीकर ही करता है। वरना कोई चार/पांच साल तक की बच्चियों का बलात्कार कभी होश में नहीं कर सकता है, शराब ही उसके मानसिक संतुलन को बिगाड़ देती है। जब ऐसी गंदी लत किसी को लग ही जाती है, तब उसे इस दलदल से निकालने का कर्तव्य हम चिकित्सकों का हो जाता है कि वह इंसान

शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक एवं सामाजिक स्तर पुनः मान-सम्मान पा सके। ऐसी लत को छुड़ाने में होमियोपैथिक दवाइयां काफी कारगर होती है। बशर्ते वह इंसान दवाओं को दिल से स्वीकार करें। अल्कोहलिज्म यानी शराब की लत का शरीर के विभिन्न अंगों पर क्या असर होता है, पहले यह जान लें।

**पाचन तंत्र** : सुबह उठते ही उल्टी जैसा लगना, भूख में कमी, अपच जैसा पतला शौच करना, कभी-कभी मुंह से उल्टी के साथ रक्त जैसा आना, आंत नली का कैंसर तक हो जाना।

**यकृत (लीवर)** : यकृत की कोशिकाओं में चर्बी जमा हो जाना (फैटी लीवर), सिरोसिस लीवर, पेन्क्रियाज में सूजन।

**दिमागी तंत्र** : याददाश्त में कमी, सोचने, समझने की क्षमता कम हो जाती है।

**मांसपेशियां** : छाती एवं कमर की मांसपेशियां सूखने लगती हैं।

**अस्थि तंत्र** : हड्डियां कमजोर हो जाती है। कैल्शियम, मैग्निशियम, फास्फोरस एवं विटामिन डी की कमी से, हड्डी टूटने पर जुड़ना मुश्किल हो जाता है, हड्डी की मज्जा कमजोर होकर, लाल रक्त कण, श्वेत रक्त कण एवं प्लेटलेट कम कर देती है।

**हार्मोनल तंत्र** : इंसुलिन की कमी से डायबिटीज हो जाती है।

**हृदय तंत्र** : उच्च रक्त दबाव हो जाता है।

**श्वास नली तंत्र** : दमा की शिकायत हो जाती है, क्योंकि प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

**त्वचा** : बैकटीरिया, फफूंदी जल्द असर करते हैं और जल्दी समाप्त नहीं होते हैं, क्योंकि प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। सोरियासिस जैसा चर्म रोग भी हो सकता है।

मर्दों में नपुंसकता एवं अंडकोष सूख जाते हैं। स्त्रियों में ओवरी एवं बच्चेदानी में खराबी, बच्चा न होना, बार-बार गर्भ गिरना (हेबिचुअल अबोरशन) इत्यादि हो जाता है।

## कारगर हैं होमियोपैथिक दवाइयां

**स्टरकुलिया एकुमिनाटा** : शरीर में अत्यधिक कमजोरी लगे जैसा हृदय की गति कम हो गयी हो, यह दवा भूख बढ़ाती है और खाना पचाने में सहायक होती है। मुंह का स्वाद ऐसा कर देती है कि शराब की महक से नफरत होने लगती है और उसकी इच्छा को कम कर देती है। 5-10 बूंद अर्क में सुबह-रात आधे कप पानी के साथ लें।

**अवेना सटाइवा** : मानसिक एवं यौन संबंधी कमजोरी लगे। शराब के बिना एक पल भी रहना मुश्किल लगे। नींद बिल्कुल गायब हो जाये, तब 10 से 20 बूंद मूल अर्क में थोड़ा कुनकुना पानी के साथ सुबह-रात लें।

**क्यूरीकस ग्लैडियम स्प्रिटस** : शराब से पैदा हुए डर बुरे असर को यह दवा काटती है। शराब के प्रति नफरत पैदा करती है, क्योंकि यह दवा लेने के बाद जब भी कोई शराब लेता है, तब उसे उल्टी के जैसा लगता है या उल्टी हो सकती है, इसलिए डर से शराब छोड़ने लगता है। यह दवा 10 बूंद मूल अर्क लेकर एक चम्मच पानी के साथ दिन में चार बार लें।

**नक्स वोमिका** : वैसे स्वभाव के लोग जो शराब अधिक लेते हैं, पतले, चिड़चिड़े हो, जरा सा भी शोर रोशनी और खुशबू बर्दाश्त न होती हो। सुबह उठते ही या खाना खाने के बाद उल्टी के जैसा लगता हो, भूख में बहुत कमी रहती हो और हमेशा शराब की जरूरत महसूस होती है। तब 200 शक्ति की दवा रोज रात में ले। काफी लाभ पहुंचेगा।



### डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

बीते कुछ सालों में हृदय रोगों के उपचार में अत्यंत प्रगति हुई है। चाहे दिल के क्षतिग्रस्त वाल्व की बात हो या अवरुद्ध हो चुकी धमनी की, पीड़ित शख्स न्यूनतम पीड़ा वाले सबसे सुरक्षित विकल्प और सर्वोत्तम परिणामों की अपेक्षा कर सकते हैं। आइए जानते हैं, उन आधुनिक तकनीकों के बारे में जो कुछ हृदय रोगों के इलाज में सुरक्षित व कारगर साबित हुई हैं..

## ट्रांसकैथेटर एओर्टिक वाल्व रिप्लेसमेंट (टीएवीआर)

यह 'ओपन हार्ट सर्जरी' के बगैर वाल्व बदलने की एक तकनीक है। हृदय एक मांसपेशीय पम्प है, जो लिवर, गुदों, और मस्तिष्क के सभी भागों को ऑक्सीजनयुक्त रक्त भेजता है। 'एओर्टिक वाल्व' रक्त को केवल एक दिशा (आगे की ओर) में प्रवाहित करता है। जन्म से इस वाल्व में विकार या दोष के कारण या उम्र बढ़ने के कारण, इस वाल्व में कैल्शियम जमने लगता है। इस कारण यह सकरा हो जाता है और पूरी तरह खुल नहीं पाता। इससे खून का मस्तिष्क में और शेष शरीर में आना रुक जाता है। ऐसी स्थिति को 'एओर्टिक स्टेनोसिस' कहा जाता है। एओर्टिक स्टेनोसिस लगभग 4 से 5 प्रतिशत बुजुर्गों को प्रभावित करता है और गंभीर रूप से प्रभावित होने पर अधिकांश पीड़ित लोगों की कालांतर में मृत्यु हो जाती है।

हाल में ही, इस वाल्व के स्थान पर नया वाल्व लगाने का एकमात्र तरीका एक प्रमुख ऑपरेशन था, जिसमें रोगी को 'बाईपास पम्प' पर रखने और नया वाल्व डालने के लिए हृदय को खोलने की जरूरत पड़ती थी। अब चिकित्सा विज्ञान में मिली सबसे बड़ी सफलताओं में से एक में, यह कार्य कैथ लैब में एंजियोप्लास्टी जैसी प्रक्रिया की तरह, जांच से ऊपर के स्थान में छिद्र करके ऑपरेशन के बगैर किया जा सकता है। यह प्रक्रिया लगभग दो घंटे तक चलती है। इसके अलावा गैर सर्जिकल होने के कारण, यह अधिक सुरक्षित होती है। रोगी को तीन से चार दिनों के अंदर छुट्टी दी जा सकती है। इस प्रक्रिया की विशेष रूप से उन बुजुर्गों के लिए उपयोगिता ज्यादा है, जिनकी अधिक उम्र के कारण सर्जरी करना जोखिम भरा होता है।

हाल में हमारी टीम ने देश में पहली बार तीन रोगियों (जिनकी उम्र 71, 72 व 80 साल की है) के सफल उपचार के लिए इस तकनीक का प्रयोग किया। गंभीर एओर्टिक स्टेनोसिस से पीड़ित इन रोगियों को जोखिम के कारण सर्जरी के लिए मना कर दिया गया था और इलाज न करने से अगले दो वर्षों में इनकी मौत हो सकती थी। ये तीनों रोगी



# हृदय रोगों का इलाज संभव है सर्जरी के बगैर

तेजी से स्वस्थ हुए और अब सभी तरह की गतिविधियों के साथ सामान्य जीवन जी रहे हैं।

## बायोएलर्जॉर्बल स्टेंट

जब हृदय की धमनियां कोलेस्ट्रॉल जमा होने से अवरुद्ध हो जाती हैं, तो इस स्थिति में दिल के दौरे पड़ सकते हैं। हृदय-धमनी रोग के उपचार में सबसे अधिक प्रयोग की जाने वाली और सफल उपचारों में से एक एंजियोप्लास्टी है। एंजियोप्लास्टी के अंतर्गत दवा की पर्त वाले छोटे स्टेनलेस स्टील के स्प्रिंग जैसे साधन रुकावट हटाने और धमनियों को खुला रखने के लिए धमनियों में डाले जाते हैं, जिन्हें 'ड्रग इल्यूटिंग स्टेंट' कहा जाता है। गौरतलब है कि दिल की धमनियों में जिंदगी भर धातु के टुकड़े पड़े रहने से कुछ हानियां होती हैं। जैसे रोगी को जिंदगी भर रक्त पतला करने वाली दवा लेनी पड़ती है। अब प्लास्टिक जैसे पदार्थ से बने ऐसे 'स्टेंट' आ गए हैं जो हृदय की धमनियों को खोलने

के बाद दो वर्षों में धमनियों को सामान्य रूप में छोड़ने के बाद, धीरे-धीरे घुल जाते हैं और समाप्त हो जाते हैं।

## रीनल डिनर्वेशन थेरेपी

एक नया उपचार सामने आया है, जिसे रीनल डिनर्वेशन थेरेपी कहा जाता है। यह एक ऐसा उपचार है, जिसमें एक संक्षिप्त गैर सर्जिकल एंजियोप्लास्टी जैसी चिकित्सा प्रक्रिया के द्वारा गुदों में जाने वाली नसों को माइक्रोवेव कैथेटर से अवरुद्ध किया जाता है। अगले दिन से रोगी चलने लगता है और उसे छुट्टी दे दी जाती है। इस प्रक्रिया से अनियंत्रित रक्तचाप को बेहतर तरीके से नियंत्रित किया जा सकता है। इस चिकित्सा प्रक्रिया को अनियंत्रित रक्तचाप की समस्या का एक बार में ही किया जाने वाला इलाज माना जा रहा है। इससे रक्तचाप की जिंदगी भर चलने वाली दवाओं से छुटकारा मिल सकता है।



कॉस्मॉस सिटी इंदौर में 15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस पर ध्वजारोहण तथा संबोधन एवं रहवासियों का उत्साहवर्धन करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं श्री अविनाश नागर थाना प्रभारी कनाड़िया इंदौर तथा सोसाइटी के अध्यक्ष श्री मनोज बंसल, सचिव श्री राजेश वैष्णव एवं अन्य गणमान्य जन।



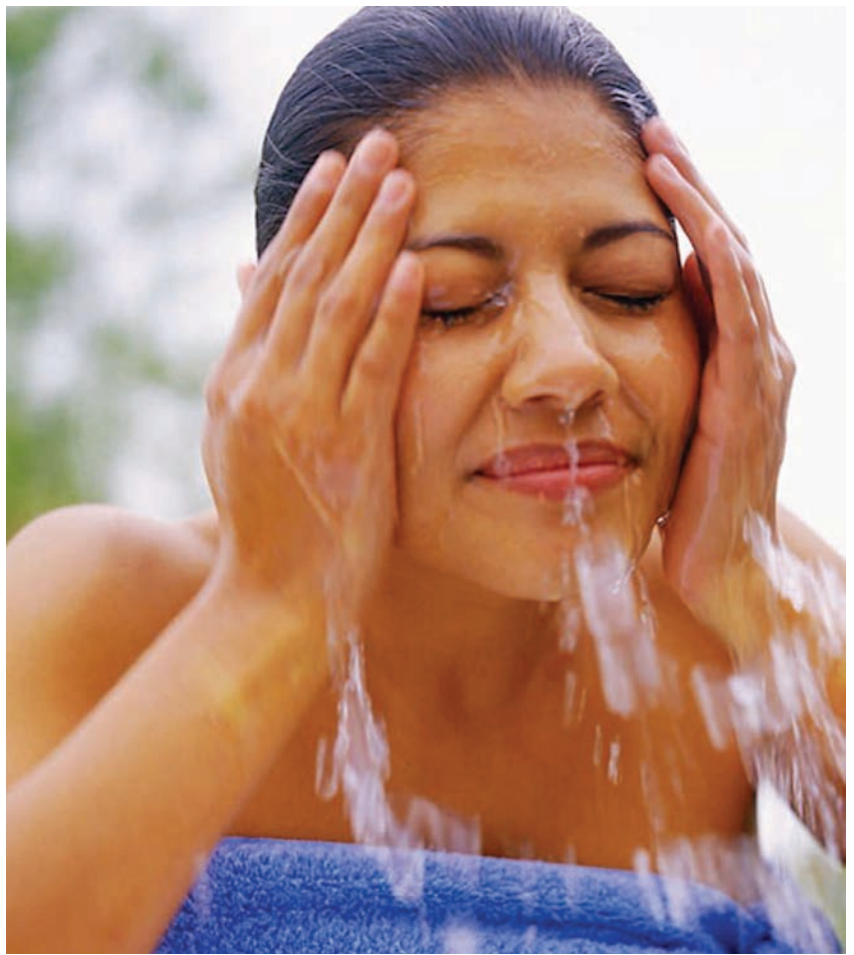
## ज्यादा चाय पीने से बढ़ता है हृदय रोग का खतरा

यदि आप चाय बार-बार पीते हैं तो सावधान हो जाइए क्योंकि इसमें पाए जाने वाले कैफीन के कारण मूत्र की मात्रा में तीन गुना अधिक वृद्धि होती है। ज्यादा चाय पीने के कारण चाय में पाए जाने वाले कैफीन से मूत्र वृद्धि होने लगती है इससे दूषित मल, जिसका शरीर से मूत्र के रास्ते निकल जाना आवश्यक होता है वह शरीर अन्दर ही संचित होने लगता है, फलस्वरूप गठिया दर्द, गुर्दे संबंधी रोग तथा हृदय संबंधी रोग होने लगते हैं। अधिक चाय का सेवन करने से एसिड के कारण पेट फूलना, पेट दर्द, कब्ज, एसिडिटी, बदहजमी, नींद न आना, दांत पीले होना जैसे रोग पैदा होने लगते हैं।

चाय के अत्यधिक प्रयोग से उसमें पाया जाने वाला कैफीन टैनिन नामक विष चाय के प्रभाव को अत्यधिक उत्तेजनाप्रद बनाते हैं। इसका मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जैसे-जैसे चाय का नशा बढ़ता जा रहा है वैसे-वैसे हृदय रोग, मानसिक रोगों में भी बढ़ोतरी होती जा रही है। कैफीन के प्रभाव से दिल की धड़कन बढ़ जाती है इससे हृदय रोग बढ़ रहे हैं।

आजकल की लाइफ भागदौड़ से मरी हुई है। ऐसे में लोगों को अपनी सेहत पर ध्यान देने का वक्त ही नहीं मिलता, जिसके कारण वे कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। अगर आप चाहते हैं कि बीमारियां आप से कोसों दूर रहे, तो हम आपको यहां कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं। हेल्दी रहने के लिए इन टिप्स को आप अपना सकते हैं।

- रात को सोने से पहले चेहरा धोना चाहिए। दिनभर चेहरे पर चढ़ी धूल के कारण आपकी स्किन खराब हो जाती है, लेकिन इससे बचने का यह सबसे कारगर तरीका होता है।
- हमें बार-बार बैक्टीरिया के हमले का शिकार होना पड़ता है। इसका हमें पता ही नहीं चलता। एंटीबैक्टीरियल क्रीम का इस्तेमाल हाथ धोने में करने से पेट की बीमारियों से आसानी से बचा जा सकता है।
- डाइट में ज्यादा से ज्यादा फाइबर को शामिल करें। इससे पेट के रोगों में कमी आती है। इसके साथ ही इससे भूख कम लगती है। ऐसा होने से ज्यादा वजन वाले लोगों को वजन कम करने में आसानी होती है।
- नहाने के बाद पूरी तरह से बाल सुखाएं। ऐसा करने से बालों में होने वाली रूसी से बचा जा सकता है। बहुत से लोगों को गीले बालों में कंघी करने की आदत होती है। ऐसी आदत बाल झड़ने और कमजोर होने की समस्या के लिए जिम्मेदार हो सकती है। इससे बचने के लिए बालों को सुखाना अच्छा होगा।
- तनाव की समस्या का बार-बार सामना करने पर कुछ देर के लिए निशाना लगाने वाले वीडियो गेम्स खेलने चाहिए। इससे आपका ध्यान तनाव से हटता है और रिलैक्स महसूस करते हैं।
- अधिक तनाव होने पर अपने विचारों को एक कागज पर लिखें। इसे एक बॉक्स में डाल दें। जब आप शांत हो जाएं तो उन विचारों को पढ़ें। इससे आपको पता चलेगा कि आपके सामने आने वाली समस्याओं से कैसे मुकाबला किया जा सकता है।
- रुई को ठंडे पानी में भिगो लें। इसे पांच मिनट के लिए आंखों पर रखें। चाहे तो थोड़ी-थोड़ी देर बाद रुई को बदलते रहें। ऐसा करने से आंखों में हो रहे दर्द को कम किया जा सकता है।



## तरोताजा होने के घरेलू नुस्खे

- खीरे के गोल टुकड़े काट लें। इन्हें दस से पंद्रह मिनट के लिए आंखों पर रखें। यह आंखों को ठंडक देते हैं और इनसे आंखों में रही लाली को कम किया जा सकता है।
- रुई को ठंडे दूध में भिगोएं। इसे आंखों पर रखने से आंखों की सूजन को आसानी से कम किया जा सकता है।
- पानी में थोड़ा-सा

गुलाबजल मिलाकर इससे आंखें धोने से आंखों में हो रही तेज जलन को कम किया जा सकता है।

- दही का सेवन हड्डियों की मजबूती के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। इससे शरीर को विटामिन डी और कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा मिलती है।
- अंडे के सेवन से भी हड्डियां मजबूत होती हैं। लेकिन ध्यान रखना चाहिए कि इसके पीले भाग का सेवन नहीं करें।
- एक कप पालक हमारी रोजाना की जरूरत का बीस फीसदी कैल्शियम पूरा करने के लिए काफी होता है।

### बॉक्सिंग से कम करें तनाव...

अचानक तनाव का सामना करने पर यदि आप पांच मिनट के लिए बॉक्सिंग करते हैं तो आपका तनाव पचास फीसदी तक कम हो जाता है। तनाव में गुस्से को भी इससे कम किया जा सकता है।

# Cancer Care

Advanced Palliative & Supportive Homeopathic Facilitation  
at Advanced Homoeo Health Center & HMR Pvt Ltd Indore

Call :  
0731-4064471  
99937-00880  
94240-83040

## प्रोस्टेट कैंसर

अमेरिका में पुरुषों में कैंसर में सबसे आम प्रोस्टेट कैंसर का है। इसी ग्रंथी में शुक्राणु होते हैं। इस कैंसर के शुरुआती दौर में कोई लक्षण नहीं होते हैं, इसलिये जब तक इसके बारे में पता चलता है, इलाज काफी मुश्किल हो जाता है।



## प्रोस्टेट कैंसर

धूमपान के कारण होने वाला सबसे आम कैंसर फेफड़ों का है। प्रदूषित हवा में सांस लेने से भी इसका खतरा बढ़ता है। बच्चों में इसका खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि ये बड़ों की तुलना में सांस के साथ अधिक हवा शरीर में लेते हैं।

## ब्रेन कैंसर

आमतौर पर सिगरेट और शराब को कैंसर के लिये जिम्मेदार माना जाता है, लेकिन ज्यादातर मामलों में दिमाग के कैंसर की यह वजह नहीं होती है। इससे दिमाग की कोशिकाएं असमान्य रूप से बढ़ने लगती हैं।



## ब्रेस्ट कैंसर

स्तन का कैंसर महिलाओं में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है। हार्मोनल असंतुलन, गर्भ निरोधक पिल्स का लम्बे समय तक उपयोग, मोबाइल का ज्यादा उपयोग तथा असंतुलित खानपान महिलाओं में अधिकतर स्तन कैंसर के

## कोलोन कैंसर

आंत का कैंसर अधिकतर 50 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में देखा जाता है। आंतों में असमान्य रूप से गांठें बनने लगती हैं। जो वर्षों तक वहां रह सकती है, लेकिन आखिरकार कैंसर का रूप ले लेती



## ब्लड कैंसर

इसमें ब्लड सेल्स असामान्य तौर पर विकसित होते हैं। यह किसी भी उम्र में हो सकता है। ब्लड कैंसर कई प्रकार का है और इसका इलाज संभव है। रक्त के कैंसर के बाद भी व्यक्ति सही चिकित्सा से सामान्य जीवन जी

## लिवर का कैंसर

लिवर यानी यकृत के कैंसर की सबसे बड़ी वजह शराब है। यह सबसे आम किस्म का कैंसर है। कई बार कैंसर शरीर में कहीं और शुरू होता है और फिर लिवर तक पहुंचता है।



## इसोफेगस कैंसर

धूमपान और खाने की नली में पेट का एसिड आने की समस्या का इलाज न कराने के कारण खाने की नली का कैंसर होने का जोखिम बहुत बढ़ जाता है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी (सर्वोच्च पॉवर) की दवाइयों से ऐसे कष्टप्रद कैंसर की समस्या से राहत दिलावे का प्रयास किया जा रहा है। लोगों को आशानुरूप परिणाम भी मिले है। जिसे यू-ट्यूब पर देखा जा सकता है।

कई बार लोग ऑपरेशन कीमोथेरेपी तथा रेडियोथेरेपी के बाद भी कैंसर की समस्या से निजात नहीं पाते हैं, जो कि अत्यंत कष्टप्रद तथा दुःखद है।

प्रोस्टेट कैंसर  
गाल ब्लेडर कैंसर  
लिवर एवं कोलोन कैंसर  
इसोफेगस कैंसर  
अप्लास्टिक एनीमिया  
लंग्स कैंसर  
ब्रैस्ट कैंसर  
ब्लड कैंसर



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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)  
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471  
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

Mob.: 9893519287 Ph.: 0731-4989287 कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

“ चिकित्सा शास्त्र की कुशलता सीमाबद्ध है, परंतु उस महान चिकित्सक की शक्तियों की कोई सीमा नहीं है, उसके लिए कोई रोग असाध्य नहीं है, अतः श्रद्धा रखिये और दवाइयों का इस्तेमाल कीजिये वह जरूर ठीक करेगा। ”

# खाद्य पदार्थ जो बचाए हृदय रोग से

दिल की बीमारी एक ऐसी खतरनाक समस्या है जो लोगों में एक गंभीर चिंता का विषय बन गई है। आजकल प्रोफेशनल लाइफ में इतनी टेंशन है कि कम उम्र वाले लोगो को भी हृदय संबंधी रोग हो रहे हैं। तनावग्रस्त होकर काम करते रहना और अपनी डाइट पर ध्यान न देने की वजह से यह रोग आम हो गया है।



**व** सा मुक्त भोजन का उपभोग करने का निर्णय ही दिल के रोगों को रोकने का एक महत्वपूर्ण कदम है। ऐसे कई फूड हैं जिनका सेवन करने से आप हृदय रोग से मुक्त हो सकते हैं। रेड वाइन, कॉफी, चाय, ओटमील, अलसी का बीज, अखरोट, बादाम, टोफू और ना जाने ही कितने सारे खाद्य पदार्थ हैं, जिसे खा कर आप हृदय रोग से मुक्त हो सकते हैं। यह तो हम जानते ही हैं कि शराब पीना हमारे लिए अस्वास्थ्यकर है, पर क्या आप जानते हैं कि यह एक पुराना मिथक है। जिसे 1992 का फ्रेंच विरोधाभास सिद्धांत माना गया है। इसमें इस बात को गलत साबित किया गया है कि रेड वाइन का प्रयोग स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। बल्कि इसमें तो यह बताया गया है कि यह भोजन के माध्यम से सेवन किए गए वसा को पूरी तरह से विसर्जित करने में लाभदायक होता है। आइये जानते हैं कि कौन से ऐसे फूड हैं जो आपको हृदय रोग से बचा सकते हैं। तो ज़रा गौर कीजियेगा-

## • रेड वाइन

कई हृदय रोग तभी होते हैं जब हृदय और बुरा कोलेस्ट्रॉल मिल कर उसके यह रक्त वाहिकाओं को साफ करने से होने वाले नुकसान को रोकने में तरोज एक गिलास और पुरुषों को दो



## • ब्लैक बींस

इनमें फोलेट, एंटीऑक्सीडेंट, मैगनीशियम और खूब सारा फाइबर होता है जो कि दोनों ही कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है।



## • साल्मन

यह एक खाने योग्य मछली है जिसमें ओमेगा-3 ईपीए और डीएचके भरा पड़ा होता है। ओमेगा 3 ब्लड प्रेशर को कम करता है। यह ब्लड ट्राईग्लिसराइड और सूजन को कम करता है। हृदय रोग से पीड़ित इंसान को हफ्ते में 2 बार मछली खानी ही चाहिये।

## • ऑलिव ऑयल

जैतून के तेल में एंटीऑक्सीडेंट होता है, जिसे पॉलीफिनॉल तथा स्वास्थ्य वर्धक मोनोसैच्युरेटेड फैट होता है। इस तेल को खाने से खून की धमनियों से अच्छी तरह से खून पास होता है।

## हृदय के रोगों का कुदरती, घरेलू पदार्थों से ईलाज

मार्डन मेडीसिन में हृदय रोगों के लिये अनेकों दवाएं अविष्कृत हो चुकी हैं। लेकिन कुदरती घरेलू पदार्थों का उपयोग कर हम दिल संबंधी रोगों का सरलता से समाधान कर सकते हैं। सबसे अच्छी बात है कि ये उपचार आधुनिक चिकित्सा के साथ लेने में भी कोई हानि नहीं है।

- लहसुन में एन्टिआक्सीडेंट तत्व होते हैं और हृदय रोगों में आशातीत लाभकारी घरेलू पदार्थ है। लहसुन में खून को पतला रखने का गुण होता है। इसके नियमित उपयोग से खून की नलियों में कोलेस्ट्रॉल नहीं जमता है। हृदय रोगों से निजात पाने में लहसुन की उपयोगिता कई वैज्ञानिक शोधों में प्रमाणित हो चुकी है। लहसुन की 4 कली चाकू से बारीक काटें, इसे 75 ग्राम दूध में उबालें। मामूली गरम हालत में पी जाएं। भोजन पदार्थों में भी लहसुन प्रचुरता से इस्तेमाल करें।
- अंगूर हृदय रोगों में उपकारी है। जिस व्यक्ति को हार्ट अटैक का दौरा पड चुका हो उसे कुछ दिनों तक केवल अंगूर के रस के आहार पर रखने के अच्छे परिणाम आते हैं। इसका उपयोग हृदय की बढी हुई धडकन को नियंत्रित करने में सफलतापूर्वक किया जा सकता है। हृदयशूल में भी लाभकारी है।



य तक जाने वाली धमनियों को वसा रक्त प्रवाह को ब्लॉक कर देते हैं। और शरीर में वसा जमने की वजह लाभदायक होता है। महिलाओं को गेलास से ज्यादा नहीं पीना चाहिये।

## • टोफू

पनीर की जगह पर टोफू खाना शुरू करें क्योंकि इसमें मिनरल, फाइबर और पॉलीसैच्युरेटेड फैट्स होते हैं जिससे धमनियां खराब वसा के कारण ब्लॉक नहीं होती। टोफू को सूप में डाल कर बनाएं, इससे आपको प्रोटीन भी मिलेगा।

## • चैरी

चैरी में लाल रंग होता है वही मानव शरीर में यूरिक एसिड को कम करने में सहायक भी होता है। खून में बढ़ा हुआ यूरिक एसिड हार्ट अटैक पैदा कर सकता है। मुट्ठी भर चैरी, चाहे सूखी हो या फिर ताजी खाने से दिल मजबूत रहेगा।



## • शकरकंद

इसमें फाइबर, विटामिन ए और लाइकोपीन होता है जो कि दिल के लिये पूरी तरह से सेफ है। शकरकंद खाने से ब्लड शुगर नहीं बढ़ता साथ में इसे सफेद आलू की जगह पर खा सकते हैं।



## • अखरोट

रोजाना मुट्ठी भर अखरोट खाने से कोलेस्ट्रॉल कम होता है और हृदय की धमनियों में सूजन कम होती है। इसमें ओमेगा-3, मोनोसैच्युरेटेड फैट और रेशा पाया जाता है। आप अखरोट का तेल भी प्रयोग कर सकते हैं क्योंकि उसमें ओमेगा-3 होता है।



■ शकरकंद भूनकर खाना हृदय को सुरक्षित रखने में उपयोगी है। इसमें हृदय को पोषण देने वाले तत्व पाये जाते हैं। जब तक बाजार में शकरकंद उपलब्ध रहें उचित मात्रा में उपयोग करते रहना चाहिये।

■ आंवला विटामिन सी का कुदरती स्रोत है। अतः यह सभी प्रकार के दिल के रोगों में प्रयोजनीय है।

■ सेवफल कमजोर हृदय वालों के लिये बेहद लाभकारी फल है। सीजन में सेवफल प्रचुरता से उपयोग करें।

■ प्याज हृदय रोगों में हितकारी है।

## • गाजर

रिसर्च के मुताबिक यह आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल कर सकता है तथा मधुमेह के रिस्क को भी कम करता है। इसमें घुलन शील रेशा होने के नाते इसको कोलेस्ट्रॉल से लड़ने वाला टॉप का फूड बताया गया है।



## • ओटमील

एक गरम ओटमील का बाउल सुबह नाश्ते में खाने से कई घंटों तक पेट भरा रहता है और यह ब्लड शुगर लेवल को मेटेन कर के रखता है। इसे खाने से मधुमेह की बीमारी भी दूर रहती है।

रोज सुबह 5 मिली. प्याज का रस खाली पेट सेवन करना चाहिये। इससे खून में बढे हुए कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने भी मदद मिलती है।

■ हृदय रोगियों के लिये धूम्रपान बेहद नुकसानदेह साबित हुआ है। धूम्र पान करने वालों को हृदय रोग होने की दूगनी संभावना रहती है।

■ जेतून का तैल हृदय रोगियों में परम हितकारी सिद्ध हुआ है। भोजन बनाने में अन्य तैलों की बजाय ओलिव आईल का ही इस्तेमाल करना चाहिये। ओलिव आईल के प्रयोग से खून में अच्छी क्वालिटी का कोलेस्ट्रॉल (हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) बढ़ता है।

## • कॉफी

जो लोग दिन में 2 से 4 बार कॉफी या चाय पीते हैं उनको हृदय रोग घटने का चांस होता है, पर जिन्हें मधुमेह है, उनको इसका सेवन कम करना चाहिये। ब्लैक कॉफी ज्यादा फायदेमंद होती है। चाहे ब्लैक टी हो या फिर ग्रीन टी हृदय रोग में सहायक होती है।



## • संतरा

इसमें पोटेशियम होने की वजह से यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करता है। साथ ही इसमें फाइबर भी होता है।



## • जौ

चावल की जगह पर जौ की रोटी खाना शुरू कर दें। इसमें मौजूद फाइबर, कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड ग्लूकोज लेवल को सामान्य बनाए रखता है।



## • अलसी

इसमें फाइबर, फोटेकैमिकल और एएलए जो कि ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, पाया जाता है। यह दिल के लिये बहुत ही अच्छा है। इसे भून कर खा सकते हैं।



# ब्लड प्रेशर को वक्त पर पहचानें



**र**क्तचाप या ब्लड प्रेशर रक्तवाहिनियों में बहते रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर डाले गए दबाव को कहते हैं। धमनी वह नलिका होती है जो रक्त को हृदय से शरीर के विभिन्न हिस्सों तक ले जाती है। हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। किसी भी व्यक्ति का रक्तचाप सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप के रूप में जाना जाता है। जैसे 120/80 सिस्टोलिक अर्थात ऊपर की संख्या धमनियों में दाब को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियाँ संकुचित होकर धमनियों में रक्त को पंप करती है।

डायस्टोलिक रक्तचाप अर्थात नीचे वाली संख्या धमनियों में उस दाब को दर्शाती है जब संकुचन के बाद हृदय की मांसपेशियाँ शिथिल हो जाती हैं। रक्तचाप उस समय अधिक होता है जब हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप 90 और 120 मिलीमीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप 60 से 80 मिमी के बीच होता है। रक्तचाप संबंधी दो प्रकार की समस्याएँ देखने में आती हैं- एक निम्न रक्तचाप और दूसरी उच्च रक्तचाप।

## निम्न रक्तचाप

निम्न रक्तचाप वह दाब है जिससे धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह कम होने के लक्षण या संकेत दिखाई देते हैं। जब रक्त का प्रवाह काफी कम होता है तो मस्तिष्क, हृदय तथा गुर्दे जैसी महत्वपूर्ण इंद्रियों में ऑक्सीजन और पौष्टिक पदार्थ नहीं पहुँच पाते। इससे यह अंग सामान्य कामकाज नहीं कर पाते और स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है।

## लक्षण

- चक्कर आना
- लगातार सिरदर्द होना
- साँस लेने में तकलीफ
- नींद न आना
- कम मेहनत करने पर साँस फूलना
- नाक से खून आना।

उच्च रक्तचाप के विपरीत निम्न रक्तचाप की पहचान लक्षण और संकेतों से होती है, न कि विशिष्ट दाब के आधार पर। किसी मरीज का रक्तचाप 90/50 होता है लेकिन उसमें निम्न रक्तचाप के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं। यदि किसी को निम्न रक्तचाप के कारण चक्कर आता हो या मितली आती हो या खड़े होने पर बेहोश होकर गिर पड़ता है।

खड़े होने पर निम्न रक्तचाप के कारण होने वाले प्रभाव को सामान्य व्यक्ति जल्द ही काबू कर लेता है। लेकिन जब पर्याप्त रक्तचाप के कारण चक्रीय धमनी में रक्त की आपूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति को सीने में दर्द हो सकता है या दिल का दौरा पड़ सकता है। जब गुर्दों में पर्याप्त मात्रा में खून की आपूर्ति होती है तो गुर्दे शरीर से यूरिया और क्रिएटिनिन जैसे अपशिष्टों को निकाल नहीं पाते, जिससे रक्त में इनकी मात्रा अधिक हो जाती है।

## उच्च रक्तचाप

जब मरीज का रक्तचाप 130/80 से ऊपर हो तो उसे उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहते हैं। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च तनाव है।

उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं है कि अत्यधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव व दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं। सामान्यतः रक्तचाप 120/80 से कम होना चाहिए। इसके बाद 139/89 के बीच का रक्त का दबाव प्री-हाइपरटेंशन कहलाता है और 140/90 या उससे अधिक का रक्तचाप उच्च समझा जाता है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त होना, आँखें खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का जोखिम बढ़ जाता है।

## नियंत्रित रखना जरूरी

उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखना जरूरी है। इससे सभी अंग सलामत रहते हैं। उच्च रक्तचाप धीमे जहर की तरह काम करता है। इसके कारण धीरे-धीरे सभी अंग खराब होते जाते हैं। उच्च रक्तचाप के मरीजों की विशेष देखभाल और जाँच द्वारा दिल के दौरे की आशंका एक चौथाई कम हो सकती है। वहीं मस्तिष्काघात की भी संभावना भी 40 प्रतिशत कम हो सकती है।

## जाँच कराने के पहले

डॉक्टर के पास बीपी की जाँच के लिए पहुँचने के बाद कम से कम पाँच मिनट के लिए आराम करने के बाद ही अपना रक्तचाप की जाँच कराएँ। लंबा चलने, सीढ़ियाँ चढ़ने, दौड़ने-भागने के तुरंत बाद जाँच कराने पर रक्तदाब बढ़ा हुआ आता है। जाँच के आधा घंटा पहले से चाय, कॉफी, कोला ड्रिंक और धूम्रपान नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से रक्तदाब अगले 15-20 मिनट के लिए बढ़ जाता है।



# मानसून में खतरनाक हो सकती हैं ये डाइजेस्टिव प्रॉब्लम्स

इस मौसम में संक्रमण सीधा आंतों पर अटैक करते हैं जो कई तरह की समस्याओं का कारण बनते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसी समस्याएं अवगत कराते हैं-

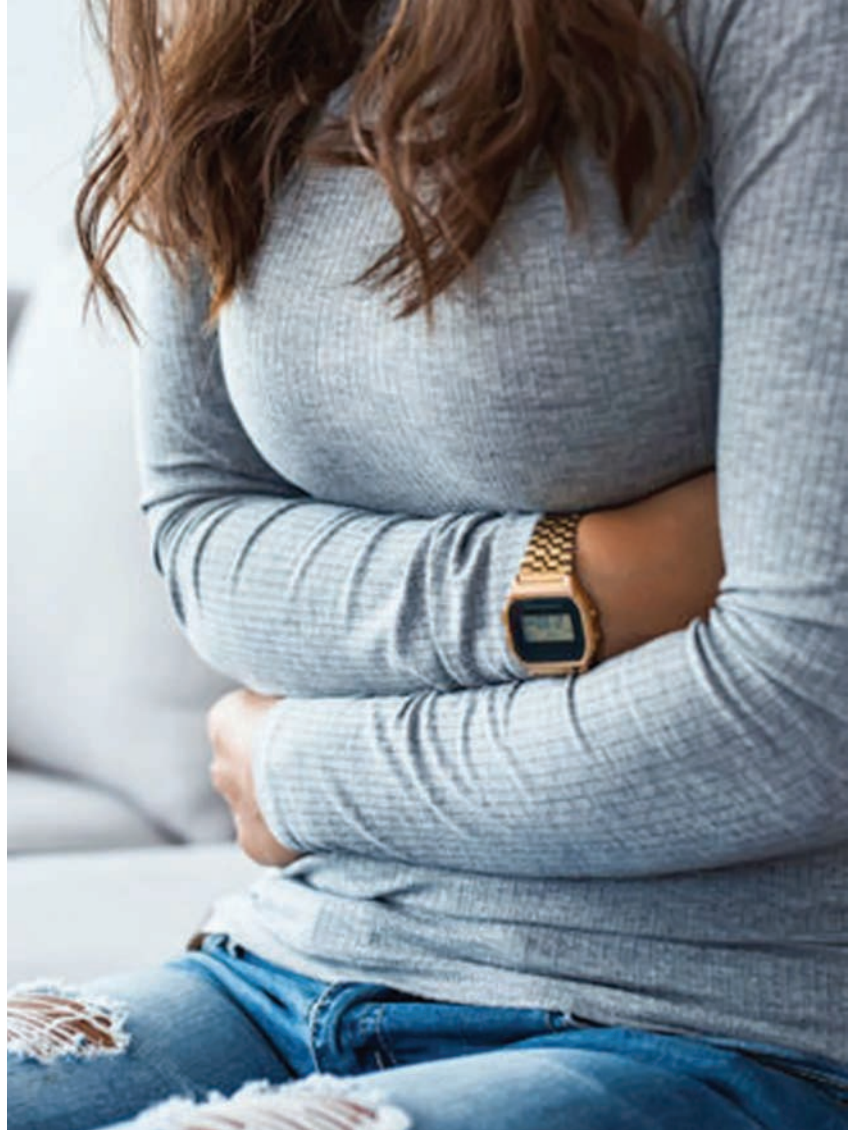
**मा** नसून के मौसम में तमाम तरह के इन्फेक्शन और वायरस के कारण कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स होने का डर रहता है। कई बार शरीर में होने वाली समस्याएं या बदलाव को हम मामूली समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। हवा और पानी में उच्च नमी की मात्रा हानिकारक सूक्ष्म जीवों को पनपने में सक्षम बनाती है, जो कई हेल्थ प्रॉब्लम्स का कारण बनते हैं। मानसून के मौसम में सबसे ज्यादा पेट संबंधी समस्याएं होने का खतरा रहता है। इस मौसम में संक्रमण सीधा आंतों पर अटैक करते हैं जो कई तरह की समस्याओं का कारण बनते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसी समस्याएं बता रहे हैं जो मानसून के मौसम में बहुत आसानी से हो जाती हैं लेकिन इन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

पेट के फ्लू को गैस्ट्रोएंटेराइटिस के रूप में भी जाना जाता है। बारिश या मानसून में पेट का फ्लू एक कॉमन पाचन समस्या है। इसके लक्षण बुखार पेट में ऐंठन, सिरदर्द, दस्त और उल्टी जैसे दिखते हैं। हालांकि इस अपच के लक्षण लोगों में अलग अलग भी दिख सकते हैं। कुछ लोगों का पेट का फ्लू होने पर सिर्फ पेट में ऐंठन और सिरदर्द होता है।

इस मौसम में कई वायरस और इन्फेक्शन ऐसे होते हैं जो सीधा पेट पर हमला करते हैं और इस कारण डायरिया की समस्या होती है। डायरिया की समस्या अक्सर अस्वच्छ भोजन करने और गंदगी में रहने के कारण होती है। डायरिया होने का दूसरा कारण गंदा पानी पीना है। इसलिए सलाह दी जाती है कि बरसात के मौसम में जितना संभव हो घर का खाना खाएं। पानी को छानकर या फिल्टर कर पीएं। अगर आपके घर में फिल्टर नहीं है तो आप पानी को उबालकर पी सकते हैं।

इस मौसम में पीलिया और टाइफाइड होने का काफी खतरा रहता है। साथ ही इन दोनों बीमारियों के लक्षण भी एक जैसे ही हैं। कमजोरी होना, पेट दर्द, सिर में दर्द, भूख की कमी और कब्ज आदि पीलिया और टाइफाइड के लक्षण हो सकते हैं। अगर ये लक्षण 1-2 दिन से ज्यादा दिखें तो डॉक्टर से संपर्क करें।

पेट में मरोड़ होना, कब्ज होना, ऊपरी पेट में दर्द होना और गैस होने जैसी समस्याएं भी मानसून के मौसम में बहुत कॉमन होती हैं। ज्यादा मसालेदार खाना, फास्ट फूड का सेवन और ज्यादा ऑयली खाने से अपच की दिक्कत होती है।



## पेट को सही करने और बीमारियों से बचने के लिए क्या करें

- जितनी भूख हो उतना ही खाएं। ओवरइटिंग की समस्याओं का कारण बन सकती है।
- अगर घर से बाहर जा रहे हैं तो पानी साथ लेकर जाएं। बाहर के पानी को अवॉइड ही करें।
- खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से जरूर धोएं।
- हरी पत्तेदार सब्जियां या सलाद खा रहे हैं तो उन्हें पहले अच्छी तरह से धोएं फिर खाएं।
- खाना आसानी से पच जाए इसलिए थोड़ा थोड़ा ही खाएं। अगर आप राजमा, छोले, चाप या चिकन जैसी चीजें खा रहे हैं तो बहुत कम मात्रा में ही खाएं।
- तली भुनी और मसालेदार चीजों से परहेज ही करें।

बदलते मौसम के साथ सही तरीके से त्वचा की देखभाल करना अपने आप में एक चुनौती होती है। कुछ छोटी-बड़ी बातों को ध्यान में रख कर आप खिलखिलाती त्वचा पा सकते हैं।

# बदलते मौसम में त्वचा की देखभाल

**मौ** सम में बदलाव होने के साथ-साथ सेहत के लिहाज से बहुत सी बातों को ध्यान में रखने की जरूरत होती है। साथ ही त्वचा का भी खास ध्यान रखना पड़ता है। मौसम में बदलाव होने के साथ ही इस बात को समझना मुश्किल होता है कि त्वचा पर इसका किस तरह से असर पड़ेगा और इस दौरान किस तरह से त्वचा का ख्याल रखा जाए? अगर आपके मन में इस तरह के सवाल हैं तो परेशान ना हों। आज हम आपको बताएंगे वो तरीके जिसे अपनाकर आप बदलते मौसम में भी त्वचा का ख्याल रख सकते हैं।

धूप की बढ़ती तपिश के साथ उसका असर हमारी त्वचा पर पड़ना शुरू हो जात है। दिन आगे बीतने के साथ ही त्वचा की शुष्कता की समस्या बढ़ती जाएगी। इसलिए मौसम में बदलाव के साथ सबसे जरूरी है कि आप त्वचा को अच्छे क्लींजर और मॉइस्चराइजर से प्रोटेक्ट करने की आदत डाल लें। इस तरह से करें त्वचा की देखभाल-

## संतुलित आहार

मौसम में बदलाव के साथ धीरे-धीरे अब एक ऐसा समय आ जाएगा जब आपको दिन में ये महसूस होगा कि आपकी त्वचा खराब हो रही है या नॉर्मल नहीं लग रही है। अक्सर ऐसा होता है कि हम या तो बहुत ज्यादा खाते हैं, या कम खाते हैं और खुद को हाइड्रेटेड भी नहीं रखते हैं। इसका सीधा असर त्वचा पर भी पड़ता है। बैलेंस डाइट लेने से चेहरे पर चमक बनी रहती है। डाइट में विटामिन सी का होना बहुत जरूरी होता है। यह स्वस्थ और सुंदर त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

## नमी है जरूरी

त्वचा की अच्छी देखभाल के लिए उसे नमी देना



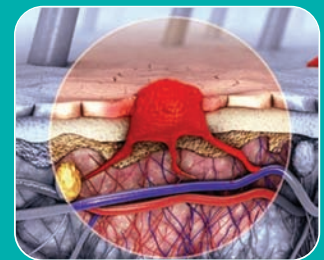
बहुत जरूरी होता है। इसके लिए आप ब्लैक टी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें 'एंटी इनफ्लेमेटरी' गुण होते हैं। साथ ही इसमें सोडियम, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी कम होती है। यह शरीर को हाइड्रेट करने और नम रखने में काफी मददगार हैं।

## ये देसी नुस्खे आजमाकर भी रख सकते हैं त्वचा का ख्याल

कुछ गांठ ताजा हल्दी, बड़ी चम्मच मलाई, कुछ

बूंदें गुलाबजल लें। हल्दी को बारीक काट कर पीस लें। इसमें मलाई और गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर कुछ दिन तक रोजाना लगाने से त्वचा साफ-सुथरी और बेदाग बनेगी।

एक बड़ा चम्मच नीम की सूखी पत्तियां, दो बड़ा चम्मच जौ का आटा, दो बड़ा चम्मच चने का आटा, दो बड़ा चम्मच मुल्तानी मिट्टी का पाउडर, आधा चम्मच शहद, कुछ बूंद नीबू का रस मिलाकर लेप तैयार तकर लें। इसे चेहरे पर लगाने से दाग-धब्बे कम होंगे।



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 दवाईयां का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# मानसून के लिए लिपस्टिक के परफेक्ट शेड्स

**ल**ड़कियां अक्सर अपनी सुंदरता बढ़ाने के लिए मेकअप का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन बदलते मौसम का असर आपके मेकअप पर भी पड़ता है. खासकर आपकी लिपस्टिक पर. कुछ लड़कियां तो मेकअप के नाम पर सिर्फ लिपस्टिक ही लगाना पसंद करती हैं. ऐसे में इस मानसून के मौसम में आप अपनी लिपस्टिक का खास ख्याल रखें.

मानसून में कभी भी बारिश हो जाती है, इसलिए आपकी लिपस्टिक का वॉटर प्रूफ होना बेहद जरूरी है. साथ ही साथ बदलते मौसम में आपकी लिपस्टिक का कलर बदलना भी जरूरी है. वरना आपके फैशन सेंस का लोगों के सामने मजाक भी बन सकता है. तो चलिए हम आपको बताते हैं लिपस्टिक के कुछ ऐसे शेड्स जो इस मौसम में आपके लिए परफेक्ट हैं.

## न्यूड शेड्स

कुछ लड़कियों को ज्यादा मेकअप करना पसंद नहीं होता है और न ही ज्यादा डार्क कलर की लिपस्टिक पसंद होती है. ऐसी लड़कियों को लिपस्टिक के न्यूड शेड्स ट्राय करने चाहिए. ये न्यूड कलर आपके होठों के प्राकृतिक कलर को कोट नहीं करते. इसलिए इस मौसम में जब भी आप बाहर जाएं लिपस्टिक जरूर लगाएं.

## मटैलिक कलर

अगर आप बारिश के इस मौसम में अपने होठों को

हाईलाइट करना चाहती हैं, तो लिपस्टिक के मटैलिक कलर ट्राय करें. अगर आप जैली कोटिंग चाहती हैं तो होठों के बीच में शैपिन कलर लगाएं और किनारों पर बेसिक कलर लगाएं. साथ ही एक बात का ध्यान रखें कि लिपस्टिक लगाने से पहले होठों पर कंसीलर जरूर लगाएं.

## लैवेंडर शेड्स

मानसून के मौसम में लैवेंडर कलर की लिपस्टिक आपको परफेक्ट लुक दे सकती है. वैसे तो बाजार में लैवेंडर कलर के कई शेड्स हैं जैसे डार्क पर्पल, लाइट पर्पल, लाइट प्लम. इनमें से आप अपनी

पसंद और त्वचा की रंगत के अनुसार कलर चुन सकती हैं. अगर आपके पास डार्क पर्पल शेड है तो उसे लाइट करने के लिए आप पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं.

## दो शेड्स एकसाथ

इस मौसम में अगर आप एक अलग लुक चाहती हैं तो लिपस्टिक के दो कलर एकसाथ लगा सकती हैं. इसका आजकल बहुत ज्यादा ट्रेंड है. इसके लिए आप एक ही कलर के दो शेड्स भी लगा सकते हैं, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि पहले घर पर लगाकर देख लें.



## लाल कलर

लाल कलर की लिपस्टिक हर लड़की के पास होती है और हर मौसम में आप पर फबती है. आप इसे ऑफिस से लेकर पार्टी तक कहीं भी लगाकर जा सकती हैं, लेकिन लगाने के बाद अगर आपको ऐसा लगे कि ये आप पर जम नहीं रही है, तो इसे तुरंत हटा दें.

# गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के उपचार

कुछ लोग छाती में होने वाले दर्द के कारण चिंता करने लगते हैं तथा ऐसा मानते हैं कि यह दर्द हार्ट (हृदय) से संबंधित किसी समस्या के कारण है। परंतु यह एक अस्थायी दर्द होता है तथा तब तक रहता है जब तक गैस निकल नहीं जाती। सौभाग्य से गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए कई घरेलू उपचार उपलब्ध हैं। ये उपचार हम आज आपके साथ शेयर कर (बाँट) रहे हैं।

**अ** पूर्ण पाचन, जल्दी जल्दी खाना खाने समय खाने के साथ हवा निगलने, कब्ज, तैलीय और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाने और स्टार्च युक्त आहार लेने, खाद्य पदार्थों की एलर्जी आदि के कारण आँतों में गैस बन सकती है। कुछ पेय पदार्थ जैसे सोडा युक्त ड्रिंक, सॉफ्ट ड्रिंक या बीयर के कारण भी यह समस्या हो सकती है। गैस निकलना, पेट में दर्द, छाती में दर्द, पेट में सूजन और भूख न लगना छाती में दर्द के लक्षण हैं।

आइए गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द का इलाज के बारे में जानते हैं-



**1.** पेट और छाती के बीच फंसी हुई गैस को निकालने के लिए कुछ घरेलू उपाय देखें। गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए घरेलू उपचार 1/12 इलायची और जीरा गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए यह एक उत्तम घरेलू उपचार है। ये कार्मिनटिव (वातहर) की तरह कार्य करते हैं। ये पेट से गैस निकालते हैं तथा इस फंसी हुई गैस के कारण छाती और पेट में होने वाले दर्द से आराम दिलाते हैं। आप इलायची को पानी में कुछ देर उबालकर इलायची की चाय भी पी सकते हैं। ये पाचन में भी सहायक होते हैं तथा गैस बनने से भी रोकते हैं।

**2.** गर्म तरल पदार्थ जैसे चाय या कॉफी पेट और छाती से प्राकृतिक तरीके से गैस निकालने में सहायक होते हैं। गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द से आराम पाने के लिए यह एक प्रभावी उपचार है।



**3.** पपीता गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए यह एक सर्वोत्तम उपचार है। यह पेट में गैस बनने से भी रोकता है। अतः यह पाचन के लिए भी अच्छा होता है। यदि आप गैस की समस्या से ग्रस्त हैं तो प्रतिदिन पपीता खाने की आदत डालिए।

**4.** पेपरमिंट टी यह भी वातहर की तरह काम करता है क्योंकि यह पेट से गैस निकालने में सहायक होता है। यह भोजन के पाचन में भी सहायक होता है। यह जी मचलाने और उल्टी के लिए भी एक प्रभावी उपचार है। छाती में फंसी हुई गैस को निकालने के लिए पेपरमिंट टी एक प्राकृतिक उपाय है।

**5.** अदरक या कैमोमाइल टी (चाय) ये हर्बल टी (चाय) भी गैस की समस्या में लाभकारी होती है। गैस बनने से रोकने के लिए खाना खाने के बाद इनका सेवन करें और यदि गैस बनती भी है तो ये चाय गैस निकालने में सहायक होती है।



**6.** आपको ऐसे व्यायाम करने चाहिए जो पाचन में सहायक हों। यदि आपकी जीवनशैली निष्क्रिय या गति रहित है तो पाचन अच्छे से नहीं होगा जिसके कारण गैस बन सकती है। अतः हमेशा कोई हल्की फुल्की कसरत करें।

**7.** गुनगुने पानी में थोड़ा सा बेकिंग सोडा मिलाकर पीयें। यह पेट से गैस निकाल देता है और दर्द से आराम मिलता है।

**8.** एक गिलास में एक चम्मच ऐप्पल सीडर विनेगर मिलाकर पीयें। यह पेट से गैस निकाल देता है। यह पाचन में भी सहायक होता है तथा गैस बनने से भी रोकता है। गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए यह एक प्रभावी घरेलू उपचार है।

**9.** दूध से बने पदार्थों का सेवन न करें कुछ लोगों को दूध से बने पदार्थ सहन नहीं होते। इन लोगों को दूध से बने पदार्थ खाने के बाद अपचन और गैस की समस्या हो जाती है। आप वे खाद्य पदार्थ जानते हैं जिनके कारण गैस होती है और उनका उपयोग टालें।



**10.** अपचन के कारण गैस बनती है। यदि आप अधिक पानी पिंयेंगे तो बिना पचा हुआ भोजन मल के रूप में आपके शरीर से बाहर निकल जाएगा। पानी से कब्ज भी दूर होती है तथा शरीर से गैस भी निकल जाती है।

**11.** सॉफ्ट ड्रिंक्स न पिंयें जैसा कि इनके नाम 'कार्बोनेटेड ड्रिंक्स' से ही पता चलता है कि इनमें कार्बन डाई ऑक्साइड गैस होती है। ये पेट और छाती में गैस की समस्या को बढ़ा सकते हैं। अतः इनके वजह से गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द की संभावना बढ़ जाती है।

**12.** सरसों के बीज (राई) ये पेट से गैस निकालने में सहायक होते हैं। अपने दैनिक आहार में जैसे जो खाना आप पकाते हैं उसमें इन्हें शामिल करें।



# हार्ट अटैक का दर्द कैसे पहचानें

**सी** ने में दर्द कई कारणों से हो सकता है। जरूरी नहीं है कि सीने का दर्द हार्ट अटैक का दर्द ही हो। हार्ट अटैक और एंजाइना सबसे गंभीर कारण होता है। अगर आप चालीस वर्ष से ज्यादा उम्र के हैं और आपके सीने में दर्द हो रहा हो तो इस हालत में इस दर्द को हृदय रोग ही मानें। हार्ट अटैक के पचास प्रतिशत मरीजों की अस्पताल पहुँचने से पहले ही मृत्यु हो जाती है।

## दर्द को पहचानें

मेहनत का कोई कार्य करने पर एंजाइना का दर्द प्रारंभ हो जाता है। इस तरह का दर्द सीने के बीच में होता है। इस तरह का दर्द दोनों हाथ या बाएँ हाथ तक फैलता है। आराम करने पर इस तरह का दर्द ठीक हो जाता है। यह दर्द 5 से 10 मिनट तक अपनी उपस्थिति दर्ज कराता है। अगर दर्द हार्ट अटैक का है तो यह दर्द करीब आधा घंटे तक मरीज को परेशान करता है। ऐसे में मरीज को बेहद पसीना आता है, उसे उल्टी भी आ सकती है। अगर आपके सामने कभी ऐसी समस्या आ जाए तो कृपया नीचे लिखी बातों पर तुरंत अमल करें।

- दर्द का अनुभव होते ही जिस काम में भी आप लगे हो, उसे तुरंत रोक दें।
- अगर दर्द होने पर चक्कर आए या सिर में दर्द का अनुभव करें तो समझ जाइए कि आपका ब्लडप्रेशर बहुत ज्यादा लो हो गया है। इस अवस्था से बचने के लिये तुरंत नींबू नमक पानी लेना चाहिए।
- अगर दर्द का अहसास खाना खाते वक्त हो तो खाना धीरे-धीरे और रूक-रूक कर खाएँ। और कम खाएँ, भले ही आपको बार-बार खाना पड़े।
- सीने में दर्द उठने के साथ-साथ अगर चक्कर या बेहोशी आए तो तुरंत मरीज के दोनों पैर ऊँचा करके मरीज को लिटा दें।
- अगर आप दिल के रोगी हैं, हाई ब्लडप्रेशर या डायबिटीज के रोगी हैं तो आपको हर वक्त अपने पास इमरजेंसी फोन नंबर रखना चाहिए। डाक्टर को घर बुलाने से अच्छा होगा कि मरीज को तुरंत अस्पताल पहुँचाएँ जिससे कि मरीज को अचानक मौत (सडन डेथ) से बचाया जा सके।



# क्या है हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

**हा**र्ट वाल्व रिप्लेसमेंट या रिपेयर सर्जरी हृदय रोग के उपचार के लिए की जाने वाली सर्जरी है। हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट पर बात करने से पहले जरूरी है कि हम आपको हृदय वाल्व के बारे में जानकारी दें कि आखिर हृदय वाल्व क्या हैं और इनका मानव शरीर में क्या काम होता है। इनके क्षतिग्रस्त या रोगग्रस्त होने पर आपके शरीर को क्या नुकसान हो सकता है।

## क्या होता है हार्ट वाल्व

मनुष्य के हृदय में झिल्लीनुमा संरचना वाले चार हार्ट वाल्व होते हैं। चार कक्षों वाले हमारे हृदय में वाल्व का काम लगातार एक दिशा में रक्त संचरण को बनाए रखना होता है। वाल्व ऊपरी और निचले कक्षों के प्रवेश और निकास द्वार पर मौजूद रहते हैं। इनका काम ब्लड को आगे प्रवाहित करना और पीछे लौटने से रोकना होता है। ये फोल्ड होने के साथ ही बंद भी हो जाते हैं। हार्ट वाल्व बहुत ही नाजुक होते हैं। चिकित्सा विज्ञान की नई उपलब्धियों के बाद हार्ट संबंधी रोगों को बिना किसी खास दिक्कत के ठीक कर लिया जाता है।

## क्यों करते है हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

हार्ट वाल्व रिपेयर या रिप्लेसमेंट सर्जरी हृदय रोग के उपचार करने का तरीका है। जब हार्ट के वाल्व क्षतिग्रस्त या रोगग्रस्त हो जाते हैं और वे ठीक से काम नहीं करते, तो यह सर्जरी की जाती है। हृदय के वाल्व का सही तरीके से काम न करना गंभीर समस्या का कारण बन सकती है। वाल्व के कठोर होने पर दिल की मांसपेशियों

को ब्लड खींचने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। यदि चारों में से एक या एक से ज्यादा वाल्व लीक करने लगते हैं तो खून वापस आना शुरू हो जाता है। खून के वापस आने पर कम खून जाता है और खून सही दिशा में नहीं जाता। रोगी की बीमारी के लक्षण और उसकी हृदय जांच के आधार पर चिकित्सक यह निर्णय लेता है कि वाल्व की सर्जरी कर रिपेयर की जाये या फिर इनका रिप्लेसमेंट किया जाये।

## क्या होती हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

रिप्लेसमेंट में पुराने वाल्व को बदल दिया जाता है। हार्ट वाल्व की रिपेयर या रिप्लेसमेंट करने की प्रक्रिया को ओपन हार्ट सर्जरी कहते हैं। इसमें सर्जन मरीज के सीने को ऑपरेशन रूम में खोलता है। इसके बाद वाल्व की रिपेयर या रिप्लेसमेंट के दौरान हार्ट के फंक्शन को कुछ समय के लिए रोका जाता है। सीने को खोलने के बाद सर्जन रोगी की ब्रेस्टबोन को काटता है और इसे एक तरफ अलग कर देता है। हार्ट के दिखाई देने के बाद सर्जन दिल के अंदर ट्यूब को फिट कर देता है ताकि सर्जरी के दौरान हार्ट लंग मशीन के माध्यम से खून का प्रवाह सामान्य तरीके से चलता रहे।

ब्लड के प्रवाह के लिए बाँयपास मशीन होती है क्योंकि जितनी देर तक सर्जन हार्ट वाल्व की मरम्मत या बदलने की प्रक्रिया करता है, उस दौरान हार्ट को बंद कर दिया जाता है। इस दौरान रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से चलाने के लिए हार्ट लंग मशीन होती है।

**भा** रत में महान योग गुरुओं ने इन योगासनों का निर्माण शरीर के साथ ही मन को फिट रखने के लिए किया था। ये योगासन हार्ट को हेल्दी बनाए रखने में भी बहुत कारगर होते हैं। इन योगासनों का अभ्यास दिल की बीमारियों से बचने के लिए किया जा सकता है। इन योगासनों का कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है। इसलिए इस आर्टिकल में हम आपको दिल या हार्ट को हेल्दी रखने वाले योगासनों के बारे में जानकारी देंगे। इन योगासनों के अभ्यास से दिल की बीमारियों के खतरे से काफी हद तक बचा जा सकता है।

## हेल्दी हार्ट के लिए योग

योग जीवन का अध्ययन है, ये आपके शरीर, सांस, दिमाग, अर्न्तमन, स्मृति और अहं का अध्ययन है। इस अध्ययन को संपन्न करवाने वाले गुरु भी स्वयं आपका अवचेतन मन ही है।

ज्ञान और दर्शन से इतर, योग कई आसनों और सांस लेने की तमाम क्रियाओं का मिला-जुला रूप है। ये ध्यान या मेडिटेशन की सर्वोच्च अवस्था है।

हर योगासन का श्वसन तंत्र पर कुछ खास प्रभाव पड़ता है। अपने इसी प्रभाव के कारण ये दिल को भी प्रभावित करता है। इन फायदों में शामिल है -

- ब्लड प्रेशर सामान्य हो जाता है
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ जाती है
- बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम हो जाता है
- योग स्ट्रेस, टेंशन, एंजाइटी और डिप्रेसन से निपटने में भी मदद करता है। शायद यही कारण है कि योग दिल के मरीजों को हील कर पाता है।

## स्वस्थ दिल के लिए योगासन

### 1. ताड़ासन

ताड़ासन को ज्यादातर योग सेशन की शुरुआत में किया जाता है। ये स्ट्रेचिंग और शरीर को योग के लिए तैयार करने वाला बेहतरीन योगासन है। भले ही इस आसन को वॉर्मअप के लिए किया जाता हो, लेकिन इस आसन को करने के हेल्थ से जुड़े कई फायदे भी हैं। ये आपकी एक्स को सही टोन में भी ला सकता है।

योग विज्ञानी मानते हैं कि ताड़ासन सभी आसनों का मूल आसन है। ये आसन न सिर्फ मांसपेशियों पर काम करता है बल्कि पोश्चर सुधारने में भी मदद करता है। ये आसन शरीर में दर्द को दूर करता है। ये आसन सीने की मांसपेशियों में खिंचाव लाकर हार्ट पेशेंट की रक्त संचार प्रणाली को बेहतर बनाता है। ये आसन दिल की बीमारियों को होने से भी रोक सकता है।

### ताड़ासन करने की विधि

- सीधे खड़े हो जाएं, और दोनों टांगों के बीच हल्की दूरी बना लें।
- जबकि दोनों हाथ भी शरीर से थोड़ी दूर बने रहें।
- जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करें। कंधे ढीले छोड़ दें।
- पीठ सीधी रहे। पैरों के पंजों के बल खड़े होने

# योगासन, जो दिल को बनाए हेल्दी



- की कोशिश करें।
- पेट के निचले हिस्से पर बिल्कुल भी दबाव न दें। सामने की ओर देखें।
- धीरे से अपनी जांघों पर अंदर की तरफ दबाव बनाएं।
- कमर पर खिंचाव देते हुए ऊपर उठने की कोशिश करें।

- सांस भीतर लें और कंधे, भुजाओं और सीने को ऊपर की तरफ खिंचाव दें।
- शरीर का दबाव पैरों के पंजों पर ही रहेगा।
- सिर से लेकर पैर तक शरीर में खिंचाव महसूस कीजिए।
- कुछ सेकेंड तक इसी स्थिति में रहें।
- इसके बाद सांस छोड़ते हुए सामान्य हो जाएं।



## 2. वृक्षासन

वृक्षासन संस्कृत भाषा का शब्द है। इसका शाब्दिक अर्थ होता है, वृक्ष यानी कि पेड़ जैसा आसन। इस आसन में योगी का शरीर पेड़ की स्थिति बनाता है और वैसी ही गंभीरता और विशालता को खुद में समाने की कोशिश करता है।

वृक्षासन ऐसा योगासन है जो आपके शरीर में स्थिरता, संतुलन और सहनशक्ति लाने में मदद करता है। हर टांग पर कम से कम 5 बार ये आसन करना चाहिए। वृक्षासन हठयोग का शुरुआती लेवल का आसन है।

वृक्षासन के नियमित अभ्यास से टखने, जांघें, पिंडली, पसलियां मजबूत हो जाती हैं। जबकि ग्रोइन जांघें, कंधे, छाती को अच्छे स्ट्रेच मिलता है।

वृक्षासन के नियमित अभ्यास को हार्ट पेशेंट के लिए भी बेहतर बताया गया है। ये आसन सीने की मांसपेशियों को माइल्ड या हल्का स्ट्रेच देता है। इसी वजह से डॉक्टर भी इस योगासन को नियमित रूप से करने की सलाह देते हैं।

### वृक्षासन करने की विधि

- योग मैट पर सावधान की मुद्रा में सीधे खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथ को जांघों के पास ले आएँ।
- धीरे-धीरे दाएं घुटने को मोड़ते हुए उसे बायीं जांघ पर रखें।
- बाएं पैर को इस दौरान मजबूती से जमीन पर जमाए रखें।
- बाएं पैर को एकदम सीधा रखें और सांसों की गति को सामान्य करें।
- धीरे से सांस खींचते हुए दोनों हाथों को ऊपर की तरफ उठाएं।
- दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर 'नमस्कार' की मुद्रा बनाएं।
- दूर रखी किसी वस्तु पर नजर गड़ाए रखें और संतुलन बनाए रखें।
- रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। शरीर मजबूत के साथ ही लचीला भी रहेगा।
- गहरी सांसों भीतर की ओर खींचते रहें।
- सांसों छोड़ते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें।
- धीरे-धीरे हाथों को नीचे की तरफ लेकर आएँ।
- अब दायीं टांग को भी जमीन पर लगाएं।
- वैसी ही खड़े हो जाएँ जैसे आप आसन से पहले खड़े थे।
- इसी प्रक्रिया को अब बाएं पैर के साथ भी दोहराएं।

## 3. त्रिकोणासन

त्रिकोणासन योग विज्ञान का महत्वपूर्ण आसन है। त्रिकोणासन संस्कृत भाषा से लिया गया शब्द है। इसका हिंदी में अर्थ है, तीन कोण वाला आसन। इस आसन को करने के दौरान शरीर की मसल्स तीन अलग कोणों में स्ट्रेच हो जाती हैं। इसी वजह से इस आसन को त्रिकोणासन कहा जाता है।

त्रिकोणासन का निर्माण योग वैज्ञानिकों ने इसी सोच के साथ किया है। ये आसन शरीर को तीन अलग कोणों से एक साथ स्ट्रेचिंग देता है और पूरी शरीर के सामान्य फंक्शन को बेहतर ढंग से

चलाने में मदद करता है।

इस आसन को करने की अवधि 30 सेकेंड बताई गई है। दोहराते हुए इसे हर रोज 3-5 बार एक पैर के साथ किया जा सकता है। त्रिकोणासन के निरंतर अभ्यास से टखने, जांघें और घुटने मजबूत हो जाते हैं। इससे टखने, ग्रोइन, जांघ, कंधे, घुटने, हिप्स, पिंडलियों, हैमस्ट्रिंग, थोरैक्स और पसलियों पर खिंचाव पड़ता है।

ये आसन स्ट्रेस, टेंशन और डिप्रेशन को भी कम कर सकता है। ये सभी मानसिक समस्याएं ही दिल की बीमारियों का प्रमुख कारण मानी जाती हैं। अगर ये समस्याएं कम हो सकें तो निश्चित रूप से ये आसन दिल की बीमारियों के प्रमुख कारण को समाप्त कर सकता है।

### त्रिकोणासन करने की विधि

- योग मैट पर सीधे खड़े हो जाएँ।
- दोनों पैरों के बीच में 3.5 से लेकर 4 फीट तक गैप कर लें।
- दाहिना पैर 90 डिग्री पर बाहर की ओर हो और बाएं पैर को 15 डिग्री पर रखें।
- अपनी दाहिने एड़ी के केंद्र बिंदु को बाएं पैर के आर्च के केंद्र की सीध में रखें।
- ध्यान रहे कि आपका पैर जमीन को दबा रहा हो।
- शरीर का वजन दोनों पैरों पर एकसमान रूप से पड़ रहा हो।
- गहरी सांस लें और धीरे-धीरे छोड़ते जाएँ।
- सांस छोड़ते हुए शरीर को हिप्स के नीचे से दाहिनी तरफ मोड़ें।
- शरीर को मोड़ते समय कमर एकदम सीधी रहेगी।
- बाएं हाथ को ऊपर उठाएं और दाहिने हाथ से जमीन को स्पर्श करें।
- दोनों हाथ मिलकर एक सीधी लाइन बनाएंगे।
- दाहिने हाथ को पिंडली, टखने या जमीन पर टिके दाहिने पैर पर रखें।
- हाथ चाहें जहां रहे, लेकिन कमर की साइड नहीं बिगड़नी चाहिए।
- बायां हाथ कंधे के ऊपर छत की तरफ खिंचा रहेगा।
- सिर को सामान्य स्थिति में बनाए रखें या फिर बायीं तरफ मोड़कर रखें।
- आदर्श स्थिति में आपकी दृष्टि बायीं हथेली पर जमी रहेगी।
- शरीर बगल की तरफ झुका रहे, न तो आगे और न ही पीछे की ओर।
- आपका सीना और पेल्विस चौड़ा और खुला रहना चाहिए।
- जितना हो सके स्ट्रेच करें और शरीर को स्थिर बनाए रखने पर फोकस करें।
- लंबी और गहरी सांसों लेते रहें।
- सांस छोड़ने के साथ ही शरीर को ज्यादा रिलेक्स महसूस करें।
- गहरी सांस भीतर खींचते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें।
- हाथों को साइड्स में ?गिराएं और पैरों को सीधा करें।
- अब इसी प्रक्रिया को बाएं पैर के साथ भी दोहराएं।



## हृदय रोग को निमंत्रण नाशता न करना



## शाकाहार बचाए हृदय रोग और कैंसर से

**मा**नें या ना मानें मांसाहार नैतिक, आध्यात्मिक और मानवीय दृष्टि से तो नुकसानदेय है ही, सेहत की दृष्टि से भी हानिकारक है। नैतिक या आध्यात्मिक आधार पर भले मांसाहार छोड़ना गंवारा न हो पर हृदयरोग विशेषज्ञ के अनुसार केवल शाकाहार अपनाकर हृदय और कैंसर रोग को आसानी से ठीक किया जा सकता है।

दवाईयां तो लेनी होगी लेकिन उनका असर 70 प्रतिशत तेजी से होगा। कुछ हृदय रोग विशेषज्ञ ऐसे भी हैं जो रोगियों को बिना चीर फाड़ किए ठीक करने में यकीन करते हैं। न केवल यकीन करते हैं, बल्कि उन्होंने इलाज के लिए आए मरीजों की खानपान की आदतें बदल कर उन्हें ठीक भी किया है। ब्रिटेन में हुए एक ताजा अध्ययन के मुताबिक शाकाहारी लोगों में कैंसर और हृदय रोगों का जोखिम मांसाहारी लोगों की तुलना में 40 प्रतिशत

और असमय मृत्यु का खतरा 20 प्रतिशत कम होता है। इस अध्ययन के मुताबिक मांसाहार के पक्ष में पर्यावरण, प्रकृति संतुलन और आसानी से पौष्टिक भोजन मिल जाने की जो दलीलें दी जाती हैं वे सब गलत साबित हुई हैं। अध्ययन के अनुसार मनुष्य की आंतों से लेकर पाचन संस्थान के तमाम अंग अवयव जिनमें जीभ, दांत, ओठ, हाथ पैर की अंगुलियां भी शामिल हैं, मांसाहार के लिए कतई उपयुक्त नहीं है।

शरीर स्वयं विकसित हुआ हो या प्रकृति ने बनाया हो वह अनाज और शाकपात से ही पोषक रस खींच सकता है। हजम करने के लिए मांस को जिस हद तक पकाया जाता है, वह गए गुजरे किस्म के अनाज से भी गया बीता हो जाता है। सार यह कि मनुष्य को स्वस्थ और पुष्ट रखने के लिए शाकाहार ही उपयुक्त है। और स्वस्थ शरीर में आत्मा के विकास की पर्याप्त संभावना रहती है।

मानव जीवन शैली में छोटे छोटे परिवर्तन बहुत सी बीमारियों से बचाव का कारण बन सकते हैं और थोड़ी सी सावधानी बरत कर इन बीमारियों से बचा जा सकता है।

उदाहरण स्वरूप एक शोध के अनुसार नाशता छोड़ने से दिल के दौरों का खतरा कई गुना बढ़ सकता है किन्तु समय पर नाशता करके इस बीमारी से बचा जा सकता है। शोध में यह बात सामने आई है कि जो लोग नाशते से मुंह मोड़ते हैं, उनमें दिल के दौरों या हृदय रोग से मौत का खतरा 27 प्रतिशत तक अधिक होता है और रात देर से सोने वाले लोगों में हृदय रोग का खतरा 55 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि नाशते को छोड़ना मोटापे, उच्च रक्तचाप, हाई कोलेस्ट्रॉल, और मधुमेह के साथ दिल के दौरों का कारण बनने वाले मुख्य कारणों में से एक है।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर- 2021

मानसिक रोग विशेषांक



## सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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





# खूब चढ़ेगा बालों पर मेहंदी का रंग जब अपनाएंगे ये उपाय

अक्सर कुछ लोगों की शिकायत होती है कि मेहंदी लगाने से उनके बाल रूखे से हो गए हैं, तो उनका कहना उचित ही है। सफेद बालों को कलर करने या कंडीशनिंग के लिए यदि आप मेहंदी का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो मेहंदी लगाने का सही तरीका जानना भी जरूरी है। नहीं तो आपके बाल मुलायम होने के बाद फिर रूखे हो जाएंगे।

**अ** गर मेहंदी से बाल रूखे हो रहे हों, तो ऐसे बालों के लिए मेहंदी पेस्ट तैयार करते समय उसमें एक चम्मच तेल भी मिक्स करें। इसके अलावा, अंडा भी बालों को पोषण देने के साथ रूखेपन से निजात दिलाता है। दरअसल, अंडे में प्रोटीन, सिलिकॉन, सल्फर, विटामिन-ए, डी और ई होता है। अंडे में कई सारे मिनरल्स, जैसे कैल्शियम, आयरन, आयोडिन, फास्फोरस, जिंक आदि भी होते हैं जो आपके बालों को पोषण देते हैं। इसका फैट बालों पर सॉफ्टिंग इफेक्ट डालता है। विशेषकर ड्राई हेयर वालों के लिए यह ज्यादा फायदेमंद है।

अंडे का प्रोटीन कंटेंट यानी इसका पीला भाग बालों को मजबूत बनाता है। जबकि सफेद हिस्सा बालों को साफ करता है। इसके अलावा नींबू भी आपके बालों के लिए अच्छा रहेगा।



अगर इन दोनों में से कोई उपलब्ध नहीं हो, तो आप चाय या कॉफी पाउडर को भी मेहंदी में मिला सकती हैं। चाय में टैनिन तत्व होते हैं, जो बालों में चमक लाने के साथ उन्हें मुलायम भी बनाता है और पॉल्यूशन से बचाता है। इसलिए जब भी बालों में मेहंदी लगाएं, तो कुछ नेचुरल चीजों को भी इसमें मिक्स करें ताकि सफेद बाल कलर तो हों, साथ ही बालों को पोषण भी मिलें।

अगर आप बालों में पर्पल रंग देखना चाहते हैं, तो गुड़हल का फूल पीस करके डालें। ये फूल

रूसी की समस्या से निजात दिलाते हैं।

अगर सर्दियों में मेहंदी लगा रहे हों, तो आप मेहंदी पेस्ट में कुछ लौंग भी डाल दें। यह आपको

ठंड से बचाएंगी। अगर आपको ठंड

से ज्यादा परेशानी है, तो आप सर्दियों में कम-से-कम मेहंदी लगाएं। अगर लगाना भी हो, तो आप मेहंदी में तेल, चाय पानी या काफी जरूर मिक्स करें। सूखा आंवला, शलगम जूस, दालचीनी, अखरोट, कॉफी कुछ ऐसे तत्व हैं, जिसे आप मेहंदी में मिक्स कर बालों में कलर पा सकते हैं।

अगर हमारे सीने में दर्द हो तो हमारा सबसे पहले ध्यान हार्ट अटैक की तरफ चला जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है, सीने की दर्द के और भी कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि एसिडिटी के कारण, सर्दी, कफ, तनाव, गैस, बदहजमी और धूम्रपान से भी हमारी छाती में दर्द हो सकता है। चाहे आप को किसी भी कारण से छाती में दर्द हो रहा हो। आप को डाक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए, ताकि आप को किसी भी तरह से हार्ट अटैक की शंका न हो। छाती के दर्द को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, वो चाहे एसिडिटी के कारण हो रही हो या गैस के कारण। अगर आप को पता चलता है कि आपकी छाती की दर्द अटैक के कारण नहीं हो रही। बल्कि किसी अन्य कारण से हो रही है तो आप कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं।

# सीने में दर्द : घरेलू इलाज

**छा**ती का दर्द होने पर हमें बहुत ही तकलीफ होती है इसे सहन करना हमारे लिए बहुत ही मुश्किल होता है। छाती के दर्द को दूर करने के लिए हम कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं, जिससे हमें राहत मिले जैसे कि-

## लहसुन

लहसुन हार्ट के लिए भी बहुत फायदेमंद होती है। लहसुन में कई तरह के विटामिन, फास्फोरस, आयरन आदि का खजाना पाया जाता है।

इसके अलावा इसमें आयोडीन, क्लोरीन, की मात्रा भी पाई जाती है। लहसुन की एक या दो कली हमें सुबह खाली पेट खानी चाहिए, जिससे हमारी कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है और साथ में यह हृदय पर फैट की परत बनने से रोकता है। जिससे रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से काम करता है। अगर छाती का दर्द गैस के कारण हो रहा हो तो यह गैस के लिए अच्छा होता है। अगर हम कच्चा लहसुन खाते हैं तो वह ज्यादा असरदार होता है।

## मेथी के दाने

मेथी के दानों को एक रात के लिए पानी में भिगो दें। सुबह उठकर मेथी के दानों को निथार लें और उस पानी को पी जाएं। इससे सीने में होने वाली जलन या दर्द कम हो जाएगा। यह पेय, बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम कर देता है।



## अदरक

हम जानते हैं कि अदरक में कई तरह के औषधीय गुण होते हैं। अगर आप की छाती में दर्द गैस के कारण हो रहा है या फिर एसिडिटी के कारण आप की छाती में दर्द हो रहा है तो आप को अदरक की चाय बनाकर पीनी चाहिए। इसको पीने से आप छाती के दर्द के साथ साथ कफ, खासी जैसी बीमारियों से भी राहत पा सकते हो।

## हल्दी

हल्दी एक ऐसा मसाला है जो सब्जी को स्वादिष्ट तो बनाती है, साथ ही हमारे दर्द का निवारण भी करती है।



आयुर्वेद के रूप में इसमें एंटी इन्फ्लामेट्री दवा के

रूप में प्रयोग में लाया जाता है। हल्दी में पाए जाने वाले खास कम्पाउंड कर्चुमिन होते हैं जो दर्द को चूसते हैं। यह हमारे दिल के लिए भी बहुत गुणकारी होती है। हल्दी का सेवन गर्म दूध में डाल कर करना चाहिए। अगर हम दर्द वाले स्थान पर हल्दी का लेप लगा दे तो दर्द में राहत मिलती है।

## तुलसी

छाती में दर्द होने पर तुलसी - अदरक का काढ़ा बनाकर उसमें शहद की बूंदें डालकर पीने से फायदा होता है।

तुलसी में केवल एंटी बैक्टीरियल गुण ही नहीं होते, बल्कि इसमें एंटी इन्फ्लामेट्री गुण भी होते हैं। तुलसी का सेवन हमारी सेहत के लिए बहुत ही गुणकारी होता है। तुलसी के पत्तों को कई लोग चबा कर खाते हैं तो कई इसे चाय में डालके इसका सेवन करने हैं। यह दोनों ही तरीको में गुणकारी होती है।

## मुलेठी

मुलेठी एक तरह की बूटी होती है जिसमें गले में खराश होने पर अक्सर चूसना जाता है। इसको चूसने से

निकलने वाला रस, छाती में आराम पहुंचाता है, साथ ही पाचन क्रिया सम्बंधी समस्या को भी दूर करता है। आयुर्वेद में इस बूटी को विशेष स्थान दिया गया है और कई तरह की दवाओं को बनाने में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।



## दिल के लिए दालचीनी

दाल चीनी 10-15 मी (32.8-49.2 फीट) की उचाई का एक छोटा सदाबहार पेड़ होता है, जो लौरसिड परिवार का है। दाल चीनी श्रीलंका एवं दक्षिण भारत में बहुतायत में मिलता है। दाल चीनी को अंग्रेजी में 'कैशिया बार्क' का वृक्ष कहा जाता है। दाल चीनी के अगणित योज्यों से भरपूर होने के कारण इसका तेल बहुत सी बिमारियों का रामबाण इलाज है। दाल चीनी एक बेहतरीन प्राकृतिक तरीका है। दाल चीनी बाइल नमक को शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है तो शरीर दूसरे कार्यों के लिये कोलेस्ट्रॉल को तोड़कर और बाइल नमक बनाता है, दाल चीनी से सीधे कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होता है। एक छोटा चम्मच दाल चीनी पाउडर रोज़ खाली पेट लें। दाल चीनी का पाउडर बनाकर उसे महीने तक रखा जा सकता है।

अनियमित दिनचर्या ने लोगों को कई बीमारियां दी हैं, इनमें से एक है- पीठ दर्द। उठने-बैठने की सही मुद्रा का ध्यान न रखने और व्यायाम की कमी की वजह से गर्दन, पीठ और कमर दर्द की समस्याएं बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। जहां पहले पीठ व कमर दर्द से जुड़े मामले उम्मीदराज लोगों में देखने को मिलते थे, वहीं अब स्वस्थ व सक्रिय जीवनशैली के प्रति लापरवाह 20-30 साल के युवा भी बड़ी संख्या में बैक पेन की गिरफ्त में आ गये हैं।

# पीठ दर्द के दौरान क्या करें और क्या न करें



**ह** मारी रीढ़ की हड्डी कई तरह के वर्टेब्रा से मिल कर बनती है, यही वर्टेब्रा एक दूसरे के ऊपर गोल आकार में रखे होते हैं। इनके बीच में एक कुशन या गद्दे के समान सॉफ्ट डिस्क होती है, जो वर्टेब्रा को आपस में रगड़ने या टकराने से रोकती है। इस डिस्क के कारण ही रीढ़ की हड्डी में लचीलापन भी होता है। लेकिन घंटों मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप पर समय बिताने और व्यायाम की कमी के कारण पीठ दर्द के मामले बढ़ रहे हैं।

## उपचार के समय क्या करें

- पीठ दर्द के समय जकड़न हो सकती है, इसे दूर करने के लिए गर्दन और पीठ पर गर्म पट्टी का प्रयोग करें। इससे गर्दन और पीठ की कसी हुई मांसपेशियां ढीली होंगी और जकड़न से छुटकारा मिल सकता है।
- पीठ दर्द की शिकायत होने पर शरीर को सही मुद्रा में बनायें, इससे पीठ दर्द को कम करने में मदद मिलती है और इसके कारण भविष्य में भी पीठ दर्द की शिकायत नहीं होती है।
- लैपटॉप पर काम करते समय आगे की तरफ अधिक न झुकें, बल्कि लैपटॉप को ऊंचे स्थान पर रखें, इससे गर्दन और सिर से ऊपर रखने में मदद मिलेगी। यदि आप कई घंटों तक लैपटॉप पर काम करेंगे तब भी इस मुद्रा से दर्द कम होगा।
- लगातार काम करने की बजाय छोटे-छोटे ब्रेक अवश्य लें, नियमित अन्तराल पर ब्रेक लेने से लगातार बैठने के अभ्यास पर ब्रेक लगेगा।
- इसके अलावा यह भी सलाह दी जाती है कि काफी मात्रा में पानी पियें। खाने के बाद एक छोटी वॉक पर जाइए, और और कुछ न हो तो ऑफिस में दूसरी तरफ बैठे अपने दोस्त के पास एक चक्कर जरूर लगा आइये।

- नियमित व्यायाम और योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कीजिए, शरीर को लचीला और अच्छी शारीरिक मुद्रा बनाये रखने के लिए योग और व्यायाम सबसे सही तरीके हैं। इससे तनाव भी कम होता है और यह शरीर को ऊर्जा भी प्रदान करता है।

## उपचार के समय क्या न करें

- बैक पेन की शिकायत होने पर लगत मुद्रा में बिलकुल न बैठें, अपने बैठने व सोने की मुद्रा को ठीक करें। कुर्सी पर बैठते समय मेज की ऊंचाई का ध्यान रखें। गलत मुद्रा में बैठने से पीठ की मांसपेशियों में लचक आ जा सकती है।
  - लेट कर टीवी बिलकुल भी न देखें, लेटकर टीवी देखने से आपके शरीर का पोस्चर सही नहीं होता और पीठ का दर्द बढ़ सकता है।
  - बाईक और कार चलाते समय भी ध्यान रखें, लंबे समय तक बिलकुल भी गाड़ी न चलाएं और लांग ड्राइव पर जाने के बारे में सोचिये भी मत।
  - भारी सामान न उठायें, भारी सामान उठाने से पीठ की हड्डी में दर्द हो सकता है, इसलिए यदि आपको पीठ दर्द की शिकायत हो तो भारी सामान उठाने से परहेज करें।
  - झुकते समय अपने घुटनों को मोड़ें और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और वजन को शरीर के दोनों भागों में बराबर रखें।
- पीठ में दर्द की वजह हो सकती है, लेकिन अधिक वजन को इसका प्रमुख कारण माना जाता है। गलत मुद्रा के कारण मांसपेशियों में खिंचाव, मोच व लचक आना, हड्डियों और डिस्क में विकृति आना भी इसका कारण है। रीढ़ की डिस्क क्षतिग्रस्त होने से यह दिक्कत और बढ़ जाती है। अधिक समस्या होने पर चिकित्सक से संपर्क कीजिए।



# 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, बार-बार 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)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

**यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक**

**चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।**

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमें जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

**मानसिक विकार, 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**

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

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi



**पु** ल्टिस लगाना या प्रलेप लगाना एक पुरानी और असरदार घरेलू चिकित्सा प्रणाली है। इसमें हर्ब और अन्य कई प्रकार के नुस्खों को पीस कर या लेप बनाकर त्वचा पर लगाया जाता है, जो कि भांति प्रकार की समस्याओं को संक्रमण आदि से निजात दिलाते हैं। पुल्टिस हर्ब के फायदे तो शरीर को पहुंचाता है लेकिन यह प्रकृतिक तेल या टिंचर आदि की तरह उतना अधिक सांद्र नहीं होता है। चलिए तो इस लेख के माध्यम से पुल्टिस क्या है, इसके फायदे और बनाने की विधि आदि के बारे में विस्तार से जानते हैं।

### हर्ब की पोटली

पुल्टिस को कई तरह से समझा और परिभाषित किया जा सकता है, जैसे पुल्टिस अर्थात - किसी गीली दवा को पीड़ित अंग पर चढ़ाने की क्रिया, अंग पर कोई गीली दवा छोपना या रखना, किसी अंग विशेषतः त्वचा पर किसी औषधि का किया जानेवाला लेप या फिर किसी गाढ़ी चीज का किसी दूसरी चीज पर किया जानेवाला लेप। पुल्टिस को दरअसल हर्ब्स, चिकनी मिट्टी, चारकोल, लवण या अन्य लाभकारी पदार्थ आदि को पीस कर या फिर ऐसे ही कपड़े में रखकर बनाया जाता है और फिर त्वचा पर रखा जाता है। और फिर इसे कुछ घंटों के लिए वहां पर रखा रहने दिया जाता है। नीचे कुछ प्रकार के पुल्टिस दिए गए हैं, जिन्हें अलग अलग मर्ज के इलाज में उपयोग किया जाता है।

# हड्डियों के दर्द को दूर करे हर्ब पुल्टिस

### लहसुन पुल्टिस

लहसुन पीसकर पुल्टिस बांधने से दमा, गठिया, सायटिका तथा अनेक प्रकार के चर्मरोग दूर हो जाते हैं। इसकी पुल्टिस जहां चोट लगे या सूजे भाग की सूजन व दर्द भगाती है, वहीं उसमें कुछ रोग तक को दूर कर देने की क्षमता होती है।

### विषाक्त बाहर करने व दर्द दूर करने के लिए पुल्टिस

इस पुल्टिस में जड़ी-बूटियों से तैयार पोटली द्वारा शरीर की मालिश की जाती है। दर्द निवारक होने के साथ इससे मांसपेशियों की अकड़न व ऐंठन, स्पोन्डिलाइटिस, जोड़दर्द, ऑस्टियोआर्थराइटिस और वात से जुड़े दर्द व समस्या आदि में आराम मिलता है। इस प्रक्रिया में जड़ी-बूटियों के चूर्ण व रस को मरीज की प्रकृति के हिसाब से उचित मात्रा में लेकर एक लिनेन के कपड़े से भर लें और एक पोटली का रूप दे। इसके बाद पोटली को औषधीय तेल में गर्म कर त्वचा पर रखें।

### सूजन, दर्द और घाव के लिए पुल्टिस के प्रकार

- राई की पुल्टिस बनाकर दर्द अथवा सूजन वाली जगह पर इसका सेंक करने से तत्काल राहत मिलती है।
- राई को पीसकर अरंडी के पत्तों पर लेप करे और दर्द वाले अंगों पर लगायें।
- अलसी के तेल में नमक व हल्दी मिलाकर पुल्टिस बना लें और उससे चोट के कारण आई सूजन तथा दर्द वाले स्थान पर रखकर सेंकाई करें।
- अजवायन को पीसकर उसका लेप सूजन वाले अंगों व घाव पर लगायें।

घरेलू चिकित्सा विकल्प को पक्के चिकित्सकीय विकल्प की तरह नहीं उपयोग करना चाहिए। यदि समस्या बड़ी हो या फिर लंबे समय तक ठीक न हो रही हो तो तत्काल प्रभाव से डॉक्टर से सलाह व इलाज करना चाहिए।

# मानसून में सताता है मसाले खराब होने का डर



**मा** नसून में मसालों में सीलन जल्दी लग जाती है और गीले स्थानों में रखने पर इनमें कीड़े भी लग जाते हैं। जानिए किन टिप्स के द्वारा इन मसालों को सुरक्षित कर सकते हैं।

भारतीय मसाले स्वाद और सुगंध का एक अनूठा मिश्रण हैं, जो किसी भी व्यंजन के स्वाद को बढ़ा सकते हैं। सदियों से भारतीय मसाले अपने अलग स्वाद के लिए जाने जाते हैं। शायद यही कारण है कि भारतीय व्यंजन दुनिया को स्वादिष्ट बनाने में कभी असफल नहीं होते हैं। आज के समय में हर किराने की दुकान में आसानी से मिल जाते हैं।

मानसून के मौसम में मसाले का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। स्वाद, सुगंध या नमी से भरे हुए मसाले आपकी पूरी डिश को ही खराब कर देते हैं। मसालों में आवश्यक तेलों के कारण सुगंधित होते हैं, लेकिन ये तेल अत्यधिक अस्थिर होते हैं और आसानी से स्वाद खो देते हैं। इसलिए इन्हें अच्छी तरह से स्टोर करने की जरूरत है। मानसून वह समय होता है जब हवा में अधिक नमी होती है जिसके कारण पिसे हुए मसाले और साबुल मसाले खराब हो जाते हैं या अच्छी तरह से संग्रहीत नहीं होने पर अपना स्वाद खो देते हैं। बारिश में मसालों में सबसे ज्यादा सीलन आती है जिससे ये खराब होते हैं। इसलिए हमेशा कोशिश करें कि हर्ब और मसालों को सूखे

स्थानों पर ही रखें। जानिए ऐसे में जरूरी है कि मानसून के मौसम में इनका खास ख्याल रखें।

## एयरटाइट कंटेनर में रखें

मसालों को स्टोर करने का सबसे बुनियादी नियम है। आपको उन्हें एयरटाइट कंटेनर में रखे, नहीं तो हवा में नमी मसालों को खराब कर सकती है। जिससे उनका स्वाद, सुगंध और रंग खत्म हो जाएगी। आप कांच के जार या छोटे प्लास्टिक के कंटेनर का दोबारा इस्तेमाल कर सकते हैं। पारंपरिक भारतीय मसाला कंटेनर के अंदर छोटे जार होते हैं जो मसालों को स्टोर करने का एक और शानदार तरीका है।

## आग से रखें दूर

आप खाना पकाते समय सभी सामग्रियों को अपने पास रखना चाहते हैं। लेकिन मसालों को गैस स्टोव के ठीक बगल में रखा जाए। अक्सर, हम खाना पकाने के दौरान उन्हें हाथ की लंबाई पर रखने के लिए खाना पकाने के चूल्हे के पास एक शेल्फ पर व्यवस्थित करते हैं। यह मसाले के जार में नमी का कारण बन जाता है। जिससे मसालों का स्वाद कम हो जाता है।

## लाइट से दूर रखें

हम सभी बड़े किचन स्पेस की कामना करते हैं। जिसके कारण ढेर सारी नैचुरल रोशनी रिस रही

हो, लेकिन जब हमारे कीमती मसालों को स्टोर करने की बात आती है तो यह बिल्कुल सही नहीं है। लाइट मसालों के स्वाद को खराब कर देता है। इसलिए जार को हमेशा ठंडी और अंधेरी जगह पर रखना बेहतर होता है। या फिर लाइट के प्रवेश को कम करने के लिए रंगीन कंटेनरों का उपयोग किया जाए।

## ठंडे में ना रखें

कई लोगों की आदत होती है कि वह मसालों को फ्रिज में स्टोर करते हैं कि वे ताजा रहेंगे। लेकिन आपको बता दें कि गीला मसाला फ्रिज में कुछ दिनों तक ठीक रहता है। सूखे मसाले नमी प्राप्त कर लेते हैं। जिसके कारण मसाले सुगंध खो देते हैं। इसलिए मसालों को वैक्यूम-पैकिंग और फ्रीजर में स्टोर करना अभी भी बेहतर है। इसके अलावा ससबसे अच्छा विकल्प उन्हें कम मात्रा में खरीदे या पीसे।

## पानी से दूर रखें

मसाले के मिश्रण को स्टोर करने के लिए नमी खराब हो सकता है। सुनिश्चित करें कि खाना बनाते समय आप हमेशा साफ और सूखे चम्मच का ही इस्तेमाल करें। जार को कभी भी वॉश बेसिन के पास न रखें क्योंकि पानी की कुछ बूंदें भी इसके स्वाद और सुगंध में बाधा डाल सकती हैं।

# हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कर्हीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुन न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिशुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आयें

# जाने मानसून में होने वाली बीमारियां और उनकी रोकथाम

**मा** नसून आना बेहद सुखद अहसास होता है और ये काफी जरूरी भी है, लेकिन इस मौसम में संक्रमण के चलते कई बीमारियों का खतरा पैदा हो जाता है। आइये जाने इस मौसम में होने वाली कुछ खास बीमारियों और उनसे बचाव के तरीके।

## मलेरिया

बरसात के मौसम में होने वाले सभी रोगों में सबसे आम मलेरिया है। मलेरिया को साधारण नहीं समझना चाहिए ये दुनिया की सबसे जानलेवा बीमारियों में से एक है। मलेरिया मादा एनाफलीज मच्छर के काटने से होने वाला एक संक्रामक रोग है। यह रोग लाल रक्त कोशिकाओं में प्रोटोजोवा नाम का परजीवी पैदा हो जाने से यह फैलता है। इससे बचने के लिए सबसे पहले तो अपने घर के अंदर और आसपास पानी जमा होने से रोकें। इसके साथ ही मच्छर के काटने से खुद का बचाव करने के लिए रात को सोते समय मच्छरदानियों का प्रयोग करें। डीडीटी का छिड़काव करायें। सबसे अहम बात अगर मलेरिया के लक्षण दिखायी दें तो लापरवाही ना बरतें तुरंत डाक्टर को दिखायें।

## हैजा

हैजा एक और बीमारी है जो काफी खतरनाक है मानसून में हो सकती है। आमतौर पर यह बीमारी दूषित पानी और भोजन के माध्यम से इस मौसम में फैलती है। घर के अंदर और बाहर स्वच्छता की कमी रोग को फैलने में मदद करती है। इस रोग के होने पर रोगी को दस्त और उल्टियां अधिक आने लगते हैं। पेट में दर्द बढ़ने लगता है। रोगी को बैचैनी महसूस होती है और बहुत प्यास लगने लगती है। वैसे तो टीकाकरण इस रोग से बचाव का सबसे अच्छा उपाय है, इसका असर लगभग 6 महीने तक रहता है। इसके साथ ही कुछ और बातें भी ध्यान रखें जैसे पीने से पहले पानी को उबाल लें। घर और आस-पास साफ-सफाई का ध्यान रखें। फिर भी अगर हैजा हो जाता है तो उसे ओरल रिहाइड्रेशन तुरंत दिया जाना चाहिए। समय पर उपचार रोगी के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि चिकित्सा में देरी खतरे में डाल सकती है।

## टाइफाइड

मानसून के दौरान टाइफाइड हाने का खतरा भी रहता है। संक्रमित पानी और खाद्य पदार्थों के जरिए इस रोग के होने की संभावना सबसे अधिक होती है। इस बीमारी में तेज बुखार आता है, जो घटता बढ़ता रहता है और कई दिनों तक बना रहता है। इस बीमारी की सबसे खतरनाक बात यह है कि व्यक्ति के ठीक होने के बाद भी संक्रमण रोगी



के पित्ताशय में बना रहता है, जो खतरा पैदा कर सकता है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को परिवार के अन्य सदस्यों से दूर रहना चाहिए क्योंकि यह एक संक्रामक रोग होता है। मानसून के दौरान बीमारी को रोकने के लिए टीकाकरण लेना बहुत जरूरी होता है। साथ ही इस बीमारी से बचने के लिए बरसात के दिनों में लिक्विड डाइट भरपूर मात्रा में इस्तेमाल करनी चाहिए।

## हेपेटाइटिस ए

एक वाइरल डिजीज है हेपेटाइटिस ए। यह बीमारी इंफेक्टिव खाने, पानी और इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आने से फैलती है। पीलिया, थकावट, भूख न लगना, मिचली, हल्का बुखार, पीले रंग का यूरिन और सारे शरीर में खुजली इसके आम लक्षण हैं। इस घातक बीमारी को रोकने के लिए टीकाकरण करवाना बहुत जरूरी

है। इसके साथ ही हाइजिनिक फूड और पानी का इस्तेमाल जरूरी है। हेपेटाइटिस के मरीज को पूरा आराम दिया जाना चाहिए और उसे अपने आहार में उच्च कैलोरी लेनी चाहिए।

## सर्दी, जुकाम और बुखार

मानसून के दौरान सर्दी, जुकाम और बुखार का होना सबसे सामान्य है। किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति को इस मौसम में इस समस्या का सामना करना पड़ सकता है। बुखार, गले में खराश और लगातार छींकना इस बीमारी के कुछ लक्षणों में से हैं। इस संक्रमण के प्रकोप से अपने आपको बचाने के लिए सबसे अच्छा तरीका है कि बारिश में भीगने से बचा जाये। एयर कंडीशनर को सामान्य तापमान पर चलाये और बहुत अधिक ठंडे या बर्फ की तरह जमे फूड आइटम्स से परहेज करें।



# मानसून के लजीज व्यंजन

देशभर में मानसून दस्तख दे चुका है। मानसून का नाम सुनते ही लोगों के चाय पकोड़ों और समोसों की याद आने लगती है लेकिन इसके अलावा भी कई ऐसे स्वादिष्ट व्यंजन होते हैं, जिनका लुत्फ आप बारिश के मौसम में उठा सकते हैं। आज हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसे आसान और लजीज व्यंजनों के बारे में जिन्हें आप खूद बारिश के मौसम में बनाकर मानसून का पूरा मजा ले सकते हैं।

## बॉम्बे सैंडविच

मुंबई का मशहूर बॉम्बे सैंडविच खाने में बहुत टेस्टी होता है हालांकि ऐसा नहीं है कि ये सिर्फ मुंबई में ही मिलता है। देशभर में ये उतना ही मशहूर है जितना मुंबई में। बॉम्बे ग्रिल्ड सैंडविच कोई भी आसानी से घर पर बना सकता है। इसका स्वाद हरी चटनी के साथ और दोगुना हो जाता है।



## कॉर्न

बारिश में मौसम में आपने अक्सर भुट्टा तो खाया होगा लेकिन अगर आप इसे मसाला कार्न बनाकर खाते हैं तो इसका स्वाद और भी ज्यादा अच्छा आता है। ये खाने में बहुत स्वादिष्ट और चटपटा होता है। अगर आप इसे घर में भी ना बनाना चाहे तो ये बड़ी ही आसानी से किसी भी मार्केट या मॉल में मिल सकता है। हालांकि इसे घर में बनाना भी बेहद आसान है।



## मूंग के पकौड़े

बारिश में मूंग की दाल के पकौड़े खाना सबको बहुत पसंद होता है। खास बात तो यह है की इनमें प्रोटीन भी मौजूद होता है, जो शरीर के लिए आवश्यक है साथ ही यह स्वाद से भी भरपूर है। कई लोग मूंग के पकौड़े को मंगोड़ी भी कहते हैं।



## गार्लिक ब्रेड

गार्लिक ब्रेड घर पर बनाना बहुत ही आसान है। इसे चाय कॉफी या सूप के साथ खा सकते हैं। बारिश के समय में चाय के साथ पकौड़ों की जगह गार्लिक ब्रेड खाने का अच्छा विकल्प है।

## भुट्टे की कचौड़ी

भुट्टे की कचौड़ी को बनाने के लिए थोड़ी मेहनत ज्यादा लगती है। लेकिन उसका स्वाद बहुत लाजवाब होता है। भुट्टे की कचौड़ी को बनाने के लिए मैदे के आटे में भुट्टे का मिश्रण भरकर बनाया जाता है।



# घर की सुंदरता बढ़ाने के साथ ही मच्छर भी भगाएंगे ये पौधे

बागवानी के लिए मॉनसून सबसे अच्छा मौसम माना जाता है। इस मौसम में लगाने जाने वाले 90 प्रतिशत पौधे सही ढंग से पनपते हैं। तो अब देर किस बात की इन पौधों के बारे में जानकारी लीजिए और लगा दीजिए घर में मच्छर भगाने वाले पौधे।

**ह** म मच्छरों को भगाने के लिए कई तरह के केमिकल वाले प्रॉडक्ट यूज करते हैं, जिनसे मच्छर भले ही न भागें, लेकिन हमारे स्वास्थ्य को जरूर नुकसान होता है।

हर कोई चाहता है कि उसके आस-पास हरियाली हो और घर भी फूल पौधों से भरा हो, लेकिन कम ही लोग होते हैं जो नियमित रूप से पौधों की देखभाल करते हैं।

बागवानी के शौकीन लोगों के लिए एक जानकारी वाली अच्छी खबर है। शायद आपको न पता हो कि कुछ पौधे ऐसे हैं जिन्हें घर में लगाने पर वो घर की सुंदरता तो बढ़ाते ही हैं। साथ ही मच्छरों से भी आपको दूर रखते हैं। वैसे हर कोई चाहता है कि उसके आस-पास हरियाली हो और घर भी फूल पौधों से भरा हो, लेकिन कम ही लोग होते हैं जो नियमित रूप से पौधों की देखभाल करते हैं। आजकल तो मच्छरों की सबसे बड़ी समस्या होती है घरों में। जिनसे कई जानलेवा बीमारियां भी जन्म लेती हैं। हम मच्छरों को भगाने के लिए कई तरह के केमिकल वाले प्रॉडक्ट यूज करते हैं, जिनसे मच्छर भले ही न भागें, लेकिन हमारे स्वास्थ्य को जरूर नुकसान होता है।

तो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक प्रॉडक्ट्स को अलविदा कह दीजिए क्योंकि अब हम आपको ऐसे पौधों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें लगाने से घरों से मच्छर भागते हैं। अच्छी बात यह है कि ये पौधे हवा को भी साफ करते हैं। वैसे भी बागवानी के लिए मॉनसून सबसे अच्छा मौसम माना जाता है। इस मौसम में लगाने जाने वाले 90 प्रतिशत पौधे सही ढंग से पनपते हैं। तो अब देर किस बात की इन पौधों के बारे में जानकारी लीजिए और लगा दीजिए घर में मच्छर भगाने



वाले पौधे।

**हॉर्स मिंट**- यह एक तरह का मिंट है। इससे कसैली महक आती है। इसे घर में लगाने से मच्छर भागते हैं।

**लेमन ग्रास**- इस पौधे से नींबू की तरह महक आती है। इस पौधे को लगाने से मच्छर घर से दूर रहते हैं।

**रोजमेरी**- इसके नीले फूल गर्मी के मौसम में बढ़ते हैं। सर्दी में इसके गमले को घर के अंदर रखना चाहिए।

**गेंदा**- इसकी महक बहुत तीखी होती है। मच्छरों को इसकी महक पसंद नहीं आती। ये कीड़ों को भी दूर रखता है।

**लैवेंडर**- इस पौधे की खुशबू बड़ी तेज होती है। मच्छर इसकी खुशबू के कारण दूर भागते हैं।

इसके अलावा कुछ और पौधे हैं जिन्हें घर में लगाना चाहिए। जैसे, तुलसी के पौधे में कई गुण हैं। इसे कम जगह में लगाया जा सकता है। तुलसी का पौधा लगाने से कीटाणु नहीं आते। महक में मौजूद एस्ट्रोन हमारे मानसिक संतुलन को भी बनाए रखता है।

**पुदीना**- पेट की समस्या को पुदीना दूर करता है। पाचन शक्ति मजबूत होती है। साथ ही पेट की गर्मी को कम करता है। बहुत ही कम खर्च में इसे घर में लगाया जा सकता है। इसकी महक से वातावरण अच्छा रहता है।

**धनिया**- धनिया में विटामिन 'A' पाया जाता है। इससे मधुमेह को कंट्रोल में रखा जा सकता है। इसका सेवा करने से थकान भी दूर होती है।

धनिया की डंडी को खाने से थाइरॉयड पर भी नियंत्रण पाया जा सकता है।

**करी पत्ता**- करी पत्ते का प्रयोग स्वाद को दोगुना कर देता है। इसके अलावा इससे डायबिटीज भी कंट्रोल होती है। डॉक्टर भी डायबिटीज के मरीजों को करी पत्ता खाने की सलाह देते हैं।

कुछ पौधे ऐसे भी होते हैं जो साल के बारह महीने कभी भी लगाए जा सकते हैं। जैसे- बोगनवेलिया, हैबिस्कस, रात की रानी, चमेली, मोतिया, मोगरा, मोरपंख, फाइकस, गेंदा। लेकिन कुछ पौधे सिर्फ गर्मी के लिए होते हैं जैसे, कॉसमॉस, जीनिया, सूरजमुखी, टिथोनिया, गेलाडिया। इनके बीज फरवरी के आखिरी दिनों में लगाने चाहिए। 2 महीने में इनके पौधों से फूल निकलने लगेंगे। वहीं मॉनसून वाले पौधों में, ऐजेरेंटम, बालसम, एमरेंथस, टोरिनिया, गामफेरिना, कनेर का नाम आता है। इन पौधों को मॉनसून के दिनों में लगाना चाहिए। करीब दो-ढाई महीने में फूल आ जाते हैं।

सर्दी के पौधों की बात करें तो गुलाब, कॉर्न फ्लॉवर, कारनेशन, डेजी, डहेलिया, गुलदाउदी, हॉलीहॉक, गेंदा, कॉसमॉस को लगाना बेहतर होगा। इन्हें अक्टूबर में लगाना चाहिए। इनमें दिसंबर-जनवरी में फूल आने लगते हैं। बागवानी के लिए एक और जरूरी चीज है कि आपके पास अच्छी खाद भी होनी चाहिए। इसके लिए एक क्विंटल मिट्टी में 25 किलो रेत, एक क्विंटल वर्मी कंपोस्ट, पोटाश और जिंक मिट्टी में मिलाकर एक मिश्रण तैयार करें। अगर आप चाहें तो किचन से निकलने वाली वेस्ट सब्जी के डंटल और छिलकों से घर पर खाद तैयार कर सकते हैं। नेचुरल खाद होने से कोई साइड इफेक्ट नहीं होते।



# इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य  
₹40/-



## SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year  
₹ 450/-

for 3 Year  
₹ 1250/-

for 5 Year  
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने  
जैसी तकलीफों में  
**शिरोधारा**  
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती  
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे  
का लकवा, पुराना सिरदर्द,  
माइग्रेन, गहरी नींद न आना  
जैसी परेशानियों में यह बहुत  
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287

Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

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

**Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287**

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी\* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, प्लॉट नं. 250, स्कीम नं.-78, पार्ट-2 विनयनगर, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। \*समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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