

■ बाइपोलर डिसऑर्डर

■ गुड गर्ल सिंड्रोम

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञा एवं सुरत

अक्टूबर 2021 | वर्ष-10 | अंक-11

मूल्य
₹ 40

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

Goodbye.

मानसिक रोग
विशेषांक



महामारी बनती जा रही है भारत में
आत्महत्या की घटनाएं



सिर्फ 1 मसाला और
पनीर तैयार

PUSHHP
BRAND

Quick Fry

Ready Mix
Masala

शाही पनीर
मसाला



सिर्फ
₹10 (12g)
में 300g
पनीर तैयार

ICONIC

No Need to add any other spices
Just add Salt



Available at All Main Grocery Stores

Available in 200g, 100g, 50g & ₹ 10/- (12g) Packs

Email: info@pushpmasale.com, W: www.pushpmasale.com

Also Available on [amazon.in](https://www.amazon.in)

सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2021 | वर्ष-10 | अंक-11

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

कोमल द्विवेदी

अथर्व द्विवेदी

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

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287

अंदर के पन्नों में...

08

दुनिया भर में हर 40
सेकेंड में एक व्यक्ति
कर लेता है सुसाइड

32

शरीफा: जो दे
भरपूर सेहत



28

गंभीर बीमारी है
फोबिया

40

रामबाण की तरह
काम करता है फल

24

हिस्टीरिया को न
समझें मिर्गी का दौरा

37

डेड स्किन
हटाने के उपाय



17

सिजोफ्रेनिया
एक गंभीर
मानसिक
बीमारी

मैं होम्योपैथिक दवा ही सेवन करता हूं, शरीर में इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता: नितिन गडकरी



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी के इंदौर प्रवास के दौरान केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने मुलाकात कर होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा कोरोना के दौरान की गई लोगों की सेवा से अवगत कराया। इस दौरान श्री गडकरी ने कहा कि मैं खुद होम्योपैथिक दवा का सेवन करता हूं। होम्योपैथी चिकित्सा सदैव लाभकारी होती है। शरीर में इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। यह जटिल बीमारियों से बचाती है व रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। डॉ. एके द्विवेदी ने उन्हें अवगत कराया कि वे 2015 से ही केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य हैं।

होम्योपैथी दवाएं डेंगू के इलाज तथा प्लेटलेट्स बढ़ाने में कारगर

इस दौरान होम्योपैथी इलाज से अप्लास्टिक एनीमिया के ठीक हुए मरीजों के दस्तावेज भी श्री गडकरी को बताए गए। देश के प्रतिष्ठित अस्पतालों से इलाज कराने के बाद भी जब लोगों की तकलीफ कम नहीं होती तो वे होम्योपैथी की ओर रुख करते हैं। होम्योपैथी की दवाएं डेंगू की रोकथाम व प्लेटलेट्स बढ़ाने में भी कारगर हैं। इस पर श्री गडकरी ने डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा इस दिशा में किए जा रहे कार्यों को सराहा। इस मौके पर सासंद शंकर लालवानी, भाजपा नगर अध्यक्ष गौरव रणदिवे, पूर्व विधायक जीतू जिराती आदि उपस्थित थे।

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

जीवन है तो संघर्ष भी है...

हैसलों को उड़ान दो
जंग लड़ने की ठान लो।
तुम संतान उस भगवान की
क्षमता तुममे हर समाधान की।

वर्तमान दौर में किसी भी आयुवर्ग के व्यक्ति को असफलता सहज स्वीकार्य नहीं होती। किंतु यह स्थिति, किशोरावस्था व युवावस्था में बेहद संवेदनशील होती है। जब किसी युवा को लगने लगता है कि वह अपने अभिभावकों के स्वप्न को साकार नहीं कर पाएगा तो वह नकारात्मक सोच में डूब जाता है और इस तरह की परिस्थिति उसे कहीं न कहीं आत्महत्या के लिए विवश करती है।

युवावस्था संक्रमण काल है, युवाओं को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खासतौर से कैरियर, जॉब, रिश्ते, खुद की इच्छाएं, व्यक्तिगत समस्याएं जैसे लव अफेयर, मैरिज, सैटलमेंट, भविष्य की पढ़ाई आदि।

जब वह इस अवस्था में आता है, तो बेरोजगारी का शिकार हो जाता है और भविष्य के प्रति अनिश्चितता बढ़ जाती है। अपरिपक्वता के कारण कई बार परेशानियां आती हैं। जिससे डिप्रेशन, एंगजाइटी, सायकोसिस, पर्सनलिटी डिसऑर्डर की स्थिति बन जाती है।

एक बात का सदैव ध्यान रहे कि जीवन है तो उसके साथ संघर्ष भी है। बिना संघर्ष या परेशानी का किसी का जीवन नहीं है। कोई संघर्ष को चुनौती के रूप में स्वीकार कर उसका सामना करता है और कोई हार मान लेता है। हर किसी का सोचने का लेवल अलग-अलग है। जिन्दगी में सबसे कठिन लड़ाई मनुष्य खुद से ही लड़ता है। जिन्दगी की इस कठिन लड़ाई को लड़ने के लिए जरूरी है चैतन्य मन मस्तिष्क।

यदि आपकी जिंदगी में किसी भी प्रकार की परेशानी है जो आपको हमेशा बैचैन करती है तो उस परेशानी को अपने दोस्तों, परिवारवालों के साथ शेयर करें कभी भी खुद को मिटाने की भावना ना लायें। याद रखिये आपकी जिंदगी सिर्फ आपकी नहीं है इसके साथ कई लोगों की उम्मीदें, भावनाएं जुड़ी हुई हैं।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

महामारी बनती जा रही है भारत में आत्महत्या की घटनाएं

भारत में आत्महत्या के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस से कुछ पहले आई नेशनल क्राइम रिकार्ड्स ब्यूरो के ताजा रिपोर्ट में कहा गया है कि वर्ष देश में 1.39 लाख लोगों ने आत्महत्या कर ली। इनमें से 67 प्रतिशत लोग 18 से 45 साल की उम्र के बीच थे। जान देने वालों में अब पढ़े-लिखे लोगों की तादाद भी बढ़ रही है।

दे श में कोरोना से मरने वाले लोगों के आंकड़ों को ध्यान में रखें तो आत्महत्या की घटनाएं कोरोना के मुकाबले ज्यादा गंभीर महामारी के तौर पर उभरी हैं। देश के महानगरों में तो परिस्थिति चिंताजनक है। केंद्र और राज्य सरकारों की ओर से तमाम हेल्पलाइन नंबर जारी होने और जागरूकता अभियान चलाने के बावजूद हालात सुधरने की बजाय लगातार गंभीर होते जा रहे हैं। इससे पहले विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी अपनी एक रिपोर्ट में भारत को ऐसे शीर्ष 20 देशों की सूची में रखा था जहां सबसे ज्यादा ऐसी घटनाएं होती हैं। विडंबना यह है कि भारत के पड़ोसी देशों की स्थिति इसके मुकाबले बेहतर है।

एनसीआरबी की ओर से हाल में जारी रिपोर्ट में कहा गया है कि वर्ष 2019 में हर चार मिनट में किसी न किसी व्यक्ति ने आत्महत्या कर ली। इनमें से 35 प्रतिशत ऐसे थे जो अपना कारोबार करते थे। इनमें 17 प्रतिशत लोगों ने मानसिक बीमारी झेलने की बजाय मौत का रास्ता चुनना बेहतर समझा। आंकड़ों से यह बात सामने आती है कि सेकेंडरी स्तर तक पढ़ाई करने वाले लोग ज्यादा आत्महत्या कर रहे हैं। युवाओं में आत्महत्या की दर वर्ष 2018 के मुकाबले चार प्रतिशत बढ़ गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, देश के प्रमुख महानगरों, चेन्नई, बंगलुरु, हैदराबाद, मुंबई, दिल्ली और कोलकाता में ऐसे मामलों में वृद्धि हुई है। भारत में



10 लाख से ज्यादा आबादी वाले शहरों में केरल के कोल्लम में आत्महत्या की दर सबसे ज्यादा 43.1 प्रति लाख है। इसके बाद 37.8 व्यक्ति प्रति लाख के साथ पश्चिम बंगाल के आसनसोल का स्थान है। महानगरों में चेन्नई में सबसे ज्यादा लोगों ने आत्महत्या की। एनसीआरबी की रिपोर्ट से पता चलता है कि भारत में पारिवारिक कलह आत्महत्या की प्रमुख वजहों में शामिल है। लेकिन नशीली दवाओं और शराब के नशे की लत की वजह से भी ऐसे मामलों में तेजी आई है। वर्ष 2019 के आंकड़ों के अनुसार, आत्महत्या करने वालों में 15.4 प्रतिशत गृहिणियों के अलावा 9.1 प्रतिशत नौकरीपेशा लोग थे।

आत्महत्या के मामलों में पड़ोसी देशों के मुकाबले भारत की स्थिति बेहद खराब है। भारत पहले दुनिया के शीर्ष 20 देशों में शुमार था और अब 21वें नंबर पर है। यहां से बेहतर स्थिति

पड़ोसी देशों की है। डब्ल्यूएचओ की वर्ष 2018 की रिपोर्ट के मुताबिक आत्महत्या की दर में श्रीलंका 29वें, भूटान 57वें, नेपाल 81वें, म्यांमार 94वें, चीन 69वें, बांग्लादेश 120वें और पाकिस्तान 169वें पायदान पर हैं। नेपाल और बांग्लादेश की स्थिति जस की तस है। एनसीआरबी रिपोर्ट के मुताबिक, वर्ष 2019 में देश में आत्महत्या करने वालों में से 74,629 यानी 53.6 प्रतिशत लोगों ने गले में फंदा डाल कर अपनी जान दे दी। इस रिपोर्ट से यह तथ्य भी सामने आया है कि बीते साल के दौरान दैनिक मजदूरी करने वाले 32,500 लोगों ने भी आत्महत्या कर ली। वह स्थिति तब थी जब कोरोना की वजह से बड़े पैमाने पर लोगों की नौकरियां नहीं गई थीं। ऐसे में वर्ष 2020 के आंकड़ों के बारे में अनुमान लगाना मुश्किल नहीं है।

2020 में जर्मनी ने इच्छामृत्यु को ले कर कानून बदला है. लंबे समय से बीमार चल रहे लोग अब डॉक्टर की मदद से अपने जीवन का अंत करने का फैसला खुद ले सकेंगे. हालांकि कानून के अनुसार अगर डॉक्टर इससे सहमत नहीं है तो उसे मरीज का साथ देने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता.



वजह और रोकथाम

पश्चिम बंगाल के सिलीगुड़ी में रहने वाले मनोज कुमार (बदला हुआ नाम) ने साल भर तक गंभीर मानसिक अवसाद से जूझने के बाद आत्महत्या का मन बना लिया था. वे फंदा डालने के लिए बाजार से रस्सी भी खरीद कर ले आए थे. लेकिन एक पड़ोसी को मनोज के हाथों में रस्सी देख कर खटका हुआ. तब मनोज की पत्नी और बच्चे घर पर नहीं थे. उन्होंने फौरन उनको सूचना देकर बुलाया. घरवाले मनोज को मनोचिकित्सक के पास ले गए. इससे उनकी जान बच गई और फिलहाल वे एक साल से दवाएं ले रहे हैं. एक पड़ोसी की सतर्कता से एक परिवार बिखरने से बच गया. लेकिन देश में हर किसी को वैसा पड़ोसी नहीं मिलता जैसा मनोज को मिला. नतीजतन आत्महत्या की घटनाओं पर अंकुश लगाने के तमाम उपाय नाकाम ही साबित हो रहे हैं.

बढ़ रही है समस्या

2019 में भारत में 1.39 लाख से भी ज्यादा लोगों की मौत आत्महत्या की वजह से हुई. इसमें 2018 के मुकाबले 3.4 प्रतिशत की वृद्धि हुई है.

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि पारिवारिक समस्याएं, नौकरी और पढ़ाई या किसी सामाजिक वजह से पैदा होने वाला मानसिक अवसाद, टूटते परिवार जैसी वजहें आत्महत्या के मामलों में ईंधन का काम कर रही हैं. पहले संयुक्त परिवारों में मानसिक अवसाद की स्थिति में बीमार को परिवार और समाज का समर्थन मिलता था. नतीजतन वह इससे जल्दी उबर जाता था. लेकिन अब संयुक्त परिवार टूट रहे हैं और खासकर महानगरों में सामाजिक ताना-बाना तेजी से बिखर रहा है. वहां बरसों से साथ रहने वाले पड़ोसी को भी लोग नहीं पहचानते. इस वजह से मानसिक अवसाद या पारिवारिक समस्या होने की स्थिति में लोग किसी के पास समाधान या समर्थन के लिए नहीं जा पाते. कुछ समय तक मन ही मन घुटने के बाद ऐसे ज्यादातर लोग संघर्ष से घबरा कर मुक्ति के सहज तरीके के तौर पर आत्महत्या को चुन लेते हैं.

मनोचिकित्सक कहते हैं, "मानसिक अवसाद से पीड़ित व्यक्ति को सहारे की जरूरत होती है. ऐसे लोगों पर नजदीकी निगाह रखना जरूरी है. इसमें सबसे पहला तरीका है उस व्यक्ति से सीधे बातचीत करना और उसका मनोबल बढ़ाना." वह बताते हैं कि देश में ऐसे मरीजों को आत्महत्या से रोकने के लिए कई हेल्पलाइन नंबर चलाए जा रहे हैं. लेकिन उसे उस नंबर तक पहुंचने के लिए भी किसी सहारे की जरूरत होती है. विशेषज्ञों का कहना है कि मानसिक अवसाद की स्थिति में मरीज खुद किसी से कोई मदद नहीं लेना चाहते. यह जिम्मा उसके परिवार, मित्रों और शुभचिंतकों को उठाना होगा.

हमारे पास ऐसे जितने मरीज या उनके फोन आते हैं वह अपने किसी न किसी मित्र या पारिवारिक सदस्य के जरिए आते हैं. मरीज को अपना अच्छा-बुरा नहीं सूझता. वह तो किसी तरह इस अवसाद से मुक्ति पाना चाहता है और कहीं से कोई सहारा नहीं मिलने की स्थिति में वह मौत का रास्ता चुन लेता है.

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर कहते हैं, "भारत में चिंता की बात यह है कि 20 से 30 साल की उम्र की गृहिणियों में आत्महत्या की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है. विदेशों में ऐसा नहीं है. वहां उम्रदराज लोगों की तादाद ही ज्यादा है. देश में ऐसी समस्याओं को ध्यान में रख रोकथाम के उपायों पर गहन विचार-विमर्श कर ठोस रणनीति बनाना जरूरी है."

विशेषज्ञों का कहना है कि आत्महत्या के मामलों के अध्ययन के बाद तमाम सरकारों और गैर-सामाजिक संगठनों को मिल कर एक ठोस पहल करनी होगी. इसके लिए जागरूकता अभियान चलाने के अलावा हेल्पलाइन नंबरों के प्रचार-प्रसार पर ध्यान देना होगा. इसके साथ ही समाज में लोगों को अपने आस-पास ऐसे लोगों पर निगाह रखनी होगी जिनमें आत्महत्या या अवसाद का कोई संकेत मिलता है. मनोवैज्ञानिक कहते हैं, "यह काम उतना आसान नहीं है. लेकिन पारिवारिक और सामाजिक रिश्तों को मजबूत कर ऐसे ज्यादातर मामले रोके जा सकते हैं. इसके लिए सबको मिल कर आगे बढ़ना होगा. ऐसा नहीं हुआ तो यह आंकड़े साल दर साल बढ़ते ही रहेंगे. ऐसे मामलों पर अंकुश लगाने की ठोस रणनीति व पहल के बिना विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस महज खानापूरी बन कर रह जाएगा."



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)

मो: 9765552586

7748095394



दुनिया भर में हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति कर लेता है सुसाइड

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनियाभर में हर साल 8 लाख लोग आत्महत्या करते हैं। यानि हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान ले लेता है। यानी हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान ले लेता है। डब्ल्यूएचओ की ओर से आत्महत्या पर जारी ग्लोबल डाटा के मुताबिक आत्महत्या करने वालों में 15 से 29 साल के लोगों की तादाद सबसे ज्यादा है।

इसलिए खुदकुशी को आखिरी विकल्प मान लेता है

खुदकुशी या आत्महत्या के बारे में लोग अक्सर बात करने से हिचकते हैं। ऐसे में होता यह है कि जो लोग खुदकुशी करने के विचारों या जज़्बात से जुझ रहे होते हैं, वो किसी से बात नहीं कर पाते और खुद को अकेला महसूस करते हुए खुदकुशी के विकल्प को आखिरी हल मान बैठते हैं। आत्महत्या के मामलों से जुड़ा एक बड़ा तथ्य यह भी है कि ये रास्ता इख्तियार करने वाले लोगों की बातों या बर्ताव में कुछ लक्षण देखे जाते हैं, जो वास्तव में संकेत होते हैं लेकिन समाज जिस तरह इस विषय को दरकिनार करता है, ऐसे संकेतों के बारे में भी हम जागरूक नहीं हो पाते।

ऐसे विचार तो खुलकर बातें करें

अगर आपको खुदकुशी करने जैसे विचार आते हैं या आपके किसी करीबी को, जिसे आप ऐसे खयालों से छुटकारा दिलाना चाहते हैं, तो सबसे ज़रूरी यही है कि इस बारे में बातचीत करें। अगर इस बारे में खुलकर बात नहीं की, तो आप अपने खयालों में उलझते जाएंगे। आप अलग थलग या अकेला महसूस करने लगेंगे और आपको मदद मिलने के रास्ते बंद हो जाएंगे।

दूसरों से ले प्रेरणा

जब आप किसी दुख, तनाव, नाउम्मीदी या हताशा से गुज़र रहे होते हैं तो मन में बार-बार खुदकुशी के खयाल आते हैं। आपको बहुत सारे ऐसे लोग मिल जाएंगे, जो मानसिक समस्याओं से जूझ रहे हैं लेकिन खुदकुशी नहीं की और ये भी एक तथ्य है कि जितने लोगों ने खुदकुशी की है, सभी मानसिक समस्याओं से नहीं जूझ रहे थे।

काउंसलिंग होती है आवश्यक

खुदकुशी के खयालों से अगर कोई पीड़ित रहा है और हालात बदलने के बाद वह सामान्य हुआ है, तो मुमकिन है कि बाद में फिर ऐसे कदम उठा ले।

खुदकुशी के लिए प्रेरित होने वाले खयाल स्थायी नहीं होते, ये हालात पर निर्भर करते हैं और ये भी ज़रूरी नहीं कि इन खयालों के चलते हर हाल में कोई खुदकुशी कर ही ले।

ज्यादातर मामलों में कोई संकेत नहीं मिलता

खुदकुशी करने वाले ज्यादातर लोगों की बातों या व्यवहार में कुछ हफ्तों पहले से कुछ संकेत साफ दिखे। कुछ मामले ऐसे भी होते हैं, जिनमें खुदकुशी को लेकर कोई विचार नहीं किया जाता, किसी क्षणिक आवेग में जान दे दी जाती है। लेकिन, ऐसे मामलों में भी खुदकुशी से ठीक पहले एक खास किस्म की चिंता, तनाव, हताशा या इस तरह का कोई और लक्षण ज़रूर दिखता है। ऐसे संकेतों को समय रहते समझा जाए और उनका निदान किया जाए।

समय रहते करें मदद

खुदकुशी की एक कोशिश के बाद कुछ ने स्पष्ट तौर पर माना कि वो आगे जीना चाहते हैं और ज्यादातर ने खुदकुशी की एक कोशिश के बाद कभी दूसरी कोशिश नहीं की। अगर सही समय पर मदद मिल जाए, तो इस मुश्किल से छुटकारा संभव है।

अगर किसी दोस्त में नजर आ रहे हैं ये 7 संकेत, तो सचेत हो जाएं, आत्महत्या के हो सकते हैं लक्षण

आत्महत्या का विचार रखने वाला व्यक्ति अपनी स्थिति समझने में असमर्थ हो जाता है।
ऐसे में जरूरी है कि आप आगे आएँ और उनका ख्याल रखें।

हर साल सैंकड़ों युवा आत्महत्या कर उस खूबसूरत दुनिया को अलविदा कह देते हैं, जिस दुनिया को असल में उनके सपनों के रंग में रंगना था। यह एक व्यक्ति के सपनों का टूटना ही नहीं, एक परिवार की भावनाओं, समाज और देश की बहुमूल्य ऊर्जा का भी नुकसान है। इस कीमती जीवन को बचाने के लिए दुनिया भर में 10 सितंबर को विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के तौर पर मनाया जाता है। इसका उद्देश्य उन प्रवृत्तियों को पहचान कर आत्महत्या को रोकने का प्रयास करना है।

आत्महत्या को रोकना है जरूरी

‘आत्महत्या को कैसे रोका जा सकता है’ सुशांत सिंह राजपूत की आत्महत्या के बाद इस विषय पर जागरूकता बढ़ी है। टीवी चैनल से लेकर चाय की दुकानों तक यह चर्चा का विषय बना हुआ है। कोई आत्महत्या क्यों करता है इसका कोई सटीक जवाब नहीं हो सकता। लेकिन उनके लक्षणों के पहचान कर आप उन्हें बचा जरूर सकते हैं।

दोस्त को आत्महत्या करने से बचायें।

अमेरिकन फाउंडेशन फॉर सुसाइड प्रिवेंशन के अनुसार आत्महत्या विश्व भर में मृत्यु का दसवां सबसे बड़ा कारण है। भारत आत्महत्या दर में विश्व भर में 43वें नम्बर पर है। युवाओं में मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण है आत्महत्या। आत्महत्या का विचार व्यक्ति के सोचने समझने की क्षमता को हानि पहुंचाता है। मनोचिकित्सक मानते हैं कि अगर व्यक्ति के आत्मघाती विचारों को डाइवर्ट कर दिया जाए, तो उन्हें खुदकुशी करने से रोका जा सकता है।

अगर किसी में ये लक्षण नजर

आएँ तो तुरंत हो जाएं सचेत

किसी के मन में क्या चल रहा है इसे कोई नहीं जान सकता। लेकिन उनके बर्ताव से इसे काफी हद तक समझा जा सकता है। यदि किसी के मन में आत्महत्या का विचार है, तो उनके बर्ताव में यह बदलाव साफ नजर आएंगे-

आत्महत्या का विचार रखने वाला व्यक्ति अपनी स्थिति समझने में असमर्थ हो जाता है।

1. जीवन के प्रति असंतोष जताने वाली बातें कहना

यदि आपका कोई अपना इस तरह की बात कर रहा है, जिससे निराशा झलक रही है, तो यह चिंताजनक है। जीवन के प्रति नीरसता, निराशा और असंतोष प्रकट करना, यह कहना कि वे

कितने अकेले हैं, जीवन में फंसे या जकड़े हुए हैं- यह आत्महत्या के लक्षण हैं।

2. बहुत अधिक या बहुत कम सोना

यदि कोई व्यक्ति जरूरत से अधिक या बहुत कम सो रहा है तो यह आत्महत्या के संकेत हो सकते हैं। बहुत अधिक सोना वास्तविकता से भागने का प्रयत्न हो सकता है, वहीं बहुत कम सोना मानसिक अशांति का संकेत है। दोनों ही तरह से व्यक्ति अपनी परेशानी व्यक्त कर रहा होता है। इस लक्षण को देखते ही आपको सचेत हो जाना चाहिए।



3. अपनी प्रिय वस्तुओं को दूसरों को देना या अपनी वसीयत बनवाना

अगर आपका करीबी बेवक्त अपनी वसीयत की चिंता करने लगे या कीमती वस्तुएं बांटे तो समझ लीजिए उनके मन में आत्मघाती विचार हैं।

4. बहुत अधिक शराब या ड्रग्स का सेवन

शराब या ड्रग्स भी वास्तविकता से भागने के माध्यम होते हैं। अक्सर परेशान या निराश व्यक्ति इस तरह के नशीले पदार्थों में सुख ढूंढते हैं। जब यह स्थिति हाथ से निकलने लगती है, तो वे

आत्महत्या के लिए प्रेरित हो जाते हैं। अगर आपका कोई प्रिय बहुत अधिक शराब या ड्रग्स का सेवन करने लगे, तो उन पर नजर रखना शुरू कर दें।

5. आत्महत्या से जुड़ी बातें करना या पढ़ना

अगर कोई व्यक्ति आत्महत्या से जुड़ी बातें जैसे आत्महत्या कैसे कर सकते हैं, कैसे आत्महत्या सभी कष्टों का निवारण है या मरने के बाद क्या होता है- इस तरह की बातें कर रहा हो, तो सावधान हो जाएं। अगर आपको डर है कि आपका मित्र ऐसा कदम उठा सकता है तो उनकी गूगल हिस्ट्री, चैट इत्यादि पर नजर रखें।

6. अचानक मूड स्विंग होना

अगर आपको लगता है कि आत्महत्या करने का विचार रखने वाला व्यक्ति हर वक्त दुखी या हताश रहता है तो ऐसा नहीं है। आत्महत्या करने वाला व्यक्ति बहुत तरह के मानसिक दबाव से गुजर रहा होता है, जिसमें उनका बर्ताव किसी एक प्रकार का नहीं होता। उससे उलट वे बहुत तीव्र मूड स्विंग से गुजरते हैं।

छोटी सी बात पर बहुत खुश हो जाना और उतनी ही जल्दी दुखी हो जाना, यह आत्महत्या के लक्षण हो सकते हैं। आत्महत्या ही नहीं, ऐसे मूड स्विंग कई गंभीर मानसिक रोगों के लक्षण होते हैं।

7. लोगों से पूरी तरह दूरी बनाना

ऐसे व्यक्ति समाज से खुद को काटने लगते हैं। इसका यह मतलब नहीं कि वह खुद को कमरे में बंद कर लेंगे। बजाय इसके, वे सबसे मितलते हैं, लेकिन खुद को जाहिर बिल्कुल नहीं करते। तन की दूरी ना होते हुए भी ऐसे व्यक्ति मन से सबसे दूर होते हैं। अपने बारे में बात करने से बचना, किसी से बात ना करना और झूठी खुशी दिखाना ऐसी खतरे की घण्टी हैं जिन्हें इग्नोर न करें।

आप क्या कर सकते हैं-

सबसे जरूरी है कि इन लक्षणों को पहचाना जाए। आत्महत्या के विचारों से गुजरने वाले व्यक्ति के लिए थेरेपी से लेकर मनोचिकित्सा के तमाम विकल्प होते हैं। लेकिन पहला कदम यही है कि कोई अपना उनके इस बर्ताव को समझे।

अगर आप को किसी अपने में यह लक्षण दिख रहे हैं, तो उनसे खुद बात करने के बजाय प्रोफेशनल मदद लें। आपके बात करने से स्थिति बिगड़ सकती है। इसलिए एक्सपर्ट से मदद लेना ही सुरक्षित है। सावधानी एक अनमोल जान बचा सकती है इसलिए इस जानकारी को आगे बढ़ाएं।

बाइपोलर डिसऑर्डर

बाइपोलर डिसऑर्डर एक तरह का मानसिक विकार होता है जो डोपामाइन हार्मोन में असंतुलन होने के कारण होता है. इस असंतुलन की वजह से एक व्यक्ति के मूड या बर्ताव में बदलाव आने लगते हैं. अगर कोई व्यक्ति बाइपोलर डिसऑर्डर से पीड़ित होता है तो उसे मेनिया या डिप्रेशन के दौर पड़ते हैं यानी उसका मूड या तो बहुत हाई या लो रहता है.

बा इपोलर वन में मेनिया यानी तेजी के दौर आते हैं. इस डिसऑर्डर में व्यक्ति बड़ी-बड़ी बातें करता है, लगातार काम करता है, उसे नींद की न के बराबर जरूरत महसूस होती और उसके बावजूद वो चुस्त-दुरुस्त रहता है.

इस डिसऑर्डर से पीड़ित व्यक्ति जरूरत से ज्यादा खर्च करता है और कोई भी फैसला बिना सोचे समझे ले लेता है. उसका मन एक जगह पर स्थिर नहीं रहता है.

मनोचिकित्सक इसी डिसऑर्डर से पीड़ित एक मरीज का जिक्र करते हुए बताते हैं कि एक व्यक्ति कारोबारी परिवार से थे और उन्होंने बिजनेस में कई अतार्किक फैसले लेने शुरू कर दिए थे.

वो बहुत बड़ी-बड़ी बातें करने लगे थे और बहुत खर्चीले हो गए थे. उन्हें नींद आनी बंद हो गई थी और खुद को सबसे ताकतवर समझने लगे.

इन सबके साथ ही उनकी 'सेक्स ड्राइव' भी बढ़ गई थी. जब उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया तो वहां भी वो लोगों को नौकरी देने और अपनी संपत्ति उनके नाम करने जैसी बड़ी-बड़ी बातें करते थे.

वो बताती हैं कि ऐसे लोगों का वास्तविकता से नाता बिल्कुल टूट जाता है. ऐसे में अगर ऐसे लक्षण दो हफ्ते से ज्यादा रहते हैं तो उसे 'मेनिया' या तेजी का दौरा कहा जाता है.

टाइप टू बाइपोलर(हाइपोमेनिया) - इसमें उदासी के दौर आते हैं. इस डिसऑर्डर में मन उदास रहता है और बिना किसी कारण के रोते रहने का मन करने, किसी काम में बिल्कुल मन नहीं लगने, नींद न आने के बावजूद बिस्तर पर पड़े रहने का मन करने, नींद बहुत कम या ज्यादा आना जैसे लक्षण होते हैं.

इससे पीड़ित मरीज ऊर्जा में कमी महसूस करता है. इस डिसऑर्डर से प्रभावित लोग मिलना-जुलना बंद कर देते हैं.

कब सचेत हो जाना चाहिए?

हालांकि आम जीवन में आप और हम इसी तरह के भाव से अक्सर गुजरते होंगे लेकिन इससे आप और हम दो या तीन दिन में उबर जाते हैं लेकिन अगर ऐसी स्थिति दो हफ्ते तक बनी रहती है तो ये हाइपोमेनिया में बदल सकता है.



इनमें से अगर किसी भी लक्षण का दौरा एक बार पड़ता है तो समझ आ जाता है कि वो व्यक्ति बाइपोलर डिसऑर्डर का शिकार है.

डॉक्टरों के अनुसार बाइपोलर किसी भी उम्र के व्यक्ति में हो सकता है लेकिन इस डिसऑर्डर के औसतन 20-30 की उम्र में ज्यादा मामले सामने आते हैं.

हालांकि आजकल यह भी देखा जा रहा है कि अब 20 से कम उम्र में या 'अर्ली बाइपोलर डिसऑर्डर' के मामले भी सामने आ रहे हैं.

हालांकि ये बीमारी बहुत पुरानी है लेकिन अब इस बीमारी की सही पहचान होने लगी है,

लोग इस बारे में जागरूक हुए हैं और इसलिए ये बीमारी सामने भी आने लगी है. आज के समय में ये बीमारी बहुत आम हो चली है और 100 में से तीन या पांच प्रतिशत लोगों में ये डिसऑर्डर है.

अगर किसी व्यक्ति में 40 साल की उम्र के बाद पहली बार ऐसा डिसऑर्डर दिखाई देता है तो कई बार उसका सीधा संबंध मस्तिष्क में बदलाव से हो सकता है जिसे 'ऑर्गेनिक मूड डिसऑर्डर' कहा जाता है. इसमें देखा जाता है कि कहीं मस्तिष्क की संरचना में बदलाव या कोई खराबी तो नहीं आ गई है.

बीमारी, जो आत्महत्या की वजह बन सकती है



बाइपोलर और आत्महत्या का खुलावा

बच्चे जब किशोरावस्था में पहुँच रहे होते हैं तो हॉर्मोन्स में हो रहे बदलाव की वजह से उनके मूड में भी बदलाव होने लगते हैं। जैसे, वो किसी भी बात पर चिढ़ जाते हैं, नाराज़ या गुस्सा हो जाते हैं लेकिन ऐसी स्थिति लंबे समय तक नहीं बनी रहती।

ऐसे मामले 'सायक्लोथायमिक डिसऑर्डर' में आते हैं जहाँ किसी भी तरह का भाव चाहे वो गुस्सा हो या उदासी, वो माइल्ड (कम) होता है।

ऐसा आम तौर पर किशोर अवस्था में देखा जाता है और इसे नज़रअंदाज़ किया जा सकता है। लेकिन अगर किसी बच्चे में बाइपोलर डिसऑर्डर होता है तो वो 'क्लासिकल मेनिया' या डिप्रेशन के तौर पर आता है।

इसमें लंबे समय तक उदासी, बहुत गुस्सा होना, आक्रामकता, नींद की ज़रूरत महसूस न होना, ज़रूरत से ज्यादा बातें या खर्च करना और सेक्चुअल कॉन्टेक्ट से सामान्य से ज्यादा आकर्षित होना शामिल है।

अगर ऐसे लक्षण दो हफ्ते से ज्यादा समय तक चलते हैं तो बाइपोलर की आशंका हो सकती है।

मेनिया या उदासी के एपिसोड में आत्महत्या करने की कोशिश की आशंका रहती है। क्योंकि दोनों ही स्थिति में व्यक्ति का वास्तविकता से नाता छूट जाता है। मेनिया में मरीज़ को लगता है वो जो चाहे कर सकते हैं, उसके सोचने-समझने की शक्ति खत्म हो जाती है।

ऐसे में मरीज़ ऐसे एक्स्ट्रीम कदम उठा सकता है। वहीं बाइपोलर डिप्रेशन में आत्महत्या की आशंका सबसे ज्यादा होती है। और अगर ऐसा व्यक्ति कभी आत्महत्या या नाउम्मीदी की बात करता है तो ये एक 'रेड सिग्नल' हो सकता है और उसका तुरंत इलाज कराया जाना चाहिए।

बीमारी को नियंत्रित करना

मुमकिन है

जब भी बाइपोलर डिसऑर्डर का कोई मरीज़ आता है तो वो इस बात को लेकर विशेष तौर पर सजग रहते हैं कि कहीं उसमें आत्महत्या के विचार तो नहीं आ रहे हैं।

बाइपोलर ताउम्र रहने वाली बीमारी है। थाइरॉइड, उच्च-रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और मानसिक बीमारियाँ... ये सब 'नॉन कम्प्युनिकेबल' डिजीज़ में गिनी जाती हैं। इन बीमारियों पर आप नियंत्रण पा सकते हैं और सामान्य जीवन जी सकते हैं लेकिन इन्हें पूरी तरह खत्म नहीं कर सकते।

ये दिमागी बीमारियाँ जेनेटिक (आनुवांशिक) भी होती हैं। अगर आपके परिवार में किसी को कभी किसी तरह का मानसिक रोग रहा हो तो आगे जाकर बच्चों में इसके लक्षण दिख सकते हैं।

दिमागी बीमारियों में से बाइपोलर एक ऐसी बीमारी होती है जिसमें जब मरीज़ की स्थिति कंट्रोल में आ जाती है तो वे सामान्य जीवन जीने लगता है। ऐसे में उसे, उसकी बीमारी के बारे में बताया जा सकता है ताकि आगे जब ये लगे कि उसकी स्थिति खराब हो रही है, उसके मूड में बदलाव हो रहे हो तो वो उसे समझ सके और डॉक्टर के पास आकर सलाह ले सकता है।

डॉक्टर्स के अनुसार इसके इलाज के लिए 'मूड स्टेबिलाइज़र' या मप्तिष्क की झिल्ली (मेम्ब्रेन) में स्टेबिलाइज़र का इस्तेमाल किया जाता है ताकि डोपामाइन की मात्रा को संतुलित किया जा सके और बीमारी पर नियंत्रण पाया जा सके।

डॉक्टर्स का कहना कि बाइपोलर डिसऑर्डर के मरीज़ों का किसी भी तरह के रचनात्मक काम में शामिल होना उनकी मदद कर सकता है।

ऐसे मरीज़ों को ज़्यादा देखभाल और प्यार की ज़रूरत होती है। मेनिया में कई बार लोग बहुत ग़लत फ़ैसले ले लेते हैं लेकिन जब वो सामान्य होने लगते हैं तो उन्हें अपनी ग़लती का एहसास और पछतावा होता है।

ऐसे में उन्हें शांति और प्यार से समझाने की ज़रूरत होती है। वहीं इस बात का भी ध्यान देना होता है कि वे दिमाग को शांत रखें और उसे थकाएँ नहीं। ऐसे मरीज़ों को लोगों से मिलने-जुलने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए।

नोट- दवा और थेरेपी के ज़रिए मानसिक बीमारियों का इलाज संभव है। इसके लिए आपको किसी मनोचिकित्सक से मदद लेनी चाहिए।

लाइले में दिखें ये बदलाव तो हो जाएं सावधान!

बड़े पैमाने पर अध्ययन में यह भी पाया गया कि चिंता और अवसाद में 9 से 13 प्रतिशत तक वृद्धि हुई, यह महिला और पुरुष दोनों में थी। जबकि अब छोटे बच्चे भी अवसाद के शिकार हो रहे हैं।

अगर आपको लगता है कि बच्चे हर चिंता से मुक्त होते हैं, तो आप गलत सोच रहे हैं। समाज में बढ़ते अपराध, परिवारों में बढ़ती कलह और बदले हुए लाइफ स्टाइल के कारण छोटे बच्चे भी कई तरह की चिंताओं के शिकार हो रहे हैं। कुछ तो इतने ज्यादा तनाव में हैं कि उन्हें अपनी सुरक्षा का डर सताने लगा है। जिससे ग्रस्त होकर वे आत्महत्या जैसा कदम उठाने की भी कोशिश कर रहे हैं। बचपन पर छाप संकट के इस बादल को छंटना हम सब की जिम्मेदारी है। इसलिए अपने बच्चे में अगर आप किसी भी तरह की असुरक्षा और बदलाव देखें तो सतर्क हो जाएं। यह मानसिक रोग की दस्तक हो सकती है।

बढ़ रहा है मानसिक दबाव

मानसिक बीमारी उम्र, लिंग, नस्ल, पृष्ठभूमि आदि की परवाह किए बिना किसी को भी प्रभावित कर सकती है। इसका मतलब यह है कि मानसिक समस्या का अनुभव टीन एज और बच्चे कर सकते हैं जैसे कि चिंता, अवसाद, ध्यान का अभाव या हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर, ईटिंग डिसऑर्डर, आत्महत्या आदि।

मानसिक सेहत पर किया गया

अध्ययन

कनाडा में किए गए एक नए अध्ययन में पाया गया कि प्रत्येक पांच बच्चों और युवाओं में से एक मानसिक विकार से पीड़ित है। हालांकि, अध्ययन के मुताबिक, एक तिहाई लोगों में ये पाया गया कि वो मेंटल हेल्थ की जांच करा रहे थे। चाइल्ड हेल्थ स्टडी के निष्कर्षों से यह भी पता चला है कि 4 से 11 वर्ष की आयु के लड़कों में हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर 1983 में 9 प्रतिशत थी जो कि 2014 में 16 प्रतिशत हो गई।

आत्महत्या की प्रवृत्ति

हालांकि, शोधकर्ताओं ने 12 से 16 वर्ष की उम्र के बीच विघटनकारी व्यवहार में 10 से 3 प्रतिशत की गिरावट देखी। कनाडाई जर्नल ऑफ साइकेट्री में प्रकाशित अध्ययन में यह भी पाया गया कि 8 प्रतिशत से अधिक युवाओं ने आत्महत्या के बारे में सोचा, और 4 प्रतिशत ने पिछले वर्ष में आत्महत्या के प्रयास भी किए।

बाधित करती है विकास

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं आजकल बच्चों में



बहुत ही आम हो गई है, जो उनके सीखने, व्यवहार की भावनाओं को काफी हद तक प्रभावित करती हैं। वास्तव में, यह पाया गया है कि बच्चे और किशोर मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों के लिए कुछ निश्चित परेशानियों से जूझते हैं और इसके लिए सहायता प्राप्त करने के लिए अतिरिक्त बाधाओं का भी सामना करते हैं।

नहीं पहचान पाते अभिभावक

शायद, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि माता-पिता बच्चों में मानसिक बीमारी की पहचान करने में असमर्थ होते हैं। कई बच्चे जिन्हें उपचार से लाभ मिल सकता है लेकिन सहायता न मिल पाने की वजह से चीजें खराब हो जाती हैं इसलिए, माता-पिता के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे बच्चों में मानसिक समस्याओं के चेतावनी संकेतों को समझें और वे अपने बच्चे की मदद करें।

बच्चों में मानसिक समस्याओं के लक्षण और संकेत

मानसिक बीमारी वाले बच्चे एक विशेष स्थिति के लक्षणों को विकसित कर सकते हैं, हालांकि, नीचे कुछ सामान्य संकेत दिए गए हैं

जो आपके बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य का संकेत दे सकते हैं-

- मूड में बदलाव- जैसे उदासी की भावनाएं जो दो सप्ताह के लिए हो सकती हैं
- डर का अनुभव
- जोखिम भरा व्यवहार - जैसे कि अपनी सुरक्षा के लिए कम चिंता दिखाना या दूसरों को चोट पहुंचाने की इच्छा व्यक्त करना।
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- वजन का कम होने लगना
- शारीरिक लक्षण- जैसे सिरदर्द और पेट दर्द के बजाए घबराहट या उदासी

यदि आपका बच्चा इनमें से कोई भी बदलाव दिखा रहा है, खासकर यदि यह उनके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है, तो आपको अपने बच्चे के डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श ले सकते हैं, जो यह निर्धारित करने में मदद कर सकता है कि आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा काम क्या हो सकता है। उचित उपचार और समर्थन के साथ, आप अपने बच्चे को शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से पनपने में मदद कर सकते हैं।

सो चिए... सोमवार का दिन है, आप ऑफिस पहुंचने में लेट हो रहे हैं, मेट्रो स्टेशन पर पैर रखने की जगह नहीं है, और तभी काफ़ी इंतज़ार के बाद एक मेट्रो आती है...

दरवाजे खुलते ही आप ट्रेन में दाखिल हो जाते हैं. और तभी आपके ज़हन में आता है कि आपने ग़लत ट्रेन पकड़ ली है.

अब आप क्या करेंगे?

सामान्यतः जिस पल आपको अहसास होगा कि आप ग़लत मेट्रो में चढ़ गए हैं आप उसी पल बाहर निकलने की कोशिश करेंगे.

अगर दरवाजे बंद हो गए होंगे तो आप पता करेंगे कि अगला स्टेशन कौन सा है, और किस स्टेशन पर उतरकर वहां से ऑफिस जाने के लिए मेट्रो मिलेगी. अगली मेट्रो कितनी देर में ऑफिस पहुंचाएगी. और इस तरह आप कितने मिनट की देरी से अपने दफ़्तर पहुंचेंगे.

ये सब करने में संभवतः आपको कुछ सैकंड का टाइम लगेगा. इसके बाद आप ये सोचेंगे कि ऑफिस लेट पहुंचने पर क्या होगा और किसे मैसेज़ किया जा सकता है...आदि आदि. आख़िरकार आप सही मेट्रो पकड़कर ऑफिस पहुंच जाएंगे.

लेकिन क्या आप जानते हैं कि ग़लत मेट्रो में चढ़ने से लेकर सही मेट्रो पकड़ने के बीच आपने जिस तनाव को झेला उसका असर आपके शरीर में क्या हुआ होगा?

क्यों आपका दिमाग़ इतनी तेजी से काम कर रहा था या क्यों आप इतनी फुर्ती से भागकर सही दिशा में जाने वाली मेट्रो पकड़ पाए?

इस दौरान आपके शरीर में जो कुछ हुआ, वो सब कुछ उस हिरन के शरीर में भी होता है जब एक चीता उसका पीछा कर रहा होता है.

आपका दिमाग़ भी ठीक यही करता है - जब आपको अपनी जान बचाने के लिए तेज दौड़ने की ज़रूरत होती है तो आप तेज दौड़ते हैं, जब आपको हिम्मत की ज़रूरत होती है तो आपमें हिम्मत आती है और जब आपको अंधेरे में देखना होता है तो आपकी पुतलियां बड़ी हो जाती हैं.

सरल शब्दों में कहें तो जब दिमाग़ के सामने एक तनावभरी स्थिति पैदा होती है तो वह शरीर की ऊर्जा को दूसरी जगहों से हटाकर तनावभरी स्थिति से निपटने में लगाता है.

उदाहरण के लिए, अगर कोई आपके ऊपर चाकू से वार करने जा रहा होगा तो आपका दिमाग़ आपके पैरों या जाँघों में इतनी ताकत पहुंचाएगा कि आप वहाँ से भाग सकें.

उस मौके पर दिमाग़ दिन में किए गए भोजन को पचाने में ऊर्जा खर्च नहीं करेगा. या किसी चोट को ठीक करने में ऊर्जा नहीं लगाएगा क्योंकि वो मौका जान बचाने का होता है.

ऐसे में ये कहा जा सकता है कि कम मात्रा में तनाव या स्ट्रेस आपके लिए ज़रूरी है लेकिन अगर स्ट्रेस देने वाली घटनाएँ बार बार होने लगे तो क्या होगा और ये कब क्रोनिक स्ट्रेस में तब्दील हो सकता है.

क्रोनिक स्ट्रेस क्या होता है?

स्ट्रेस एक मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो कि असामान्य और मुश्किल परिस्थितियों में सामने आती है. सरल शब्दों में

जब स्ट्रेस आपकी जिंदगी के लिए घातक बन जाता है



कहें तो स्ट्रेस या तनाव होने की वजह रोजमर्रा की घटनाएँ हो सकती हैं. उदाहरण के लिए, किसी को प्रपोज़ करना, इंटरव्यू देने जाना, ब्रेक अप होना, आईफ़ोन गिर जाना, नौकरी से निकाले जाने की चेतावनी मिलना, बच्चे को चोट लगना, बाल गिरना, पेट साफ़ न होना या मोटापा बढ़ना आदि आदि. लेकिन अगर तनाव का ये दौर लंबा चलता है तो इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर असर होने लगता है जिससे आपको डायबिटीज़, दिल की बीमारी, अल्सर समेत तमाम मानसिक समस्याएँ जैसे कि एंज़ाएटी और डिप्रेशन आदि हो सकती हैं.

कुछ मात्रा में स्ट्रेस अच्छा होता है. क्लिनिकल भाषा में इसे पॉज़िटिव स्ट्रेस कहते हैं. ये आपको आगे बढ़ने में मदद करता है. लेकिन जब यही स्ट्रेस आपके सोचने की शक्ति कम कर देता है, आपको पैरालाइज़ कर देता है तो ये नकारात्मक स्ट्रेस हो जाता है.

"नकारात्मक स्ट्रेस की प्रतिक्रिया हमारे दिमाग़ से आती है. हमारे दिमाग़ में एक सेंटर होता है, हाइपोथेलमस जो कई शारीरिक गतिविधियों और भावनाओं को नियंत्रित करता है. ये हमारे ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम का भी सेंटर होता है. ऐसे में स्ट्रेस जब भी आता है तो तीन तरह से नज़र आता है."

इनमें एंज़ाएटी लक्षण, शारीरिक लक्षण, और

भावनात्मक लक्षण शामिल होते हैं. एंज़ाएटी लक्षण में व्यक्ति बैचन रहता है, अपना ध्यान एक जगह नहीं लगा पाता है, कई बार ऐसा लगता है कि जैसे व्यक्ति का दिमाग़ सुन्न हो गया हो, वो कोई प्रतिक्रिया नहीं दे पा रहा हो. शारीरिक लक्षण में ये आपके शरीर पर असर करता है जैसे आपके दिल की धड़कने तेज़ हो जाती हैं, आपको लगता है कि टॉयलेट बार-बार जाना है, गला सूखने लगता है, जी मिचलाने लगता है या ऐसा लगता है जैसे पेट ख़राब हो गया हो.

क्रोनिक स्ट्रेस अपनी गिरफ़्त में कैसे लेने लगता है?

ये नकारात्मक स्ट्रेस आपके शरीर पर असर दिखाने लगता है और उसके गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं. डॉक्टर ये भी बताते हैं कि लगातार तनाव में रहने की वजह से लोग बार-बार बीमार होने लगते हैं और उन्हें इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी दिक्कतें होने लगती हैं. लोगों को क्रोनिक स्ट्रेस की स्थिति में साइकोसोमेटिक डिऑर्डर का सामना करना पड़ता है. इसका मतलब ये हुआ है कि जब आपके ज़हन का असर शरीर पर पड़ने लगता है तो कई तरह की समस्याएँ सामने आती हैं जिनमें एक समस्या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम है, दूसरा एसिडिटी या गैस्ट्राइटिस के लक्षण आना, कई बार कुछ लोगों में अस्थमा होता है तो वो दिक्कत देने लगता है.

स्ट्रेस का सामना कर रहे हैं तो क्या करें?

अगर आप स्ट्रेस का सामना कर रहे हैं तो आप निम्नलिखित काम कर सकते हैं - सुबह टहलना शुरू करें या एक्सरसाइज़ शुरू करें.

- अपने दोस्तों या परिवार से अपने मन की चिंताएँ साझा करें
- अपने लिए समय निकालें जिसमें आप काम या काम से जुड़ी बातें न सोचें
- शराब, सिगरेट और कैफ़ीन की लत लगाने से बचें
- अन्य लोगों की मदद करें
- सकारात्मक रहने की कोशिश करें

अगर ये सब करने से आपकी समस्या हल नहीं होती है तो आप साइकोट्रिस्ट से संपर्क कर सकते हैं. तनाव झेलने की क्षमता को लेकर अपनी तुलना किसी अन्य शख्स से करना बेमानी है क्योंकि इससे तनाव ही होगा.

आ जकल तनाव के दौर में वो व्यक्ति काफी भाग्यवान हैं, जिन्हें रात्रि में नींद 6-7 घंटे की नींद आती है। रात में नींद ठीक से पूरी न होने पर आंखों व सिर में दर्द, शारीरिक / मानसिक थकान, भूख न लगना, कमर दर्द, चिड़चिड़ापन, पेट खराब, मोटापा, रक्तचाप, हाइपरटेंशन, मधुमेह और दिल से जुड़ी बीमारियां भी हो जाती है।

नींद आने के लिए ज्योतिषीय उपाय भी है। उनके अनुसार रात्रि में बिस्तर के नीचे काले कपड़े में फिटकरी बांधकर रखने से बुरे / डरावने सपने, किसी अनजान भय व नकारात्मक ऊर्जा से व्यक्ति मुक्त होकर अच्छी नींद प्राप्त करता है।

बुरे सपनों को लेकर मान्यताएं

अध्यात्मवादियों का मानना है कि स्वास्थ्य सम्बन्धी सारी समस्याओं का निदान दवाई की बोतल में नहीं है अपितु मानव मन के गहरे चिंतन के भीतर हैं। आज के समय में सैकड़ों लोग अनिद्रा की समस्या से गुजर रहे हैं। कुछ लोगों को रात में बुरे सपने आते हैं, इसके लिए वे कितने ही जतन कर लें लेकिन बुरे सपनों से छुटकारा नहीं पा पाते।

बुरा सपना

कुछ लोगों का कहना है कि अगर व्यक्ति बुरा सपना देखकर उठ जाए और दोबारा जाकर सो जाए तो बुरे सपने का प्रभाव खत्म हो जाता है, जबकि कुछ का कहना है कि अगर बुरे सपने को किसी अन्य व्यक्ति को सुनाया जाए तब भी उसका प्रभाव खत्म हो जाता है, लेकिन ये बात कितनी सच है इस पर कोई वैज्ञानिक तथ्य मौजूद नहीं है।

आयुर्वेद की मान्यता

आयुर्वेद के अनुसार, अनिद्रा की समस्या वात दोष के कारण उत्पन्न होती है। वात दोष शरीर में ऊर्जा के प्रवाह के कारण उत्पन्न होता है। अगर आप वात दोष से पीड़ित होंगे तो आप खुद को स्वस्थ महसूस नहीं कर पाएंगे। ना ही आपका दिमाग शांत रहेगा, अच्छी नींद पाने के लिए जरूरी है कि वात दोष को नियंत्रित किया जाए।

आयुर्वेद में मंत्र शक्ति

आयुर्वेद के मुताबिक, ध्यान और मंत्र उच्चारण से

क्या बुरे सपने आपको सोने नहीं देते



जीवनशैली स्वस्थ होती है और जीवन में आराम मिलता है। मंत्र शक्ति एक ऐसी शक्ति है जिसके उच्चारण से बुरी से बुरी समस्या का हल निकाला जा सकता है। रात को सोते समय शक्तिशाली मंत्रों के कारण आज बुरे से बुरा अनिद्रा का शिकार व्यक्ति भी चैन की नींद सो सकता है।

सोते समय के मंत्र

यदि आपको भी रात को सोते हुए बुरे सपने आते हैं या फिर आपकी नींद में खलल पड़ता है तो आज हम आपको कुछ ऐसे मंत्रों से अवगत कराएंगे जो आपकी रात को सोने की हर तरह की समस्या का समाधान करेंगे। जानिए, कौन से हैं ये मंत्र और कैसे करें इनका जाप।

- "सा ता ना मा ".ये मंत्र दिमाग के अंदर जाकर नसों को शांत करता है।
- "हर हर मुकुन्दे ".ये मंत्र दिमाग को शांत कर

अच्छी नींद लाने में मदद करता है। ये मंत्र सारे डर को हटाकर दिमाग को मानसिक बाधाओं से बाहर आने में मदद करता है।

- "अंग संग वाहेगुरु".ये मंत्र दिमाग और शरीर को आराम देता है।
- रात को सोते समय हर तरह की समस्या का निदान करने के लिए सबसे अच्छा धार्मिक मंत्र है भगवान गणेश जी का मंत्र। यह बुरे सपने की सारी संभावनाओं को ही खत्म कर देता है। गणेश मंत्र- ओम गन गणपतये नमः "
- इसके अलावा हनुमान जी के 'शाबर मंत्र' का जाप करें. इससे भूत-प्रेत का डर और अनिद्रा की समस्या दूर होगी।

(इस आलेख में दी गई जानकारी पर हम यह दावा नहीं करते कि ये पूर्णतया सत्य व सटीक हैं तथा इन्हें अपनाने से अपेक्षित परिणाम मिलेगा। इन्हें अपनाने से पहले संबंधित क्षेत्र के विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।)

प्रिय पाठक,

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

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक



आत्महत्या का प्रयास आपको जिंदगीभर के लिए बना सकता है अपाहिज

आत्महत्या का प्रयास करने वाले लोग जिंदगीभर के लिए अपाहिज बन सकते हैं। आंकड़ों से पता चला है कि आत्महत्या का प्रयास करने वाले 96 फीसदी लोग पूरी तरह आत्महत्या करने में सफल नहीं हो पाते और इनमें से अधिकतर जीवन भर के लिए अपांग हो जाते हैं। कुछ लोग चलने-फिरने लायक भी नहीं रहते। राममनोहर लोहिया अस्पताल के मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर का कहना है कि अगर कुछ चेतावनी लक्षणों पर गौर किया जाए तो अवसाद में रह रहे लोगों को आत्महत्या के प्रयास से रोका जा सकता है।

एक खुदकुशी 135 लोगों की जिंदगी प्रभावित करती है

एम्स के मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर ने लेंसेट जर्नल की साल 2016 की रिपोर्ट के मुताबिक बताया कि भारत में हर साल 2.3 लाख लोग आत्महत्या करते हैं। यह संख्या सड़क दुर्घटना में जान गंवाने वाले लोगों की संख्या से लगभग दोगुनी है। उन्होंने बताया कि जितने लोग भारत में आतंकवाद और नक्सली हिंसा में मारे जाते हैं उससे कई सौ गुना लोगों की मौत आत्महत्या की वजह से होती है। प्रोफेसर के मुताबिक यह देखा गया है कि एक व्यक्ति की आत्महत्या से उसके परिवार और दोस्तों समेत औसतन 135 लोग प्रभावित होते हैं।

आत्महत्या से जुड़े ये भ्रम और हकीकत जरूर जानें

1. मिथक: जो आत्महत्या के बारे में बात करते हैं, उनके इस पर अमल करने की गुंजाइश बहुत कम होती है।

हकीकत: प्रोफेसर के मुताबिक जो लोग धमकी देते हैं, उनके द्वारा उन लोगों के मुकाबले आत्महत्या करने की आशंका बहुत ज्यादा होती है, जो इस बारे में बात नहीं करते। ऐसे लोगों से बात करें, उन्हें नजरंदाज न करें।

2. मिथक: जो लोग एक बार आत्महत्या की कोशिश कर चुके होते हैं, वे अपनी गलती से सीख लेते हैं और उनका दोबारा ऐसा कदम उठाने की आशंका कम होती है।

हकीकत: जो शख्स आत्महत्या की नाकाम कोशिश कर चुका है, अन्य लोगों के मुकाबले उसके द्वारा भविष्य में दोबारा कोशिश करने की संभावना ज्यादा होती है।

3. मिथक: जो लोग मानसिक रूप से बीमार हैं, सिर्फ वही आत्महत्या करते हैं।

हकीकत: मानसिक रूप से बीमार लोगों के आत्महत्या करने की आशंका अधिक होती है, लेकिन जो लोग ऐसे नहीं हैं, वह भी कुछ स्थितियों में ऐसा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए- वित्तीय घाटा, अचानक किसी जानलेवा बीमारी का पता लगना, परीक्षा में फेल हो जाना आदि।

4. मिथक: आत्महत्या के बारे में बात करना

इसके लिए उकसा सकता है।

हकीकत: आत्महत्या के बारे में सोच रहे लोगों को किसी न किसी से बातचीत और मदद की जरूरत होती है। उनसे बात जरूर करनी चाहिए। इसके अलावा आत्महत्या की कोशिश के बारे में मनोचिकित्सक/काउंसलर/फिजीशियन को बताया जाना चाहिए। उनके आकलन से कारणों का निदान करने में मदद मिलेगी। दोस्त, रिश्तेदार ट्रीटमेंट में मदद कर सकते हैं।

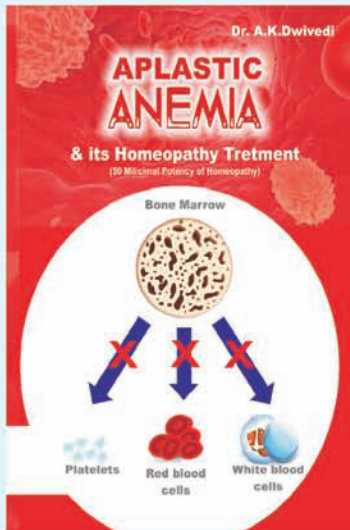
लक्षणों को नजरंदाज न करें

- किशोरों की ओर से दी जा रही आत्महत्या की धमकियां
- खुद को नुकसान पहुंचाने या किसी अंग को काटने वाले व्यक्ति को
- पहले आत्महत्या का प्रयास करने वाले लोग
- अपनी जमीन या महत्वपूर्ण चीजों को दूसरों के सुपुर्द करना या इसके बारे में अचानक जानकारी देना
- अवसाद (डिप्रेशन) का इलाज करा रहा व्यक्ति अगर एक महीने से पहले बिल्कुल ठीक होने की बात करे तो उसे नजरंदाज न करें
- बार-बार संवाद में मौत का जिक्र करने वाले लोगों को नजरंदाज न करें
- आत्महत्या मदद की पुकार है। यह मरने की इच्छा नहीं है। ऐसा प्रयास करने वाले लोगों को तुरंत मदद उपलब्ध कराएं।

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

गुड गर्ल सिंड्रोम

ये अजीब बात है कि समाज में औरतों के लिए विनम्रता और पुरुषों के लिए मजबूती की मांग की जाती है। सेलिब्रिटीज को भी अपने बायो में एक अच्छी मां, बीवी या दादी लिखना पड़ता है।

हमारे समाज में औरतों के लिए दो तरह के खांचे बना दिए गए हैं। पहली अच्छी औरतें और दूसरी बुरी औरतें। जबकि पुरुषों के लिए ऐसा कोई खांचा नहीं है। अच्छी लड़की वह, जिससे सब खुश रहते हैं और उसकी प्रशंसा करते हैं। जबकि बुरी लड़की वह, जो दूसरों की परवाह नहीं करती और इसलिए उसकी आलोचना की जाती है। बचपन से ही इसी कंडीशनिंग के साथ लड़कियों को बड़ा किया जाता है।

लड़कियों को खुद भी पता नहीं चलता कि वे कब खुद को भूलकर दूसरों को खुश करने के लिए अपने आप को बदलती चली जाती है। यही है गुड गर्ल सिंड्रोम। जो न सिर्फ आपके व्यक्तित्व, बल्कि आपके फैसले लेने की क्षमता और भविष्य को भी प्रभावित करता है। आइए जानते हैं इस बारे में विस्तार से।

क्या ये सोशल कंडीशनिंग का मसला है ?

लड़कियों को बचपन से ही यह सिखाया जाता है कि उन्हें दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करना है और जितना हो सके उतना दूसरों की मदद करनी है। अगर आप ऐसा करती हैं, तो आपका दिल बहुत अच्छा है। लेकिन हर कोई आपका यह अच्छापन डिजर्व नहीं करता है। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन ने बताया कि गुड गर्ल सिंड्रोम का सीधा सा मतलब है वे दयालु, मृदुभाषी और वफादार हों जबकि आजाद ख्याल, डोमिनेंट, मुखर, प्रभावशाली होना अच्छे पुरुष की परिभाषा है। दोनों ही व्यक्तित्व एक-दूसरे से बिल्कुल अलग हैं। जबकि आत्मनिर्भर बनने के लिए आपको भी मजबूत, प्रभावशाली और मुखर बनने की जरूरत है।

ये टिप्स दिलाएंगे आपको गुड गर्ल सिंड्रोम से आजादी

1 जो आपको चाहिए और जो आप डिजर्व करती हैं, उसकी मांग करें -

बहुत कम लड़कियां उस चीज तक पहुंच पाती हैं, जो वह डिजर्व करती हैं। चाहे वह मोनेट्री चीजें हो या इमोशनल। अन्य महिलाओं को जो दिया जाता है, वह उसी में सेटल हो जाती है। अगर आपको लगता है कि आपकी सैलरी आपके काम के हिसाब से कम है, तो आपको अपने लिए आवाज उठानी चाहिए। यही स्थिति भावनाओं के स्तर पर भी हो सकती है।

2 न कहना मी सीखें

अगर आप किसी एक व्यक्ति की मदद कर देती हैं, तो लोग हमेशा ही आपकी मदद लेने का इंतजार करेंगे। माना मदद करना कोई गलत बात नहीं है। लेकिन पहले जो व्यक्ति मदद मांग रहा है वह सही है या नहीं यह भी जान लें। इसके साथ ही अपनी क्षमता के हिसाब से ही दूसरों की मदद



को आगे बढ़ें। केवल तारीफ पाने के लिए या दूसरों के दिल में जगह बनाने की कोशिश में क्षमता से आगे बढ़कर काम न करें।

3 आवाज़ उठाना मी है जरूरी

यह बात आपने पोश के पोस्टर में बहुत बार देखी होगी। मगर इसकी जरूरत सिर्फ यौन दुर्व्यवहार के खिलाफ ही नहीं है, बल्कि अपने अधिकार के लिए हर स्तर पर आवाज़ उठाना जरूरी है। ये घर में अपने लिए पढ़ने का अलग समय निकालने की जरूरत हो या ऑफिस मीटिंग में अपना पक्ष रखने की बात। अपनी आवाज़ उठाना ही अपने साथ खड़े होने का पहला संकेत है।

4 अपना स्टैंड लें

"ओह तुम सिगरेट नहीं पीती? तुम तो बहुत पुराने फैशन की हो" यह वाक्य भी उतना ही घातक है, जितना, "तुम्हें शालीन कपड़े पहन कर चलना चाहिए" कहना है। आपके पास अपने जीवन में कुछ भी चुनने का अधिकार होना चाहिए। आपको

अपनी वैल्यूज के मुताबिक जीवन जीना चाहिए। आपके लिए जो चॉइस सही है और आपकी जिंदगी को सूट करती है उन्हें चुनने में हिचकिचाएं नहीं। अपनी इन्हीं वैल्यूज के साथ डटी रहें। लोग अक्सर आपकी जिंदगी को अपने अनुसार चलाने की और बदलने की कोशिश करेंगे, लेकिन आपको आपकी जिंदगी कैसे जीनी है यह बात केवल आपको पता है। इसलिए किसी और को अपने जीवन के और सपनों के बीच में न आने दें।

5 दूसरों को बेरूखी से ट्रीट न करें

अपने आप को एक अच्छी लड़की से स्ट्रॉन्ग लड़की में बदल देने का मतलब यह नहीं होता है कि आपको अब दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करना है। बल्कि अगर कोई व्यक्ति आपके साथ बुरा है, तो आप को उसे समझाएं न कि अच्छे लोगों के साथ भी बेरूखी बरतें। शालीनता और विनम्रता व्यक्तित्व विकास में मददगार है। इसे किसी बुरी चीज के साथ टैग न करें।

सिजोफ्रेनिया एक गंभीर मानसिक बीमारी

सिजोफ्रेनिया एक गंभीर मानसिक बीमारी है। ये बीमारी ज्यादातर बचपन में या फिर किशोरावस्था में होती है। सिजोफ्रेनिया के मरीज को ज्यादातर भ्रम और डरावने साए दिखने की शिकायत होती है। कई अन्य समस्याएं भी इस बीमारी के मरीज को हो सकती हैं। सिजोफ्रेनिया के मरीज को इस बीमारी से जूझने में जिंदगी भर भी संघर्ष करना पड़ सकता है। सिजोफ्रेनिया को मानसिक रोगों में सबसे खतरनाक समस्या माना जाता है। सिजोफ्रेनिया का मरीज बहुत आसानी से जिंदगी से निराश हो सकता है और कई बार तो मरीज को आत्महत्या करने की भी प्रबल इच्छा होती है।

पूरी दुनिया की करीब 1 फीसदी आबादी सिजोफ्रेनिया की शिकार है। जबकि भारत में इस बीमारी के मरीजों की संख्या करीब 40 लाख के आसपास है। इस आर्टिकल में हम आपको सिजोफ्रेनिया क्या है, सिजोफ्रेनिया के कारण, लक्षण और सिजोफ्रेनिया के उपचार के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

कितना खतरनाक है सिजोफ्रेनिया

सिजोफ्रेनिया को मानसिक बीमारियों में सबसे खतरनाक माना जाता है। सिजोफ्रेनिया का अगर सही इलाज न किया जाए तो करीब 25 फीसदी मरीजों के आत्महत्या करने का खतरा होता है। भारत में विभिन्न डिग्री के सिजोफ्रेनिया से लगभग 40 लाख लोग पीड़ित हैं। सिजोफ्रेनिया का इलाज न करवा पाने वाले करीब 90 प्रतिशत रोगी भारत जैसे विकासशील देशों में हैं।

अगर बात पूरी दुनिया की करें तो दुनिया भर में सिजोफ्रेनिया के करीब ढाई करोड़ मरीज हैं। सिजोफ्रेनिया के आंकड़ों की बात करें तो प्रति 1000 व्यक्तियों में से ये बीमारी 10 लोगों को हो सकती है। इस बीमारी के आम शिकार ज्यादातर 16-45 आयु वर्ग के लोग होते हैं।

क्या है सिजोफ्रेनिया?

सिजोफ्रेनिया की बीमारी ज्यादातर लोगों को 16 से 30 की उम्र के बीच में होती है। पुरुषों को ये बीमारी महिलाओं से कम उम्र में हो सकती है।

ज्यादातर मामलों में मरीज को इस बीमारी की चपेट में आने के बारे में पता ही नहीं चल पाता है। हालांकि कुछ मामलों में मरीज सिजोफ्रेनिया का शिकार होने के तुरंत बाद ही इसके दलदल में और गहरे धंसता चला जाता है।

सिजोफ्रेनिया के मरीज को साए दिखने या फिर किसी के होने का आभास होने की समस्या हो सकती है। सिजोफ्रेनिया के ज्यादातर मरीज दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं क्योंकि न तो वह अपनी देखभाल कर पाते हैं और न ही नौकरी जैसे काम कर पाते हैं।

सिजोफ्रेनिया के बहुत से मरीज इलाज का विरोध भी करते हैं, वह इस बात को मानने के लिए भी तैयार नहीं होते हैं कि उन्हें कोई समस्या है। कुछ मरीजों में इसके लक्षण साफ तौर पर दिखते हैं जबकि दूसरे मरीजों को देखकर कोई अनुमान नहीं लगाया जा सकता है। लेकिन उनसे बातचीत करने पर पर इस बात का पता चल जाता है कि वह वाकई क्या सोचते हैं।

सिजोफ्रेनिया एक मानसिक बीमारी है। लेकिन इसका असर मरीज से आगे बढ़कर परिवार, दोस्तों और समाज तक भी हो सकता है। सिजोफ्रेनिया के लक्षण और संकेत हर मरीज में अलग तरह के हो सकते हैं।

सिजोफ्रेनिया की श्रेणियां

सिजोफ्रेनिया के लक्षणों को मुख्य रूप से चार कैटेगरी में बांटा जा सकता है।

1. सकारात्मक लक्षण

ऐसे लक्षणों को मानसिक लक्षण के नाम से भी जाना जाता है। जैसे, किसी के होने का भ्रम होना या फिर डरावने साए दिखना।

2. नकारात्मक लक्षण

इन लक्षणों को पहचानने के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर की मदद लेनी पड़ती है। ये लक्षण ज्यादातर मनुष्य को खुद से ही दूर ले जाते हैं। इन लक्षणों के चरम पर पहुंचने के बाद मरीज के चेहरे पर किसी भी तरह के एक्सप्रेशन नहीं आते हैं। इसके अलावा इंसान अपनी जिंदगी में भी हताश और नाउम्मीद हो जाता है।

3. संज्ञानात्मक लक्षण

ये लक्षण मरीज की सोचने-समझने की क्षमता के प्रभावित होने से समझे जाते हैं। मरीज की सोच बेहद सकारात्मक या फिर बेहद नकारात्मक हो सकती है। इस लक्षण वाले मरीज ज्यादा देर तक किसी एक चीज पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं।

4. भावनात्मक लक्षण

ये ज्यादातर नकारात्मक लक्षण होते हैं, जैसे भावनाओं का मर जाना। यानी कि इस बीमारी में मरीज को न तो सुख महसूस होता है न ही दुख की अनुभूति होती है।

सिजोफ्रेनिया के लक्षण

सिजोफ्रेनिया के प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं।

1. भ्रम : मरीज को गलत यकीन होने लगते हैं। इस यकीन के कई रूप हो सकते हैं जैसे खुद को सताए जाने का भ्रम या फिर खुद के अमीर/ताकतवर होने का भ्रम। मरीज को ये भी महसूस हो सकता है कि दूसरे उन्हें अपने इशारों पर नचाने की कोशिश कर रहे हैं। या, फिर उन्हें ये एहसास भी हो सकता है कि उनमें दैवीय शक्तियां हैं।

कुछ मामलों में सिजोफ्रेनिया के मरीजों को विभिन्न पर्सनैलिटी डिसऑर्डर का शिकार होते भी देखा गया है। इन डिसऑर्डर में मुख्य रूप से बॉर्डर लाइन पर्सनैलिटी या हिस्ट्रीऑनिक पर्सनैलिटी के लक्षण दिखना बेहद आम है।

2. माया : सिजोफ्रेनिया के मरीज को अजीब सी आवाजें सुनाई देती हैं। उन्हें ऐसी चीजें दिखाई और महसूस होती हैं जो असल में होती ही नहीं हैं। इसके अलावा कई मामलों में उन्हें चीजों का स्वाद और खुशबू महसूस होने की शिकायत होती है जो वहां होती ही नहीं हैं। हालांकि, मनोचिकित्सकों के पास सिजोफ्रेनिया के मरीजों को होने वाले विचित्र अनुभवों की लंबी लिस्ट होती है।

माया वाले मरीज के साथ सबसे बड़ी समस्या ये होती है कि, वो ये मानने को ही तैयार नहीं होता है कि, जो वो देख या सुन रहा है वो असल में नहीं है। उसे लगता है कि, लोग जबरन उसे गलत ठहराने की कोशिश कर रहे हैं। क्योंकि वो तो सामने खड़ी अवास्तविक चीज को भी देख या सुन रहा होता है।

3. सोचने में विकार : सिजोफ्रेनिया के मरीज की सोचने की क्षमता भी इस बीमारी के कारण प्रभावित होती है। हो सकता है कि मरीज बातचीत करते हुए बिना किसी लॉजिकल कारण के किसी दूसरे विषय पर बात करना शुरू कर दे। कई बार ये परिवर्तन इतने ज्यादा होते हैं कि सुनने वाला बुरी तरह खीझ जाता है।

सिजोफ्रेनिया के अन्य लक्षण

सिजोफ्रेनिया के मरीज में कुछ अन्य लक्षण भी मिल सकते हैं। जैसे,

1. प्रेरणा की कमी

सिजोफ्रेनिया के मरीज में कुछ भी करने की इच्छा खत्म हो जाती है। मरीज रोजमर्रा के जरूरी काम जैसे, कपड़े धोना और खाना बनाने तक को टालने लगता है।

2. भावनाओं को जाहिर न कर पाना

सिजोफ्रेनिया का मरीज अक्सर खुशी और दुख के फर्क को महसूस नहीं कर पाता है। वह ज्यादातर इन भावनाओं के प्रति उदासीन या तटस्थ बना रहता है।

3. समाज से कटकर रहना

जब सिजोफ्रेनिया का मरीज सामाजिक रूप से खुद को अलग-थलग कर लेता है। उसे अक्सर ऐसा लगता है कि कोई उसे नुकसान पहुंचाना या फिर मार डालना चाहता है। मशहूर फिल्म अभिनेत्री परवीन बाबी को सिजोफ्रेनिया के इसी लक्षण की शिकायत थी।

4. बीमारी से बेखबर रहना

सिजोफ्रेनिया के मरीज को दिखाई देने वाले मायावी दृश्य और भ्रम इतने असली होते हैं कि उसे यकीन ही नहीं होता है कि वह बीमार है। वह साइड इफेक्ट्स के डर से दवाएं खाना भी बंद कर देते हैं। उन्हें ये भी डर हो सकता है कि उन्हें दवाओं की जगह पर जहर दिया जा सकता है।

5. संज्ञानात्मक कठिनाइयां

सिजोफ्रेनिया के मरीज की ध्यान केंद्रित करने, चीजों को याद करने, भविष्य की योजना बनाने और जिंदगी को फिर से शुरू करने की क्षमता कम होते-होते खत्म हो जाती है। बीमारी के चरम पर मरीज को दूसरों से बात करने में भी समस्या होती है।

सिजोफ्रेनिया होने के कारण

विशेषज्ञ मानते हैं कि किसी भी इंसान को सिजोफ्रेनिया होने की कई वजहें हो सकती हैं। कई रिसर्च में ऐसा पाया गया है कि कई बार जेनेटिक और पर्यावरणीय कारण मिलकर इंसान को सिजोफ्रेनिक बना देते हैं। ये स्थिति भी कई बार परिस्थितियों पर निर्भर करती है, लेकिन पर्यावरण अगर इसे प्रभावित करे तो ये समस्या कई गुना तेजी से इंसान को चपेट में ले सकती है।

अब हम आपको कुछ ऐसे प्रमुख कारणों के बारे में बताएंगे, जिन्हें विशेषज्ञ सिजोफ्रेनिया होने की मुख्य वजह मानते हैं। जैसे,

1. वशानुगत कारणों से

अगर आपके परिवार के किसी सदस्य को कभी भी सिजोफ्रेनिया की शिकायत नहीं रही है तो किसी सामान्य इंसान को ये बीमारी होने की संभावना 1 फीसदी से भी कम होती है। हालांकि अगर किसी के माता-पिता को ये बीमारी हो जाए तो संतान को सिजोफ्रेनिया होने का खतरा 10 फीसदी तक बढ़ जाता है।

2. दिमाग में कैमिकल असंतुलन की वजह से

विशेषज्ञ मानते हैं कि दिमाग में एक न्यूरो ट्रांसमीटर पाया जाता है, जिसे डोपामाइन कहा

जाता है। अगर डोपामाइन में असंतुलन आ जाए तो सिजोफ्रेनिया हो सकता है। अन्य न्यूरोट्रांसमीटर जैसे सेरोटोनिन को भी इसमें शामिल किया जा सकता है।

3. पारिवारिक रिश्तों की वजह से

अभी तक ऐसा कोई साक्ष्य नहीं पाया गया है जिससे ये पता किया जा सके कि किसी को पारिवारिक रिश्तों के कारण सिजोफ्रेनिया हुआ हो। हालांकि, कुछ मरीजों ने जरूर ये बताया है कि परिवार में टेंशन के कारण उनकी समस्या और बढ़ जाती है।

4. पर्यावरणीय कारण

यद्यपि इसका भी कोई सीधा सबूत विशेषज्ञों को नहीं मिला है। लेकिन कई विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चे के जन्म से पहले अगर मां तनाव में रहे या फिर उसे कोई वायरल इंफेक्शन हुआ हो, तो बच्चे में सिजोफ्रेनिया होने के चांस बढ़ जाते हैं। लेकिन इस फैक्ट पर विशेषज्ञों में मतभेद हैं और इस पर रिसर्च चल रही है।

5. तनावपूर्ण अनुभव

कई बार तनाव भरे अनुभवों के कारण भी सिजोफ्रेनिया के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। असल में ज्यादातर मामलों में सिजोफ्रेनिया के असली लक्षण प्रकट होने से पहले लोगों में बुरा व्यवहार करने, बेचैनी और ध्यान न केंद्रित कर पाने की समस्याएं होने लगती हैं। इसकी वजह से इंसान की जिंदगी में अन्य समस्याएं जैसे रिलेशनशिप प्रॉब्लम, तलाक और बेरोजगारी जैसी दिक्कतें होने लगती हैं।

6. ड्रग्स के सेवन से

कई बार नशीले पदार्थों का सेवन करने की वजह से भी इंसान को सिजोफ्रेनिया हो सकता है। इन ड्रग्स में मरिजुआना और एलएसडी का नशा करने वालों को सिजोफ्रेनिया होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

इसके अलावा ऐसे लोग जो सिजोफ्रेनिया का इलाज करवा रहे हैं या फिर किसी अन्य मानसिक बीमारी से परेशान हैं। वह अगर गांजे का सेवन करते हैं तो सिजोफ्रेनिया की बीमारी उन्हें अपनी चपेट में ले सकती है। कुछ रिसर्चर मानते हैं कि कुछ दवाओं जैसे स्टेरॉयड और स्टिमुलेंट्स के सेवन से भी ये मानसिक बीमारी हो सकती है।

सिजोफ्रेनिया का इलाज

इस दुनिया में कोई भी बीमारी लाइलाज नहीं है। जरूरत है तो सिर्फ मरीज की इच्छाशक्ति और सही इलाज की। सिजोफ्रेनिया की बीमारी का भी इलाज संभव है। मनोवैज्ञानिक इस बीमारी के इलाज के लिए काउंसलिंग, साइकोथेरेपी और थेरेपी सेशन की मदद लेते हैं। साइकोलॉजिकल काउंसलिंग से सिजोफ्रेनिया के लक्षणों को ठीक करने में मदद मिलती है।

सिजोफ्रेनिया गंभीर मानसिक बीमारी है। सही इलाज मिलने पर सिजोफ्रेनिया के मरीज जल्दी ही स्वस्थ होकर सामान्य जिंदगी बिता सकते हैं। सही इलाज से सिजोफ्रेनिया के लक्षण जल्दी ही दूर होने लगते हैं। हालांकि ज्यादातर मामलों में मरीजों को इन लक्षणों से छुटकारा पाने में लंबा वक्त लग जाता है।

मानसिक विकार भी दूर करती हैं होम्योपैथी की दवाइयां

क हते हैं संसार में यदि सागर से भी गहरा कुछ है तो वह है मनुष्य का मन। इसकी गहराई नापी नहीं जा सकती है। जिस प्रकार से सागर में लहरों का आना-जाना बना रहता है, उसी प्रकार से हमारे मन में हर समय विचारों का आना-जाना बना रहता है। हमारे मन में कई तरह के विचार आते हैं।

जब ये विचार बार-बार आते हैं, तो हमारे मन में विकार पैदा करते हैं, जिन्हें हम मनोविकार कह सकते हैं। जैसे गुस्सा आना, ईर्ष्या होना, शक करना, अकेले में रहना, डर लगना आदि।

ये मनोविकार जब बहुत अधिक बढ़ जाते हैं तो मानसिक के साथ-साथ शारीरिक रोग भी होने लगते हैं। होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें मेडिसिन का परीक्षण स्वस्थ मनुष्य पर किया जाता है, जिससे शारीरिक के साथ-साथ मानसिक लक्षण भी मिलते हैं।

मनोविकार के प्रकार

आज कल की व्यस्त होती जिन्दगी में मनोविकार बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। जिनके कारण बहुत से मानसिक और शारीरिक रोग होते हैं। यदि समय रहते इन विकारों को पहचानकर दूर कर दिया जाए तो बहुत से शारीरिक और मानसिक रोगों से बच सकते हैं। होम्योपैथी से इन मन के विकारों को दूर किया जा सकता है। मनोविकार कई प्रकार के हो सकते हैं। जैसे-

गुस्सा आना

कुछ लोगों को बहुत गुस्सा आता है। छोटी-छोटी बातों पर भी उन्हें इतना गुस्सा आता है कि गुस्से में सामान फेंकना, मार-पीट करना, चीखना ये सब करने लगते हैं। धीरे-धीरे उनका यह स्वभाव बन जाता है। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

कई बार यह विचार आता है कि लोग उसके बारे में क्या कहेंगे और इसी वजह से उसे बहुत क्रोध आता है। कभी-कभी जब कोई व्यक्ति इस गुस्से और अपमान को मन में दबा कर रखता है तो कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होने लगते हैं। इस विकार की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- केमोमिला
- नक्स-वोमिका
- स्टेफिसैग्रिया
- लायकोपोडियम

डर लगना

कुछ लोगों को हमेशा डर लगता है। जैसे अंधेरे से, अकेले रहने से, ऊंचाई से, मरने से, भीड़ से, एगजाम से, रोड पार करने से और अकेलेपन से। धीरे-धीरे ये डर कई तरह के शारीरिक और



मानसिक रोग पैदा कर देता है। डर की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- अर्जेंटिकम-नाइट्रीकम
- एकोनाईट
- स्ट्रामोनियम
- एनाकार्डियम

रोना

अक्सर कुछ लोग खासकर महिलाएं जरा-जरा सी बात पर रो देती हैं। किसी ने कुछ कहा नहीं कि आंसू बहने लगते हैं। छोटी-छोटी बात पर रोना आता है, जो एक प्रकार का मनोविकार है। इसके लिए कुछ होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- नेट्रम-म्यूर
- पल्सेटिला
- सीपिया

आत्महत्या करने का विचार

कई बार बहुत से लोगों को छोटी-छोटी बात पर आत्महत्या करने का विचार मन में आने लगता है। जरा सी कोई परेशानी आई नहीं, कि वो मरने का सोचने लगते हैं। लेकिन होम्योपैथिक मेडिसिन देने से इस प्रकार के विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। ऐसी ही कुछ दवाइयां हैं-

- औरम-मेट
- आर्स-एल्बम

शक करना

कुछ लोगों को हर बात में शक करने की आदत होती है। छोटी-छोटी बातों में वो शक करते हैं। हर किसी को शक भरी नजर से देखते हैं। ऐसे लोगों

के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-

- हायोसायमस
- लेकेसिस

झूठ बोलना

बहुत से लोगों की हर बात पर झूठ बोलने की आदत होती है जोकि आजकल ज्यादातर लोगों में देखने को मिलती है। इसे दूर करने के लिए कुछ होम्योपैथी दवाइयां हैं-

- अर्जेंटिकम-नाइट्रीकम
- कौस्टिकम

ईर्ष्या करना

आज के समय में जहां हर जगह प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ रही है, वहीं लोगों में एक-दूसरे के प्रति ईर्ष्या की भावना भी बढ़ती जा रही है। जब ये विचार मन में बार-बार आने लगते हैं तो मन और तन में कई प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं। ईर्ष्या से बचने के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-

- हायोसायमस
- लेकेसिस
- एपिस-मेलिफिका

कहते हैं मन स्वस्थ है तो तन भी स्वस्थ रहता है, तो इन मनोविकारों को स्वयं पर हावी ना होने दे और स्वस्थ रहे।

नोट- होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी पोटेन्सी, डोज आदि उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सीय परामर्श के यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।

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

धूम्रपान 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 दिलाए का प्रयास किया जा रहा है। लोगों को आशानुरूप परिणाम भी मिले हैं। 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 वीडियो 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। ”

हर मनोरोग, चिंता और अवसाद का इलाज है योग

अवसाद अर्थात डिप्रेशन। जीवन में अफसलता या अन्य किसी कारण से व्यक्ति अवसाद का शिकार हो जाता है। इसके चलते भय, हताशा, निराशा, चिड़चिड़ापन और अनावश्यक तनाव बना रहता है। यदि समय पर इसे समझा नहीं गया तो यह कई पर अपने चरम स्तर पर पहुंचकर हत्या या खुदकुशी करने की नौबत भी पैदा कर देता है। यदि व्यक्ति ऐसा नहीं कर पाता है तो नशे में डूब जाता है। ऐसे में योग के ये तीन टिप्स बहुत की फायदेमंद सिद्ध हो सकती हैं।

1. प्राणायाम

सबसे जरूर समझने वाली बात यह है कि 'मन के भाव' हमारी श्वासों से नियंत्रित होते हैं। यदि आप गौर करेंगे तो क्रोध के समय आपकी श्वास अलग तरह से चलेगी और प्रसन्नता के समय अलग। इसी तरह अवसाद के समय हमारी श्वासों पर मस्तिष्क के विचारों का नियंत्रण हो जाता है। ऐसे में इस नियंत्रण को प्राणायाम से मुक्त कर सकते हैं। इसीलिए हर तरह के तनाव या अवसाद को प्राणायाम से नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम में भ्रामरी, भ्रस्त्रिका और कपालभाति को सीखकर करें। प्रातः और सोने से पूर्व यह प्रणायाम आप नियमित करते हैं तो मस्तिष्क में ऑक्सीजन का लेवर बढ़ जाएगा और आप धीरे-धीरे खुद में आत्म विश्वास संचार होना है और जीने की नई राह खुलती है। चंद्रभेदी, सूर्यभेदी और भ्रामरी प्राणायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें।

भ्रामरी प्राणायाम: दोनों हाथों के अंगूठे से

दोनों कान बंद कर लें। दोनों हाथों की ऊपर की दो अंगुलियों को माथे पर रखें। तीसरी से नाक के बीच के भाग को हलका दबाएं। बाकी की दोनों अंगुलियों को होंठों के ऊपर रखें। कोहनी ऊपर उठाए रखें। अब नासिका से पूरा श्वास भरें। कुछ क्षण आंतरिक कुम्भक कर नासिका से ही भौरे की तरह गुंजन करते हुए धीरे-धीरे श्वास छोड़ें अर्थात रेचक करें। इसे चार से पाँच बार करें। इस गुंजन से कंपन पैदा होता है, जो मस्तिष्क तथा स्नायुमंडल को शांत करता है।

योग पैकेज: प्राणायाम में भ्रामरी और योगासनो में जानुशिरासन, सुषवज्जासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, ब्रह्ममुद्रा या फिर रोज सूर्य नमस्कार करें। प्रतिदिन पाँच मिनट का ध्यान करें। आप चाहें तो 20 मिनट की योग निद्रा लें जिसके दौरान रुचिकर संगीत पूरी तन्मयता से सुनें और उसका आनंद लें। यदि आप प्रतिदिन योग निद्रा ही करते हैं तो यह रामबाण साबित होगी।

3. ध्यान

मात्र 10 मिनट का ध्यान आपको हर तरह की समस्या से बाहर निकालने की क्षमता रखता है। ध्यान की सैंकड़ों विधियां हैं आप उनमें से किसी भी एक को सीखकर अपने घर में नियमित रूप से करें। शर्तिया आपको जीवन में कभी भी चिंता, अवसाद और तनाव नहीं होगा। ध्यान से मस्तिष्क का वह हिस्सा भी जागृत होने लगता है जो अब तक सोया था और वह आपको सही दिशा दिखाता है और आपमें भरपूर आशा और उर्जा का संचार हो जाता है।





2. श्वासन

श्व का अर्थ होता है मुर्दा अर्थात अपने शरीर को मुर्दे समान बना लेने के कारण ही इस आसन को श्वासन कहा जाता है। श्वास की स्थिति में हमारा मन शरीर से जुड़ा हुआ रहता है, जिससे कि शरीर में किसी प्रकार के बाहरी विचार उत्पन्न नहीं होते। इस कारण से हमारा मन पूर्णतः आरामदायक स्थिति में होता है, तब शरीर स्वतः ही शांति का अनुभव करता है। आंतरिक अंग सभी तनाव से मुक्त हो जाते हैं, जिससे कि रक्त संचार सुचारु रूप से प्रवाहित होने लगता है और जब रक्त सुचारु रूप से चलता है तो शारीरिक और मानसिक तनाव घटता है। खासकर जिन लोगों को उच्च रक्तचाप और अनिद्रा की शिकायत है, ऐसे मरीजों को श्वासन अधिक लाभदायक है।

विधि : पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों में ज्यादा से ज्यादा अंतर रखते हैं। पैरों के पंजे बाहर और एड़ियां अंदर की ओर रखते हैं। दोनों हाथों को शरीर से लगभग छह इंच की दूरी पर रखते हैं। हाथों की अंगुलियां मुड़ी हुई, गर्दन सीधी रहती है। आंखें बंद रखते हैं।

श्वासन में सबसे पहले पैर के अंगुठे से लेकर सिर तक का भाग ढीला छोड़ देते हैं। पूरा शरीर ढीला छोड़ने के बाद सबसे पहले मन को श्वास-प्रश्वास के ऊपर लगाते हैं और हम मन के द्वारा यह महसूस करते हैं कि दोनों नासिकाओं से श्वास अंदर जा रही है तथा बाहर आ रही है। जब श्वास अंदर जाती है तब नासिका के अग्र में हलकी-सी ठंडक महसूस होती है और जब हम श्वास बाहर छोड़ते हैं तब हमें गरमाहट की अनुभूति होती है। इस गरमाहट व ठंडक को अनुभव करें। इस तरह नासाग्रस से क्रमशः सीने तथा नाभि पर ध्यान केंद्रित करें। मन में उल्टी गिनती गिनते जाएं। 100 से लेकर 1 तक। यदि गलती हो जाए तो फिर से 100 से शुरू करें। ध्यान रहे कि आपका ध्यान सिर्फ शरीर से लगा हुआ होना चाहिए, मन में चल रहे विचारों पर नहीं। इसके लिए सांसों की गहराई को महसूस करें।

नोट : आंखें बंद रखना चाहिए। हाथ को शरीर से छह इंच की दूरी पर व पैरों में एक से डेढ़ फीट की दूरी रखें। शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए। श्वास की स्थिति में शरीर को हिलाना नहीं चाहिए।

मि र्गी और हिस्टीरिया के लक्षण एक जैसे होते हैं, लेकिन दोनों बीमारियां एक-दूसरे से एकदम अलग हैं। कई बार आप समझ नहीं पाते कि रोगी मिर्गी से पीड़ित है या हिस्टीरिया से। हिस्टीरिया को मिर्गी का दौरा समझकर कई बार आप उसकी अनदेखी करते हैं। यह लापरवाही आगे चलकर मुश्किल का सबब बन सकती है, क्योंकि हिस्टीरिया का दौरा लगातार पड़ने से मरीज की बीमारी बढ़ती जाती है और वह मानसिक रोगी बन जाता है।

आमतौर पर वैसी महिलाएं हिस्टीरिया का ज्यादा शिकार होती हैं, जो सेक्स का दमन करती हैं या फिर जिन औरतों की बच्चेदानी निकाल दी जाती है। उन्हें उल्टी होने लगती है, सिर चकराने लगता है और उनके हाथ-पैरों में ऐंठन सी होने लगती है। इतना ही नहीं, अकसर मरीज को दौरा पड़ने लगते हैं, जो देखने में मिर्गी की तरह लगते हैं, लेकिन वास्तविकता में वे दौरा हिस्टीरिया के होते हैं।

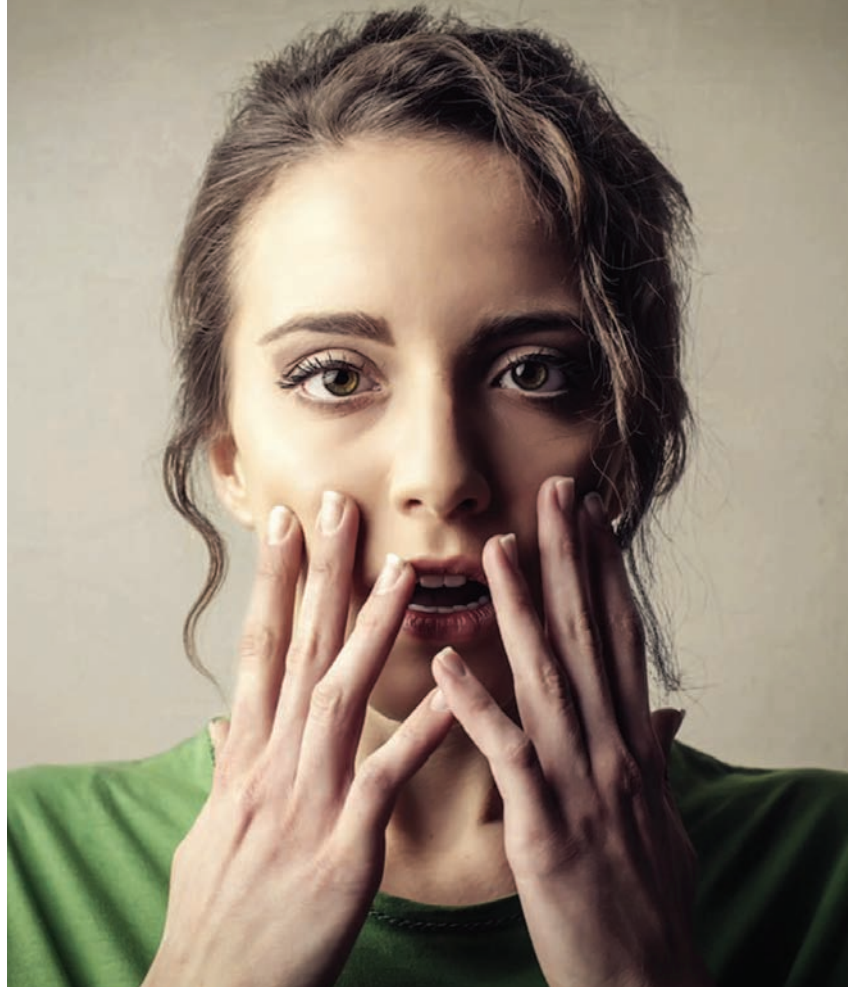
हिस्टीरिया के लक्षण

- जब रोगी अचानक हंसने या रोने लगे तो समझ जाएं कि उसे हिस्टीरिया का दौरा पड़ा है।
- रोगी के शरीर में अचानक गुदगुदी होने लगती है।
- ऐसा मरीज रोशनी से चिड़ता है।
- हिस्टीरिया के मरीज ज्यादा तेज आवाज बर्दाश्त नहीं कर पाते।
- ऐसे रोगी को सिर, छाती, पेट, रीढ़ तथा कंधे की मांसपेशियों में तेज दर्द होता है।
- दौरा आने पर रोगी चीखता-चिल्लाता है और उसको लगातार हिचकियां आने लगती हैं।
- अगर रोगी के हाथ-पैर में अचानक ऐंठन होने लगे तो समझ जाएं कि उसे हिस्टीरिया का दौरा पड़ा है।
- ज्यादातर स्त्रियों को जब हिस्टीरिया का दौरा पड़ता है तो उन्हें बेहोशी आ जाती है। उनके ऊपर के दांत नीचे के दांत पर चढ़ जाते हैं।

क्या है कारण

- हिस्टीरिया का दौरा पड़ने का मुख्य कारण सेक्स का दमन करना है। जब आप अपनी सेक्स की फीलिंग को जाहिर नहीं कर पाते और स्थितियां सामान्य न होने की वजह से आप अपनी उस फीलिंग को दबा देते हैं तो वह हिस्टीरिया के दौरा की वजह बन जाता है।
- गंभीर सदमा लगना भी हिस्टीरिया की बीमारी का एक मुख्य कारण है। पति या संतान की असमय मृत्यु, संतानहीनता की वजह से या फिर बड़े पैमाने पर धन और जन की क्षति होने की वजह से व्यक्ति हिस्टीरिया का शिकार हो सकता है।
- हिस्टीरिया का एक मुख्य कारण तनाव भी है। जब आप अकसर छोटी-छोटी बातों की वजह से तनावग्रस्त रहते हैं और अपने मन की बातों को किसी दूसरे से बांटने की बजाय अंदर ही अंदर घुटने लगते हैं तो आगे चलकर यह स्थिति हिस्टीरिया का कारण बन जाती है।

हिस्टीरिया को न समझें मिर्गी का दौरा



मिर्गी और हिस्टीरिया में अंतर

हालांकि हिस्टीरिया और मिर्गी के लक्षण एक-दूसरे से काफी मिलते-जुलते हैं, लेकिन दोनों एक-दूसरे से अलग हैं। दोनों के इलाज के तरीके अलग-अलग हैं। इसलिए दोनों को एक समझने की गलती न करें। जब भी मरीज को किसी तरह का दौरा पड़े तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें, ताकि डॉक्टर बीमारी को ठीक से समझ सकें।

घरेलू उपचार

- जब भी मरीज को हिस्टीरिया का दौरा पड़े, उसके अनावश्यक कपड़े निकालकर उसे ऐसी जगह लिटा दें, जहां भरपूर हवा आती हो। मरीज के हाथ-पैर पर मालिश करने से उसे जल्दी आराम मिलता है।
- हिस्टीरिया का दौरा पड़ने पर मरीज बेहोश हो जाए तो उसके अंगूठे के नाखून पर अपना नाखून चुभाएं। इससे मरीज को होश आ

जाएगा।

- मरीज के चेहरे पर ठंडे पानी से छींटे मारें। उसे होश आ जाएगा।
- हिस्टीरिया के मरीज को तामसिक भोजन का सेवन करने से परहेज करना चाहिए।
- बेहोशी आने पर हींग और प्याज काटकर सुंघाएं।
- ऐसे मरीज को प्रतिदिन जामुन का सेवन करना चाहिए।
- प्रतिदिन सुबह शाम एक-एक चम्मच शहद का सेवन करने से हिस्टीरिया के मरीज को आराम मिलता है।
- मरीज को कुछ दिन तक फलाहार करना चाहिए। भूख लगने पर भोजन करने की बजाय फल का सेवन करना फायदेमंद होता है।
- रोज योगाभ्यास और ध्यान करना फायदेमंद होता है।
- हिस्टीरिया के रोगी को प्रतिदिन ताड़ासन, भुजंगासन और सिंहासन करना चाहिए।



क भी-कभार गैस चूल्हा या बाइक का लॉक चेक करने के लिए जाना आम बात है। खाना खाने या बनाने से पहले हाथ धोना भी अच्छी बात है। लेकिन आप बार-बार ऐसा कर रहे हैं और यह जानकर कि इससे कोई फायदा नहीं है, तो क्या होगा? आप कोशिश कर चुके हैं, लेकिन यह सब रुकता नहीं। अगर आपके दिमाग में बार-बार ऐसे विचार आते हैं और ऐसा व्यवहार आपको सताता है, तो आप ऑबसेसिव-कंपलसिव डिस्ऑर्डर (ओसीडी) के शिकार हैं। ऑबसेसिव-कंपलसिव डिस्ऑर्डर (ओसीडी) क्या है? ओसीडी ऐसी दिक्कत है, जिसमें ऐसे विचार और व्यवहार हमें घेर लेते हैं, जिन पर हमारा काबू नहीं रहता। आप एक ही चीज बार-बार करते हैं। घड़ी की सुई की ततरह ऑबसेसिव-कंपलसिव डिस्ऑर्डर की वजह से दिमाग किसी एक विचार या व्यवहार पर अटक जाता है। मसलन, आप यह जानने के लिए 20 बार रसोई में दौड़ते हैं कि स्टोव बंद है या नहीं, साफ होने के बावजूद बार-बार हाथ धोते हैं या अपने डेस्क को कई बार अरेंज करते हैं। सनक और मजबूरी हमें कई बार ऐसे विचारों, तस्वीरों या उत्तेजना की सनक हो जाती है, जो बार-बार दिमाग में आती है। आप चाहकर भी खुद को रोक नहीं पाते। कई बार हमें व्यवहार या आदत से जुड़ी ऐसी मजबूरी घेर लेती है, जिससे हम एक ही काम बार-बार करते हैं। जैसे अगर आपको कॉन्टामिनेशन की वजह से बीमार होने का डर है, तो आप कई बार हाथ धोएंगे। लेकिन राहत मिलती नहीं है। ओसीडी की चपेट में आने वाले लोगों को इन श्रेणियों में बांटा जाता है-

सफाई

सफाई की सनक वाले लोगों को कॉन्टामिनेशन का डर रहता है। वे बार-बार सफाई करते हैं और हाथ धोते हैं।

जांच

कई लोग बार-बार एक ही चीज जांचते हैं। इनमें दरवाजे का लॉक, नल का बंद होना बार-बार

क्या आप भी लॉक दस बार चेक करते हैं?

चेक किया जाना शामिल होता है।

संदेह

संदेह या गलती करने वालों को डर रहता है कि उन्होंने सब कुछ परफेक्ट या सही नहीं किया, तो कुछ गड़बड़ हो जाएगी या सजा मिलेगी।

व्यवस्था

कुछ लोग चीजों को व्यवस्थित करने को लेकर सनक रखते हैं। ऐसे लोग आंकड़ों, रंगों और एकरूपता को लेकर अंधविश्वासी होते हैं।

जमाखोर

ऐसे लोग बड़े नुकसान के डर से कोई चीज घर से बाहर नहीं फेंकते। ये लोग फालतू चीजों को भी सहेज कर रखते हैं। जरूरी नहीं कि किसी चीज को लेकर आप ज्यादा संजीदा हैं, तो आपको ओसीडी की शिकायत है। ओसीडी के साथ ये विचार और व्यवहार काफी तनाव पैदा करते हैं, काफी वक्त जाया करते हैं और रोजमर्रा की जिंदगी में दखल देते हैं।

ऐसी सनक 17-18 साल की उम्र में होती है और ज्यादातर मरीजों में 30 साल की उम्र से पहले लक्षण नजर आने लगते हैं।

ओसीडी के संकेत और लक्षण

विचार

- अंधविश्वास, धार्मिक या नैतिक मूल्यों पर ज्यादा फोकस
- मिट्टी या दूसरी चीजों से कॉन्टामिनेशन होने का डर

- खुद को या दूसरों को नुकसान पहुंचाने का डर
- सेक्स से जुड़े उल्टे-सीधे विचार, कुछ खोने का डर
- हिंसक विचार या इमेज, चीजों को दुरुस्त रखने की सनक

व्यवहार

- ताले, अप्लायंसेज और स्विच को बार-बार चेक करने की आदत
- बार-बार नाते-रिश्तेदारों की सुरक्षा सुनिश्चित करने की फिक्र
- बार-बार गिनती करना, थपथपाना, कोई शब्द दोहराना या तनाव कम करने के लिए उल्टी-सीधी हरकतें करना
- हाथ धोने या सफाई में काफी वक्त गुजारना
- चीजों को यूँ ही बार-बार ठीक करना
- बार-बार पूजा करना या धार्मिक वजहों से हमेशा डरते रहना
- पुराने अखबार और खाली फूड कंटेनर जैसा कबाड़ एकत्र करना इलाज ओसीडी गंभीर बीमारी है, जो पूरी जिंदगी रह सकती है। इससे न केवल मरीज को तनाव और दूसरी दिक्कतें होती हैं, बल्कि परिवार पर भी इसका बुरा असर होता है। इलाज जितना जल्द शुरू होगा, उतना बेहतर होगा। हालांकि, मनोवैज्ञानिक के पास जाने से जुड़ी शर्म के कारण इलाज में देरी होती है, जिससे स्थिति और बिगड़ती है। कई लोग हालात सुधरते ही इलाज को गंभीरता से नहीं लेते। ओसीडी के इलाज में मुख्य रूप से दवाएं और साइकोथेरेपी शामिल होती है।

हर लड़की देखती है अपने पति में ये पांच खास आदतें

जी वन में एक उम्र ऐसी भी आती है जब शादी करना जरूरी हो जाता है। ऐसे में जब आप किसी से शादी करने वाले होते हैं, तो आप उस व्यक्ति पर अपने आगे के जीवन को जोड़कर देखने लग जाते हैं। लेकिन लड़कियों के लिए शादी को लेकर मन में बहुत से सवाल होते हैं और जब लड़की के लिए रिश्ता देखने जाते हैं तो लड़की को कुछ जरूरी जांच कर लेनी चाहिए ताकि भविष्य में उसे किसी प्रकार की कोई दिक्कत ना हो। इस लेख में हम आपको ऐसी ही 5 खूबियों के बारे में बता रहे हैं, जो हर लड़की अपने पति में चाहती हैं।

1-ईमानदारी

किसी भी रिश्ते को बनाए रखने के लिए ईमानदारी बेहद जरूरी होती है विशेषकर शादी के लिए। शादी एक ऐसा रिश्ता होता है जोकि जिंदगी भर के लिए बन जाता है। लड़के के साथ-साथ लड़की को भी ईमानदार होना जरूरी है। साथ ही आपके साथ ही नहीं बल्कि खुद के साथ भी ईमानदार होना चाहिए। उसे अपनी सीमाओं, अपनी असफलताओं के साथ-साथ अपनी खूबियों को भी जानना चाहिए।

2-पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभा सके

नए रिश्ते में यह जरूरी चर्चा होनी चाहिये की जिसे अक्सर लोग हल्के में लिया जाता है। हर कोई बच्चे की इच्छा नहीं चाहता। अगर बच्चे जरूरी हैं, तो उसे स्पष्ट करें और उसकी राय भी जानें। आप बच्चे कब चाहते हैं, उनके दिमाग में कितने हैं, अगर आप बच्चे पैदा नहीं कर पा रहे हैं तो बैकअप प्लान क्या है।

3-दूसरों का सम्मान करने वाला

नए रिश्ते के लिए यह भी जरूरी है कि वह दूसरो का सम्मान करता है या नहीं। जब उसने मेज पर



कुछ पानी गिराया तो वह वेटर के साथ कैसा था। यह सबसे अच्छा लिटमस टेस्ट है जिसे आप कर सकते हैं। यह उनके आचरण को दर्शाता है, जिस प्रकार का सम्मान उन्होंने उन्हें दिया है। अगर वे किसी ऐसे व्यक्ति का सम्मान नहीं कर सकते जो उनसे थोड़ा हैसियत में कम है तो फिर आपको दिक्कत हो सकती है।

4-मानसिक रूप से स्वस्थ भी होना जरूरी

किसी नए रिश्ते में बंधने से पहले आपको यह जांचना होगा कि वह भावनात्मक रूप से स्थिर है या नहीं। इसके अलावा आपको ये भी देखना चाहिए कि जिससे आप शादी करने जा रही हैं वह व्यक्ति अवसाद से ग्रस्त तो नहीं। डिप्रेशन एक

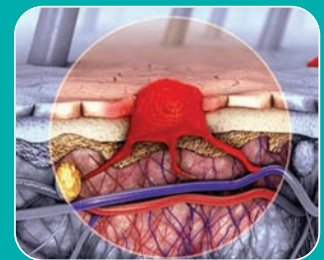
गंभीर समस्या है जिसके लिए पेशेवर मदद की जरूरत है। इसके साथ ही, सुनिश्चित करें कि माता-पिता उसके इस पहलू को तो नहीं छिपा नहीं रहे हैं।

5-बातचीत में व्यवहार कैसा है

एक और गुण बेहद जरूरी है जिसकी जांच जरूर करनी चाहिए। उसकी बुद्धि के स्तर को जानने के लिए विभिन्न विषयों पर बातचीत करें। अधिक जानने के लिए उसकी इच्छा की जांच करें। क्या उसे यात्रा करना पसंद है? उसका खाना पकाने का कौशल! पैसा कमाने के अलावा उसे किस चीज का शौक है? वे कौन से बिंदु हैं जिन पर आप दोनों सहमत हैं, आप किन शौकों से जुड़ सकते हैं और ऐसी बहुत सी चीजे हैं, जिन्हें परखा जाना चाहिए।

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

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



कामकाजी महिलाएं और उपवास

तेजी से बदलती जीवनशैली ने व्रत-उपवास का स्वरूप भी बदल डाला है, खासकर कामकाजी महिलाओं के लिए। कामकाजी महिलाएं अपने वर्किंग शेड्यूल के हिसाब से व्रत करती हैं। आमतौर पर कामकाजी महिलाओं के लिए निर्जला उपवास करना मुश्किल होता है लेकिन कुछ आसान टिप्स अपनाकर कामकाजी महिलाएं भी अपने उपवास को एन्जॉय कर सकती हैं। आइए जानें कामकाजी महिलाएं उपवास के दौरान क्या करें और क्या न करें-

का मकाजी महिलाओं को रोज नए टारगेट, मीटिंग्स, बिजनेस डीलिंग इत्यादि की पूरी जिम्मेदारी होती है ऐसे में नवरात्र के व्रत करना मुश्किल होता है। लेकिन आज के समय में तमाम ऐसे रेस्तरां खुल गए हैं, जो फास्ट के लिए अलग से मेन्यू बनाते हैं। कामकाजी महिलाएं अपने व्रत को एन्जॉय करते हुए फ्रूट चाट, कुट्टू की पकौड़ी, सामक के चावल की खीर और सिंघाड़े के आटे का हलवा इत्यादि खा सकती हैं। नाश्ते में आप सेब और दूध ले सकती हैं, वही ऑफिस में स्नैक्स में मूंगफली और मखाने की नमकीन खा सकती हैं जो बाजार में पैकड मिलती है। इतना ही नहीं, सिंघाड़े के आटे की भुजिया भी आलू की भुजिया की तरह ही स्वाद देती है। आजकल व्रत की थाली भी बाजार में उपलब्ध है जिसे ख़ाया जा सकता है, तो आप लंच के दौरान थाली ले सकती हैं। अगर आप बाजार का खाना नहीं खाना चाहती तो घर का बना आलू चिप्स, जूस, फ्रूट्स इत्यादि को अपने लंच में शामिल कर सकते हैं। कामकाजी महिलाएं

दिन में एक बार खाना खाकर भी व्रत खोल सकती हैं और इस खाने में आप रोजमर्रा में खाने वाले खाने को शामिल कर सकते हैं। कामकाजी महिलाएं कुछ बातों का ध्यान रखकर अपने व्रत को सफल बना सकती हैं।

- एक बार में एक साथ पूरा भोजन करें।
- पूरे व्रत न रख पाने की स्थिति में नवरात्रों में शुरू के दो या फिर पहला और आखिरी व्रत रखा जा सकता है।
- इस बहाने से व्रत न रखें कि वे अपनी डाइट कंट्रोल कर लेंगी, इस बात को न सोचें क्योंकि वजन कम करने के लिए पूरा समय देने की जरूरत होती है।
- उपवास के दौरान भी तरोताजा रहने के लिए हल्के-फुल्के व्यायाम करें।
- जितना हो सके पानी व तरल पदार्थ लें। इससे डिहाइड्रेशन में मदद मिलेगी।
- दही, दूध, पनीर और फलों का सेवन करें।
- व्रत खोलते समय हैवी खाना न खाएं।

सप्ताह में एक उपवास से हो सकते हैं ये ढेर फायदे

स भी धर्मों में उपवास की आवश्यकता बताई गई है। इसलिए हर व्यक्ति अपने धर्म परंपरा के अनुसार उपवास या व्रत करता ही है। वास्तव में व्रत उपवास का संबंध हमारे शारीरिक एवं मानसिक शुद्धिकरण से है। इससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। संभवतः इसके महत्व को समझते हुए सभी धर्मों ने इसे धार्मिक रीति-रिवाजों से जोड़ दिया है, ताकि लोग उपवास के अनुशासन में बंधे रहें। लेकिन इसके वैज्ञानिक महत्व के कारण भी उपवास यानी पेट को खाली रखने की प्रथा रही है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी सप्ताह में एक उपवास जरूर रखना चाहिए। हालांकि, हर बीमारी का इलाज भी उपवास नहीं है, लेकिन यह अधिकांश समस्याओं में कारगर रहता है। उपवास के अनगिनत फायदे हैं। उपवास जितना लंबा होगा, शरीर की ऊर्जा उतनी ही अधिक बढ़ेगी। उपवास करने वाले की श्वासोच्छ्वास विकार रहित होकर गहरा और बाधा रहित हो जाता है। इससे

स्वाद ग्रहण करने वाली ग्रंथियां पुनः सक्रिय होकर काम करने लगती हैं। उपवास आपके आत्मविश्वास को इतना बढ़ा सकता है कि आप अपने शरीर, जीवन और क्षुधा पर अधिक नियंत्रण हासिल कर सकें। हमारा शरीर एक स्वनिर्घ्रित एवं खुद को ठीक करने वाली प्रजाति का हिस्सा है। उपवास के जरिए यह अपने मेटाबॉलिज्म को सामान्य स्तर पर ले आता है तथा ऊतकों की प्राणवायु प्रणाली को पुनर्जीवित कर सकता है। व्रत उपवास से शरीर स्वस्थ रहता है। निराहार रहने, एक समय भोजन लेने अथवा केवल फलाहार से पाचनतंत्र को आराम मिलता है। इससे कब्ज, गैस, एसिडिटी अजीर्ण, अरूचि, सिरदर्द, बुखार, आदि रोगों का नाश होता है। आध्यत्मिक शक्ति बढ़ती है। ज्ञान, विचार, पवित्रता बुद्धि का विकास होता है। इसी कारण उपवास व्रत को पूजा पद्धति में शामिल किया गया है।



गंभीर बीमारी है फोबिया

यदि आपका डर आपके लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है, क्योंकि आपको मात्र डर नहीं है बल्कि आप फोबिया से ग्रस्त हैं। फोबिया केवल डर ही नहीं, एक गंभीर बीमारी है, जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।



फो बिया एक प्रकार का रोग है, जिसमें इंसान को किसी खास वस्तु, कार्य एवं परिस्थिति के प्रति भय उत्पन्न हो जाता है। इसमें व्यक्ति उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्ति को इतना डरा देती है कि उसकी मानसिक व शारीरिक क्षमताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं। आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त रोगी अपने डर पर पर्दा डाले रहते हैं। उन्हें लगता है कि अपना डर दूसरों को बताने से लोग उन पर हंसेंगे। इसलिए वे अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने की हर संभव कोशिश करते हैं।

कैसे-कैसे फोबिया

चाइल्डहुड फोबिया: यह फोबिया बचपन से होने वाला फोबिया है। इसमें बचपन में ही किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति के प्रति डर बैठ जाता है, जो वक्त के साथ खत्म न होने पर फोबिया बन जाता है। यह डर या तो बच्चों में खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए किसी चीज से डरा देते हैं। वैसे तो यह डर उम्र के साथ खत्म हो जाता है, लेकिन कई बार जब यह डर बड़े होने पर भी नहीं जाता तो फोबिया का रूप धारण कर लेता है। इसलिए बच्चों को डराने की बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।

एडल्टहुड फोबिया: कुछ डर वयस्क होने के बाद पैदा होते हैं। इनका प्रभाव सबसे ज्यादा यंग जनरेशन पर पड़ता है। एडल्टहुड फोबिया में कई तरह के फोबिया शामिल होते हैं।

एग्रोफोबिया: एग्रोफोबिया एक तरह का फोबिक डिसऑर्डर है, जो यह अपने साथ कई अन्य परेशानियां भी लाता है। इनमें डिप्रेशन, हर तरह की बेचैनी आदि प्रमुख हैं। एग्रोफोबिया में व्यक्ति को बिना किसी कारण के ही डर लगता है। यह डर किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति से जुड़ा हुआ न होकर खुद के प्रति ही होता है। एग्रोफोबिया का मरीज अकेलेपन से डरता है। वह भीड़ में खड़ा होकर भी खुद को अकेला ही महसूस करता है। वह कहीं अकेले जा नहीं सकता, अकेले रह नहीं सकता। उसे लगता है कि वह किसी भी परिस्थिति का सामना नहीं कर सकता। ऐसे लोगों का आत्मविश्वास न के बराबर होता है। ऐसे लोग अकेले बाहर न जा सकने के कारण खुद को घर में ही कैद कर लेते हैं।

सोशलफोबिया: युवाओं में पाया जाने वाला सबसे आम फोबिया है। इस फोबिया के शिकार आमतौर पर स्कूल और कॉलेज जाने वाले युवा होते हैं। सोशल फोबिया के शिकार लोग किसी भी सार्वजनिक स्थान पर जाने से, वहां बोलने से, वहां खाने से भी डरते हैं। इस फोबिया में सबसे ज्यादा स्पीचिंग कम्प्यूनिवेशन की समस्या होती है। ऐसा व्यक्ति सार्वजनिक रूप से किसी भी तरह की परफॉर्मंस या बोलने से डरता है।

मोनो जाइगोटिक ट्वीन्स फोबिया: यह एक तरह का जेनेटिक फोबिया होता है, जो जुड़वा बच्चों को ही होता है। इसमें अगर एक बच्चा किसी फोबिया का शिकार है तो दूसरा बच्चा भी उसी फोबिया से ग्रस्त होगा। सभी ट्वीन्स के साथ ये समस्या नहीं होती है, लेकिन फिर भी आमतौर पर ट्वीन्स के साथ इस तरह की शिकायत देखी गई है।

फोबिया के लक्षण

फोबिया के रोगी आम लोगों की तरह ही दिखाई देते हैं। वैसे तो इस रोग का पता नहीं चल पाता है, लेकिन फोबिया के रोगियों का अपने डर से सामना होने और अपने डर के बारे में बात करने पर इसके लक्षण सामने आते हैं। आमतौर पर फोबिया के रोगी अपने डर से दूर ही रहते हैं, लेकिन अनजाने में अपने डर को अपने सामने देखकर उन्हें फोबिया का दौरा पड़ता है। ऐसे में उनमें तनाव, बेचैनी, पसीने आना, परिस्थिति या लोगों से दूर भागना, सिर में भारीपन, कानों में अलग-अलग आवाजें सुनाई देना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, सांस तेज होना, डायरिया, चक्कर आना, शरीर में कहीं भी दर्द को महसूस करना, पेट खराब हो जाना, ब्लड प्रेशर बढ़ना या कम हो जाना जैसी दिक्कतें दिखाई देती हैं। फोबिया का दौरा पड़ने पर रोगी में इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ऐसे में रोगी बहुत ज्यादा पेनिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी के साथ किसी भी तरह की जबरदस्ती उसके लिए खतरनाक हो सकती है।

उपचार

फोबिया के इलाज के लिए कोई एक खास ट्रीटमेंट नहीं होता है। हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए फोबिया का इलाज भी मरीज और उसके डर के अनुरूप ही किया जाता है। फोबिया के इलाज के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मनोवैज्ञानिक थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ट्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरॉयड, ब्लड शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।



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 दवाईयों 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 डाईट 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/>

अल्जाइमर से दिमाग ही नहीं शरीर भी होता है प्रभावित



ज्या दातर लोग समझते हैं कि अल्जाइमर रोग सिर्फ दिमाग को प्रभावित करता है। लेकिन अल्जाइमर रोग के लक्षण दिमागी ही नहीं, शारीरिक भी होते हैं। अल्जाइमर एक तरह की भूलने की बीमारी है लेकिन इस बीमारी के लक्षण शारीरिक रूप से भी दिखाई देते हैं। दिमाग और शरीर में गहरा संबंध है इसलिए दिमाग के प्रभावित होने पर उसका प्रभाव शरीर पर भी दिखाई देना स्वाभाविक है। अल्जाइमर रोग के कारण आपके चलने का तरीका, आपके बात करने का तरीका और शरीर के काम करने का तरीका बदल सकता है। शुरुआत में ही इसके लक्षणों को पहचानकर अगर इलाज किया जाए, तो इसके प्रभाव से बचा जा सकता है।

अल्जाइमर रोग के शुरुआती

लक्षण

चूंकि अल्जाइमर दिमाग की याददाश्त से जुड़ी एक बीमारी है इसलिए इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति की याददाश्त धीरे-धीरे कम होने लगती है। अल्जाइमर के शुरुआती लक्षणों में व्यक्ति थोड़ी-थोड़ी बातें भूलना शुरू करता है। जैसे लोगों का नाम, पता या नंबर, खाना, अपना ही घर, दैनिक कार्य, बैंक संबंधी कार्य, एक-ही नित्य क्रिया तक भूलने लगता है। इसके अलावा एक ही सवाल को बार-बार पूछना, आसान गिनती न कर पाना, भूख का ध्यान न रहना, हर समय तनाव में रहना,

रिश्तेदारों के नाम भूलना और स्वभाव में बदलाव आना जैसे लक्षण भी देखने को मिलते हैं। अक्सर मरीज के परिजन इस रोग के लक्षणों को वृद्धावस्था की स्वाभाविक परिस्थितियां मानने लगते हैं लेकिन यह ऐसा नहीं होता।

दिमाग और शरीर का संबंध

हालांकि अल्जाइमर के कारणों का अभी तक पता नहीं लगा है लेकिन चिकित्सक इस रोग का कारण दिमाग में बनने वाले एक खतरनाक प्रोटीन एमिलॉइड को मानते हैं। इस प्रोटीन के कारण दिमाग की कोशिकाओं में परिवर्तन आता है और कुछ कोशिकाएं बढ़कर रेशेनुमा हो जाती हैं, जिन्हें टैंगल्स कहते हैं। ये अतिरिक्त कोशिकाएं दिमाग के फंक्शंस को प्रभावित करती हैं और स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं। इन कोशिकाओं का सबसे पहला प्रभाव उस हिस्से पर दिखाई देता है जो हिस्सा हमारी याददाश्त के लिए जिम्मेदार है। इसीलिए अल्जाइमर के रोगियों को चीजों को याद करने में परेशान होती है। आमतौर पर ये रोग होने के बाद लोग 4 से 8 साल ही जीते हैं। हालांकि कुछ मामलों में लोग 20 साल तक भी जीते हैं।

शरीर पर प्रभाव

अलग-अलग रोगियों में इस रोग के लक्षण भी अलग-अलग हो सकते हैं क्योंकि दिमाग के किसी

भी हिस्से को ये रोग प्रभावित कर सकता है। कुछ लोगों में पहले दिमागी लक्षण शुरू होते हैं जबकि कुछ अन्य लोगों में पहले शारीरिक लक्षण शुरू होते हैं। रोगी में ये लक्षण दिख सकते हैं।

- शरीर का बैलेंस बनाने में परेशानी होना
- मांसपेशियों का कठोर होना
- चलते समय पैरों का कांपना या लड़खड़ाना
- बैठने और खड़े होने में परेशानी होना
- मसल्स का कमजोर हो जाना और दिनभर थकान
- नौद न आना
- पेशाब और मल को न रोक पाना
- दिमागी दौरा पड़ना

अल्जाइमर के मरीज का खयाल

रखना

आमतौर पर अल्जाइमर रोगी खुद की देखभाल नहीं कर पाते हैं। कई बार बहुत सामान्य काम जैसे ब्रश करना, शौच क्रिया, नहाना, कपड़े बदलना आदि भी संभव नहीं हो पाता है। इसलिए उनकी देखभाल करने के लिए किसी एक व्यक्ति का उनके साथ होना बहुत जरूरी है। इसके अलावा कुछ लोग अजीब तरह से बात करने लगते हैं। ऐसे में मरीज की देखभाल करने वाले व्यक्ति को मरीज से कम बात करनी चाहिए और ऐसे ही सवाल करने चाहिए जिनका जवाब आसान हो।

कहीं आप पिल्स एडिक्ट तो नहीं

डॉक्टर के पास गए हुए आपको लंबा अरसा हो गया है, क्योंकि अपनी किसी भी प्रॉब्लम का इलाज आप खुद ही कोई गोली लेकर कर लेते हैं। अगर आपके साथ सच में ऐसा है, तो कहीं आप पिल्स एडिक्शन के शिकार तो नहीं हो गए।



अक्सर ऐसा होता है कि आपकी बाँडी में बहुत पेन हो रहा होता है या फिर आपको कुछ अच्छा नहीं लगता। ऐसे में, ज्यादातर लोग कोई न कोई गोली खाकर अपनी प्रॉब्लम दूर कर लेते हैं। बेशक, वे इससे पहले किसी डॉक्टर से सलाह नहीं लेते। हालांकि अगर एक्सपर्ट्स की मानें, तो ऐसा करना उनके लिए फायदेमंद की बजाय नुकसानदायक हो सकता है।

फायदा नहीं नुकसान

ओवर द काउंटर (ओटीसी) या नॉनप्रिस्क्रिप्शन ड्रग्स तब ही सेफ होती हैं, जब उन्हें ठीक उसी तरह लिया जाए जैसा इंस्ट्रक्शन लेबल या पैकेजिंग पर लिखा होता है। हालांकि दर्द में रिलीफ मिलने के अलावा इनके कुछ साइडइफेक्ट भी हो सकते हैं। इससे मेडिकेशन ऐसिड रिएक्शन या हार्टबर्न हो सकता है और अगर आपने ओटीसी पिल्स का गलत प्रयोग किया है, तो आपको स्टमक अल्सर, किडनी डैमेज, लिवर डैमेज और हार्ट अटैक भी हो सकता है।

लोग सभी तरह की पिल्स जैसे पेन किलर्स, एंटीडिप्रेशन और यहां तक कि कफ सिरप के भी एडिक्ट हो सकते हैं। ज्यादातर मामलों में

एडिक्शन तब शुरू होता है, जब वे खुद ही अपना ट्रीटमेंट करना शुरू कर देते हैं। ओवर द काउंटर पिल्स का बिना किसी प्रिस्क्रिप्शन और गवर्नमेंट कंट्रोल के आसानी से उपलब्ध होना भी एडिक्शन की एक वजह है। कई बार लोगों का साइड इफेक्ट्स इग्नोर कर देना इस एडिक्शन को और बढ़ावा देता है।

पेन किलर्स हैं खतरनाक

जब आप स्लीपिंग पिल्स और एंटीबायोटिक अपनी मर्जी से लेते हैं, तो ये आपके लिए बेहद नुकसानदेह हो सकती हैं। खासतौर पर जब आपको नहीं पता कि आप इसके जरिए कौन से स्पेसिफिक कम्पाउंड ले रहे हैं? आपको इसकी कितनी डोज की जरूरत है और आपको यह दवाई कितने समय तक लेनी है? दवाइयों के नाम में भ्रमित होकर आप गलत मेडिकेशन करते हैं, तो यह आपको और ज्यादा बीमार कर देता है। ज्यादातर पेनकिलर्स में एसिटॉमिनोनिन होता है। अगर इसकी हाइ डोज ले ली जाए, तो लिवर फेलियर भी हो सकता है। यही वजह है कि कुछ पेनकिलर्स से किडनी डैमेज, कब्ज, गैस और पेप्टिक अल्सर जैसी बीमारी हो जाती हैं।

ये होती है प्रॉब्लमस

पुरुषों के मुकाबले महिलाएं ज्यादा सेल्फ मेडिकेशन करती हैं। अपनी मर्जी से पिल्स के इस्तेमाल की वजह से स्टमक अल्सर, स्ट्रोक, रेशेज, ब्लड डिस्ऑर्डर, स्टमक अपसेट, ड्राई माउथ, यूरीनरी रिटेंशन, कॉन्स्टिपेशन, लिवर प्रॉब्लम, हेयर लॉस, इनफर्टिलिटी और जींद न आने जैसे साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं।

ऐसे होगा ट्रीटमेंट

पिल्स एडिक्ट को सबसे पहले कंप्लीट डिटॉक्सिफिकेशन करना होगा, ताकि उसकी बाँडी से टॉक्सिन पूरी तरह निकल जाए। अगर एक बार कंप्लीट डिटॉक्सिफिकेशन कर लिया जाए, तो काफी अच्छा प्रभाव दिखाई देने लगता है। इसके बाद दूसरा स्टेप एक्सपर्टसाइज, सेल्फ कंट्रोल और लाइफस्टाइल में बदलाव है। हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज से यह संभव है। मेडिटेशन, रनिंग, योगा और वॉकिंग करना अच्छा होगा। एडिक्शन से छुटकारा पाने के लिए एक्सपर्ट की राय भी ली जा सकती है। इसके अलावा, ग्रुप थेरेपी भी एक ऑप्शन हो सकता है। जो लोग इस एडिक्शन के शिकार हैं उनसे बात करें, डिस्कस करें और खुद को एडिक्शन से बाहर आने के लिए कोशिश करें।

एडिक्शन के लक्षण

आपको सेल्फ मेडिकेशन की आदत लग जाती है और ड्रग यूज करना आपके लिए बेहद जरूरी हो जाता है। साथ ही अगर आप जरूरत से ज्यादा डोज का इस्तेमाल करने लगें, तो समझिए कि आपको पिल्स एडिक्शन हो गया है। इसमें आप लगातार ड्रग्स लेते हैं, फिर चाहे वह आपकी जॉब परफॉर्मेंस, रिलेशनशिप या जिंदगी के दूसरे पहलुओं को भी खराब कर दे।



शरीफा: जो दे भरपूर सेहत

शरीफा सिर्फ एक फल नहीं है इसमें मौजूद गुण आपको गंभीर बीमारियों से भी बचाते हैं। शरीफा का प्रयोग स्मूदीज, डेजर्ट और आइसक्रीम में भी किया जाता है। इस स्वादिष्ट फल का हर रोज सेवन आपको फिट बना सकता है। जानिए इसके सेवन से आप किन बीमारियों पर काबू पा सकते हैं।



शरीफा में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। इसके अलावा यह बालों के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

वजन बढ़ाने में

शरीफा उन लोगों के लिए फायदेमंद हो जो वजन बढ़ाने के इच्छुक हैं। नियमित रूप से शरीफा में शहद मिलाकर इसका सेवन करने से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

गर्भावस्था के दौरान

अगर गर्भावस्था के दौरान शरीफा का सेवन किया जाए तो भ्रूण के दिमाग, नर्वस सिस्टम और इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसके अलावा इसके

सेवन से मिसकैरिज होने की संभावना भी कम रहती है। यह गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं से भी निजात दिलाता है।

अस्थमा से बचाव

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रॉकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रॉकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाए

शरीफा में कॉपर और फाइबर होता है जो पाचन शक्ति बढ़ाने के साथ ही कब्ज से निजात दिलाता है। धूप में सुखाए हुए

शरीफा को पीसकर इसका पाउडर बना कर पानी के साथ लेने डायरिया में आराम मिलता है।

मधुमेह में फायदेमंद

इसमें मौजूद फाइबर शुगर के अवशोषण को धीमा करता है जिससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। अगर आप डायबिटीज को कंट्रोल करना चाहते हैं तो शरीफा का सेवन करना अच्छा है।

रक्तचाप कम करें

शरीफा पौटेशियम और मैग्निशियम का एक अच्छा स्रोत है जो रक्तचाप को कम करता है।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर- 2021

बाल रोग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)का आकलन है कि वर्ष 2020 तक, मानसिक अवसाद विश्व भर में अपंगता का सबसे बड़ा कारण होगा। उसका यह भी कहना है कि 2025 तक मानसिक विकार सबसे बड़ी वैश्विक स्वास्थ्य चिंता के तौर पर हृदय रोगों के या तो बराबर आ जाएगा, या उससे भी आगे निकल सकता है। कई रिपोर्ट्स और रिसर्च बताती है कि कई मानसिक रोगी खुद इस बात से अनजान होते हैं कि उन्हें इस तरह कि कोई समस्या है। मानसिक रोग से संबंधित लक्षणों को अपने स्वभाव का हिस्सा समझ कर वे इसे नजरदांज कर देते हैं जो कि खतरनाक होती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मेंटल हेल्थ ऐटलस के मुताबिक भारत के लोक स्वास्थ्य प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य पर सरकार स्वास्थ्य बजट का 0.06% खर्च करती है। अमेरिका जीडीपी का 6.2% मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च करता है। इंग्लैंड 10.82% मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च करता है। यहां तक कि बांग्लादेश भी भारत से अधिक 0.44% खर्च करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में साढ़ें तीन लाख लोगों पर 3500 मनोचिकित्सक है। जबकि अमेरिका में 12837 लोगों के लिए एक मनोचिकित्सक है।

यूनाइटेड स्टेट्स के हर पांच में से एक व्यक्ति यानि तकरीबन 20 फीसदी लोगो में मानसिक विकार का शिकार पाया गया है। यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल और प्रीवेंशन की हाल ही में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार आत्महत्या के मामले में भी पिछले 15 सालों में 24 फीसदी की बढ़त ये 10वें नंबर पर रैंक करता है।

मानसिक रोग से जुड़ी एक संस्था की रिपोर्ट के मुताबिक, पिछले साल अमरीका में 8 से 15 की उम्र के जिन बच्चों को मानसिक रोग था, उनमें से करीब 50 प्रतिशत बच्चों का इलाज नहीं करवाया गया। और 15 से ऊपर की उम्र के करीब 60 प्रतिशत लोगों का इलाज नहीं हुआ। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, मानसिक रोग के शिकार बहुत-से लोग इलाज करवाने से कतराते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि लोग उनके बारे में न जाने क्या सोचेंगे।

इंडोनेशिया मानव अधिकार आयोग की ओर से एक रिपोर्ट के अनुसार यहां के लोग मानसिक रूप से बीमार होने को श्राप या किसी बुरी आत्मा का साया मानते हैं। यहां मानसिक रूप से बीमार लोगों के साथ उनके परिवार वाले भी दुर्व्यवहार करते

मानसिक स्वास्थ्य से सभी होते हैं प्रभावित



हैं। साथ ही इनकी देख-रेख करने वाले ही इनका मानसिक और यौन शोषण करते हैं। इस स्थिति को 'पासुंग' कहा जाता है। रिपोर्ट के अनुसार, 1977 में ही इसे प्रतिबंधित कर दिया गया था लेकिन फिर भी तब से लेकर अभी तक ऐसे

57,000 मामले सामने आ चुके हैं। एक अध्ययन में पाया गया है कि एक सामान्य चिकित्सक को दिखाने जाने वाले 35 प्रतिशत से अधिक रोगी मनोचिकित्सकीय चिंताएं दर्शाते हैं। ये एक खतरनाक आकड़े को दर्शाता है।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

बर्नेट एक्सक्लूसिव आउटलेट के उद्घाटन अवसर पर इंदौर में आयोजित होम्योपैथिक हेल्थ समिट



कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

केंद्रीय मंत्री श्री अश्विनी कुमार चौबे जी से होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया तथा प्रोस्टेट कैंसर के इलाज पर चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्री विजय शाह को 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्री तुलसी सिलावट जी से इंदौर में आयुष विश्वविद्यालय की स्थापना के लिए चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



क्रिकेटर श्रीसंत का स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



बर्नेट कंपनी के डॉ. नितिषा दुबे का अभिवादन स्वीकार करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

जागृति अवस्थी का सम्मान



होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ एस सी अवस्थी जी की बेटिया सुश्री जागृति अवस्थी ने भारतीय प्रशासनिक सेवा आईएएस की परीक्षा में पूरे देश में द्वितीय स्थान (महिला में प्रथम) प्राप्त किया है। तत्पश्चात पहली बार इंदौर आगमन पर आपका स्वागत सम्मान श्री शंकर लालवानी जी सांसद कार्यालय पर किया गया यह आयोजन होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी सदस्य वैज्ञानिक सलाहाकार बोर्ड सीसीआरएच आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) के विशेष निवेदन पर रखा गया। इसमें जागृति के माता-पिता एवं भाई भी विशेष रूप से उपस्थित थे और उन्हें भी इस उपलब्धि के लिए विशेष रूप से शुभकामनाएं प्रेषित की गईं।

डॉ. कनक द्विवेदी को शुभकामनाएं

सेहत एवं सूरत की सह सम्पादक डॉ. कनक को 'प्री पीजी नीट' में अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए शुभकामनाएं।

उनकी इस सफलता पर 'सेहत एवं सूरत' परिवार बधाई प्रेषित करता है साथ ही आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना भी करते 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 दवाइयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशचुला, 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 दवाइयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाइयों 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 दवाइयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

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, फिशचुला, 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

चेहरे पर जमा मृत त्वचा यानी डेड स्किन आपकी सुंदरता में दाग लगा सकती है। डेड स्किन आपकी खूबसूरती को बिगाड़ने के साथ धीरे-धीरे त्वचा को डैमेज कर देती है।

डेड स्किन हटाने के उपाय

स्व स्थ व खिली-खिली त्वचा पाने के लिए त्वचा को मॉश्चराइज व क्लीजिंग करना बहुत जरूरी। ये दो प्रक्रिया आपकी स्किन को सूर्य, हवा, धूल व ऑयल से बचाती है। अगर आप त्वचा की उचित देखभाल नहीं करेंगी तो धीरे-धीरे त्वचा शुष्क हो कर डैमेज हो जाएगी। बाहर निकलने से धूल मिट्टी के कारण चेहरे की त्वचा पर मृत सेल्स जमा हो जाते हैं। जानिए हमारे साथ डेड स्किन को हटाने के कुछ खास उपायों के बारे में-
गुनगुने पानी से सफाई

चेहरे से डेड स्किन को हटाने के लिए गुनगुने पानी का सहारा लें। गुनगुने पानी में किसी साफ कपड़े या कॉटन को डूबाएं और उससे चेहरे को पोछें। ध्यान रहें ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल चेहरे के मॉश्चर को छीन लेगा और स्किन ड्राई हो सकती है।

स्क्रब चमकाएं त्वचा

चेहरे से डेड स्किन हटाने का सबसे अच्छा व सरल तरीका है स्क्रबिंग। इससे चेहरे की मृत त्वचा आसानी

से हट जाती है और आपकी त्वचा फिर से चमकने लगती है। स्क्रबिंग के लिए माइल्ड स्क्रब का ही प्रयोग करना चाहिए साथ ही स्क्रबिंग हमेशा हल्के हाथों से करें। उसके बाद चेहरे को सामान्य पानी से अच्छे से धोएं।

क्लीजिंग है जरूरी

रात को सोने से पहले चेहरे पर किसी तरह का मेकअप नहीं होना चाहिए। क्लीजिंग मिल्क के जरिए चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें और नाइट क्रीम लगाकर सोएं।

दूध व पपीता निखारे चेहरा

दूध में पपीते के गुदे को अच्छे से मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। पपीते में एक प्रकार का एंजाइम होता है जो कि डेड स्किन को निकाल कर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करता है। इस मिश्रण को गर्दन तथा चेहरे पर लगाएं, फिर 2 मिनट के लिये मसाज करें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लीजिये। आपका चेहरा ग्लो करने लगेगा।

फेसमास्क हटाए डेड स्किन

डेड स्किन को हटाने के लिए फेसमास्क का प्रयोग भी फायदेमंद हो सकता है। यह धूल और मृत त्वचा से आपके चेहरे को दूर रखता है। चने के आटे का स्क्रब भी आपको फायदा दे सकता है।

एक्सफोलिएशन क्रीम सॉफ्ट हो

अगर आप चेहरे पर बारीक ग्रेन्यूल्स युक्त स्क्रब का प्रयोग करती है, तो चेहरे की त्वचा डेड सेल्स से मुक्त रहेगी। इससे स्किन नर्म व मुलायम दिखाई देगी। इसमें कोमल क्लीजिंग बीड्स होते हैं जो डेड स्किन सेल्स को एक्सफोलिएशन द्वारा निकालते हैं। ध्यान रहे कि एक्सफोलिएशन क्रीम में इतने कड़े दरदरे दाने नहीं होने चाहिए, जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचे।

त्वचा को मॉश्चराइज करें

आप चाहें तो चेहरे के लिए स्क्रब की जगह लैक्टिक एसिड या एवोकैडो व स्ट्राबेरी युक्त मॉश्चराइजर का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह त्वचा कि मृत कोशिकाओं को हटा कर त्वचा में नमी प्रदान करता है।

ध्यान

से चुनें फेसवॉश

चेहरे के लिए फेसवॉश का चुनाव करते समय यह जरूर ध्यान रखें कि वो ऑयल फ्री होना चाहिए। साथ ही सैलिसाइलिक एसिड युक्त फेसवॉश प्रयोग करें क्योंकि यह सैलिसाइलिक एसिड पंटी बैक्टीरियल होती है और मृत त्वचा को हटाने में मदद करती है।





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लामकारी 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 ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

क्रोध की आग ऐसे होगी टंडी



कहते हैं कि क्रोध या गुस्से का अंत पछतावे पर होता है। आपके बनते कामों पर क्षण भर का गुस्सा पानी फेर सकता है। क्रोध की मीषण स्थिति में रिश्तों की मी बुनियादें हिलने लगती हैं, लेकिन कुछ सुझावों पर अमल कर क्रोध पर काबू पाया जा सकता है...

मैं 31 वर्षीय युवती हूँ। मेरी समस्या है कि मैं अपना गुस्सा कंट्रोल नहीं कर पाती। कभी-कभी छोटी से छोटी बात या विचारों में जरा भी मतभेद हो, तो मुझे बहुत गुस्सा आ जाता है और मैं बेकाबू होकर चिल्लाने लगती हूँ। गुस्सा करने के बाद मुझे ग्लानि भी होती है और थकान भी महसूस होती है। मुंह से निकले हुए शब्द तो वापस होते नहीं। मैंने कुछ तरीके इस्तेमाल करने की कोशिश की है। कृपया मुझे वे सब न बताएं। जैसे, ठंडे पानी से नहाऊं, जॉगिंग पर जाऊं, या चॉकलेट खाऊं। इस समस्या को साधारण न समझें और न ही साधारण उपाय बताएं? मैंने इस गुस्से के कारण बहुत दोस्त गवाए हैं। तमाम रातों जागकर बितायीं हैं- यह सोचने में कि क्यों आता है मुझे इतना गुस्सा? क्या आप मुझे बता सकते हैं कि गुस्से पर

व्यवहारिक और सटीक तरीके से कैसे काबू पाया जाए?

सेहत के लिए नुकसानदेह

सच तो यह है कि इस तरह की समस्या से ग्रस्त अनेक व्यक्ति अक्सर आते रहते हैं। वस्तुतः क्रोध आपकी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए बेहद नुकसानदेह है। कभी-कभी गुस्सा रिश्तों का अंत कर देता है। जब हम अपने गुस्से को पहचान कर इसके कारणों को समझ नहीं पाते, तो अक्सर दिल के सबसे करीब रहने वाले लोगों को सर्वाधिक दुख पहुंचाते हैं। क्या आपका गुस्सा भी आपके रिश्तों में कड़वाहट भर रहा है? अगर ऐसा है, तो कुछ उपायों पर अमल कर गुस्से को काबू में लाया जा सकता है।

आम तौर पर गुस्से को नियंत्रित करने के लिए दो तरह के उपाए अपनाए जाते हैं। पहला, अपना गुस्सा बाहर निकालें। ठीक इस तरह कि वह जैसे कोई बदमाश हो और जिसे बाहर निकालकर समस्या का समाधान हो

जाएगा। दूसरा, 10 तक गिने, ठंडा पानी पीएं, अपनी मनपसंद टॉफी खाएं, आदि।

कुछ लोगों को इन तरीकों से फायदा भी हुआ है, पर अधिकतर लोग इन तरीकों पर समुचित रूप से अमल नहीं कर पाते हैं।

गुस्से के दौरान तीन मुख्य बातों साथ में होती हैं। पहली बात यह है कि गुस्सा एक भावना है, एक फीलिंग है। दूसरा, गुस्सा एक व्यवहार या

व्यवहार की श्रृंखला है। तीसरी बात, गुस्सा विचारों की श्रृंखला भी है। गुस्से के दौरान अपने व्यवहार पर काबू पाना सबसे पहला कदम है। कुछ सुझावों पर अमल कर आप गुस्से के दौरान अपने व्यवहार पर काबू पा सकते हैं..

■ गुस्सा आने की स्थिति में शरीर कुछ शुरुआती संकेत देता है। इन संकेतों को पहचानें। जैसे, जबड़े भींच जाना, मासपेशियों का खिंचाव, दिल की धड़कन तेज होना, जल्दी-जल्दी साँस लेना आदि। गुस्से से संबंधित इन शुरुआती संकेतों को पहचानें।

■ जिस व्यक्ति से गुस्सा हों, उसके साथ कम से कम एक बात पर सहमति पर पहुंचने का प्रयास करें। जिस विषय या विचार पर सहमति है, उसे बोलें जरूर।

■ जो भावना आ रही हो, उसे भाषा में व्यक्त करें, लेकिन इसे व्यवहार में व्यक्त न करें। स्वयं से कहें कि मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है। शांति और ठहराव से कहा गया यह वाक्य बहुत असर छोड़ता है।

■ गुस्से में अपने व्यवहार पर कुछ सीमा तक काबू पाने के बाद आपको गुस्से में आने वाले विचारों को भी पहचानना है। विचारों को पहचानने की यह प्रक्रिया लंबे समय के दौरान लाभप्रद रहेगी। गुस्से के दौरान आने वाले कुछ विचार इस तरह के हो सकते हैं.. 1. वे मुझे दुख पहुंचाने के लिए मेरे साथ जानबूझकर ऐसा कर रहे/ रही हैं। 2. अगर मैं गुस्सा नहीं करूंगा / करूंगी तो कोई मेरी बात नहीं सुनेगा।

■ अगर आपके दिमाग में पहले प्वाइंट से संबंधित बात है तो अपने आप से दो और प्रश्न पूछें कि मेरे पास क्या प्रमाण है कि अमुक व्यक्ति जानबूझकर मुझे दुख या नुकसान पहुंचा रहा है? और ऐसा कैसे है कि हर व्यक्ति ही मुझे जानबूझकर दुख या नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहा है?

■ अगर आपको लग रहा है कि आपकी बात नहीं सुनी जाएगी, तब अपने आप से यह प्रश्न पूछें कि मैं वास्तव में क्या कहना चाहता / चाहती हूँ? क्या अपने गुस्से के जरिये मैं अपनी बात कह पाऊंगा/ पाऊंगी? मैं अपनी बात कहने के ऐसे कौन से दूसरे तरीके अपना सकता/सकती हूँ, जिसके नुकसान कम और फायदे ज्यादा हों?



फल हमें हमारे जीवन के दैनिक आहार में प्रयोग करना चाहिए। इससे हमें कई प्रकार की बीमारियों से राहत मिलेगी। फलों का ज्यूस भी पीने से फायदा होता है। फल खाने के साथ-साथ पूजा में भी काम आते हैं। आईये हम बताते हैं कुछ प्रकार के फलों के फायदों के बारे में जो निम्न है



रामबाण की तरह काम करता है फल



केला

पूजा -पाठ से लेकर ब्यूटी प्रॉडक्ट्स तक में केले का इस्तेमाल किया जाता है। इसके भी एक नहीं, अनेक फायदे हैं। खाना खाने के बाद केला खाने से भोजन आसानी से पच जाता है। कब्जियत के मरीजों के लिए भी यह अच्छा रहता है। रोज सुबह एक केला और एक गिलास दूध पीने से वजन नियंत्रित रहता है और बार-बार भूख भी नहीं लगती। केला खाने से हाई ब्लड प्रेशर और यूरिन की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है कच्चे केले को दूध में मिलाकर लगाने से त्वचा निखर जाती है और चेहरे पर भी चमक आ जाती है। गर्भावस्था में महिलाओं के लिए केला बहुत अच्छा होता है क्योंकि यह विटामिन से भरपूर होता है। केले को मैश करके बालों में लगाने से बाल नर्म, मुलायम और चमकदार हो जाते हैं। केला बच्चों के लिए बहुत अच्छा होता है क्योंकि यह अपने आप में ही पूर्ण आहार होता है।

चीकू

कच्चे चीकू बिना स्वाद के और पके चीकू बहुत मीठे और स्वादिष्ट होते हैं। गोल चीकू की अपेक्षा लम्बे गोल चीकू श्रेष्ठ माने जाते हैं। पके चीकू का नाश्ते और फलाहार में उपयोग होता है। कुछ लोग पके चीकू का हलुवा बनाकर खाते हैं। इसका हलुवा बहुत ही स्वादिष्ट होता है। चीकू खाने से शरीर में विशेष प्रकार की ताजगी और स्फूर्ति आती है। इसमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। यह खून में घुलकर ताजगी देती है।

चीकू खाने से आंतों की शक्ति बढ़ती है और आंतें अधिक मजबूत होती हैं। चीकू के पेड़ की छाल से चिकना दूधिया- रस-चिकल नामक गोंद निकाला जाता है। उससे चबाने का गोंद च्युंङ्गम बनता है। यह छोटी-छोटी वस्तुओं को जोड़ने के काम आता है।

दंत विज्ञान से संबन्धित शल्य क्रिया में ट्रांसमीशन बेल्ट्स बनाने में इसका उपयोग होता है। 'गटापची' नामक पदार्थ के बदले भी इसका उपयोग होता है। चीकू की छाल शक्तिवर्द्धक और

बुखारनाशक होती है। इस छाल में टैनिन होता है। दक्षिण लुजोन के मछुए नौकाओं के पाल और मछलियों के पकड़ने के साधन रंगने के लिए इसकी छाल का उपयोग करते हैं।

चीकू के फल शीतल, पित्तनाशक, पौष्टिक, मीठे और रुचिकारक हैं। इसमें शर्करा का

अंश ज्यादा होता है। यह पचने में भारी होता है। चीकू ज्वर के रोगियों के लिए पथ्यकारक है। भोजन के बाद यदि चीकू का सेवन किया जाए तो यह निश्चित रूप से लाभ प्रदान करता है।



क्या आप डाइट में सलाद लेते हैं?

फूड प्लॉइजनिंग से बचने के लिए सलाद को अच्छे तरीके से धोकर खाना चाहिए। लंच में या शाम के समय सलाद खाना अच्छा रहता है। ध्यान रखें कि रात के समय अधिक मात्रा में सलाद खाने से गैस की समस्या हो जाती है।



ग्रीन और वैजिटेबल सलाद

ग्रीन सलाद मुख्यतः हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, पत्ता गोभी, खीरा, ककड़ी और मिर्च आदि से बनता है। ग्रीन सलाद विटामिन बी-12 का अच्छा स्रोत होता है। इससे मूड अच्छा करने वाले सेरोटोनिन और डोपामाइन रसायन मिलते हैं, जिसकी कमी से थकावट और झुंझलाहट होती है। सलाद में जब हरी सब्जियों के साथ खीरा, मिर्च, टमाटर, प्याज, मूली, गाजर आदि शामिल होते हैं तो उसे वैजिटेबल सलाद कहते हैं।

सलाद शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और इससे उचित मात्रा में विटामिन सी, ई, फोलिक एसिड, लायकोपीन, अल्फा और बीटा केरोटीन मिलते हैं। जब सलाद इतना जरूरी है तो आप इसे अपनी डाइट में नियमित क्यों नहीं करते। महिलाओं को 25 ग्राम और पुरुषों को 38 ग्राम फाइबर की जरूरत हर दिन होती है। इसलिए भोजन में सलाद जरूर लेना चाहिए।

स्प्राउटेड सलाद

इसमें मुख्य रूप से अंकुरित मूंग, चना और मोठ होते हैं। मनपसंद सब्जियों को मिलाकर आप इसे ज्यादा पौष्टिक और स्वादिष्ट बना सकती हैं। इसमें भरपूर मात्रा में मिनरल, विटामिन और जरूरी पोषक तत्व होते हैं। सलाद फाइबर का बेहतरीन स्रोत है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम रखने और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। फाइबर युक्त भोजन दिल की बीमारियों और कैंसर से भी बचाता है। कच्ची सब्जियों से शरीर को जरूरी एंजाइम मिलते हैं, जो शरीर को भोजन में से पोषक तत्वों को सोखने में मदद करते हैं। शरीर जितने पोषक तत्वों को सोखेगा, उतना ही स्वस्थ रहेगा।

आपको मिलेगी एनर्जी

अपनी डाइट में ज्यादा मात्रा में सलाद शामिल करके बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं। एक सर्वे के अनुसार दो प्रतिशत से भी कम भारतीय नियमित रूप से सलाद का सेवन करते हैं। आहार विशेषज्ञों की राय है कि अगर आप रोजाना सलाद खाने के आदी हो जाएं, तो तरोताजा और ऊर्जा से भरपूर महसूस करेंगे। सलाद बनाने में भी बहुत आसान होता है। न तलने का झंझट और न ही

उबालने और सेंकने की जरूरत। सलाद में सिर्फ टमाटर और खीरा ही नहीं होता, हजारों तरह की सामग्री का इस्तेमाल कर सलाद बनाया जाता है। आप बरसों तक रोज अलग-अलग तरह का सलाद खा सकते हैं।

मेन कोर्स सलाद

मेन कोर्स सलाद को डिनर सलाद भी कहते हैं। इसमें सी-फूड भी होते हैं। कुछ रंग-बिरंगी सब्जियों से ड्रेसिंग की जा सकती है।

डेजर्ट सलाद

डेजर्ट सलाद में सब्जियों का उपयोग नहीं होता। विभिन्न तरह के सूखे मेवों का इस्तेमाल होता है। स्ट्रॉबेरी, लीची, खजूर आदि से ड्रेसिंग की जाती है।

फ्रूट सलाद

फ्रूट सलाद विभिन्न फलों का मिश्रण होता है। इसे मैसीडोनिया भी कहते हैं। इसमें कई प्रकार के फल होते हैं और इन्हें सिरप के साथ या बिना सिरप के उपयोग किया जाता है। ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और संपूर्ण सेहत के लिए अच्छे होते हैं।



दीपावली पूजन के प्रतीक जानिए

दीपावली के शुभ दिन महालक्ष्मी की पूजा का विधान है। इस पूजा के साथ ही घर और पूजा घर को सजाने के लिए मंगल वस्तुओं का उपयोग किया जाता है आओ जानते हैं कि गृह सुंदरता, समृद्धि और दीपावली पूजन के कौन-से प्रतीक है।

दीपक

दीपावली के पूजन में दीपक की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सिर्फ मिट्टी के दीपक का ही महत्व है। इसमें पांच तत्व हैं मिट्टी, आकाश, जल, अग्नि और वायु। अतः प्रत्येक हिंदू अनुष्ठान में पंचतत्वों की उपस्थिति अनिवार्य होती है। कुछ लोग पारंपरिक दीपक की रोशनी को छोड़कर लाइट के दीपक या मोमबत्ती लगाते हैं जो कि उचित नहीं है।



तांबे का सिक्का

तांबे में सात्विक लहरें उत्पन्न करने की क्षमता अन्य धातुओं की अपेक्षा अधिक होती है। कलश में उठती हुई लहरें वातावरण में प्रवेश कर जाती हैं। यदि कलश में तांबे के पैसे डालते हैं, तो इससे घर में शांति और समृद्धि के द्वार खुलेंगे। देखने में ये उपाय छोटे से जरूर लगते हैं लेकिन इनका असर जबरदस्त होता है।



मंगल कलश

भूमि पर कुंकू से अष्टदल कमल की आकृति बनाकर उस पर कलश रखा जाता है। एक कांस्य, ताम्र, रजत या स्वर्ण कलश में जल भरकर उसमें कुछ आम के पत्ते डालकर उसके मुख पर नारियल रखा होता है। कलश पर कुंकूम, स्वस्तिक का चिह्न बनाकर, उसके गले पर मौली बांधी जाती है।



रंगोली

उत्सव-पर्व तथा अनेकानेक मांगलिक अवसरों पर रंगोली या मांडने से घर-आंगन को खूबसूरती के साथ सजाया जाता है। यह सजावट ही समृद्धि के द्वार खोलती है। घर को साफ सुथरा करके आंगन व घर के बीच में और द्वार के सामने और रंगोली बनाई जाती है।



श्रीयंत्र

धन और वैभव का प्रतीक लक्ष्मीजी का श्रीयंत्र। यह सर्वाधिक लोकप्रिय प्राचीन यंत्र है। श्रीयंत्र धनागम के लिए जरूरी है। श्रीयंत्र यश और धन की देवी लक्ष्मी को आकर्षित करने वाला शक्तिशाली यंत्र है। दीपावली के दिन इसकी पूजा होना चाहिए।

कमल और गेंदे के फूल

कमल और गेंदे के पुष्प को शांति, समृद्धि और मुक्ति का प्रतीक माना गया है। सभी देवी-देवताओं की पूजा के अलावा घर की सजावट के लिए भी गेंदे के फूल की आवश्यकता लगती है। घर की सुंदरता, शांति और समृद्धि के लिए यह बेहद जरूरी है।

कौड़ी

पीली कौड़ी को देवी लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है। दीपावली के दिन चांदी और तांबे के सिक्के के साथ ही कौड़ी का पूजन भी महत्वपूर्ण माना गया है। पूजन के बाद एक-एक पीली कौड़ी को अलग-अलग लाल कपड़े में बांधकर घर में स्थित तिजोरी और जेब में रखने से धन समृद्धि बढ़ती है।

नैवेद्य और मीठे पकवान

लक्ष्मीजी को नैवेद्य में फल, मिठाई, मेवा और पेठे के अलावा धानी, पताशे, चिरौंजी, शक्करपारे, गुड़िया आदि का भोग लगाया जाता है। नैवेद्य और मीठे पकवान हमारे जीवन में मिठास या मधुरता घोलते हैं।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

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



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 है 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