

■ पेट में इन्फेक्शन, नहीं पचेगा पानी भी

■ मानसून मेकअप टिप्स

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

ड्रक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024 - 2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को ड्रक प्रेषण की जाती है।

संघत एवं सूरत

जुलाई 2024 | वर्ष-13 | अंक-08

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

पेट रोग
विशेषांक

मूल्य
₹60

डिलीवरी के
बाद ऐसे करें
पेट कम

लिवर की बीमारी
से पाये मुक्ति

पेट से जुड़ी
बीमारियां
अक्सर करती
हैं परेशान

केंद्रीय आयुष मंत्री प्रतापराव जाधव जी से दिल्ली में मिले डॉ. एके द्विवेदी, एनीमिया को लेकर किए जा रहे कार्यों की दी जानकारी

इंदौर. डॉ. एके द्विवेदी ने केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री जाधव जी से दिल्ली स्थित उनके निवास पर भेंटकर बधाई एवं शुभकामना प्रेषित की। इस दौरान डॉ. द्विवेदी ने मंत्री श्री जाधव को सेहत एवं सूक्त पत्रिका के अंक, अपने द्वारा लिखी पुस्तकें भेंट की। इसके अलावा डॉ. द्विवेदी ने स्वयं के द्वारा इंदौर में अप्लास्टिक एनीमिया (रक्ताल्पता) सिकल सेल एवं बोन मैरो की बीमारी के लिए किए जा रहे कार्यों की जानकारी दी। डॉ. द्विवेदी ने मंत्री जी को अवगत कराया कि शहर में प्रत्येक वर्ष उनके द्वारा फरवरी माह के अंतिम रविवार से मार्च के प्रथम रविवार तक एनीमिया जागरूकता अभियान चलाया जाता है।



सेहत एवं सूरत

जुलाई 2024 | वर्ष-13 | अंक-08

प्रेरणास्रोत

पं. रमारांकर 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

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



10

पेट में कैंसर के लक्षण
स्टेज में नजर आ
सकते हैं ये लक्षण



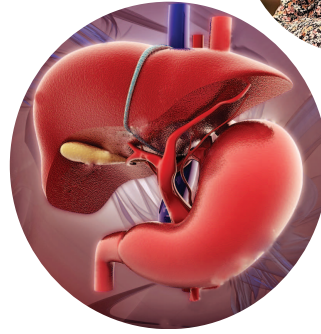
14

7-8 घंटे सोने
के बाद भी क्यो
आती है नींद



16

बरसात में पालतू
जानवरों से हो सकती
है कई गंभीर
बीमारियां



29

लिवर की बीमारी
से पाये मुक्ति



35

मानसून
मेकअप टिप्स



40 खतरनाक है बालों का
फंगल इन्फेक्शन



37

मॉनसून में न खाएं
पत्तेदार सब्जियां

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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



प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियों, नमस्कार। आज वो दिन आ ही गया जिसका हम सभी फरवरी से इंतजार कर रहे थे। मैं 'मन की बात' के माध्यम से एक बार फिर आपके बीच, अपने परिवारजनों के बीच आया हूँ। एक बड़ी प्यारी सी उक्ति है - 'इति विदा पुनर्मिलनाय' इसका अर्थ भी उतना ही प्यारा है, मैं विदा लेता हूँ, फिर मिलने के लिए। इसी भाव से मैंने फरवरी में आपसे कहा था कि चुनाव नतीजों के बाद फिर मिलूँगा, और आज, 'मन की बात' के साथ, मैं, आपके बीच फिर हाजिर हूँ। उम्मीद है आप सब अच्छे होंगे, घर में सबका स्वास्थ्य अच्छा होगा और अब तो मानसून भी आ गया है, और जब मानसून आता है, तो मन भी आनंदित हो जाता है।

साथियों, फरवरी से लेकर अब तक, जब भी, महीने का आखिरी रविवार आने को होता था, तब मुझे आपसे इस संवाद की बहुत कमी महसूस होती थी। लेकिन मुझे ये देखकर बहुत अच्छा भी लगा कि इन महीनों में आप लोगों ने मुझे लाखों संदेश भेजे। 'मन की बात' रेडियो प्रोग्राम भले ही कुछ महीने बंद रहा हो, लेकिन, 'मन की बात' का जो Spirit है देश में, समाज में, हर दिन अच्छे काम, निस्वार्थ भावना से किए गए काम, समाज पर positive असर डालने वाले काम - निरंतर चलते रहे। चुनाव की खबरों के बीच निश्चित रूप से मन को छू जाने वाली ऐसी खबरों पर आपका ध्यान गया होगा।

साथियों, मैं आज देशवासियों को धन्यवाद भी करता हूँ कि उन्होंने हमारे संविधान और देश की लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं पर अपना अटूट विश्वास दोहराया है। 24 का चुनाव, दुनिया का सबसे बड़ा चुनाव था। दुनिया के किसी भी देश में इतना बड़ा चुनाव कभी नहीं हुआ, जिसमें, 65 करोड़ लोगों ने वोट डाले हैं। मैं चुनाव आयोग और मतदान की

प्रक्रिया से जुड़े हर व्यक्ति को इसके लिए बधाई देता हूँ।

मेरे प्यारे देशवासियों, आज 30 जून का ये दिन बहुत ही महत्वपूर्ण है। इस दिन को हमारे आदिवासी भाई-बहन 'हूल दिवस' के रूप में मनाते हैं। यह दिन वीर सिद्धो-कान्हू के अदम्य साहस से जुड़ा है, जिन्होंने विदेशी शासकों के अत्याचार का पुरजोर विरोध किया था। वीर सिद्धो-कान्हू ने हजारों संथाली साथियों को एकजुट करके अंग्रेजों का जी-जान से मुकाबला किया, और जानते हैं ये कब हुआ था ? ये हुआ था 1855 में, यानी ये 1857 में भारत के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम से भी दो साल पहले हुआ था, तब झारखंड के संथाल परगना में हमारे आदिवासी भाई-बहनों ने विदेशी शासकों के खिलाफ हथियार उठा लिया था। हमारे संथाली भाई-बहनों पर अंग्रेजों ने बहुत सारे अत्याचार किए थे, उन पर कई तरह के प्रतिबंध भी लगा दिए थे। इस संघर्ष में अद्भुत वीरता दिखाते हुए वीर सिद्धो और कान्हू शहीद हो गए। झारखंड की भूमि के इन अमर सपूतों का बलिदान आज भी देशवासियों को प्रेरित करता है।

मेरे प्यारे साथियों, अगर मैं आपसे पूछूँ कि दुनिया का सबसे अनमोल रिश्ता कौन सा होता है तो आप जरूर कहेंगे - "माँ"। हम सबके जीवन में 'माँ' का दर्जा सबसे ऊँचा होता है। माँ, हर दुख सहकर भी अपने बच्चे का पालन-पोषण करती है। हर माँ, अपने बच्चे पर हर स्नेह लुटाती है। जन्मदात्री माँ का ये प्यार हम सब पर एक कर्ज की तरह होता है, जिसे कोई चुका नहीं सकता। मैं सोच रहा था, हम माँ को कुछ दे तो सकते नहीं, लेकिन, और कुछ कर सकते हैं क्या? इसी सोच में से इस वर्ष विश्व पर्यावरण दिवस पर एक विशेष अभियान शुरू किया गया है, इस अभियान का नाम है - 'एक पेड़ माँ के नाम'। मैंने भी एक पेड़ अपनी माँ के नाम लगाया है। मैंने सभी देशवासियों से, दुनिया के सभी देशों के लोगों से ये अपील की है कि अपनी माँ के साथ मिलकर, या उनके नाम पर,

एक पेड़ जरूर लगाएं।

साथियों, इस अभियान का एक और लाभ होगा। धरती भी माँ के समान हमारा ख्याल रखती है। धरती माँ ही हम सबके जीवन का आधार है, इसलिए हमारा भी कर्तव्य है कि हम धरती माँ का भी ख्याल रखें। माँ के नाम पेड़ लगाने के अभियान से अपनी माँ का सम्मान तो होगा ही होगा, धरती माँ की भी रक्षा होगी।

मेरे प्यारे देशवासियों, देश के अलग-अलग हिस्सों में मॉनसून तेजी से अपना रंग बिखेर रहा है। और बारिश के इस मौसम में सबके घर में जिस चीज की खोज शुरू हो गई है, वो है 'छाता'। 'मन की बात' में आज मैं आपको एक खास तरह के छातों के बारे में बताना चाहता हूँ। ये छाते तैयार होते हैं हमारे केरला में। वैसे तो केरला की संस्कृति में छातों का विशेष महत्व है। छाते, वहाँ कई परंपराओं और विधि-विधान का अहम हिस्सा होते हैं। लेकिन मैं जिस छाते की बात कर रहा हूँ, वो हैं 'कार्थुम्बी छाते' और इन्हें तैयार किया जाता है केरला के अट्टपुडी में। ये रंग-बिरंगे छाते बहुत शानदार होते हैं। और खासियत ये इन छातों को केरला की हमारी आदिवासी बहनें तैयार करती हैं। आज देशभर में इन छातों की मांग बढ़ रही है। इनकी Online बिक्री भी हो रही है।

साथियों, इस महीने पूरी दुनिया ने 10वें योग दिवस को भरपूर उत्साह और उमंग के साथ मनाया है। मैं भी जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर में आयोजित योग कार्यक्रम में शामिल हुआ था। कश्मीर में युवाओं के साथ-साथ बहनों-बेटियों ने भी योग दिवस में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। जैसे-जैसे योग दिवस का आयोजन आगे बढ़ रहा है, नए-नए records बन रहे हैं। दुनिया-भर में योग दिवस ने कई शानदार उपलब्धियाँ हासिल की हैं। मैं योग दिवस में हिस्सा लेने वाले सभी साथियों का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। मेरा आपसे एक पुराना आग्रह भी रहा है। हमें योग को केवल एक दिन का अभ्यास नहीं बनाना है। आप नियमित रूप से योग करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

मौसम का आनंद

बारिश के मौसम का आनंद लेने में यह न भूल जाएं कि पेट की असंख्य बीमारियों को भी यही मौसम लेकर आता है। इस मौसम में पाचन तंत्र कमजोर होता है। मानसून में हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी प्रभावित होती है।

इससे शरीर में संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में इस मौसम में खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। यदि थोड़ी-सी सावधानी और सजगता बरतें तो आप कई घातक बीमारियों से दूर रह सकते हैं। बारिश के मौसम में हमारा पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है, इसलिए अपने खाने का विशेष ध्यान रखें। आप सभी स्वस्थ रहें एवं जीवन में आनंद की अनुभूति करते रहें।

इसी कामना के साथ...





पेट से जुड़ी बीमारियां

अक्सर करती हैं परेशान

जब पेट स्वस्थ रहता है, तो हम भी पूरे समय स्वस्थ महसूस करते हैं। लेकिन पेट में थोड़ी सी भी गड़बड़ी पूरी दिनचर्या को प्रभावित कर देती है। अक्सर लोगों को पेट से जुड़ी आम समस्याएं जैसे- पेट में दर्द, ऐंठन, अपच, गैस और कब्ज की समस्या बनी रहती है। इसके अलावा कुछ लोगों को डायरिया, एसिडिटी और पेट में जलन की समस्या का भी सामना करना पड़ता है। लेकिन क्या आप जानते हैं पेट से जुड़ी कई गंभीर बीमारियां हैं, जिससे अक्सर लोग परेशान रहते हैं। तो चलिए विस्तार से जानते हैं पेट में कौन-कौन बीमारियां हो सकती हैं।

गैस्ट्राइटिस

गैस्ट्राइटिस पेट से जुड़ी एक आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को कभी-कभी मतली, उल्टी आदि का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा गैस्ट्राइटिस में अपच, कब्ज, पेट में सूजन आदि जैसे लक्षण भी नजर आते हैं। यह समस्या तीव्र और क्रोनिक हो सकती है। इसमें व्यक्ति को थकान, अंगों में सुन्नता जैसा महसूस हो सकता है। अगर अंगों में सुन्नता रहे, तो इस स्थिति को नजरअंदाज न करें।

गैस्ट्रोएंटेराइटिस

गैस्ट्रोएंटेराइटिस पेट और छोटी आंत दोनों में सूजन पैदा कर सकती है। यह एक तरह का वायरल है, इसे पेट का फ्लू भी कहा जाता है। अलग-अलग वायरस

गैस्ट्रोएंटेराइटिस का कारण बन सकते हैं। लेकिन इसमें रोटावायरस और नोरोवायरस सबसे आम हैं। इस स्थिति में आपको डायरिया, उल्टी, भूख की कमी, पेट में दर्द जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं। इसके अलावा गैस्ट्रोएंटेराइटिस में पेट दर्द, पेट में ऐंठन, सिरदर्द, चक्कर आना, बेहोशी भी महसूस हो सकती है। गैस्ट्रोएंटेराइटिस कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों में अधिक देखने को मिलती है।

पेट का कैंसर

कैंसर एक गंभीर बीमारी है। पेट में भी कैंसर हो सकता है। यह कैंसर आमतौर पर पुरुषों में अधिक देखने को मिलता है। पेट का कैंसर कई कारणों से हो सकता है। धूम्रपान करना, शराब का अधिक सेवन, पारिवारिक इतिहास पेट के कैंसर के मुख्य कारण हो सकते हैं। वजन घटना, भूख में कमी, मतली, उल्टी आना, रक्तस्राव होना, निगलने में कठिनाई होना पेट के कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। इसकी वजह से पेट में दर्द महसूस हो सकता है।

पेट का अल्सर

जिस तरह से मुंह में छाले होते हैं, ठीक उसी तरह पेट के अंदर भी छाले हो सकते हैं। पेट में हुए इन्हीं छालों को पेटिक अल्सर कहा जाता है। पेट में दर्द होना, पेट में जलन पेटिक अल्सर के लक्षण होते हैं। यह समस्या खराब जीवनशैली, अनहेल्दी डाइट की वजह से हो सकती है। जब पेट में छाले होते हैं, तो पेट में बहुत दर्द महसूस हो सकता है। पेटिक अल्सर में दर्द ऊपरी मध्य पेट और पीठ तक जा सकता है। इसमें व्यक्ति को भूख में कमी, सीने में दर्द, जलन, सूजन और सांस लेने में परेशान हो सकती है। पेट में अल्सर होने पर आपको उल्टी और एनीमिया का भी सामना करना पड़ सकता है।

गैस्ट्रोपेरिसिस

गैस्ट्रोपेरिसिस एक पेट से जुड़ी बीमारी है, इसमें पेट बहुत जल्दी-जल्दी खाली हो जाता है। जी मिचलाना, खाना खाने के बाद उल्टी होना, भूख न लगना जैसे लक्षण नजर आ सकते हैं। इसके अलावा इसमें आपको थोड़ा सा खाने के बाद पेट भरा हुआ महसूस हो सकता है। पेट में तेज दर्द हो सकता है। यह समस्या डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों को अधिक ट्रिगर कर सकती है।

पेट से जुड़ी समस्याएं आम और गंभीर दोनों तरह की हो सकती हैं। कब्ज, गैस, अपच और पेट का दर्द गंभीर बीमारियों के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। अगर समय रहते इन संकेतों का इलाज न किया जाए, तो बाद में ये संकेत गंभीर रोग का कारण बन सकते हैं।

पेट दर्द के लिए होम्योपैथिक दवाएं

कोलोसिंह - पेट में ऐंठन दर्द के लिए
मैग्नीशिया फॉस - जब गर्म संक से दर्द बेहतर होता है
नक्स वोमिका-खाने के बाद पेट दर्द के लिए
आर्सेनिक एल्बम-पेट में जलन एवं दर्द के लिए
चाइना - बाधित गैस के कारण दर्द के लिए
लाइकोपोडियम - कब्ज और गैस से होने वाले दर्द के लिए

कृपया कोई भी होम्योपैथिक दवा का सेवन करने से पूर्व नजदीकी होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य करना चाहिए क्योंकि होम्योपैथिक में अलग-अलग लक्षणों के आधार पर दवाईयां कई बार अलग-अलग हो सकती हैं। दवा की पोटेंसी, मात्रा तथा कितने बार दिया जाना है। बीमारी के स्टेज और परीक्षण के आधार पर यह चिकित्सक ही निर्धारित कर सकता है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
प्रोफेसर, एसकेआरपी नुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं न्युरोपैथी हास्पिटल, इंदौर

पेट में इन्फेक्शन, नहीं पचेगा पानी भी



लक्षण दिखने पर इनसे करें परहेज

मा नसून सीजन की भी शुरुआत हो गई है। ऐसे में खाने-पीने से ही मानसून का असली मजा आता है। इस दौरान पेट का ख्याल रखना भी जरूरी होता है।

पेट में इन्फेक्शन आमतौर पर दूषित खाना खाने और गंदा पानी पीने से होता है। संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से भी इस इन्फेक्शन के होने का खतरा रहता है। इसके अलावा पेट में इन्फेक्शन होने के लिए कई कारण जिम्मेदार हैं।

यह वायरस से होने वाली बीमारी है। इसे मेडिकल भाषा में वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस भी कहा जाता है। इस इन्फेक्शन के होने पर आंतों में जलन और सूजन हो जाती है। इससे डाइजेस्टिव सिस्टम यानी पाचन क्रिया पर इस हद तक बुरा असर पड़ता है कि इन्फेक्शन होने पर व्यक्ति खाना क्या पानी भी नहीं पचा पाता है। इसके लक्षणों को नीचे लिखे पॉइंट्स से समझते हैं-

- अपच यानी खाना न पचना
- पेट में दर्द और मरोड़
- जी मिचलाना
- सिरदर्द
- चक्कर
- उल्टी
- ठंड के साथ बुखार
- कमजोरी

इनमें से 2-3 लक्षण दिखाई दें या पेट में असहनीय दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें।

पेट में इन्फेक्शन होने पर गलती से भी न खाएं-पिएं ये चीजें

- फाइबर फ्रूट
- साबुत अनाज
- मसालेदार खाना
- कच्ची सब्जियां
- कॉफी या कैफीन ड्रिंक
- दूध या दूध से बनी हुई चीजें
- स्पोर्ट्स ड्रिंक और पैकेड जूस
- खट्टे फल



व्या खाएं

ऐसे में ज्यादा से ज्यादा लिक्विड डाइट लेनी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो। साथ ही हल्की और जल्दी पच जाने वाली चीजें खानी चाहिए। अगर समस्या ज्यादा हो रही हो तो बिना देर किए डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए।

■ दही और छाछ पेट के लिए फायदेमंद हैं। इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, डाइजेस्टिव सिस्टम को दुरुस्त रखते हैं। इसके अलावा दही शरीर को हाइड्रेट रखता है।

■ नारियल पानी में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स दस्त और उल्टी की प्रॉब्लम से बचाते हैं। ये शरीर को हाइड्रेट और हेल्दी रखने के साथ डाइजेस्टिव सिस्टम को सुधारते हैं।

■ सूप को और ज्यादा फायदेमंद बनाने के लिए इसमें सौंफ, पुदीना और अदरक मिला सकते हैं। इसमें प्राकृतिक एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं जो हेल्थ के लिए फायदेमंद माने जाते हैं।

■ प्रोटीन डाइट से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है। इसलिए दलिया, सूजी खा सकते हैं लेकिन प्रोटीन डाइट के तौर पर ऐसी चीजें बिल्कुल न खाएं-पिएं, जिसको पचने में ज्यादा समय लगता है। जैसे-अंडा, चिकन, मूंगफली।

■ मुलायम गूदे वाले फल जो फ्रेश यानी ताजे

हों और आसानी से पेट में पच जाएं। उनका जूस या शेक भी पी सकते हैं। जैसे- केला, सेब, मौसमी।

■ नमक-चीनी का घोल पेट में इन्फेक्शन होने पर सोडियम, पोटेशियम और बाकी मिनरल भी कम हो जाते हैं। नमक और चीनी का घोल रेगुलर पीने से काफी फायदा होता है। पानी के साथ इलेक्ट्रॉल पाउडर भी ले सकते हैं।

■ हल्का खाना खाएं। ग्रीन टी पी सकते हैं। दलिया, कॉर्नफ्लेक्स खाएं। इससे पेट में हल्का महसूस होगा।

■ पुदीना में मेंथॉल के गुण पाए जाते हैं जो पेट को ठंडा रखने के साथ डाइजेशन प्रोसेस को सही से काम करने में मदद करता है। इसकी चटनी, रस, दही-छाछ में मिलाकर पी सकते हैं।

पेट खराब न हो, इससे कैसे बचें?

- ताजा खाना खाएं। बासी नहीं।
- साफ बर्तन में पकाना और खाना चाहिए।
- बाहर का खाना खाने से बचें।
- खाने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोएं।
- ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं।
- ताजे मौसमी फल और सब्जियां खाएं।
- एलर्जी से बचकर रहें।

पे ट में कीड़े पड़ने से शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचता है। पेट में कीड़े जमा होने से शरीर में आयरन की कमी भी महसूस हो सकती है। आइये जानते हैं।

कई बार पेट में कीड़े जमा हो जाते हैं, जो शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। दूषित पानी पीने, साफ सफाई का ध्यान नहीं रखने और दूषित मल के संपर्क में आने से पेट में कीड़े पड़ सकते हैं। यह कीड़े आपकी शरीर को कई तरीकों से नुकसान पहुंचा सकते हैं। यह कीड़े पेट में पहुंचकर पोषक तत्वों को ठीक तरह से अवशोषित नहीं होने देते हैं। कई बार इससे आयरन की कमी भी हो सकती है। आइये जानते हैं इसके बारे में।

कम हो सकता है आयरन

पेट में जमा कीड़े आपकी शरीर में पहुंचकर आयरन के अवशोषण में बाधा बनने के साथ ही साथ आयरन की कमी का भी कारण बनचे हैं। पेट या आंतों में कीड़े जमा होने पर न केवल आयरन की कमी होती है, बल्कि विटामिन बी 12 और अन्य पोषक तत्वों की भी कमी हो सकती है। अगर आपके पेट में कीड़े मौजूद हैं तो ऐसी स्थिति में आप द्वारा खाया गया खाना शरीर में ठीक तरह से नहीं लगता है। जिससे शारीरिक कमजोरी होने के साथ ही साथ थकान भी महसूस हो सकती है।

पेट में कीड़े हैं तो हो जाएं सावधान



हो सकती है खून की कमी

आंतों में कीड़े जमा होने पर आपकी शरीर में इंफेक्शन हो सकता है, जिस कारण एनीमिया की समस्या होने लगती है। इस स्थिति में आपको खून की कमी महसूस हो सकती है। इससे धीरे-धीरे शरीर में आयरन का लेवल कम हो जाता है। कई बार इससे डायरिया, उल्टी या फिर मतली जैसी समस्या बनी रह सकती है।

पेट के कीड़े निकालने के तरीके

पेट में जमा कीड़े निकालने के लिए आपको सबसे पहले टेस्ट कराने की जरूरत है। इसके साथ ही जंक, प्रोसेस्ड फूड्स आदि खाने से बचें। पेट में जमा कीड़े निकालने के लिए आपको साफ पानी पीना चाहिए। इसके लिए सफाई वो माहौल में रहें साथ ही शरीर की स्वच्छता पर भी ध्यान रखें।

बच्चों के पेट में कीड़े हैं तो पड़ सकता है हेल्थ पर असर

बा रिश में अक्सर पेट से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में बड़ों के साथ-साथ बच्चों को भी ये समस्याएं झेलनी पड़ती है। आमतौर पर जंक या फिर प्रोसेस्ड फूड्स खाने से बच्चों को ये समस्या हो सकती है। गर्मियों में कई बार बच्चों के पेट में कीड़े पड़ जाते हैं, जिससे उनकी गट हेल्थ खराब हो सकती है। इसे नजरअंदाज करने से कई बार अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए जल्दी से जल्दी इसका इलाज करना चाहिए। आइये हेल्थ एक्सपर्ट और फिटनेस कोच से जानते हैं बच्चों के पेट से कीड़े निकालने के तरीके के बारे में।

सही न्यूट्रिशन दें

अगर आपके बच्चे के पेट में कीड़े पड़ गए हैं तो ऐसे में उन्हें सही न्यूट्रिशन यानि अच्छी मात्रा में पोषक तत्व देने चाहिए। जब शरीर में सही पोषक तत्व पहुंचते हैं तो वे सभी कीड़ों को नष्ट कर देते हैं। इससे कीड़े पेट में ही समाप्त होने लगते हैं। इसके लिए आपको बच्चों को हरी सब्जियों और फलों का सेवन कराना चाहिए।



पपीते के बीज

बच्चों के पेट से कीड़े का सफाया करने के लिए पपीते के बीज खिलाए जा सकते हैं। इसके लिए

बच्चों को पपीते के बीज में एक चम्मच शहद मिलाकर देना चाहिए। इन बीजों में प्राकृतिक मॉलिक्यूल्स पाए जाते हैं, जो कीड़ों को नष्ट करने में मदद करते हैं। 2 से 3 दिनों तक यह बीज खिलाने से बच्चों को लाभ मिल सकता है।

अनार खिलाएं

बच्चों के पेट से कीड़े निकालने के लिए उन्हें अनार खिलाया जा सकता है। इसके लिए आप उन्हें अनार उसके बीज या फिर जूस पिला सकते हैं। कीड़ों का सफाया करने के लिए आपको उन्हें कम से कम 10 दिनों तक अनार का जूस पिलाएं। ऐसा करने से काफी लाभ मिलेगा।

गंदगी से दूर रखें

अक्सर गंदगी या फिर धूल-मिट्टी में खेलने से बच्चों को इंफेक्शन का खतरा रहता है। मिट्टी में लगे जर्मस और बैक्टीरिया बच्चों के पेट तक पहुंच सकते हैं, जिससे पेट में कीड़े पड़ सकते हैं। इसलिए इससे बचने के लिए उन्हें मिट्टी में खेलने से रोकें साथ ही साफ-सफाई का ध्यान रखें।

पेट में कैंसर के लास्ट स्टेज में नजर आ सकते हैं ये लक्षण



पेट का कैंसर अगर किसी वजह से लास्ट स्टेज तक पहुंच जाता है, तो माना जाता है कि इसका बचाव संभव नहीं होता है। पेट का कैंसर बहुत ही घातक होता है। इसलिए, बहुत जरूरी है कि इसके बारे में शुरुआत से ही पता हो। आमतौर पर लोग किसी भी गंभीर बीमारी के लक्षणों के बारे में जानकारी रखते हैं। जबकि, पेट का कैंसर एड्वांस स्टेज में पहुंच जाए, तो यह और भी घातक हो सकता है। आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि कैंसर के लास्ट स्टेज में किस तरह के लक्षण नजर आ सकते हैं।

कैंसर के लास्ट स्टेज में नजर आने वाले लक्षण

पेट का कैंसर अगर गंभीर कंडीशन में पहुंच जाए, तो इसकी रिकवरी बहुत मुश्किल है। पेट के कैंसर के अंतिम चरण को स्टेज 4 कैंसर या मेटास्टेटिक कैंसर भी कहा जाता है। विशेषज्ञों की मानें, जिन लोगों का पेट का कैंसर लास्ट स्टेज तक पहुंच जाता है, वे बमुश्किल 5 साल तक की जिंदगी जी पाते हैं। यह भी तभी संभव हो सकता है, जब व्यक्ति अपना सही तरह से ट्रीटमेंट करवाए और डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह को सही से फॉलो करें। बहरहाल, कैंसर के लास्ट स्टेज में कई तरह के लक्षण नजर आ सकते हैं, जैसे-

- पेट में दर्द
- मतली और उल्टी
- भूख न लगना
- अनजाने में वजन कम होना
- पेट में दर्द
- थोड़ा-थोड़ा खाने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होना
- सीने में जलन
- अपच
- खून के साथ उल्टी होना
- पेट में सूजन
- मल में खून आना
- थकान
- कमजोरी होना
- पीलिया, आंखें और स्किन का पीला पड़ जाना

ये कुछ बहुत ही सामान्य लक्षण हैं। वैसे इन लक्षणों को कोई भी सामान्य बीमारी समझ सकता है। ऐसे में विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि अगर किसी व्यक्ति को रह-रहकर पेट में दर्द होता है या पेट में सूजन की शिकायत आ रही है। ऐसे लोगों को बिना देरी किए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इन्हें अपने स्टमक कैंसर की जांच करवानी चाहिए।

पेट के कैंसर का इलाज

पेट का कैंसर कितना फैल गया है, वह ट्रीटमेंट

है या नहीं। इस तरह की बातों पर यह तय होता है कि पेट के कैंसर का इलाज संभव है या नहीं। आमतौर पर पेट के कैंसर का इलाज करने के लिए कई तरह की तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है, जैसे-

कीमोथेरेपी

कीमोथेरेपी आमतौर पर स्टेज 4 में दी जाती है। कीमोथेरेपी की मदद से ट्यूमर को कम करने और कैंसर को फैलने से रोका जा सकता है। इसके अलावा, कैंसर को मेडिसिन और ट्रीटमेंट से कंट्रोल करने की कोशिश की जाती है।

सर्जरी करना

स्टेज 4 में सर्जरी भी की जाती है। सर्जरी की मदद से लक्षणों को कंट्रोल करने, सेल्स को विकास करने और कैंसर को स्प्रेड होने से रोका जाता है। सर्जरी अलग-अलग किस्म की होती है। सर्जरी किस तरह की होगी, यह मरीज की कंडीशन पर निर्भर करता है।

रेडिएशन थेरेपी

कैंसर के आखिरी स्टेज में रेडिएशन थेरेपी भी की जाती है। कई बार कैंसर के मरीजों को सिर्फ रेडिएशन थेरेपी दी जाती है, तो कभी इसे कीमोथेरेपी के साथ भी दिया जाता है। इसका निर्णय डॉक्टर करते हैं।



जानें वह गलतियां जिनके कारण फूलता है पेट

गलत आहार शरीर में कई समस्याओं को पैदा कर सकता है जैसे पेट फूलना, पेट में सूजन, दर्द आदि। इन समस्याओं के कारण व्यक्ति असामान्य महसूस करता है। आज हम आपको अपने लेख में बता रहे हैं कि पेट फूलने के क्या क्या कारण हो सकते हैं। जब पेट ज्यादा भरा हुआ होता है तो व्यक्ति कसा हुआ महसूस करता है और पेट फूला हुआ या दर्द महसूस करता है। इस स्थिति को ब्लाटिंग कहते हैं। आज का हमारा लेख इसी विषय पर है। आज हम आपको अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि ब्लाटिंग के क्या कारण है। साथ ही घरेलू उपचार के बारे में भी जानेंगे। पढ़ते हैं आगे...

पेट फूलने के कारण

- ज्यादा वजन बढ़ने से पेट फूलने की समस्या पैदा हो जाती है।
- जो व्यक्ति जरूरत से अधिक खा लेता है तब भी पेट फूलने की समस्या पैदा हो जाती है।
- कब्ज की समस्या के कारण ये समस्या हो जाती है।

- पेट दर्द, ऐंठन, गैस, दस्त आदि के कारण भी पेट फूलने की समस्या हो जाती है।
- छोटी आत में बैक्टीरिया बढ़ने लगता है तब ये समस्या हो जाती है।
- खाना खाते वक व्यक्ति जब हवा निगल लेता है तब यह समस्या हो जाती है।
- पेट में पानी भरने के कारण पेट फूलता है।
- पेट में ट्यूमर होने के कारण भी पेट फूलता है।

पेट फूलने की समस्या को दूर करने के घरेलू उपाय

- बेकिंग सोडा के उपयोग से पेट फूलने की समस्या, कब्ज की समस्या आदि को दूर किया जा सकता है। ऐसे में गर्म पानी में बेकिंग सोडा मिलाएं और पी जाएं। ऐसा करने से पेट फूलने की समस्या दूर हो जाएगी।
- अगर एक कप पानी के साथ शहद और अदरक का सेवन किया जाए तो इससे भी पेट फूलने की समस्या को दूर किया जा सकता है। अदरक अपच, उल्टी, मतली, पेट फूलने की समस्या, डकार, दस्त आदि को भी दूर

करता है।

- नींबू और पानी के रस को एक गिलास पानी में मिलाया जाए और इसका सेवन किया जाए तो ऐसा करने से गैस, पेट फूलने की समस्या दूर हो जाती है।
- मोटी सौंफ पेट फूलने की समस्या को दूर कर सकती है। ऐसे में गर्म पानी में मोटी सौंफ को मिलाएं और थोड़ी देर बाद इस मिश्रण को पी जाएं।
- अरंडी के तेल को अगर संतरे के जूस के साथ मिलाया जाए और इसका सेवन किया जाए तो यह पेट फूलने की समस्या को दूर कर सकता है। इसके अलावा यह कब्ज को दूर करने में भी मददगार है।
- ग्रीन टी के माध्यम से भी पेट की समस्या को दूर किया जा सकता है। पानी में ग्रीन टी को डालें और उसे पांच या 10 मिनट तक उबालें। उसके बाद उसे ठंडा होने दें और शहद मिलाकर उसका सेवन करें। ऐसा करने से पेट फूलने की समस्या दूर होती है। इसके अलावा यह पेट की सूजन, दर्द को भी दूर करने में मददगार है।

पेट में गैस क्यों बनती है? जानें इसके कारण और बचाव

अ नहेल्दी डाइट और खराब लाइफस्टाइल के कारण पाचन से जुड़ी समस्याएं लोगों में होती हैं। भागदौड़ भरी जीवनशैली में लोगों का खानपान बेहद असंतुलित होता जा रहा है, इसकी वजह से चाहे बड़े हों या बच्चे सभी लोगों में गैस की समस्या देखने को मिलती है। पेट में गैस बनना पाचन तंत्र में गड़बड़ी का संकेत माना जाता है। गैस बनने पर आपके पेट में दर्द के साथ-साथ सीने में दर्द होना शुरू हो जाता है। कई बार लोग इस लक्षण को समझ नहीं पाते हैं और परेशान होने लगते हैं। जिन लोगों में गैस की समस्या बहुत गंभीर होती है, उन्हें सीने और पेट में दर्द के अलावा कई अन्य गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। कई मामलों में पेट में गैस की समस्या जानलेवा हो जाती है, इसलिए अगर आप लंबे समय से पेट की गैस की समस्या से पीड़ित हैं, तो इलाज जरूर लें। आइए जानते हैं पेट में गैस क्यों बनती है और इससे बचाव कैसे करें?

पेट में गैस बनने की समस्या के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। कुछ लोगों में यह समस्या लंबे समय तक खाली पेट रहने के कारण होती है, तो कुछ लोगों में बहुत ज्यादा भोजन करने की वजह से पेट में गैस बन सकती है। ऐसे फूड्स जो पचने में ज्यादा समय लेते हैं, उनका अधिक मात्रा में सेवन करने से भी पेट में गैस बनने लगती है। गैस या एसिडिटी शरीर में भोजन के पाचन के दौरान हाइड्रोजन और कार्बनडाइऑक्साइड जैसी गैस निकलती हैं, इसके अलावा एसिडिटी के लिए कई दूसरे एंजाइम जिम्मेदार माने जाते हैं। पेट में गैस बनने के कुछ मुख्य कारण इस प्रकार से हैं-

- असंतुलित खानपान जैसे फास्ट फूड्स और देर से पचने वाले फूड्स का अत्यधिक सेवन।
- पाचन से जुड़ी गंभीर समस्या जैसे कब्ज या आंतों से जुड़ी खराबी।
- कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, बियर और शराब आदि का अत्यधिक सेवन।
- गुड बैक्टीरिया और बैड बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ने के कारण।
- मेडिकल कंडीशन जैसे अल्सरेटिव कोलाइटिस, क्रोहन्स डिजीज, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम आदि के कारण।
- डायबिटीज की समस्या के कारण।



■ मानसिक स्ट्रेस और डिप्रेशन की समस्या के कारण।

पेट में गैस बनने के लक्षण

पेट में गैस बनने की समस्या के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार से हैं-

- पेट फूलना और बदहजमी होना
- पेट में ऐंठन और दर्द की समस्या
- पेट में चुभन महसूस होना
- भूख न लगना
- सिर में तेज दर्द की समस्या
- उल्टी और मतली होना

पेट की गैस से बचने के उपाय

अगर आपको भी अक्सर पेट में गैस या एसिडिटी की समस्या होती है, तो इन बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए-

- संतुलित मात्रा में भोजन करें और एक बार में खाने की जगह दिन में तीन से चार बार भोजन करें।
 - ऐसे खाद्य पदार्थ जो गैस का कारण बनते हैं उनका सेवन करने से बचें।
 - सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पिएं।
 - बहुत अधिक शुगर या फाइबर वाले फूड्स का सेवन सीमित करें।
 - चाय, शराब और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सेवन करने से बचें।
- पेट में गैस बनना पाचन तंत्र में खराबी का संकेत है। अगर आपको लंबे समय से यह समस्या है, तो सबसे पहले डॉक्टर की सलाह और इलाज जरूर लेना चाहिए। सही समय पर इलाज लेने से इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। खानपान और जीवनशैली में सुधार करने से भी गैस की समस्या में फायदा मिलता है।

पेट के रोगों का मानसिक कनेक्शन क्या है?

पे ट में दर्द, पेट में गैस बनना, सुबह ठीक से पेट साफ न होना, पेट में मरोड़ रहना जैसे लक्षण जिनको होते हैं वो परेशान इस बात से ज्यादा रहते हैं कि उन्होंने तो पेट के लिए सारे टेस्ट करवा लिए लेकिन कोई बीमारी नहीं निकली तो फिर उनको पेट की कौन सी बीमारी है?

पेट के रोगों का मानसिक कनेक्शन भी हो सकता है क्या आपने कभी सोचा है? कुछ लोगों में आये दिन पेट की परेशानी बनी रहती है। आज हम इसी सवाल के जवाब को यहां जानने की कोशिश करेंगे। पेट में हमेशा दर्द, मरोड़ और गैस वाले मरीज जब सोनोग्राफी, एंडोस्कोपी, कॉलोनोस्कोपी जैसी सारी जांच कराने के बाद भी यह नहीं जान पाते कि कौन सा रोग है तो उनको इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम की बीमारी हो सकती है जो एक तरह से मानसिक बीमारी है। आइए, इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम के बारे में विस्तार से जानते हैं।

पेट की मानसिक बीमारी क्या है?

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम की समस्या सामान्यतया युवाओं में पायी जाती है। आंकड़ों की बात करें तो 15 से 18 प्रतिशत युवाओं में यह बीमारी पायी जाती है। इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम की बीमारी सबसे ज्यादा महिलाओं में होती है। पुरुषों की तुलना में अगर देखा जाय तो महिलाओं में इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम बीमारी होने के दोगुने चांस होते हैं ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि महिलाओं में एस्ट्रोजन हॉर्मोन पाया जाता है।

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम के मुख्य

लक्षण

अगर आपको आये दिन पेट में हल्का दर्द, कब्ज, बार-बार दस्त लगना, ठीक से नींद न आना, थकावट बनी रहे और सरदर्द की परेशानी भी रहे तो इसे इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम के लक्षण कह सकते हैं। कुछ लोगों में यह परेशानी आजीवन रहती है। ऐसा नहीं है कि इसका इलाज नहीं हो सकता है इसका इलाज हो सकता है।

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम बीमारी

क्यों होती है?

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम बीमारी में बड़ी आंत के संकुचन को संभव बनाने वाली तंत्रिकाओं,



मांस पेशी एवं सेरोटोनिन जैसे रसायनों की कार्यप्रणाली में मामूली परिवर्तन होता है। तंत्रिकाओं एवं न्यूरोट्रांसमिटर के क्रियाकलाप में ये मामूली परिवर्तन किसी जांच में नहीं पकड़ जा सकता अतः सभी जांचें सामान्य आती हैं। तंत्रिका तंत्र का मुख्य नियंत्रण मस्तिष्क में होता है अतः अवसाद, स्ट्रेस, चिंता, अनिद्रा इत्यादि इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम का कारण भी बनते हैं एवं इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम होने पर ये सब भी होते हैं। अतः मरीज का इलाज मस्तिष्क की इन समस्याओं को भी ध्यान में रखकर करना होता है।

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम की जांचे क्या हैं ?

हालांकि इस समस्या में सभी जांचें जैसे रक्त, यूरिन, स्टूल, सोनोग्राफी, एंडोस्कोपी, सी टी स्कैन इत्यादि सामान्य आती हैं किंतु इन जांचों की आवश्यकता डॉक्टर को अन्य बीमारियों की संभावना को देखने हो सकती है। यदि सभी जांचें सामान्य आती हैं लेकिन लक्षण होते हैं तब

हम इसे इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम कह सकते हैं।

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम का इलाज

इलाज मुख्यतः न्यूरोट्रांसमिटर, मस्तिष्क पर आधारित होता है। दवाओं में anxiety, अथवा डिप्रेशन की दवा कुछ माह तक लेनी हो सकती है। कई बार बिना दवा के ही इलाज संभव है। क्योंकि यह बीमारी जीवन पर खतरा नहीं उत्पन्न करती न ही आगे बढ़ती है अतः बिना दवा के भी इसे बेहतर किया जा सकता है। लेकिन अवसाद, अनिद्रा अधिक होने पर दवाई आवश्यक है।

वहीं व्यायाम, जिम, योगा, खेल इत्यादि बेहतर रसायनों, हैप्पी हॉर्मोन एंडोर्फिन का स्त्राव कर स्ट्रेस को कम करते हैं। जिससे इनकी आंतों के संकुचन में मदद मिलती है।

हफ्ते में 5 दिन इन मरीजों को व्यायाम अवश्य करना चाहिए।

एवसरसाइज में है इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम का इलाज

इर्रिटेबल बॉवेल सिंड्रोम के इन मरीजों के लिए ये व्यायाम बेहद कारगर हो सकता है कुछ ही हफ्तों में।

■ करना यह है कि सीधे लेट जाएं फिर पैरों की उंगलियों, एड़ी को तेज संकुचित करें कुछ सेकंड बाद रिलैक्स कर दें।

■ फिर यही प्रक्रिया पिंडली, जांघों, हिप, पीठ, हाथों से होते हुए आंखों तक करें। संकुचित और रिलैक्स करने की।

■ आंतों के संकुचन और रिलैक्स होने की प्रक्रिया को भी मस्तिष्क लगातार महसूस करता है और इन मरीजों में अधिक संवेदनशील हो जाता है इन्हें महसूस करने में।

■ इस व्यायाम से मरीज को, मस्तिष्क को मदद मिलेगी अनुकूलन में।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)
कोकिलाबेन धीरुभाई अंबाली हॉस्पिटल, इंदौर
मो.: 7389395394, 6232008632

आ पने अकसर अपने ऑफिस के सहकर्मियों को बार-बार उबासी लेते हुए देखा होगा। उबासी नींद आने का एक संकेत होता है। ऐसे जब वे बार-बार कहते भी रहते हैं, कि उन्हें नींद आ रही है। जब उनसे पूछा जाता है कि क्या आप रात में नहीं सोएं? तो वे कहते हैं कि रात में भी मैं पूरे 7-8 घंटे सोई या सोया हूँ, लेकिन फिर भी मुझे नींद आ रही है। तो क्या आपको भी पूरी नींद लेने के बाद भी उबासी आती रहती है? तो चलिए जानते हैं आखिर ऐसा क्यों होता है-

1. अच्छी नींद न लेना

कई बार लोग सोते तो 7-8 घंटे हैं, लेकिन उस दौरान उन्हें अच्छी नींद नहीं आती है। सोते समय या तो उन्हें सपने आते हैं या फिर बीच-बीच में नींद टूट जाती है। इससे व्यक्ति को थोड़ा सा काम करने के बाद थकान लग सकती है और नींद आ सकती है। जब नींद गहरी और अच्छी नहीं आती है, तो व्यक्ति को दिन के समय नींद आ सकती है।

2. पोषक तत्वों की कमी

जिन लोगों के शरीर में पोषक तत्वों की कमी होती है, उन्हें पूरी नींद लेने के बाद भी सुस्ती और आलस महसूस हो सकता है। इसकी वजह से उन्हें रात में सोने के बाद दिन के समय नींद अधिक आ सकती है। जब शरीर में आयरन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, पैन्थोथेनिक एसिड, फोलेट, विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी होती है तो व्यक्ति को सोने के बाद भी नींद आ सकती है।

3. तनाव

तनाव या स्ट्रेस में व्यक्ति को 7-8 घंटे सोने के बाद भी नींद आ सकती है। तनाव की वजह से व्यक्ति के मस्तिष्क पर असर पड़ता है। इससे

7-8 घंटे सोने के बाद भी क्यों आती है नींद

थकान महसूस होती है। अगर आप तनाव में रहते हैं, तो हो सकता है आपको अधिक नींद आए। जो लोग तनाव में रहते हैं, उन्हें दूसरे लोगों की तुलना में नींद अधिक आती है।

4. बीमारियाँ

कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ भी नींद पूरी न होने के कारण हो सकते हैं। जब कोई व्यक्ति बीमार होता है, तो उसे अन्य लोगों की तुलना में अधिक नींद आ सकती है। जैसे स्लीप एपनिया, हाइपोथायरायडिज्म, कैंसर, क्रोनिक फटीन सिंड्रोम, स्ट्रेस और लिवर की बीमारियाँ। लोगों को इन चिकित्सीय स्थितियों में 7-8 घंटे सोने के बाद भी नींद आ सकती है।

इसके अलावा जो लोग दवाइयाँ खाते हैं, उन्हें बार-बार नींद आ सकती है। दवाई खाने से पर्याप्त नींद लेने के बाद भी थकान महसूस हो सकती है, व्यक्ति नींद की इच्छा जाहिर कर सकता है।

5. डिहाइड्रेशन

डिहाइड्रेशन भी नींद आने का कारण बन सकता है। क्योंकि ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने के लिए अच्छी तरह से हाइड्रेट रहना बहुत जरूरी है। जो लोग हाइड्रेट रहते हैं, वे अधिक एनर्जेटिक रहते हैं। जब व्यक्ति डिहाइड्रेट होता है, तो ऐसे में उसे सोने के बाद भी नींद आ सकती है। ऐसे में

आपको तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए।

6. मोटापा या अधिक वजन

जो लोग मोटे होते हैं, उन्हें फिट लोगों की तुलना में अधिक नींद आ सकती है। अकसर मोटे लोगों को बार-बार नींद की शिकायत करते हुए देखा जा सकता है। अगर आपको भी 8 घंटे सोने के बाद भी नींद आती रही है, तो ऐसे में अपना वजन कंट्रोल में रखने की कोशिश करें।

7. अनहेल्दी डाइट लेना

स्वस्थ रहने के लिए हेल्दी या बैलेंस डाइट लेना बहुत जरूरी होता है। इसके लिए आपको अपनी डाइट में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स को जरूर शामिल करना चाहिए। अगर आप अनहेल्दी फूड्स खाते हैं, तो आपको अधिक नींद आ सकती है। इसलिए अगर आपको सोने के बाद भी नींद आती रहती है, तो ऐसे में फास्ट फूड, प्रोसेस्ड फूड आदि का सेवन करना बंद कर दें।

अगर आपको भी 7-8 घंटे सोने के बाद नींद आती रहती है, तो इसके कई कारण हो सकते हैं। अगर आपको साथ हर रोज ही ऐसा होता है तो एक बार डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

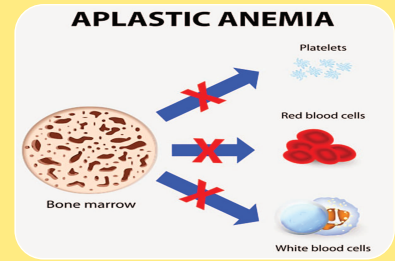


होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया तथा सिकल सेल की बीमारी पर देश में सबसे बेहतर इलाज के लिए डॉ. एके द्विवेदी राजधानी भोपाल में सम्मानित

राजधानी भोपाल में आयोजित गरिमामय कार्यक्रम में इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एके द्विवेदी को सम्मानित किया गया। डॉ. द्विवेदी को यह सम्मान होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया और सिकल सेल एनीमिया को लेकर मध्यप्रदेश सहित संपूर्ण देश में किए जा रहे सबसे बेहतर कार्यों के लिए मध्यप्रदेश सरकार के उपमुख्यमंत्री राजेंद्र शुक्ला द्वारा दिया गया।



यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

बरसात में पालतू जानवरों से हो सकती है कई गंभीर बीमारियां



बरसात के समय में लोगों के साथ जानवरों को आसानी से बीमारी हो सकती है। क्योंकि इस सीजन में एक से दूसरे में आसानी से बीमारी फैल सकती है। इसलिए इस सीजन में पेट्स की देखभाल करना जरूरी हो जाता है।

अगर उनका ख्याल न रखा गया तो आपको कई प्रकार की बीमारी हो सकती है। जैसे इंसान बीमार पड़ते हैं ठीक उसी प्रकार पेट्स को भी कई बीमारियां होती हैं, खास तौर पर बरसात के मौसम में।

जैसे कि इंसान दूसरे इंसानों को संक्रमित कर सकते हैं ठीक उसी प्रकार कई की बीमारी एक से दूसरे व्यक्ति को हो सकती है। पालतू पशुओं के संपर्क में आने से यह बीमारियां इंसानों तक जा पहुंच सकती हैं, अगर समय पर इसका इलाज नहीं हुआ तो यह जानलेवा भी हो सकती हैं। अगर कोई पशु पालक है तो

उनको इन बीमारियों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। ताकि बीमारी से बचाव कर सकें। खासतौर पर वैसे लोग जिनके घरों में पेट्स हैं, उन लोगों को खास एहतियात बरतने की

आवश्यकता होती है।



पालतू जानवरों की वजह से हो सकती है कई बीमारी

पालतू जानवरों से बैक्टीरियल डायरिया व इंफेक्शन, रैबीज, खुजली, स्किन डिजीज जैसी बीमारियां होती हैं। इससे यह बीमारियां इंसानों में आ जाती है। बैक्टीरियल इंफेक्शन बिह्लियों की खरोंच से होता है। ये खरोंच बिह्ली ने गुस्से में मारी हो या खेलते हुए खरोंच लग गई हो, ये बरसात में खतरनाक हो सकती है। छोटे बच्चों, गर्भवती महिला, बुजुर्गों या पहले से ही बीमार लोगों के लिए पालतू बिह्ली की मामूली खरोंच भी इंफेक्शन हो सकता है। इंफेक्शन होने के कारण मरीज में कुछ खास लक्षण दिखते हैं। इसके लक्षण हैं फूली हुई लिंफ नोड्स, बुखार का आना और लगातार थकान इसके लक्षण हैं।

पेट्स से टीबी की बीमारी का

खतरा

पशु चिकित्सक बताते हैं कि बरसात में टीबी की बीमारी भी पालतू भेड़-बकरियों से इंसानों में फैल सकती है। जानवरों की छींक, बलगम या स्किन-टु-स्किन कॉन्टैक्ट से भी ये बीमारी फैलती है। टीबी के लक्षणों में सीने में दर्द, खांसी, बुखार, थकान व लगातार वजन घटना है।

पेट्स से रेबीज की बीमारी है

आम, यह है लाइलाज

डॉक्टर बताते हैं कि यदि आपने पालतू जानवर का समय पर टीका नहीं करवाया तो उससे आपको बीमारी होने का खतरा रहता है। रैबीज बीमारी को पालतू जानवरों से होने वाली सबसे खतरनाक बीमारियों में गिना जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह बीमारी लाइलाज है। यह बीमारी पालतू जानवरों में आसपास रहने वाले जंगली जानवरों से आती है व पालतू जानवरों की सफाई के दौरान इंसानी शरीर में इसके वायरस प्रवेश कर जाते हैं। फ्लू की तरह लक्षणों से बीमारी की शुरुआत होती है, जो जल्द ही मति भ्रम, बेहोशी या पैरालिसिस में बदल जाती है। बरसात में इस बीमारी की चपेट में ज्यादा लोग आते हैं। इसके साथ इबोला, स्वाइन फ्लू, बर्ड फ्लू, लैटोस्पायरोसिस बीमारियां जानवरों से इंसानों में बरसात में आती है। अगर आपके घर में बच्चे या आप ज्यादा समय बिह्ली, कुत्ता, खरगोश के साथ बिताते हैं तो आपको इनसे बचने उपाय करने होंगे। इनकी साफ-सफाई का खासतौर पर ध्यान रखना होगा

खतरनाक बीमारी है लेटोस्पाइरता

चूहे के यूरिन से निकली बीमारी कुत्ते से होते हुए इंसानों तक पहुंचती है। जानवरों से इंसानी शरीर में पहुंचने वाली यह बीमारी सबसे खतरनाक मानी जाती है। यह बीमारी मुख्य रूप से चूहे के यूरिन से पालतू जानवरों में फैलता है। इसके बाद यह इंसानों तक पहुंच जाता है। बरसात में यह बीमारी पशु से इंसानों तक पहुंचने वाली सबसे तेज बीमारी है। यह बीमारी लेटोस्पाइरता नामक बैक्टीरिया के कारण होती है। बरसात में जहां तहां पानी जमा होता है। इससे बीमारी से संक्रमित जानवर पानी में मूत्र त्यागते हैं। इसके बाद प्रदूषित पानी यदि किसी के कटे हुए घाव या स्किन में लग जाए तो लेटोस्पाइरता बैक्टीरिया उसके अंदर चला जाता है और बीमार कर देता है। कुत्ते, गिलहरी, भैंस, घोड़े, सुअर, जब चूहे का यूरिन चाटते हैं तो यह बीमारी उनके अंदर चली जाती है। उनके द्वारा पानी में पेशाब करने से यह बीमारी पानी से होते हुए इंसानों तक पहुंचती है। मानसून में यह बीमारी तेजी से फैलती है। बीमारी से ग्रसित लोगों में 20 प्रतिशत लोगों की मौत हो जाती है।

इसके लक्षणों पर एक नजर

लेटोस्पाइरता के लक्षण कोरोना के जैसे होते हैं।

- बीमारी में मरीज को ठंड लगता है
- शरीर के विभिन्न अंग दर्द करते हैं
- उल्टी होती है
- अचानक सिर दर्द शुरू हो जाता है
- आंखें लाल हो जाती है व जलन होती है
- सांस लेने में परेशानी होती है
- कम सुनाई देता है
- ज्यादा थकान लगता है

इसके बचाव के तरीकों पर नजर

लेटोस्पाइरता से बचना है तो आपको सड़क पर जलजमाव, नाली, नदी, तालाब से बचना होगा। तैराकी का शौक है तो दूषित पानी में नहीं तैरें। गंदे पानी से जितना हो सके बचें। उसमें स्नान न करें। घर में पानी का जमाव नहीं करें। बीमार जानवरों को न छुएँ और स्वच्छ पानी का ही इस्तेमाल करें।

इबोला वायरस का भी खतरा

जानवरों की चपेट में आने से इबोला वायरस फैलता है। संक्रमित जानवरों से होने स्राव से यह इंसानों तक पहुंच जाता है। इबोला वायरस

जानवरों के काटने या उसे खाने से फैलता है। मानसून में यह ज्यादा फैलता है। इबोला से पीड़ित व्यक्ति से यह बीमारी एक से दूसरे में फैलती है। इसलिए इबोला के मरीज को अलग रखा जाता है। यह बीमारी एक तरह से कोरोना की जैसी ही होती है। इबोला वायरस से मरने के बाद भी व्यक्ति में संक्रमण रहता है। शव के संपर्क में आने वायरस फैलता है। चमगादड़ों के मल मूत्र के संपर्क में आने से यह बीमारी फैलती है।

इबोला के लक्षणों पर एक नजर

उल्टी होना, पेट दर्द, शरीर में दर्द, कमजोरी, शरीर पर फुंसी होना, मुंह नाक से खून का बहना ऐसे करें बीमारी से बचाव

जानवरों का मांस नहीं खाएं जिससे इबोला खतरा है। संक्रमित व्यक्ति का देख भाल करते हुए उसके शरीर से निकले तरल पदार्थ जैसे खून, लार आदि के संपर्क में ना आए।

पक्षियों से इंसानों को होने वाली बीमारी: बर्ड फ्लू

बर्ड फ्लू पक्षियों से इंसानों में फैलता है। बर्ड फ्लू का इंफेक्शन मोर, मुर्गा, बत्तख जैसी पक्षी में तेजी से फैलता है। इंसान में यह बीमारी मुर्गियों या संक्रमित पक्षी के बेहद निकट रहने से फैलती है। इंसानों में बर्ड फ्लू का वायरस आंख, नाक और मुंह के जरिए प्रवेश करता है। इस वजह से इसका बचाव यही है कि संक्रमित पक्षियों खासकर मरे पक्षियों से दूर रहें। संक्रमण वाले एरिया में कोशिश करें कि ना जाएं। मांस और अंडे खाने से बचें।

बर्ड फ्लू के लक्षण

उल्टी जैसा महसूस होना, पेट के निचले हिस्से में दर्द रहना सांस लेने में दिक्कत, हमेशा कफ बने रहना, सिर में दर्द, नाक बहना, गले में सूजन, मसल्स में दर्द आदि।

साइकोसिस

पक्षी पालने वाले लोगों को इस बीमारी का खतरा रहता है। इसे पैरट फीवर भी कहते हैं। बरसात में यह बीमारी ज्यादा होती है। ये बीमारी संक्रमित पक्षी के शरीर से हवा के जरिए फैलती है और अगर हम भी उसी हवा में सांस ले रहे हैं तो बीमारी के वायरस नाक के जरिए हमारे फेफड़ों में पहुंच जाते हैं। बीमारी के लक्षणों में बुखार, डायरिया, सूखी खांसी और ठिठुरन शामिल हैं।

पेट्स का रखें ध्यान, बीमार होने पर लें डॉक्टर सलाह

बरसात के मौसम में अपनी सेहत के साथ पेट्स की सेहत का भी ख्याल रखना चाहिए। यदि न रखा जाए तो आप बीमार पड़ सकते हैं। यदि आपको पेट बीमार है तो उसके लिए भी डॉक्टर सलाह लेनी चाहिए। यदि बीमारी को नजरअंदाज किया जाए तो उससे यह बीमारी दूसरों को भी फैल सकती है। यदि आप पेट लवर हैं तो उनकी सुरक्षा, स्वास्थ्य, खानपान पर ध्यान देने के लिए एक्सपर्ट की सलाह भी ले सकते हैं।

डि लीवरी के बाद अधिकतर महिलाओं का वजन बढ़ जाता है। डिलीवरी के बाद महिलाओं के पेट के आसपास चर्बी जमा हो जाती है, जो काफी समय तक कम नहीं हो पाती है। कई महिलाएँ डिलीवरी के बाद खानपान में बदलाव और एक्सरसाइज करके बढ़ा हुआ वजन कम कर लेती हैं। लेकिन, डिलीवरी के बाद बढ़े हुए पेट को कम करना काफी मुश्किल होता है। डिलीवरी के बाद पेट की मांसपेशियाँ लूज हो जाती हैं, जिसके कारण पेट कम होने में समय लगता है। बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं का शरीर काफी कमजोर हो जाता है, इसलिए वजन कम करने में जल्दबाजी न करें। ऐसे में, आपको थोड़ा धैर्य रखने की जरूरत है। डिलीवरी के बाद पेट कम करने के लिए आप घरेलू उपाय आजमा सकते हैं। इस लेख में हम डिलीवरी के बाद पेट कम करने के तरीकों पर चर्चा करें। आइए जानते हैं-

गर्म पानी

डिलीवरी के बाद पेट की चर्बी कम करने के लिए भरपूर मात्रा में पानी पिएं। जी हाँ, आप पानी पीकर भी आसानी से वजन कम कर सकती हैं। डिलीवरी के बाद डिहाइड्रेशन की समस्या से बचने के लिए भरपूर मात्रा में पानी पिएं। डिलीवरी के बाद गर्म पानी ही पिएं। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म बूस्ट होगा, जिससे शरीर में जमा अतिरिक्त चर्बी कम करने में मदद मिलेगी। अगर आप डिलीवरी के बाद बढ़ा हुआ पेट कम करना चाहती हैं, तो पर्याप्त मात्रा में गर्म पानी का सेवन करें।

ग्रीन टी

पेट की चर्बी कम करने के लिए दूध की चाय के बजाय ग्रीन टी का सेवन करें। वजन कम करने के लिए ग्रीन टी का सेवन फायदेमंद माना जाता है। ग्रीन में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो वजन कम करने में मददगार है। इससे माँ और बच्चे के स्वास्थ्य को नुकसान नहीं पहुंचता है और वजन कम करने में मदद मिलती है। डिलीवरी के बाद पेट कम करने के लिए रोजाना खाने के बाद ग्रीन टी पिएं। हालाँकि, ग्रीन टी का सेवन सीमित मात्रा में ही करें।

मेथी के बीज

डिलीवरी के बाद पेट कम करने के लिए मेथी के बीज काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। मेथी के बीज में फाइबर काफी मात्रा में होता है, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। मेथी के बीज का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है और मेटाबॉलिज्म भी तेज होता है। डिलीवरी के बाद पेट की चर्बी कम करने के लिए आप रोजाना मेथी की चाय का सेवन कर सकती हैं। इसके लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथी के बीज डालकर

डिलीवरी के बाद ऐसे करें पेट कम



उबाल लें। इस पानी को छान लें और इसे ठंडा करके पिएं। रोजाना मेथी की चाय पीने से शरीर में जमा विषाक्त पदार्थ बाहर निकलेंगे और वेट लॉस में मदद मिलेगी।

लौकी का जूस

डिलीवरी के बाद पेट का फैट कम करने के लिए आप लौकी के जूस का सेवन कर सकती हैं। लौकी का जूस वजन घटाने के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। डिलीवरी के बाद नियमित रूप से लौकी के जूस का सेवन करने से शरीर में जमा अतिरिक्त फैट को कम करने में मदद मिलती है। दरअसल, लौकी में कैलोरी और फैट की मात्रा काफी कम होती है। इसके साथ ही, लौकी में फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो पाचन तंत्र को मजबूत करने और

वजन नियंत्रित करने में मदद करता है। डिलीवरी के बाद लौकी का जूस पीने से शरीर को पोषण मिलेगा और वेट लॉस में भी मदद मिलेगी।

अजवाइन का पानी

डिलीवरी के बाद अजवाइन का पानी पीने की सलाह दी जाती है। सुबह खाली पेट या खाना खाने के बाद अजवाइन का पानी पीने से वजन कम करने में मदद मिलती है। अगर आप डिलीवरी के बाद पेट की चर्बी कम करना चाहती हैं, तो रोजाना अजवाइन का पानी पिएं। इसके लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच अजवाइन डालकर उबाल लें। फिर इस पानी को छान लें और ठंडा करके पिएं। इससे वजन कम होने के साथ गैस और अपच की समस्या भी दूर होगी।

डेंगू बुखार

प्रत्येक वर्ष जुलाई से अक्टूबर के मध्य डेंगू बुखार का प्रकोप फैलता है। डेंगू मादा एडीज इजिप्टी मच्छर के काटने से फैलता है। यह मच्छर साफ पानी में पनपता है और बहुत अधिक ऊंचाई तक नहीं उड़ पाता है। सामान्यतः डेंगू वायरस शरीर में पहुंचने के 3-5 दिन बाद अपना असर दिखाता है, लेकिन कभी-कभी ये अवधि 3-10 दिन की भी होती है।

डेंगू गू बुखार मुख्य रूप से तीन प्रकार का होता है- साधारण डेंगू बुखार, डेंगू हैमरेजिक बुखार और डेंगू शॉक सिंड्रोम। साधारण डेंगू बुखार, जिसे क्लासिकल डेंगू भी कहते हैं, सामान्यतः 5-7 दिन तक रहता है। इसमें ठंड लगने के बाद तेज बुखार चढ़ना, सिर, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द होना

आंखों के पिछले हिस्से में दर्द होना, जो आंखों को दबाने या हिलाने से और बढ़ता है, बहुत अधिक कमजोरी लगना, भूख न लगना, जी मिचलाना, मुंह का स्वाद खराब होना, गले में हल्का-हल्का दर्द होना, शरीर विशेषकर चेहरे, गर्दन और सीने पर लाल/गुलाबी रंग के रैशेज के लक्षण नजर आते हैं।

अगर ऊपर बताये गये साधारण डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ-साथ पीड़ित में नाक और मसूढ़ों से खून आना, शौच या उल्टी में खून आना, त्वचा पर नीले/काले रंग के कत्ते पड़ जाना जैसे लक्षण प्रकट हों, तो उसे डेंगू हैमरेजिक बुखार हो सकता है। इसकी पड़ताल से रक्त की जांच आवश्यक होती है।

इसके विपरीत डेंगू शॉक सिंड्रोम के मरीजों में साधारण डेंगू बुखार और डेंगू हैमरेजिक बुखार के लक्षणों के साथ-साथ बेचैनी महसूस हो, तेज बुखार के बावजूद उसकी त्वचा ठंडी हो, मरीज पर बेहोशी हावी हो, नाड़ी कभी तेज और कभी धीरे चलने लगे और ब्लड प्रेशर एकदम लो हो जाए, तो डेंगू शॉक सिंड्रोम का मामला बनता है। डेंगू की यह अवस्था बेहद खतरनाक होती है, जिसमें मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना आवश्यक होता है।

डेंगू का इलाज

साधारण डेंगू बुखार में आमतौर से पैरासिटामोल (क्रोसिन आदि) से काम चल सकता है। लेकिन ऐसे रोगियों को एस्पिरिन (डिस्पिन आदि) बिल्कुल नहीं देनी चाहिए। क्योंकि इससे प्लेटलेट्स कम होने का खतरा रहता है।

किसी भी अन्य मर्ज की भांति ही डेंगू के रोगी को भी अच्छे डॉक्टर के दिखाना जरूरी होता है।



बचाव के घरेलू इलाज

विटामिन-सी की अधिकता वाली चीजें जैसे आंवला, संतरा या मौसमी पर्याप्त मात्रा में लें, इससे शरीर का सुरक्षा चक्र मजबूत होता है। खाने में हल्दी का अधिकाधिक प्रयोग करें। इसे सुबह आधा चम्मच पानी के साथ या रात को दूध के साथ लिया जा सकता है। किन्तु यदि पीड़ित को नजला/जुकाम हो, तो दूध का प्रयोग न करें।

होम्योपैथिक इलाज

इपीटोरियम पर्फ, आरसेनिक एल्बम, ब्रायोनिया अल्बा, रस-टॉक्स, जेल्सिमियम, इपीकोक, हेमैमैलिस

लेकिन इसके साथ ही साथ यह भी जानना जरूरी है कि डेंगू कोई असाध्य रोग नहीं है। इसलिए यदि सही समय पर इलाज शुरू कर दिया जाए तो डेंगू बुखार का पूरा इलाज सम्भव है।

डेंगू को रोकने के उपाय

चूंकि डेंगू एडीज मच्छरों से उत्पन्न होता है, इसलिए सर्वप्रथम यह प्रयास करें कि इन मच्छरों की पैदावार पर लगाम लगाई जाए। इसके लिए अपने घर के आसपास पानी न जमा होने दें। यदि आसपास कोई गड्ढा हो, तो उसे मिट्टी से भर दें और नालियों की सफाई करवा दें। जिससे उनमें पानी न रुके और मच्छरों को पनपने का अवसर न मिले। यदि आसपास भरे पानी को हटाना सम्भव न हो, तो उसमें उसमें केरोसिन/मिट्टी का तेल अथवा पेट्रोल डाल दें।

डेंगू के मच्छर साफ पानी में उत्पन्न होते हैं, इसलिए कूलर और पक्षियों को पानी देने के बर्तनों का पानी प्रत्येक दिन बदलें। पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें।

पीलिया रोग

जि न वायरस से यह होता है उसके आधार पर मुख्यतः पीलिया तीन प्रकार का होता है वायरल हैपेटाइटिस ए, वायरल हैपेटाइटिस बी तथा वायरल हैपेटाइटिस नान ए व नान बी।

यह रोग ज्यादातर ऐसे स्थानों पर होता है जहाँ के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में भी यह ज्यादा होता है। वायरल हैपेटाइटिस बी किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपेटाइटिस ए तथा नान ए व नान बी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से होता है। ये वायरस रोगी के मल में होते हैं पीलिया रोग से पीड़ित व्यक्ति के मल से, दूषित जल, दूध अथवा भोजन द्वारा इसका प्रसार होता है।

ऐसा हो सकता है कि कुछ रोगियों की आंख, नाखून या शरीर आदि पीले नहीं दिख रहे हों परन्तु यदि वे इस रोग से ग्रस्त हो तो अन्य रोगियों की तरह ही रोग को फैला सकते हैं।

वायरल हैपेटाइटिस बी खून व खून से निर्मित पदार्थों के आदान प्रदान एवं यौन क्रिया द्वारा फैलता है। इसमें वह व्यक्ति जो देता है लेने वाले को भी रोगी बना देता है। यहाँ खून देने वाला रोगी व्यक्ति रोग वाहक बन जाता है। बिना उबाली सुई और सिरिंज से इन्जेक्शन लगाने पर भी यह रोग फैल सकता है। पीलिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति वायरस, निरोग मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष रूप से अंगुलियों से और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मल से या मक्खियों द्वारा पहुँच जाते हैं। इससे स्वस्थ मनुष्य भी रोग ग्रस्त हो जाता है।

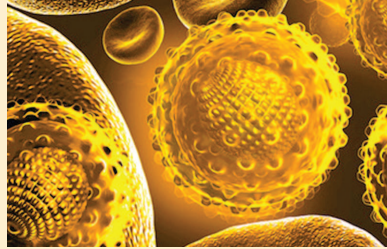
रोग कहाँ और कब

ए प्रकार का पीलिया तथा नान ए व नान बी पीलिया सारे संसार में पाया जाता है। भारत में भी इस रोग की महामारी के रूप में फैलने की घटनायें प्रकाश में आई हैं। हालाँकि यह रोग वर्ष में कभी भी हो सकता है परन्तु अगस्त, सितम्बर व अक्टूबर महिनों में लोग इस रोग के अधिक शिकार होते हैं। सर्दी शुरू होने पर इसके प्रसार में कमी आ जाती है।

रोग के लक्षण

ए प्रकार के पीलिया और नान ए व नान बी तरह के पीलिया रोग की छूट लगने के तीन से छः सप्ताह के बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

वायरल हैपेटाइटिस या जोन्डिस को साधारणतया लोग पीलिया के नाम से जानते हैं। यह रोग बहुत ही सूक्ष्म विषाणु (वाइरस) से होता है। शुरू में जब रोग धीमी गति से व मामूली होता है तब इसके लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं, परन्तु जब यह उग्र रूप धारण कर लेता है तो रोगी की आंखे व नाखून पीले दिखाई देने लगते हैं, लोग इसे पीलिया कहते हैं।



बी प्रकार के पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) के रोग की छूट के छः सप्ताह बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

पीलिया रोग के लक्षण

- रोगी को बुखार रहना।
- भूख न लगना।
- चिकनाई वाले भोजन से अरुचि।
- जी मिचलाना और कभी कभी उल्टियाँ होना।
- सिर में दर्द होना।
- सिर के दाहिने भाग में दर्द रहना।
- आंख व नाखून का रंग पीला होना।
- पेशाब पीला आना।
- अत्यधिक कमजोरी और थका थका सा लगना

रोग किसे हो सकता है

यह रोग किसी भी अवस्था के व्यक्ति को हो सकता है। हॉ, रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहुत ही उग्र होते हैं और उन्हें यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है। बी प्रकार का वायरल हैपेटाइटिस व्यावसायिक खून देने वाले व्यक्तियों से खून प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को और मादक दवाओं का सेवन करने वाले एवं अनजान व्यक्ति से यौन सम्बन्धों द्वारा लोगों को ज्यादा होता है।

उपचार

- रोगी को शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाकर परामर्श लेना चाहिये।
- बिस्तर पर आराम करना चाहिये घूमना, फिरना नहीं चाहिये।
- लगातार जाँच कराते रहना चाहिए।

- डॉक्टर की सलाह से भोजन में प्रोटीन और कार्बोज वाले प्रदार्थों का सेवन करना चाहिये।
- नींबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस रोग में गुणकारी होता है।
- वसा युक्त गरिष्ठ भोजन का सेवन इसमें हानिकारक है।
- चॉवल, दलिया, खिचड़ी, थूली, उबले आलू, शकरकंदी, चीनी, ग्लूकोज, गुड़, चीकू, पपीता, छाछ, मूली आदि कार्बोहाइड्रेट वाले प्रदार्थ हैं इनका सेवन करना चाहिये

रोग की रोकथाम एवं बचाव

- पीलिया रोग के प्रकोप से बचने के लिये कुछ साधारण बातों का ध्यान रखना जरूरी है:-
- खाना बनाने, परोसने, खाने से पहले व बाद में और शौच जाने के बाद में हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- भोजन जालीदार अलमारी या ढक्कन से ढक कर रखना चाहिये, ताकि मक्खियों व धूल से बचाया जा सके।
- ताजा व शुद्ध गर्म भोजन करें दूध व पानी उबाल कर काम में लें।
- पीने के लिये पानी नल, हैण्डपम्प या आदर्श कुओं को ही काम में लें तथा मल, मूत्र, कूड़ा करकट सही स्थान पर गढ़ा खोदकर दबाना या जला देना चाहिये।
- गंदे, सड़े, गले व कटे हुये फल नहीं खाये धूल पड़ी या मक्खियाँ बैठी मिठाईयाँ का सेवन नहीं करें।
- स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें यदि शौचालय में शौच नहीं जाकर बाहर ही जाना पड़े तो आवासीय बस्ती से दूर ही जायें तथा शौच के बाद मिट्टी डाल दें।
- रोगी बच्चों को डॉक्टर जब तक यह न बता दें कि ये रोग मुक्त हो चुके है स्कूल या बाहरी नहीं जाने दें।
- इन्जेक्शन लगाते समय सिरिंज व सूई को 20 मिनट तक उबाल कर ही काम में लें अन्यथा ये रोग फैलाने में सहायक हो सकती है।
- रक्त देने वाले व्यक्तियों की पूरी तरह जाँच करने से बी प्रकार के पीलिया रोग के रोगवाहक का पता लग सकता है।

केंद्रीय जेल इंदौर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग कराते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी



श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेंद्र पुरी तथा विनय पाण्डे जी के साथ केंद्रीय जेल इंदौर के उपअधीक्षक तथा जेलर सहित अन्य अधिकारी भी उपस्थित रहे।

अंतरराष्ट्रीय सिकल सेल जागरूकता दिवस के उपलक्ष्य सोसाइटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन



श्री महेंद्र हार्दिया



श्री शंकर लालवानी



श्री रमेश मेंदेल



श्रीमती विजयलक्ष्मी गौर



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. रवि



में एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर के संयुक्त तत्वावधान में हुआ राज्य स्तरीय आयोजन



वे डोसी



डॉ. वैभव चतुर्वेदी



डॉ. डी.एन. मिश्रा



डॉ. रवि भाटिया



डॉ. भूपेंद्र गौतम



सिमरन मिरवानी



जब परेशान करे एसिडिटी

महानगरीय जीवनशैली की वजह से जो स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से पनप रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। अगर सही समय पर उपचार न किया जाए तो यह गंभीर रूप धारण कर लेती है।

दरअसल हमारे फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक कहा जाता है। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव होता है। यह पाचन तंत्र की स्वाभाविक और नियमित प्रक्रिया है। यही एसिड हमारे भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन कई बार हमारा स्टमक जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से हमें यह समस्या होती है।

क्या हैं लक्षण

- सीने में जलन
- पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द
- जी मिचलाना और उल्टियां आना
- गला सूखना
- भोजन में अरुचि
- खट्टी डकारें आना
- पेट में भारीपन और कब्ज
- बेचैनी और सांस लेने में तकलीफ

क्या है वजह

- नाश्ता न करना, लंबे समय तक खाली पेट रहना या ओवर ईटिंग
 - चावल, घी-तेल, मैदा, और मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में सेवन
 - ज्यादा मानसिक तनाव और क्रोध की वजह से आंतों से अधिक मात्रा में एसिड का स्राव
 - चाय, कॉफी, एल्कोहल और सिगरेट का अधिक मात्रा में सेवन
 - भोजन को अच्छी तरह नहीं चबाना
 - खानपान की अनियमित दिनचर्या और पर्याप्त नींद न लेना
- एक्सरसाइज और शारीरिक गतिविधियों में कमी
 - दर्द निवारक दवाओं का लगातार और अधिक मात्रा में सेवन

कब होती है

समस्या

वैसे तो एसिडिटी किसी को भी हो सकती है, लेकिन आधुनिक जीवनशैली और कुछ विशेष परिस्थितियों की वजह से यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। आइए जानते हैं कि अलग-अलग स्थितियों में लोगों को यह समस्या किस तरह प्रभावित करती है-

बच्चों में एसिडिटी

पहले लोग ऐसा समझते थे कि बच्चों को यह समस्या नहीं होती, लेकिन आजकल ज्यादातर स्कूली बच्चे एसिडिटी के शिकार हो रहे हैं। परीक्षा के दिनों में देर रात तक जाग कर पढ़ना, टीवी और कंप्यूटर में बढ़ती दिलचस्पी आउटडोर गेम्स में अरुचि और अधिक मात्रा में जंक फूड के सेवन से अकसर उन्हें एसिडिटी की समस्या हो जाती है।

क्या करें- शुरुआत से ही अपने बच्चे में खानपान की स्वस्थ आदतें विकसित करें। उसमें ताजे फल खाने और अधिक मात्रा में पानी पीने की आदत विकसित करें। प्रतिदिन शाम को थोड़ी देर के लिए उसे घर से बाहर पार्क में खेलने के लिए जरूर भेजें।

क्या न करें- बच्चे को जबरन ओवर ईटिंग न कराएं, जहां तक संभव हो उसे जंक फूड खाने को न दें। अगर वह पिज्जा-बर्गर, पास्ता और नूडल्स जैसी चीजों के लिए जिद करे तो इसके लिए सप्ताह का कोई एक दिन निर्धारित कर दें। खाने के साथ उसे पानी न पिलाएं, इससे पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है और पेट में गैस बनती है।

सिटिंग जॉब और एसिडिटी

कार्य की प्रकृति भी इस समस्या के लिए जिम्मेदार है। जिन लोगों को लगातार बैठकर काम करना होता है उनके शरीर में पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे उन्हें एसिडिटी हो जाती है। इसके अलावा फीलड जॉब से जुड़े लोगों को भी एसिडिटी हो सकती है। ऐसे लोगों की दिनचर्या अनियमित होती है और कभी-कभी उन्हें जंक फूड पर भी निर्भर रहना पड़ता है, जो सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह होता है।

क्या करें- अगर आपको लगातार बैठकर काम करना होता है तो हर दो-तीन घंटे के अंतराल पर अपनी सीट से उठकर पांच मिनट के लिए टहलें। जब भी गुंजाइश हो पैदल चलने की कोशिश करें, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें। अगर फीलड जॉब हो तो फल, बिस्किट, सैंडविच और जूस जैसी चीजें हमेशा अपने साथ रखें, ताकि अगर कभी लंच के लिए समय न हो तो बाहर की नुकसानदेह चीजें न खानी पड़ें।

क्या न करें- डिनर में नॉनवेज और तली-भुनी चीजों का सेवन न करें। मॉर्निंग वॉक और एक्सरसाइज कभी न छोड़ें।

प्रेग्नेंसी में एसिडिटी

दरअसल इस अवस्था में स्त्रियों के शरीर से प्लेसेंटल हॉर्मोन का स्राव तेजी से होने लगता है। इसकी वजह से लिवर के काम करने की गति धीमी हो जाती है। इससे भोजन को पचने में काफी समय लगता है। इससे पेट में गैस बनने लगती है। आखिरी तीन महीनों में गर्भाशय का

आकार बढ़ा हो जाता है। फूड पाइप का निचला हिस्सा और आंतों पर दबाव पड़ता है। इससे स्फिंक्टर ढीला पड़ जाता है और अनपचा भोजन वापस ऊपर की तरफ आने लगता है। इससे एसिडिटी और कब्ज की समस्या हो सकती है।

क्या करें- एक ही बार ज्यादा खाने के बजाय हर दो घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा और अच्छी तरह चबाकर खाएं। आमतौर पर इस दौरान डॉक्टर एसिडिटी दूर करने की दवाएं भी देते हैं। ऐसी दवाओं का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

क्या न करें- बिना डॉक्टर से पूछे कोई एक्सरसाइज न करें और न ही कोई दवा लें।

थायरॉयड और एसिडिटी

हमारे शरीर में थायरॉयड ग्लैंड मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है। हाइपोथायरॉयडिज्म की समस्या होने पर मेटाबॉलिज्म की रफ्तार धीमी हो जाती है। इससे हम जो भी खाते हैं, उसका पाचन सही ढंग से नहीं हो पाता। इसी वजह से पेट में जलन और दर्द की समस्या होती है।

क्या करें- अगर आपको यह समस्या है तो डॉक्टर की सलाह पर थायरॉयड की दवा का सेवन करें। मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को तेज करने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज और मॉर्निंग वॉक करें।

क्या न करें- थायरॉयड की दवा के साथ मॉर्निंग वॉक और एक्सरसाइज बीच में कभी न छोड़ें।

सर्जरी और एसिडिटी

पेट से संबंधित किसी भी सर्जरी के बाद कभी-कभी आंतों की भीतरी दीवारें आपस में थोड़ी चिपक जाती हैं। इससे खाने को वहां तक पहुंचने में रुकावट महसूस हो सकती है। इसके अलावा सर्जरी के बाद दी जाने वाली कुछ दवाओं की वजह से भी एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है।

क्या करें- डॉक्टर के सभी निर्देशों का पूरी तरह पालन करें। अपने भोजन में तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, लस्सी और छाछ जैसी चीजों की मात्रा बढ़ा दें।

क्या न करें- सर्जरी के बाद कम से कम तीन महीने तक ज्यादा घी-तेल और मिर्च-मसाले से बनी चीजों का सेवन न करें।

बढ़ती उम्र में एसिडिटी

वृद्धावस्था में शारीरिक गतिविधियां कम होने, हॉर्मोन संबंधी बदलाव और दांतों की कमी की वजह से व्यक्ति की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। इसी वजह से इस उम्र में एसिडिटी और गैस की समस्या ज्यादा देखने को मिलती है।

क्या करें- अपने प्रतिदिन के खानपान में फाइबर युक्त चीजों जैसे दलिया, सूजी, चोकर

युक्त आटा, हरी सब्जियां, संतरा, पपीता, केला और सेब जैसे रेशेदार फलों को शामिल करें। प्रतिदिन सुबह-शाम टहलने जरूर जाएं। अगर संभव हो तो किसी कुशल प्रशिक्षक की देखरेख में नियमित रूप से हलके-फुलके एक्सरसाइज करें।

क्या न करें- रूटीन हेल्थ चेकअप में

लापरवाही न बरतें। गरिष्ठ चीजें न खाएं।

ध्यान रखें, एसिडिटी की समस्या किसी को भी हो सकती है। अगर लंबे समय तक एसिडिटी हो तो इसकी वजह से आंतों में पेटिक अल्सर भी हो सकता है। अतः इससे बचने के लिए हमेशा संतुलित आहार और नियमित दिनचर्या अपनाएं।

- मानसून में त्वचा का खास ख्याल रखना और भी जरूरी होता है, क्योंकि हवा में बढ़ी हुई नमी के कारण त्वचा चिपचिपी और बेजान हो जाती है।
- हफ्ते में कम से कम दो बार एक्सफॉलिएट करें।
- फ्रूट एक्सट्रैक्ट से बना फेस वाश यूज करें।
- जितनी बार भी चेहरा धोएं, स्किन ब्राइटनिंग टोनर का इस्तेमाल जरूर करें, ताकि त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाएं।
- हेवी मॉइश्चराइजिंग क्रीम, क्रीम बेस्ड मेकअप और ऑयली फाउंडेशन्स के इस्तेमाल से बचें।
- ऑयली स्किन के लिए मिंट बेस्ड स्किन टॉनिक काफी अच्छा रहता है। आप रोज स्किन को फ्रिज में स्टोर करके रखें और दिन में कई बार कॉटन से अप्लाई करें। काफी रिफ्रेशिंग लगेगा।
- गुलाबजल भी नेचुरल टोनर का काम करता है।
- मॉनसून में फेस को साबुन से न धोएं। बेहतर होगा कि चेहरे को एस्ट्रिजेंट से साफ करें।
- ओटमील-टमाटर का पैक भी काफी फायदेमंद है। 1 टेबलस्पून टमाटर के रस में थोड़ा-सा ओटमील मिलाकर पतला पेस्ट तैयार कर लें। इसमें 1 बूंद पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालें और चेहरे को गुनगुने पानी से धोकर यह पैक अप्लाई करें। 10 मिनट बाद गीले कॉटन बॉल से पोंछकर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।
- एक केले को मैश करके वेजीटेबल या सलाद ऑयल में फेंट लें। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।
- 1 अंडे की जर्दी को फेंटकर उसमें 1-1 टी स्पून दही और मुल्लानी मिट्टी मिला लें। गाढ़ा पेस्ट तैयार करके चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। इसे हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें।
- मुल्लानी मिट्टी, चंदन पाउडर और बेसन को समान मात्रा में मिलाकर एयरटाइट कंटेनर में रख लें। जब भी यूज करना हो, तो 1 टेबलस्पून को थोड़े-से पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और अप्लाई करें, सूखने पर धो लें।
- मॉनसून फेस पैक के लिए 3 टीस्पून ओटमील में अंडे की जर्दी और 1-1 टीस्पून शहद और दही मिलाएं। अगर आप अंडा यूज नहीं करना चाहती, तो उसकी जगह गुलाबजल या ऑरेंज जूस का इस्तेमाल करें और आधे घंटे बाद चेहरा धो लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाएं।
- आप फ्रूट मास्क का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। पके पपीते में सेब, पाइनएप्पल

हर मौसम में आपका सौंदर्य खिलता रहे, यही हमारी भी चाहत है, तो फिर मॉनसून में भी अपनी त्वचा और बालों का खास ख्याल रखें और बनी रहें जवां और खूबसूरत।

बारिश के मौसम में त्वचा की देखभाल



- और तरबूज को कट्टकस करके मास्क बनाएं।
- कुकुंबर पल्प को अप्लाई करें। यह एस्ट्रिजेंट का काम भी करता है और रोमछिद्रों को बंद रखने में मदद करता है।
- ऑयली स्किन के लिए बेसन में दूध मिलाकर पैक तैयार कर लें और चेहरे पर अप्लाई करें। 20 मिनट बाद धो लें।
- बारिश के मौसम में जितना हो सके, गुनगुने पानी से चेहरा धोएं, ताकि एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाए।
- अगर आपकी स्किन ड्राई है, तो अल्कोहल फ्री टोनर का ही इस्तेमाल बेहतर होगा।
- ड्राई स्किन के लिए टोनर के रूप में 5 बूंद कैमोमॉइल ऑयल में 1 टीस्पून दूध मिलाकर अप्लाई करें। स्किन को सूदिंग इफेक्ट देगा।
- ऑयली स्किन की टोनिंग के लिए 10 बंद लैवेंडर ऑयल में 1 टीस्पून पानी मिलाकर अप्लाई करें।
- गुनगुने पानी में नमक, आधा कप नींबू का रस और टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदें भी मिला सकते हैं। इसमें पैरों को डुबोकर रखें। यह काफी राहत देता है, साथ ही पैरों की त्वचा को हेल्दी रखता है।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 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

sehaturatindore@gmail.com

Visit us:

www.sehaturat.com

[www.facebook.com](https://www.facebook.com/sehaturat)

/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा
99937 00880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर

लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए

सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

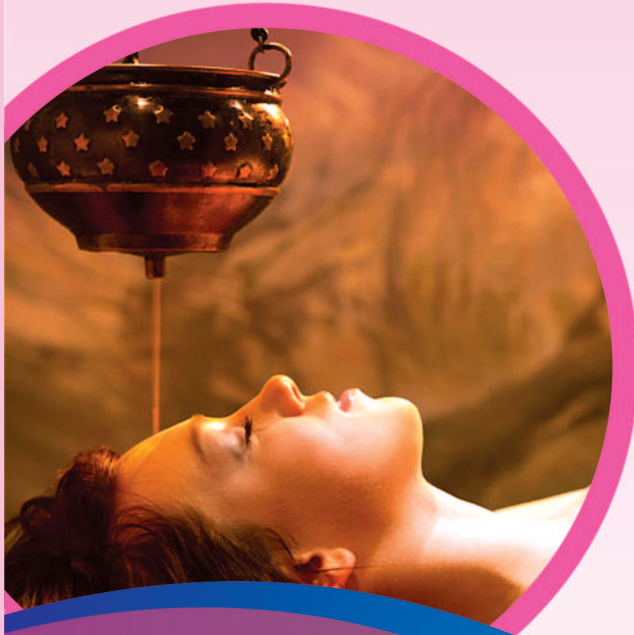
G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा

लाभकारी है।

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

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287

Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
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

ग लत आदतों की वजह से लिवर खराब होने की आशंका सबसे ज्यादा होती है। जैसे शराब का अधिक सेवन करना, धूम्रपान अधिक करना, खट्टा ज्यादा खाना, अधिक नमक सेवन आदि। सबसे पहले लिवर खराब होने के लक्षणों को जानना जरूरी है। जिससे समय रहते आपको पता रहे और इलाज सही समय पर हो सके। भारत में दस खतरनाक रोगों में से एक है लिवर की बीमारी। हर साल तकरीब दो लाख लोग लिवर की समस्या से मरते हैं।

लिवर को खराब करने वाले

महत्वपूर्ण कारण

- दूषित मांस खाना, गंदा पानी पीना, मिचं मसालेदार और चटपटे खाने का अधिक सेवन करना।
- पीने वाले पानी में क्लोरीन की मात्रा का अधिक होना।
- शरीर में विटामिन बी की कमी होना।
- एंटीबायोटिक दवाइयों का अधिक मात्रा में सेवन करना।
- घर की सफाई पर उचित ध्यान न देना।
- मलेरिया, टायफायड से पीड़ित होना।
- रंग लगी हुई मिठाइयों और ड्रिंक का प्रयोग करना।
- सौंदर्य वाले कास्मेटिक्स का अधिक इस्तेमाल करना।
- चाय, काफी, जंक फूड आदि का प्रयोग अधिक करना।

लिवर खराब होने से शरीर पर ये

लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

- लिवर वाली जगह पर दबाने से दर्द होना।
- छाती में जलन और भारीपन का होना।
- भूख न लगने की समस्या, बदहजमी होना, पेट में गैस बनना।
- शरीर में आलसपन और कमजोरी का होना।
- लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आने लगती है, जिसको आप अक्सर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।
- मुंह का स्वाद खराब होना। आदि

प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा लिवर को ठीक करने के उपाय। इन उपायों के द्वारा लिवर के सभी तरह के कार्य पूर्ण रूप से सही कार्य करने लगते हैं। लिवर को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है टॉक्सिंस वायरस। इसलिए लिवर का उपचार करने से पहले रोगी का खून साफ होना जरूरी है ताकि लिवर पर जमें दूषित दोष नष्ट हो सके और लिवर का भार कम हो सके। इसलिए रोगी को अतिरिक्त विश्राम की जरूरत होती है।

प्राकृतिक चिकित्सा कैसे करें?

- सुबह उठकर खुली हवा में गहरी सांसे ले। प्रातःकाल उठकर कुछ कदम पैदल चलें और

लिवर की बीमारी से पाये मुक्ति

लिवर को हिंदी में जिगर कहा जाता है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण और बड़ी ग्रंथि है। यह पेट के दाहिनी ओर नीचे की तरफ होता है। लिवर शरीर की बहुत सी क्रियाओं को नियंत्रित करता है। लिवर खराब होने पर शरीर की कार्य करने की क्षमता न के बराबर हो जाती है और लिवर डैमेज का सही समय पर इलाज करना भी जरूरी होता है नहीं तो यह गंभीर समस्या बन सकती है।



चलते चलते ही खुली हवा की गहरी सांसे लें। आपको लाभ मिलेगा।

- सप्ताह में सरसों की तेल की मालिश पूरे शरीर में करें। मिट्टी का लेप सप्ताह में एक बार पूरे शरीर पर जरूर लगाएं। आप सप्ताह में एक बार वाष्प का स्नान भी लें। सन बाथ भी आप कर सकते हो।
- लिवर की बीमारी को ठीक करने की प्राकृतिक औषधि है हल्दी। हल्दी एंटीआक्सीडेंट के रूप में काम करती है। सुबह या रात को सोने से पहले एक चम्मच हल्दी को एक गिलास दूध में घोलकर पीने

से लिवर की समस्या में राहत मिलती है।

- लिवर सिरोसिस यानि लिवर संकोचन होने पर 100-100 ग्राम प्याज खाने से राहत मिलती है।
- सेब का सिरका रोज पीने से लिवर की बीमारी ठीक होती है।
- लिवर की बीमारी में अलसी का सेवन भी काफी फायदेमंद होता है। अलसी को दरदरा होने तक पीस लें। और इसे आटे के साथ मिलाकर या सलाद में डालकर सेवन करने से लिवर की हर एक बीमारी ठीक हो जाती है।

आजकल युवाओं को लगातार कई घंटों तक कंप्यूटर पर काम करना पड़ता है जिसके कारण आंखों की समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इसके अलावा धूल-मिट्टी और गंदगी से आंखों का बचाव ना करने पर भी कई समस्याएं पैदा होने लगी हैं।

ह मारी आंखे अनमोल है। बिना आंखों के हम अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। यानी आंखें न हों तो इस खूबसूरत दुनिया को हम देख नहीं सकते, प्रकृति के खूबसूरत नजारों का आनन्द नहीं उठा सकते। फिर भी हम अपनी जीवनशैली में लापरवाही के कारण अपनी आंखों को नुकसान पहुंचा रहे हैं। फोन, टैबलेट और कंप्यूटर का लगातार इस्तेमाल हमारी आंखों को नुकसान पहुंचा रहा है। आंखों में होने वाली किसी भी तरह की समस्या को नजरअंदाज करना हमारे लिए नुकसानदेह हो सकता है।

दिखाई देने में समस्या

क्या आपको कुछ पढ़ने में कठिनाई हो रही है या सड़क पर बने निशान और दूरी को देखने में समस्या आ रही है तो यह संकेत हो सकता है कि आपकी आंखों की रोशनी कम हो रही है। इन संकेतों के बारे में अपने घर में या दोस्तों को बताएं। इसके अलावा अपनी आंखों की जांच जरूर करवाएं। अगर आपने इन संकेतों को नजरअंदाज किया तो यह समस्या ठीक होने की बजाय और बढ़ती जाएगी जिससे आपकी आंखों की रोशनी कम हो सकती है।

धुंधला दिखना

अगर आपको अपने आसपास वस्तुएं या लोग साफ दिखाई नहीं दे रहे हैं तो यह एक गंभीर समस्या है। यह समस्या आंखों के लिए नुकसानदेह होने के साथ आपके मस्तिष्क, उच्च रक्तचाप के लिए भी खतरनाक है। ऐसे संकेत दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और इसके कारणों के बारे में जानकर उचित उपचार लें।

झाई आई सिंड्रोम

आंखों में सूखापन यानी आई झाई की समस्या। झाई आई का मतलब वैसी आंख से है, जिसमें आंसू ग्रंथियां पर्याप्त आंसू का निर्माण नहीं कर पातीं। यह समस्या सर्दी के मौसम में ज्यादा होती है। यह बीमारी कनेक्टिव टिशू के डिसऑर्डर होने से होती है। समस्या अधिक होने की स्थिति में आंख की सतह को नुकसान पहुंच सकता है

आंखों की समस्याएं न करें नजरअंदाज



और इसके परिणामस्वरूप अंधेपन की समस्या भी हो सकती है।

कंप्यूटर विजन सिंड्रोम

तेजी से बढ़ रही है यह तकलीफ और सबसे ज्यादा शिकार हो रहे हैं बच्चे और युवा। कम रोशनी में पढ़ना और देर तक बिना ब्रेक के कंप्यूटर और लैपटॉप पर समय बिताने की आदतें इस समस्या के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार हैं। कंप्यूटर पर काम करते समय बीच में ब्रेक लेना बहुत जरूरी है। इससे आंखों को आराम मिलता है। इसके अलावा कंप्यूटर स्क्रीन पर लगातार देखने की बजाय अपनी पलकों को झपकाते रहें।

स्टाई

आंखों की पलकों में पाए जाने वाले ग्लैंड में संक्रमण होने पर सूजन आ जाती है। इसी सूजन को आंख की फुंसी के रूप में जाना जाता है।

यह समस्या किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। फिर भी जो लोग आंखों को रगड़ते हैं, जिनकी पलकों में रूसी हो या जिनकी नजर कमजोर हो, उन्हें ज्यादा तंग करती है। इसमें आंख में दर्द होना, पानी आना, चौंध लगना व पलकों पर सूजन आना सामान्य लक्षण हैं।

आंखों में खुजली या चुभन

आंखों में खुजली या फिर चुभन का सीधे रूप से डॉक्टरों पहलू यह होता है कि आंखें सूख जाती हैं, जिससे उनकी ल्यूब्रिकेट करने की क्षमता प्रभावित होती है। लेकिन यह समस्या पिक आई स्टेन के कारक एडिनो 8 वायरस की वजह से भी हो सकती है, जिसमें केवल आंखों की प्यूटरायड ग्रंथि ही नहीं, बल्कि ग्लूकोमा भी प्रभावित होता है। आंखों की इन समस्याओं को नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है। इसलिए जब भी इन समस्याएं के लक्षण दिखें तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।



Allergy...Allergy...Allergy...
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक
बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

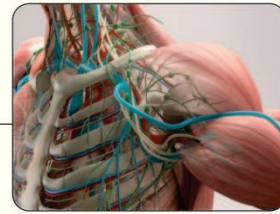
इस पर खुलकर चर्चा करें।



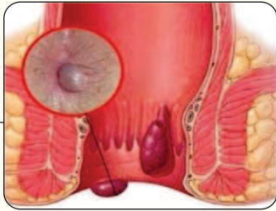
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471

खाना भरपूर वायरल रहे दूर



वा यरल बुखार कब होता है जब शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए खान-पान का उचित ध्यान रखना चाहिए। अगर सेहतमंद ओर प्रोटीन युक्त खाना खाया जाए तो शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता खुद निर्मित हो जाती है। सादा, ताजा खाना ही खाएं क्योंकि हैवी फूड आसानी से पच नहीं सकते हैं। वायरल में कई लोग खाना-पीना छोड़ देते हैं लेकिन खाना छोड़ने से बीमारी और बढ़ सकती है इसलिए जहां तक संभव हो वायरल में खूब खाना खाएं और डिहाइड्रेशन से बचने के लिए खूब पानी पिएं।

- मौसमी संतरा व नींबू खाएं जिसमें विटामिन-सी और वीटा केरोटींस होता है जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है
- वायरल फीवर होने पर ड्राई फ्रूट खूब खाना चाहिए। ड्राई फ्रूट में जिंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
- अधिक मात्रा में केले और सेब का सेवन

करें। इन दोनों में ही अधिक मात्रा में पोटेशियम पाई जाती है जो ऐसा इलेक्ट्रोलाइट है जिससे दस्त कम हो जाता है।

- टमाटर, आलू और संतरा खाएं, इनमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
- लहसुन में कैल्सियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और खनिज तत्व पाए जाते हैं। इससे सर्दी, जुकाम, दर्द, सूजन और त्वचा से संबंधित बीमारियां नहीं होती हैं। लहसुन घी या तेल में तलकर चटनी के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है।
- पानी खूब पियें इससे डिहाइड्रेशन के अलावा शरीर पर हमला करने वाले माइक्रो आर्गेनिज्म को बाहर निकालने में मदद मिलती है।
- वायरल बुखार में हरी और पत्तेदार सब्जियों का अधिक मात्रा में प्रयोग करें। क्योंकि हरी सब्जियों में पानी की मात्रा ज्यादा होती है जिससे डिहाइड्रेशन नहीं होता है।

- वायरल में दही खाना बंद न करें क्योंकि दही खाने से बैक्टीरिया से लड़ने में सहायता मिलती साथ ही यह पाचन क्रिया को सही रखता है पेट खराब, आलसपन और बुखार को दूर करता है।
- वायरल में गाजर खाएं, इसमें केरोटीन पाया जाता है जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कीटाणुओं से लड़ने में मदद मिलती है।
- वायरल बुखार में खाना खूब खाएं लेकिन खाने का गलत काम्बिनेशन कभी ना लें। मसलन अगर आप दही खा रहे हैं तो हैवी नॉनवेज या नींबू अथवा कोई खट्टी चीज ना खाएं, ठंडे और तरल पेय पदार्थों का सेवन न करें क्योंकि वे शरीर में पानी रोकते हैं और असंतुलन होता है। वायरल होने पर दिमाग पर बिलकुल जोर ना लगाएं क्योंकि ऐसा करने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होगी और वायरल ज्यादा दिनों तक रह सकता है।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

दस फायदे ओट्स खाने के

ओट्स या जई आसानी से पच जाने वाले फाइबर का जबरदस्त स्रोत है। साथ ही यह कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स का भी अच्छा स्रोत है। ओट्स हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करता है। बशर्ते इसे लो सैच्युरेटेड फैट के साथ लिया जाए। ओट्स एलडीएल की क्लियरेंस बढ़ाता है। ओट्स में फोलिक एसिड होता है जो बढ़ती उम्र वाले बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होता है। यह एंटीकैंसर भी होता है। चेहरे के लिये ओटमील फेस स्क्रब ओट में कैल्शियम, जिंक, मैग्नीज, आयरन और विटामिन-बी और ई भरपूर मात्रा में होते हैं। जो लोग डिसलिपिडेमिया और डायबिटीज से पीड़ित हैं उन्हें ओट्स फायदेमंद होता है। गर्भवती महिलाओं और बढ़ते बच्चों को भी ओट्स खाना चाहिए। आइये जाने कुछ और ऐसे ही फायदे-

कोलेस्ट्रॉल

ओट्स में मौजूद बीटा ग्लूकॉन नामक गाढा चिपचिपा तत्व हमारी आंतों की सफाई करते हुए कब्ज की समस्या दूर करता है। इसकी वजह से शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल जमा नहीं हो पाता। अगर तीन महीने तक नियमित रूप से ओट्स का सेवन किया जाए तो इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में 5 प्रतिशत तक कमी लाई जा सकती है।

वजन घटाए

इसमें इनसॉल्यूबल और सॉल्यूबल फाइबर होता है, जो फैट बर्निंग के लिए काफी अच्छा है, साथ

ही प्रोटीन भी मौजूद होने से पेट भर जाता है। जो लोग जिम जाने का या व्यायाम करने का समय नहीं निकल पाते हैं, वे ओट्स खा के अपना वजन जल्दी से कम कर सकते हैं।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप हमारे हृदय के लिए बहुत ज्यादा खतरनाक है, इसे समय रहते अगर रोका ना गया तो यह इंसान की जान भी ले सकता है। इससे बचने का सबसे अच्छा उपाय है ओट्स। ओट्स खाने से उच्च रक्तचाप की परेशानी कम होती है क्योंकि इसमें फाइबर होता है जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखता है।

स्तन कैंसर

ओट्स में लिंगनस और एन्टेरोलैक्टोने जैसे फीटो केमिकल पाए जाते हैं जो कैंसर से लड़ने में सहायक हैं। एन्टेरोलैक्टोने विशेष रूप से, स्तन और अन्य हार्मोन से संबंधित कैंसर की रोकथाम में सहायक है।

ब्लड शुगर

ब्लड शुगर लेवल को स्थिर रखता है ओट्स में कार्बोहाइड्रेट काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो आपको ऊर्जा देती है। फाइबर की मात्रा ज्यादा होने की वजह से यह धीरे धीरे पचता है, जिसकी वजह से रक्त में मौजूद ग्लूकोस का स्तर बढ़ता नहीं है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि इसको नियमित खाने से टाइप 2

मधुमेह का खतरा काम हो जाता है।

इन्टेस्टाइन

आंत और मलाशय के लिए काफी फायदेमंद होता है। ओट्स उनके लिए बहुत लाभदायक है जो लोग अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित हैं। इसे रोज खाने से कब्ज जैसी परेशानियों से निजात मिल जाता है।

तनाव

ओट्स में फाइबर और मैग्नीशियम पाया जाता है जो दिमाग में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ाता है, जिससे मस्तिष्क शांत रहता है। जिसकी वजह से आपका मूड अच्छा रहता है और नींद भी अच्छी आती है। आप चाहें तो इसमें ब्लूबेरी भी डाल के खा सकते हैं, जिस में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी पाया जाता है जो तनाव से लड़ने में मदद करता है।

बूस्ट इम्यूनटी

साबुत अनाज में ओट्स खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ओट्स में मौजूद फाइबर आपके पाचन तंत्र को मजबूत करता है।

त्वचा

यह हमारी त्वचा के लिए भी बहुत लाभदायक है। यह त्वचा को नमी देता है साथ ही जिनकी त्वचा बहुत ज्यादा रूखी या उसमें बहुत खुजली और जलन होती है तो ओट्स बहुत उपयोगी है।

हृदय: ओट्स का सेवन दिल के लिये काफी फायदेमंद होता है। ओट्स में खूब फाइबर मौजूद होता है, और इसमें फॉलीबल फाइबर होता है जो दिल के लिये बहुत अच्छा होता है यही नहीं यह दूसरी बीमारियों से भी बचाता है। इससे शुगर लेवल कम रहता है।

बारिश में कैसा हो पहनावा

- बारिश में कॉटन या सिल्क साड़ियों और सूट के स्थान पर आप सिंथेटिक फेब्रिक से बने वाशेबल कपड़ों का ही चयन करें। ये कपड़े भीग जाने पर शरीर से चिपकते नहीं हैं और जल्दी सूख जाते हैं।
- इस मौसम में जहाँ तक संभव हो ऐसी साड़ियों का चयन करें जिनका ब्लाउज रुबिया या कॉटन के स्थान पर सिंथेटिक कपड़े का हो। साड़ी बहुत अधिक नीची न पहनें अन्यथा भीग जाने पर यह जमीन में लगकर गंदी हो सकती है।
- एकदम नए वस्त्रों के स्थान पर ऐसे वस्त्रों का चयन करें जिनका आप पहले प्रयोग कर चुकी हों। आजकल कुछ वस्त्र ऐसे भी आते हैं जिनमें प्रथम बार ड्राईक्लीन करवानी होती है। ऐसे में नए वस्त्र पहनने पर बारिश का पानी पड़ने से इन वस्त्रों का रंग प्रभावित हो सकता है।
- बारिश में रंग छोड़ने वाले कपड़े नहीं पहनें। ऐसे कपड़े भीग जाने पर आपके शरीर को ही रंग-बिरंगा बना सकते हैं। जहाँ तक संभव हो इस मौसम में आसमानी या गुलाबी, पीले और हल्के हरे रंग के कपड़े पहनें। इनमें रंग छोड़ने का डर कम रहता है।
- इस मौसम में अच्छी कंपनी के सिंथेटिक लेदर की बरसाती चप्पल या जूतों का ही प्रयोग करें। हल्की चप्पल बिलकुल नहीं पहनें, क्योंकि इनसे उछलने वाले कीचड़ से आपके कपड़ों पर पीछे की ओर छींटे लग सकते हैं।



बारिश में जरूरी है फुटवियर्स की देखभाल

बारिश का मौसम आते ही हम हर चीज को लेकर थोड़े सतर्क हो जाते हैं चाहे वो कपड़े हों, फैशन हो, मेकअप हो या फिर स्वास्थ्य हो। ऐसे में जरूरी है कि इन सब बातों के साथ-साथ अपने फुटवियर का भी खयाल रखा जाए।

- बारिश के मौसम में जूते-चप्पलों का चुनाव करते समय हमेशा थोड़ा ध्यान रखें। अगर आप कामकाजी महिला हैं और साड़ी पहनती हैं तो इस मौसम में अपने हील्स पहनने में थोड़ी कटौती करें। बारिश में या होने की संभावना लगे तो हील पहन कर बाहर न जाएं। बहुत जरूरी हो तो पहनें पर खयाल रहे कि उनकी ऊंचाई दो इंच से ज्यादा न हो।
- हमेशा इस मौसम में बरसाती जूते या फिर रबड़ के जूते ही पहनें। इन्हें पहन कर कीचड़ में भी चल सकते हैं। ये आपको फिसलने से भी बचाएंगे।
- इस मौसम में कपड़े के जूतों को पहनने से बचें।

मानसून मेकअप टिप्स

बारिश के मौसम में मेकअप करते हुए अगर जरूरी सावधानियां न बरती जाएं तो आपकी रंगत निखरने के बजाए बिगड़ सकती है।

बढ़ती उमस ने शायद आपका मेकअप से मन हटा दिया है, आप चाह कर भी अपने फेवरेट मस्कारे या आई लाइनर का प्रयोग नहीं कर पा रहे हैं। चिपचिपी त्वचा आपको मेक-अप की इजाजत नहीं देती और उलझे बाल आपके व्यक्तित्व को सूट नहीं करते। मेकअप आर्टिस्ट के अनुसार मानसून मेक अप के विषय में कुछ टिप्स-

- मेक-अप करने से पहले अपने हाथों को जरूर साफ करें।
- बरसात के मौसम में नमी वाली जगहों पर बैकटीरिया के फैलने की अधिक संभावना रहती है। ब्यूटी प्रोडक्ट्स को धूप में ना रखें।
- घर से बाहर निकलने के 20 से 25 मिनट पहले सनस्क्रीन लोशन लगायें।
- मेक अप करने से पहले सिलिकन बेस का ही प्रयोग करें और वाटर प्रूफ फाउंडेशन की पतली परत लगायें।
- ऐसे में आंखों का मेक-अप जल्द ही खराब होता है इसलिए ट्रांसपैरेंट मस्कारा व कलर्ड वाटरप्रूफ काजल पेंसिल का ही

प्रयोग करें।

- लिपग्लॉस का प्रयोग बिलकुल ना करें।

घरेलू नुस्खे

- मानसून में रात को त्वचा की टोनिंग जरूर करें। इसके लिए एक छोटे चम्मच दूध में 5 बूंद चमेली के तेल को मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे व गर्दन पर लगायें।
- चिपचिपी त्वचा से छुटकारा पाने के लिए चंदन पाउडर में गुलाब जल मिला कर चेहरे, गर्दन व बांहों पर लगाएं।
- त्वचा पर प्राकृतिक निखार लाने के लिए शहद व दही को बराबर मात्रा में मिलाकर अच्छी तरह से चेहरे व गर्दन पर लगायें और 15 मिनट बाद चेहरा धो लें।
- आपकी त्वचा अगर शुष्क है तो आप एक बड़े चम्मच दूध की क्रीम में गुलाब जल मिलाकर 15 मिनट तक लगायें।
- मेक-अप के साथ ही प्रतिदिन त्वचा की देखभाल भी जरूरी है। ऐसे में आप घरेलू नुस्खों का सहारा ले सकते हैं, जो आसान भी हैं और सुरक्षित भी।



घरेलू नुस्खों से पेट का इलाज

3 अगर आपका पेट खराब है या बार-बार आपको टॉइलेट जाना पड़ रहा हो या दस्त हो रही हो तो इसकी सबसे अच्छी दवा जीरा है। आधा चम्मच जीरा चबाकर खाएं व गुनगुना पानी के साथ उसे गटक लें। ऐसा करने से दस्त एकदम बंद हो जाता है।

अगर दस्त बहुत ज्यादा हो रहा हो या मिनट-मिनट के अंतराल पर टॉइलेट जाना पड़ता हो तो आधा कप कच्चा दूध लें, (ध्यान रहे इसे गर्म न किया गया हो) और उसमें नींबू डालकर जल्दी से पी लें। दूध को फटने से पहले पीना है। ऐसा एक बार ही करने से खतरनाक दस्त भी ठीक हो जाएगी।

बेल का गूदा चबाकर खाएं और थोड़ा पानी पी लें, इससे भी दस्त सही हो जाती है। बाजार

में बेल का पाउडर भी मिलता है, यह पाउडर एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ पीना भी इस दशा में लाभकारी है।

आपका पेट अगर साफ नहीं रहता या कब्ज की समस्या लगातार रहती है तो इस दशा में अजवाइन सबसे लाभकारी है। अजवाइन को गुडु में मिलाकर चबाओ और फिर गुनगुना पानी पीने से पेट साफ हो जाता है। ऐसा आप रात को सोने से पहले भी कर सकते हैं।

पेट से जुड़ी दो-तीन खराब बीमारियां हैं, जैसे बवासीर, हेमोरोइड्स, फिशचूला, फिशर... इन सबके लिए मूली का रस बेहद कारगर है। एक कप मूली का रस रोज पिएं। इससे हर तरह का बवासीर सही हो जाता है। भगंदर, फिशचूला, फिशर भी इससे ठीक होता है। अनार का रस भी इसी तरह से ले सकते हैं।

मिक्स वेजिटेबल सूप

मिक्स वेजिटेबल सूप सभी को पसंद आता है। खाने से पहले ढेर सारी पौष्टिक सब्जियों से बने इस टेस्टी और हेल्दी सूप का मजा ज़रूर लें।

ज़रूरी सामग्री

गाजर : 1 मीडियम आकार की (छोटी कतरी हुई)

फूल गोभी : एक चौथाई गोभी (एक कटोरी कतरी हुई), हरे मटर के दाने :

आधा कटोरी, शिमला मिर्च : 1 मीडियम आकार की (बीज निकाल कर, बारीक कतरी हुई), अदरक : 1 इंच लम्बा

टुकड़ा कढ़कस कर लें या पेस्ट बना लें, कार्न फ्लोर : 1 बड़ा चम्मच, मक्खन :

2 बड़े चम्मच, काली मिर्च : आधी छोटी चम्मच, सफेद मिर्च : आधा छोटा चम्मच, चिल्ली सास :

1 बड़ा चम्मच, नमक : स्वादानुसार, नींबू : आधा, हरा धनियां : 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ)

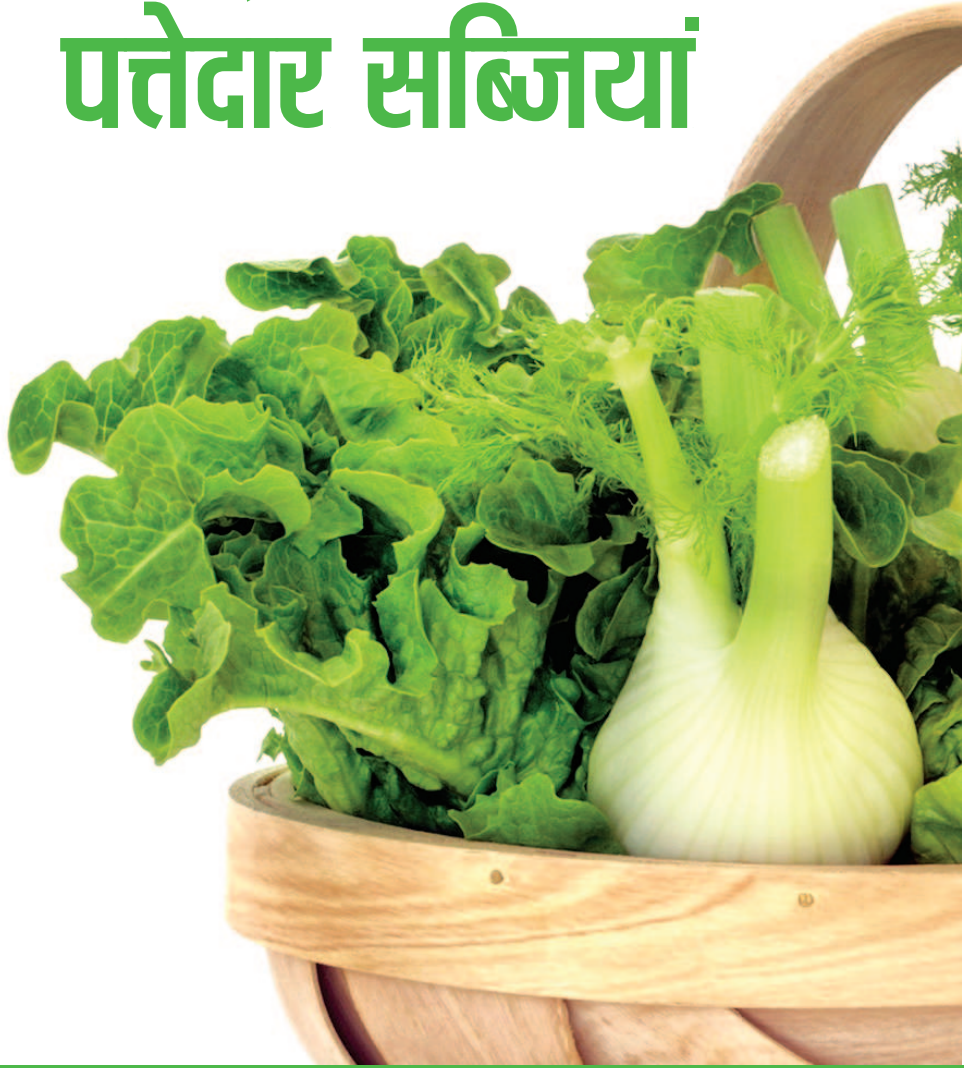


बनाने की विधि

2 बड़े चम्मच पानी में कार्न फ्लोर को अच्छे से घोल लें ताकि गुठलियां ना बनें। अब एक मोटे तले के पैन में मक्खन गर्म करके उसमें अदरक और पहले से काट कर तैयार की सारी सब्जियां डाल कर 2 मिनट तक चलाते हुए हल्की आंच पर भून लें। अब इनको 2 मिनट के लिए ढक कर धीमी आंच पर पकाएं। तैयार सब्जियों में 600 ग्राम पानी मिला दें। अब कार्न फ्लोर के घोल, नमक, काली मिर्च, सफेद मिर्च और चिल्ली सास मिला कर उबाल आने तक चलाते हुए पकाएं। उबाल आने के बाद सूप को 3-4 मिनट के लिए धीमी आंच पर पका लें। फिर गैस बंद करके सूप में नींबू का रस मिला दें। मिक्स वेजिटेबल सूप तैयार है। सूप बाउल में तैयार सूप को डाल कर मक्खन और धनिया डाल कर परोसें।

मॉनसून के दौरान आप किस किस्म की चीजें खाते हैं, इसका खास ख्याल रखना चाहिये। अगर आप हरी पत्तेदार सब्जियां खाना पसंद करते हैं, तो मॉनसून में इन्हें खाने से थोड़ा परहेज करें। वैसे तो हरी पत्तेदार सब्जियों में काफी सारा पोषण पाया जाता है लेकिन अगर एक्सपर्ट की माने तो इन्हें मॉनसून में खाने से बचना चाहिये। मॉनसून के दौरान इन सब्जियों को ठीक तरह से सूरज की रोशनी नहीं मिल पाती जिस वजह से इनमें कीटाणुओं का ढेर जम जाता है। इन सब्जियों का सेवन करने से ये वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे हमें कई संक्रामक बीमारियां हो जाती हैं। साथ ही इससे शरीर में ऊर्जा का स्तर नीचे चला जाता है और पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है।

मॉनसून में न खाएं पत्तेदार सब्जियां



मॉनसून में चटपटे खानों से रहिये बिल्कुल दूर

पत्तेदार सब्जियों को खाने से पहले पानी के नीचे धोइये और फिर इन्हें नमक मिले हुए पानी में कुछ देर तक भिगो कर रखिये। जिससे इनमें मौजूद कीटाणुओं का नाश होगा और यह खाने युक्त बनेंगी। अब आइये जानते हैं कि मॉनसून में पत्तेदार सब्जियों का सेवन क्यों नहीं करना चाहिये।

अधिकतर सब्जियां दलदल में पैदा होती हैं ज्यादातर पत्तेदार सब्जियां बारिश के चलते कीचड़ में पैदा होती हैं, जिससे यह काफी बुरी तरह से संक्रमित हो जाती हैं। अगर इन्हें ठीक तरह से धो कर ना खाया जाए तो तबियत खराब

हो सकती है।

क्योंकि यह दूषित जगहों पर रखी जाती हैं जब सब्जियां खेतों से कट कर आती हैं, तो इन्हें मंडी में दूषित जगह पर रखा जा सकता है। यदि यह जगह साफ सुथरी नहीं है तो, बीमारी पैदा होने के चांस काफी ज्यादा बढ़ जाते हैं। पत्तागोभी, फूलगोभी और ब्रॉकली जैसी हरी सब्जियों में कीड़े-मकौड़े इस तरह अंदर तक घुसे रहते हैं कि साफ दिखाई नहीं देते। इन सब्जियों को खाने से पहले नमक वाले गरम पानी में डाल कर पहले उबाल लें और फिर पकाएं।

मॉनसून के दौरान अक्सर सब्जी वाले अच्छे पैसा कमाने और सब्जियों को हरा भरा दिखाने के चक्कर में इन्हें रंग से भरे इंजेक्शन लगा देते हैं। इन नकली रंगों का सीधा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है, जिससे शरीर को तमाम तरह की बीमारियां हो जाती हैं।

मॉनसून में बाहर के खाने से रहें सावधान अगर आप बाहर खाना खाने के शौकीन हैं तो, सब्जियों से बनी डिश न खाएं। कई होटलों और ढाबों में सब्जियां अच्छी प्रकार से धोई नहीं जाती, जिससे पेट का संक्रमण होने की संभावना होती है।

भारत सरकार के केंद्रीय विद्युत और नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा राज्य मंत्री श्रीपाद येसो नाइक जी को बधाई प्रेषित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी साथ में डॉ. डी.एन. मिश्रा।



पढ़ें अगले अंक में

अगस्त - 2024

मातृत्व
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

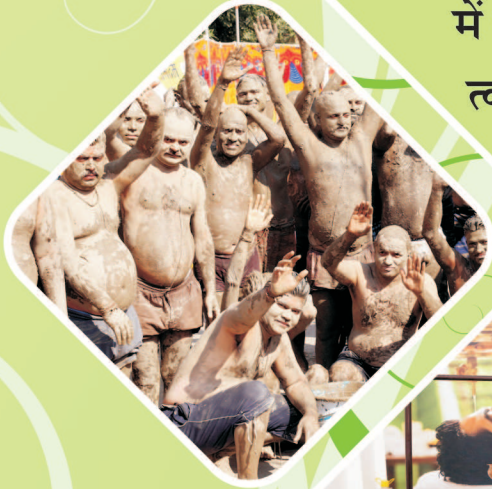
पत्रिका नहीं संपूर्ण
अभियान, जो रखेगी पूरे
परिवार का ध्यान...



आधुनिक

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

सिरदर्द
जोड़ों का दर्द
शुगर के कारण नसों
में कमजोरी
त्वचा रोग



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 7898304927

फं गल इन्फेक्शन बालों में होने वाला गंभीर संक्रमण है। इसके कारण बाल बहुत तेजी से झड़ते हैं तथा रूखे एवं बेजान दिखाई देते हैं। इस इन्फेक्शन के लक्षण इस प्रकार हैं-

- बालों में खुजली एवं जलन।
- परतदार डेंड्रफ।
- पसीने के बाद खुजली।
- अधिक संख्या में बालों का झड़ना।

प्रायः बालों के फंगल इन्फेक्शन का पता आसानी से नहीं चलता। चूँकि बालों में डेंड्रफ दिखाई देती है अतः इसे सामान्य डेंड्रफ का केस समझकर चिकित्सा की जाती है जिससे कुछ राहत तो मिलती है, परंतु समस्या का पूर्ण समाधान नहीं होता। यह फंगस भी अलग-अलग प्रकार की होती है जिसे तीव्रता के आधार पर तीन प्रकारों में बाँटा जा सकता है। 1. माइल्ड (साधारण) 2. मॉडरेट (मध्यम) 3. सीवियर (गंभीर)।

आइए जानें आप किस प्रकार जान सकते हैं कि आप किस प्रकार के फंगल इन्फेक्शन से पीड़ित हैं। निम्न लक्षणों के आधार पर आप यह आसानी से जान सकते हैं।

माइल्ड इन्फेक्शन

- पाउडरी या ऑइली डेंड्रफ उपस्थित रहता है।
- बालों का घनापन कम होता जाता है।
- खुजली एवं पसीने के बाद जलन उपस्थित रहती है।

मॉडरेट इन्फेक्शन

- डेंड्रफ की छोटी-छोटी परतें दिखाई देती हैं।
- बालों में बीच-बीच में छोटे या बड़े बालरहित गोल पैच दिखाई देते हैं।
- बाल अधिक संख्या में झड़ते हैं।
- खुजली एवं जलन होती है।

सीवियर इन्फेक्शन

- पूरे सिर पर डेंड्रफ की परत दिखाई देती है।
- सिर के एक हिस्से के पूरे बाल झड़ जाते हैं।

खतरनाक है बालों का फंगल इन्फेक्शन



- बाल अत्यधिक संख्या में झड़ते हैं।
- तीव्र खुजली एवं जलन होती है।

मॉडरेट इन्फेक्शन में यदि बालरहित पैच की त्वचा काले रंग की हो गई हो तो इसे सीवियर इन्फेक्शन ही समझना चाहिए। मॉडरेट और सीवियर इन्फेक्शन के अधिक समय तक रहने पर बालरहित भाग की त्वचा चिकनी होने लगती है एवं वहाँ पर बालों की जड़ें मरने लगती हैं। यदि ऐसा ही हो रहा हो तो समझना चाहिए कि शीघ्र चिकित्सा की आवश्यकता है। अन्यथा बालों के पुनः आने की संभावना कम हो जाएगी।

फंगल इन्फेक्शन का पता फंगस टेस्ट के द्वारा लगाया जाता है। परंतु यह आवश्यक नहीं कि टेस्ट में फंगस नहीं आई तो बालों में फंगस नहीं है। कई बार बालों में फंगस होते हुए भी टेस्ट निगेटिव आती है। अतः संक्रमण है या नहीं इसका अंतिम निर्णय लक्षणों के आधार पर होना चाहिए।

फंगल इन्फेक्शन के स्रोत को समझना भी अत्यंत आवश्यक है। डायबिटीज के रोगी में इस इन्फेक्शन की आशंका अधिक रहती है। अतः यह इन्फेक्शन होने पर ब्लड शुगर की जाँच भी अवश्य करा लें। खासकर तब जब आपके परिवार में डायबिटीज का इतिहास मिलता हो।

यह इन्फेक्शन ब्यूटी पार्लर एवं सैलून में उपयोग होने वाले टॉवेल और कंघी आदि से भी आ सकता है। अतः इन स्थानों पर आप स्वयं का कंघा व टॉवेल ले जाएँ। कभी भी घर में भी दूसरों का कंघा, टॉवेल आदि उपयोग न करें। इस संक्रमण की शीघ्र चिकित्सा अत्यंत आवश्यक है।

ऐसी स्थिति में कुशल केश रोग विशेषज्ञ से परामर्श करें। अधिक देर होने पर बालों की जड़ों को स्थायी नुकसान पहुँच सकता है। इससे पुनः बाल आना संभव नहीं हो पाएगा। इस संक्रमण से निपटने हेतु खाने व लगाने की एंटी फंगल दवाएँ दी जाती हैं। इन दवाओं को सही मात्रा में सही अवधि तक लिया जाना चाहिए।

यदि ऐसा नहीं किया जाता है तो फंगस के स्पोर्स(अंडे) बालों की जड़ों में रह जाते हैं। जिससे पुनः फंगस बन जाती है। सही उपचार, सही समय पर किया जाए तो झड़े हुए बाल पुनः वापस आ जाते हैं।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ: बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॉटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय: शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय: सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन: सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



आंखों के लिए फायदेमंद है बाहर खेलना

बा हर खेलना बच्चों की आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। बाहर खेलने से बच्चों की आंखों की रोशनी में इजाफा होता है। अगर आप चाहते हैं कि बड़े हो रहे बच्चों की आंखों को कोई नुकसान न हो तो उनको बाहर खेलने से मत रोकिए। प्राकृतिक रोशनी के संपर्क में रहने से बच्चे आंखों की सामान्य बीमारियों से बच जाते हैं। बाहर खेलने वाले बच्चों में निकट दृष्टि दोष यानी मायोपिया होने की आशंका कम होती है। यह बात एक नए शोध से सामने आई है।

लंदन स्थित ब्रिस्टल युनिवर्सिटी में हुए शोध में यह निष्कर्ष निकला कि बाहर खेलने वाले बच्चों की आंखें सलामत रहती हैं। अध्ययन के अनुसार बाहर खेलने से बच्चों की आंखें सूर्य की रोशनी के संपर्क में आती हैं जिससे किशोर उम्र में निकट दृष्टि दोष होने का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इस शोध में यह भी निष्कर्ष निकला कि बाहर खेलने वाले बच्चों की आंखें काफी तेज होती हैं और पारिवारिक बीमारी

का आंखों पर कोई असर नहीं पड़ता है।

बाहर खेलने वाले बच्चों की आंखें घर में खेलने वालों की तुलना में ज्यादा तेज होती हैं। घर में व्यायाम करने वाले बच्चों से बाहर खेलने वाले बच्चों को मायोपिया होने की आशंका 50 फीसदी तक कम हो जाती है। जबकि घर में एक्सरसाइज करने वाले बच्चों को मायोपिया होने का खतरा ज्यादा होता है।

वया है मायोपिया

मायोपिया को निकट दृष्टि दोष भी कहते हैं। निकट दृष्टि दोष में दूर की चीजें दिखना साफ दिखना बंद हो जाती हैं। मायोपिया आनुवांशिक बीमारी है जो कि ज्यादातर बच्चों को ही होता है लेकिन यह बड़ों को भी अपनी चपेट में ले सकता है। सूरज की रोशनी पर्याप्त मात्रा में आंखों के संपर्क में नही आना मायोपिया का कारण है। सूरज की रोशनी लेने से आंखों में डोपामीन नामक रसायन बनता है जो मायोपिया होने से रोकता है। आंखों की पुतली फैलने के

कारण व्यक्ति मायोपिया का शिकार होता है। मायोपिया होने पर दो मीटर से दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देती हैं।

मायोपिया से बचाव के तरीके

- बच्चों को ज्यादा देर तक मोबाइल गेम खेलने से मना कीजिए। कंप्यूटर के सामने ज्यादा देर तक बैठने से मना रोकिए।
- पास से टीवी देखने से रोकिए, पास से टीवी देखना बच्चों के लिए नुकसानदायक है।
- आंखें अगर भारी-भारी दिखें और बच्चा अगर बार-बार अपनी आंख खुजलाए तो मायोपिया की आशंका हो सकती है।
- लेटकर या फिर बैठकर घंटों किताबें पढ़ने से बचें।
- बच्चों के खान-पान पर विशेष ध्यान दीजिए। बच्चों के खाने में पौष्टिक खाद्य-पदार्थ ज्यादा मात्रा में खिलाइए।
- बच्चों को आंखों से संबंधित कोई समस्या हो तो डॉक्टर से संपर्क कीजिए।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

शराब का सेवन और हेपेटाइटिस

शराब का सेवन सेहत के लिए हानिकारक होता है, यह बात लगभग सभी जानते हैं। लेकिन एक ताजा अध्ययन से जानकारी मिली है कि शराब का सेवन लिवर के खराब होने और हेपेटाइटिस-सी वायरस से मौत के खतरे को बढ़ा सकता है। हेपेटाइटिस-सी से पीड़ित अधिकतर लोग या तो पहले या फिर वर्तमान समय में अधिक शराब पीने वाले होते हैं। हेपेटाइटिस-सी के मरीजों के लिए शराब का सेवन विशेष रूप से नुकसानदेह है।

इस अध्ययन के अनुसार शराब हेपेटाइटिस सी से पीड़ित लोगों के अंगों में रेशेदार बैक्टीरिया तेजी से बनने की बीमारी फाइब्रोसिस और लिवर के सामान्य काम करने में बाधा उत्पन्न करने वाली बीमारी सोरायसिस को तेजी से बढ़ाता है। इसकी वजह से उनके लिए शराब पीना एक जानलेवा गतिविधि हो जाती है।

यह अध्ययन रिपोर्ट 'अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन' में प्रकाशित हुई है। वर्ष 2010 में हेपेटाइटिस-सी से पीड़ित लोगों में शराब से जुड़ी लिवर की बीमारी से मरने का तीसरा सबसे बड़ा कारण था। शराब पीने और हेपेटाइटिस-सी के बीच का रिश्ता समझने के लिए जांचकर्ताओं ने खुद कौन कितनी शराब पीता है इसकी जानकारी ली।

लोगों में जानकारी का अभाव

इस अध्ययन दल ने हेपेटाइटिस-सी से संक्रमण दर को जानने के चार समूहों का अध्ययन किया। पहला समूह जो जीवन में कभी शराब नहीं पीने वाला था, दूसरा पहले शराब पीता था, एक समूह ऐसा था जो शराब अब भी पीता था लेकिन अधिक नहीं और चौथा समूह वर्तमान समय में अधिक शराब पीने वालों का था। जिन लोगों ने इस अध्ययन में हिस्सा लिया था और हेपेटाइटिस-सी से संक्रमित पाए गए थे। उनमें से आधे को इसका पता नहीं था कि उन्हें हेपेटाइटिस-सी है।



इस अध्ययन के द्वारा मुहैया कराई गई नई जानकारी हेपेटाइटिस-सी होते हुए भी कौन कितना शराब पीता है, उस पर रोशनी डालने में मददगार है। जिन लोगों की जांच नहीं की गई है, उन लोगों में हेपेटाइटिस-सी की जांच

कराने के बारे में जागरूकता फैलाई जाए, ताकि इस बीमारी को बढ़ने से रोका जा सके और जो इससे संक्रमित हैं उनका जीवन बचाने के लिए उनका इलाज शुरू किया जा सके।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



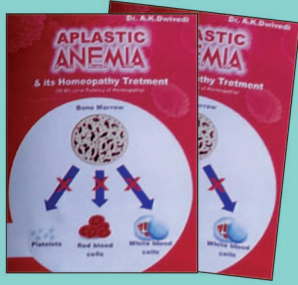
घर या ऑफिस से
ब्लड सैपल लेने हेतु
संपर्क करें

हमारा प्रयास,
स्वस्थ एवं
सुखी समाज



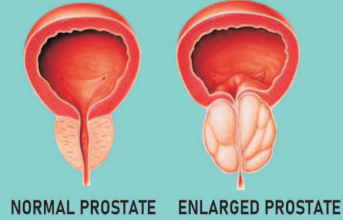
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित 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
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुरसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

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

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके स्पाइन को नुकसान पहुंचा सकती हैं

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

अगर आप पीठ दर्द या रीढ़ की हड्डी में परेशानी महसूस करते हैं तो करें ये उपाय

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं

एडवांस्ड

होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCED HOMEO
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD
8/9, MAYANK APARTMENT
GEETA BHAWAN
MANDIR ROAD INDORE
9993700880, 07314064471

एडवांस

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCE YOGA &
NATUROPATHY HOSPITAL
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.
9893519287, 07314989287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस काम्प्लेक्स, जौन-1, एमपी नगर, भोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।