

■ डेंगू के 7 चेतावनी के संकेत

■ गर्दन और पीठ को बनाएं फेयर

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघर्ष एवं सुरत

जनवरी 2025 | वर्ष-14 | अंक-02

मूल्य
₹ 60

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

डेंगू-चिकनगुनिया
विशेषांक



काल बन कर आ सकता है
डेंगू और चिकनगुनिया

होम्योपैथिक इलाज से कुछ ही माह में मिली क्रोनिक एनीमिया से निजात



प्रोफेसर डॉ. उषा जैन

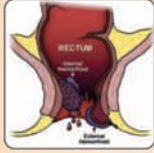
“मैं प्रोफेसर डॉ. उषा जैन, इंदौर से हूँ, मुझे लगभग 25 साल से विटामिन डेफिशिएंसी एनीमिया की समस्या थी। मेरा हीमोग्लोबिन 7% ग्राम हो गया था, जिसके चलते बहुत जल्दी थकान महसूस होने लगती थी करीब 8 माह पहले मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉक्टर ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला और मैं तुरंत ही उनके क्लिनिक पहुँची। डॉक्टर साहब की दी हुई होम्योपैथी

दवाइयों का सेवन शुरू किया तथा उनके बताए अनुसार खान-पान का भी विशेष ध्यान रखा।

लगभग दो माह में ही मुझे आराम मिलने लगा। कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 11 तक पहुँच गया है। अब मैं अपने को काफी स्वस्थ एवं तरौताजा महसूस करती हूँ”



ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या खत्म होते ही शरीर में बढ़ने लगा खून



मेरा नाम अविनाश बाहेती है। मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैं कई वर्षों से ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या से परेशान था और उसके कारण मेरा हीमोग्लोबिन 5.3 ग्राम % तक कम हो गया था। मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला, मैं उनके क्लिनिक पहुँचा और उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया।

कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 12 ग्राम % के ऊपर आ गया। अब मेरी ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई और खून भी बढ गया। मैं डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।



Watch us on
You Tube



for Homeopathy Treatment

dr ak dwivedi homeopathy

Cell : 98260 42287

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

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

Mob. 99931-90140, 99931-40840

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You Tube** पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

कृपया समय लेकर आयें

सेहत एवं सूरत

जनवरी 2025 | वर्ष-14 | अंक-02

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
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...



11

कीवी: डेंगू में
प्लेटलेट्स बढ़ाने
का अचूक उपाय



14

चिकनगुनिया
से बचने के
घरेलू उपाय



16

डेंगू और चिकनगुनिया
में अंतर जानिए



29

सिर्फ नारियल तेल
नहीं, सर्दियों के लिए ये
ऑयल्स भी रहेंगे बेस्ट

35

नाक के ब्लैकहेड्स
को करें दूर



42

सेहतमंद बने रहें
सर्दियों में भी



37

यूं ही नहीं बनाते
मकर संक्राति के
दिन खिचड़ी

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

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

‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ किताब की पहली प्रति मप्र के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव को डॉ. ए.के. द्विवेदी की भेंट



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर के कार्यपरिषद् सदस्य एवं मध्य प्रदेश मेडिकल साइंस यूनिवर्सिटी के होम्योपैथी संकाय के बोर्ड ऑफ स्टडी के सदस्य तथा केंद्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान परिषद् आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य, इंदौर के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक प्रोफेसर डॉ. एके द्विवेदी ने अपनी नई किताब ‘एनीमिया के लिए होम्योपैथी’ की पहली प्रति मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव को भेंट की। डॉ. द्विवेदी ने मुख्यमंत्री डॉ. यादव को बताया कि इस पुस्तक में कैंसर से भी गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया से ठीक हुए लोगों की सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराई गई है। किताब का विमोचन करते हुए मुख्यमंत्री ने डॉ. द्विवेदी के इस प्रयास पर हर्ष व्यक्त करते हुए यह कोशिश भविष्य में भी जारी रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि इस किताब से मरीजों को अलग-अलग तरह की जानलेवा एनीमिया बीमारी को समझने और उससे उबरने में बहुत मदद मिलेगी। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने डॉ. द्विवेदी का सम्मान भी किया।

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

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

संपादकीय

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

जलवायु परिवर्तन और बीमारियां

जलवायु परिवर्तन के चलते बढ़ती ठंड और गर्मी का असर मच्छरों पर कम हो रहा है। मच्छर बदलती जलवायु के साथ अनुकूलन कर रहे हैं। जलवायु परिवर्तन के चलते रोग फैलाने वाले मच्छर साल भर की समस्या बन सकते हैं। डेंगू फैलाने वाले एडीज मच्छर ने सर्द मौसम में भी जिंदा रहने की क्षमता विकसित कर ली है। इसके अंडे बेहद गर्मी में या ठंड में भी जिंदा रहते हैं और बारिश के मौसम में इनमें से मच्छर निकल आते हैं। वहीं हाल ही में एक शोध में सामने आया कि डेंगू और चिकनगुनिया जैसी बीमारियां फैलाने वाले एशियन टाइगर मच्छर (एडीज एल्बोपिक्टस) ने बढ़ती गर्मी को बर्दाश्त करने की क्षमता विकसित कर ली है। यहां तक कि गर्मियों में हीटवेव के दौरान भी ये मच्छर मर नहीं रहे हैं। ऐसे में वैज्ञानिकों का मानना है कि आने वाले समय में पूरी दुनिया में मच्छरों से फैलने वाली बीमारियों का खतरा बढ़ेगा।

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

- फिनियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

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

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287



काल बनकर आ सकता है डेंगू



मच्छरों से फैलने वाली बीमारियों का खतरा कई गुना ज्यादा हो जाता है। इन बीमारियों में डेंगू के मामले सबसे ज्यादा देखने को मिलते हैं। लापरवाही बरतने पर डेंगू जानलेवा भी साबित हो सकता है। मच्छरजनित बीमारी से बचाव जरूरी है। अगर एक बार किसी को डेंगू हो गया है तो दूसरी बार भी डेंगू होने का खतरा रहता है। ऐसे में अपने आसपास सफाई का विशेष ध्यान रखने की जरूरत है, जिससे मच्छर न पनपें। दिन के समय डेंगू के मच्छर सबसे अधिक काटते हैं, इसलिए इस समय विशेष ध्यान रखना जरूरी है। आइए जानें।



डेंगू क्या है?

क्या आप जानते हैं, डेंगू किस मच्छर के काटने से होता है? डेंगू एक मच्छर जनित वायरल संक्रमण या बीमारी है, जो डेंगू मच्छर के काटने से फैलता है। यह बीमारी दुनिया के लाखों लोगों को प्रभावित करती है। इसे हड्डी तोड़ बुखार के नाम से भी जानते हैं। डेंगू में तेज बुखार, जोड़ों में दर्द, सिरदर्द, आदि जैसी कई समस्याएं होती हैं। हालांकि, ये वायरस 10 दिन से ज्यादा जीवित नहीं रहते हैं, लेकिन यदि गंभीर रूप ले लेते हैं तो पीड़ित व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। बीमारी का जल्द पता लगने से डेंगू के उपचार में, समय पर देखभाल करने में मदद मिलती है। इसलिए, जब डेंगू के खिलाफ सुरक्षा की बात आती है, तो लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

डेंगू बुखार के लक्षण

- अचानक तेज बुखार (40°C/104°F)
- गंभीर सिरदर्द
- जोड़ों और मांसपेशियों में गंभीर दर्द
- आँखों के पीछे दर्द
- सूजी हुई लिम्फ ग्रंथियां
- जी मिचलाना
- उल्टी करना
- खुजली
- थकान

आमतौर पर, मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली वाले व्यक्ति डेंगू बुखार से एक सप्ताह से 10 दिन के भीतर स्वस्थ हो जाते हैं। हालांकि, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों के लिए लक्षण बिगड़ सकते हैं और जानलेवा भी हो सकते हैं। यह प्रगति गंभीर डेंगू, डेंगू हेमोरेजिक बुखार या डेंगू शॉक सिंड्रोम की ओर ले जा सकती है। जब बुखार उतर जाता है, आमतौर पर एक से दो दिन बाद, तो अतिरिक्त लक्षण सामने आ सकते हैं, जो कुछ इस प्रकार हैं-

- मसूड़ों या नाक से खून आना
- मल, पेशाब या उल्टी में खून की मौजूदगी
- त्वचा के नीचे खून का बहाव, जो खरोंच के रूप में दिखाई दे सकता है
- गंभीर पेट दर्द
- लगातार उल्टी होना
- डिहाइड्रेशन
- सुस्ती या कन्फ्यूजन
- ठंडे या चिपचिपे हाथ-पैर
- तेजी से वजन कम होना
- बेचैनी
- थकान

डेंगू की पहचान

डेंगू के मामलों की संख्या बढ़ने के कारण डेंगू का सटीक निदान करना बहुत महत्वपूर्ण है। डॉक्टर डेंगू संक्रमण का निदान करने के लिए विभिन्न प्रकार के परीक्षणों का उपयोग कर सकते हैं। डेंगू संक्रमण की पहचान के लिए डॉक्टर कई परीक्षण कर सकते हैं। डेंगू बुखार का पता लगाने के लिए प्रयोग किए जाने वाले परीक्षण प्रक्रियाएं कुछ इस प्रकार हैं-

डेंगू NSV एंटीजन टेस्ट: यह टेस्ट डेंगू वायरस के NSV अंश की जांच करता है। डेंगू के लक्षणों के पहले सप्ताह के दौरान यह परीक्षण बहुत उपयोगी है।

आईजीएम एंटीबॉडी टेस्ट: यह जांच कुछ एंटीबॉडीज की तलाश करती है जो शरीर डेंगू बुखार होने पर बनाता है। आमतौर पर लक्षणों के तीन से पांच दिन बाद पॉजिटिव होता है, और यह कुछ हफ्तों तक ऐसा रह सकता है।

आईजीजी एंटीबॉडी टेस्ट: यह टेस्ट अलग-अलग एंटीबॉडी की खोज करता है जो बाद में

डेंगू कैसे फैलता है

मच्छर के काटने से संक्रमण

- डेंगू बुखार प्रमुखतः ऐसे मच्छरों के काटने के माध्यम से प्रसारित होता है जो डेंगू वायरस को लेकर आते हैं, मुख्यतः एडीस एजिप्टी मच्छर।
- वायरस मच्छर के शरीर में प्रवेश करता है और इसके मध्यगुटिका में वृद्धि करता है, और इसके बाद अन्य ऊतकों में, साथ ही थूकने वाले ग्रंथियों में भी फैल जाता है।
- इस प्रक्रिया को "एक्सट्रिंसिक इन्क्यूबेशन पीरियड" कहा जाता है, जिसमें वायरस को प्रसारणशील बनने में लगभग 8-12 दिन लगते हैं।
- तापमान, वायरस के प्रकार और प्रारंभिक वायरल संघटन की धारावाहिकता जैसे एक्सट्रिंसिक इन्क्यूबेशन पीरियड की अवधि पर प्रभाव डाल सकते हैं।
- एक बार जब मच्छर संक्रामक हो जाता है, तो वह अपने पूरे जीवन के लिए वायरस को प्रसारित कर सकता है।

इंसानों से मच्छरों में संक्रमण

- जिन लोगों के खून में डेंगू का वायरस होता है, उन्हें काटने से मच्छर संक्रमित हो सकते हैं।
- किसी व्यक्ति में लक्षण विकसित होने से 2 दिन पहले और बुखार कम होने के 2 दिन बाद तक संचरण हो सकता है।
- जिन लोगों के रक्त में वायरस का स्तर

अधिक होता है और तेज बुखार होता है, उनमें मच्छरों के संक्रमित होने का खतरा अधिक होता है।

- विशिष्ट एंटीबॉडी वाले व्यक्तियों में वायरस को मच्छरों तक पहुँचाने का जोखिम कम होता है।
- अधिकांश लोग लगभग 4-5 दिनों तक विक्षिप्त रहते हैं, लेकिन यह 12 दिनों तक भी रह सकता है।

मातृ संक्रमण

- हालांकि, यह दुर्लभ है, लेकिन एक गर्भवती माँ से उसके बच्चे तक मातृ संक्रमण के प्रमाण हैं।
- वर्टिकल ट्रांसमिशन की दर, माँ से बच्चे तक दुर्लभ दिखाई देती है।
- गर्भावस्था के दौरान डेंगू संक्रमण का समय प्रसारण के जोखिम पर प्रभाव डाल सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान डेंगू संक्रमण बच्चे के लिए जटिलताएं पैदा कर सकता है, जैसे- समय से पहले जन्म, जन्म के समय कम वजन और भ्रूण संकट।

संचरण के अन्य तरीके

- डेंगू रक्त, अंगदानों और प्रतिस्थापनों के माध्यम से प्रसारित हो सकता है, हालांकि ये मामले दुर्लभ होते हैं।
- संक्रमित मच्छर ट्रांसोवेरियल ट्रांसमिशन के माध्यम से वायरस को अपनी संतानों तक पहुँचा सकते हैं।

में मदद करती है, जो डेंगू संक्रमण के कारण हो सकती है।

रीनल फंक्शन टेस्ट: RFT में सीरम क्रिएटिनिन स्तर की जांच की जाती है। यह जांच विभिन्न गुर्दे की बीमारियों के कारण होने वाली समस्याओं को पहचानने में मदद करती है, जैसे कि नेफ्रोइटिक सिंड्रोम, ट्यूबलर नेक्रोसिस, एक्यूट रीनल फेल्योर, हाइपोटेंशन, हेमोलिटिक यूरेमिक सिंड्रोम, हेमोलिसिस, रबडोमायोलाइटिस, प्रोटीनुरिया, या र्लोमेरुलोपैथी।

चेस्ट एक्स-रे: यह टेस्ट फ्ल्यूएल इफ्यूजन और पेरिकार्डियल इफ्यूजन की जांच करने के लिए किया जाता है।

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफी: डेंगू संक्रमण से हृदय की विद्युत गतिविधि की जांच करने के लिए किया जाता है। कई मरीजों में डेंगू संक्रमण के कारण पोटेसियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट के असामान्यताओं के कारण ईसीजी पर विचित्रताएं देखी जाती हैं।

बीमारी में उभरता है और कई महीनों से वर्षों तक बने रह सकते हैं।

RT-PCR परीक्षण: आरटी-पीसीआर परीक्षण का अर्थ होता है रिवर्स ट्रांसक्रिप्शन-पोलीमरेज चैन रिएक्शन। RT-PCR डेंगू वायरस की आनुवांशिक सामग्री (RNA) की पहचान के लिए एक शानदार परीक्षण है। यह परीक्षण बीमारी के शुरुआती दौर में किया जाता है, जब यह सबसे प्रभावी होता है।

गंभीर डेंगू बुखार के लक्षणों के मामले में चिकित्सक अन्य अंगों में डेंगू संक्रमण के प्रसार को जानने के लिए अन्य रक्त परीक्षण और रेडियोलॉजी इमेजिंग परीक्षण का सुझाव दे सकते हैं। ये निम्नलिखित हो सकते हैं-

लिवर फंक्शन टेस्ट: LFT में सीरम बिलिरुबिन, उच्च ट्रांसएमिनेस, और सीरम एल्ब्यूमिन के स्तर की जांच की जाती है। यह जांच यकृत विफलता के लक्षणों को पहचानने

डेंगू के 7 चेतावनी के संकेत, भूलकर भी न करें अनदेखा

डे

गू बुखार के 7 चेतावनी संकेत जिससे आपको पता चलता है कि आपको इलाज की जरूरत है- आइए जानें-

1 उच्च बुखार

डेंगू बुखार का सबसे सामान्य और प्रमुख लक्षण उच्च बुखार होता है। यह बुखार अचानक से शुरू होता है और यह 104 डिग्री फारेनहाइट (40 डिग्री सेल्सियस) तक जा सकता है। बुखार कई दिनों तक लगातार बना रह सकता है और इसके साथ ठंड लगने या पसीना आने की भी स्थिति हो सकती है।

2 गंभीर सिरदर्द

डेंगू बुखार में सिरदर्द काफी तीव्र हो सकता है। यह सिरदर्द सामान्य सिरदर्द से अलग होता है और इसमें आंखों के पीछे या माथे पर दर्द की शिकायत होती है। सिरदर्द का यह प्रकार अक्सर दवा से भी ठीक नहीं होता और काफी असहनीय हो सकता है।

3 मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द

डेंगू बुखार को "ब्रेकबोन बुखार" कहा जाता है क्योंकि इसके लक्षणों में मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द शामिल होता है। यह दर्द इतना अधिक हो सकता है कि मरीज चलने-फिरने में भी कठिनाई महसूस कर सकते हैं। मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द के साथ-साथ शरीर के अन्य हिस्सों में भी दर्द महसूस हो सकता है।

4 त्वचा पर दाने

डेंगू बुखार में त्वचा पर लाल दाने या रैश भी हो सकते हैं। यह रैश अक्सर शरीर के ऊपर और पीठ पर दिखाई देते हैं और कभी-कभी यह चेहरे पर भी हो सकते हैं। त्वचा पर रैश होने के साथ-साथ खुजली और जलन भी हो सकती है।

5 मतली और उल्टी

डेंगू बुखार के मरीजों को मतली और उल्टी की समस्या भी हो सकती है। यह लक्षण आमतौर पर बुखार के साथ शुरू होते हैं और पेट में दर्द के साथ उल्टी की समस्या भी हो सकती है। इस स्थिति में रोगी को सही तरीके से हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण होता है।



6 थकावट और कमजोरी

डेंगू बुखार में रोगी को अत्यधिक थकावट और कमजोरी का अनुभव हो सकता है। बुखार और दर्द के कारण शरीर की ताकत कम हो जाती है और व्यक्ति को सामान्य गतिविधियों को करने में कठिनाई होती है। यह थकावट कई दिनों तक बनी रह सकती है और इसे आराम और अच्छी देखभाल से ही ठीक किया जा सकता है।

7 पेट में दर्द और भूख की कमी

डेंगू बुखार में पेट में दर्द और भूख की कमी भी आम लक्षण होते हैं। पेट दर्द हल्के से लेकर तीव्र तक हो सकता है और यह बुखार के साथ बढ़ सकता है। इसके अलावा, रोगी को भूख नहीं लगती और खाने में अरुचि होती है, जिससे शरीर में कमजोरी और बढ़ जाती है।

क्या दूसरी बार होने पर डेंगू ज्यादा खतरनाक होता है?

डेंगू बहुत ही खतरनाक बीमारी है। इसका कोई सटीक इलाज भी अब तक मौजूद नहीं है। डॉक्टर्स डेंगू के लक्षणों को कम करते हुए बीमारी का इलाज करते हैं। इसलिए, हर व्यक्ति के लिए डेंगू से बचाव बहुत जरूरी हो जाता है। डेंगू की गंभीरता को जानने के बावजूद इस बात को नकारा नहीं जा सकता है कि हर साल डेंगू की चपेट में देश भर में कई सैकड़ों लोग आ जाते हैं। कुछ लोगों के लिए डेंगू जानलेवा तक साबित हो जाता है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि हर व्यक्ति डेंगू से बचाव के लिए उपयुक्त कदम उठाए, जैसे आसपास मच्छरों को पनपने न दें।



ब हरहाल, अक्सर लोगों के मन में यह भ्रम होता है कि अगर एक बार किसी को डेंगू हो जाए, तो दूसरी बार उसे यह समस्या नहीं हो सकती है। जबकि, यह सही नहीं है। डेंगू न सिर्फ एक बार, बल्कि कई-कई बार हो सकता है। हां, यह सवाल जरूर उठ सकता है कि क्या यह दूसरी बार डेंगू ज्यादा घातक होता है या दोबारा होने पर इसके लक्षण हल्के रहते हैं।

क्या दूसरी बार डेंगू होने पर ज्यादा खतरनाक होता है?

यह सोच बिल्कुल गलत है कि किसी एक बार डेंगू हो जाए, तो उसे दोबारा नहीं हो सकता है। सच्चाई यही है कि डेंगू एक से ज्यादा बार हो सकता है। हां, आपको यह जानकर हैरानी हो सकती है कि अगर किसी को दूसरी बार डेंगू हो जाए, तो यह पहली बार की तुलना में अधिक

गंभीर साबित हो सकता है। इस संबंध में डब्ल्यूएचओ स्पष्ट करता है "जिन लोगों को डेंगू से दूसरी बार संक्रमण होता है, उन्हें गंभीर डेंगू होने का रिस्क अधिक रहता है। हालांकि, बहुत कम मामलों में ही डेंगू से मरीजों की मृत्यु होती है। लेकिन, अगर व्यक्ति की सही देख-रेख और लक्षणों को नजरअंदाज किया जाए, तो मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है।

दूसरी बार डेंगू ज्यादा खतरनाक क्यों होता है

डब्ल्यूएचओ का कहना है कि डेंगू संक्रमण दूसरी बार अधिक खतरनाक साबित होता है। ऐसा एंटीबॉडी-डिपेंडेंट एन्हांसमेंट प्रक्रिया के कारण होता है। ऐसा तब होता है, जब पिछले संक्रमण के एंटीबॉडी नए सीरोटाइप के वायरस कणों से बंध जाते हैं, लेकिन उन्हें बेअसर करने में असमर्थ होते हैं। जिन लोगों को दूसरी,

तीसरी या चौथी बार डेंगू होता है, उनमें गंभीर डेंगू विकसित होने का रिस्क काफी ज्यादा बढ़ जाता है।

दूसरी बार डेंगू होने के लक्षण

दूसरी बार डेंगू होने पर मरीज को पहली बार हुए डेंगू जैसे ही लक्षण नजर आ सकते हैं, हां, कुछ गंभीरता अवश्य दिखने लगती है, जैसे-

- बुखार खत्म होने के बावजूद पेट में दर्द रहना
- बार-बार उल्टी होना
- सांस लेने में तकलीफ होना
- नाक और मसड़ों से खून बहना
- अक्सर थकान और कमजोरी से भरे रहना
- मल के साथ खून बहना
- बहुत ज्यादा प्यास लगना
- त्वचा का रंग बदल जाना और ठंड लगना
- बेचैनी महसूस करना।

डें

गू आम बीमारियों में से एक है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक अनुमान के मुताबिक, दुनिया में डेंगू 10 करोड़ से 40 करोड़ लोगों को प्रभावित करता है। दुनिया के अन्य हिस्सों की तुलना में भारत में डेंगू के अधिक मामले देखे जाते हैं। डेंगू के 80% मामले ज्यादा खतरनाक नहीं होते हैं और इनमें कोई लक्षण भी नहीं होते हैं, और आम तौर पर साधारण सावधानियों और उपचारों के साथ अपने आप चले जाते हैं। डेंगू रोग हमें मौत की ओर ले जा सकता है, हालांकि, डेंगू की मृत्यु दर 1% से कम है, लेकिन हमारे लिए, 1% मृत्यु दर भी बहुत अधिक है, हमारा उद्देश्य डेंगू और अन्य बीमारियों के सभी प्रभावों को समाप्त करना है। बुखार, सिरदर्द, जोड़ों का दर्द, मांसपेशियों में दर्द आदि डेंगू के सामान्य लक्षण हैं और डेंगू का इलाज कुछ आसान टिप्स और घरेलू उपचार से किया जा सकता है। डेंगू के लिए जिम्मेदार मच्छर साफ पानी में पैदा होते हैं और दिन के उजाले में इंसानों को काटते हैं।

डेंगू गंभीर बीमारियों में से एक है जिसे सभी सावधानियों के साथ ठीक करने की आवश्यकता है, नीचे बताए गए डेंगू के कुछ घरेलू उपचार हैं, घर पर डेंगू के इलाज के लिए घरेलू उपचारों का सख्ती से पालन करें-

बकरी का दूध

चरण-1: एक गिलास दूध लें और इसे अच्छी तरह उबाल लें जब तक कि यह पूरी तरह से उबल न जाए।

चरण-2: दूध को गिलास में डालें और तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि यह पीने के लिए आराम से गर्म न हो जाए।

बकरी का दूध नियमित रूप से दिन में कम से कम दो बार पियें, बकरी का दूध डेंगू को ठीक करने में बहुत सहायक होता है। बकरी के दूध का नियमित सेवन प्रतिरक्षा प्रणाली की कार्य क्षमता को बढ़ाता है और यह पेय पचाने में बहुत आसान होता है। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें।

नारियल पानी

डेंगू से पूरी तरह राहत मिलने तक नियमित रूप से कम से कम दो गिलास नारियल पानी पिएं। नारियल पानी शरीर पर डेंगू के प्रभाव को कम करता है। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से

डेंगू के इलाज का घरेलू उपाय



पालन करें।

तुलसी के पत्ते, काली मिर्च और पानी

चरण-1: काली मिर्च की कुछ कलियों के साथ तुलसी के कुछ पत्ते लें और उन्हें एक कटोरी पानी में डाल दें।

चरण-2: पानी को सभी सामग्रियों के साथ उबालें और तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि यह अपनी वास्तविक मात्रा का आधा न हो जाए। इस मिश्रण को ठंडा करके 3 से 4 बार पिएं। यह

उपाय शरीर और जोड़ों में दर्द को प्रभावी ढंग से कम करता है। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें।

मेथी के पत्ते और पानी

चरण-1: मेथी के पौधे की कुछ पत्तियां लें और उन्हें एक कटोरी पानी में डाल दें।

चरण-2: पानी को तब तक उबालें जब तक कि पत्तियां पानी में पूरी तरह से भीग न जाएं।

इस मिश्रण को नियमित रूप से दिन में एक या दो बार पियें। यह उपाय डेंगू के प्रभाव को कम करता है। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें। इस उपाय को तब तक करें जब तक आपको डेंगू से पूरी तरह राहत न मिल जाए।

गिलोय, तुलसी के पत्ते और पानी

चरण-1: तुलसी के कुछ पत्तों के साथ गिलोय का तना लें और उन्हें एक कटोरी पानी में उबालें।

चरण-2: इसे 10 मिनट से 15 मिनट तक उबालें और फिर इसे ठंडा कर लें।

इस मिश्रण को नियमित रूप से दिन में दो से तीन बार पीने से डेंगू की समस्या से छुटकारा मिलता है। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें।

चुकंदर का रस और गाजर का रस

चरण-1: गाजर का रस गिलास में निकालें और कुछ चम्मच चुकंदर का रस लें और इसे 1/4 गिलास गाजर के रस में अच्छी तरह मिला लें।

इस जूस को दिन में कई बार पिएं, यह जूस हमारे ब्लड सेल्स को डेंगू वायरस से बचाता है और एनर्जी देता है। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें।

लाल फल

लाल फलों जैसे स्ट्रॉबेरी, अनार आदि का सेवन करें। लाल फलों का सेवन रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने में मदद करता है। डेंगू के लिए यह घरेलू उपचार प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें।

पपीते के पत्ते और पानी

चरण-1: पपीते की कुछ पत्तियों के साथ एक कटोरी पानी में 10 मिनट तक उबालें।

मिश्रण को ठंडा करके गिलास में भर लें। डेंगू के प्रभाव को कम करने के लिए इस मिश्रण को दिन में दो बार नियमित रूप से पियें। यह घरेलू उपचार डेंगू के प्रभावी और बेहतरीन घरेलू उपचारों में से एक है। घर पर डेंगू के इलाज के लिए इस घरेलू उपाय का सख्ती से पालन करें।

कीवी: डेंगू में प्लेटलेट्स बढ़ाने का अचूक उपाय



म च्छर जनित बीमारी डेंगू आजकल एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर रही है। इसमें ब्लड प्लेटलेट्स काउंट तेजी से कम हो सकता है, जिससे रोगी की स्थिति और भी गंभीर हो सकती है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, कुछ खाद्य पदार्थों को अपने डाइट में शामिल करके प्लेटलेट्स काउंट को सुधारा जा सकता है।

पोषक तत्वों से भरपूर कीवी

कीवी पोषण के गुणों से भरा फल है, जिसमें विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन के, फोलेट, और पोटैशियम होते हैं ये पोषक तत्व न केवल हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, बल्कि इम्यून सिस्टम को भी मजबूती प्रदान करते हैं, जिससे प्लेटलेट्स काउंट में सुधार होता है।

विटामिन सी का महत्व: कीवी विटामिन सी का अच्छा स्रोत होता है और इसका सेवन प्लेटलेट्स काउंट को बढ़ा सकता है इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट फ्री रेडिकल्स को निष्क्रिय करता है और इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है।

अन्य विटामिन सी वाले फल प्लेटलेट्स काउंट को बढ़ाने के लिए विटामिन सी वाले अन्य फलों का भी सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। संतरे, नींबू, अंगूर, और जामुन

विटामिन सी के अच्छे स्रोत होते हैं और इनका सेवन प्लेटलेट्स काउंट को बढ़ा सकता है।

विटामिन के और फोलेट: कीवी में विटामिन के और फोलेट भी होते हैं, जो प्लेटलेट्स के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं विटामिन के हमारे शरीर की जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है, और फोलेट भी इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है।

डेंगू के बढ़ते मामलों में प्लेटलेट्स काउंट कम होने का खतरा हो सकता है, और इसका प्रबंधन और इलाज उचित देखभाल के साथ किया जाना चाहिए।

कीवी फल एक प्राकृतिक रूप से प्लेटलेट्स काउंट को बढ़ाने में मदद कर सकता है, क्योंकि इसमें विटामिन सी, विटामिन के, फोलेट, और पोटैशियम होते हैं जो इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करते हैं। प्लेटलेट्स काउंट को बढ़ाने के लिए आपके आहार में कीवी फल को शामिल करने से आपके स्वास्थ्य को फायदा हो सकता है।

कृपया ध्यान दें- डेंगू के इलाज के समय, डॉक्टर की सलाह और निर्देशों का पालन करना महत्वपूर्ण होता है। आहार में कीवी या अन्य फलों को शामिल करने से पहले उनसे परामर्श करना बेहद आवश्यक है।

डेंगू से रिकवरी के बाद परेशान कर सकते हैं ये साइड इफेक्ट्स

डेंगू से रिकवर होने के बाद भी शरीर में कई तरह की समस्या बनी रहती हैं। अगर आपको इसके साइड इफेक्ट्स और सावधानियों के बारे में पता होगा तो इससे उबरने में आसानी होगी। डेंगू एक जानलेवा बीमारी है। मौजूदा वक्त में बड़ी संख्या में लोग इस बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। मादा एडीज एजिप्टी मच्छर के काटने से होने वाली इस बीमारी को 'हड्डीतोड़ बुखार' भी कहा जाता है। डेंगू में सिरदर्द, रीढ़ की हड्डी में तेज दर्द, कमजोरी और प्लेटलेट काउंट गिरने के कारण मरीज का बुरा हाल हो जाता है। इसे ठीक होने में लंबा समय तो लगता ही है। साथ ही रिकवरी के बाद साइड इफेक्ट्स काफी परेशान करते हैं। आइए जानते हैं डेंगू के 5 साइड इफेक्ट्स और इनसे बचाव करने के तरीके।

कमजोरी

डेंगू से रिकवरी के बाद अगर किसी चीज में सबसे ज्यादा समय लगता है तो वो है शरीर में एनर्जी का वापस आना। प्लेटलेट्स में कमी की वजह से ठीक होने के बावजूद भी कमजोरी महसूस होती है। अगर आपकी इम्यूनिटी कमजोर है तो ये दिक्कत लंबे समय तक बनी रह सकती है।

शरीर में तेज दर्द

डेंगू फीवर होने पर शरीर में तेज दर्द होना आम बात है। लेकिन इससे रिकवरी के बाद भी ये दर्द बना रह सकता है।

बाल टूटना

डेंगू में होने वाली बाल झड़ने की समस्या परमानेंट नहीं होती, लेकिन अगर आपकी इम्यूनिटी कमजोर है तो आपके बालों को काफी नुकसान उठाना पड़ सकता है।

पोषक तत्वों की कमी

डेंगू में शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी हो जाती है। विटामिन ए, डी, बी 12 और ई सहित कई जरूरी तत्वों की कमी के कारण जोड़ों का दर्द और बढ़ जाता है। कुछ लोगों में त्वचा से जुड़ी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं।



डेंगू से रिकवरी होने के बाद क्या करें

- अनार, संतरा या पसंद के मुताबिक किसी एक फल के जूस का सेवन करें।
- संतुलित आहार लें। कुछ दिन तक नींबू पानी और ओआरएस घोल लेते रहें।
- अगर आप मांसाहारी हैं तो अंडा, चिकन और मछली खाना फायदेमंद रहेगा।
- डेंगू से रिकवरी के बाद बरतें ये सावधानियां
- कुछ दिनों तक जंक फूड को पूरी तरह से अर्वाइड करें।
- मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- भारी काम करने और भारी चीजें उठाने से बचें।

व स्तुतः चिकनगुनिया संक्रामक रोग होता है। चिकनगुनिया के बिमारी में 39 डिग्री सेल्सियस तक का बुखार (ज्वर) हो जाता है। हाथों और पैरों पर चकते बन जाते हैं। शरीर के विभिन्न जोड़ों में पीड़ा होती है। इसके अतिरिक्त सिर में दर्द, आँखों में पीड़ा। इस रोग में ज्वर आम तौर पर दो दिन से ज्यादा नहीं चलता तथा अचानक समाप्त होता है। चिकनगुनिया विषाणु एक अर्बोविषाणु है जिसे अल्फाविषाणु परिवार का माना जाता है।

चिकनगुनिया होने पर ये परीक्षण करना जरूरी होता है तभी समझ सकते हैं कि चिकनगुनिया हुआ है कि नहीं-

1- रिवर्स ट्रांस्क्रिप्शन पॉलीमिरेस चेन रियेक्शन चिकनगुनिया के जीन्स को अधिक स्पष्टता से दर्शाता है और चिकनगुनिया का होना प्रमाणित करता है-

2- इम्यूनोफ्लोरोसेन्स एसेस

3- हेमाग्लूटिनेशन इन्हिबिशन टेस्ट्स

चिकनगुनिया होने के कारण

चिकनगुनिया वायरस एक संक्रमित मच्छर के काटने से फैलता है। इस रोग को शरीर में आने के बाद 2 से 4 दिन का समय फैलने में लगता है। इस रोग के लक्षणों में बुखार आमतौर पर दो से ज्यादा दिन तक नहीं चलता है तथा अचानक ही समाप्त भी हो जाता है। मूल रूप से यह रोग उष्णकटिबंधीय अफ्रिका तथा एशिया में पनपता है। यह रोग एडिस प्रजाति के मच्छर मानव शरीर में फैलाते हैं।

जब कोई व्यक्ति वायरस से संक्रमित हो तो मच्छर भी इस वायरस से संक्रमित हो जाता है। यह मच्छर दिन के उजाले में काटते हैं। यह रोग मच्छर से मानव को और दोबारा मच्छर द्वारा मानव का संक्रमित खून पीने से होता है अर्थात् मानव-मच्छर-मानव के चक्र में फैलता है। यह रोग विषाणु मुख्यतः अर्थात् मुख्य रूप से बन्दर में पाये जाते हैं किन्तु मानव शरीर सहित अन्य प्रजातियाँ भी इस से प्रभावित हो सकती है।

चिकनगुनिया होने के लक्षण

चिकनगुनिया को शरीर में आने के बाद फैलने में 4 दिन का समय लगता है और फिर उसके लक्षण समय के साथ नजर आने लगते हैं।

- हाथों और पैरों में चकते बन जाते हैं।
- शरीर के विभिन्न जोड़ों में दर्द होने लगता है जो मनुष्य को कमजोर बना देती है।
- यह कुछ दिनों तक चलता है या कई हफ्तों तक भी चल सकता है।
- मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द एवं थकान का अनुभव होता है।
- यह बिमारी विशेष रूप से बुजुर्ग और युवा द्वारा अनुबंधित हो तो अधिक गम्भीर होता है।
- गम्भीर पीठ दर्द

चिकनगुनिया एक वायरल बिमारी

चिकनगुनिया एक वायरल बिमारी होता है। चिकनगुनिया के लक्षण डेंगू से बहुत मिलते-जुलते हैं। यह रोग एडिस प्रजाति के मच्छर के काटने से होने वाली एक गम्भीर बिमारी है। इसलिए चिकनगुनिया है या डेंगू या कि आम फीवर है ये जानने के लिए बुखार होने पर तुरन्त डॉक्टर के पास जाना चाहिए। चिकनगुनिया के बारे में जानने के लिए चलिये इसके बारे में विस्तार से जानते हैं।



- आँखों में पीड़ा एवं कंजेक्टिवाइटिस होना
- अनिद्रा तथा निर्बलता भी शामिल है।
- गले में खराश होना

चिकनगुनिया से बचने के उपाय

चिकनगुनिया से बचने के लिए जीवनशैली और आहार में बदलाव लाना जरूरी होता है। आइये इस बारे में विस्तार से जानते हैं-

जीवनशैली से जुड़े बदलाव

- जहाँ कहीं जाएँ वहाँ मच्छरों के काटने से खुद को बचाएँ।
- यदि आप अपने घर में हैं और मच्छरों से खुद को बचाना चाहते हैं तो मच्छर-दानी के नीचे सोएँ।
- अपने घर के आस-पास या बाहर जो कंटेनर, गड्ढे, बाल्टी या गमलों में पानी रुका होता है उसे खाली करके मच्छरों को पनपने से रोके।
- कीट रेपेलेन्ट्स का उपयोग करें जिससे रोधक दीर्घकालिक सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- कीट से बचाने वाली क्रीम का प्रयोग सनस्क्रीन से पहले करें।

- ऐसे कपड़े पहनें जिससे शरीर पूरी तरह से ढक जाए।
- अगर हो सके तो अपने घर की खिड़की के पास तुलसी का पौधा रखें।
- खूब पानी पीएँ जिससे आपकी बाँड़ी हाइड्रेटेड रहे।
- अपने घर के किसी कमरे में कपूर जलाएँ, इससे मच्छर घर से दूर रहते हैं।
- खानपान में बदलाव
- चिकनगुनिया में नारियल पानी का सेवन करना चाहिए।
- चिकनगुनिया में ताजी हरी पत्तेदार सब्जियाँ खानी चाहिए।
- हरी सब्जियों का सूप पीने को दें।
- चिकनगुनिया से ग्रसित रोगी को सेब का सेवन करवाएँ।
- केले का सेवन फायदेमंद है।
- चिकनगुनिया में विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- चिकनगुनिया में विटामिन-ई एवं जिंक युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- मांसाहारी भोजन का सेवन न करें।

चि कनगुनिया होने पर उसके लक्षणों सर राहत पाने के लिए घरेलू इलाज करना ही लोग सबसे पहले चाहते हैं। ताकि घर पर आसानी से चिकनगुनिया के परेशानियों से राहत मिल सके।

पर्याप्त मात्रा में पानी चिकनगुनिया से दिलाये राहत : चिकनगुनिया होने पर रोगी के शरीर में पानी की कमी हो जाती है। पानी शरीर के सभी विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यदि चिकनगुनिया से ग्रसित रोगी को पानी कम मात्रा में पिलाया जाएगा तो उसे डीहाईड्रेशन की समस्या हो सकती है।

डेयरी प्रोडक्ट्स के सेवन से चिकनगुनिया से मिलता है आराम: चिकनगुनिया से ग्रसित व्यक्ति को दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना चाहिए।

अजवाइन चिकनगुनिया के लिए फायदेमंद : चिकनगुनिया में अजवायन देने की सलाह दी जाती है। अजवायन में थाइमोल नामक एक तेल पाया जाता है जो लोकल एनेस्थिसिया की तरह काम करता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर का दर्द कम हो जाता है।

सहजन से चिकनगुनिया के मरीज को मिलती है ताकत : चिकनगुनिया में सहजन की फलियों का सूप पीने को दिया जाता है। इसके पत्ते भी काफी फायदेमंद होते हैं। सहजन के सेवन से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

हल्दी का सेवन चिकनगुनिया में लाभकारी : हल्दी हर रोग का रामबाण है, इसे आप दूध में मिलाकर पीने से चिकनगुनिया से ग्रसित मनुष्य ठीक हो जाता है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये तुलसी: हम सब के घरों में तुलसी का पौधा औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी हमारे प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है और हमें बिमारियों से बचाती है।

गिलोय चिकनगुनिया के लिए लाभकारी: चिकनगुनिया से राहत के लिए गिलोय स्वरस या गिलोय कैप्सूल लें या एक दिन में एक ग्राम की डोज पर्याप्त है।

पपीता की पत्तियाँ चिकनगुनिया में बढ़ाये प्लेटलेट्स की संख्या: 7 से 8 ताजे पपीते की पत्तियाँ लेकर उन्हें धो लें और उनका पेस्ट बना लें। फिर उस रस को निचोड़कर 2-2 चम्मच रस 3-3 घण्टे बाद पिलाएँ। इस बुखार में शरीर के प्लेटलेट्स तेजी से गिरते हैं और पपीते की पत्तियाँ प्लेटलेट्स को बढ़ाते हैं।

अंगूर चिकनगुनिया के लक्षणों से दिलाये आराम: अंगूर के बीजरहित फल को गाय के गुनगुने दूध के साथ पीने से चिकनगुनिया का वायरस मर जाता है।

लहसुन का सेवन चिकनगुनिया में लाभदायक: जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में लहसुन का कोई मुकाबला नहीं है। इसे प्रभावित जगह पर जितना ज्यादा लगाया जाए, उतना

चिकनगुनिया से बचने के घरेलू उपाय



अच्छा होता है। यह ना सिर्फ दर्द से राहत दिलाता है, बल्कि सूजन को कम करके रक्त संचार को बेहतर करता है। लहसुन की 10 से 12 कलियाँ लें और उनका पेस्ट बनाकर पानी के साथ पेस्ट (ग्राइंड) बना लें। अब इस पेस्ट को जोड़ों पर दर्द वाली जगह पर लगाएँ और कुछ घण्टों के लिए छोड़ दें।

चिकनगुनिया के उपचार में शहद व निम्बू से फायदा: चिकनगुनिया का इलाज करने के लिए शहद का प्रयोग किया जा सकता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल व एंटी-माइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो बीमारियों से लड़ने में हमारी मदद करते हैं। वहीं निम्बू बुखार से लड़ने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

एक चम्मच शहद व आधे निम्बू को एक गिलास पानी में मिलाकर इसका सेवन करें। आप पानी को गर्म कर उसमें निम्बू व शहद को मिक्स कर उसकी चाय का सेवन भी कर सकते हैं।

सब्जियों का सूप है चिकनगुनिया के लक्षणों से राहत पाने का उपाय: सब्जियों का सूप चिकनगुनिया में बहुत अधिक लाभदायक होता है इसलिए चिकनगुनिया में टमाटर का सूप पिएँ इसके अलावा तरल पदार्थ का सेवन करें।

चिकनगुनिया का इलाज होता है

ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त आहार से: ओमेगा-3 फैटी एसिड रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। यह हमें दाल, अलसी और अखरोट से प्राप्त होता है।

चिकनगुनिया में खाएं केला: केले में चीनी की मात्रा कम होती है और स्टार्च की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा केले में फाइबर भी बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से पाचन क्रिया मजबूत रहती है।

चॉकलेट का सेवन चिकनगुनिया में फायदेमंद: चिकनगुनिया बुखार के दौरान रोगी को दिन में 2-3 बार चॉकलेट खानी चाहिए। दिन में 4-6 छेनी और सफेद रसगुल्ले खाने चाहिए क्योंकि ये कैलोरी बढ़ाने में मददगार साबित होता है। शुगर और ब्लड प्रेशर हाई पेशेन्ट्स को मीठे से परहेज करवाया जाता है।

आइस पैक से चिकनगुनिया के लक्षणों से दिलाये राहत: बर्फ का पैक सूजन और दर्द में आराम पहुँचाता है।

गाजर चिकनगुनिया के उपचार में फायदेमंद: कच्ची गाजर खाने से वह चिकनगुनिया के उपचार में बेहद फायदेमंद है। यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

नारियल पानी चिकनगुनिया में फायदेमंद: कुछ दिनों के लिए दिन में दो से तीन बार नारियल पानी का सेवन करें।

प्लेटलेट्स की कमी के लक्षण, कारण और इलाज क्या है

प्ले टलेट्स ऐसी कोशिकाएं होती हैं, जो खून को बहने से रोकती हैं। किसी तरह के चोट के कारण यदि शरीर से खून बहता है तो उसे रोकने का काम प्लेटलेट्स द्वारा ही किया जाता है। शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या बराबर बने रहना बहुत जरूरी है। यदि किसी कारण से शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या में कमी होती है, तो यह शरीर में कई बीमारियों को आमंत्रित करती है और कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं। आइए जानते हैं, प्लेटलेट्स काउंट क्या है, प्लेटलेट्स कैसे बढ़ाएं, प्लेटलेट्स की कमी के लक्षण, इत्यादि।

प्लेटलेट्स क्या है?

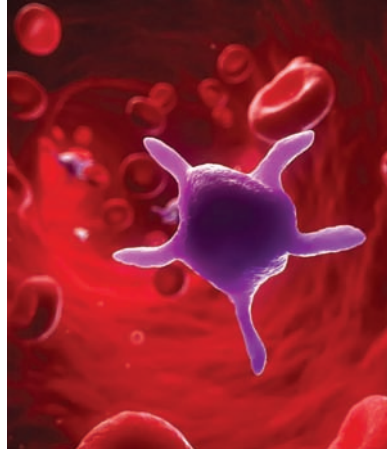
प्लेटलेट्स शरीर की ऐसी कोशिकाएं होती हैं जो रक्तस्राव को रोकने का काम करती हैं और साथ ही क्षतिग्रस्त टिश्यू को ठीक करने का भी काम करती हैं। यह आपके रक्त में मौजूद एक तरह के तत्व होते हैं जो द्रव और कोशिकाओं से बने होते हैं, जिसमें रेड ब्लड सेल यानी आरबीसी भी मौजूद होते हैं। प्लेटलेट्स बहुत ही छोटे या सूक्ष्म कण होते हैं, जिसे सिर्फ टेस्ट के दौरान ही देखा जा सकता है। इसका साइंटिफिक नाम होमियोस्टेसिस है।

नार्मल प्लेटलेट्स कितनी होनी चाहिए?

क्या आप जानते हैं, प्लेटलेट्स नार्मल रेंज कितना होता है? आमतौर पर, शरीर में नार्मल प्लेटलेट्स काउंट 1,50,000 से लेकर 4,50,000 प्लेटलेट्स प्रति माइक्रोलीटर खून में होता है। यदि प्लेटलेट्स की संख्या 1,50,000 से कम है तो इस स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपेनिया के नाम से जानते हैं और यदि प्लेटलेट्स की संख्या 4,50,000 से ज्यादा है तो यह स्थिति थ्रोम्बोसाइटोसिस कहलाती है। यदि आप अपना प्लेटलेट्स काउंट जानना चाहते हैं, तो आपको सीबीसी टेस्ट कराना होता है, जिसे कम्प्लीट ब्लड काउंट के नाम से जानते हैं।

प्लेटलेट्स की कमी के लक्षण क्या है?

डेंगू में प्लेटलेट्स काउंट कम होते तो सभी ने



देखा होगा लेकिन इसके कई और भी कारण हो सकते हैं, जैसे- ब्लड में बैक्टीरियल इंफेक्शन, बोन मैरो की समस्या, गर्भावस्था, इत्यादि। देखें, प्लेटलेट्स कम होने के निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं-

- किसी भी छोटे घाव या कट का गंभीर हो जाना और लंबे समय तक घावों से खून बहना।
- त्वचा पर छोटे-छोटे रैशोज होना, यह बैगनी या लाल रंग का हो सकता है।
- नाक से रक्तस्राव होना
- गम से ब्लड का आना
- पीरियड्स के दौरान ज्यादा रक्तस्राव होना
- मल त्याग के दौरान खून आना
- यूरिन में ब्लड आना
- आंतरिक रक्तस्राव के लक्षण भी महसूस हो सकते हैं, ऐसा होने पर तत्काल डॉक्टर से परामर्श करें।

प्लेटलेट्स डाउन होने के कारण क्या है?

प्लेटलेट्स कम होने के कारण निम्नलिखित हो सकते हैं-

- आयरन की कमी
- ल्यूकेमिया
- सिरोसिस
- चिकनपॉक्स
- गर्भावस्था
- एचआईवी एड्स
- फोलेट की कमी

- अप्लास्टिक एनीमिया
- कीमोथेरेपी
- एलकोहल का ज्यादा मात्रा में सेवन
- विटामिन बी 12 की कमी

प्लेटलेट्स बढ़ाने वाले फल कौन-कौन से होते हैं?

डेंगू या कई ऐसी बीमारियां होती हैं जिसमें प्लेटलेट्स डाउन हो जाते हैं, और इसे बढ़ाने के लिए निम्नलिखित फलों का सेवन किया जा सकता है।

पपीता - पपीते के पत्ते किसी औषधीय जड़ी-बुटी से कम नहीं हैं। इसके पत्ते में पपैन और काइमोपपैन जैसे एंजाइम पाए जाते हैं। इसके जूस का सेवन करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं का निर्माण होता है और प्लेटलेट्स में तेजी से बढ़ोतरी होती है। इसके अलावा आप कच्चे पपीते की सब्जी बनाकर भी खा सकते हैं। डेंगू के समय प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए पपीते का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

चुकंदर - चुकंदर में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट और हेमोस्टैटिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह आपके प्लेटलेट्स काउंट को कुछ ही दिनों में बढ़ा सकते हैं। यदि आप नियमित रूप से चुकंदर के जूस का सेवन करते हैं तो प्लेटलेट्स को बढ़ाने में मदद मिलती है।

कीवी - प्लेटलेट्स काउंट बढ़ाने के लिए कीवी बहुत लाभकारी फल हो सकता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके सेवन से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाएं बनती हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होता है। यह आपके शरीर में ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने का काम करता है।

नारियल पानी - नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही यह मिनरल्स का भी अच्छा स्रोत होता है। यह आपके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाने में बहुत मदद करता है।

अनार - खून की कमी से बचने के लिए लोग अक्सर अनार का सेवन करते हैं। इसमें आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ प्लेटलेट्स काउंट को भी बढ़ाता है। आप अनार को डायरेक्ट खा सकते हैं या इसके जूस का भी सेवन कर सकते हैं।

डेंगू और चिकनगुनिया में अंतर जानिए

टे तिहासिक रूप से चिकनगुनिया को डेंगू के नाम से जाना जाता था। तंजानिया के पास माकोंडे पठार में चिकनगुनिया के प्रकोप के बाद ही इसे एक अलग बीमारी के रूप में पहचाना गया।

डेंगू बुखार मच्छरों से फैलने वाली बीमारी है। यह एडीज मच्छर की कई प्रजातियों द्वारा फैलता है। द्वितीय विश्व युद्ध की शुरुआत के बाद से डेंगू वैश्विक चिंता का विषय बन गया है।

इसी तरह, चिकनगुनिया चिकनगुनिया वायरस के कारण होने वाला संक्रमण है। यह वायरस एक ही एडीज प्रकार के मच्छरों की दो प्रजातियों द्वारा फैलता है। चिकनगुनिया वायरस को सबसे पहले 1953 में आरडब्ल्यू रॉस ने अलग किया था। भारत में, चिकनगुनिया कभी भी डेंगू की तुलना में चिंता का बड़ा कारण नहीं रहा, खासकर उत्तरी भारत में। हालांकि, 2016 से चिकनगुनिया के मामलों में वृद्धि हुई है।

डेंगू और चिकनगुनिया में क्या समानता है?

सबसे पहले, चिकनगुनिया और डेंगू का मुख्य कारण मच्छर का काटना है। दोनों बीमारियाँ मादा मच्छर के कारण होती हैं, जिसे आमतौर पर एडीज नाम से भी जाना जाता है।

डेंगू और चिकनगुनिया के बीच अन्य सामान्य बातें हैं-

डेंगू और चिकनगुनिया रोग उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय जलवायु में अधिक आम हैं। भारत एक ऐसा देश है जहाँ कई महीनों तक लगातार बारिश होती है। यही कारण है कि भारत में लोगों को इन वेक्टर जनित बीमारियों का खतरा बना रहता है।

हर साल दुनिया भर में डेंगू और चिकनगुनिया से लाखों लोग प्रभावित होते हैं। भारत में भी हर साल हजारों लोग इन बीमारियों से संक्रमित होते हैं। मच्छरों से होने वाली बीमारियों के कारण भी मौतें होती हैं। इसलिए, आपको पता होना चाहिए कि ये बीमारियाँ जानलेवा हैं और इससे पहले कि ये आपको मार डालें, इसके कारण को खत्म करना ज़रूरी है। हम ब्लॉग में बाद में रोकथाम के बारे में चर्चा करेंगे।



चिकनगुनिया और डेंगू के लक्षण क्या हैं?

दोनों वायरल संक्रमणों के लक्षण समान हैं जैसे-

- तेज़ बुखार
- सिरदर्द
- जोड़ों और आँखों में दर्द
- चकते
- सुस्ती।

इन लक्षणों को अक्सर वायरल बुखार और मलेरिया के साथ भ्रमित किया जाता है। इन दोनों खतरनाक बीमारियों से बचने की कुंजी रोकथाम है।

डेंगू और चिकनगुनिया में अंतर कैसे जानें?

दोनों बीमारियाँ एक जैसी होने के बावजूद भी बहुत अलग हैं। लक्षण एक जैसे होने के कारण, सटीक समस्या की पहचान करना मुश्किल हो जाता है। दोनों वायरल संक्रमणों में कुछ अंतर इस प्रकार हैं-

- डेंगू और चिकनगुनिया, हालांकि एक ही प्रकार के मच्छर से फैलते हैं, लेकिन ये अलग-अलग वायरस के कारण होते हैं। चिकनगुनिया टोगाविरिडे अल्फावायरस के कारण होता है, जबकि डेंगू फ्लेविरिडे

फ्लेविविरिडे के कारण होता है।

- चिकनगुनिया का इन्क्यूबेशन पीरियड 1-12 दिन का होता है और इसकी अवधि एक से दो सप्ताह तक होती है। हालांकि, जोड़ों में दर्द जैसे लक्षण लंबे समय तक रह सकते हैं। डेंगू के लिए इन्क्यूबेशन पीरियड 3-7 सप्ताह का होता है जबकि यह लगभग चार से सात सप्ताह तक रहता है।
- डेंगू की तुलना में चिकनगुनिया में सूजन और दर्द अधिक होता है।
- चिकनगुनिया से जोड़ों में भयंकर दर्द हो सकता है, जबकि डेंगू से कुछ मामलों में रक्तस्राव, सांस लेने में समस्या आदि हो सकती है।
- चिकनगुनिया में चेहरे, हथेलियों, पैरों, अंगों पर चकते हो सकते हैं, जबकि डेंगू में चकते अंगों और चेहरे तक ही सीमित होते हैं।
- चिकनगुनिया में क्रोनिक गठिया और दुर्लभ न्यूरोलॉजिकल समस्याएं जैसी जटिलताएं संभव हैं। डेंगू के गंभीर मामलों में, श्वसन संबंधी समस्याएं, अंग विफलता या सदमे का कारण हो सकता है। डेंगू में गठिया नहीं होता है।
- इन दोनों खतरनाक बीमारियों से बचने का उपाय रोकथाम है। और यहीं पर काला हिट आपकी मदद करेगा।

सर्दियों में त्वचा की खुजली से निजात

सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है और फिर उस रूखी त्वचा पर खुजली की समस्या होती है। सर्दियों में होने वाली खुजली को दूर करने के लिए कुछ खास उपाय अपनाएं। मॉइश्चराइज़र लगाएं, गर्म पानी में देर तक न नहाएं, नर्म मुलायम कपड़े पहनें और खास ख्याल रखें कि त्वचा रूखी न हो।



स र्दियों में त्वचा का रूखा होना और फिर उस रूखी त्वचा में खुजली होना बहुत आम समस्या है। जैसे ही सर्दी आती है आप अपने हाथ पर हल्की सी खुजली महसूस करनी शुरू कर देते हैं। अगर आप खुजलाने लगते हैं तो सफेद लाल लकीरें पड़ जाती हैं। सर्दियों की त्वचा संबंधी इस समस्या से निपटने के लिए आप कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं। आइये जाने उन तरीकों के बारे में।

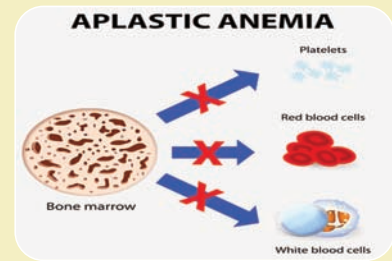
देर तक न नहाएं गर्म पानी से

देर तक गर्म पानी में नहाने से आपकी त्वचा का प्रॉटेक्टिव ऑइल यानि सुरक्षात्मक तेल निकल जाता है। त्वचा शुष्क हो जाती है और उसमें खुजली होने लगती है। इसलिए कोशिश करें कि गर्म पानी में 15 मिनट या उससे कम वक्त के लिए नहाएं। नहाने के बाद, हल्की गीली त्वचा पर मॉइश्चराइज़र लगा लें।

बार-बार मॉइश्चराइज़र लगाएं

अच्छी किस्म की मॉइश्चराइज़िंग क्रीम या लोशन लगाने से मॉइस्चर त्वचा में ठहर जाता है। अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा रूखी है तो आप मॉइश्चराइज़िंग ऑइल भी लगा सकते हैं। जैसे कि बादाम का तेल। आप बादाम के तेल को सीधे त्वचा पर लगा सकते हैं या फिर नहाने के पानी में कुछ बूंदें मिला सकते हैं। ऐसा करने से त्वचा की खुश्की और खुरदरापन खत्म हो जाएगा।

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 दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9993700880

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

मच्छरों से बचने के कुछ बेहतरीन घरेलू उपाय

व्या आप उन लोगों में से हैं जो सभी समस्याओं के लिए प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल करने में विश्वास करते हैं? तो, हम मानते हैं कि आप मच्छरों के लिए कुछ प्राकृतिक उपचार जानना चाहते हैं, तो आपकी तलाश यहीं खत्म होती है! हम न केवल मच्छरों को दूर रखने के लिए सबसे अच्छे घरेलू उपचारों पर चर्चा करेंगे, बल्कि आपको अपने घर पर उपलब्ध कई सामग्रियों का इस्तेमाल प्राकृतिक मच्छर भगाने के लिए किया जा सकता है। मच्छरों के काटने से बचने के लिए प्रभावी घरेलू उपचारों की सूची नीचे दी गई है-

कपूर

मच्छरों के लिए सबसे अच्छा उपाय जो आपके घर को खुशबूदार बनाएगा और मच्छरों को दूर भगाएगा वह है कपूर। कुछ कपूर की गोलियों को पीसकर किसी भी तेल में मिला लें। मच्छरों को दूर रखने के लिए इस तेल से दिया जलाएं।

लहसुन

लहसुन की तीखी गंध को पानी में मिलाकर इस्तेमाल करने से मच्छरों को मारने के लिए एक प्रभावी घरेलू स्प्रे बनाया जा सकता है। इस उपाय का इस्तेमाल तभी करें जब आप अपने घर में लहसुन की तीखी गंध को खुद बर्दाश्त करने के लिए तैयार हों।

नीम का तेल

नीम के पत्तों की कड़वाहट सभी तरह के कीटाणुओं और बैक्टीरिया को दूर भगाने में मदद करती है। नीम के तेल का उपयोग करके भी यही शक्ति प्राप्त की जा सकती है। आप इसे अपनी त्वचा पर लगा सकते हैं या मच्छरों को दूर रखने के लिए दीपक में जला सकते हैं।

तुलसी

मच्छरों को प्राकृतिक रूप से दूर भगाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दूसरी जादुई जड़ी-बूटी है पवित्र तुलसी। मच्छरों को अपने घर में आने से रोकने के लिए अपनी खिड़कियों और दरवाजों के आस-पास तुलसी के कुछ पत्ते फैलाएँ।



नींबू और लौंग

नींबू की खट्टी महक मच्छरों को दूर भगाने के लिए एक शक्तिशाली उपाय के रूप में काम कर सकती है। अगर आप नींबू के एक टुकड़े में कुछ लौंग डालकर उसे अपने घर के अलग-अलग कोनों में रख दें तो इसका जादू दोगुना हो जाएगा।

पुदीना

पुदीने की तेज गंध मच्छरों को दूर रखती है। अपने घर के आस-पास पुदीने के पौधे लगाएँ या पुदीने के तेल को पानी में मिलाकर स्प्रे करें। पुदीने की पत्तियों को पीसकर त्वचा पर भी रगड़ा जा सकता है।

कॉफी ग्राउंड्स

आप अपने घर के आस-पास के गड्ढों में कॉफी के कुछ कण छिड़ककर रुके हुए पानी में मच्छरों के प्रजनन के ग्राफ को कम कर सकते हैं। कॉफी के कण छिड़के हुए पानी में मच्छरों के अंडों को जीवित रहना मुश्किल हो जाएगा।

नीलगिरी तेल

जब प्राकृतिक रूप से मच्छरों को भगाने की बात आती है, तो नीलगिरी के आवश्यक तेल की शक्ति को कोई नहीं हरा सकता। यह वही घटक

है जिसका उपयोग कई मच्छर-निरोधक क्रीम और रोल-ऑन में किया जाता है। मच्छरों के काटने से बचने के लिए इसे सीधे त्वचा पर लगाएँ।

पुदीना तेल

पुदीने के तेल की कुछ बूँदें पानी में मिलाकर स्प्रे बोतल में भर लें। इसे अपनी त्वचा पर घर पर बने मच्छर भगाने वाले स्प्रे की तरह इस्तेमाल करें। यह न केवल मच्छरों को दूर भगाएगा, बल्कि आपको ताजगी भरी और पुदीने जैसी खुशबू भी देगा।

टी ट्री ऑयल

टी-ट्री एसेंशियल ऑयल की कुछ बूँदें सीधे त्वचा पर लगाने से मच्छरों को काफी हद तक दूर रखने में मदद मिलती है, और इससे कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता। लेकिन इससे मच्छरों से सुरक्षा केवल कुछ घंटों के लिए ही मिलती है।

मच्छर भगाने वाले पौधे

अंत में, इन कीटों को प्राकृतिक रूप से दूर रखने के लिए कुछ मच्छर भगाने वाले पौधे लगाने की कोशिश करें। मच्छरों को अपने घर में घुसने से रोकने के लिए अपनी खिड़कियों या दरवाजों के पास सिट्रोनेला, मैरीगोल्ड, कैटनीप, पेपरमिंट और तुलसी जैसे पौधे रखने की कोशिश करें।

लैवेंडर

अपनी सुखद सुगंध के अलावा, लैवेंडर मच्छरों को भगाने में भी कारगर है। डिफ्यूजर में लैवेंडर एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल करें, कैरियर ऑयल के साथ मिलाकर इसे अपनी त्वचा पर लगाएँ या अपने घर के आस-पास लैवेंडर के पौधे लगाएँ।

रोजमेरी

रोजमेरी एक पाक जड़ी बूटी होने के अलावा मच्छरों को भी दूर भगाती है। अपने बगीचे में रोजमेरी के पौधे लगाएँ या डिफ्यूजर में इसके आवश्यक तेल का इस्तेमाल करें। इसकी टहनियाँ जलाने से भी बाहरी गतिविधियों के दौरान मच्छरों को दूर रखने में मदद मिलती है।

चि कनगुनिया के बढ़ते मरीजों की वजह से देश में आर्थराइटिस मरीजों की संख्या बढ़ना तय है। चिकनगुनिया के करीब 20 से 40 फीसदी मरीजों में भविष्य में गठिया का खतरा है। वैसे मरीज जिन्हें चिकनगुनिया की वजह से शरीर में करीब एक माह तक दर्द रहा हो उनमें बीमारी का खतरा ज्यादा है। इस वर्ष अब तक देश में अधिकारिक तौर पर चिकनगुनिया के लकगभग 26 हजार मरीज पंजीकृत हुए हैं। आर्थराइटिस विभाग की प्रमुख ने बताया कि चिकनगुनिया में जोड़ों में तेज दर्द होता है और लंबे समय तक रहता है। ऐसे मरीजों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जिसके वजह से आने वाले समय में ऐसे मरीजों में गठिया होने की संभावना बढ़ जाती है।

गठिया को आयुर्वेद में नामदिया कहा जाता है। आधुनिक चिकित्सा के अनुसार खून में यूरिक एसिड की अधिक मात्रा होने से गठिया रोग होता है। जैसे जैसे उम्र बढ़ती है गठिया की समस्या भी बढ़ती चली जाती है। भोजन में शामिल खा पदार्थों के कारण जब शरीर में यूरिक एसिड अधिक मात्रा में बनता है तब गुर्दे उन्हें खत्म नहीं कर पाते और शरीर के अलग-अलग जोड़ों में यूरिक क्रिस्टल जमा हो जाता है और इसी वजह से जोड़ों में सूजन आने लगती है तथा उस सूजन में दर्द होता है।

गठिया रोग का कारण

- फास्ट फूड, जंक फूड और डिब्बाबंद खाना खाने से भी गठिया रोग हो सकता है।
- ज्यादा गुस्सा आने की प्रवृत्ति और ठंड के दिनों में अधिक सोने की आदत से भी गठिया हो सकता है।
- आलसी व्यक्ति जो खाना खाने के बाद श्रम नहीं करते हैं उन्हें भी गठिया की शिकायत हो सकती है।
- वसायुक्त भोजन अधिक मात्रा में खाने से भी गठिया रोग हो सकता है।
- जिन लोगों को अजीर्ण की समस्या रहती है और अधिक मात्रा में खाना खाते हैं, इस वजह से भी गठिया रोग हो सकता है।
- वैदिक आयुर्वेद के अनुसार दूषित आम खाने की वजह से भी गठिया रोग हो सकता है।

गठिया रोग का लक्षण

- गठिया के लक्षण पैरों और हाथों की उंगलियों में सूजन के रूप में देखे जाते हैं। गठिया के शुरूआती दौर में शरीर के जोड़ों वाले हिस्सों में दर्द होने लगता है और हाथ लगाने से भी दर्द होता है।
- गठिया के रोगियों को बुखार और कब्ज के साथ सिर दर्द भी होता रहता है।



चिकनगुनिया के बाद हो सकता है गठिया

- जोड़ों में अधिक सूजन और पीड़ा होना।
 - गठिया रोग में रोगी को अधिक प्यास लगती है।
 - गठिया रोग में हाथ-पैर में छोटी-छोटी गांठें बन जाती हैं और इलाज में देर होने से यह गंभीर रूप ले सकती है।
- गठिया रोग का इलाज संभव है बस इन बातों पर आप ध्यान दें

गठिया रोग का घरेलू उपचार

अपने खान-पान पर नियंत्रण रखते हुए घरेलू चिकित्सा को अपनाने से गठिया रोग में लाभ मिलता है।

- रोज 1 से 2 हरड़ कूटकर उसका चूर्ण बनाकर इसे गुड़ के साथ खाएं।
- गिलोय का रस पीने से गठिया रोग में सूजन और दर्द दूर होता है।

- देसी घी के साथ गिलोय का रस लेने से गठिया से मुक्ति मिलती है।
- अरंडी के तेल के साथ गिलोय का रस लेने से गठिया खत्म होती है।
- तिल को तवे पर भूने के बाद दूध के साथ पीसकर लेप बनायें और उसे गठिया से होने वाली सूजन पर लगाने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है।
- अलसी को दूध में पीसकर गठिया की सूजन से प्रभावित हिस्सों में लगाने से सूजन और दर्द में लाभ मिलता है।
- गठिया से प्रभावित लोग यदि समुद्र में पत्रिकान करें तो उन्हें गठिया से राहत मिल सकती है।
- जैतून के तेल की मालिश करने से गठिया के दर्द में राहत मिलती है।
- अदरक के सेवन से भी गठिया कम होता है।

डेंगू-चिकनगुनिया के लिए होम्योपैथी



डेंगू दूर मध्य प्रदेश के सुप्रसिद्ध होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके पास डेंगू और चिकनगुनिया के काफी सारे मरीज आते हैं जिन्हें होम्योपैथी दवा से अत्यंत कम समय में आराम मिल जाता है

डेंगू और चिकनगुनिया दोनों मच्छरजनित बीमारियां हैं, जो मुख्यतः एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) मच्छर के काटने से फैलती हैं। ये बीमारियां विषाणुओं (वायरस) के कारण होती हैं और इनका प्रकोप विशेष रूप से मानसून और उसके बाद के महीनों में देखा जाता है।

डेंगू

कारण: डेंगू वायरस, जो फ्लेविवायरस (Flavivirus) परिवार का है।

लक्षण:

- तेज बुखार
- सिरदर्द
- आंखों के पीछे दर्द
- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द (जिसे "ब्रेकबोन फीवर" भी कहा जाता है)
- त्वचा पर लाल चकत्ते (रैश)
- प्लेटलेट्स की संख्या में कमी
- गंभीर मामलों में डेंगू हेमोरेजिक फीवर

(DHF) और डेंगू शॉक सिंड्रोम (DSS)

चिकनगुनिया

कारण: चिकनगुनिया वायरस, जो अल्फावायरस (Alphavirus) परिवार का है।

लक्षण:

- अचानक तेज बुखार
- गंभीर जोड़ों में दर्द (विशेषकर हाथ, पैर और घुटनों में)
- त्वचा पर लाल चकत्ते
- सिरदर्द और कमजोरी
- कभी-कभी, लक्षण लंबे समय तक रह सकते हैं, जैसे जोड़ों का दर्द महीनों या सालों तक।

बचाव के उपाय

- मच्छरों के प्रजनन को रोकने के लिए खुले पानी को न जमा होने दें।
- घर और आसपास सफाई बनाए रखें।
- मच्छरदानी, मच्छर भगाने वाले क्रीम और कपड़ों से शरीर को ढककर मच्छरों से बचाव करें।
- मच्छर भगाने के लिए उचित फॉगिंग और स्प्रे का उपयोग करें।
- मानसून के दौरान विशेष सावधानी बरतें,

क्योंकि यही समय मच्छरों के प्रजनन के लिए अनुकूल होता है।

होम्योपैथिक दृष्टिकोण

डेंगू के लिए युपेटोरियम पर्फ, करिका पपाया जैसी औषधियां प्लेटलेट्स बढ़ाने में सहायक मानी जाती हैं।

चिकनगुनिया में रस टॉक्स, ब्रायोनिया अल्बा और अर्निका जैसी होम्योपैथी दवाईयां लक्षणों तथा परेशानी को कम करने में उपयोगी हो सकती हैं।

किसी भी होम्योपैथिक दवा का सेवन होम्योपैथी चिकित्सक की सलाह से ही सेवन कीजिए करें।



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, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं न्युरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

य

ह रोग पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में ज्यादा देखने में आता है। इसका कारण यह है कि स्त्रियों की पेशाब नली (दो इंच) के बजाय पुरुषों की मूत्र नलिका 7 इंच लंबाई की होती है। छोटी नलिका से होकर संक्रमण सरलता से मूत्राशय को आक्रांत कर लेता है। गर्भवती स्त्रियां और सेक्स-सक्रिय औरतों में मूत्राशय प्रदाह रोग अधिक पाया जाता है। ऋतु निवृत्त महिलाओं में भी यह रोग अधिक होता है।

इस रोग में मूत्र खुलकर नहीं होता है और जलन की वजह से रोगी पूरा पेशाब नहीं कर पाता है और मूत्राशय में पेशाब बाकी रह जाता है। इस शेष रहे मूत्र में जीवाणुओं का संचार होकर रोगी की स्थिति ज्यादा खराब हो सकती है।

आधुनिक चिकित्सक एन्टीबायोटिक दवाओं से इस रोग को काबू में करते हैं लेकिन नैसर्गिक पदार्थ के उपचार भी इस रोग में हितकारी साबित होते हैं।

- पानी और अन्य तरल पदार्थ प्रचुर मात्रा में प्रयोग करें। प्रत्येक 10-15 मिनट के अंतर पर एक गिलास पानी या फलों का रस पीयें। सिस्टाइटिस नियंत्रण का यह रामबाण उपचार है।
- मूली के पत्तों का रस लाभदायक है। 100 मिलि रस दिन में 3 बार प्रयोग करें।
- नींबू का रस इस रोग में उपयोगी है। वैसे तो नींबू स्वाद में खट्टा होता है लेकिन गुण क्षारीय हैं। नींबू का रस मूत्राशय में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट करने में सहायक होता है। मूत्र में रक्त आने की स्थिति में भी लाभ होता है।
- पालक रस 125 मिलि में नारियल का पानी मिलाकर पीयें। तुरंत फ़ायदा होगा। पेशाब में जलन मिटेगी।
- पानी में मीठा सोडा यानी सोडा बाईकार्ब मिलाकर पीने से तुरंत लाभ प्रतीत होता है लेकिन इससे रोग नष्ट नहीं होता। लगातार लेने से स्थिति ज्यादा बिगड सकती है।
- गरम पानी से स्नान करना चाहिये। पेट और नीचे के हिस्से में गरम पानी की बोतल से सेक करना चाहिये। गरम पानी के टब में बैठना लाभदायक है।
- खीरा ककडी का रस इस रोग में अति लाभदायक है। 200 मिलि ककडी के रस में एक बड़ा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर हर तीन घंटे के फ़ासले से पीते रहें।
- मूत्राशय प्रदाह रोग की शुरुआत में तमास गाढे भोजन बंद कर देना चाहिये। दो दिवस का उपवास करें। उपवास के दौरान पर्याप्त मात्रा में तरल, पानी, दूध लेंते रहें।
- विटामिन सी (एस्कार्बिक एसिड) 500 एम जी दिन में 3 बार लेंते रहें। मूत्राशय



पेशाब में जलन का नैसर्गिक इलाज

मूत्राशय में रोग-जीवाणुओं का संक्रमण होने से मूत्राशय प्रदाह रोग उत्पन्न होता है। निम्न मूत्र पथ के अन्य अंगों किडनी, यूरेटर और प्रोस्टेट ग्रंथि और योनि में भी संक्रमण का असर देखने में आता है। इस रोग के कई कष्टदायी लक्षण होते हैं जैसे-तीव्र गंध वाला पेशाब होना, पेशाब का रंग बदल जाना, मूत्र त्यागने में जलन और दर्द अनुभव होना, कमजोरी महसूस होना, पेट में पीडा और शरीर में बुखार की हारत रहना। हर समय मूत्र त्यागने की इच्छा बनी रहती है। मूत्र पथ में जलन बनी रहती है। मूत्राशय में सूजन आ जाती है।

प्रदाह निवारण में उपयोगी है।

- ताजा भिंडी लें। बारीक काटें। दो गुने जल में उबालें। छानकर यह काढा दिन में दो बार पीने से मूत्राशय प्रदाह की वजह से होने वाले पेट दर्द में राहत मिल जाती है।
- आधा गिलास मट्ठा में आधा गिलास जौ का

मांड मिलाएं इसमें नींबू का रस 5 मिलि मिलाएं और पी जाएं। इससे मूत्र-पथ के रोग नष्ट होते हैं।

- आधा गिलास गाजर का रस में इतना ही पानी मिलाकर पीने से मूत्र की जलन दूर होती है। दिन में दो बार प्रयोग कर सकते हैं।

2025

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

JANUARY

01

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY

02

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MAY

05

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNE

06

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTEMBER

09

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBER

10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी
हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर**

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287



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

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

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

MARCH

03

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31					01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

APRIL

04

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULY

07

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

08

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVEMBER

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

DECEMBER

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए

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

हेड ऑफिस : ८/९, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड़, इन्दौर
मोबाइल : 98260 42287, 94240 83040

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

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

2025 में 26 जनवरी को हमारे संविधान को लागू हुए 75 वर्ष होने जा रहे हैं। हम सभी के लिए बहुत गौरव की बात है। हमारे संविधान निर्माताओं ने हमें जो संविधान सौंपा है वो समय की हर कसौटी पर खरा उतरा है। संविधान हमारे लिए guiding light है, हमारा मार्गदर्शक है। ये भारत का संविधान ही है जिसकी वजह से मैं आज यहाँ हूँ, आपसे बात कर पा रहा हूँ। इस साल 26 नवंबर को संविधान दिवस से एक साल तक चलने वाली कई activities शुरू हुई हैं। देश के नागरिकों को संविधान की विरासत से जोड़ने के लिए constitutionz.com नाम से एक खास website भी बनाई गई है। इसमें आप संविधान की प्रस्तावना पढ़कर अपना video upload कर सकते हैं।

साथियो, अगले महीने 13 तारीख से प्रयागराज में महाकुंभ भी होने जा रहा है। इस समय वहां संगम तट पर जबरदस्त तैयारियाँ चल रही हैं। मुझे याद है, अभी कुछ दिन पहले जब मैं प्रयागराज गया था तो हेलिकॉप्टर से पूरा कुम्भ क्षेत्र देखकर दिल प्रसन्न हो गया था। इतना विशाल! इतना सुंदर! इतनी भव्यता!

साथियो, महाकुंभ की विशेषता केवल इसकी विशालता में ही नहीं है। कुंभ की विशेषता इसकी विविधता में भी है। इस आयोजन में करोड़ों लोग एक साथ एकत्रित होते हैं। लाखों संत, हजारों परम्पराएँ, सैकड़ों संप्रदाय, अनेकों अखाड़े, हर कोई इस आयोजन का हिस्सा बनता है। कहीं कोई भेदभाव नहीं दिखता है, कोई बड़ा नहीं होता है, कोई छोटा नहीं होता है। अनेकता में एकता का ऐसा दृश्य विश्व में कहीं और देखने को नहीं मिलेगा। इसलिए हमारा कुंभ एकता का महाकुंभ भी होता है। इस बार का महाकुंभ भी एकता के महाकुंभ के मंत्र को सशक्त करेगा। मैं आप सबसे कहूँगा, जब हम कुंभ में शामिल हों, तो एकता के इस संकल्प को अपने साथ लेकर वापस आयें। हम समाज में विभाजन और विद्वेष के भाव को नष्ट करने का संकल्प भी लें। अगर कम शब्दों में मुझे कहना है तो मैं कहूँगा-

महाकुंभ का संदेश, एक हो पूरा देश।

महाकुंभ का संदेश, एक हो पूरा देश।

और अगर दूसरे तरीके से कहना है तो मैं कहूँगा गंगा की अविरल धारा, न बँटे समाज हमारा।

गंगा की अविरल धारा, न बँटे समाज हमारा।

साथियो, इस बार प्रयागराज में देश और दुनिया के श्रद्धालु digital महाकुंभ के भी साक्षी बनेंगे। Digital Navigation की मदद से आपको अलग-अलग घाट, मंदिर, साधुओं



प्रधानमंत्री मोदी के

‘मन की बात’

के अखाड़ों तक पहुँचने का रास्ता मिलेगा। यही navigation system आपको parking तक पहुँचने में भी मदद करेगा। पहली बार कुंभ आयोजन में AI chatbot का प्रयोग होगा। AI chatbot के माध्यम से 11 भारतीय भाषाओं में कुंभ से जुड़ी हर तरह की जानकारी हासिल की जा सकेगी। इस chatbot से कोई भी text type करके या बोलकर किसी भी तरह की मदद मांग सकता है। पूरा मेला क्षेत्र को AI-Powered cameras से cover किया जा रहा है। कुंभ में अगर कोई अपने परिचित से बिछड़ जाएगा तो इन कैमरों से उन्हें खोजने में भी मदद मिलेगी। श्रद्धालुओं को digital lost & found center की सुविधा भी मिलेगी। श्रद्धालुओं को मोबाईल पर government-approved tour packages, ठहरने की जगह और homestay के बारे में भी जानकारी दी जाएगी। आप भी महाकुंभ में जाएँ तो इन सुविधाओं का लाभ उठाएँ और हाँ एकता का महाकुंभ के साथ अपनी selfie जरूर upload करिएगा।

साथियो, ‘मन की बात’ यानि MKB में अब बात KTB की, जो बड़े बुजुर्ग हैं, उनमें से, बहुत से लोगों को KTB के बारे में पता नहीं होगा। लेकिन जरा बच्चों से पूछिए KTB उनके बीच बहुत ही superhit है। KTB यानि कृष, तृष और बाल्टीबाँय। आपको शायद पता होगा बच्चों की पसंदीदा animation series और उसका नाम है KTB – भारत हैं हम और अब इसका दूसरा season भी आ गया है। ये तीन animation character हमें भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के उन नायक-नायिकाओं के बारे में बताते हैं जिनकी ज्यादा चर्चा नहीं होती। हाल ही में इसका season-2

बड़े ही खास अंदाज में International Film Festival of India, Goa में launch हुआ।

साथियो, मैं आपको एक और खुशखबरी देना चाहता हूँ। भारत की creative talent को दुनिया के सामने रखने का एक बहुत बड़ा अवसर आ रहा है। अगले साल हमारे देश में पहली बार World Audio Visual Entertainment Summit यानि WAVES summit का आयोजन होने वाला है। आप सभी ने दावोस के बारे में सुना होगा जहाँ दुनिया के अर्थजगत के महारथी जुटते हैं। उसी तरह WAVES summit में दुनिया-भर के media और entertainment Industry के दिग्गज, creative world के लोग भारत आएंगे। यह summit भारत को global content creation का hub बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मुझे यह बताते हुए गर्व हो रहा है कि इस summit की तैयारी में हमारे देश के young creators भी पूरे जोश से जुड़ रहे हैं। जब हम 5 trillion dollar economy की ओर बढ़ रहे हैं, तब हमारी creator economy एक नई energy ला रही है।

साथियो, दक्षिण अमेरिका का एक देश है पराग्वे। वहाँ रहने वाले भारतीयों की संख्या एक हजार से ज्यादा नहीं होगी। पराग्वे में एक अद्भुत प्रयास हो रहा है। वहाँ भारतीय दूतावास में एरीका ह्युबर free आयुर्वेद consultation देती हैं। आयुर्वेद की सलाह लेने के लिए आज उनके पास स्थानीय लोग भी बड़ी संख्या में पहुँच रहे हैं। एरीका ह्युबर ने भले ही engineering की पढ़ाई की हो, लेकिन उनका मन तो आयुर्वेद में ही बसता है। उन्होंने आयुर्वेद से जुड़े

Courses किए थे और समय के साथ वे इसमें पारंगत होती चली गई।

मेरे प्यारे देशवासियों, भारत की दो बड़ी उपलब्धियां आज विश्व का ध्यान आकर्षित कर रही हैं इन्हें सुनकर आपको भी गर्व महसूस होगा- ये दोनों सफलताएं स्वास्थ्य के क्षेत्र में मिली हैं। पहली उपलब्धि मिली है - मलेरिया से लड़ाई में। मलेरिया की बीमारी चार हजार वर्षों से मानवता के लिए एक बड़ी चुनौती रही है। आजादी के समय भी यह हमारी सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक थी। एक महीने से लेकर पांच साल तक के बच्चों की जान लेने वाली सभी संक्रामक बीमारियों में मलेरिया का तीसरा स्थान है। आज, मैं संतोष से कह सकता हूँ कि देशवासियों ने मिलकर इस चुनौती का दृढ़ता से मुकाबला किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन - WHO की रिपोर्ट कहती है - "भारत में 2015 से 2023 के बीच मलेरिया के मामलों और इससे होने वाली मौतों में 80 प्रतिशत की कमी आई है"। यह कोई छोटी उपलब्धि नहीं है। सबसे सुखद बात यह है, यह सफलता जन-जन की भागीदारी से मिली है। भारत के कोने-कोने से, हर जिले से हर कोई इस अभियान का हिस्सा बना है। असम में जोरहाट के चाय बागानों में मलेरिया चार साल पहले तक लोगों की चिंता की एक बड़ी वजह बना हुआ था। लेकिन जब इसके उन्मूलन के लिए चाय बागान में रहने वाले एकजुट हुए, तो इसमें काफी हद तक सफलता मिलने लगी। अपने इस प्रयास में उन्होंने Technology के साथ-साथ Social media का भी भरपूर इस्तेमाल किया है। इसी तरह हरियाणा के कुरुक्षेत्र जिले ने मलेरिया पर नियंत्रण के लिए बड़ा अच्छा model पेश किया। यहां मलेरिया की monitoring के लिए जनभागीदारी काफी सफल रही है। नुककड़ नाटक और रेडियो के जरिए ऐसे संदेशों पर जोर दिया गया, जिससे मच्छरों की breeding कम करने में काफी मदद मिली है। देश-भर में ऐसे प्रयासों से ही हम मलेरिया के खिलाफ जंग को और तेजी से आगे बढ़ा पाए हैं।

साथियों, अपनी जागरूकता और संकल्प शक्ति से हम क्या कुछ हासिल कर सकते हैं, इसका दूसरा उदाहरण है cancer से लड़ाई। दुनिया के मशहूर Medical Journal Lancet की study वाकई बहुत उम्मीद बढ़ाने वाली है। इस Journal के मुताबिक अब भारत में समय पर cancer का इलाज शुरू होने की संभावना काफी बढ़ गई है। समय पर इलाज का मतलब है - cancer मरीज का treatment 30 दिनों के भीतर

ही शुरू हो जाना और इसमें बड़ी भूमिका निभाई है - 'आयुष्मान भारत योजना' ने। इस योजना की वजह से cancer के 90 प्रतिशत मरीज, समय पर अपना इलाज शुरू करा पाए हैं। ऐसा इसलिए हुआ है क्योंकि पहले पैसे के अभाव में गरीब मरीज cancer की जांच में, उसके इलाज से कतराते थे। अब 'आयुष्मान भारत योजना' उनके लिए बड़ा संबल बनी है। अब वो आगे बढ़कर अपना इलाज कराने के लिए आ रहे हैं। 'आयुष्मान भारत योजना' ने cancer के इलाज में आने वाली पैसों की परेशानी को काफी हद तक कम किया है। अच्छा ये भी है, कि आज समय पर, cancer के इलाज को लेकर, लोग, पहले से कहीं अधिक जागरूक हुए हैं। यह उपलब्धि जितनी हमारे Healthcare system की है, डॉक्टरों, नर्सों और Technical staff की है, उतनी ही, आप, सभी मेरे नागरिक भाई-बहनों की भी है। सबके प्रयास से cancer को हारने का संकल्प और मजबूत हुआ है। इस सफलता का credit उन सभी को जाता है, जिन्होंने जागरूकता फैलाने में अपना अहम योगदान दिया है।

Cancer से मुकाबले के लिए एक ही मंत्र है - Awareness, Action और Assurance. Awareness यानि cancer और इसके लक्षणों के प्रति जागरूकता, Action यानि समय पर जांच और इलाज, Assurance यानि मरीजों के लिए हर मदद उपलब्ध होने का विश्वास। आईए, हम सब मिलकर cancer के खिलाफ इस लड़ाई को तेजी से आगे ले जाएं और ज्यादा-से-ज्यादा मरीजों की मदद करें।

मेरे प्यारे देशवासियों, आज मैं आपको ओडिशा के कालाहांडी के एक ऐसे प्रयास की बात बताना चाहता हूँ, जो कम पानी और कम संसाधनों के बावजूद सफलता की नई गाथा लिख रहा है। ये है कालाहांडी की 'सब्जी क्रांति'। जहां, कभी किसान, पलायन करने को मजबूर थे, वहीं आज, कालाहांडी का गोলামुंडा ब्लॉक एक vegetable hub बन गया है। यह परिवर्तन कैसे आया? इसकी शुरुआत सिर्फ 10 किसानों के एक छोटे से समूह से हुई। इस समूह ने मिलकर एक FPO - 'किसान उत्पाद संघ' की स्थापना की, खेती में आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल शुरू किया, और आज उनका ये FPO करोड़ों का कारोबार कर रहा है। आज 200 से अधिक किसान इस FPO से जुड़े हैं, जिनमें 45 महिला किसान भी हैं। ये लोग मिलकर 200 एकड़ में टमाटर की खेती कर रहे हैं, 150 एकड़ में करेले का

उत्पादन कर रहे हैं। अब इस FPO का सालाना turnover भी बढ़कर डेढ़ करोड़ से ज्यादा हो गया है। आज कालाहांडी की सब्जियां, न केवल ओडिशा के विभिन्न जिलों में, बल्कि, दूसरे राज्यों में भी पहुंच रही हैं, और वहाँ का किसान, अब, आलू और प्याज की खेती की नई तकनीकें सीख रहा है।

साथियों, कालाहांडी की यह सफलता हमें सिखाती है कि संकल्प शक्ति और सामूहिक प्रयास से क्या नहीं किया जा सकता। मैं आप सभी से आग्रह करता हूँ -

अपने क्षेत्र में FPO को प्रोत्साहित करें किसान उत्पादक संगठनों से जुड़ें और उन्हें मजबूत बनाएं। याद रखिए - छोटी शुरुआत से भी बड़े परिवर्तन संभव हैं। हमें, बस, दृढ़ संकल्प और टीम भावना की जरूरत है।

साथियों, आज की 'मन की बात' में हमने सुना, कि कैसे हमारा भारत, विविधता में एकता के साथ आगे बढ़ रहा है। चाहे वो खेल का मैदान हो या विज्ञान का क्षेत्र, स्वास्थ्य हो या शिक्षा - हर क्षेत्र में भारत नई ऊंचाइयों को छू रहा है। हमने एक परिवार की तरह मिलकर हर चुनौती का सामना किया और नई सफलताएं हासिल की। 2014 से शुरू हुए 'मन की बात' के 116 episodes में मैंने देखा है कि 'मन की बात' देश की सामूहिक शक्ति का एक जीवंत दस्तावेज बन गया है। आप सभी ने इस कार्यक्रम को अपनाया, अपना बनाया। हर महीने आपने अपने विचारों और प्रयासों को साझा किया। कभी किसी young innovator के Idea ने प्रभावित किया, तो कभी किसी बेटी की achievement ने गौरवान्वित किया। ये आप सभी की भागीदारी है जो देश के कोने-कोने से positive energy को एक साथ लाती है। 'मन की बात' इसी positive energy के amplification का मंच बन गया है, और अब, 2025 दस्तक दे रहा है। आने वाले साल में 'मन की बात' के माध्यम से हम और भी Inspiring प्रयासों को साझा करेंगे। मुझे विश्वास है कि देशवासियों की positive सोच और Innovation की भावना से भारत नई ऊंचाइयों को छूएगा। आप अपने आस-पास के unique प्रयासों को #Mannkibaat के साथ share करते रहिए। मैं जानता हूँ कि अगले साल की हर 'मन की बात' में हमारे पास एक दूसरे से साझा करने के लिए बहुत कुछ होगा। आप सभी को 2025 की ढेर सारी शुभकामनाएं। स्वस्थ रहें, खुश रहें, Fit India Movement में आप भी जुड़ जाइए, खुद को भी fit रखिए। जीवन में प्रगति करते रहें। बहुत-बहुत धन्यवाद।

स

सर्दियों के दौरान धूप में बैठना हर किसी की पसंद होता है। सर्दियों की धूप आपको कितना सुकून देती है। गर्मियों की कड़ी धूप से अलग यह हमें राहत देती है। लेकिन, शायद ही लोग इस बात से वाकिफ होंगे कि उनकी यह कयावद उन्हें टैनिंग की परेशानी दे सकती है। स्किन टैन या सनबर्न की समस्या सर्दियों में भी हो सकती है। इसलिए स्किन एक्सपर्ट सर्दियों में भी हमेशा बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन का उपयोग करने की सलाह देते हैं। सूर्य की पराबैंगनी किरणें इस मौसम में भी आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कुछ साधारण घरेलू उपचार सर्दियों के मौसम में स्किन टैन से राहत देने मददगार साबित हो सकते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बताएंगे, कुछ ऐसे ही घरेलू उपाय जिनसे आप टैनिंग से राहत पा सकते हैं।

स्नान करें

जब टैन आपकी त्वचा की बाहरी परत पर हो जाए, तो रोज स्नान करने से पुरानी त्वचा कोशिकाओं को निकालने में मदद करती है। टैन दूर करने के लिए आप नहाते समय सोप का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। गर्म पानी से स्नान करने से टैन जल्दी ठीक होता है। यह ध्यान रखें कि नहाने का पानी ज्यादा गर्म न हो। ज्यादा गर्म पानी आपकी त्वचा को खुश्क बना सकता है।

शहद-नींबू

त्वचा से टैनिंग हटाने के लिए शहद बहुत फायदेमंद है। नींबू के रस में शहद मिलाकर इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं, टैनिंग से राहत मिलेगी।

दूध-हल्दी

कच्चे दूध में हल्दी व नींबू का रस मिलाकर, उसे त्वचा पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी इसे गुनगुने पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

शेव

जब आप अपने शरीर से बाल शेव करते हैं तब त्वचा की एक परत भी हटती है। वे लोग जो रोज शेविंग करते हैं, इससे उनको टैन हटाने में काफी मदद मिलती है। इसके अलावा वैक्सिंग करने से भी जल्दी से आपके शरीर से टैंड त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है।

बेसन पैक

बेसन में नींबू का रस और दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं। सूखने के बाद इसे पानी से धो लें। कुछ दिन लगातार इस पैक को लगाने से टैनिंग जल्दी दूर होगी।

नारियल पानी

त्वचा के काले भाग पर नारियल का पानी



सर्दियों में टैन से पाएं राहत

सर्दियों के मौसम में अधिकतर लोगों को धूप में बैठना पसंद होता है। कई बार ज्यादा समय तक धूप में बैठने से टैनिंग की समस्या भी हो जाती है। सर्दी का मौसम दस्तक दे चुका है, ऐसे में हम आपको बता रहे हैं टैन से राहत पाने के कुछ कारगर तरीके।

लगाना टैनिंग को ठीक करने में मदद करता है। साथ ही यह त्वचा को गोरा और मुलायम बनाता है।

चंदन और गुलाब जल

टैंड त्वचा को ठीक करने के लिए चंदन में गुलाब जल और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे टैन त्वचा पर लगाएं और 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

बादाम और ओट्स

बादाम और चंदन पाउडर को पीस कर पेस्ट बना लें। यह चंदन पाउडर काली त्वचा की रंगत को

निखारता है और टैनिंग को भी कम करता है। या फिर कच्चे दूध, हल्दी और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर एक पेस्ट बना लें। इसके ओट्स भी मिलायें और एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को सूखने तक टैनिंग वाली जगह पर लगा रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग ठीक हो जाती है।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल, आधा चम्मच शहद, दही और खीरे का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे तथा गर्दन पर 15 से 20 मिनट तक लगाएं। इसे धूप से आने के बाद लगा लें, इससे टैनिंग में आराम मिलता 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।

drakindore@gmail.com
sehaturatindore@gmail.com

Visit us:
www.sehaturat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹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





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



सिर्फ नारियल तेल नहीं, सर्दियों के लिए ये ऑयल्स भी रहेंगे बेस्ट

बॉ डी ऑयल्स, क्रीम और लोशन की तरह ही अब हमारे स्किनकेयर रूटीन का ज़रूरी हिस्सा बन चुके हैं. सॉफ्ट और स्मूद के साथ ही ये आपको ग्लोइंग स्किन भी देते हैं. लेकिन आपको इसके फायदे उठाने के लिए मार्केट में मिलने वाले बॉडी ऑयल्स पर ध्यान देना पड़ेगा. कई ऐसे ऑयल्स हैं जिन्हें आप बॉडी ऑयल्स की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं और ये पूरी तरह नैचुरल हैं. आप भी जानिए नारियल के अलावा वो कौन-से तेल हैं, जो आपके लिए लाजवाब बॉडी ऑयल्स साबित होंगे और सर्दियों में देंगे फूलों सी कोमल स्किन.

इन्हें आप नहाने के बाद हल्की गीली बॉडी पर (क्योंकि नहाने के बाद आपके पोर्स अच्छी तरह खुल जाते हैं और ये आसानी से स्किन में अब्जॉर्ब हो जाते हैं) और सोने से पहले हर रोज इस्तेमाल करें. अगर आपको बॉडी में किसी तरह की इरिटेशन महसूस हो, तो इनका इस्तेमाल ना करें.

ऑलिव ऑयल

ये ना सिर्फ आपके बालों, बल्कि स्किन के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है. ये आपकी स्किन को डीप नरिश करने के साथ ही ड्रायनेस से प्रोटेक्शन भी देता है. इसे नहाने के पहले या नहाने के बाद हल्की गीली बॉडी पर अप्लाई करें.

सैंडलवुड ऑयल

इसे आप बॉडी ऑयल के साथ-साथ ग्लोइंग स्किन के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं. स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ ही ये झुर्रियों और डार्क स्पॉट्स से भी राहत दिलाता है. हर रोज सोने से पहले इसकी कुछ बूंदें बॉडी और चेहरे पर अप्लाई करें और पाएँ सॉफ्ट स्किन.

बादाम तेल

आपने बालों के लिए इसका काफी इस्तेमाल किया होगा, लेकिन अब इसे बॉडी ऑयल्स की तरह यूज करें. ये नॉन-स्टिकी ऑयल बॉडी को

मॉइश्चराइज करने के साथ ही डलनेस खत्म करता है और कॉम्प्लेक्शन बेहतर बनाता है. ये नेचर से काफी माइल्ड और हाइपोएलेर्जिक होता है.

आर्गन ऑयल

ये ना सिर्फ आपकी स्किन को अच्छी तरह मॉइश्चराइज करेगा, बल्कि इसमें मौजूद विटामिन-ई आपको स्ट्रेच मार्क्स, झुर्रियों और दाग-धब्बों से भी राहत दिलाकर स्किन को बनाएगी क्लीयर. इतना ही नहीं, ये स्किन लाइटनिंग में भी मदद करेगा.

शीया बटर ऑयल

इसमें मौजूद विटामिन-ए स्किन को काफी फायदा पहुंचता है. ये बॉडी को मॉइश्चराइज करने के साथ ही डार्क स्पॉट्स, झुर्रियों और दाग-धब्बों को खत्म करता है. इसे आप चाहे तो नहाने के पानी में भी मिलाकर इस्तेमाल कर सकती हैं.



पाएँ आँख के काले घेरे से छुटकारा

खूबसूरत आँखें देखने वाले को अपनी और खींच लेती है। लेकिन अगर आँखों के नीचे झुर्रियां हो तो चेहरे की खूबसूरती फीकी पड़ जाती है। आँखों के नीचे की त्वचा काफी नाजुक होती है और इनमें तैलीय ग्रंथियां न होने की वजह से इस जगह सबसे पहले झुर्रियां आ जाती हैं।

चे हरे पर भाप लेने से आँखों के नीचे को कोशिकाएँ को काफी नुकसान होता है। आँखों पर गुलाब जल का फाया रखने से ठंडक जरूर मिलती है लेकिन भाप से हुए नुकसान सही नहीं होता। और न ही केवल खीरा या आलू का टुकड़ा रखने से फायदा होता है। इसलिए आलू या खीरे को कद्दुकस करके उसके छिल्ले या रस निकाल के आँखों पर रखें। ये काफी फायदा करता है।

घरेलू उपाय काले घेरे के लिए

चेहरे की मालिश के बाद आँखों के आस पास अंडर आई क्रीम से मालिश करें या अगर नार्मल क्रीम से मालिश की है तो मालिश के बाद क्रीम को गीली रुई से साफ कर दें।

आँखों के नीचे या आस पास कभी भी कोई फेस पैक न लगायें। जब पैक सूखता है तो उससे त्वचा में खिंचाव होता है जिससे झुर्रियां

हो जाती हैं।

2 चम्मच चाय की पत्ती को थोड़े से पानी में 2 मिनट के लिए उबाल लें। फिर छान लें। इस पानी को 2 भागों में बांट लें। एक हिस्से को फ्रीजर में रख कर ठंडा करें और दूसरे को हल्का गरम ही रहने दें। अब इस गरम पानी में रुई डुबो कर 2 मिनट के लिए आँखों के नीचे रखें। फिर 2 मिनट बाद ठंडे पानी में रुई डुबो कर सेक करें। इस तरह 5 बार ठंडा गरम का सेक करें। ध्यान दें ये हफ्ते में 2 बार से ज्यादा न करें।

अब आँखों के नीचे अंडर आई पैक लगायें। अंडर आई पैक 1 छोटा चम्मच शहद में 1/4 चम्मच खीरे का रस, 1/4 चम्मच आलू का रस और 2 बूंद बादाम का तेल डालें। इस पैक को आँखों के चारों तरफ लगा कर 20 मिनट के लिए सूखने दें। फिर सादे पानी से धो लें। हफ्ते में 1 या 2 बार ये उपाय करके आँखों की खूबसूरती को वापस लाया जा सकता है और हमेशा बरकरार रखा जा सकता है।

कुछ और टिप्स

- रात को सोने से पहले मध्यमा उंगली से आँखों के चारों ओर बादाम के तेल की मालिश करें। इससे डार्क सर्कल तो दूर होंगे ही। साथ ही त्वचा में खिंचाव आयेगा और झुर्रियां कम हो जाएगी।
- सुबह उठने के बाद मुह में पानी भर के ठंडे पानी से 30 से 40 बार आँखों में छींटे मारे इससे आँखों को ठंडक भी मिलेगी और साथ ही आँखों की रोशनी भी बढ़ेगी।





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।

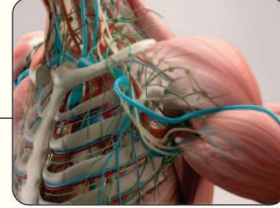
इस पर खुलकर चर्चा करें।



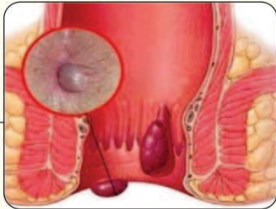
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

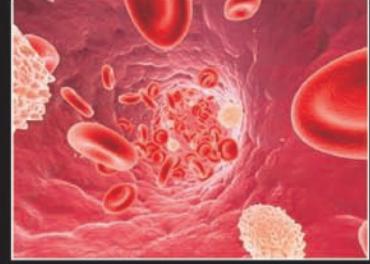
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो.: 99931 90140, 99931 40840, 99937 00880, 98935 19287

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के



कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।

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

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

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



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

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

सम्पर्क: 99931 90140, 99931 40840, 99937 00880, 98935 19287

इन घरेलू उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप बिना अधिक पैसा खर्च किये गर्दन के पीछे का कालापन दूर कर सुनहरी, सुन्दर और कोमल गर्दन पा सकते हैं।

गर्दन और पीठ को बनाएं फेयर

चां द सा रोशन चेहरा और काली गर्दन, भला ये कैसा मेल है। जीं हां एक ओर चेहरे की तरफ हम जहां तक हो सके ध्यान देते हैं। चेहरे को खूबसूरत बनाए रखने के लिए सबसे महंगी क्रीम और अच्छे पार्लर में जाने से भी नहीं कतराते, वहीं दूसरी तरफ अपनी अधिक संवेदनशील गर्दन को भूल कर उसकी अनदेखी कर देते हैं। जिसके कारण गर्दन और पीठ की त्वचा के चारों ओर चेहरे की तुलना में रंग अधिक फीका नजर आता है। सूरज की गर्मी, प्रदूषण, बुढ़ापे और गंदगी की मार झेलती गर्दन और पीठ, इन सब के प्रभाव के कारण काली पड़ने लगती है। लेकिन आज हम इसी समस्या को दूर करने के लिए कुछ घरेलू उपचार बताएंगे, तो जरा ध्यान दीजियेगा। इन घरेलू उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप बिना अधिक पैसा खर्च किये गर्दन के पीछे का कालापन दूर कर सुनहरी सुन्दर और कोमल गर्दन पा सकते हैं।



नींबू का रस

नींबू के रस में सिट्रिक एसिड होने के कारण इसे प्राकृतिक ब्लिचिंग एजेंट माना जाता है। इसके अलावा नींबू विटामिन सी का भी बहुत अच्छा स्रोत है, और यह तो आप सभी जानते ही हैं कि त्वचा निखार के लिए विटामिन सी और ई सबसे उपयुक्त होता है। काली गर्दन और पीठ की समस्या से बचने के लिए नहाने जाने से पहले नींबू का आधा टुकड़ा लेकर और उसे धीरे-धीरे 5-10 मिनट के लिए गर्दन पर रगड़ें। आप अपनी संवेदनशील त्वचा पर नींबू रस के बराबर मात्रा में गुलाब जल मिश्रण कर रोज लगा सकते हैं। इसके लगातार प्रयोग से आप गर्दन का कालापन जल्द दूर कर देंगे।

ओट्स स्क्रब

ओट्स स्वास्थ्य के साथ-साथ त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी होता है। ओट्स स्क्रब की मदद से डेड स्किन सेल्स को हटा सकते हैं और उस हिस्से के कालेपन को कम कर सकते हैं। इस स्क्रब को बनाने के लिए तीन-चार चम्मच ओट्स लेकर इसे अच्छे से पीस लें। अब इसमें दो चम्मच टमाटर का गूदा मिलकर अच्छे से

मिक्स कर लें। इस बात का ध्यान रखें कि आप ओट को पाउडर ज्यादा बारीक न पीसें। इससे इसका एक्सफोलिएटिंग गुण खत्म हो जाएगा। इस मिश्रण को गले की त्वचा पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अपनी उंगली को गीला करके आराम से स्क्रब और फिर ठंडे पानी से धो लें। अच्छे परिणाम के लिए हफ्ते में कम से कम दो-तीन बार ऐसा करें।

आलू के रस का कमाल

आलू प्राकृतिक रूप से त्वचा को निखारने और उसमें सफेदी लाने के लिए जाना जाता है। आलू में केटाकोलिस नामक एंजाइम होता है जो त्वचा को ठंडक देकर जल्द से जल्द काले धब्बों को दूर करने में मदद करता है। गर्दन और पीठ के कालेपन को दूर करने के लिए नियमित रूप से नहाने से पहले 10 मिनट तक गर्दन के सभी भाग पर आलू का रस रगड़ें। अगर आप आलू के रस के साथ नींबू के रस को मिलाते हैं तो आप गर्दन के काले निशान से बहुत जल्द राहत पा सकते हैं।

केले का पैक

केला स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा होता है पर

केले और जैतून का मिलन आपको चमकती त्वचा प्रदान कर सकता है क्योंकि दोनों में एंटीऑक्सीडेंट गुण उच्च मात्रा में होते हैं। इनके नियमित इस्तेमाल से काली गर्दन को गौरा किया जा सकता है। समस्या को दूर करने के लिए एक ज्यादा पका केला लेकर उसका पेस्ट बना लें और इस पेस्ट में कुछ बूंदे जैतून तेल मिलाकर इसे अपनी गर्दन पर 10 मिनट के लिये लगा लें। 10 मिनट के बाद अपनी गर्दन को धोकर पानी को थपथपाते हुए सुखा लें। गले की त्वचा में निखार लाने के लिए इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाएं।

त्वचा को पोषण दें अखरोट

गर्दन के कालेपन को दूर करने के लिए अखरोट और दही से बना स्क्रब बहुत प्रभावी होता है। अखरोट को दही में पीसकर उसका मोटा पेस्ट बना लें। फिर इस पेस्ट को गर्दन और पीठ के कालेपन वाले हिस्से में लगाकर कुछ मिनट के लिए त्वचा को धीरे-धीरे स्क्रब करके सुखने के लिए छोड़ दें। सूखने के बाद इसे ठंडे पानी या गुलाब जल के उपयोग से धो लें। कुछ हफ्तों के नियमित इस्तेमाल से गर्दन का कालापन दूर होने लगता है।

जुकाम के समय इस्तेमाल लिपस्टिक को फेंक देनी चाहिए

अगर आपको सांस से जुड़ी हुई कोई समस्या है तो अपने कॉस्मेटिक्स और मेकअप का सामान किसी और के साथ शेयर न करें



मुझे पिछले हफ्ते जोरों की सर्दी और जुकाम था और जैसे ही मेरी तबियत थोड़ी ठीक लगने लगी मैंने अपनी लिपस्टिक और लिप ग्लॉस (जो मैं जुकाम के दौरान इस्तेमाल कर रही थी) फेंक दी। मुझे लगा कि अगर मैं इन प्रॉडक्ट्स को लगातार इस्तेमाल करती रही तो मुझे बार-बार इन्फेक्शन होता रहेगा। क्या लिपस्टिक से वायरस और कीटाणु फैल सकते हैं और मैं इससे बीमार पड़ सकती हूँ?

केवल साधारण सर्दी-जुकाम होने के बाद आपको अपनी लिपस्टिक फेंकने की ज़रूरत नहीं क्योंकि लिपस्टिक से कीटाणु और वायरस के फैलने की संभावनाएं बहुत कम हैं। दरअसल वायरस शरीर से निकलने के बाद तुरंत मर जाते हैं और वह आपको प्रभावित नहीं कर पाते क्योंकि आपका शरीर वायरस से लड़ने के लिए रोग-

दोबारा बीमार होने से बचने के लिए इन बातों का ध्यान रखें

- मेकअप लगाने के लिए ऐसी चीजों और ब्रश का इस्तेमाल करें जो इस्तेमाल के बाद फेंके जा सकें।
- साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि आप हमेशा अपने हाथों और ब्रश को साफ रखें।
- अगर आप और आपकी सहेलियां एक-दूसरे की लिपस्टिक और कॉस्मेटिक लगाती हैं, तो आपको यह बंद करना होगा। दरअसल एक-दूसरे के साथ लिपस्टिक

शेयर करने से वायरल इन्फेक्शन या मस्सा और दाने जैसे त्वचा रोग हो सकते हैं। लेकिन अगर आपको इसे ऐसे ही शेयर करना ही हो तो इस्तेमाल से पहले टिश्यू पेपर से कॉस्मेटिक को पोंछ लें।

- इसके साथ ही, इस बात का भी ध्यान रखें कि अगर आपको सांस से जुड़ी हुई कोई समस्या है तो अपने कॉस्मेटिक्स और मेकअप का सामान किसी और के साथ शेयर न करें।

प्रतिकारक या एंटीबायोटिक्स भी उत्पन्न करता है। हालांकि कई बार सांसों से फैलनेवाला वायरस पर्यावरण की स्थिति और वायरस के प्रकार पर निर्भर करते हुए बच जाता है। अगर आपको सर्दी के अलावा खराब गला,

फ्लू, मुंह के छाले जैसी समस्याएं भी हुई हैं तो बेहतर यही होगा कि आप अपनी लिपस्टिक को फेंक दें। क्योंकि बैक्टीरिया अधिक समय तक यहां टिका रह सकता है जो इन्फेक्शन का कारण बन सकता है।

नाक के ब्लैकहेड्स को करें दूर

ब्लैकहेड्स चेहरे में जमने वाली धूल, मिट्टी और उससे होने वाले संक्रमण से होते हैं। यह तब होते हैं जब त्वचा के रोम छिद्र तेल और गंदगी से भर जाते हैं। ब्लैकहेड्स को घर पर ही हटाने के लिए फेस मास्क बना कर उससे चेहरे को रूब करें, जिससे चेहरे का अतिरिक्त तेल, गंदगी और डेड सेल्स निकल जाए। आइये जानते हैं उन रूब के बारे में जिससे साफ होते हैं चेहरे के ब्लैकहेड्स।

नींबू और नमक

नाक के ब्लैकहेड्स को दूर करने के लिए ये अच्छा एंटीबैक्टीरियल स्क्रब है। नींबू में पाया जाने वाला साइट्रिक एसिड चेहरे को चमकदार बनाता है और त्वचा के रोमछिद्र के अंदर मौजूद कीटाणुओं से लड़ता है। यह चेहरे की सूखी और मृत कोशिकाओं को हटाता है। एक चम्मच नमक, आधा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच पानी को मिलाकर ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं और हल्के हाथ से 2 से 5 मिनट तक मसाज करें। थोड़ी देर बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें। इसे लगाकर धूप में निकलने से बचें।

ओट्समिल

ब्लैकहेड्स को दूर करने के लिए ओट्स, संतरे के छिलके का पाउडर और दही को आपस में मिला लें और इससे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर हल्के हाथों से मसाज करें। आपको यह मसाज 2 से 4 मिनट हाथों को चेहरे पर गोल घुमाते हुए करना है। ये चेहरे को गहराई तक साफ करता है।

दूध-जायफल

अगर आपकी स्किन आयली है तो यह उपाय नाक के ब्लैक हेड से छुटकारा दिलाने में बहुत ही प्रभावी है। जायफल स्किन के एक्सट्रा आयल को कम करता है। खुरदुरा जायफल पाउडर भी एक अच्छा स्क्रबर है। दो चम्मच जायफल में थोड़ा सा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें और 3 से 4 मिनट तक हाथों को गोल घुमाकर रूब करें। इसके बाद चेहरे को ठीक से धो लें, एक भी ब्लैकहेड नहीं रहेगा।

स्ट्राबेरी

स्ट्राबेरी में पाया जाना एंटीआक्सीडेंट चेहरे को स्मूद और यूथफुल बनाता है। इसमें पाया जाने वाला अल्फा हाइड्रोक्विसल एसिड चेहरे में ब्लैकहेड्स पैदा करने वाले एक्सट्रा आयल को बाहर निकालता है। इसके गूदे में नींबू का जूस और शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे 2 से 3 मिनट तक रब करें और चेहरा गुनगुने पानी से धो लें।



ग्रीन टी

एक चम्मच सूखी ग्रीन टी की पत्तियां लें और इसमें पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। अब पेस्ट को ब्लैकहेड की वाली जगह पर लगाकर उंगलियों से मालिश करें, जिससे काले धब्बे अच्छे से निकल जाएं। इस स्क्रब से रोमछिद्रों से तेल निकल जाएगा और आपको काले धब्बों से छुटकारा मिलेगा। अपनी नाक के आसपास इसे करीब 2 से 3 मिनट तक रखने के बाद धो लें।

दालचीनी

एक चम्मच दालचीनी का पाउडर लेकर इसमें इसमें एक चुटकी हल्दी और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिला लें। इसे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं और 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। त्वचा को धोने से पहले काले धब्बे वाले स्थानों पर अच्छे से मल लें ताकि इसे जड़ से निकाला जा सके।

मकर संक्रांति का महत्व और सूर्योपासना

मकर संक्रांति के दिन पूर्वजों को तर्पण और तीर्थ स्नान का अपना विशेष महत्व है। इससे देव और पितृ सभी संतुष्ट रहते हैं। सूर्य पूजा से और दान से सूर्य देव की रश्मियों का शुभ प्रभाव मिलता है और अशुभ प्रभाव नष्ट होता है। इस दिन स्नान करते समय स्नान के जल में तिल, आंवला, गंगा जल डालकर स्नान करने से शुभ फल प्राप्त होता है।

सू

र्य को जगत की आत्मा माना गया है। इसी कारण सूर्य का एक राशि से दूसरी राशि में प्रवेश महत्वपूर्ण माना जाता है। इस एक राशि से दूसरी राशि में किसी ग्रह का प्रवेश संक्रांति कहा जाता है। सूर्य का धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश का नाम ही मकर संक्रांति है। धनु राशि बृहस्पति की राशि है। इसमें सूर्य के रहने पर मलमास होता है। इस राशि से मकर राशि में प्रवेश करते ही मलमास समाप्त होता है और शुभ मांगलिक कार्य हम प्रारंभ करते हैं। मकर संक्रांति का दूसरा नाम उत्तरायण भी है क्योंकि इसी दिन से सूर्य उत्तर की तरफ चलना प्रारंभ करते हैं। उत्तरायण के इन छः महीनों में सूर्य के मकर से मिथुन राशि में भ्रमण करने पर दिन बड़े होने लगते हैं और रातें छोटी होने लगती हैं। इस दिन विशेषतः तिल और गुड़ का दान किया जाता है। इसके अलावा खिचड़ी, तेल से बने भोज्य पदार्थ भी किसी गरीब ब्राह्मण को खिलाना चाहिए।

सूर्य को प्रभावी बनाकर पाएं सुख-समृद्धि

आदित्य, भास्कर या भगवान सूर्य की महिमा का बखान शब्दों में करना बहुत मुश्किल है। मनुष्य के संपूर्ण विकास में सूर्य की रोशनी का कितना महत्व है, इसे साइंस भी मानता है। सूर्य सौरमंडल का मुख्य प्रतिनिधि तारा है इसलिए एस्ट्रोलॉजी में इसका माहात्म्य भी सबसे अधिक है। मनुष्य सहित सभी जीवों पर सूर्य की रश्मियां अपना गहरा असर छोड़ती हैं। इन किरण रश्मियों से मनुष्य का भाग्य बहुत ज्यादा प्रभावित होता है।

यदि किसी इंसान के जन्म समय पर सूर्य की स्थिति कमजोर होती है तो जीवनभर उसका भाग्य डांवाडोल ही रहता है। सूर्य की अशुभ भावों में मौजूदगी जातक से पद-प्रतिष्ठा, वैभव, संपत्ति आदि छीन लेती है। ऐसे में उचित ज्योतिषीय उपायों का प्रयोग करना चाहिए ताकि सूर्य के सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाकर जिंदगी में सफलता पाई जा सके।

इसके लिए ये जानना आवश्यक है कि सूर्य किन बातों का प्रतिनिधित्व करता है, किन-किन वस्तुओं का कारक है। ये तो सभी जानते हैं कि सूर्य एक तारा है जिसका स्वयं का प्रकाश है। अत्यधिक तप्त होने के कारण सूर्य का प्रभाव पृथ्वी पर सर्वाधिक पड़ता है। इसलिए मनुष्य के लिए इसकी उपयोगिता भी सबसे अधिक होती

है।

सूर्य का कारकत्व उन सभी बातों पर प्रभाव डालता है जिसका प्राण और सूक्ष्म तत्व से संबंध होता है। सूर्य यश-प्रतिष्ठा-वैभव का सर्वोत्तम प्रतीक है। सूर्य पिता का भी कारक है। यानि ऐसी बातें जो पोषण के लिए जिम्मेदार हैं, उनका भी कारक सूर्य है।

सूर्य की नकारात्मक ऊर्जा मनुष्य को हर क्षेत्र में पीछे धकेल देती है। इसलिए सूर्य के प्रभाव को बढ़ाने के लिए अग्रलिखित उपाय आवश्यक हैं-

- गुरुजनों, बुजुर्ग एवं माता-पिता की जितनी ही सेवा की जाएगी सूर्य का बल भी उतना ही अधिक बढ़ेगा।
- किसी योग्य रविद्वारा सुझाए गए भाग्य का माणिक्य सोने की अंगूठी में बनवाकर अनामिका अंगुली में रविवार को धारण करें। इसके विकल्प के रूप में गार्नेट उपर्युक्त भी धारण कर सकते हैं।
- सूर्य को जल देते हुए प्रतिदिन 108 बार निम्नलिखित मंत्र का जप करें- ॐ आदित्याय विद्महे दिवाकराय धीमहि तन्नः सूर्य प्रचोदयात् (रविवार से शुरू करें)।
- गाय को गेहूं और गुड़ मिलाकर खिलाएं या हर रविवार ब्राह्मण को गेहूं का दान करें।



यूं ही नहीं बनाते मकर संक्रांति के दिन खिचड़ी

मकर संक्रांति के दिन लोग खिचड़ी बनाते हैं और सूर्य देव को खिचड़ी प्रसाद स्वरूप अर्पित करते हैं। सूर्य देव भी इस दिन मत्कों से प्राप्त खिचड़ी का स्वाद बड़े आनंद से लेते हैं। आखिर ऐसा क्यों न हो, इस दिन खिचड़ी बनाने और इसे ही प्रसाद स्वरूप देवाताओं को अर्पित करने की परंपरा शुरू करने वाले भगवान शिव जो माने जाते हैं।



खि चड़ी की बात सुनकर अगर आपको पिछले साल की खिचड़ी याद आ रही है तो हो सकता है कि मुंह में पानी आ गया हो। साल भर में आपने

भले ही कितनी ही बार खिचड़ी खायी हो लेकिन मकर संक्रांति जैसी खिचड़ी का स्वाद आपको सिर्फ मकर संक्रांति के मौक पर ही मिल सकता है। मान्यता है कि उत्तर प्रदेश के गोरखपुर से मकर संक्रांति के दिन खिचड़ी बनाने की परंपरा की शुरुआत हुई।

यही कारण है कि उत्तर प्रदेश में मकर संक्रांति को खिचड़ी पर्व भी कहा जाता है। खिचड़ी बनाने की परंपरा को शुरू करने वाले बाबा गोरखनाथ थे। बाबा गोरखनाथ को भगवान शिव का अंश भी माना जाता है। कथा है कि खिलजी के आक्रमण के समय नाथ योगियों को खिलजी से संघर्ष के कारण भोजन बनाने का समय नहीं मिल पाता था। इससे योगी अक्सर भूखे रह जाते थे और कमजोर हो रहे थे।

मकर संक्रांति क्या है?

सूर्य के एक राशि से दूसरी राशि में जाने को ही संक्रांति कहते हैं। एक संक्रांति से दूसरी संक्रांति के बीच का समय ही सौर मास है। जैसे तो सूर्य संक्रांति 12 हैं, लेकिन इनमें से चार संक्रांति महत्वपूर्ण हैं जिनमें मेष, कर्क, तुला, मकर संक्रांति हैं। मकर संक्रांति के शुभ मुहूर्त में स्नान दान और पुण्य के शुभ समय का विशेष महत्व है।

मकर संक्रांति के पावन पर्व पर गुड़ और तिल लगाकर नर्मदा में स्नान करना लाभदायी होता है। इसके बाद दान संक्रांति में गुड़, तेल, कंबल, फल, छाता आदि दान करने से लाभ मिलता है और पुण्यफल की प्राप्ति होती है।

14 जनवरी ऐसा दिन है, जब धरती पर अच्छे दिन की शुरुआत होती है। ऐसा इसलिए कि सूर्य दक्षिण के बजाय अब उत्तर को गमन करने लग जाता है। जब तक सूर्य पूर्व से दक्षिण की ओर गमन करता है तब तक उसकी किरणों का असर खराब माना गया है, लेकिन जब वह पूर्व से उत्तर की ओर गमन करते लगता है तब उसकी किरणें सेहत और शांति को बढ़ाती हैं।

इस समस्या का हल निकालने के लिए बाबा गोरखनाथ ने दाल, चावल और सब्जी

को एक साथ पकाने की सलाह दी। यह व्यंजन काफी पौष्टिक और स्वादिष्ट था। इससे शरीर को तुरंत उर्जा भी मिलती थी। नाथ योगियों को यह व्यंजन काफी पसंद आया। बाबा गोरखनाथ ने इस व्यंजन का नाम खिचड़ी रखा।

झटपट बनने वाली खिचड़ी से नाथयोगियों की भोजन की समस्या का समाधान हो गया और खिलजी के आतंक को दूर करने में वह सफल रहे। खिलजी से मुक्ति मिलने के कारण गोरखपुर में मकर संक्रांति को विजय दर्शन पर्व के रूप में भी मनाया जाता है।

गोरखपुर स्थिति बाबा गोरखनाथ के मंदिर के पास मकर संक्रांति के दिन खिचड़ी मेला आरंभ होता है। कई दिनों तक चलने वाले इस मेले में बाबा गोरखनाथ को खिचड़ी का भोग लगाया जाता है और इसे भी प्रसाद रूप में वितरित किया जाता है।

अंजीर है लाभकारी

अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुयोगी फल है। इसके पके फल को लोग खाते हैं। सुखाया फल मेवे के रूप में बिकता है। सूखे फल को टुकड़े-टुकड़े करके या पीसकर दूध और चीनी के साथ खाया जाता है। इसका स्वादिष्ट जैम (फल के टुकड़ों का मुरब्बा) भी बनाया जाता है। सूखे फल में चीनी की मात्रा लगभग 62 प्रतिशत तथा ताजे पके फल में 22 प्रतिशत होती है। इसमें कैल्शियम तथा विटामिन 'ए' और 'बी' काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

अं

जीर के सेवन से कब्ज दूर होती है। मन प्रसन्न रहता है और कमजोरी दूर होती है। साथ ही खांसी का भी नाश होता है। स्टार ऐनिस (चक्र फूल) के स्वास्थ्य लाभ अंजीर में कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, प्रोटीन 5.5 प्रतिशत, सेल्यूलोज 7.3 प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, मिनरल सोल्ट 3 प्रतिशत, एसिड 1.2 प्रतिशत, राख 2.3 प्रतिशत और पानी 20.8 प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति 100 ग्राम अंजीर में लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग आयरन, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद भी पाया जाता है। आइए हम आप को बताते हैं कि अंजीर के सेवन से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

कब्ज

3 से 4 पके अंजीर दूध में उबालकर रात को सोने से पहले खाएं। और उसके बाद वही दूध पी लें। इससे कब्ज में लाभ होता है या 4 अंजीर को रात को सोते समय पानी में डालकर रख दें। सुबह थोड़ा सा मसलकर पानी पीने से कब्ज दूर हो जाती है।

अस्थमा

अस्थमा की बीमारी में अंजीर के पत्तों से राहत



मिलती है। जो लोग इंसुलिन लेते हैं उनके लिये यह बहुत लाभकारी होता है। इसमें पोटैशियम की मात्रा अच्छी होती है जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

जुकाम

पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इस पानी को छानकर गर्म-गर्म सुबह और शाम को पीने से जुकाम में लाभ होता है।

ताकत को बढ़ाने वाला

सूखे अंजीर के टुकड़े और छिले हुए बादाम को गर्म पानी में उबालें। इसे सुखाकर इसमें दानेदार शक्कर, पिसी इलायची, केसर, चिरौंजी, पिस्ता

और बादाम बराबर मात्रा में मिलाकर 7 दिन तक गाय के घी में पड़ा रहने दें। रोजाना सुबह 20 ग्राम तक सेवन करें। इससे आपकी ताकत बढ़ती है।

सिरदर्द

सिरके या पानी में अंजीर के पेड़ की छाल की भस्म बनाकर सिर पर लेप करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

बवासीर

3-4 सूखे अंजीर को शाम के समय पानी में डालकर रख दें। सुबह अंजीरों को मसलकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट खाने से बवासीर दूर होती है।

कमर दर्द

अंजीर की छाल, सोंठ, धनियां सब बराबर लें और कूटकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह इसके बचे रस को छानकर पिला दें। इससे कमर दर्द में लाभ होता है।

हड्डियों को मजबूत

अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है। आपको बस केवल दिन भर में 4-5 अंजीर खाना होगा और फिर इससे लाभ हो जाएगा।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी - 2025

कैंसर
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा हुआ तरह ठीक



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

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



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



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

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

सम्पर्क: 99931 90140, 99931 40840, 99937 00880, 98935 19287

मावा-तिल के मीठे पैटिज

सामग्री : एक कटोरी सूजी, 300 ग्राम सफेद तिल, 500 ग्राम मावा, 1 कटोरी सूखे नारियल का बूरा, आधा कटोरी बादाम व पिस्ता, 10-15 चिरोंजी, पाव कटोरी किशमिश, 300 ग्राम शक्कर का बूरा, 1 चम्मच इलायची पावडर।

विधि : पहले तिल को भून लें, तत्पश्चात मावा और सूजी को भूनकर अलग रख दें। अब भूने हुए तिल को मिक्सी में पिस लें। उसमें मावा, सूजी, थोड़ी-सी शक्कर और इलायची मिला लें।

भरावन सामग्री के लिए बादाम, पिस्ता और थोड़ा इलायची पावडर मिला लें। एक पॉलीथिन के टुकड़े पर चिकनाई लगाकर तिल-मावे की पूरी बेलकर बीच में भरावन की सामग्री रखें और चारों भाग को मोड़कर पैटिज तैयार कर लें। ऊपर से कटे बादाम-पिस्ता बुरका कर मावा-तिल के पैटिज पेश करें।



मकर संक्रांति पर तिल-गुड़ क्यों खाते हैं?



भारत को त्योहारों का देश कहा जाता है। त्योहारों की बात हो और मिठाई न हो ऐसा तो हो नहीं सकता। हर त्योहार पर विशेष पकवान बनाने व खाने की परंपराएं भी हमारे यहां प्रचलित हैं। मकर संक्रांति के अवसर पर विशेष रूप से तिल व गुड़ के पकवान बनाने व खाने की परंपरा है। कहीं तिल व गुड़ के स्वादिष्ट लड्डू बनाए जाते हैं तो कहीं चक्की बनाकर तिल व गुड़ का इनका सेवन किया जाता है। तिल व गुड़ की गजक भी लोगों को खूब भाती है। मकर संक्रांति के पर्व पर तिल व गुड़ का सेवन करने के पीछे भी वैज्ञानिक आधार है। सर्दी के मौसम में जब शरीर को गर्मी की आवश्यकता होती है तब तिल व गुड़ के व्यंजन यह काम बखूबी करते हैं। तिल में तेल की प्रचुरता रहती है जिसका सेवन करने से हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में तेल पहुंचता है जो हमारे शरीर को गर्माहट देता है। इसी प्रकार गुड़ की तासीर भी गर्म होती है। तिल व गुड़ को मिलाकर जो व्यंजन बनाए जाते हैं वह सर्दी के मौसम में हमारे शरीर में आवश्यक गर्मी पहुंचाते हैं। यही कारण है कि मकर संक्रांति के अवसर पर तिल व गुड़ के व्यंजन प्रमुखता से खाए जाते हैं।

गोंद के लड्डू



गोंद से बड़े ही स्वादिष्ट लड्डू बनाये जाते हैं जो विशेषकर सर्दियों में ही खाये जाते हैं। गोंद के लड्डू से गर्मी और ताकत दोनों मिलती है। रोजाना सुबह नाश्ते में 1 या 2 लड्डू गोंद के खाइये और सर्दी में अपने आप को स्वस्थ रखिये।

विधि

- गोंद के अगर ज्यादा मोटे टुकड़े हो तो उसे तोड़ कर थोड़ा बारीक कर लीजिये।
- कढ़ाई में घी डालकर गरम कीजिये, गरम घी में थोड़ा थोड़ा गोंद डाल कर तलिये (गोंद घी में पापकान की तरह फूलता है, गोंद को बिलकुल धीमी आग पर ही तलिये ताकि वह अन्दर तक अच्छी तरह भुन जाय)। गोंद के अच्छी तरह फूलने और सिकने के बाद प्लेट में निकालिये, फिर से और गोंद कढ़ाई में डालिये, तल कर निकाल लीजिये, सारा गोंद इसी तरह तल कर निकाल लीजिये।
- आटा छानिये और बचे हुये घी में डालकर हल्का।

गुलाबी होने तक भून कर थाली में निकाल लीजिए।

- बादाम को छोटा छोटा काट लीजिये। इलाइची छील कर कूट लीजिये।
- गोंद के ठंडा हो जाने पर थाली में ही बेलन से दबाव डालकर थोड़ा और बारीक कर लीजिये।
- कढ़ाई में चीनी और 3/4 कप पानी डालिये, चाशनी बनाने रख दीजिये, चाशनी में उबाल आने के बाद 3- 4 मिनट तक उबलने दीजिये। जमने वाली कनसिस्टेंसी की चाशनी (चाशनी की एक बूंद प्लेट में गिराइये, अपनी अंगुली और अंगूठे के बीच चाशनी को चिपका कर देखिये, अगर चाशनी मोटा तार निकालते हुये चिपकती है तब चाशनी बन चुकी है)

आवश्यक सामग्री

- गोंद - 100 ग्राम (1 कप)
- गेहूं का आटा - 200 ग्राम (1 1/2 कप)
- चीनी - 350 ग्राम (2 कप)
- घी - 300 ग्राम (1 1/4 कप)
- खरबूजे के बीज - एक टेबल स्पून
- बादाम - 40-45
- छोटी इलाइची - 10

बनाइये। आग बन्द कर दीजिये।

- चाशनी में भुना हुआ गोंद, भुना हुआ आटा, बादाम और इलाइची पाउडर डालिये और अच्छी तरह सभी चीजों को हाथ से मिला लीजिये। मिश्रण से थोड़ा थोड़ा मिश्रण उठाइये और गोल लड्डू बनाकर थाली में लगाइये, सारे मिश्रण से लड्डू बनाकर थाली में लगा लीजिये।
- इस मिश्रण को थाली या प्लेट में जमाकर उससे अपने मन पसन्द आकार में काट कर गोंद की बर्फी बना सकते हैं।
- गोंद के स्वादिष्ट लड्डू तैयार हैं। 1-2 घंटे गोंद के लड्डू हवा में ही रहने दीजिये। अब आप ये गोंद के लड्डू एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और रोजाना सुबह आप सभी 1-2 लड्डू खाइये और सर्दी से बचे रहिये।

सुझाव: गोंद को भूनते समय तेल गरम होने के बाद आग बिलकुल धीमी रखिये, गोंद को तलने, कढ़ाई से निकालने के बाद बड़े टुकड़े तोड़ कर देख लीजिये कहीं वह अन्दर से कच्चे तो नहीं हैं, अगर एसा है तो आप उन टुकड़ों को तोड़कर फिर से कम आग पर भून लीजिये। आप इस मिश्रण से बर्फी जमा रहे तो मिश्रण को थाली में डालिये और उसी समय चाकू से काटने के निशान बना दीजिये, मिश्रण एकदम ठंडा होने पर सख्त हो जाता है। गोंद के लड्डू को 3 महिने तक रखकर खाया जा सकता है।



स र्दियों ने आपके दरवाजे पर दस्तक दे दी है। सर्दियों का मौसम सुहाना तो होता है लेकिन ये अपने साथ सेहत से जुड़ी कई बड़ी समस्याएं भी लेकर आता है। खासकर डायबिटीज के मरीजों के लिए ये हार्ट अटैक और ब्रेन हैमरेज का खतरा बढ़ा देती हैं। सर्दियों में आपकी नसें सिकुड़ने लगती हैं और इससे ब्लड प्रेशर बढ़ने की समस्या भी सामने आती है। सर्दियों में जुकाम, खांसी और बुखार पैदा करने वाले 100 से ज्यादा वायरस एक्टिव हो जाते हैं। आज आपको बता रहा है कि कैसे आप छोटी-छोटी सी बातों का ध्यान रख अपनी सेहत को बेहतर बनाए रख सकते हैं...

- सर्दी के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए हर उम्र के लोगों को खास एहतियात बरतने की जरूरत होती है। इस मौसम में छोटे बच्चों को बाहर की ठंडी हवा से बचाकर रखना चाहिए। जानकारों के मुताबिक सर्दी सबसे ज्यादा सिर, कान और पैरों के जरिए शरीर में प्रवेश करती है। इसलिए अपने शरीर के इन हिस्सों को ठंडी हवाओं से बचाकर रखें।
- हर रोज एक्सरसाइज करना न भूलें। एक्सरसाइज की गर्मी आपको सेहतमंद बनाए रखती है।
- रात को सोते समय एक गिलास मीठे दूध में एक चम्मच घी डालकर पीने से शरीर की खुश्की और कमजोरी दूर होती है, नींद गहरी आती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। इससे आपका पाचन भी ठीक होता है और सुबह पेट साफ होने में आसानी रहती है।
- एक चम्मच शुद्ध घी, एक चम्मच पिसी

सेहतमंद बने रहें सर्दियों में भी



शकर, चौथाई चम्मच पिसी काली मिर्च तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाटकर, गर्म मीठा दूध पीने से आंखों को फायदा मिलता है।

- घी, छिलके समेत पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर (बूरा) तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर लड्डू जैसे बना लें। सुबह खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए, एक गिलास मीठा कुनकुना दूध पीने से महिलाओं को काफी फायदे मिलते हैं और इससे पुरुषों के शरीर की कमजोरी दूर होती है।
- अदरक में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर को सर्दियों में होने वाले संक्रमण से बचाने में मददगार है। इसके अलावा इससे एसिडिटी से लेकर शरीर के मेटाबॉलिज्म से जुड़ी समस्याएं तक दूर हो जाती हैं।
- शहद की तासीर गर्म होती है। ये प्राकृतिक तौर पर तैयार होता है। इसे जुकाम के दौरान थकावट दूर करने के लिए लिया जा सकता है। इसे एनर्जी बूस्टर माना जाता है।
- काले या सफेद तिल की तासीर गर्म रहती है। गजक, रेवड़ी या लड्डू में तिल का इस्तेमाल सर्दियों में अधिक होता है। यह शरीर को गर्म भी रखने के साथ पाचन भी ठीक रखता है।

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
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

पेट के रोग में मिली राहत



मेरा नाम भूपेन्द्र कुमार गौतम है। मेरी उम्र 69 वर्ष है। मुझे हमेशा से ही पेट सम्बन्धी समस्या रही है। जिसके कारण मेरा वजन घटकर 42 किलो रह गया था। एक दिन होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला और मैं उनके होम्योपैथी चिकित्सालय पहुँचा। डॉक्टर साहब की दी हुई होम्योपैथी दवाइयों का सेवन शुरू किया और करीब छह माह तक दवाई लेने के बाद मेरा पेट स्थाई रूप से ठीक हो गया और वजन बढ़कर 57 किलो हो गया। अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।



मेरा नाम डॉ. घनश्याम ठाकुर है। मेरी पत्नी का नाम सविता ठाकुर है और उनकी उम्र 64 वर्ष है। पत्नी को हमेशा से ही पेटरोग और एसिडिटी जैसी समस्या रही है। इसी प्रकार मुझे भी एसिडिटी और एलर्जी आदि का प्रकोप रहा है। एक दिन होम्योपैथिक चिकित्स डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला और हम दोनों ने उनका इलाज प्रारम्भ किया। कुछ ही माह की दवाई के बाद अब हम दोनों को पेट रोग एवं एसिडिटी में पूरी तरह से आराम आने लगा अब हम पूरी तरह से स्वस्थ हो चुके हैं।



Watch us on

You Tube



for Homeopathy Treatment
dr ak dwivedi homeopathy

Cell : 98260 42287

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

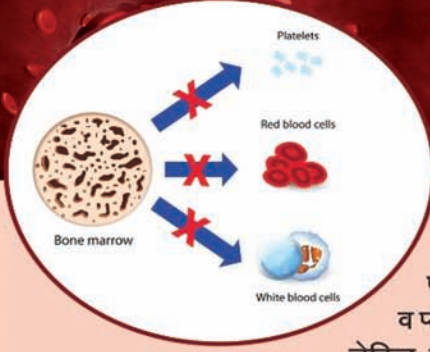
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 99931-90140, 99931-40840

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You Tube** पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

कृपया समय लेकर आर्यें



अप्लास्टिक एनीमिया की समस्या में मिला आराम

मैं संदीप मंडल, निवासी पश्चिम बंगाल। मेरे जीजाजी दीपांकर वैद्य को 2016 में अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी हो गई थी। प्रतिदिन 2 युनिट ब्लड व प्लाज्मा लगवाना पड़ता था। हर जगह इलाज कराया लेकिन डॉक्टर्स ने बोनमैरो ट्रांसप्लांट कराने का बोला।

यूट्यूब के माध्यम से डॉ. एके द्विवेदी जी के बारे में जानकारी मिली। जिन्हें रिपोर्ट दिखाकर होम्योपैथिक ट्रीटमेंट शुरू करवाया। बताए अनुसार खान-पान का सेवन किया। कुछ समय में जीजाजी को आराम मिलने लगा। लगभग एक साल बाद में पूरी तरह स्वस्थ है और किसी भी प्रकार की कोई दवा नहीं ले रहे हैं। डॉ. द्विवेदी सर का धन्यवाद देता हूं।



सालों के कमर दर्द की तकलीफ में हुआ आराम



मैं नईमुहनीन, निवासी इंदौर। मुझे वर्ष 2015 में कमर में तकलीफ हुई थी जिसमें असहनीय दर्द होता था। इंदौर में कई चिकित्सकों को दिखाया लेकिन कहीं से आराम नहीं मिला। फिर डॉ. एके द्विवेदी जी के बारे में मेरे मित्र एमए पठान ने बताया। समय लेकर पहुंचा और अपनी रिपोर्ट और परेशानी बताई। जिस पर होम्योपैथी चिकित्सा प्रारंभ की। कुछ ही दिनों में मुझे आराम लगा और अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूं।



Watch us on
You Tube



for Homeopathy Treatment

dr ak dwivedi homeopathy

Cell : 98260 42287

E-mail : drakdindore@gmail.com

**एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 99931-90140, 99931-40840