

■ दर्दनाक फटे होंटों से पाएँ छुटकारा

■ दूर करें दांतों का पीलापन

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

संघत एवं सुरत

फरवरी 2025 | वर्ष-14 | अंक-03

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

मूल्य
₹ 60

कैंसर को हराएगी
आपकी इच्छाशक्ति
और इलाज

जैतून के तेल
से स्वास्थ्य
लाभ के
घरेलू उपाय

कैंसर
विशेषांक

कैंसर जानलेवा है, ये तो
सच है! लेकिन कितनी
तरह के होते हैं कैंसर

लम्बे समय
तक रहे हेयर
कलर बरकरार

चुपके से शरीर को खा रहा कैंसर



AAAS 2025



होम्योपैथी महाकुम्भ-2025

on 2nd march 2025, Sunday at Indore, MP

होम्योपैथी चिकित्सकों के
समागम में शामिल होने हेतु
पूर्व पंजीयन आवश्यक

Call for assistance:

Dr Jitendra Puri

7898304927

9893519287

aipsyoga@gmail.com



Scan QR
for registration:

Make payment



Homeopathy Maha Kumbh 2025

on 2nd march Sunday

at Indore, MP

Naitional Conference on Innovations in Homeopathy

- Emerging Trends in Homeopathic Hematology.
- Homeopathy and Modern Diagnostic Tools: Bridging the Gap
- Integration of Artificial Intelligence in Homeopathic Practice.
- Role of Homeopathy in Addressing Lifestyle Disorders.
- Homeopathic Strategies for Combating Antibiotic Resistance.
- Scope of Homeopathy in Mental Health and Emotional Wellness.
- Advances in the Homeopathic Management of Autoimmune Disorders.
- Evidence-Based Homeopathy for Cancer Care.
- Current Research Trends in Homeopathy.
- Combining Yoga, Ayurveda, and Homeopathy for Holistic Healing.
- Exploring Synergies Between Homeopathy and Functional Medicine.
- Homeopathy's Role in Enhancing Quality of Life in Chronic Illnesses.
- Transforming Homeopathic Education in the Digital Age.
- Homeopathy in the Community: Promoting Awareness and Accessibility.
- Public Perception of Homeopathy: Challenges and Opportunities.
- Training for the Next Generation of Homeopathic Practitioners

Dr. A.K. Dwivedi

9826042287

drakindore@gmail.com

INDORE
The Cleanest
City of
INDIA

Organised by

Advanced Homeopathic Medical Research Evam Welfare Society, Indore MP

Ayush Medical Welfare Foundation

Sehat Evam Surat

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2025 | वर्ष-14 | अंक-03

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

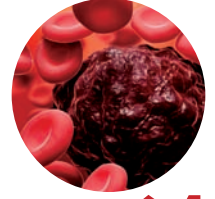
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



11

प्रोस्टेट कैंसर के लिए होम्योपैथी



14

खत कैंसर से कैसे बचें



16

त्वचा की देखभाल और रेडिएशन थेरेपी



29

रोग प्रतिरोधक शक्ति, बीमारी और संक्रमण

35

फलों के छिलकों से निखारें सौंदर्य



41

अधिक प्रोटीन भी है खतरनाक



37

बालों को दे परमानेंट सेटिंग

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

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



प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

गणतंत्र दिवस पर एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर पर भव्य झंडा वंदन कार्यक्रम

इंदौर. 26 जनवरी 2025 को गणतंत्र दिवस पर एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर पर भव्य झंडा वंदन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि सेहत एवं सूरत की प्रधान संपादक श्रीमती सरोज द्विवेदी रहीं। विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ. भूपेंद्र गौतम ने समारोह की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की।

समारोह की शुरुआत राष्ट्रगान से हुई, जिसके बाद तिरंगे का ध्वजारोहण किया गया। इस अवसर पर उपस्थित सभी गणमान्य नागरिकों ने तिरंगे को सलामी दी। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि श्रीमती सरोज द्विवेदी ने कहा, "गणतंत्र दिवस हमें हमारी स्वतंत्रता और संविधान की महत्ता का स्मरण कराता है। यह दिन हमारे लोकतांत्रिक मूल्यों को मजबूत करने और देश की एकता एवं अखंडता को बनाए रखने की प्रेरणा देता है।"

विशिष्ट अतिथि डॉ. भूपेंद्र गौतम ने देश के संविधान निर्माताओं को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि, "आज हम जिस लोकतंत्र का आनंद ले रहे हैं, वह हमारे संविधान निर्माताओं और स्वतंत्रता सेनानियों की मेहनत और बलिदान का परिणाम है।"

समारोह के अध्यक्ष डॉ. ए.के. द्विवेदी ने गणतंत्र दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा, "हम सभी को अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति सजग रहना चाहिए और अपने कार्यों से समाज में सकारात्मक योगदान देना चाहिए।"

उक्त अवसर पर डॉ. जितेंद्र पूरी, डॉ. विवेक शर्मा, श्री विनय पांडेय, श्री मनोज चौधरी, श्रीमती रीना सिंह एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे, जिन्होंने देशभक्ति के गीतों तथा सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने माहौल को और भी जीवंत बना दिया।

अंत में सभी उपस्थितजनों ने देश की प्रगति और समृद्धि की कामना की।



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

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

संपादकीय

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

हमारा उद्देश्य - कैंसर मुक्त संसार

हर कैंसर रोगी की बीमारी का प्रकार, उसके लक्षण, उपचार की प्रक्रिया और उसके प्रति शरीर की प्रतिक्रिया अलग-अलग होती है। कुछ लोग कीमोथेरेपी से ठीक होते हैं, कुछ को सर्जरी की आवश्यकता पड़ती है, तो कुछ को रेडियोथेरेपी से उपचार मिलता है तो कुछ को होम्योपैथी सहित आयुष का सहारा लेना पड़ता है। लेकिन इस विविधता के बावजूद, हर कैंसर योद्धा का लक्ष्य एक ही होता है - जीवन की रक्षा और स्वस्थ भविष्य की ओर कदम बढ़ाना।

कैंसर से जूझने वाले सभी लोग, उनके परिवार, डॉक्टर, शोधकर्ता, और जागरूकता अभियान चलाने वाले लोग एकसाथ मिलकर इस बीमारी के खिलाफ लड़ सकते हैं। यह एकता ही कैंसर के खिलाफ सबसे बड़ी ताकत है। कैंसर का कोई भी रूप हो, इसकी रोकथाम और इलाज में समाज की जागरूकता और सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

जागरूकता फैलाकर और अनुसंधान को बढ़ावा देकर इस बीमारी को मात दे सकते हैं। यही कैंसर के खिलाफ हमारी सबसे बड़ी ताकत है।

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 वेलेनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इस्टीमेट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287



चुपके से शरीर को खा रहा कैंसर

इन 'साइलेंट' लक्षणों से समझें आने वाला है तूफान

कैंसर एक जानलेवा बीमारी है और इसके कई प्रकार हैं। कैंसर के लक्षण उसके प्रकार पर निर्भर करते हैं। कुछ मामलों में लक्षण दिख जाते हैं और कुछ में महसूस नहीं होते और जब तक पता चलता है, तब तक देर हो चुकी होती है। फिर भी कुछ लक्षण हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

कैंसर एक खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। कोई भी कैंसर शरीर के विभिन्न हिस्सों को प्रभावित करता है। कैंसर तब होता है जब शरीर में कोशिकाएं विभाजित होने लगती हैं और अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जिससे स्वस्थ ऊतक नष्ट हो जाते हैं। कहा जाता है कि समय पर कैंसर का इलाज करने के लिए शुरुआती जांच ही जरूरी है। प्रारंभिक अवस्था में बीमारी का निदान करने के लिए नियमित जांच सबसे अच्छा तरीका है।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (WHO) के अनुसार, कैंसर दुनिया भर में मौत का दूसरा प्रमुख कारण है। साल 2020 में लगभग 10 मिलियन लोगों की मौत कैंसर से हुई। लंग, प्रोस्टेट, कोलोरेक्टल, पेट और लिवर कैंसर पुरुषों में कैंसर के सबसे आम प्रकार हैं जबकि महिलाओं में ब्रेस्ट, कोलोरेक्टल, लंग, सर्वाइकल और थायराइड कैंसर सबसे आम हैं।

कैंसर के लक्षण क्या हैं?

समस्या यह है कि कैंसर के लक्षण जल्दी पता नहीं लग पाते हैं और जब तक पता चलता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है। हालांकि कुछ लक्षण हैं जिन्हें आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

थकान या वजन घटना

अगर आप अक्सर थकान या सुस्ती महसूस करते हैं, तो आपको कैंसर की जांच करानी चाहिए?। हॉपकिंस मेडिसिन के अनुसार, लगातार थकान महसूस होना कैंसर का संकेत हो सकता है। इसके अलावा बिना कोशिश किए वजन कम होना या भूख में बदलाव भी कैंसर का संकेत है।

शरीर में लगातार दर्द

शरीर में लगातार दर्द जो किसी ज्ञात चोट या स्थिति के कारण नहीं होता है। कई बार आंत्र या मूत्राशय की आदतों में लगातार परिवर्तन, जैसे कब्ज, दस्त, या मल में रक्त आना भी कैंसर के संकेत हो सकते हैं।

त्वचा में बदलाव

त्वचा में किसी तरह का बदलाव होना जैसे मस्सों के आकार, रंग या बनावट में बदलाव होना भी स्किन कैंसर का लक्षण हो सकता है। अगर आपको की मस्सा है जिसमें दर्द नहीं हो रहा और वो समय के साथ बढ़ रहा है, तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

लगातार बुखार

अगर आप बार-बार संक्रमण की चपेट में आ रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो गया है। इसके इलावा आपको ऐसा बुखार है, जो बिना किसी स्पष्ट कारण के बना रहता है। बड़े हुए लिम्फ नोड्स जो ठीक नहीं होते हैं और उनमें दर्द भी नहीं होता है।

पुरानी खांसी

ऐसी खांसी जो दूर नहीं होती या आवाज बैठने से बोलते समय भारीपन महसूस होना गले के कैंसर का संकेत हो सकता है। इसी तरह निगलते समय लगातार कठिनाई या दर्द होना भी एक संकेत है।

ब्रेस्ट में बदलाव

महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर सबसे ज्यादा होता है हालांकि यह पुरुषों को भी हो सकता है। अगर आपको अपने ब्रेस्ट में किसी तरह का बदलाव जैसे गांठ, ब्रेस्ट की स्किन में बदलाव या निपल से स्राव होना आदि जैसे संकेत महसूस होते हैं, तो इन्हें बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें।

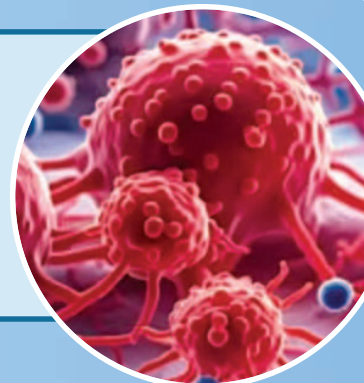
कैंसर के प्रकार

कैंसर के कई प्रकार हैं, जैसे-

- कार्सिनोमा - त्वचा या आंतरिक अंगों की कोशिकाओं में होने वाला कैंसर।
- सार्कोमा - हड्डियों, मांसपेशियों या संयोजी ऊतकों में होने वाला कैंसर।
- ल्यूकेमिया - रक्त और अस्थि मज्जा से संबंधित कैंसर।
- लिम्फोमा और मायलोमा - प्रतिरक्षा तंत्र से जुड़े कैंसर।

कैंसर से बचने के उपाय

- शराब और धूम्रपान से बचें
- फाइबर युक्त आहार लें
- ज्यादा वसा न लें
- नियमित रूप से वैक्सिन लें
- तनाव से बचें
- हेल्दी जीवनशैली अपनाएं



कैंसर से जुड़ी कुछ और खास बातें

- कैंसरग्रस्त कोशिकाएं लगभग किसी भी तरह की ऊतक कोशिका से बन सकती हैं.
- कैंसर की वजह से ऑक्सीजन की कमी हो सकती है और सांस फूल सकती है.
- कैंसर की वजह से थकान भी हो सकती है

कैंसर के मुख्य कारण

- **जीवनशैली संबंधी कारण:** धूम्रपान, शराब का अत्यधिक सेवन, अस्वास्थ्यकर भोजन, और शारीरिक गतिविधियों की कमी।
- **पर्यावरणीय कारण:** प्रदूषण, रसायनों का संपर्क, और रेडिएशन।
- **आनुवंशिक कारणक:** कुछ प्रकार के कैंसर परिवार में अनुवांशिक रूप से हो सकते हैं।
- **संक्रमण:** जैसे कि एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) और हेपेटाइटिस बी और सी।

कैंसर का इलाज

आज के समय में कैंसर के इलाज में काफी प्रगति हुई है। इसके मुख्य इलाज हैं-

- **सर्जरी** - ट्यूमर को हटाना।
- **कीमोथेरेपी** - दवाइयों के माध्यम से कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करना।
- **रेडिएशन थेरेपी** - रेडिएशन का उपयोग करके कोशिकाओं को नष्ट करना।
- **इम्यूनोथेरेपी** - शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना।

डर को दूर करें, जागरूकता बढ़ाएं

कैंसर को लेकर डर स्वाभाविक है, लेकिन सही जानकारी, समय पर जांच और इलाज से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। जीवनशैली में बदलाव, जैसे कि स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, तंबाकू और शराब से परहेज, और समय-समय पर डॉक्टर से सलाह, कैंसर से बचाव में मदद कर सकते हैं।

कैंसर से लड़ाई सिर्फ व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामूहिक प्रयास है। हमें अपने समाज को जागरूक बनाना होगा और कैंसर मरीजों को भावनात्मक समर्थन देना होगा। याद रखें, कैंसर का जल्दी पता चलने पर इलाज संभव है और यह डरावना नहीं रह जाता।

बचाव के उपाय

- **समय पर जांच-** नियमित स्वास्थ्य जांच और स्क्रीनिंग से कैंसर का शुरुआती चरण में पता लगाया जा सकता है।
- **स्वस्थ जीवनशैली-** संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, और नशे से दूर रहना।
- **सूरज से बचाव-** त्वचा कैंसर से बचने के लिए धूप में कम जाना और सनस्क्रीन का इस्तेमाल।
- **टीकाकरण-** एचपीवी और हेपेटाइटिस बी के खिलाफ टीके।
- **मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल-** तनाव और चिंता से बचना।

कैंसर जानलेवा है, ये तो सच है! लेकिन कितनी तरह के होते हैं कैंसर

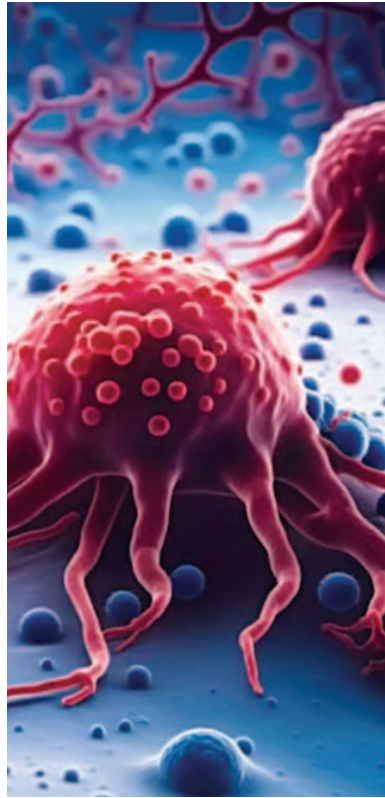
कैंसर एक गंभीर और डरावनी बीमारी है। इस बीमारी को लेकर लोगों के अंदर काफी ज्यादा डर होता है। लिवर कैंसर, ब्रेन ट्यूमर, लंग्स कैंसर, ब्लड कैंसर, माउथ कैंसर, स्किन कैंसर के नाम ज्यादा सुनते हैं लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि कैंसर के कई प्रकार हैं। जिसका नाम अब तक आपने सुना भी नहीं होगा।

अ गर आपको कैंसर के दूसरे टाइप के बारे में हम बता दें तो आप कहेंगे क्या ऐसी जगह पर भी कैंसर हो सकता है? जी हां, कैंसर जैसी गंभीर और खतरनाक बीमारी कहीं भी हो सकती है और आज हम इसी को लेकर चर्चा करेंगे कि कितने तरह के कैंसर होते हैं?

आजकल की मॉडर्न लाइफस्टाइल में कई गंभीर बीमारी हमारे आसपास है। लेकिन इन्हीं बीमारियों के बीच कैंसर एक सबसे ज्यादा डरावनी बीमारी है। शरीर में कई खराब सेल्स होते हैं। जब शरीर नए सेल्स बनाता है तो पुराने सेल्स खराब होकर खुद खत्म हो जाते हैं। लेकिन जब कैंसर किसी शरीर में प्रवेश कर जाती है तो रेड ब्लड सेल्स और व्हाइट ब्लड सेल्स के बीच का बैलेंस पूरी तरह बिगड़ जाता है। और खराब सेल्स लगातार बढ़ने लगते हैं और यही खराब सेल्स कैंसर का रूप ले लेती है।

खराब सेल्स जिस तरीके से बढ़ते हैं वह जल्द ही कैंसर वाले ट्यूमर बना लेती है। कैंसर को दुनिया की सबसे गंभीर बीमारी माना गया है। साथ ही दुनियाभर में मरने वाले लोगों के प्रमुख कारणों में से एक कारण कैंसर को माना गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक पूरे दुनिया में साल 2020 तक 6 में से एक आदमी कैंसर की बीमारी के कारण मरते थे। वहीं रिसर्च कैंसर की बीमारी पर कई सालों से रिसर्च कर रहे हैं। कैंसर का मुख्य कारण म्यूटेशन या आपके सेल्स में डीएनए में होने वाले चेंजेज है। कैंसर आपको जेनेटिक कारणों की वजह से भी हो सकते हैं। इन वजहों से 33 प्रतिशत लोग कैंसर के कारण मरते हैं

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक लगभग 33 प्रतिशत लोगों के कैंसर से होने वाली मौत तंबाकू, शराब, उच्च बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई), कम फल और सब्जी खाने और पर्याप्त शारीरिक गतिविधि न करने के कारण होता है। कैंसर के इतने प्रकार शायद ही आपने पहले सुना होगा-



कार्सिनोमा एक ऐसा कैंसर है जो स्किन या उन टिशूज में शुरू होता है जो दूसरे ऑर्गन बनाते हैं। **सारकोमा** हड्डियों, मांसपेशियों, कार्टिलेज, ब्लड वेसल्स से रिलेटेड कैंसर है।

ल्यूकेमिया बोन मैरो का कैंसर है। जो ब्लड सेल्स से रिलेटेड है।

इम्यून सिस्टम से जुड़े कैंसर का नाम लिम्फोमा और मायलोमा।

इन सब के अलावा और भी कैंसर के टाइप्स हैं -

- अपेंडिक्स कैंसर
- ब्लैडर कैंसर
- ब्रेन कैंसर

- हड्डी का कैंसर
- ब्रेस्ट कैंसर
- सर्वाइकल कैंसर
- कोलन या कोलोरेक्टल कैंसर
- डिओडनल कैंसर
- कान का कैंसर
- इंडोमेटरियल कैंसर
- इस्ओफेजियल कैंसर
- दिल का कैंसर
- गॉल ब्लैडर का कैंसर
- किडनी कैंसर
- लैरिंजियल कैंसर
- ल्यूकेमिया
- होंठ का कैंसर
- लिवर कैंसर
- फेफड़ों का कैंसर
- लिंफोमा
- मेसोथेलियोमा
- मायलोमा
- मुंह का कैंसर
- ओवेरियन कैंसर
- पेनक्रियाटिक कैंसर
- पेनाइल का कैंसर
- प्रोस्टेट कैंसर
- रेक्टल का कैंसर
- स्किन कैंसर
- छोटी आंत का कैंसर
- स्पलीन का कैंसर
- पेट या गैस्ट्रिक कैंसर
- टेस्टीकूलर का कैंसर
- थायराइड कैंसर
- यूटेराइन कैंसर
- वजाइनल कैंसर
- वल्वर कैंसर

कैंसर अपने आप में एक गंभीर बीमारी है। कैंसर किसी भी टाइप का हो यह इंसान के लिए खतरनाक ही है। लेकिन अगर आपको कैंसर की बीमारी का पता इसके फर्स्ट स्टेज में भी लग जाए तो जिंदगी कुछ दिनों तक बच सकती है।

कैंसर को हराएगी आपकी इच्छाशक्ति और इलाज

कैंसर एक ऐसी बीमारी है जिसका समय पर इलाज नहीं होने के कारण मरीज की जान जाने की भी संभावना होती है लेकिन डाक्टरों का कहना है कि समय पर बीमारी की पहचान करने और इलाज कराने से बहुत लाभ मिलता है। बीमारी के शुरुआत में पहचान और इलाज मरीज को सस्ता होने के साथ फायदेमंद होता है।



डॉ कटरों का कहना है कि अक्सर लोग मानते हैं कि कैंसर बीमारी हो गई है तो मृत्यु तय है लेकिन यह धारणा गलत बनी हुई है। आज बेहतर इलाज संभव है। मरीज को डाक्टर पर विश्वास करने के साथ अपने अंदर बीमारी से लड़ने की इच्छाशक्ति बनानी होगी। कैंसर विशेषज्ञों का कहना है कि कैंसर के प्रति लोगों में जागरूकता कम है। महंगे इलाज के डर में लोग बीमारी को गंभीर बना रहे हैं। डाक्टरों ने कहा कि जल्द इलाज लेना सस्ता भी होता है और जीवन बचाता है।

बच्चों में कैंसर का खतरा

पांच से 14 वर्ष के बच्चों में मृत्यु का नौवां बड़ा कारण कैंसर है। बच्चों में 10 प्रकार के कैंसर देखने में पाए गए हैं। एक्यूट ल्यूकेमिया, ब्रेन ट्यूमर, लिम्फोमा, न्यूरोब्लास्टोमा, विल्यम ट्यूमर, रेटिनोब्लास्टोमा, साफ्ट टिशू सरकोमा शामिल है। डाक्टरों का कहना है कि इसमें बच्चों में सबसे अधिक एक्यूट ल्यूकेमिया (ब्लड कैंसर) है। इसमें हीमोग्लोबिन का स्तर कम होना, श्वेत रक्तकण कम होना और कई बार अधिक हो जाना, प्लेटलेट्स कम होना लक्षण है। लेकिन यह होने का मतलब यह भी नहीं है कि यह कैंसर के लक्षण ही है। बच्चों में बेवजह बुखार आना और आलस होना, रक्तस्राव, हड्डी में दर्द, गर्दन में दर्द की शिकायत रहना।

चिंता चिंता समान

मरीज जितना खुश रहेगा, उसके शरीर में बीमारियों से लड़ने वाली रोग प्रतिरोधक शक्ति ज्यादा पैदा होगी। किसी भी बीमारी से ग्रस्त मरीज को खुश रखा जाए तो उसे दवा से ज्यादा फायदा होगा। कैंसर का मरीज चिंता ज्यादा करता है। यही कारण है कि कैंसर का मरीज जल्द बीमारी की जकड़ में आता है। जो मरीज ज्यादा चिंतित रहता है उसपर दोहरी मार होती है। क्योंकि उसके बीमारी शरीर को खोखला कर रही है और उसका साथ चिंता दे रही है।

कैंसर का समय पर इलाज नहीं होने से इलाज में लगने वाला खर्च बच जाएगा। आज भी ब्रेस्ट कैंसर और गर्भाशय कैंसर का इलाज तब शुरू होता है जब वह बीमारी गंभीर हो चुकी है। यही हाल पुरुषों में है। गले का कैंसर होने के शुरुआती दौर में परेशानी शुरू हो जाती है लेकिन डाक्टर से जांच नहीं कराई जाती।

सबसे बड़ी परेशानी यह है कि महिला बीमारी की शुरुआत में बोलती नहीं है। वह लंबे समय तक दर्द और बीमारी सहन करती रहती है। यही कारण है कि बीमारी गंभीर रूप ले लेती है। अगर समय पर जांच हो जाए, तो बीमारी गंभीर नहीं हो पाती है। ब्रेस्ट और गर्भाशय कैंसर के लक्षण बहुत शुरुआती दौर में महसूस किए जा सकते हैं।

महंगी जांच भी कैंसर का कारण है। क्योंकि

लोग महंगे खर्च के कारण समय पर जांच नहीं करा रहे हैं लेकिन समय पर जांच नहीं कराने से बीमारी गंभीर हो जाती है और इलाज भी अधिक महंगा हो जाता है। इसलिए कैंसर के लक्षणों की समय पर पहचान कर इलाज कराने में देरी ना करें।

बड़े शहरों में बदलती लाइफ स्टाइल भी कैंसर का एक कारण बन रहा है। इसमें खान-पान बड़ा कारण है। आज बहुत बड़े स्तर पर लोग फास्ट फूड का सेवन कर रहे हैं। फास्ट फूड से हमारा पेट भर जाता है लेकिन शरीर को पौष्टिक तत्व नहीं मिलते। स्ट्रीट फूड और फास्ट फूड सामग्री में मिलाए जाने वाले केमिकल कार्सिनोजेनिक यानी कैंसर का कारण बन रहे हैं। यही कारण है कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है।

आज युवाओं में धूमपान करना एक स्टेस सिबल बन रहा है लेकिन वह लोग समझ नहीं रहे हैं कि वह अपने को बीमारी के करीब लेकर जा रहे हैं। युवा लड़के और लड़कियां धूमपान करने को स्टेस सिबल समझ रहे हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार देश में 10 फीसदी लड़कियां धूमपान कर रही है और देश का 15 से 35 वर्ष तक के युवा ज्यादा सेवन कर रहे हैं। देश में हर रोज पांच हजार से अधिक बच्चे धूमपान की शुरुआत करते हैं। आज देश में 35 से 40 प्रतिशत लोग किसी ना किसी रूप में धूमपान कर रहे हैं।

प्रोस्टेट कैंसर इलाज संभव

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है। प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरुषों में होती है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए व्यक्ति को खून की जांच व यूरिनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांचों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है।
- रात में बार-बार पेशाब आता है और व्यक्ति सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब करता है।
- पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोका नहीं जा सकता है यानी पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है।
- पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमजोर या टूटती मूत्रधारा कहते हैं।
- पेशाब करते वक्त जलन होती है।
- पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है। वीर्य में भी खून निकलने की शिकायत होती है।
- शरीर में लगातार दर्द बना रहता है।
- कमर के निचले हिस्से या कूल्हे या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकड़ाहट रहती है।

प्रोस्टेट कैंसर होने के कारण

प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानि की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। कभी-कभी असुरक्षित तरीके से पुरुषों की नसबंदी भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बनता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है। जिन पुरुषों की प्रजनन क्षमता कम होती है उनको भी प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा होता है। लिंग गुणसूत्रों में गड़बड़ी के कारण भी प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है।



प्रोस्टेट कैंसर के लिए होम्योपैथी

प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला आम कैंसर है। होम्योपैथिक दवाइयों से प्रोस्टेट की सभी परेशानी में आशानुरूप परिणाम मिल रहा है। दवा खाने में आने वाले मरीजों में बड़े प्रोस्टेट, पूरी तरह से पेशाब की थैली (यूरिनरी ब्लैडर) खाली न होना, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में जलन अथवा दर्द होने के साथ-साथ प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा के मरीज नियमित रूप से आते हैं जिन्हें होम्योपैथी दवाइयों से काफी लाभ मिल रहा है। कई मरीज जिनकी उम्र 60 वर्ष से 80 वर्ष थी तथा जिनको स्वयं पेशाब पूरी न होने के कारण कैथेटर द्वारा पेशाब करने की सलाह अन्य चिकित्सकों (सर्जन) द्वारा दी गई थी। होम्योपैथिक दवाइयों के कुछ समय के प्रयोग से उन्हें कैथेटर से भी मुक्ति मिल गई और पेशाब से संबंधित सभी समस्याएं भी खत्म हो गईं।

कैंसर के उपचार के लिए वनस्पति, जानवर, खनिज पदार्थ और धातुओं से बनी 200 से भी अधिक होम्योपैथी दवाइयां उपयोग में लाई जा सकती हैं। कैंसर के उपचार के लिए उपयोग में आने

वाली होम्योपैथिक औषधि का चयन रोगी के लक्षण तथा रोग की अवस्था एवं उसकी पैथालॉजिकल रिपोर्ट के आधार पर की जा सकती है।

होम्योपैथी उपचार सुरक्षित हैं और शोध के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होम्योपैथी उपचार असरदायक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में मरीज की मदद करता है। यह उल्टी, मुंह के छाले, बालों का झड़ना, अवसाद और कमजोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और तन्दुरूस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और रोग



प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होम्योपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

रेडिएशन थेरेपी, कीमोथैरेपी और हॉर्मोन थेरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं - संक्रमण, उल्टी होना, जी मिचलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमजोरी महसूस होना। होम्योपैथी उपचार से इन लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथैरेपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोथ (डर्मटाइटिस) और कीमोथैरेपी-इंड्युस्ड स्टोमेटायटिस के उपचार में होम्योपैथिक दवाइयां का प्रयोग असरकारक पाया जा रहा है।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रैडिकल प्रोस्टेक्टमी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हार्मोनल थेरेपी से किया जाता है। गौरतलब है कि प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं की खुराक टेस्टोस्टेरोन नामक हार्मोन से होती है। इसलिए पीड़ित पुरुष के टेस्टिकल्स को निकाल देने से इस कैंसर को नियंत्रित किया जा सकता है।

खान-पान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिए। यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।



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 अहिंसा विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

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



मुख कैंसर की भयावह स्थिति

भा रत में मुख कैंसर की स्थिति बहुत भयावह है। जो लोग नियमित रूप से तंबाकू और अन्य पान मसालों का उपयोग कर रहे हैं, वे नहीं जानते कि किस जानलेवा बीमारी को न्योता दे रहे हैं।

डॉक्टरों के मुताबिक दाँतों की बीमारियों का जो प्रकोप आजादी के बाद के समय 40 से 60 प्रतिशत था, वह आज 90 से 95 प्रतिशत तक पहुँच गया है। देश में बहुत सारे डेंटल कॉलेज खुल चुके हैं और लोगों में अवेरनेस भी पहले से ज्यादा हो गई है किंतु फिर भी डेंटल अवेरनेस के बेसिक एज्युकेशन की भारी कमी है। इसकी मुख्य वजह खाने-पीने की आदतों में परिवर्तन होना है। डिब्बाबंद भोजन, तंबाकू का प्रचलन, पाउच और विभिन्न तरीके से तंबाकू की जो वैरायटी मिल रही है, उससे नई युवा पीढ़ी ज्यादा ग्रसित है।

सबसे ज्यादा चिंता का विषय इनके सेवन के बाद मुँह का कैंसर होना है। 70 से 80 के दशक के बीच में मुख कैंसर का प्रतिशत बहुत कम रहा करता था, लेकिन आज हालात बहुत बदल गए हैं। स्थिति यह है कि डेंटल कॉलेज में प्रायमरी से लगाकर आखिरी स्टेज तक प्रतिदिन औसतन 8 से 10 मरीज आ रहे हैं। इनमें से 4 प्रतिशत मरीज मुख कैंसर के होते हैं।

मुख कैंसर के प्रमुख कारण

तंबाकू और पान-मसाले विभिन्न कैमिकल मिले होते हैं, उससे मुँह के भीतर की स्थिति विकट होती चली जाती है। पहली स्टेज में फाइब्रोसिस का शिकार हो जाता है। यह स्थिति प्री-कैंसर की

होती है। इस स्थिति में मरीज का उपचार और निदान संभव है। फाइब्रोसिस के लक्षण यह होते हैं कि मुँह के भीतर कुछ सफेद स्पॉट आ जाते हैं या मुँह में जलन होने लगती है। ऐसे में जरूरी यह है कि सबसे पहले मरीज तंबाकू खाना बंद कर दें।

आखिरी स्टेज में आते हैं मरीज

शरीर की दूसरी बीमारियों के उपचार के लिए तो आदमी डॉक्टर के पास चला जाता है, लेकिन मुँह की रक्षा और इलाज के लिए अधिक गंभीरता नहीं बरती जाती। कैंसर से ग्रसित होने के बाद ही लोग डॉक्टरों के पास जाते हैं। प्रायमरी स्टेज पर अपनी जाँच करवाने के लिए आने वाले लोगों का प्रतिशत एक या दो ही है। इसमें पहली सलाह यह कि तंबाकू तत्काल छोड़ दें। जो लोग तंबाकू खाते हैं, वे अपना नियमित चैकअप करवाएँ कि कहीं वे बीमारी से ग्रसित तो नहीं हो गए हैं

ऑपरेशन बहुत खर्चीला

तंबाकू खाने वालों को साफ तौर पर मालूम होना चाहिए कि मुख कैंसर का ऑपरेशन बहुत खर्चीला होता है। यहाँ तक कि एक सरकारी अस्पताल में भी इसका खर्च काफी अधिक है। इसके ऑपरेशन में एक लाख रुपए से भी ज्यादा तो लगने ही हैं क्योंकि रेडिएशन होगा ही तथा बीमारी के दूसरे खर्च जैसे कीमो थेरेपी आदि में काफी ज्यादा पैसा खर्च होता है। यहाँ तक कि मुख कैंसर के ऑपरेशन के बाद भी यह शंका बनी रहती है कि यह बीमारी फिर से उभर नहीं

आए। ऑपरेशन के बाद मरीज का चेहरा बिगड़ सकता है।

रोका जा सकता है मुख कैंसर को

सवाल ये नहीं है कि हम इसे रोक नहीं सकते। इसके लिए सबसे बड़ी कमजोरी अज्ञानता का होना है क्योंकि मरीज जब हमारे पास आता है तो वह कहता है कि मुझे तो मालूम ही नहीं कि मुख में कैंसर हो गया है। यह जरूरी नहीं है कि तंबाकू खाने वाले हर आदमी को कैंसर हो जाए, लेकिन खाने वाले का प्रतिशत काफी ज्यादा है। कई बार खाने वाले के टीशू का रेजिस्टेंस इतना अधिक होता है कि उसे इसका असर ही नहीं होता।

मुख कैंसर से बचने के उपाय

मुख कैंसर के संभावित खतरे से बचने के उपाय का सबसे अच्छा उपाय यही है कि इसका सेवन तुरंत बंद कर दें। इसके बावजूद सेवन जारी रहता है तो आप अपना नियमित चैकअप करवाएँ और डॉक्टर की सलाह लें। यह जीवन अमूल्य है और आपकी जिन्दगी परिवार के लिए एक सम्पत्ति है।

हर आदमी खुद जागरूक बने

अब एक ऐसी मुहिम चलाई जाए जिसमें हर आदमी खुद अपने मुँह का परीक्षण कर ले कि यह बीमारी उसे लग तो नहीं गई है। देश में डॉक्टरों की कमी, इफ्रॉस्ट्रक्चर की कमी के कारण मुख कैंसर से मरने वालों की संख्या बढ़ती ही चली जा रही है।

कैसे करें ओरल कैंसर से बचाव



मुंह का कैंसर या ओरल कैंसर आज हमारे आस पास बहुत ही तेज गति बढ़ता जा रहा है। ओरल कैंसर के होने का सबसे बड़ा जोखिम है पान मसाला, तम्बाकू व गुटका जैसी चीजों का लगातार सेवन करना। साथ ही अल्कोहल का सेवन भी एक जोखिम कारक है। अगर आप धूम्रपान करते हैं, तम्बाकू भी चबाते हैं और यहां तक की शराब या अल्कोहल का प्रयोग भी करते हैं तो आपमें कैंसर की सम्भावना कई गुना बढ़ जाती है।

अगर आप धूम्रपान या तम्बाकू का प्रयोग करते हैं तो ऐसी योजना अपनायें जिससे कि आप जल्दी से जल्दी धूम्रपान और तम्बाकू छोड़ दें। अगर आप हाल में तम्बाकू का प्रयोग कर रहे हैं लेकिन आपने पहले धूम्रपान किया है या तम्बाकू का सेवन किया है तो ऐसे में आपको अपने लक्षणों को लेकर सतर्क रहना चाहिए।

ओरल कैंसर के शुरुआती लक्षण और संकेत

- बिना किसी कारण नियमित बुखार आना।
- थकान होना, सामान्य गतिविधि करने से थक जाना।
- गर्दन में किसी प्रकार की गांठ का होना।
- ओरल कैंसर के कारण बिना वजह वजन का कम होते रहना है।
- मुंह में हो रहे छाले या घाव जो कि भर ना रहे हों।
- जबड़ों से रक्त का आना या जबड़ों में सूजन होना।
- मुंह का कोई ऐसा क्षेत्र जिसका रंग बदल रहा हो।
- गालों में लम्बे समय तक रहने वाली गांठ।
- बिना किसी कारण लम्बे समय तक गले में सूजन होना।
- मरीज की आवाज में बदलाव होना।
- चबाने या निगलने में परेशानी होना।
- जबड़े या होठों को घुमाने में परेशानी होना।
- अनायास ही दांतों का गिरना।
- दांत या जबड़ों के आसपास तेज दर्द होना।
- मुंह में किसी प्रकार की जलन या दर्द।
- ऐसा महसूस करना कि आपके गले में कुछ फंसा हुआ है।
- ओरल सेक्स को भी ओरल कैंसर का एक कारण माना जाता है।

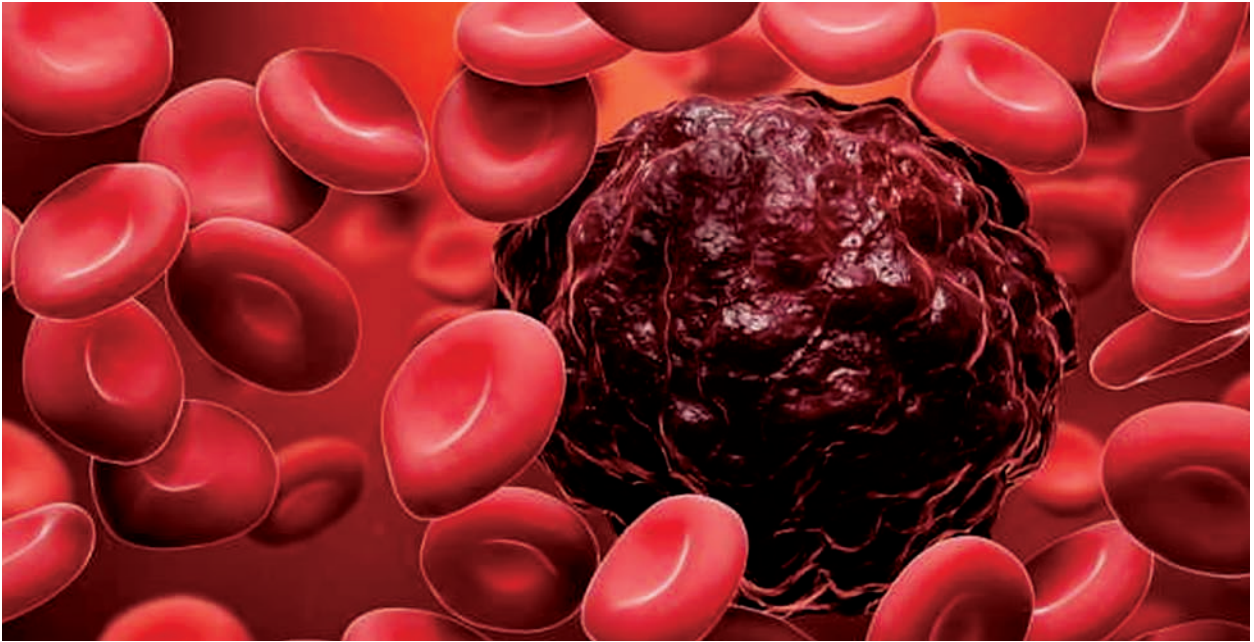
ज्यादातर स्थितियों में ओरल कैंसर के लक्षण कुछ गंभीर बीमारियों के कारण भी हो सकते हैं। यदि इसके लक्षण आपको दो सप्ताह या उससे अधिक समय तक दिखें तो आप तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

ओरल कैंसर से बचाव के टिप्स

- आपको अपने चिकित्सक से तुरंत सम्पर्क करना चाहिए। साल में कम से कम एक बार मुंह की जांच करानी चाहिए जिससे कि आपको कैंसर की स्थिति का पता चल सके।
- होठों पर होने वाला कैंसर सूरज की किरणों के सम्पर्क में आने से होता है। अगर आपकी नौकरी ऐसी है तो दोपहर के घंटों में सूरज के सम्पर्क में आने से बचें। अल्ट्रावायलेट किरणों से बचने के लिए आप सनस्क्रीन, लिपबाम या टोपी का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- दांतों व मुंह की नियमित दो बार अच्छी तरह सफाई करें। दांतों मसूड़ों व मुंह के भीतर कोई भी बदलाव हो तो तत्काल डॉक्टर से जांच करायें।
- जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, डिब्बा बन्द चीजों का सेवन बन्द कर दें, इनके स्थान पर ताजे मौसमी फल, सब्जी, सलाद लें। इनका इस्तेमाल अच्छी तरह से धोकर करें साथ ही भोजन कम पका उपयोग करें। रसायन से रक्षित या पकाए फल न खाएं।

रक्त कैंसर से कैसे बचें

सामान्य जीवनशैली अपनाकर रक्त कैंसर से बचाव किया जा सकता है। इस बात से इन्कार नहीं किया जा सकता है कि ब्लड कैंसर होने से रोका जा सकता है। लेकिन कुछ बातों का ख्याल रखकर इसके खतरे को कम किया जा सकता है। रक्त कैंसर, कैंसर का ही एक प्रकार है जिसके सेल्स खून में फैलते हैं। रक्त कैंसर खून में लिम्फोमा, ल्यूकीमिया और मल्टीपल मायलोमा के रूप में पाया जाता है। रक्त कैंसर की सही समय पर जांच और चिकित्सा आपको कैंसर से बचा सकती है।



धूम्रपान न करें

धूम्रपान को छोड़कर रक्त कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। धूम्रपान करने से शरीर के अंदर निकोटीन प्रवेश करता है जो कि कई प्रकार के कैंसर के लिए उत्तरदायी होता है। सिगरेट में उच्च क्षमता वाले केमिकल का प्रयोग किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होते हैं। धूम्रपान फेफड़े और मुंह के कैंसर को ज्यादा फैलाता है लेकिन धूम्रपान से रक्त कैंसर का खतरा होता है। धूम्रपान ल्यूकीमिया के खतरे को बढ़ाता है। रक्त कैंसर के 100 में से चार रोगियों में धूम्रपान से ल्यूकीमिया होता है। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन भी रक्त कैंसर के लिए उत्तरदायी होते हैं। इसलिए धूम्रपान करने और स्मोकिंग एरिया में जाने से बचें।

रेडिएशन के संपर्क में न जाएं

एक्स-रे या अन्य रेडिएशन किरणों के संपर्क में आने से बचें क्योंकि रेडिएशन से रक्त कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। सीटी-स्कैन और रेडिएशन थेरेपी भी ब्लड कैंसर होने के खतरे को बढ़ाते हैं। रेडिएशन की तेज बीम ब्लड में आसानी से प्रवेश कर जाती हैं और रेडिएशन स्वस्थ कोशिकाओं को समाप्त कर देता है जिससे कैंसर के सेल्स बढ़ते हैं।

केमिकल्स के संपर्क न जाएं

आज का वतावरण बहुत ही प्रदूषित है जिसमें कई प्रकार के हानिकारक केमिकल मिले हुए हैं। कीटनाशकों (मच्छर और कॉक्रोच मारने की दवा) और नाइट्रेटयुक्त पानी का प्रयोग करने से ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ़ता है। पेट्रोल और सिगरेट के धुएँ से भी ब्लड कैंसर होने का खतरा

होता है। इसलिए बाहर जाते समय चेहरे को अच्छे से ढक कर रखें और प्रदूषित जगहों जैसे- फैक्ट्रियों के पास जाने से बचें। ज्यादा तेज केमिकल वाले परफ्यूम या कीटनाशकों का प्रयोग करने से बचें।

स्वस्थ खान-पान अपनाएं

रक्त कैंसर के खतरे को कम करने के लिए हेल्दी डाइट लीजिए। रेड मांस और ज्यादा वसा वाले खाद्य-पदार्थ खान से बचें। ज्यादा कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन करने से बचें जिससे वजन बढ़ता हो। ज्यादा वसायुक्त और तैलीय चीजें कैंसर के सेल्स को बढ़ाने में मदद करते हैं। हरी सब्जियां और ताजे फल को प्रतिदिन अपने डाइट में अपनाएं। दूध और दही जैसे विटामिन और मिनरल्स वाले खाद्य-पदार्थों का ज्यादा मात्रा में प्रयोग कीजिए।



स्किन कैंसर की जांच

त्वचा कैंसर स्किन के बाहरी हिस्से में होता है। इसकी जांच के कई तरीके हैं। बायोप्सी और स्क्रीनिंग के जरिए त्वचा कैंसर की जांच की जा सकती है। स्किन कैंसर की समस्या धूप में रहने वाले ऐसे उम्रदराज लोगों को होने की संभावना अधिक होती है जिनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो। इसके अलावा स्किन कैंसर ज्यादा गर्मी, किसी चोट और त्वचा पर हुए संक्रमण के कारण भी हो सकता है।

त्वचा कैंसर ज्यादातर शरीर के चेहरा, गला, कान, नाक, होंठ, गरदन, हाथ पर होता है। लेकिन यह शरीर के अन्य हिस्सों में भी हो सकता है। आइए हम आपको बताते हैं कि त्वचा कैंसर की जांच कैसे की जा सकती है।

स्किन कैंसर की जांच के तरीके

त्वचा की कई परतें होती हैं। लेकिन, दो परतें ही प्रमुख होती हैं- एपीडर्मिस (ऊपरी या बाहरी परत) और डर्मिस (निचली या आंतरिक परत)। त्वचा कैंसर ऊपरी परत यानी एपीडर्मिस में ही शुरू होता है। स्क्रीनिंग और बायोप्सी के जरिए त्वचा कैंसर की जांच की जा सकती है।

स्क्रीनिंग- स्क्रीनिंग के जरिए कैंसर के लक्षण नजर आए बिना भी इसकी पहचान दिख जाती है। इसका मतलब यह कि अगर कैंसर अपने शुरूआती दौर में है तो स्क्रीनिंग के जरिए उसे पहचाना जा सकता है। ऐसे में उसका इलाज कर पाना आसान हो जाता है। स्क्रीनिंग के जरिए

त्वचा कैंसर का पता लगाने में खतरा कम और फायदा ज्यादा होता है। स्क्रीनिंग के बाद कैंसर का इलाज करने में आसानी होती है। स्क्रीनिंग के जरिए चिकित्सक समय-समय पर त्वचा की जांच करते हैं।

बायोप्सी - बायोप्सी से यह निश्चित हो जाता है कि आपको कैंसर है या नहीं। बायोप्सी में त्वचा का नमूना लेकर माइक्रोस्कोप से जांचा जाता है। लेकिन यह इस बात पर तय करता है कि कैंसर कितना फैल चुका है। बायोप्सी के तीन तरीके होते हैं जिनसे स्किन कैंसर का पता चलता है - इन्सीजनल बायोप्सी (इसमें त्वचा का नमूना लेने के लिए सर्जिकल चाकू का इस्तेमाल किया जाता है), पंच बायोप्सी (इसमें त्वचा के आंतरिक हिस्सों से ऊतकों का नमूना लिया जाता है) और शेव बायोप्सी (इसमें नमूने के लिए त्वचा का सबसे उपरी हिस्सा लिया जाता है)। बायोप्सी का परिणाम 2-3 सप्ताह के बीच में निकलता है।

त्वचा कैंसर के कारण

त्वचा कैंसर के लक्षण बहुत देर में नजर आते हैं। अगर शुरूआत में इसका पता चल जाए तो इसके इलाज में आसानी हो सकती है। धूप की अल्ट्रावायलेट किरणों ही त्वचा कैंसर का प्रमुख कारण हैं। लेकिन, शरीर में विटामिन डी की कमी, त्वचा का संक्रमण, किसी चोट का दाग, शरीर पर मससे भी इसके प्रमुख कारण हो सकते हैं। खान-पान और जंकफूड भी त्वचा कैंसर का कारण बन सकते हैं। ज्यादा देर तक धूप सेंकना भी त्वचा के लिए जोखिम कारक हो सकता है।

त्वचा कैंसर का पता अगर देर से चले तो यह जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए अगर आपको त्वचा से संबंधित कोई संदेह हो तो चिकित्सक से संपर्क अवश्य कर लीजिए।

त्वचा की देखभाल और रेडिएशन थेरेपी

रेडिएशन थेरेपी के दौरान त्वचा में बदलाव आमतौर पर धीरे-धीरे होता है। इलाज के दूसरे या तीसरे सप्ताह के दौरान, रूखापन, टैनिंग, खुजली या लाल चकत्ते आ सकते हैं। इलाज किए जा रहे शरीर के भागों पर बाल झड़ सकते हैं और त्वचा संवेदनशील या संक्रमित हो सकती है। ये बदलाव सामान्य हैं। इलाज समाप्त होने के बाद त्वचा जल्दी से ठीक होनी चाहिए।

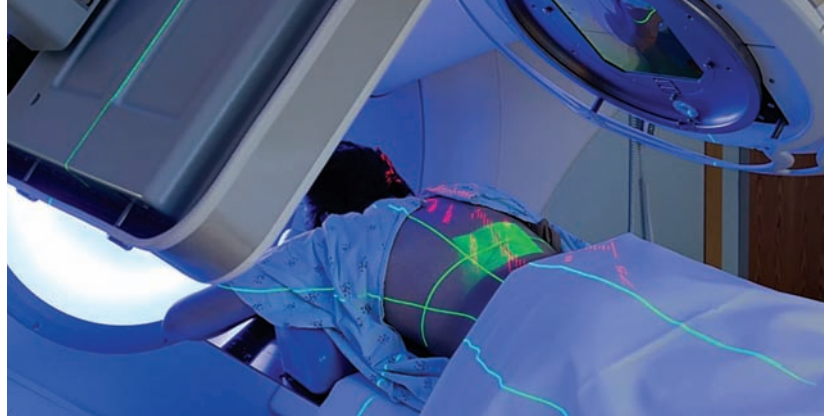
रेडिएशन थेरेपी के दौरान त्वचा की विशेष देखभाल करना ज़रूरी होता है। इलाज की गई त्वचा पर आसानी से चोट लग सकती है, इसलिए उसकी सुरक्षा की ज़रूरत होती है। त्वचा में हो रहे किसी भी तरह के बदलाव के बारे में देखभाल करने वाली टीम से बात करें।

रेडिएशन के दौरान त्वचा को साफ रखना

रेडिएशन थेरेपी के दौरान त्वचा को साफ रखना विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है, लेकिन त्वचा की जलन से बचने के लिए देखभाल करने की ज़रूरत होती है।

- जब संभव हो, तो नहाने के बजाय आमतौर पर शावर लें।
- गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। गर्म पानी से बचें।
- सौम्य, पीएच संतुलित साबुन से धोएं। सौम्य शैम्पू जैसे कि बेबी शैम्पू का इस्तेमाल करें। रूखे साबुन या किसी भी ऐसे साबुन का इस्तेमाल न करें, जो पीएच संतुलित या न्यूट्रल नहीं हो। सुगंधित साबुन का इस्तेमाल न करें।
- त्वचा को हल्के से साफ करें, अच्छी तरह से धोएं और सुखाएं। उन जगहों को रगड़कर या मलकर साफ न करें।
- जिस हिस्से पर इलाज चल रहा है, उस पर शेव न करें।
- यदि कांख में रेडिएशन का इलाज ले रहे हैं, तो डियोडेंट्स या एटीपीसीपिरेट्स का प्रयोग न करें।
- अंतिम इलाज होने के बाद तक त्वचा पर लगे विशेष निशानों को निकालें नहीं।

रेडिएशन के दौरान त्वचा को नम करना



यदि त्वचा में रूखापन या खुजली होती है, तो चिकित्सक या नर्स त्वचा की देखभाल के लिए एक विशेष मॉइस्चराइजर लगाने की सलाह दे सकते हैं।

- केवल देखभाल करने वाली टीम द्वारा बताए गए मॉइस्चराइजर का ही इस्तेमाल करें।
- रेडिएशन इलाज के बाद एक घंटे के अंदर मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल न करें।
- इलाज वाले हिस्से में चिकने या तेलवाले लोशन, क्रीम या मरहम का इस्तेमाल न करें।
- इलाज वाले हिस्से की त्वचा को खरोंचने से बचें। इससे संक्रमण की संभावना बढ़ सकती है।

रेडिएशन के दौरान क्या पहनना चाहिए

रेडिएशन थेरेपी के दौरान कपड़ा पहनने से त्वचा पर जलन हो सकती है।

- मुलायम, ढीले कपड़े पहनें। इलाज किए जा रहे हिस्से पर तंग कपड़े न पहनें।
- इलाज किए जा रहे हिस्से को जितना संभव हो सके उतना खुला रखने की कोशिश करें।
- यदि सिर का रेडिएशन इलाज करा रहे हैं, तो टोपी न पहनें।
- सौम्य, सुगंधरहित कपड़े धोने वाले डिटर्जेंट से कपड़ों को धोएं।
- रेडिएशन के दौरान और रेडिएशन समाप्त होने बाद धूप में जाने से बचें।
- रेडिएशन थेरेपी के दौरान और इसके बाद, त्वचा धूप के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाती है।

- इलाज वाले हिस्से को धूप से बचाएं। 15 मिनट से अधिक समय तक बाहर रहने पर त्वचा को ढंककर रखें।
- सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के दौरान धूप में जाने से बचें।
- 30 या उससे अधिक के एसपीएफ वाले पीएबीए (पाबा) रहित सनब्लॉक का इस्तेमाल करें। रेडिएशन इलाज शुरू होने से पहले सनस्क्रीन को साफ कर लें।

अन्य याद रखने योग्य बातें

इलाज वाले हिस्से की त्वचा पर कुछ भी इस्तेमाल करने से पहले देखभाल करने वाली टीम से पूछ लें। उत्पाद जलन पैदा कर सकते हैं और संभवतः रेडिएशन खुराक को भी प्रभावित कर सकते हैं।

- देखभाल करने वाली टीम से पूछें कि स्विमिंग पूल में तैरना ठीक है या नहीं। तैरने के बाद अच्छी तरह से नहा लें।
- इलाज किए जा रहे हिस्से को अत्यधिक गर्मी या सर्दी न लगाने दें। गर्म इलाज, हॉट टब्स, हीटिंग पैड्स, उच्च तापमान वाले ब्लो ड्रायर्स और आइस पैक का इस्तेमाल करने से बचें।
- इलाज किए गए हिस्से की त्वचा पर पट्टी या टेप लगाने से बचें।
- रेडिएशन थेरेपी के बाद त्वचा की देखभाल करना
- आखिरी रेडिएशन थेरेपी इलाज होने के बाद भी त्वचा की देखभाल करना जारी रखना चाहिए।

बा

ल-झड़ना (एलोपिशिया या गंजापन) कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी सहित कुछ कैंसर इलाजों का एक दुष्प्रभाव है। बालों का बढ़ना नियंत्रित करने वाली कोशिकाएं तेजी से बढ़ने वाली कोशिकाएं हैं और ये कैंसर कोशिकाओं पर हमला करने वाले इलाजों से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बहुत से कैंसर इलाज उन कोशिकाओं पर हमला करते हैं जो तेजी से विभाजित और विकसित होती हैं, जैसे कैंसर कोशिकाएं और रोमकूप या बाल कूल की कोशिकाएं।

बाल झड़ने का जोखिम तथा यह कैसे और कब होता है, यह प्रत्येक इलाज के लिए और प्रत्येक रोगी के लिए भिन्न-भिन्न हो सकता है। कीमोथेरेपी और कैंसर की अन्य दवाओं के साथ बालों का झड़ना आमतौर पर अस्थायी होता है और इलाज समाप्त हो जाने के बाद बाल फिर से उगने लगते हैं। हालांकि, कुछ रोगियों में बालों की वृद्धि, संरचना या रंग में स्थायी परिवर्तन देखे जा सकते हैं, विशेषकर रेडिएशन थेरेपी के बाद।

बालों का झड़ना कैंसर का सामना कर रहे बच्चों और किशोरों के लिए काफी चिंता और परेशानी का कारण हो सकता है। यदि किसी विशेष इलाज के कारण बाल झड़ सकते हैं तो देखभाल टीम परिवारों को यह समझने में मदद कर सकती है और उन्हें बता सकती है कि इलाज से क्या अपेक्षा की जा सकती है।

कीमोथेरेपी बालों की वृद्धि को नियंत्रित करने वाली और रोमकूप या बाल कूप, जहां से बाल निकलता है, उसका भरण-पोषण करने वाली कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है। इसके कारण बाल झड़ सकते हैं और यह नए बाल को उगने से रोग सकता है।

कीमोथेरेपी बालों की वृद्धि को नियंत्रित करने वाली और रोमकूप या बाल कूप, जहां से बाल निकलता है, उसका भरण-पोषण करने वाली कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है। इसके कारण बाल झड़ सकते हैं और यह नए बाल को उगने से रोग सकता है।

बाल झड़ना



कीमोथेरेपी के बाद बालों का झड़ना

सभी कीमोथेरेपी दवाएं बालों के झड़ने का कारण नहीं होती हैं। कुछ दवाओं से बाल झड़ने का बहुत अधिक जोखिम होता है। अन्य दवाओं के कारण बाल अक्सर कम झड़ते हैं या बालों का झड़ना कम दिखाई देता है। बालों के झड़ने का समय और उनकी मात्रा कीमोथेरेपी के प्रकार, खुराक और समय योजना पर निर्भर करती है।

बालों का झड़ना अक्सर सबसे अधिक सिर के सामने की ओर की त्वचा पर दिखाई देता है, जहां बाल उतने घने नहीं होते हैं। कुछ रोगी पूरी तरह से गंजे हो जाते हैं। अन्य रोगियों के बाल पतले हो जाते हैं या जगह-जगह से झड़ जाते हैं। क्योंकि कीमोथेरेपी पूरे शरीर पर संचारित होती

है, इसलिए बालों के झड़ने में भौहें, पलकें और शरीर के बाल भी हो सकते हैं।

कई रोगियों के लिए, बाल झड़ना कीमोथेरेपी आरंभ होने के 2-4 हफ्ते बाद शुरू होता है। बाल गुच्छों के रूप में गिर सकते हैं या धीरे-धीरे पतले हो सकते हैं। कीमोथेरेपी समाप्त होने के बाद, बाल फिर से उगना शुरू हो जाएंगे। नए बाल उगने में 2-3 महीने का समय लग सकता है। बाल की संरचना, विशेषकर पहली बार में पहले से अलग हो सकती है। कुछ रोगियों में "कीमो कर्लस" हो सकते हैं, जिसमें बाल पहले से अधिक घुंघराले उगते हैं।

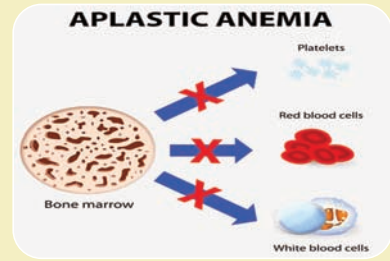
कीमोथेरेपी के कारण बाल क्यों झड़ते हैं?

बालों का बढ़ना त्वचा की सतह के नीचे से होता है। सक्रिय वृद्धि से लेकर झड़ने तक प्रत्येक बाल, एक चक्र के विभिन्न चरणों से होकर गुजरता है। कीमोथेरेपी बालों की वृद्धि को नियंत्रित करने वाली और रोमकूप या बाल कूप, जहां से बाल निकलता है, उसका भरण-पोषण करने वाली कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है। इसके कारण बाल झड़ सकते हैं और यह नए बाल को उगने से रोग सकता है।

कौन सी कैंसर दवाओं के कारण बाल झड़ते हैं?

बाल झड़ना, कुछ कीमोथेरेपी और लक्षित इलाज दवाओं सहित, कुछ कैंसर दवाओं से होने वाला एक आम दुष्प्रभाव है। बाल झड़ने की संभाव्यता और गंभीरता प्रत्येक दवा के अनुसार अलग-अलग होती है। परिवारों को निर्दिष्ट विशिष्ट दवा विधान के संबंध में बाल झड़ने के जोखिम को जानने के लिए अपने चिकित्सक या औषधि विक्रेता से बात करनी चाहिए।

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.

कैंसर से लड़ने में जागरूकता सबसे बड़ा हथियार

कैंसर एक गंभीर बीमारी है, जिसको समाज में काफी भयावह दृष्टि से देखा जाता है। यह बीमारी न केवल व्यक्ति के शारीरिक और आर्थिक रूप को प्रभावित करती है, बल्कि मानसिक रूप से मरीज को कमजोर बना देती है। पिछले कुछ दशकों में कैंसर के मामले तेजी से बढ़े हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार 2050 तक नए कैंसर मामलों की संख्या 35 मिलियन तक पहुंचने का अनुमान है, जो 2022 के मुकाबले लगभग 77% अधिक है। तंबाकू, शराब, मोटापा और वायु प्रदूषण जैसे कारक कैंसर की बढ़ती घटनाओं के लिए जिम्मेदार हैं। इससे बचाव का सबसे बेहतर उपाय है, इसके प्रति लोगो को जागरूक करना। इस साल वर्ल्ड कैंसर डे की थीम "यूनाइटेड बाय यूनिफ" है, जो यह संदेश देती है कि हम सभी मिलकर इस बीमारी के खिलाफ लड़ाई लड़ सकते हैं और जागरूकता फैलाकर इसका प्रभाव कम कर सकते हैं।

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड के डायरेक्टर एवं सीईओ डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि, "हर साल 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है, जिसका मुख्य उद्देश्य लोगों को कैंसर के प्रति जागरूक करना और इसका समय रहते निदान एवं उपचार सुनिश्चित करना है। कैंसर एक गंभीर बीमारी है, लेकिन समय पर जांच और सही उपचार से इसे मात दिया जा सकता है। प्रधानमंत्री ने "मन की बात" में कैंसर के प्रति जागरूकता फैलाने की अपील की थी, जिससे प्रेरित होकर इस दिवस को और अधिक प्रभावी बनाने का प्रयास किया जा रहा है। खासकर महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, ओवरी कैंसर और सर्वाइकल कैंसर जैसे कैंसर ज्यादा देखने को मिलते हैं। महिलाओं में कई बार कैंसर के लक्षणों को नजरअंदाज कर दिया जाता है, जैसे मीनोपॉज के बाद असामान्य रक्तस्राव या अत्यधिक रक्तस्राव। ये लक्षणों को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि समय रहते पहचाने जाएं तो उपचार संभव है। अन्यथा इसका दुष्परिणाम घातक हो सकता है।"

होम्योपैथी में इसके उपचार को लेकर डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि, "होम्योपैथी एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, जो केवल दवाओं के



माध्यम से उपचार करती है। यह कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों में सहायक भूमिका निभा सकती है, खासकर कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के दुष्प्रभावों को कम करने में। होम्योपैथी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है, रक्त (खून) बढ़ाती है, दर्द और मानसिक तनाव को नियंत्रित करती है और पूरी तरह प्राकृतिक और सुरक्षित इलाज प्रदान करती है। इसके साथ ही, कैंसर जागरूकता आज बेहद जरूरी है क्योंकि यह न केवल बीमारी की गंभीरता को समझने, बल्कि शुरुआती पहचान, सही इलाज, और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में मदद करती है। जागरूकता अभियान लोगों को मिथकों से बचाते हैं, स्क्रीनिंग के प्रति प्रेरित करते हैं और नई उपचार तकनीकों की जानकारी देते हैं। इस तरह, होम्योपैथी और कैंसर जागरूकता दोनों मिलकर न केवल रोगियों बल्कि पूरे समाज को एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने में मदद करते हैं।"

पुरुषों में होने वाले कैंसर के बारे में बात करते हुए डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि, "पुरुषों में सबसे अधिक पाए जाने वाले कैंसर में प्रोस्टेट कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, कोलोरेक्टल कैंसर, त्वचा का कैंसर (मेलानोमा), अंडकोष का कैंसर, मूत्राशय का कैंसर और जिगर का कैंसर शामिल हैं। प्रत्येक प्रकार के कैंसर के लक्षण, बचाव और इलाज के तरीके अलग-अलग होते हैं। उदाहरण के लिए, प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना, पेशाब की धारा कमजोर होना और पेल्विक एरिया में असहजता शामिल हैं। इसे रोकने के लिए स्वस्थ वजन बनाए रखना, संतुलित आहार लेना और नियमित

स्क्रीनिंग करवाना जरूरी है। इसी तरह, फेफड़ों के कैंसर का मुख्य कारण धूम्रपान है, जिससे बचाव के लिए धूम्रपान और प्रदूषण से बचाव करना अनिवार्य है। कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षणों में मल में खून आना और पेट दर्द शामिल हैं, जबकि त्वचा के कैंसर में तिल का रंग बदलना या नए तिल का बनना प्रमुख लक्षण है। अंडकोष के कैंसर में सूजन या दर्द महसूस हो सकता है, और मूत्राशय के कैंसर में पेशाब में खून आना या जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिगर के कैंसर के लक्षणों में पेट दर्द और पीलिया शामिल हैं।"

आगे डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि, "इन सभी प्रकार के कैंसर से बचने के लिए कुछ सामान्य उपाय अपनाए जा सकते हैं, जैसे संतुलित आहार लेना, नियमित व्यायाम करना, धूम्रपान और शराब से दूर रहना, समय-समय पर स्वास्थ्य जांच करवाना और आवश्यक टीकाकरण लेना। सही जागरूकता और समय पर इलाज से कैंसर की गंभीरता को कम किया जा सकता है, और एक स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है। आज भी कई लोग बीमारी के डर से जांच कराने से बचते हैं, जिससे बीमारी और गंभीर हो जाती है। यह समझना जरूरी है कि समय पर जांच से न केवल बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है, बल्कि सही समय पर उपचार से जीवन भी बचाया जा सकता है। किसी को भी अपने स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहना चाहिए और किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। कैंसर से लड़ाई में जागरूकता ही सबसे बड़ा हथियार है।"

कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव

की मोथेरेपी के साइड इफेक्ट उपचार के अनुभव का एक आम हिस्सा हैं। कीमोथेरेपी में कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है। इस प्रक्रिया में, कीमो स्वस्थ कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे साइड इफेक्ट हो सकते हैं। हालाँकि हर किसी का अनुभव अलग होता है, लेकिन कैंसर उपचार के सबसे आम साइड इफेक्ट और उन्हें कैसे प्रबंधित किया जाए, यह जानना मददगार हो सकता है।

सामान्य कीमोथेरेपी दुष्प्रभाव

कीमोथेरेपी के कारण अनेक प्रकार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जिनका प्रभाव आपकी दैनिक दिनचर्या और आपकी स्वास्थ्य स्थिति पर पड़ता है।

दुष्प्रभाव क्यों होते हैं?

जब आप कैंसर के लिए कीमोथेरेपी उपचार प्राप्त कर रहे हों तो साइड इफेक्ट होना आम बात है। कीमोथेरेपी, या कीमो, एक आम कैंसर उपचार है जिसमें कैंसर कोशिकाओं जैसी तेजी से बढ़ने वाली कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने और नष्ट करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है। ये दवाएँ कैंसर कोशिकाओं को गुणा करने और पनपने के लिए जरूरी प्रक्रियाओं को बाधित करती हैं। कीमोथेरेपी एक शक्तिशाली कैंसर फाइटर है, यही वजह है कि यह सबसे आम कैंसर उपचारों में से एक है जिसे आपका डॉक्टर सुझा सकता है।

लेकिन इसका एक नकारात्मक पहलू भी है। कीमो तेजी से बढ़ने वाली कैंसर कोशिकाओं और तेजी से बढ़ने वाली स्वस्थ कोशिकाओं के बीच अंतर नहीं बता सकता। जब कीमो स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, तो आपको साइड इफेक्ट का अनुभव हो सकता है। कीमो से नुकसान के लिए सबसे ज्यादा जोखिम वाली कोशिकाएँ हैं-

- त्वचा कोशिकाएँ और बाल रोम
- आपके मुँह की कोशिकाएँ (म्यूकोसा), पाचन तंत्र और प्रजनन तंत्र।
- आपके अस्थि मज्जा में रक्त बनाने वाली कोशिकाएँ (श्वेत और लाल रक्त कोशिकाएँ, और प्लेटलेट्स)।
- अच्छी खबर यह है कि क्षतिग्रस्त कैंसर कोशिकाएँ मर जाती हैं, जबकि सामान्य कोशिकाएँ खुद को ठीक कर सकती हैं। ज्यादातर लोगों को कई सत्रों या दौरों में



कीमोथेरेपी दी जाती है, ताकि उनकी कोशिकाओं को ठीक होने का समय मिल सके। अपने शरीर को ठीक होने का समय देने से साइड इफेक्ट को ज्यादा आसानी से मैनेज किया जा सकता है।

कोई भी यह अनुमान नहीं लगा सकता कि कीमो के साथ आपको क्या दुष्प्रभाव अनुभव होंगे (या वे कितने गंभीर होंगे)। फिर भी, संभावित दुष्प्रभावों के बारे में जानना और उन्हें कैसे प्रबंधित करना है, यह आपको कीमोथेरेपी उपचारों से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में मदद कर सकता है।

सबसे आम दुष्प्रभाव क्या हैं?

आपको होने वाले साइड इफेक्ट इस बात पर निर्भर करते हैं कि कीमोथेरेपी किन सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि आप कौन सी कीमोथेरेपी दवाएँ ले रहे हैं और उनकी खुराक क्या है। सबसे आम साइड इफेक्ट में शामिल हैं-

थकान

थकान कीमोथेरेपी का सबसे आम साइड इफेक्ट है। कैंसर से लड़ने और उपचार से उबरने के लिए आपका शरीर जो काम कर रहा है, उससे आप थका हुआ महसूस कर सकते हैं। कीमोथेरेपी से रक्त की मात्रा कम हो सकती है (एनीमिया), जिससे थकान महसूस होती है।

बालों का झड़ना

आमतौर पर कीमो शुरू होने के पहले तीन हफ्तों के भीतर बाल झड़ने लगते हैं। हालाँकि

बालों का झड़ना स्थायी हो सकता है, लेकिन आमतौर पर उपचार समाप्त होने के दो से तीन महीने के भीतर बाल फिर से उगने लगते हैं। यह पहले से अलग रंग या बनावट का हो सकता है।

त्वचा में परिवर्तन

कीमोथेरेपी आपकी त्वचा को परेशान कर सकती है। कीमोथेरेपी के दौरान हाथ-पैर सिंड्रोम सहित चकत्ते होना आम बात है। कीमोथेरेपी आपको सूरज की रोशनी के प्रति संवेदनशील भी बना सकती है, जिससे सनबर्न का खतरा बढ़ जाता है।

मतली और उल्टी

कीमोथेरेपी से प्रेरित मतली और उल्टी कीमोथेरेपी प्राप्त करने वाले 80% लोगों को प्रभावित करती है। यह संभव है कि किसी समय आपका पेट बीमार महसूस करे।

आंत्र की आदतों में परिवर्तन

कीमो से कब्ज और दस्त हो सकते हैं। कीमो के दौरान कुछ लोग अस्थायी रूप से लैक्टोज असहिष्णु हो जाते हैं।

मूख न लगना

कीमोथेरेपी आपके स्वाद की भावना को बदल सकती है, इसलिए आप खाना नहीं चाहते। उदाहरण के लिए, कड़वे खाद्य पदार्थ विशेष रूप से कड़वे लग सकते हैं। सभी खाद्य पदार्थ धातु जैसा स्वाद दे सकते हैं।

...तो कैंसर भागेगा दूर

कैंसर एक घातक बीमारी है। लेकिन जीवनशैली में थोड़ी सी सावधानी बरती जाये तो इससे दूर भी रहा जा सकता है।

तम्बाकू

किसी भी किस्म के तम्बाकू के इस्तेमाल से कैंसर का खतरा बढ़ता है। धूम्रपान का कैंसर के कई किस्मों से सीधा नाता है। इससे लंग्स, ब्लैडर, सर्विक्स और किडनी का कैंसर भी होता है। चबाने वाले तम्बाकू से ओरल कैविटी और पैन्क्रियास का कैंसर होता है। अगर आप तम्बाकू का सेवन नहीं करते, लेकिन इसके बदले धूम्रपान करते हैं, तो लंग कैंसर होने का ज्यादा खतरा हो सकता है। तम्बाकू के सेवन से तौबा करने के लिए इसे छोड़ने का फैसला करें। यह कैंसर की रोकथाम का अहम हिस्सा भी है। अगर तम्बाकू छोड़ने में आपको मदद की जरूरत है, तो डॉक्टर से बात करें। छोड़ने के दूसरे उपाय भी हैं।

पौष्टिक आहार

बाजार से कई स्वास्थ्यप्रद चीजें खरीद कर कैंसर को काफी हद तक रोकना मुमकिन है। फलों और सब्जियों पर ज्यादा जोर दें। फलों, सब्जियों और ऐसी ही दूसरी खाद्य सामग्री को अपने भोजन का आधार बनायें। अनाज और बीन्स में भरपूर रेशे के साथ ही सीमित फैट होता है। फैट का प्रयोग सीमित करें। कुछ चुनिंदा हल्के फैट का चयन करें, जो जानवरों से मिलता है। हाई फैट वाली डाइट अधिक कैलोरी वाली होती है और इससे वजन बढ़ने और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है, जो कहीं न कहीं से कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। अगर आप अल्कोहल का सेवन करते हैं, तो थोड़ा संभल कर और कम मात्रा में करें। शराब की मात्रा और कितने समय से नियमित रूप से पी रहे हैं, का संबंध अनेक किस्मों के कैंसर जिनमें ब्रेस्ट, कोलोन, लंग, किडनी और लिवर कैंसर शामिल है, से है।

बचें सूर्य की किरणों से

यूं तो कैंसर कई तरह के होते हैं, लेकिन स्किन कैंसर आम है और इससे कारण ढंग से बचाव किया जा सकता है। जहां तक संभव हो दोपहर 12 से 4 बजे तक की धूप में निकलने से बचें, क्योंकि इस दौरान सूर्य की किरणों सबसे ज्यादा तीव्र होती हैं। अगर आपको बाहर निकलना भी पड़े, तो छांव में रहने की कोशिश करें। साथ ही, सनग्लासेस जरूर पहनें। अपने शरीर के खुले



अंगों को ढक कर रखें। सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

रहें इम्यूनाइज्ड

कैंसर से बचाव में कई तरह के वाइरल इन्फेक्शन से बचाव भी शामिल होते हैं। इसके लिए आप अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं। हेपेटाइटिस बी व लिवर कैंसर का खतरा बढ़ता है। सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इन्फेक्शंस, इंट्रविनस ड्रग यूजर्स, अप्राकृतिक यौन संबंध बनाने वाले और हेल्थकेयर क्षेत्र में काम करने वाले लोगों को हेपेटाइटिस बी के वैक्सीन लगवाने चाहिए।

रिस्की बिहेवियर से बचें

कैंसर से बचने का एक और कारण उपाय यह है कि किसी भी तरह के रिस्की बिहेवियर से बचें, जो शरीर में इन्फेक्शन का कारण बने और बाद में बढ़ कर कैंसर का रूप ले ले जैसे-असुरक्षित यौन संबंध। सेक्सुअल पार्टनर की संख्या को सीमित रखें और सुरक्षित यौन संबंध बनाएं। जीवनभर में आपके जितने ज्यादा सेक्सुअल पार्टनर होंगे, सेक्सुअल ट्रांसमिटेड

इन्फेक्शन का खतरा भी उतना ही ज्यादा होगा जैसे एचआईवी या एचपीवी (ह्यूमन पैपीलोमा वायरस)। जो लोग एचआईवी या एड्स से पीड़ित होते हैं, उन्हें एनस, लिवर या लंग कैंसर का उच्च खतरा होता है। एचपीवी आमतौर पर सर्वाइकल कैंसर से संबंधित है लेकिन यह एनस, थ्रोत और वेजाइना के कैंसर के खतरे भी बढ़ाता है। कभी भी प्रयोग की गई निडल इस्तेमाल न करें क्योंकि शेयरिंग निडल इन्फेक्टेड हो सकती है और यह एचआईवी के साथ ही हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी का कारण बन सकता है, जो लिवर कैंसर के खतरे को बढ़ाता है। अगर कोई व्यक्ति ड्रग का आदी है, तो उससे बचने के लिए प्रोफेशनल सहायता ले सकते हैं।

नियमित मेडिकल केयर

भिन्न-भिन्न प्रकार के कैंसर की जांच के लिए नियमित रूप से सेल्फ-एग्जाम और स्क्रीनिंग कर सकते हैं जैसे स्किन, कोलोन, प्रोस्टेट, सर्विक्स और ब्रेस्ट कैंसर। ऐसा करने से आप कैंसर का पता पहले ही लगा सकते हैं, जिससे इसका इलाज और ज्यादा कारण हो सकता है। इसके लिए डॉक्टर से कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में बात कर सकते हैं। कैंसर से बचाव के उपाय आप अपने हाथों में लेते हुए उसकी शुरुआत आज से ही करें और जीवनभर सुरक्षित रहें।

रखें वजन को संतुलित

शरीर को सक्रिय रखते हुए वजन संतुलित बनाये रखें। ऐसा करने से ब्रेस्ट, प्रोस्टेट, लंग, कोलोन और किडनी में कैंसर होने की गुंजाइश को कम किया जा सकता है। शारीरिक व्यायाम भी मायने रखता है। इससे शरीर का वजन काबू में रहने से ब्रेस्ट और कोलोन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। जो युवा किसी भी किस्म की शारीरिक गतिविधि में शामिल हैं, उन्हें स्वास्थ्य संबंधी कई फायदे होते हैं। स्वास्थ्य के भरपूर फायदे के लिए सप्ताह में कम से कम एक बार 150 मिनट कसरत के लिए समय निकालें या 75 मिनट थोड़ा दमखम वाले शारीरिक काम करें। आप चाहें तो थोड़ा हल्के और भारी, दोनों तरह की क्रिया नियमित रूप से भी कर सकते हैं। आमतौर पर कम से कम 30 मिनट की दैनिक कसरत करते रहने से शरीर सामान्य बना रहता है।

स्वास्थ्य सेवाओं में व्यापक सुधारों का मजबूत आधार बनेगी 'एक राष्ट्र, एक चिकित्सा पद्धति' नीति

प्रयागराज में संपन्न 'आयुष महाकुंभ' में इंदौर के प्रख्यात चिकित्साशास्त्री डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी का अत्यंत प्रभावी उद्घोषण

2047 में हम आजादी की सौवीं वर्षगांठ मनाएंगे। स्वतंत्र भारत के उस सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवसर तक, देश को विकसित राष्ट्र बनाने के उद्देश्य से, सरकार हर क्षेत्र में आवश्यक सुधार कार्यों में तत्परता से जुटी है। इस उद्देश्य की प्राप्ति में चिकित्सा क्षेत्र को भी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है। इसीलिए हर भारतीय को उत्तम स्वास्थ्य सुलभ कराने हेतु सरकार निरंतर प्रयासरत है। इस दिशा में वन नेशन, वन इलेक्शन की तर्ज पर "एक राष्ट्र, एक चिकित्सा पद्धति" की नीति, देश में चिकित्सा सेवा क्षेत्र में व्यापक सुधारों का मजबूत आधार बन सकती है। इसके लिए हमें आधुनिक, प्राचीन एवं परंपरागत सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों का संतुलित समन्वय कर, एक ऐसी विशिष्ट चिकित्सा पद्धति विकसित करनी होगी, जिसे जन-जन का उत्तम स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए, सहजता से देश भर में, लागू किया जा सके।

यह बात चिकित्सा जगत में, देश-दुनिया में इंदौर का नाम रोशन करने वाले मशहूर होम्योपैथिक चिकित्साशास्त्री डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी ने प्रयागराज में आगामी महाकुंभ के दृष्टिगत आयोजित आयुष महाकुंभ में कही। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के वरिष्ठ सदस्य डॉक्टर द्विवेदी ने कहा कि किसी भी चिकित्सा पद्धति को कमतर या बेहतर मानने की बहस में उलझने के बजाय, यह समय सभी प्रकार की पद्धतियों को एकीकृत कर मरीज को बेहतर से बेहतर इलाज प्रदान कर, उसे जल्द से जल्द आरोग्य प्रदान करने की कोशिशें करने का है।

इस अवसर पर डॉ. गोविंद शुक्ला, निदेशक वित्त (पंचायती राज), उत्तर प्रदेश और डॉ. आनंद कुमार चतुर्वेदी सदस्य, एमएआरबी (एनसीएच, आयुष मंत्रालय) ने भी संबोधित किया। कार्यक्रम में संजीवनी वेलफेयर सोसायटी के अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार द्विवेदी, प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एस.के. शुक्ला, डॉ. एस.एन. मिश्रा, डॉ. मनोज श्रीवास्तव, डॉ. आर.के. मिश्रा डॉ. राहुल शुक्ला, संजीवनी के सचिव श्रवण शुक्ल, साकिब सिद्दिकी, तनुज शर्मा, सरजीत गौतम, आशीष हेमकर, आशु पांडे, रचना सोनकर, श्रेया मेहता, तान्या सिंह समेत अनेक गणमान्य जन एवं विषय विशेषज्ञ मौजूद थे।



बसंत ऋतु सेहत के लिए और मनोवैज्ञानिक नजरिए से महत्वपूर्ण है पीला रंग

भारतीय संस्कृति के अनुसार बसंत ऋतु में पीले रंग का खास महत्व है। पहनावा, प्रसादी से लेकर हर गतिविधियों में पीले रंग को महत्व दिया जाता है। धर्म और आध्यात्म में पीला रंग बहुत ही महत्वपूर्ण माना गया है वहीं सेहत के नजरिये से और मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी पीला रंग बहुत ही खास माना गया है। बसंत ऋतु पर सरसों की फसलें खेतों में लहराती हैं। पेड़-पौधों में नई कोपलें फूटती हैं। प्रकृति खेतों को पीले-सुनहरे रंगों से सजा देती है। जिससे पृथ्वी पीली दिखती है। बसंत का स्वागत करने के लिए पहनावा भी विशेष होना चाहिए इसलिए लोग पीले रंग के वस्त्र पहनते हैं जो हल्केपन, खुलेपन और गर्माहट का आभास कराता है।

मनोविज्ञान, सेहत और ज्योतिषीय नजरिये से पीले रंग का महत्व

सेहत

पीले-हरे रंग के फल सब्जियां दिमागी मजबूती देते हैं डॉक्टरों के अनुसार पीला रंग से सेहत पर सकारात्मक असर पड़ता है। पीले और हरे रंग के फलों- पत्तेदार सब्जियों, तरबूज, एवोकाडो, ब्रोकली, कीवी, शिमला मिर्च आदि में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह नेत्ररोग से पीड़ित मरीजों के लिए फायदेमंद हैं। सप्ताह में दो-तीन बार पीले रंग के खाद्य पदार्थ का सेवन करने से शरीर से हानिकारक तत्व बाहर निकल जाते हैं। शरीर के अंदर बने रहने पर नर्वस सिस्टम को प्रभावित करते हैं। यह रंग तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाता है। दिमागी तौर पर मजबूत बनाता है।

साइंटिफिक

दूसरे की तुलना पीला आंखों के लिए आकर्षक वैज्ञानिक कारणों को समझें तो दूसरे रंगों की तुलना में पीला रंग आंखों को जल्दी आकर्षित करता है। यही वजह है कि गाड़ियों की लाइट में और स्कूल बसों को पेंट करने के लिए भी इस रंग का प्रयोग होता है। पीला रंग एक ऐसा रंग है जिसे बारिश, कोहरा और ओस में भी इस रंग को आसानी से देख सकते हैं। फॉगिंग के दौरान सबसे दूर तक पीला रंग ही दिखाई दे सकता

है, जिस कारण गाड़ियों में फॉग लाइट पीली ही होती है। इसलिए अक्सर अस्पतालों या विभागों में पीली पट्टी लगी होती है।

ज्योतिष

विज्ञान में बृहस्पति नव सृजन का कारक, राजस्थान विद्यापीठ की ज्योतिष संस्थान की विभागाध्यक्ष बताती हैं कि पीलापन बुद्धि पर स्फूर्ति प्रद प्रभाव डालता है। यह रंग आशावान और सकारात्मक सोच का प्रतीक भी माना जाता है। पीला रंग हिन्दुओं में शुभ माना जाता है। यह सादगी और निर्मलता को भी दर्शाता है। ज्योतिष विज्ञान में बृहस्पति नव सृजन का कारक होता है। जिसका रंग भी पीला है। सरस्वती पूजन पर पीले रंग का फल चढ़ाए जाते हैं। प्रसाद के रूप में बूंदियां भी चढ़ाई जाती हैं।

साइकोलॉजी

पीले परिधान में कॉन्फिडेंस बढ़ता है साइकोलॉजिस्ट बताते हैं कि पीला रंग प्रकृति में पीलेपन के साथ जीवन में भी नव सृजन लाता है। पीला रंग में वो व्यक्ति है कि डिप्रेशन से पीड़ित व्यक्ति की मनोदशा को भी सुधार सकता है। पीला रंग हमारे दिमाग को अधिक सक्रिय करता है। जो महिलाएं महीने में कई बार पीले परिधान धारण करती हैं, उनका आत्मविश्वास ऐसा न करने वाली महिलाओं की तुलना में अधिक सक्रिय होता है। मनोरोग से पीड़ितों को कई बार पीले रंग की चीजों के सामने रखने की सलाह दी जाती है जो खुशनुमा माहौल बनाता है।



आखिर क्यों इतना ख्यास होता है वसंत पंचमी का पर्व

जानिए पौराणिक और धार्मिक मान्यताएं

वसंत पंचमी का पर्व हर साल माघ महीने के शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि को मनाया जाता है। यह पर्व न केवल वसंत ऋतु के आगमन का प्रतीक है, बल्कि विद्या, ज्ञान और कला की देवी मां सरस्वती की पूजा का विशेष दिन भी है। इस दिन को भारतवर्ष में अलग-अलग रूपों में मनाया जाता है। इस दिन कई स्थानों पर पतंगबाजी की जाती है। भारत के विभिन्न हिस्सों में यह पर्व अलग-अलग नामों से मनाया जाता है, जैसे- पंजाब में यह दिन 'सरसों का त्योहार' कहलाता है, जबकि बंगाल और असम में इसे 'सरस्वती पूजा' के रूप में बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। लेकिन इसके पीछे छिपी पौराणिक कथाएं और धार्मिक मान्यताएं इसे और भी विशेष बनाती हैं।



पौराणिक रहस्य

वसंत पंचमी का सीधा संबंध माता सरस्वती से है। पौराणिक कथा के अनुसार, सृष्टि की रचना के समय भगवान ब्रह्मा ने मनुष्यों की सृष्टि की, लेकिन उन्हें यह देखकर

निराशा हुई कि सृष्टि में जीवन तो है, परंतु वह नीरस और मौन है। तब भगवान ब्रह्मा ने अपने कमंडल से जल छिड़का और एक अद्भुत शक्ति प्रकट हुई। वह शक्ति देवी सरस्वती के रूप में अवतरित हुई, जो हाथों में वीणा, पुस्तक और माला लिए थीं। देवी सरस्वती ने वीणा के तार छेड़े, जिससे सृष्टि में मधुर ध्वनि और जीवन का संचार हुआ। तभी से देवी सरस्वती को ज्ञान, संगीत और कला की देवी माना जाता है और उनकी पूजा के लिए वसंत पंचमी का दिन तय किया गया।

विद्या और ज्ञान का महत्व

वसंत पंचमी के दिन माता सरस्वती की पूजा विशेष रूप से विद्यार्थी और कलाकार करते हैं। यह दिन विद्यार्थियों के लिए शुभ माना जाता है, क्योंकि इस दिन मां सरस्वती से ज्ञान, बुद्धि और विद्या की प्राप्ति के लिए प्रार्थना की जाती है। छोटे बच्चों को इस दिन अक्षर ज्ञान भी कराया जाता है, जिसे 'विद्यारंभ' कहा जाता है।



प्रकृति का उत्सव

इस पर्व को वसंत ऋतु के स्वागत के रूप में भी मनाया जाता है। माघ महीने से शीत ऋतु समाप्त होने लगती है और प्रकृति में नई ऊर्जा का संचार होता है। खेतों में सरसों के फूल खिलते हैं, जो वसंत पंचमी के प्रतीक रंग पीले को दर्शाते हैं। इस दिन लोग पीले वस्त्र धारण करते हैं और पीले रंग का भोजन, जैसे-खिचड़ी और हलवा बनाते हैं।

कामदेव और रति की पूजा

पौराणिक कथा के अनुसार, वसंत पंचमी के दिन कामदेव ने अपनी पत्नी रति के साथ भगवान शिव की तपस्या को भंग करने के लिए प्रयास किया था। इसे प्रेम और सौंदर्य के उत्सव के रूप में भी देखा जाता है।

मां सरस्वती की विशेष पूजा

इस दिन पूजा में देवी सरस्वती को सफेद फूल, पीले वस्त्र, सफेद तिल और मधुर संगीत अर्पित किया जाता है। मां सरस्वती के चरणों में वीणा और पुस्तक रखना भी शुभ माना जाता है।

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

आज 2025 की पहली 'मन की बात' हो रही है। मैं सभी देशवासियो को 'गणतंत्र दिवस' की अग्रिम शुभकामनाएं देता हूँ। साथियो, इस बार का 'गणतंत्र दिवस' बहुत विशेष है। ये भारतीय गणतंत्र की 75वीं वर्षगांठ है। इस वर्ष संविधान लागू होने के 75 साल हो रहे हैं। मैं संविधान सभा के उन सभी महान व्यक्तित्वों को नमन करता हूँ, जिन्होंने हमें हमारा पवित्र संविधान दिया। संविधान सभा के दौरान अनेक विषयों पर लंबी-लंबी चर्चाएं हुईं। वो चर्चाएं संविधान सभा के सदस्यों के विचार, उनकी वो वाणी, हमारी बहुत बड़ी धरोहर है।

मेरे प्यारे देशवासियो, प्रयागराज में महाकुंभ का श्रीगणेश हो चुका है। चिरस्मरणीय जन-सैलाब, अकल्पनीय दृश्य और समता-समरसता का असाधारण संगम! इस बार कुंभ में कई दिव्य योग भी बन रहे हैं। कुंभ का ये उत्सव विविधता में एकता का उत्सव मनाता है। संगम की रेती पर पूरे भारत के, पूरे विश्व के लोग, जुटते हैं। हजारों वर्षों से चली या रही इस परंपरा में कहीं भी कोई भेदभाव नहीं, जातिवाद नहीं। इसमें भारत के दक्षिण से लोग आते हैं, भारत के पूर्व और पश्चिम से लोग आते हैं। कुंभ में गरीब-अमीर सब एक हो जाते हैं। सब लोग संगम में डुबकी लगाते हैं, एक साथ भंडारों में भोजन करते हैं, प्रसाद लेते हैं - तभी तो 'कुंभ' एकता का महाकुंभ है। कुंभ का आयोजन हमें ये भी बताता है कि कैसे हमारी परम्पराएं पूरे भारत को एक सूत्र में बांधती हैं। उत्तर से दक्षिण तक मान्यताओं को मानने के तरीके एक जैसे ही हैं। एक तरफ प्रयागराज, उज्जैन, नासिक और हरिद्वार में कुंभ का आयोजन होता है, वैसे ही, दक्षिण भू-भाग में, गोदावरी, कृष्णा, नर्मदा और कावेरी नदी के तटों पर पुष्करम होते हैं। ये दोनों ही पर्व हमारी पवित्र नदियों से, उनकी मान्यताओं से, जुड़े हुए हैं। इसी तरह कुंभकोणम से तिरुक्कड-यूर, कूड-वासल से तिरुचेरई अनेक ऐसे मंदिर हैं, जिनकी परम्पराएं कुंभ से जुड़ी हुई हैं।

साथियो, इस बार आप सब ने देखा होगा कि कुंभ में युवाओं की भागीदारी बहुत व्यापक रूप में नजर आती है, और ये भी सच है कि जब युवा-पीढ़ी, अपनी सभ्यता के साथ, गर्व के साथ, जुड़ जाती है, तो उसकी जड़ें, और मजबूत होती हैं, और तब उसका स्वर्णिम भविष्य भी सुनिश्चित हो जाता है। हम इस बार कुंभ के digital footprints भी इतने बड़े scale पर देख



प्रधानमंत्री मोदी के

'मन की बात'

रहे हैं। कुंभ की ये वैश्विक लोकप्रियता हर भारतीय के लिए गर्व की बात है। साथियो, कुछ दिन पहले ही, पश्चिम बंगाल में 'गंगा सागर' मेले का भी विहंगम आयोजन हुआ है। संक्रांति के पावन अवसर पर इस मेले में पूरी दुनिया से आए लाखों श्रद्धालुओं ने डुबकी लगाई है। 'कुंभ', 'पुष्करम' और 'गंगा सागर मेला' - हमारे ये पर्व, हमारे सामाजिक मेल-जोल को, सद्भाव को, एकता को बढ़ाने वाले पर्व हैं। ये पर्व भारत के लोगों को भारत की परंपराओं से जोड़ते हैं, और जैसे हमारे शास्त्रों ने संसार में धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, चारों पर बल दिया है। वैसे ही हमारे पर्वों और परम्पराएं भी आध्यात्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक, हर पक्ष को भी सशक्त करते हैं। साथियो, इस महीने हमने 'पौष शुक्ल द्वादशी' के दिन रामलला के प्राण प्रतिष्ठा पर्व की पहली वर्षगांठ मनाई है। इस साल 'पौष शुक्ल द्वादशी' 11 जनवरी को पड़ी थी। इस दिन लाखों राम भक्तों ने अयोध्या में रामलला के साक्षात् दर्शन कर उनका आशीर्वाद लिया। प्राण प्रतिष्ठा की ये द्वादशी, भारत की सांस्कृतिक चेतना की पुनः प्रतिष्ठा की द्वादशी है। इसलिए पौष शुक्ल द्वादशी का ये दिन एक तरह से प्रतिष्ठा द्वादशी का दिन भी बन गया है। हमें विकास के रास्ते पर चलते हुए, ऐसे ही, अपनी विरासत को भी सहेजना है, उनसे प्रेरणा लेते हुए आगे बढ़ना है।

मेरे प्यारे देशवासियो, पल-भर के लिए आप एक दृश्य की कल्पना कीजिए- कोलकाता में जनवरी का समय है। दूसरा विश्व युद्ध अपने चरम पर है और इधर भारत में अंग्रेजों के खिलाफ गुस्सा उफान

पर है। इसकी वजह से शहर में चप्पे-चप्पे पर पुलिसवालों की तैनाती है। कोलकाता के बीचों-बीच एक घर के आस-पास पुलिस की मौजूदगी ज्यादा चौकस है। इसी बीच, लंबा Brown coat, pants और काली टोपी पहने हुए एक व्यक्ति रात के अंधेरे में एक बंगले से car लेकर बाहर निकलता है। मजबूत सुरक्षा वाली कई चौकियों को पार करते हुए वो एक रेलवे स्टेशन गोमो पहुंचता है। ये स्टेशन अब झारखंड में है। यहां से एक train पकड़कर वो आगे के लिए निकलता है। इसके बाद अफगानिस्तान होते हुए, वो यूरोप जा पहुंचता है - और यह सब अंग्रेजी हुकूमत के अभेद किलेबंदी के बावजूद होता है।

साथियो, ये कहानी आपको फिल्मी सीन जैसी लगती होगी। आपको लग रहा होगा, इतनी हिम्मत दिखाने वाला व्यक्ति आखिर किस मिट्टी का बना होगा। दरअसल ये व्यक्ति कोई और नहीं, हमारे देश की महान विभूति, नेताजी सुभाष चंद्र बोस थे। 23 जनवरी यानि उनकी जन्म-जयंती को अब हम 'पराक्रम दिवस' के रूप में मनाते हैं। उनके शौर्य से जुड़ी इस गाथा में भी उनके पराक्रम की झलक मिलती है। मैं नेताजी सुभाष चंद्र बोस को नमन करता हूँ। देश-भर के युवाओं से मेरा आग्रह है कि वे उनके बारे में अधिक-से-अधिक पढ़ें और उनके जीवन से निरंतर प्रेरणा लें।

साथियो, इस बार की 'मन की बात' में फिलहाल इतना ही, अगले महीने फिर मिलेंगे - भारतवासियों की उपलब्धियां, संकल्पों और सिद्धियों की नई गाथाओं के साथ, बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।

दूर करें दांतों का पीलापन

मोतियों जैसे चमकते सफेद दांत आपकी सुंदरता और व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। दिन में दो बार ब्रश और उचित साफ-सफाई से दांत मोतियों से चमकदार और मजबूत बने रहते हैं। यदि आप भी दांतों के पीलेपन से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे....



1. तुलसी में दांतों का पीलापन दूर करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। साथ ही, तुलसी मुंह और दांत के रोगों से भी बचाती है। तुलसी के पत्तों को धूप में सुखा लें। इसके पाउडर को टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं।
2. नमक से दांत साफ करने का नुस्खा बहुत पुराना है। नमक में 2-3 बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से पीलापन दूर हो जाता है और दांत चमकने लगते हैं।
3. संतरे के छिलके और तुलसी के पत्तों को सुखाकर पाउडर बना लें। ब्रश करने के बाद इस पाउडर से दांतों पर हल्के से रोजाना मसाज करें। संतरे में मौजूद विटामिन सी और कैल्शियम के कारण दांत मोती जैसे चमकने लगते हैं।

4. रोजाना गाजर खाने से भी दांतों का पीलापन कम हो जाता है। दरअसल, भोजन करने के बाद गाजर खाने से इसमें मौजूद रेशे दांतों की अच्छे से सफाई कर देते हैं।
5. नीम का उपयोग प्राचीन काल से ही दांत साफ करने के लिए किया जाता रहा है। नीम में दांतों को सफेद बनाने व बैक्टीरिया को खत्म करने के गुण पाए जाते हैं। यह नेचुरल एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-सेप्टिक है। रोजाना नीम के दातून से दांत साफ करने पर दांतों के रोग नहीं होते व दांतों का पीलापन भी दूर हो जाता है।
6. बेकिंग सोडा पीले दांतों को सफेद बनाने का सबसे अच्छा घरेलू तरीका है। ब्रश करने के बाद थोड़ा-सा बेकिंग सोडा लेकर दांतों को साफ करें। इससे दांतों पर जमी पीली पर्त

- धीरे-धीरे साफ हो जाती है। बेकिंग सोडा और थोड़ा नमक टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से भी दांत साफ हो जाते हैं।
7. स्ट्रॉबेरी दांतों को चमकदार बनाने का सबसे टेस्टी उपाय है। स्ट्रॉबेरी में पाया जाने वाला मैलिक एसिड दांतों को सफेद और चमकदार बनाता है। पहले स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों तक यह उपाय नियमित रूप से करने पर दांत चमकने लगेंगे।
8. नींबू का रस निकालकर उसमें उतनी ही मात्रा में पानी मिला लें। खाने के बाद इस पानी से कुल्ला करें। इसे रोज करने से दांतों का पीलापन और सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती 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

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

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

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर

लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए


accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



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

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

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287



तिरक्षा प्रणाली, संक्रमण से शरीर की रक्षा करती है। विशेष कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों का एक नेटवर्क जो शरीर को "नुकसान पहुंचाने वालों" की एक किस्म या रोगाणुओं से बचाने के लिए एक साथ काम करता है। इन रोगाणुओं या कीटाणुओं में जीवाणु, परजीवी, विषाणु और फफूंदी शामिल हैं। ज्यादातर मामलों में, शरीर हानिकारक हमलों से खुद का बचाव कर सकता है। कुछ लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली इतनी कमजोर होती है कि रोगाणुओं से भी नहीं लड़ सकती।

प्रतिरक्षा प्रणाली में रक्षा की पहली पंक्ति एक ऐसी ढाल है जो रोगाणुओं को शरीर में प्रवेश करने से रोकती है। त्वचा शरीर का मुख्य कवच है जो हमले के खिलाफ एक शारीरिक बाधा के रूप में काम करती है। श्वसन तंत्र और पाचन (श्लेष्मा झिल्ली) की ऊपरी परतें भी हानिकारक रोगाणुओं को अंदर आने से रोकती हैं।

इस तरह न्यूट्रोफिल कोशिकाएं कीटाणुओं को पहचान कर, रक्त वाहिकाओं में घुसकर संक्रमण के स्थान पर जाती हैं और चिह्नित कीटाणु को नष्ट करती हैं।

सफेद रक्त कोशिकाएं, जिन्हें न्यूट्रोफिल कहा जाता है, शरीर की पहरेदारी करती हैं। साथ ही, बीमारी का कारण बनने वाले कीटाणुओं या रोगाणुओं को देखने और नष्ट करने के लिए खून और लसिका तंत्र के माध्यम से पूरे शरीर में घूमती हैं।

अगर एक रोगजनक हमलावर ढाल को पार कर जाता है, तो क्या होता है? शरीर, रक्षा की अगली पंक्ति के साथ प्रतिक्रिया करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली की विशेष कोशिकाएं, शरीर की पहरेदारी करती हैं। साथ ही, रोगाणुओं को देखने और नष्ट करने के लिए खून और लसिका तंत्र के माध्यम से पूरे शरीर में घूमती हैं।

एक बाहरी आक्रमणकारी जो प्रतिरक्षा प्रणाली में प्रतिक्रिया का कारण बनता है उसे एंटीजन कहा जाता है। कुछ प्रतिरक्षा कोशिकाएं किसी भी आक्रमणकारी रोगजनक पर हमला करने के लिए कार्य करती हैं। अन्य कोशिकाएं विशिष्ट रोगजनकों को पहचानने और याद रखने के लिए प्रशिक्षित होती हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली एंटीबॉडी का उत्पादन करती है जो विशिष्ट एंटीजन को रोकती हैं, ताकि वे नष्ट हो सकें। इस तरह से यह विशेष बीमारियों से बचाने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली या टीकाकरण काम करता है।

कैंसर और प्रतिरक्षा प्रणाली

कैंसर और कैंसर के इलाज, प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं। इसका मतलब यह है कि कैंसर से बीमार बच्चे में संक्रमण और बीमारी होने का खतरा ज्यादा होता है। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले किसी व्यक्ति को प्रतिरक्षा में अक्षम कहा जाता है।

कैंसर, रोग प्रतिरोधक शक्ति को कैसे

रोग प्रतिरोधक शक्ति, बीमारी और संक्रमण



प्रभावित करता है

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे कैंसर, रोग प्रतिरोधक शक्ति को कम कर सकता है-

कैंसर या कैंसर का इलाज, संक्रमण से लड़ने के लिए उपलब्ध प्रतिरक्षा कोशिकाओं की संख्या को कम कर सकता है।

रेडिएशन और कुछ दवाइयां सहित कैंसर का इलाज, त्वचा या झिल्ली को कमजोर कर सकते हैं जो मुंह और पाचन तंत्र को प्रभावित करते हैं।

चिकित्सा प्रक्रियाएं और उपकरण जैसे कि नली, ऐसी जगह बना देते हैं जहां से रोगाणु शरीर में प्रवेश कर सकते हैं।

कैंसर के दौरान संक्रमण

कई कारणों से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले कैंसर रोगियों के लिए संक्रमण बहुत खतरनाक हो सकता है।

संक्रमण के लक्षणों को पहचानना मुश्किल हो सकता है। संक्रमण के सामान्य संकेतों में लालिमा, सूजन, दर्द और बुखार शामिल हैं। कम रोग प्रतिरोधक शक्ति वाले रोगियों में, संक्रमण का एकमात्र लक्षण बुखार हो सकता है।

हो सकता है, संक्रमण होने पर शरीर जल्दी

प्रतिक्रिया न दे। इससे बीमारी लंबे समय तक बनी रह सकती है क्योंकि प्रतिरक्षा प्रणाली भी काम नहीं करती है।

कभी-कभी, संक्रमण जल्दी से फैल सकता है क्योंकि संक्रमण से लड़ने के लिए पर्याप्त सफेद रक्त कोशिकाएं नहीं होती हैं। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को संक्रमण के किसी भी संकेत पर चिकित्सा देखभाल लेनी चाहिए।

सफेद रक्त कोशिका

सफेद रक्त कोशिकाएं (ल्यूकोसाइट्स) प्रतिरक्षा प्रणाली की सबसे महत्वपूर्ण कोशिकाओं में से एक हैं। सफेद रक्त कोशिकाएं बोन मैरो (हड्डी के अंदर जहां खून बनता है) में बनती हैं, और वे पूरे शरीर में लसिका तंत्र के माध्यम से घूमती हैं। उनका मुख्य कार्य संक्रमण और बीमारी से लड़ना है। सफेद रक्त कोशिका की गणना (डब्ल्यूबीसी) किसी रोगी के खून में सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या को मापने का परीक्षण है। सफेद रक्त कोशिकाओं की कम संख्या किसी व्यक्ति के लिए संक्रमण का जोखिम बढ़ा देती है।



परम श्रद्धेय श्री श्रीपाद येसो नाईक जी, राज्य मंत्री, नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय - भारत सरकार से नई दिल्ली में सेहत एवं सूत्र के संपादक डॉ. एक.के. द्विवेदी ने सौजन्य मुलाकात कर जनवरी का डेंगू-चिकनगुनिया अंक भेंट की। श्रीपाद नाईक जी सदैव ही सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण रहते हैं और अच्छा कार्य करने हेतु प्रेरित भी करते रहते हैं

जैतून के तेल से स्वास्थ्य लाभ के घरेलू उपाय

स्वास्थ्यवर्धक आहार, स्वस्थ हृदय, जैतून का तेल दिन में लगभग चाय के 4 चम्मच जितना जैतून का तेल प्रयोग करने से आपको हृदयाघात होने या किसी भी प्रकार की हृदय सम्बन्धी समस्या होने में अत्यंत कमी आती है। जैतून का तेल मोनो-असंतृप्त फैटी एसिड से समृद्ध होता है।



ठण्ड के मौसम, त्वचा की देखभाल, जैतून का तेल अत्यंत गर्म पानी में शावर लेना या स्नान करना आपकी त्वचा को सूखा करके समय पूर्व बुढ़ापा ला सकता है। कुनकुना पानी बेहतर होता है। जब आपकी त्वचा हलकी गीली हो तब मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें, जिससे यह और आसानी से त्वचा में समा जाएगा। अपने स्नान के जल में थोड़ा सा जैतून का तेल मिलाना आपकी त्वचा को नम बनाए रखेगा।

पांवों की देखभाल

सेब, जैतून का तेल अपने पैरों और एड़ियों की त्वचा को खुरचना या छीलना मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है, और इस प्रकार एड़ियाँ शुष्क पड़ने और फटने से बचाता है। इसके लिए घरेलू स्क्रब बनाने में चावल के आटे का प्रयोग किया जा सकता है। थोड़े से चावल को कुछ चम्मच

शहद और सेब के सिरके के साथ मिलाएँ। गाड़ा होने तक हिलाएँ। यदि आपकी एड़ियाँ बहुत ज्यादा फटी हुई हैं तो एक बड़ा चम्मच जैतून का तेल या बादाम का तेल मिलाएँ।

नीबू, जैतून का तेल, कैल्शियम नीबू के रस और जैतून के तेल का मिश्रण पारंपरिक रूप से पित्ताशय की पथरी निकालने के लिए घरेलू उपचार की तरह प्रयोग किया जाता रहा है, लेकिन इसे गुर्दे की पथरी निकालने के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है। नीबू में उपस्थित सिट्रिक एसिड कैल्शियम निर्मित गुर्दे की पथरी को विखंडित करने में मदद करता है और इनका आगे बनना भी रोकता है।

कोलेस्ट्रॉल, स्वास्थ्यवर्धक आहार, स्वस्थ हृदय, स्वास्थ्यवर्धक आहार, जैतून का तेल जैतून का तेल आपकी धमनियों को संकरा बनाने वाले कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इस तेल में ऐसे अणु होते हैं जो रुधिर के

अणुओं को दिल के रोग का खतरा बढ़ाने वाले मुक्त कणों के खतरे से बचाते हैं।

कान कैसे साफ करें

जैतून का तेल कानदर्द का सबसे बढ़िया उपचार है जैतून का तेल जो चिकनाई वाले तत्व की तरह कार्य करता है और कान के संक्रमणों से छुटकारा देता है। जैतून के गर्म तेल की 3-4 बूंदें कान की नली में डालें। तेल कान के मैल को नर्म कर देगा, जिसे बाद में रुई से निकाला जा सकता है। रुई के फाहे को कान में बहुत भीतर तक ना डालें।

त्वचा की देखभाल

नारियल, जैतून का तेल वनस्पति तेल जैसे तिल, जैतून या नारियल का तेल फटी एड़ियों के उपचार हेतु आदर्श हैं। बढ़िया परिणामों के लिए तेल को सोते समय लगाएँ ताकि तेल त्वचा में लम्बे समय तक बना रहे।



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।

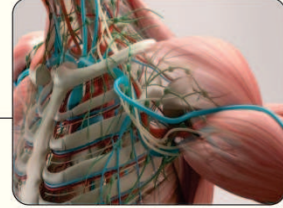
इस पर खुलकर चर्चा करें।



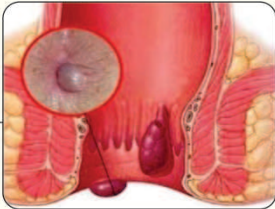
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



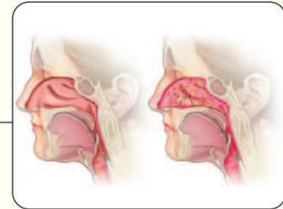
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



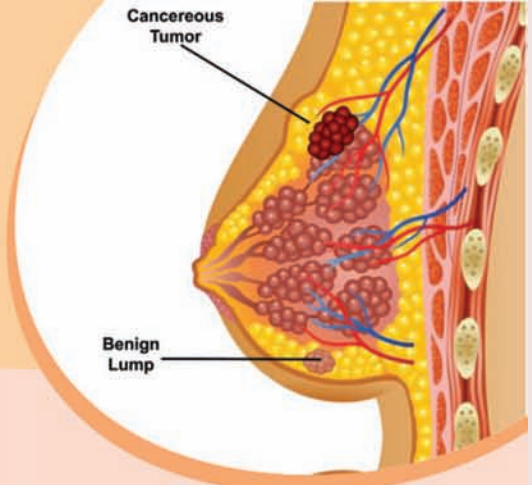
एलर्जिक रायनाइटिस

**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

ब्रेस्ट कैंसर में मिला आराम



मेरा नाम सुधीर दीघे है, मैं सुखलिया इन्दौर का निवासी हूँ। मेरी पत्नी श्रीमती ज्योति दीघे को 2016-17 में पता चला कि स्तन में गठान है। इसका आयुर्वेदिक इलाज कराया, होम्योपैथिक इलाज भी कराया तथा एलोपैथी के एक विशेषज्ञ को भी

दिखाया। उन्होंने बताया कि, काफी बड़ी (40×33×38) गठान है और लिम्फनोड 11×5 mm है। पूर्व में अन्य डॉक्टर ने बताया कि, कैंसर के गठान जैसी है और ऑपरेशन की सलाह दिया। लेकिन हम लोग ऑपरेशन नहीं कराना चाहते थे।

हमारे रिश्तेदारों के कहने पर हमने 5 जनवरी 2021 को एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर पर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया। डॉ. द्विवेदी जी ने इलाज शुरू किया और मात्र 8 से 9 महीने में मरीज को काफी आराम लगने लगा। गठान कम हो गई है और अब कोई परेशानी नहीं है।

Watch us on
You Tube



for Homeopathy Treatment

dr ak dwivedi homeopathy

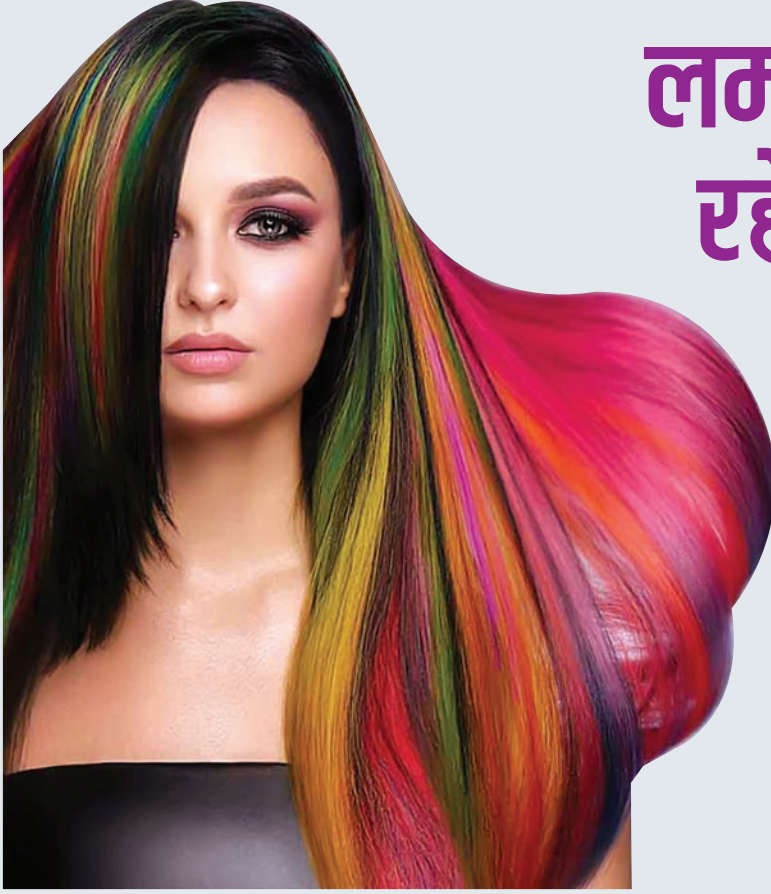
Cell : 98260 42287

E-mail : drakdindore@gmail.com

**एडवांस्ड 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



लम्बे समय तक रहे हेयर कलर बरकरार

हेयर कलर आपके बालों को काफी खूबसूरत और आकर्षक बना देते हैं। कलर करवाने के बाद आपका पूरा लुक ही बदल जाता है, लेकिन बालों को सिर्फ कलर करवाना ही काफी नहीं है। कलर से पहले और बाद में इनकी देखभाल करना बहुत जरूरी है जिससे बालों लंबे समय तक कलर्ड रहें।

यु वाओं में हेयर कलर काफी चलन में है। हेयर कलर का चुनाव करने से पहले स्किन कलर का ध्यान जरूर रखें। हमेशा अपने बालों और स्किन टोन के मुताबिक ही हेयर कलर प्रयोग करें। इसमें ब्राउन, गोल्डन और लाइट रेड जैसे कई विकल्प आपको मिल जाएंगे। लेकिन, सबसे अहम है इनकी केयर। बालों को लंबे समय तक रंगे हुए रखने के लिए कुछ बातों का खास खयाल रखना चाहिए। जानें क्या हैं वे बातें-

लंबे समय तक हेयर कलर पाने के टिप्स

- बालों को कलर करने से पहले उन्हें शैंपू करना ना भूलें। अगर बाल चिपचिपे होंगे, तो उनमें सही तरह से कलर नहीं लग पाएगा। अगर कलर लग भी गया तो लंबे समय तक नहीं रह पाएगा।
- बालों में मेहंदी लगी है, तो उन्हें कलर न करें। मेहंदी कलर को बालों पर अच्छी तरह चढ़ने नहीं देती। ऐसे में बालों से मेहंदी का रंग हटने के बाद ही कलर लगाएं।
- कलर करवाने के बाद बालों में हेयर ग्लॉस लगवाएं। हेयर ग्लॉस लगाने से भी बालों का रंग ज्यादा दिनों तक बरकरार रहता है। कलर के बाद बालों पर केवल 10 मिनटों के लिए हेयर ग्लॉस जरूर लगवा लें।
- अगर कोई नया कलर ट्राई कर रही हैं, तो उस कलर को पहले अपने कोहनी पर लगाकर देख लें। 15- 20 मिनट लगा रहने दें और फिर धो दें। उस दौरान खुजली या कोई दूसरा रिएक्शन होता है, तो तुरंत ब्रांड चेंज कर लें।
- अगर स्कैल्प पर कोई घाव या फोड़े-फुंसियां हों, तो कलर न लगाएं। केमिकल्स लगने से यह समस्या बढ़ सकती है। अगर त्वचा संवेदनशील है, तो पहले हेयर स्टाइलिश से सलाह लें। वह आपको आपके बालों के टेक्सचर के मुताबिक सही कलर बताएंगे।
- बालों को हमेशा परमानेंट हेयर कलर से ही रंगवाएं। यह एक असरदार टिप है जो हेयर कलर को ज्यादा समय तक बरकरार रखेगा। वरना बालों पर कलर केवल 30 शैंपू तक ही टिक पाते हैं।
- कलर प्रॉटेक्टिव शैंपू का इस्तेमाल करें। इस शैंपू के जरिए आपका कलर लंबे समय तक रहेगा। ऐसे बालों पर हार्ड शैंपू या एंटी डैंड्रफ शैंपू यूज न करें।
- शैंपू करने के बाद बालों पर कंडीशनर जरूर लगाएं। ये बालों की शाइनिंग बनाए रखते हैं। साथ ही बालों को सूख की हानिकारक किरणों से भी बचाते हैं। अगर आपके बाल ड्राई और डैमेज हैं, तो कभी-कभार हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- अगर आप बालों को क्लीं या स्ट्रेट करवाने का प्लान कर रही हैं, तो यह दो से तीन हफ्ते पहले करवाएं। दोनों प्रक्रिया एक साथ करवाने से पूरी तरह बचें। दरअसल, एक साथ इतने केमिकल्स इस्तेमाल करने से आपके बाल बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।
- हफ्ते में एक बार हेयर स्पा ट्रीटमेंट लें। यह बालों को हेल्दी रखने के साथ ही कलर फेड होने से भी रोकता है।
- हफ्ते में एक बार बालों में तेल लगाएं। यह बालों को हेल्दी रखने में तो काम आता है, उन्हें ड्राई होने से भी रोकता है। इससे बालों का गिरना भी कम होगा।
- स्विमिंग के लिए जाते हुए पहले से सावधानी बरतें। दरअसल, क्लोरीन कलर्ड हेयर को डैमेज करता है। ऐसे में बालों को टाइट बांधें और कैप पहनें।
- अपने बालों को कभी भी गरम पानी से न धोएं। इससे बालों की क्वालिटी तो खराब होती ही है साथ में कलर भी चला जाता है। हमेशा ठंडा या हल्का गरम पानी ही इस्तेमाल करें।

इन तरीकों को आजमाकर आप अपने बालों को लंबे समय तक कलर रख सकती हैं। ऐसे बाल आपके स्टाइल स्टेटमेंट को कायम रखते हैं।

ताकि... महकता रहे तन-मन

अपने तन-मन और व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाए रखने के लिए शरीर की साफ-सफाई पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। यदि शरीर से पसीने की दुर्गंध आती है अथवा मुंह से सांस की दुर्गंध आती है तो आपके मेकअप आदि का प्रभाव धूमिल पड़ जाता है। ऐसे में इनसे बचना आवश्यक है। इसके अलावा अपने को महकाने के लिए उचित प्रकार के परफ्यूम का भी प्रयोग करना चाहिए। इससे आपका सौंदर्य एवं व्यक्तित्व किसी जादू की तरह दूसरों पर प्रभाव डालेगा।

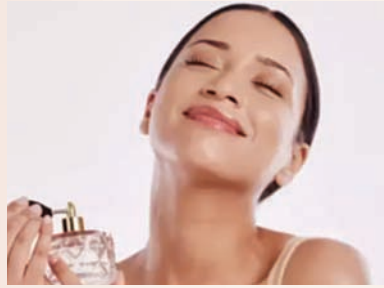
पसीने की दुर्गंध से पायें छुटकारा

पसीना आना स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। पसीना हमारा आन्तरिक तापमान को नियंत्रित करता है अर्थात् यह शरीर को प्राकृतिक रूप से वातानुकूलित बनाता है। लेकिन पसीने की दुर्गंध से आपका व्यक्तित्व धूमिल हो जाता है। सही मायने में पसीने में कोई दुर्गंध नहीं होती, बल्कि जब पसीना त्वचा के सम्पर्क में आता है तो त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने को सड़ाकर दुर्गंध उत्पन्न कर देते हैं। ऐसे में शरीर की सफाई पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है ताकि शरीर पर पसीना जमकर दुर्गंध न पैदा करे।

पसीने की दुर्गंध से छुटकारा पाने के 5 कारगर नुस्से

इसके लिए आप अपनी स्किन का विशेष ख्याल रखें। इसे साफ रखें, रोजाना अच्छे से नहायें और स्वास्थ्यवर्धक चीजों को अपने खान-पान में शामिल करें। यदि आपके पसीने से दुर्गंध आ रही है आप निम्न उपाय करें-

- नीम की थोड़ी-सी पत्तियों को पानी में उबाल लें। फिर इस पानी को ठंडा करके नहाएं। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- 5-6 नींबू के छिलके को पानी में उबालकर ठण्डा करके स्नान करें। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- एक बाल्टी पानी में तीन चम्मच पुदीने का रस मिलाकर नहाने से पसीने की दुर्गंध दूर होती है।



- चार चम्मच बेसन, दो चम्मच मिल्क पाउडर, एक चम्मच नींबू का रस तथा दो चम्मच गुलाबजल-इन सबको मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे पूरे शरीर पर उबटन की तरह लगाएं। 20 मिनट बाद एक बाल्टी पानी में 40 मि. ली. दूध मिलाकर स्नान करें। इससे पसीने की दुर्गंध दूर हो जाती है।
- नहाने के पानी में डिटॉल, गुलाबजल या नींबू के रस की 10-12 बूंदें डालकर स्नान करें। इससे पसीने में दुर्गंध नहीं आएगी।

पसीने की दुर्गंध के लिए सावधानियां

- बगलों तथा अन्य स्थानों के बाल साफ रखें ताकि जीवाणु न पनपे।
- पैरों को पानी से अच्छी तरह साफ करने के बाद सुखा लें। जूते पहनने से पहले पैरों पर टेलकम पाउडर छिड़क लें।
- प्रत्येक मौसम में शरीर की समुचित सफाई पर विशेष ध्यान दें।
- अधिक मिर्च-मसाले तथा चर्बीयुक्त चीजों का सेवन न करें।
- सूती अंतर्वस्त्र पहनें जो ठीक से धुले और सूखे हों।
- सुबह-शाम शरीर को ठीक से रगड़कर स्नान करें। नहाते समय बगल, सीना, पेट के नीचे, जांघ, गर्दन, घुटने और कोहनी के पीछे वाले हिस्से को विशेष रूप से साफ करें।

सांस की दुर्गंध की समस्या

सांस की दुर्गंध आना एक विशेष समस्या है।

यह प्रायः दांतों की सफाई ठीक से न करने, पान-तम्बाकू आदि का सेवन करने तथा किसी बीमारी के कारण हो जाती है। अतः सांस की दुर्गंध से बचना चाहिए। इससे आपका सौंदर्य और व्यक्तित्व फीका पड़ सकता है। सांस की दुर्गंध का पता सामान्यतः इससे पीड़ित व्यक्ति को नहीं चलता। यह उसे तब मालूम पड़ता है, जब कोई व्यक्ति उसे बताए। अतः सांस की दुर्गंध दूर करने के लिए भरसक प्रयास करना चाहिए।

सांस की दुर्गंध से छुटकारा पाने के कारगर नुस्के

- नमक मिले पानी से गरारे करने पर सांस की दुर्गंध मिट जाती है।
- नींबू के छिलके पर थोड़ा-सा नमक छिड़क लें। इसे अपने दांतों और मसूड़ों पर रगड़ें। मुंह की दुर्गंध समाप्त हो जाएगी।
- एक चम्मच पिसा तिल और आधा चम्मच काला नमक- दोनों को मिलाकर इससे दांत साफ करें। मुंह की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- मुंह में लौंग, सौंफ या इलायची डाल लें। दुर्गंध समाप्त हो जाएगी।
- नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर ठंडा कर लें। इस पानी से गरारे करें। सांस की दुर्गंध नष्ट हो जाएगी।
- नीम के दातुन का प्रयोग करने से भी सांस की दुर्गंध दूर हो जाती है।

सांस की दुर्गंध के लिए सावधानियां

- सांस की दुर्गंध उत्पन्न न हो, इसके लिए कब्ज से बचें।
- जीभ को नियमित रूप से अच्छी तरह साफ करें।
- पान-मसाला, धूपपान और शराब आदि का उपयोग न करें।
- दांतों की सफाई नियमित रूप से सुबह और रात को करें।
- शरीर पर पसीना जमने से भी सांस से दुर्गंध आने लगती है, इसलिए शरीर के सारे अंगों की ठीक से साफ-सफाई करें।





फलों के छिलकों से निखारें सौंदर्य

आप यह जानकर आश्चर्य करेंगी कि फलों के छिलकों और टमाटर सुन्दरता के लिए कितने फायदेमंद होते हैं। यहाँ इस आर्टिकल में आज हम आपको इनके बारे में बतायेंगे। इनमें से कुछ सरल और सफल प्रयोगों का विवरण यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

फल-सब्जियों के छिलकों को हम बेकार समझकर फेंक देते हैं, जबकि ये छिलके भी स्वास्थ्य और सौंदर्य संबंधी अनेक समस्याओं को दूर कर सकते हैं। आयुर्वेद में सौंदर्यवर्द्धन हेतु छिलकों के प्रयोग की पुरानी परंपरा रही है।

झाड़ियों को खत्म करें संतरे और नींबू के छिलकों से

संतरे और नींबू के छिलकों को सुखाकर महीन पीस लें। इस चूर्ण में गाय का कच्चा दूध और थोड़ा गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर उबटन की भांति लगाएं। सूख जाने पर ताजे पानी से चेहरे पर धो लें। इस प्रयोग से चेहरे पर पड़ी झाड़ियां मिट जाती हैं।

अनार और संतरे के छिलकों से मुहांसे का खात्मा

अनार और संतरे के छिलकों को हल्दी के साथ पीस लें। इसमें थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर नियमित लगाने से मुहांसों में काफी

लाभ मिलता है।

काली त्वचा को गोरा बनायें नींबू से

रस निकालने के बाद नींबू के छिलकों को फेंके नहीं। कोहनी, घुटनों, उंगलियों के पोर और तलवों पर इन्हे रगड़ें। इससे इन स्थानों पर जमी मैल आसानी से साफ हो जाती है और यहां की त्वचा भी कोमल हो जाती है।

जलने के निशान मिटायें पपीते से

अक्सर महिलाएं किचन में खाना बनाते समय जल जाती हैं और उसके निशान पड़ जाते हैं। इन निशानों पर पपीते के छिलकों को रगड़ने से ये धीरे-धीरे मिट जाएंगे।

संतरे एवं नींबू के छिलकों से पायें स्वस्थ बाल

संतरे एवं नींबू के छिलकों का चूर्ण आवले डाले हुए पानी में मिलाकर बालों को धोने से, बालों की रूसी खत्म हो जाती है और लंबे व

घने बनते हैं। इसका लगातार प्रयोग लाभकारी होता है।

नाखूनों को बनायें दागरहित

कई महिलाओं के नाखून गंदे और चमकरहित होते हैं, जो देखने में काफी बदसूरत लगते हैं। इन पर नींबू के छिलकों को नाखूनों पर रगड़ने से ये दागरहित, स्वच्छ और चमकीले हो जाते हैं। इसलिए आप जब भी नींबू का प्रयोग करें तो छिलके इस काम में लायें।

दांतों की चमक बढ़ाएं नींबू

इसी तरह दांतों को चमकाने के लिए नींबू के छिलकों को सप्ताह में एक-दो बार दांतों पर रगड़ें। साथ ही इसके छिलके को सुखा एवं पीसकर इसमें थोड़ा-सा पिसा हुआ नमक मिलाकर इसे मंजन की भांति भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे दांत के कीड़े भी दूर होते हैं। ध्यान रहे कि नींबू यों भी दांतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य के लिए उत्तम माना गया है, खासकर विटामिन 'सी' की वजह से।

फ टे, सूखे या पीड़ादायक होंठ टंड के मौसम में सामान्य हैं। लंबे समय से फटे होंठ एक गंभीर बीमारी के लक्षण हो सकते हैं, लेकिन फटे होंठ आमतौर पर घरेलू उपचार के उपयोग से ठीक किये जा सकते हैं। अपने होंठों को मुलायम और नरम बनाए रखने के लिए चरण 1 से नीचे देखें।

तरल पदार्थों का अधिक सेवन करें

प्रति दिन पानी की 8-10 गिलास खपत आदर्श मानी गई है। अगर आपका शरीर निर्जलित है, तो यह अक्सर सबसे पहले होंठों से पता चलता है। जितना अधिक पानी पियेंगे, उतना बेहतर होगा!

अपने होंठों को चबायें या कुरेदें नहीं

अगर आपके होंठ फटे हैं, तो उन्हें लगातार चबाने या कुरेदने के प्रलोभन से बचें। ये दो आदतें स्थिति को बदतर कर देती हैं। होंठों को चबाने से अस्थायी राहत मिल सकती है, लेकिन जब लार होंठों से सूख जाती है तो आपके होंठ फिर से सूख जाते हैं। होंठों की त्वचा को कुरेदने से खून निकल सकता है, संक्रमण हो सकता है, या घाव भी हो सकता है। अगर आपको होंठों को चबाने या कुरेदने की इच्छा होती है, तो इसके बजाय उन पर लिप बाम लगा लें। मुंह धोने या कुछ पीने के बाद लिप बाम या मरहम फिर से लगा लें।

अपने होंठों की मृत त्वचा को हटाएँ

किसी भी प्रकार का मरहम लगाने से पहले, मृत त्वचा को हटा दें। इससे नई त्वचा उभर आएगी और होंठों को ठीक करने में मदद मिलेगी। कभी भी कठोरता से अपने होंठों को ना रगड़ें इससे हालात बदतर हो सकते हैं। धीरे धीरे मालिश करें। शरीर के अन्य क्षेत्रों की मृत त्वचा को हटाने वाले प्रोडक्ट का उपयोग आप होंठों की मृत त्वचा को हटाने में भी कर सकते हैं। निम्न में से एक का उपयोग करें-

- नमक या चीनी के स्क्रब का प्रयोग करें। अपने होंठों पर स्क्रब लगाएँ और सर्कुलर मोशन में मालिश करें, मृत त्वचा को हटाते जाएँ (आप थोड़े से ऑलिव ऑयल में चीनी मिला के भी उपयोग कर सकते हैं)। आपके होंठ मुलायम और फ्रेश लगने चाहिए।
- मृत त्वचा निकालने के लिए ब्रश का उपयोग करें। इस मामले में उपयोग करने के लिए सबसे आसान ब्रश आपका टूथब्रश हो सकता है! बस ध्यान रखें कि वो साफ हो। कोई भी दूसरा छोटा सोफ्ट ब्रश भी काम कर सकता है। मृत त्वचा को हटाने के लिए सर्कुलर मोशन में अपने होंठों पर इसे रगड़ें।
- सोप-बेस्ड स्क्रब का प्रयोग न करें। स्क्रबिंग बीड्स वाले फेसवॉश और अन्य सोप-बेस्ड

दर्दनाक फटे होंठों से पाएँ छुटकारा



स्क्रब आपके होंठों को ड्राय कर देंगे।

लिप बाम लगाएँ

सावधान रहें, अगर दुकानों पर मिलने वाले मरहम या लिप बाम (लॉकल लिप बाम) आप अपने फटे होंठों को ठीक करने के लिए इस्तेमाल करते हैं। कई बार उनमें ऐसे उत्पाद (जैसे कपूर या पेट्रोलियम जेली) होते हैं, कि होंठ अस्थायी रूप से बेहतर लगते हैं, पर वास्तव में बाद में वे और भी अधिक ड्राय हो जाते हैं, और आपको बार बार लगाने के लिए मजबूर करते हैं।

एक ऐसी लिप बाम देखें- जिसमें मोम, शिआ बटर, कोकोनट बटर, बादाम का तेल, या अन्य प्राकृतिक मॉश्चराइजर्स शामिल हों और कुछ भी नहीं। ऐसी लिप बाम का चयन न करें, जिसमें उत्पादों की इतनी लंबी सूची हों कि आप उच्चारण भी नहीं कर सकते।

अपने होंठों को मॉइश्चराइज करने के लिए लिपस्टिक के प्रयोग से बचें। लिपस्टिक ड्राय कर सकती है।

तेल लगाएँ

एक अल्ट्रा मॉइश्चराइजिंग लिप ट्रीटमेंट के लिए, अपने होंठों पर थोड़ा सा तेल मलें। यह होंठों को मॉइश्चराइज करेगा और किसी भी नुकसान से उनकी रक्षा करते हुए पीड़ा को भी कम करेगा। नट ऑयल और सीड बटर से बने एक नेचुरल मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं- कोकोनट ऑयल, आल्मन्ड ऑयल,

जोजोबा ऑयल, ऑलिव ऑयल, कोको या शिआ बटर, रोजहिप ऑयल।

अगर आपके होट कस्टदायक हैं, तो उनकी पीड़ा कम करें

अगर आपके होंठ इतने फटे हैं कि मुस्कराते समय दर्द होता है, तो एक घरेलू उपचार से उनकी पीड़ा कम कर उन्हें ठीक करने का प्रयास करें। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं-

- रोज लगभग 10 मिनट के लिए अपने होंठों पर ककड़ी का टुकड़ा रगड़ना भी प्रभावी माना जाता है।
- होंठों पर ऐलो वेरा जेल लगाना भी अच्छा हो सकता है।
- थोड़ा सा शहद लगाने से उन्हें नमी मिलेगी और बेहतर महसूस होगा।

कमर्शियल स्किन ट्रीटमेंट के अत्यधिक उपयोग से बचें

इनमें कॉस्मेटिक्स और हैवी फ्लेवर्ड लिप बाम शामिल हैं। वे आपकी त्वचा ड्राय कर सकते हैं।

पल्लोराइड-फ्री टूथपेस्ट का उपयोग करें

कुछ लोगों को पल्लोराइड से एलर्जी होती है, जो न केवल होंठों को प्रभावित करता है बल्कि यह मुंह के दूसरे हिस्सों में भी जलन पैदा कर सकता है। अपना टूथपेस्ट बदलें और आप एक अंतर नोटिस करेंगे।

झ यर, रोलर और जैल का इस्तेमाल बालों को स्टाइलिश और ट्रेडी लुक तो देता है, मगर इसे करवाने में समय भी लगता है। ऐसे में आप लंबे समय तक बालों को किसी खास शैप में रखना चाहते हैं तो परमानेंट सेटिंग करवा सकते हैं। स्टाइल हेयर एंड ब्यूटी केयर की हेयर एक्सपर्ट कहती है कि उन लोगों को जो कम समय में ही बालों को परमानेंट मनचाहा लुक देना चाहते हैं उनके लिए परमानेंट सेटिंग काफी कारगर है। यह प्रक्रिया बेहद सरल होने के साथ सुरक्षित भी है।

क्या है परमानेंट सेटिंग

बालों को एक ही शैप में लंबे समय तक रखने की तकनीक को ही परमानेंट सेटिंग कहते हैं। परमानेंट सेटिंग से हम कर्ली बालों को स्ट्रेट बालों की शैप दे सकते हैं और स्ट्रेट बालों को कर्ली बालों की शैप देते हैं। आप कुछ समय तक बालों को एक ही शैप में रख सकते हैं।

बढ़ती मांग

- फैशन के मुताबिक खुद को हिट रखने के लिए परमानेंट हेयर का ट्रेंड बढ़ रहा है।
- समय की कमी, रोलर, हेयर ड्रायर के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान से बालों को बचाने के लिए और अच्छे लुक के लिए इसका इस्तेमाल बढ़ता जा रहा है।
- परमानेंट सेटिंग में बालों की साफ सफाई पर खास ध्यान देना चाहिए।
- बालों में शैंपू के पश्चात अच्छे से तेल लगाना चाहिए। तत्पश्चात कैमिकल शैंपू से बालों को धो दिया जाता है, फिर बालों की प्रेसिंग की जाती है।
- बालों में से वेब को हटाना है तो ड्रायर का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके इस्तेमाल के बाल बिल्कुल सीधे हो जाते हैं।
- बालों में लोशन लगाकर 3-4 मिनट तक छोड़ दिया जाता है। शैंपू के पश्चात बालों को न्यूट्रीशिंग ट्रीटमेंट दिया जाता है।
- दोबारा बालों को प्रेस करके कैमिकल लोशन लगाया जाता है। अंत में बालों में शैंपू करके उसे प्रेस कर दिया जाता है।
- परमानेंट सेटिंग से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है, जैसे-
 - बालों में अच्छी किस्म का शैंपू करें।
 - बालों में रूसी, झड़ने और गंजेपन की शिकायत होने पर एक्सपर्ट को बताएं।
 - परमानेंट सेटिंग से पहले अपने बालों के बारे में सारी जानकारी एक्सपर्ट को बताएं।
 - परमानेंट सेटिंग किसी प्रशिक्षित व्यक्ति से ही करवानी चाहिए, जिसके बारे में उसे पूरी जानकारी हो।
 - बालों में इस्तेमाल किए जाने वाले प्रोडक्ट अच्छी किस्म और ब्रांडों की होना चाहिए।
 - अच्छे सेंटर से ही सेटिंग करवाएँ। पैसे को

बालों को दे परमानेंट सेटिंग



लेकर किसी तरह का समझौता न करें ऐसा न हो पैसा बचाने के चक्कर में बाल खराब हो जाएं।

- एक्सपर्ट के बताए शैंपू और कंडीशनर का इस्तेमाल करें।
- बालों में नियमित रूप से तेल का इस्तेमाल करें और 15 दिनों में एक बार हेयर स्पा लें।

सौंदर्य सलाह

- दो मुहें बालों का घरेलू उपाय
- परमानेंट सेटिंग वैसे तो सुरक्षित और लाभदायक है, लेकिन सही ट्रीटमेंट न करवाने से कुछ दुष्प्रभाव दिखाई पड़ते हैं।
- बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं, जिससे वो टूटकर गिरने लगते हैं।
- बालों में रूखापन और डैंड्रफ हो जाता है।
- कैमिकल को बालों से सही दूरी पर रखकर नहीं लगाने से सिर की त्वचा जल सकती है और एलर्जी भी हो सकती है।

बालों की प्रकृति के अनुरूप समय और पैसा

- **झाई :** झाई बालों में 2 या 3 बार एंटी ब्रोक्ज ट्रीटमेंट का इस्तेमाल किया जाता है।
- इसके इस्तेमाल से टूटे फूटे या कमजोर बाल कम होते हैं। अगर बाल मोटे होने के साथ स्वस्थ भी है तो 2 से 3 मिनट का समय और बाल झाई होने के साथ पतले भी है तो

1 से 15 मिनट का समय लगता है।

- **नॉर्मल:** नॉर्मल बालों के लिए खास मेहनत की जरूरत नहीं होती। अगर बाल मोटे और कर्ली हैं तो स्ट्रॉंग शैंपू इस्तेमाल किया जाता है।
- शाइनी और घने बालों के लिए हल्के माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया में 2 से 3 मिनट तक का समय लगता है।
- **कर्ली:** कर्ली बालों के लिए परमानेंट सेटिंग कुछ कठिन होता है। ऐसे बालों की 2 या 3 बार सीटिंग लेनी पड़ती है।
- अगर बाल बहुत ज्यादा कर्ल हैं तो 3 से 4 मिनट का समय लगता है। पूरी प्रक्रिया में 3 से 4 घंटे तक का समय लग जाता है।
- पैसा: बालों की प्रकृति के अनुसार ही समय और पैसा लगता है। सामान्य बालों में 3 से 4 घंटे समय लगता है।
- खर्चा 5 हजार से 10 हजार के बीच में आता है। पैसा इस बात पर निर्भर करता है कि उसे किस जगह से और किस व्यक्ति से करवाया गया है।

बाल कितने समय तक परमानेंट

परमानेंट हेयर 6 से 8 महीनों तक स्थायी रहते हैं। उसके पश्चात नए बाल आने लगते हैं। जो अपने पहले की शैप में होते हैं। इन सभी बालों को दोबारा सेट करवाने के लिए परमानेंट सेटिंग करवानी पड़ती है।

सोया पालक कटलेट

पालक और सोया चंक्स को मिलाकर बनाये गये कटलेट्स का मसाला मिक्स स्वाद सभी के बेहद पसंद आयेगा। आप इन्हें नाश्ते के साथ साथ स्टार्टर के रूप में भी परोस सकते हैं। इसे तल कर बनायें या सैलो फ्राय करके दोनों तरीके से बने सोया पालक कटलेट का स्वाद बहुत लाजबाव है।



आवश्यक सामग्री

पालक - 2 कप, बारीक कटा हुआ, सोया ग्रेनुअल्स- 1 कप, मैदा - 2 टेबल स्पून, ब्रेड चूरा - 1 कप, आलू - 2 उबले हुये, हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई, अदरक - 1 इंच टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ (या 1 छोटी चम्मच पेस्ट) लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच नमक - 1 छोटी चम्मच तेल - कटलेट तलने के लिये।

विधि

किसी बर्तन में 1-5 कप पानी डालकर गरम कीजिए, पानी गरम होने पर सोया ग्रेनुअल गरम पानी में डाल दीजिए, और 5 मिनट के लिये ढककर रख दीजिए। सोया ग्रेनुअल्स को छलनी

में छान कर अतिरिक्त पानी हटा दीजिए, सोया ग्रेनुअल्स से दबाकर सारा पानी निकाल दीजिए।

मैदा में 4 टेबल स्पून पानी डालकर पतला घोल बनाइए, घोल बनाने के लिये पहले थोड़ा पानी डालें और गुठलियां खतम होने तक मैदा घोल लें और बाद में और पानी मिला लें, घोल में 1 पिंच नमक भी मिला दीजिए। आलू को छील कर बारीक मैश कर लीजिए। पालक को पैन में डालिये और 2 मिनट कलछी से चलाते हुये भून लीजिए ताकि उसका कच्चापन खत्म हो जाए। किसी बड़े प्याले में मैशड आलू, भुना पालक और सोया ग्रेनुअल्स डालिए, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, अदरक पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाकर, मिश्रण तैयार कर लीजिए। कटलेट के लिये मिश्रण तैयार है।

मिश्रण से थोड़ा सा मिश्रण उठाइये, गोल लड्डू की तरह बांधिए, और कटलेट को गोल या ओवल आकार दीजिए। बने हुये गोले को मैदा के घोल में डुबाइए और ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटिए, हाथ से हल्का सा दबाकर प्लेट में लगाकर रख लीजिए, सारे कटलेट इसी प्रकार बनाकर तैयार कर लीजिए, ये कटलेट 5-7 मिनट के लिए रख दें तो ये सैट हो जाते हैं, कटलेट तलने के लिये तैयार है। कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए, गरम तेल में जितने कटलेट कढ़ाई में आ जाय 4-5 कटलेट डालकर, पलट पलट का गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिए। सारे कटलेट तल कर तैयार कर लीजिये। सोया कटलेट को हरे धनिये की चटनी या टमाटो सास के साथ परोसिये और खाइए।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च - 2025

मेनार्च - मेनोपॉज
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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

हरे चने की कचौड़ी

छुट्टी के दिन के नाश्ते के लिये कुछ स्पेशल बनाया जाय तो परिवार के सभी लोग बहुत खुश होंगे, आज हम हरे चने की स्पेशल कचौड़ी बनायेंगे, जो बहुत ही स्वादिष्ट होती है, तो आइये हरे चने (छोलिया) की कचौड़ी बनाना शुरू करते हैं।



विधि

मैदे को किसी बर्तन में निकालिये, तेल और आधा छोटी चम्मच से थोड़ा कम नमक आटे में डालकर अच्छी तरह मिलाइये। मैदे को थोड़ा थोड़ा पानी डालकर चपाती जैसा नरम आटा गूंध कर तैयार कर लीजिये। आटे को ढककर 20 मिनट के लिये रख दीजिये, ताकि आटा फूल कर सैट हो जायेगा और तब तक हरे चने से पिठ्ठी बनाकर तैयार कर लेते हैं।

पिठ्ठी बनाइये

चने को अच्छी तरह धो कर हल्का दरदरा पीस लीजिये, पैन गरम कीजिये और 1 चमचा तेल डाल कर गरम होने दीजिये, गरम तेल में हींग और जीरा डालिये, जीरा भुनने पर अदरक पेस्ट, हरी मिर्च थोड़ा सा भूनकर पिसे हुये हरे चने डालिये, नमक, धनियां पाउडर, सोंफ पाउडर, अमचूर पाउडर, गरम मसाला, और लाल मिर्च डालकर सारी चीजों को मिलाते हुये पिठ्ठी को 3-4 मिनट भूनें। पिठ्ठी बन कर तैयार है। अब

तक आटा भी सैट हो कर तैयार हो गया है, आटे से छोटी छोटी एक नीबू के बराबर की लोई तोड़ कर तैयार कर लीजिये, इतने आटे से 11 लोई तोड़ ली हैं। एक लोई उठाकर हाथ पर उंगलियों की सहायता से थोड़ा बढ़ाइये। 1 छोटी चम्मच फिलिंग डालकर आटे को चारों ओर से उठाकर फिलिंग को अच्छी तरह बन्द कर दीजिये। सारी कचौड़ियों को इसी प्रकार भर कर तैयार कर लीजिये। कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, भरी हुई कचौड़ियां हाथ से या बेलन की सहायता से 2-3 इंच के व्यास में बढ़ा लीजिये, तेल कम गरम

होने पर ही, 3-4 या जितनी कचौड़ी कढ़ाई में आसानी से आ जाय उतनी डाल दीजिये, धीमी और मीडियम गैस पर कचौड़ियों को दोंनों ओर से हल्का ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिये। सारी कचौड़ी इसी तरह तल का तैयार कर लीजिये। कचौड़ियों को एक दम ठंडा होने तक हवा में खुला ही रहने दीजिये। हरे चने की कचौड़ियों को हरे धनिये की चटनी, मीठी चटनी के साथ परोसिये और खाइये। हरे धनिये की कचौड़ी को 4 दिन तक रख कर खाया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

मैदा - 2 कप, हरे चने - 1 कप, हरा धनियां - 2 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ), अदरक - 1 इंच टुकड़ा (कढ़कस किया हुआ), हरी मिर्च - 1-2 बारीक कटी हुई, सोंफ पाउडर - आधा छोटी चम्मच, धनियां पाउडर - आधा छोटी चम्मच, नमक - 3/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार), जीरा - 1/4 चम्मच, हींग - 1 पिंच, लाल मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच से कम, गरम मसाला - 1/4 से आधा, अमचूर पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच, तेल - 1/4 कप आटे में डालकर गूंधने के लिये, तेल - कचौड़ी तलने के लिये

फि टनेस पसंद लोगों में प्रोटीन डाइट पर खासा जोर दिया जाता है। खासकर जिम करने व तेजी से वजन कम करने के इच्छुक मेटाबॉलिज्म को काबू में रखने के लिए उच्च प्रोटीन डाइट लेना पसंद करते हैं। पर, नए शोधों की मानें तो लंबे समय तक उच्च प्रोटीन युक्त चीजों का सेवन दिल, किडनी व हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकता है।

प्रोटीन को मांसपेशियों का भोजन कहा जाता है। लेकिन जब मांसपेशियों को आवश्यकता से अधिक भोजन खिलाया जाता है, तो उसका प्रभाव बाहरी रूप से ही दिखाई नहीं देता, शरीर के आंतरिक अंगों की कार्यप्रणाली भी गड़बड़ जाती है। फिटनेस के इच्छुकों में प्रोटीन डाइट का क्रेज इसी रूप में देखने को मिल रहा है। मॉडल्स व फिल्मि हस्तियों जैसी बॉडी बनाने के इच्छुक युवा आसानी से प्रोटीन सप्लीमेंट्स के चक्कर में पड़ जाते हैं, जो कई बार फायदे से अधिक हानिकारक साबित होता है।

वयों हानिकारक है अधिक प्रोटीन

चिकित्सा क्षेत्र में हुए अध्ययन की बात करें, तो अधिक मात्रा में प्रोटीन का सेवन (कुल कैलोरी में 30 % से अधिक प्रोटीन डाइट का भाग) शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इससे शरीर में कीटोंस की मात्रा बढ़ जाती है, जो कि विषैला पदार्थ है। कीटोंस को शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इस पूरी प्रक्रिया में शरीर से ज्यादा मात्रा में पानी बाहर निकल जाता है, जिससे डीहाइड्रेशन भी हो सकता है। अधिक व्यायाम करने वालों में ऐसा अधिक होता है। ऐसी डाइट को कीटोजेनिक डाइट भी कहते हैं। जिससे कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, सांसों से बदबू आना या दूसरी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं। किडनी की समस्या से जूझ रहे लोगों को भी उच्च प्रोटीन डाइट से परहेज रखने की सलाह दी जाती है। हमारी किडनी रक्त में प्रोटीन को भी शुद्ध करने का काम करती है। अधिक प्रोटीन डाइट लेने से किडनी पर दबाव अधिक पड़ जाता है। शोध यह भी बताते हैं कि एक आयु के बाद उच्च प्रोटीन डाइट लेने वालों में यूरिक एसिड बढ़ जाता है। पेशाब में कैल्शियम की मात्रा कम निकलती है। कैल्शियम की यह अतिरिक्त मात्रा किडनी में लंबे समय तक जमने से पथरी का रूप ले सकती है। साथ ही हृदय पर भी अधिक असर पड़ता है।

हड्डियों की समस्या जैसे रूमेटाइड आर्थराइटिस की स्थिति से जूझ रहे लोगों को भी उच्च प्रोटीन डाइट से बचने की सलाह दी जाती है। चूंकि प्रोटीन के अवशोषण के लिए अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है, ऐसे में मांसपेशियों व हड्डियों का कैल्शियम घटने लगता है। जो लोग लंबे समय तक उच्च प्रोटीन डाइट के लिए मांसाहारी भोजन का सेवन करते हैं,

अधिक प्रोटीन भी है खतरनाक



उनमें कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हृदय रोगों, स्ट्रोक और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

इसके अलावा भोजन में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने से कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन कम हो जाता है, जिससे शरीर को फाइबर कम मिलता है, अन्य पोषक तत्व कम हो जाते हैं। कब्ज की समस्या भी बढ़ जाती है। उच्च प्रोटीन डाइट से सूजन भी आ सकती है। इन दिनों जिम इंस्ट्रक्टर छह से आठ अंडे खाने व प्रोटीन सप्लीमेंट्स की सलाह देते हैं, जो ठीक नहीं है।

प्रोटीन के सेवन और हड्डियों के स्वास्थ्य में सीधा संबंध है। अगर कम मात्रा में प्रोटीन का सेवन करेंगे तो शरीर में कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित होगा व हड्डियां भी कमजोर हो जाएंगी। आयु को ध्यान न रख लंबे समय तक हाई प्रोटीन डाइट लेना हड्डियों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। पेड़-पौधों से मिलने वाला प्रोटीन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अधिक उपयुक्त माना जाता है। इनके सेवन से पशु प्रोटीन की तुलना में कैल्शियम का अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। हालांकि मीनोपॉज के बाद महिलाओं को

ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए प्रोटीन की उचित मात्रा के सेवन पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।

फिटनेस कोच एंड न्यूट्रिशन एक्सपर्ट कहती हैं, 'ऐसा नहीं है कि प्रोटीन युक्त सप्लीमेंट्स सेहत के दुश्मन हैं। शाकाहारी लोग व जो बहुत एक्सरसाइज करते हैं या खेलों में सक्रिय रहते हैं, उनके लिये ये काफी उपयोगी होते हैं। परंतु स्टेरॉयड युक्त प्रोटीन सप्लीमेंट्स जरूर सेहत को नुकसान पहुंचाता है। किडनी और लीवर की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, त्वचा पर झुर्रियां आ जाती हैं और रेशेज भी पड़ जाते हैं।

कितना उपयोगी है प्रोटीन हमारे लिए

इस बात में शायद ही कोई संदेह हो कि शरीर के विकास के लिए प्रोटीन जरूरी है। हमारे शरीर में 1000 से अधिक प्रोटीन पाए जाते हैं। शरीर की जरूरत को ध्यान न रख केवल लंबे समय तक उच्च प्रोटीन डाइट लेना ही शरीर को नुकसान पहुंचाता है। प्रोटीन शरीर के लिए बेहद जरूरी है। हमारे शरीर का 18-20 % भार प्रोटीन के कारण होता है।

महाशिवरात्रि का महत्व

‘शिव की महान रात्रि’, महाशिवरात्रि का त्यौहार भारत के आध्यात्मिक उत्सवों की सूची में सबसे महत्वपूर्ण है। यह रात इतनी महत्वपूर्ण क्यों है और हम इसका लाभ कैसे उठा सकते हैं।

भारतीय संस्कृति में एक समय ऐसा था, जब एक साल में 365 त्यौहार होते थे। दूसरे शब्दों में, उन्हें बस वर्ष के हर दिन उत्सव मनाने का एक बहाना चाहिए होता था। इन 365 त्यौहारों को अलग-अलग कारणों और जीवन के अलग-अलग उद्देश्यों से जोड़ा गया। ऐतिहासिक घटनाओं और जीतों का जश्न मनाया जाता था। जीवन के खास मौकों जैसे फसल कटाई, फसल बोने और पकने के समय भी त्यौहार मनाए जाते थे। हर मौके के लिए एक त्यौहार होता था। मगर महाशिवरात्रि का महत्व बिल्कुल अलग है।

सप्तऋषियों को योग विज्ञान में दीक्षा

हर चंद्र माह के चौदहवें दिन या अमावस्या से एक दिन पहले शिवरात्रि होती है। एक कैलेंडर वर्ष में आने वाली बारह शिवरात्रियों में से फरवरी-मार्च में आने वाली महाशिवरात्रि आध्यात्मिक रूप से सबसे महत्वपूर्ण है। इस रात धरती के उत्तरी गोलार्ध की स्थिति ऐसी होती है कि इंसान के शरीर में ऊर्जा कुदरती रूप से ऊपर की ओर बढ़ती है। इस दिन प्रकृति इंसान को अपने आध्यात्मिक चरम पर पहुंचने के लिए प्रेरित करती है। इसका लाभ उठाने के लिए इस परंपरा में हमने एक खास त्यौहार बनाया जो रात भर चलता है। ऊर्जा के इस प्राकृतिक चढ़ाव में मदद करने के लिए रात भर चलने वाले इस त्यौहार

का एक मूलभूत तत्व यह पक्का करना है कि आप रीढ़ को सीधा रखते हुए रात भर जागें।

आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले लोगों के लिए महाशिवरात्रि का त्यौहार बहुत महत्वपूर्ण है। यह गृहस्थ जीवन बिताने वाले और दुनिया में महत्वाकांक्षा रखने वाले लोगों के लिए भी



महत्वपूर्ण है। गृहस्थ जीवन में रहने वाले लोग महाशिवरात्रि को शिव की विवाह वर्षगांठ के रूप में मनाते हैं। सांसारिक महत्वाकांक्षाएं रखने वाले लोग इस दिन को शिव की दुश्मनों पर विजय के रूप में देखते हैं।

मगर योगियों और संन्यासियों के लिए यह

वह दिन है, जब वह कैलाश पर्वत के साथ एकाकार हो गए थे। वह एक पर्वत की तरह बिल्कुल स्थिर और अचल हो गए थे। योगिक परंपरा में शिव को ईश्वर के रूप में नहीं पूजा जाता है, बल्कि उन्हें प्रथम गुरु, आदिगुरु माना जाता है, जो योग विज्ञान के जन्मदाता थे। कई सदियों तक ध्यान करने के बाद एक दिन वह पूरी तरह स्थिर हो गए। वह दिन महाशिवरात्रि है। उनके भीतर की सारी हलचल रुक गई और वह पूरी तरह स्थिर हो गए। इसलिए संन्यासी महाशिवरात्रि को स्थिरता की रात के रूप में देखते हैं।

किंवदंतियों को छोड़ दें तो योगिक परंपरा में इस दिन और रात को इतना महत्व इसलिए दिया जाता है क्योंकि यह आध्यात्मिक साधक के लिए जबर्दस्त संभावनाएं प्रस्तुत करते हैं। आधुनिक विज्ञान कई चरणों से गुजरने के बाद आज उस बिंदु पर पहुंच गया है, जहां वह प्रमाणित करता है कि हर वह चीज, जिसे आप जीवन के रूप में जानते हैं, पदार्थ और अस्तित्व के रूप में जानते हैं, जिसे आप ब्रह्मांड और आकाशगंगाओं के रूप में जानते हैं- वह सिर्फ एक ही ऊर्जा है जो लाखों रूपों में खुद को अभिव्यक्त करती है।

यह वैज्ञानिक तथ्य हर योगी के लिए एक जीवंत अनुभव है। ‘योगी’ शब्द का मतलब है वह व्यक्ति जिसने अस्तित्व को पहचान लिया है। महाशिवरात्रि की रात व्यक्ति को इसका अनुभव करने का एक अवसर देती है। योग से मेरा मतलब किसी खास अभ्यास या प्रणाली से नहीं है। असीमित को जानने की सारी इच्छा, अस्तित्व में एकात्मकता को जानने की सारी चाहत ही योग है। महाशिवरात्रि की रात आपको इसका अनुभव करने का अवसर भेंट करती 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 रिपोर्ट
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



पिता जी के साथ वंदना जी

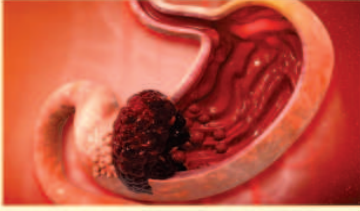
मैं वंदना मेरे पिताजी मन्नासिंग जी (81) निवासी जबलपुर। पिताजी को 2023 में फोर्थ स्टेज प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित परेशानी थी। यूरिन में नली लगी थी।

जिन्हें हमने इंदौर आकर डॉक्टर एके द्विवेदी जी को दिखाया। रिपोर्ट्स देखने के बाद डॉ. द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू किया। उपचार के 5

दिन में नली निकलवा दी गई। उसके बाद पिताजी को यूरिन संबंधी कोई परेशान नहीं हुई है। पिताजी को स्वस्थ करने के लिए डॉ. द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।

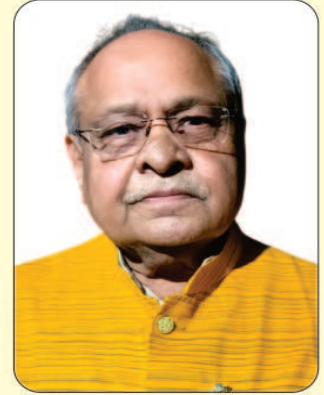


होम्योपैथी के सहयोग से हारा कैंसर, जीता हौसला



मेरा नाम डॉ. पी.एन. मिश्रा है। मेरे बेटे को 5 वर्ष पहले कैंसर की शिकायत हुई थी, ऑपरेशन हुआ, रेडिएशन हुआ और कीमोथेरेपी हुई। इसी तरह साल 2018 में मेरे पेट में हल्का सा दर्द हुआ और जाँच में कैंसर पाया गया। ऑपरेशन

हुआ कीमोथेरेपी हुई क्योंकि कैंसर ऐसे स्थान पर बना हुआ था जहाँ पर रेडिएशन नहीं हो सकता था। मैंने डॉ द्विवेदी सर से होम्योपैथिक दवा ली और हम दोनों पूरी तरह से कैंसर को हरा चुके हैं। अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।



Watch us on
You Tube



for Homeopathy Treatment
dr ak dwivedi homeopathy

Cell : 98260 42287
E-mail : drakdindore@gmail.com

**एडवॉरड 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