

■ पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करने के पांच संकेत

■ हम करें सूर्य से प्यार

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

# संज्ञत एवं सूरत

दिसंबर 2024 | वर्ष-14 | अंक-01

मूल्य  
₹ 60

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

कब्ज एवं पाचन तंत्र  
विशेषांक



कब्ज के मरीजों के लिए डाइट प्लान

## पुरानी कब्ज से पाएं छुटकारा

# सोरायसिस एवं बालों का झड़ना

मेरे बेटे सौरभ चौधरी को 2010 में डरमेटाइटिस की बीमारी हुई थी। इसके लिए मेरे बेटे का एलोपैथिक दवाइयों से इलाज इन्दौर में दो साल तक करवाया, मेरे बच्चे को दो साल के एलोपैथिक इलाज से डरमेटाइटिस बीमारी, सोरायसिस बीमारी में बदल गई। सिर के बाल पूरी तरह झड़ गए थे, सर पर लाल दाने आ गए, सिर में खुजली भी होती थी। दो वर्षों से परेशानी थी, इससे

मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहती थी। मेरा बेटा पढ़ाई नहीं कर पाता था। मैंने इन्दौर के कुछ एलोपैथी डॉक्टरों को दिखाया था, किन्तु कोई फर्क नहीं पड़ा। फिर मेरे एक रिश्तेदार (अस्पताल के कर्मचारी) ने बताया कि होम्योपैथी में सोरायसिस का इलाज है, शायद होम्योपैथी से आपका बच्चा ठीक हो सकता है। उन्होंने ही मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी का पता बताया। फिर मैंने 20-10-2012 को

डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया और आज मात्र 2 साल के होम्योपैथी दवाइयों के इलाज से मेरे बच्चे की सोरायसिस बीमारी ठीक हो गई। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह मात्र 2 वर्ष के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। मैं दुसरे लोगों को इस बीमारी के इलाज के लिए डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के बारे में बताना चाहता हूँ। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सके इसलिए यह लिख रहा हूँ।



ईलाज से पहले



ईलाज के दौरान



ईलाज के बाद

पैरों की फटी  
एडियां तथा  
सोरियासिस पर  
होम्योपैथिक ईलाज  
से खूब राहत



Before Homeopathy Treatment



During Homeopathy Treatment

**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**

# सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2024 | वर्ष-14 | अंक-01

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.)

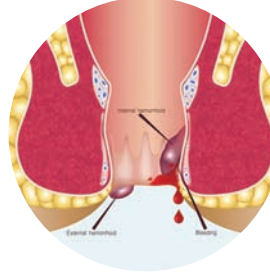
फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

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

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

अंदर के पन्नों में...



11

बवासीर



14

बच्चों में कब्ज  
का घरेलू उपाय



16

पेट दर्द के कारण और  
घरेलू उपचार



29

पिंपल फोड़ने  
से पहले जान  
लें ये बातें



35

सर्दियों में ऑइली स्किन  
की देखभाल



42

ऑफिस और बच्चों की  
जिम्मेदारी



37

हाथों की रूखी  
त्वचा से राहत दें  
बादाम का सेवन

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

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



# प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियों, नमस्कार।

साथियों, आज बड़ा ही खास दिन है - आज NCC दिवस है। NCC का नाम सामने आते ही हमें स्कूल-कॉलेज के दिन याद आ जाते हैं। मैं स्वयं भी NCC Cadet रहा हूँ, इसलिए, पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि इससे मिला अनुभव मेरे लिए अनमोल है। 'NCC' युवाओं में अनुशासन, नेतृत्व और सेवा की भावना पैदा करती है। आपने अपने आस-पास देखा होगा, जब भी कहीं कोई आपदा होती है, चाहे बाढ़ की स्थिति हो, कहीं भूकंप आया हो, कोई हादसा हुआ हो, वहाँ, मदद करने के लिए NCC के cadets जरूर मौजूद हो जाते हैं। आज देश में NCC को मजबूत करने के लिए लगातार काम हो रहा है। 2014 में करीब 14 लाख युवा NCC से जुड़े थे। अब 2024 में, 20 लाख से ज्यादा युवा NCC से जुड़े हैं। मैं युवाओं से आग्रह करूंगा कि ज्यादा से ज्यादा संख्या में NCC से जुड़ें। आप देखिएगा आप किसी भी career में जाएं, NCC से व्यक्तित्व निर्माण में बड़ी मदद मिलेगी।

साथियों, विकसित भारत के निर्माण में युवाओं का रोल बहुत बड़ा है। युवा मन जब एकजुट होकर देश की आगे की यात्रा के लिए मंथन करते हैं, चिंतन करते हैं, तो निश्चित रूप से इसके ठोस रास्ते निकलते हैं। आप जानते हैं 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जी की जयंती पर देश 'युवा दिवस' मनाता है। अगले साल स्वामी विवेकानंद जी की 162वीं जयंती है। इस बार इसे बहुत खास तरीके से मनाया जाएगा। इस अवसर पर 11-12 जनवरी को दिल्ली के भारत मंडपम में युवा विचारों का महाकुंभ होने जा रहा है, और इस पहल का नाम है 'विकसित भारत Young Leaders Dialogue'। भारत-भर से करोड़ों युवा इसमें भाग लेंगे। तो आप भी तैयार हो जाएं, जो भारत के भविष्य का निर्माण करने वाले हैं, जो देश की भावी पीढ़ी हैं, उनके लिए ये बहुत बड़ा मौका आ रहा है। आइए, मिलकर देश बनाएं, देश को

विकसित बनाएं।

मेरे प्यारे देशवासियों, 'मन की बात' में, हम अक्सर ऐसे युवाओं की चर्चा करते हैं। जो निस्वार्थ भाव से समाज के लिए काम कर रहे हैं ऐसे कितने ही युवा हैं जो लोगों की छोटी-छोटी समस्याओं का समाधान निकालने में जुटे हैं। हम अपने आस-पास देखें तो कितने ही लोग दिख जाते हैं, जिन्हें, किसी ना किसी तरह की मदद चाहिए, कोई जानकारी चाहिए। मुझे ये जानकर अच्छा लगा कुछ युवाओं ने समूह बनाकर इस तरह की बात को भी address किया है जैसे लखनऊ के रहने वाले वीरेंद्र हैं, वो बुजुर्गों को Digital life certificate के काम में मदद करते हैं। आप जानते हैं कि नियमों के मुताबिक सभी Pensioners को साल में एक बार Life Certificate जमा कराना होता है। 2014 तक इसकी प्रक्रिया यह थी इसे बैंकों में जाकर बुजुर्गों को खुद जमा करना पड़ता था आप कल्पना कर सकते हैं कि इससे हमारे बुजुर्गों को कितनी असुविधा होती थी। अब ये व्यवस्था बदल चुकी है। अब Digital Life Certificate देने से चीजें बहुत ही सरल हो गई हैं, बुजुर्गों को बैंक नहीं जाना पड़ता।

साथियों, कई शहरों में 'युवा' बुजुर्गों को Digital क्रांति में भागीदार बनाने के लिए भी आगे आ रहे हैं। भोपाल के महेश ने अपने मोहल्ले के कई बुजुर्गों को Mobile के माध्यम से Payment करना सिखाया है। इन बुजुर्गों के पास smart phone तो था, लेकिन, उसका सही उपयोग बताने वाला कोई नहीं था। बुजुर्गों को Digital arrest के खतरे से बचाने के लिए भी युवा आगे आए हैं। अहमदाबाद के राजीव, लोगों को Digital Arrest के खतरे से आगाह करते हैं। मैंने 'मन की बात' के पिछले episode में Digital Arrest की चर्चा की थी। इस तरह के अपराध के सबसे ज्यादा शिकार बुजुर्ग ही बनते हैं। ऐसे में हमारा दायित्व है कि हम उन्हें जागरूक बनाएं और cyber fraud से बचने में मदद करें। हमें बार-बार लोगों को समझाना होगा कि Digital Arrest नाम

का सरकार में कोई भी प्रावधान नहीं है -ये सरासर झूठ, लोगों को फसाने का एक षड्यन्त्र है मुझे खुशी है कि हमारे युवा साथी इस काम में पूरी संवेदनशीलता से हिस्सा ले रहे हैं और दूसरों को भी प्रेरित कर रहे हैं।

मेरे प्यारे देशवासियों, आप सभी लोगों ने बचपन में गौरैया या Sparrow को अपने घर की छत पर, पेड़ों पर चहकते हुए जरूर देखा होगा। हमारे आसपास Biodiversity को बनाए रखने में गौरैया का एक बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है, लेकिन, आज शहरों में बड़ी मुश्किल से गौरैया दिखती है। बढ़ते शहरीकरण की वजह से गौरैया हमसे दूर चली गई है। आज की पीढ़ी के ऐसे बहुत से बच्चे हैं, जिन्होंने गौरैया को सिर्फ तस्वीरों या वीडियो में देखा है। ऐसे बच्चों के जीवन में इस प्यारी पक्षी की वापसी के लिए कुछ अनेखे प्रयास हो रहे हैं। चेन्नई के कूडुगल ट्रस्ट ने गौरैया की आबादी बढ़ाने के लिए स्कूल के बच्चों को अपने अभियान में शामिल किया है। संस्थान के लोग स्कूलों में जाकर बच्चों को बताते हैं कि गौरैया रोजमर्रा के जीवन में कितनी महत्वपूर्ण है। ये संस्थान बच्चों को गौरैया का घोंसला बनाने की training देते हैं। इसके लिए संस्थान के लोगों ने बच्चों को लकड़ी का एक छोटा सा घर बनाना सिखाया। बच्चों ने इस अभियान में उत्साह के साथ हिस्सा लिया और गौरैया के लिए बड़ी संख्या में घोंसला बनाना शुरू कर दिया। पिछले चार वर्षों में संस्था ने गौरैया के लिए ऐसे दस हजार घोंसले तैयार किए हैं। कूडुगल ट्रस्ट की इस पहल से आसपास के इलाकों में गौरैया की आबादी बढ़नी शुरू हो गई है। आप भी अपने आसपास ऐसे प्रयास करेंगे तो निश्चित तौर पर गौरैया फिर से हमारे जीवन का हिस्सा बन जाएगी।

साथियों, 'मन की बात' के इस episode में फिलहाल इतना ही। आप सभी देशवासियों को, मेरी ढेर सारी शुभकामनाएं। बहुत-बहुत धन्यवाद।

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

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

संचालक

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

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## सेहत के साथ-साथ सूरत भी जरूरी

‘सेहत के साथ-साथ सूरत भी जरूरी’। यह वाक्य हमें यह याद दिलाता है कि हमारी बाहरी सुंदरता (सूरत) और आंतरिक स्वास्थ्य (सेहत) दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। स्वस्थ शरीर के बिना बाहरी सुंदरता अधूरी है। अच्छी सेहत के लिए सही खानपान, नियमित व्यायाम, योग, और मानसिक शांति का होना जरूरी है। यह न केवल हमें ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि हमारी त्वचा और बालों पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। यदि आप स्वस्थ हैं तो आपकी सुंदरता स्वतः निखरकर सामने आती है। याद रखें, संतुलित जीवनशैली अपनाकर दोनों को बेहतर बनाना संभव है। सेहत और सूरत दोनों का ध्यान रखना हमारी पूर्ण सुंदरता का राज है।

इसके लिए हमारे पेट का सुचारु रूप से कार्य करना पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। पेट न केवल भोजन को पचाने में मदद करता है, बल्कि पोषक तत्वों को अवशोषित करके शरीर को ऊर्जा और ताकत प्रदान करता है। यदि पेट सही ढंग से कार्य नहीं करता, तो इससे पाचन संबंधी समस्याएं, ऊर्जा की कमी, और अन्य गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। सही पाचन का अर्थ है स्वस्थ जीवन।

**इस अंक के साथ 14वें वर्ष में सेहत एवं सूरत के सफल प्रवेश पर सभी साथियों को आत्मीय धन्यवाद...**



# पुरानी कब्ज

## से पाएं छुटकारा अपनाएं ये कारगर उपाय

गलत खानपान या लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ गलत आदतों की वजह से कमी-कमी कब्ज की समस्या होना आम बात है। लेकिन अगर कई हफ्तों या महीनों से आपकी कब्ज की समस्या ठीक नहीं हो रही है तो इसे अनदेखा ना करें। लंबे समय तक कब्ज से पीड़ित रहने से पाइल्स या इरीटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम जैसी गंभीर बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। लंबे समय तक रहने वाली कब्ज को ही पुरानी कब्ज या क्रोनिक कब्ज कहा जाता है। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि कब्ज होने के मुख्य कारण क्या है और पुरानी कब्ज से छुटकारा पाने के लिए आप किस तरह के आयुर्वेदिक उपाय अपना सकते हैं।

### कब्ज क्या है?

आम भाषा में कहें तो सुबह शौच के समय ठीक से पेट साफ ना होना ही कब्ज है। कब्ज के कारण पेट में मल जमा होने लगता है और शौच के दौरान पूरी तरह बाहर नहीं निकलता है। जिसकी वजह से शौच के दौरान बहुत प्रेशर डालना पड़ता है और इस प्रेशर की वजह से शौच के समय तेज दर्द और जलन होने लगती है। एक हफ्ते में तीन या उससे भी कम बार शौच करना कब्ज की समस्या मानी जाती है। ऐसे में कब्ज दूर करने के आयुर्वेदिक उपाय अपनाएं या नजदीकी डॉक्टर से मिलें।

### कब्ज के लक्षण

- सप्ताह में तीन से कम बार मल त्यागना या शौच करना
- गांठदार या कठोर मल होना
- मल त्यागने के लिए जोर लगाना
- ऐसा महसूस होना जैसे आपके मलाशय में कोई रुकावट है जिससे मल आसानी से बाहर नहीं निकल रहा है
- शौच करने के बाद भी पेट भरा हुआ महसूस होना
- शौच के दौरान अपने पेट पर दबाव डालने के लिए अपने हाथों का उपयोग करना और मलाशय से मल को निकालने के लिए उंगली का उपयोग करना
- अगर आपने पिछले तीन महीनों में इनमें से दो या अधिक लक्षणों का अनुभव किया है तो यह दर्शाता है कि आप पुरानी या क्रोनिक कब्ज से पीड़ित हैं।



### कब्ज के मुख्य कारण

कब्ज होने के कई कारण हैं जिनमें अधिकांश कारण आपके खानपान से ही जुड़े हुए हैं। आइए कब्ज के कुछ प्रमुख कारणों के बारे में विस्तार से जानते हैं-

#### कम पानी पीना

कम पानी पीने से मल की गति में रुकावट होती है और इससे पेट में पड़ा मल ठोस या कड़ा होने लगता है। जिससे कब्ज होने लगता है। अगर आप दिन भर में सिर्फ 2-3 गिलास ही पानी पी रहे हैं तो कब्ज होना लगभग तय है। इसलिए कोशिश करें कि दिन भर में कम से कम 7-8 गिलास पानी जरूर पिएं।

#### फाइबर से भरपूर चीजें कम खाना

फाइबर युक्त आहार न पाने से पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं कर पाता है जिससे मल को बाहर निकालने में कठिनाई होने लगती है। इसलिए अपनी डाइट में फाइबर से भरपूर फल और सब्जियां शामिल करें।

# कब्ज दूर करने के आयुर्वेदिक उपाय

आयुर्वेदिक विशेषज्ञों के अनुसार कुछ घरेलू और आयुर्वेदिक इलाज अपनाकर कब्ज की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। अगर आपको कब्ज के लक्षण दिखें तो यहां बताए गए आयुर्वेदिक उपाय अपनाएं-

## त्रिफला चूर्ण

त्रिफला एक आयुर्वेदिक औषधि है जो आंवला, हरड़ और बहेड़ा जैसी प्राकृतिक जड़ी-बूटियों से बनती है। त्रिफला के औषधीय गुणों को देखते हुए ही अधिकांश लोग त्रिफला का इस्तेमाल कब्ज की दवा के रूप में करते हैं। कब्ज दूर करने के लिए रात को सोते समय एक छोटी चम्मच त्रिफला पाउडर को गुनगुने पानी के साथ लें या एक टैबलेट त्रिफला कैप्सूल लें।

## इसबगोल

कब्ज से राहत दिलाने में इसबगोल (प्लांटैगो) काफी प्रभावी माना जाता है। यह एक प्राकृतिक फाइबर स्रोत है जो आपकी पाचन प्रक्रिया को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है। आधे से एक चम्मच इसबगोल को एक गिलास गुनगुने पानी में भिगोकर खाएं। रात में सोने से पहले इसका सेवन ज्यादा फायदेमंद माना जाता है।

## एलोवेरा जूस

एलोवेरा जूस में फाइबर, एंजाइम्स और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो पाचन प्रक्रिया को सुधारते हैं। इसके अलावा यह लैक्सेटिव की तरह असर करता है जिससे कब्ज के मरीजों को शौच के दौरान ज्यादा जोर नहीं लगाना पड़ता है। 3-4 छोटी चम्मच एलोवेरा जूस में उतनी ही मात्रा में पानी मिलाएं और सुबह खाली पेट इसका सेवन करें।

## अभयारिष्ट

अभयारिष्ट कब्ज दूर करने की एक आयुर्वेदिक दवा है जिसका उपयोग पुरानी कब्ज के इलाज के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सकों द्वारा किया जाता है। यह दवा प्राकृतिक तरीके से पाचन प्रक्रिया को सुधारने और मल को शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है। इसका सेवन आयुर्वेदिक चिकित्सक द्वारा बतायी गई खुराक के अनुसार ही करें। इसे भी रात में सोने से पहले लेना अधिक फायदेमंद माना जाता है।

# डाइट व लाइफस्टाइल में लाएं बदलाव

## सुबह गर्म पानी पिएं

सुबह उठकर शौच जाने से पहले एक गिलास गर्म पानी पिएं। ऐसा नियमित रूप से करने से पेट अच्छे से साफ होता है और कब्ज की समस्या कम होने लगती है।

## पानी की मात्रा बढ़ाएं

जैसा कि इस लेख में पहले बताया गया है दिन में कम से कम 6-8 गिलास पानी जरूर पिएं। इससे पाचन तंत्र सही रहता है और कब्ज की समस्या नहीं होती है।

## दूध में घी डालकर पिएं

रात को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में एक छोटा चम्मच घी मिलाकर पिएं। इससे भोजन भी अच्छी तरह पच जाता है और सुबह शौच के समय कोई कठिनाई भी नहीं होती है।

## नारियल पानी

कब्ज दूर करने के लिए रोजाना एक गिलास नारियल पानी पिएं। इसे पीने से शरीर को की

जरूरी पोषक तत्व मिल जाते हैं साथ ही पाचन तंत्र भी मजबूत होता है।

## फल और सब्जियां खाएं

फल और सब्जियों में फाइबर भरपूर मात्रा में मिलता है। फाइबर वाली चीजें खाने से मल कठोर या सख्त नहीं होता है जिससे शौच के दौरान मल आसानी से बाहर निकल जाता है। इसलिए सभी मौसमी फल और हरी पत्तेदार सब्जियां खूब खाएं।

## एक्सरसाइज करें

रोजाना कम से कम आधे घंटे एक्सरसाइज या योग जरूर करें। एक्सरसाइज करने से भोजन आसानी से पच जाता है और शरीर भी स्वस्थ रहता है। कब्ज दूर करने के लिए आप हालासन, धनुरासन या भुजंगासन जैसे योग कर सकते हैं।

## दिन में सोने से बचें

कुछ ऋतुओं में दिन में सोने से परहेज करना चाहिए, खासतौर पर वर्षा ऋतु में। इस ऋतु में सोने से पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है।

## सुस्त जीवनशैली

सुस्त लाइफस्टाइल भी कब्ज होने की प्रमुख वजह है। अगर आप ऑफिस या घर में घंटों एक ही जगह बैठकर काम करते हैं या दिन भर में बहुत कम चलते फिरते हैं तो ऐसी लाइफस्टाइल की वजह से कब्ज होने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

## अनियमित खानपान

अक्सर शादियों या पार्टियों में जरूरत से ज्यादा कुछ भी खा लेना, ज्यादा शराब पीना और नाश्ते में में मैदे से बनी चीजें और फास्ट फूड खाने की वजह से कब्ज की समस्या होने लगती है। इसलिए अपने खानपान पर सबसे ज्यादा ध्यान दें।

## दवाएं और सप्लीमेंट

कई बार कुछ दवाओं या सप्लीमेंट के सेवन से भी कब्ज की समस्या हो सकती है। जरूरत से ज्यादा पेनकिलर खाने की वजह से कब्ज की समस्या हो सकती है।

# पाचन तंत्र ठीक से काम नहीं करने के पांच संकेत

## पाचन समस्याओं के संकेत और लक्षण

**पा**चन तंत्र शरीर का एक जटिल और व्यापक अंग है। यह हमारे मुंह से लेकर मलाशय तक फैला हुआ है। पाचन तंत्र का मुख्य कार्य अपशिष्ट से छुटकारा पाना और शरीर को महत्वपूर्ण पोषक तत्वों और खनिजों को अवशोषित करने में मदद करना है। कुछ पाचन समस्याओं के लक्षण इसमें भोजन असहिष्णुता, पेट खराब होना और वजन में परिवर्तन शामिल हो सकते हैं।

हमारी आंत हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है और यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली, मनोदशा, मानसिक स्वास्थ्य, स्वप्रतिरक्षी बीमारियों, अंतःस्रावी रोगों, त्वचा की स्थिति और कैंसर सहित अन्य चीजों से जुड़ी हुई है। सर्वश्रेष्ठ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी अस्पतालों में से एक, केयर हॉस्पिटल्स के डॉक्टर आंत की देखभाल के महत्व पर जोर देते हैं, क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य का प्रवेश द्वार है। अधिकांश बीमारियाँ और रोग आंत में उत्पन्न होते हैं, जो पाचन तंत्र का एक प्रमुख घटक है। इसके कामकाज में अनियमितता हमारे पाचन तंत्र के ठीक से काम न करने का सबसे आम संकेत है।

### पाचन समस्याओं के संकेत और लक्षण

हमारे पाचन तंत्र में शामिल विभिन्न अंगों और इसकी कई भूमिकाओं को देखते हुए, इसका स्वास्थ्य बनाए रखना महत्वपूर्ण है। कुछ संकेत जो अस्वस्थ आंत का संकेत देते हैं और जिन्हें अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए, वे हैं-

**पेट की खराबी:** पेट में गैस, सूजन, कब्ज, दस्त और सीने में जलन जैसी परेशानियाँ सभी अस्वस्थ पाचन तंत्र के लक्षण हैं। ये सभी भोजन को पचाने और हमारे शरीर से अपशिष्ट को बाहर निकालने में कठिनाइयों को पूरा करते हैं। जब आपका पाचन तंत्र स्वस्थ होता है, तो इनमें से कोई भी आपके दैनिक कामकाज को बाधित नहीं करेगा।

**अनजाने में वजन में परिवर्तन:** अनैच्छिक रूप से वजन बढ़ना या कम होना पाचन तंत्र में गड़बड़ी का संकेत हो सकता है। अस्वस्थ पाचन तंत्र आपके शरीर की पोषक तत्वों को अवशोषित करने, वसा को संग्रहीत



करने और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने की क्षमता को खराब कर सकता है। इंसुलिन प्रतिरोध या पोषक तत्वों के अवशोषण में कमी के कारण ज़्यादा खाने की इच्छा वजन बढ़ने का कारण बन सकती है। दूसरी ओर, वजन कम होना छोटी आंत में बैक्टीरिया के अत्यधिक विकास का परिणाम हो सकता है।

**नींद में गड़बड़ी या लगातार थकान:** अनिद्रा या खराब नींद जैसी नींद संबंधी गड़बड़ी से क्रोनिक थकान हो सकती है। शरीर के सेरोटोनिन का एक बड़ा हिस्सा, एक हार्मोन जो आपकी नींद और मूड को प्रभावित करता है, आंत में बनता है। आंत में कोई भी क्षति आपकी अच्छी नींद लेने की क्षमता को खराब कर सकती है।

**त्वचा में खराश:** एक्जिमा जैसी त्वचा संबंधी समस्याएं अस्वस्थ पाचन तंत्र का परिणाम हो सकती हैं। खाद्य एलर्जी या खराब आहार से संबंधित आंत की सूजन के कारण शरीर में कुछ प्रोटीन का रिसाव हो सकता है। ये प्रोटीन त्वचा को परेशान करते हैं और त्वचा की एलर्जी या बीमारियों का कारण बनते हैं।

**खाद्य असहिष्णुता:** अगर आपका शरीर कुछ खास खाद्य पदार्थ खाने के बाद अजीब तरह से व्यवहार करता है, तो हो सकता है कि आपका पेट आपके पेट में जाने वाली चीजों के प्रति असहिष्णु हो। सीलिएक रोग एक प्रकार का खाद्य असहिष्णुता है जो ग्लूटेन खाने पर पाचन संबंधी समस्याओं का कारण बनता है।

यदि आपको ऐसे कोई भी लक्षण दिखाई दें तो तुरंत अपने डॉक्टर से परामर्श करें। किसी अनियमितता का पता जितनी जल्दी चलेगा, सुधार उतनी ही तेजी से होगा।

### पाचन तंत्र के ठीक से काम न करने के लक्षण हैं-

- सूजन
- कब्ज
- दस्त
- नाराज़गी
- असंयम
- मतली और उल्टी
- पेट में दर्द



अ

पच, जिसे चिकित्सकीय भाषा में डिस्पेप्सिया भी कहा जाता है, पेट के ऊपरी हिस्से में होने वाला दर्द है जो खास तौर पर खाने के बाद होता है। यह आमतौर पर किसी अंतर्निहित समस्या का संकेत होता है। यह एक बहुत ही आम स्थिति है। ज्यादातर लोग अपने जीवनकाल में इसका अनुभव करते हैं, हल्के और कभी-कभार लक्षण होते हैं। यह गर्भावस्था के दौरान, 27वें सप्ताह से हार्मोनल परिवर्तनों और बढ़ते हुए बच्चे के पेट पर दबाव के कारण विशेष रूप से आम है।

## अपच का मुख्य कारण

अपच के सटीक कारणों के बारे में अनिश्चितता है। कुछ मामलों में, लक्षण बहुत ज्यादा खाने या ऐसी दवाएँ लेने के बाद होते हैं जो गैस्ट्रिक म्यूकोसा को नुकसान पहुँचाती हैं जो पेट की परत है, विशेष रूप से बहुत ज्यादा एस्पिरिन या सूजन-रोधी दवाएँ लेने से। तनाव, चिंता या अवसाद जैसी कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याएँ ट्रिगर हो सकती हैं। ऐसे मामले हैं जिनमें मरीजों को ग्रहणी के क्षेत्र में पेट में अल्सर होता है, जो ज्यादातर हेलिकोबैक्टर पाइलोरी नामक जीवाणु के कारण होता है।

## अपच के सबसे आम कारण

- अत्यधिक शराब का सेवन
- मसालेदार या चिकना भोजन खाना
- कम समय में अधिक मात्रा में भोजन करना
- तम्बाकू धूम्रपान
- उच्च फाइबर सामग्री वाले खाद्य पदार्थ खाना
- कैफीन का अत्यधिक सेवन

## अपच के लक्षण

सबसे आम लक्षण ऊपरी पेट में असुविधा है, जो आमतौर पर भोजन के दौरान या बाद में प्रकट होता है। इस दर्द को नाभि और उरोस्थि के निचले हिस्से के बीच के क्षेत्र में गर्मी या जलन के रूप में वर्णित किया जा सकता है। अन्य लक्षणों में शामिल हैं-

- पेट फूलना या पेट भरा हुआ महसूस होना
- जी मिचलाना
- डकार और गैस पास
- भोजन या तरल पदार्थ को उलटने से मुंह में कड़वा स्वाद आ जाता है

## अपच कितने समय तक रहता है?

हल्के मामलों में, अपच के लक्षण आम तौर पर कुछ घंटों तक बने रहते हैं। अगले दिनों में, लक्षण फिर से हो सकते हैं, लेकिन वे खुद ही चले जाएंगे या आहार या जीवनशैली में समायोजन के साथ प्रबंधित किए जा सकते हैं।

## अपच से राहत

आम तौर पर, अपच किसी गंभीर स्थिति का

# अपच (डिस्पेप्सिया)



संकेत नहीं है और इसे स्वयं प्रबंधित किया जा सकता है। लक्षणों से राहत पाने के लिए आप ये चीजें कर सकते हैं-

- खूब सारा पानी पीओ
- सीधे खड़े रहें और लेटें नहीं
- पेट के एसिड को बेअसर करने के लिए ओवर-द-काउंटर दवा लें
- गरम स्नान करें
- चीनी रहित गम चबाएं
- पका हुआ केला खाओ

## अपच का निदान

अपच का निदान करते समय विशेषज्ञ दो परीक्षणों का सहारा लेते हैं-

**पेट का अल्ट्रासाउंड** - पेट को देखने और अध्ययन करने के लिए अल्ट्रासाउंड तरंगों का उपयोग किया जाता है।

**गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल एंडोस्कोपी** - यह परीक्षण अन्नप्रणाली, पेट और ग्रहणी की छवियों को प्राप्त करने के लिए किया जाता है ताकि पता लगाया जा सके कि कोई चोट है या नहीं।

## अपच का चिकित्सकीय उपचार

सीने की जलन को कम करने और पेट की सुरक्षा के लिए दवा लेने से अपच को कम किया जा सकता है। आम तौर पर दी जाने वाली दवाएँ हैं-

- जीवाणु संक्रमण के इलाज के लिए एंटीबायोटिक्स
- अवरोधक जो उत्पादित एसिड की मात्रा को कम करते हैं
- प्रोटॉन पंप अवरोधक (पीपीआई) जो आपके पेट में एसिड को कम करते हैं

## अपच का प्रबंधन

अगर स्वस्थ आदतें अपनाई जाएं तो अपच से होने वाली परेशानी को कम किया जा सकता है। इनमें शामिल हैं-

- स्वस्थ वजन बनाए रखना
- धूम्रपान छोड़ने
- मसालेदार या वसायुक्त भोजन का सेवन करने से बचें
- अधिक कैफीन और शराब पीने से बचें
- सोने से 3-4 घंटे पहले तक कुछ न खाएं
- एस्पिरिन और इबुप्रोफेन से बचें

## अपच का पूर्वानुमान

अपच का पूर्वानुमान अक्सर सकारात्मक होता है और इसके कोई बड़े परिणाम नहीं होते। हालाँकि, कई मामलों में, यह एक पुरानी बीमारी में बदल जाता है और वर्षों में रुक-रुक कर प्रकट और गायब हो सकता है। दुर्लभ अवसरों पर, यह एक गंभीर बीमारी से उत्पन्न होता है जिसका पूर्वानुमान नकारात्मक होता है।

## क्या अपच को रोका जा सकता है?

ऐसी कुछ आदतें हैं जो इस स्थिति को रोकने में मदद कर सकती हैं जैसे तनाव से बचना और खाने के तुरंत बाद व्यायाम करना, और भोजन को अच्छी तरह चबाना। जिन रोगियों को पहले अपच की समस्या हो चुकी है, उन्हें खाली पेट कुछ दवाएँ जैसे एसिटाइलसैलिसिलिक एसिड और कुछ एंटी-इंफ्लेमेटरी लेने से बचना चाहिए। व्यक्तिगत सलाह के लिए अपने विशेषज्ञ से बात करें।

**क्रो**हन रोग एक प्रकार का क्रॉनिक इन्फ्लेमेटरी बाउल डिजीज है जो मुंह से लेकर गुदा तक पाचन तंत्र के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है, लेकिन यह आमतौर पर छोटी आंत के अंत में पाया जाता है, जहां यह बृहदान्त्र (बड़ी आंत) से मिलता है। यह सूजन की विशेषता है, जो अक्सर गंभीर होती है और दुर्बल करने वाली हो सकती है, और आंत की दीवार की पूरी चौड़ाई तक फैल सकती है।

## क्रोहन रोग का पूर्वानुमान

क्रोहन एक क्रॉनिक बीमारी है, जिसका मतलब है कि यह लंबे समय तक बनी रहती है। वर्तमान में क्रोहन रोग के लिए कोई ज्ञात इलाज नहीं है, हालांकि मौजूदा उपचार इसे प्रबंधित करने योग्य बनाते हैं और बीमारी को कई सालों तक कम कर सकते हैं। हालांकि, समय-समय पर लक्षण आते हैं, और यह जीवन को मुश्किल बना सकता है।

## क्रोहन रोग के लक्षण

जब क्रोहन रोग सक्रिय होता है, तो विशिष्ट लक्षण निम्न होते हैं-

- दस्त
- पेट दर्द
- मल में खून आना
- थकान
- वजन घटाना
- भूख कम लगना
- मुंह के छाले
- बुखार

लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं, और आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होते हैं, लेकिन अचानक भी आ सकते हैं।

गंभीर मामलों में, क्रोहन रोग शरीर के अन्य भागों को भी प्रभावित कर सकता है, जिसमें जोड़ों, यकृत, त्वचा और आंखों में सूजन शामिल है।

क्रोहन रोग किसी भी उम्र में शुरू हो सकता है, लेकिन इसके लक्षण आमतौर पर बचपन के अंत में और वयस्कता के आरंभ में प्रकट होते हैं, तथा अधिकांश मामलों का निदान 30 वर्ष की आयु से पहले ही हो जाता है।

यह प्रायः अचानक उभरने के रूप में होता है, जो उपचार से ठीक हो सकता है, लेकिन कुछ सप्ताह, महीने या वर्षों बाद पुनः उभर आता है।

## क्रोहन रोग के कारण

क्रोहन रोग के कारणों को अभी तक ठीक से समझा नहीं जा सका है, लेकिन दुनिया भर में इस बीमारी पर काफी शोध किया जा रहा है और विशेषज्ञ इसके तंत्र और संभावित कारणों के बारे में बहुत कुछ जानने की कोशिश कर रहे हैं। प्रमुख सिद्धांत यह है कि यह निम्नलिखित

# क्रोहन रोग



कारकों में से कुछ के संयोजन के कारण होता है-

**आनुवंशिकी** - ऐसा माना जाता है कि कुछ लोग ऐसे जीन के साथ पैदा होते हैं जो उन्हें क्रोहन रोग के विकास के लिए प्रेरित करते हैं

**स्वप्रतिरक्षी** - कई विशेषज्ञों का मानना है कि क्रोहन एक स्वप्रतिरक्षी रोग है; अर्थात्, प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से पाचन तंत्र की कोशिकाओं पर हमला करती है जैसे कि वे बैक्टीरिया या वायरस पर हमला कर रहे हों।

**आंत के बैक्टीरिया और एंटीजन** - यह संभव है कि कुछ बैक्टीरिया या उनके द्वारा उत्पादित एंटीजन ऑटोइम्यून प्रतिक्रिया को ट्रिगर कर सकते हैं। एक अन्य सिद्धांत यह है कि आंत के बैक्टीरिया में असंतुलन का क्रोहन के विकास पर अधिक प्रत्यक्ष प्रभाव हो सकता है। वर्तमान शोध से संकेत मिलता है कि, तंत्र जो भी हो, बैक्टीरिया प्रासंगिक प्रतीत होते हैं।

अन्य जोखिम कारक जो इसमें योगदान दे सकते हैं, उनमें शामिल हैं-

- धूम्रपान
- पेट के कीड़े
- शहरी वातावरण में रहना
- पारिवारिक इतिहास, अर्थात् ऐसे रिश्तेदार जिन्हें भी क्रोहन रोग है

## क्रोहन रोग के लिए उपचार

हालांकि क्रोहन रोग का इलाज नहीं किया जा

सकता है, लेकिन लक्षणों को कम करने और नियंत्रित करने के लिए उपचार उपलब्ध हैं। कभी-कभी, ये उपचार रोग को कम करने के लिए पर्याप्त हो सकते हैं। आम तौर पर उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

विभिन्न सूजनरोधी दवाएँ, जिनमें कुछ स्टेरॉयड भी शामिल हैं। निर्धारित प्रकार रोगी और पाचन तंत्र में सूजन की गंभीरता और स्थान पर निर्भर करेगा।

प्रतिरक्षा प्रणाली को लक्ष्य करके सूजन को कम करने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली दमनकारी दवाएं निर्धारित की जा सकती हैं, क्योंकि प्रतिरक्षा प्रणाली ही सूजन पैदा करने वाले पदार्थ बनाती है।

सर्जरी सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है - पाचन तंत्र में ऊतक के हिस्से को हटाकर, और स्वस्थ भागों को फिर से जोड़कर, सूजन को हटाया जा सकता है। हालांकि, यह पुनरावृत्ति की संभावनाओं को समाप्त नहीं करता है; सर्जरी आमतौर पर बीमारी के गंभीर मामलों में एक अस्थायी समाधान प्रदान करती है।

## क्रोहन रोग का इलाज

गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट क्रोहन रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस सहित सभी प्रकार की सूजन आंत्र रोग का इलाज करते हैं। कोलोरेक्टल सर्जन आमतौर पर आईबीडी के इलाज के लिए ऑपरेशन करने के लिए जिम्मेदार होते हैं।

**ब** वासीर, जिसे आम तौर पर बवासीर के रूप में जाना जाता है, गुदा या मलाशय के निचले हिस्से में सूजी हुई नसों होती हैं। वे तब होते हैं जब गुदा नलिका (मलाशय और गुदा को जोड़ने वाली नली) को लाइन करने वाली छोटी नसों सामान्य से ज्यादा रक्त से भर जाती हैं। ऊपरी ऊतक के साथ मिलकर, वे एक या अधिक सूजी हुई गांठें (बवासीर) बनाते हैं।

हम सभी बवासीर के साथ पैदा होते हैं, लेकिन सभी बवासीर लक्षण पैदा नहीं करते हैं। लक्षणात्मक बवासीर एक बहुत ही आम बीमारी है, और तीन में से एक वयस्क को अपने जीवन में किसी न किसी समय बवासीर का अनुभव होगा।

## बवासीर के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

बवासीर या तो बाहरी (गुदा के बाहर) या आंतरिक (गुदा के अंदर) हो सकती है। एक ही समय में आंतरिक और बाहरी दोनों बवासीर होना भी संभव है।

बाहरी बवासीर आमतौर पर बाहरी तरफ गुदा के छेदों में उभार पैदा करते हैं, जिससे उनका निदान करना आसान हो जाता है। वे बैठने पर दर्द का कारण बनते हैं, साथ ही शौच करते समय खून के निशान भी होते हैं, और प्रोलैप्स (गुदा से बाहर आना) हो सकते हैं।

दूसरी ओर, आंतरिक बवासीर गुदा के अंदर शुरू होती है, लेकिन वे समय के साथ नीचे लटक सकती हैं और प्रोलैप्स भी हो सकती हैं, जिससे मल में रक्तस्राव और गुदा क्षेत्र में खुजली हो सकती है।

प्रोलैप्स बवासीर को चार अलग-अलग प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है, इस आधार पर कि वे कब बाहर निकलती हैं, और वे गुदा से कितनी दूर तक बाहर निकलती हैं-

**ग्रेड I-** बवासीर से खून बहता है, लेकिन वह गुदा में ही रहता है

**ग्रेड II-** बवासीर मल त्याग के बाद बाहर निकल आती है, लेकिन बाद में अपने आप ही अंदर चली जाती है

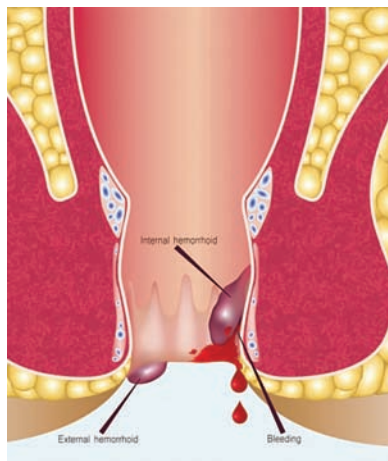
**ग्रेड III-** मल त्याग के बाद बवासीर बाहर निकल आती है, लेकिन आपको शारीरिक रूप से उन्हें गुदा के अंदर वापस धकेलना पड़ता है

**ग्रेड IV-** बवासीर हमेशा बाहर की ओर होती है और उसे अंदर की ओर नहीं धकेला जा सकता। अगर उनके अंदर खून जम जाता है, तो वे थ्रोम्बोसिस बवासीर बन जाते हैं, जिसमें खून बहता है और बहुत दर्द होता है

## बवासीर के लक्षण

लक्षण व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकते हैं और बवासीर के प्रकार पर निर्भर करते हैं। मलाशय से रक्तस्राव, विशेष रूप से, डॉक्टर से परामर्श किया जाना चाहिए, क्योंकि यह अन्य दबावपूर्ण

# बवासीर



मलाशय और बृहदान्त्र स्थितियों का संकेत हो सकता है - जरूरी नहीं कि बवासीर ही हो।

आंतरिक बवासीर आमतौर पर लक्षणहीन होते हैं, शायद ही कभी दर्द पैदा करते हैं, जब तक कि वे गुदा से बाहर न निकल जाएं। यदि आपको लक्षण हैं, तो इसमें मलाशय से रक्तस्राव (आमतौर पर चमकदार लाल) शामिल होगा। बाहरी बवासीर के मुख्य लक्षण हैं-

- मल त्यागते समय मलाशय से रक्तस्राव (चमकीला लाल) होना, या मल में मौजूद होना
- गुदा में खुजली या दर्द
- 'अधूरे' निष्कासन का अहसास
- गुदा में दर्द या बेचैनी, खासकर बैठते समय
- गुदा के पास सूजन
- मल त्यागते समय दर्द होना
- गुदा में या उसके पास एक या अधिक कठोर और कोमल गांठें महसूस होना
- मल त्याग के बाद बलगम का बहना

## बवासीर का कारण

बवासीर का सटीक कारण व्यक्ति पर निर्भर करता है। अध्ययनों से पता चला है कि उनका विकास गुदा में बढ़े हुए दबाव (तनाव) से जुड़ा हुआ है, जो रक्त प्रवाह में बाधा डालता है और नसों को फैलाने और उभारने का कारण बनता है। यह इन कारणों से हो सकता है-

- मल त्याग के दौरान प्रयास
- कब्ज या लंबे समय तक रहने वाला दस्त
- लम्बे समय तक (शौचालय पर) बैठे रहना
- गर्भावस्था या प्रसव
- मोटापा
- नियमित रूप से भारी वजन उठाना

उम्र बढ़ने के साथ ही बवासीर का खतरा भी बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बवासीर को अपनी जगह पर बनाए रखने

वाला सहायक ऊतक उम्र के साथ कमजोर और खिंच जाता है, जिससे बवासीर के फूलने और बाहर निकलने की संभावना बढ़ जाती है।

## क्या इन्हें रोका जा सकता है?

बवासीर को रोकने के लिए, कब्ज से बचना और गुदा पर दबाव बढ़ाने वाली किसी भी गतिविधि से बचना जरूरी है। इस कारण से, यह जरूरी है कि-

- खूब सारा हाइड्रेटिंग तरल पदार्थ पिएं - विशेष रूप से पानी - और शराब और कैफीन का सेवन कम करें
- फाइबर से भरपूर आहार खाएं
- यदि आपको कब्ज है तो मल को नरम करने वाली दवा का प्रयोग करें
- अपने गुदा को साफ और सूखा रखें
- बार-बार व्यायाम करें
- शौच जाने की आवश्यकता को नजरअंदाज न करें, और शौचालय में आवश्यकता से अधिक समय बिताने से बचें
- कोडीन युक्त दवाइयों से बचें, क्योंकि इससे कब्ज हो सकता है

## बवासीर का इलाज

बाहरी बवासीर के मामले में, उपचार में प्रभावित क्षेत्र में क्रीम या सपोसिटरी लगाना और गर्म पानी डालना शामिल है। गंभीर दर्द के मामलों में, आप काउंटर दर्द निवारक ले सकते हैं।

आंतरिक बवासीर के लिए, उन्हें हटाने के लिए रबर बैंड लिगेशन या सर्जिकल हस्तक्षेप जैसी न्यूनतम आक्रामक प्रक्रियाएं आवश्यक हो सकती हैं।

## यदि बवासीर का उपचार न किया जाए तो क्या होगा?

ज्यादातर, हल्के, बवासीर कुछ दिनों या हफ्तों में अपने आप ठीक हो जाते हैं। आप घरेलू उपचार की मदद से जलन और परेशानी को कम कर सकते हैं। प्रोलैप्स बवासीर समय के साथ खराब होती जाती है। हालांकि दुर्लभ, अगर बवासीर का इलाज न किया जाए तो जटिलताएँ हो सकती हैं, जैसे-

- गुदा के बाहर फंसी हुई बवासीर
- दर्दनाक रक्त के थक्के
- उत्तेजित त्वचा टैग
- लाल रक्त कोशिकाओं की कम मात्रा, जिससे एनीमिया होता है
- गला घोटने वाली बवासीर के मामले में रक्त की आपूर्ति की हानि

**गु**दा विदर (दरार) गुदा नलिका (गुदा) की परत में एक आंसू या दरार है, जो मल त्याग के दौरान अत्यधिक दर्द का कारण बनता है। यह बचपन में मलाशय से रक्तस्राव का सबसे आम कारण है। मल त्याग के दौरान कठोर या बड़े मल के निकलने पर विदर होता है। गुदा के अंत में मांसपेशियों के छेदों में ऐंठन भी हो सकती है।

## गुदा विदर के मुख्य कारण

गुदा विदर के सामान्य कारणों में बड़े मल का निकलना, कब्ज और मल त्याग के दौरान तनाव, क्रोनिक डायरिया, गुदा-मलाशय क्षेत्र की सूजन और प्रसव शामिल हैं। गुदा विदर के कम सामान्य कारणों में गुदा कैंसर, एचआईवी, तपेदिक, सिफलिस और हर्पीज शामिल हैं।

## इससे सम्बंधित लक्षण

ऐसे कई चेतावनी संकेत हैं जो बताते हैं कि किसी मरीज को गुदा विदर हो सकता है। गुदा विदर के सबसे आम लक्षण और चेतावनी संकेत निम्नलिखित हैं-

- मल त्याग के दौरान तीव्र दर्द
- मल त्याग के बाद दर्द
- मल या टॉयलेट पेपर पर खून
- गुदा के आसपास खुजली या जलन
- गुदा के आसपास की त्वचा में दिखाई देने वाली दरार
- गुदा विदर के पास त्वचा पर एक छोटी सी गांठ

## गैर-शल्य चिकित्सा उपचार

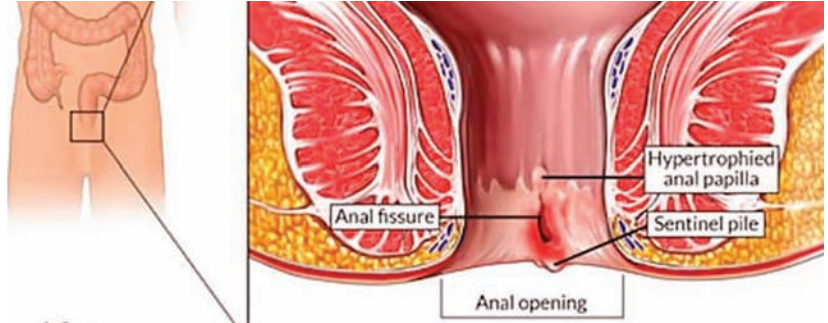
यदि मल को फाइबर और तरल पदार्थों के सेवन को बढ़ाकर नरम रखा जाए तो गुदा विदर अक्सर कुछ हफ्तों में ठीक हो जाता है। रोजाना 10 से 20 मिनट तक गर्म पानी में भिगोना, खासकर शौचालय के इस्तेमाल के बाद, स्फिंक्टर को आराम देने और इसे ठीक करने में मदद करता है। दर्द से राहत के लिए डॉक्टर सामयिक एनेस्थेटिक क्रीम की सलाह दे सकते हैं। बोटॉक्स (बोटुलिनाम टॉक्सिक टाइप ए) इंजेक्शन गुदा स्फिंक्टर की मांसपेशियों को लकवाग्रस्त कर सकता है और ऐंठन को आराम देने में सहायता करता है। रक्तचाप की दवाएँ भी स्फिंक्टर को आराम देने में मदद कर सकती हैं।

## यदि गुदा विदर को रोका जा सकता है? यदि हाँ, तो कैसे?

जब गुदा विदर को रोकने की बात आती है तो कब्ज को रोकना मददगार हो सकता है। उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाने, पानी पीने और नियमित रूप से व्यायाम करने से कब्ज को रोका जा सकता है।

गुदा विदर का खतरा सबसे अधिक किससे होता है?

# गुदा विदर



विशेषज्ञ इस बात को लेकर अनिश्चित हैं कि ऐसा क्यों होता है, लेकिन कई शिशुओं को उनके जीवन के पहले वर्ष के दौरान गुदा विदर का अनुभव होता है। उम्र बढ़ने के साथ हम सभी को गुदा विदर का अनुभव होने का जोखिम होता है, क्योंकि उम्र के साथ मलाशय क्षेत्र में रक्त संचार और रक्त प्रवाह कम हो जाता है।

जो व्यक्ति कठोर मल त्यागने की कोशिश करते समय जोर लगाते हैं, उनमें गुदा विदर होने का जोखिम बढ़ जाता है, और इस प्रकार उन्हें गुदा विदर होने का अधिक जोखिम होता है। प्रसव के बाद महिलाओं में गुदा विदर होना भी आम बात है, और क्रोहन रोग से पीड़ित रोगियों में भी यह काफी आम है, क्योंकि यह सूजन आंत्र रोग आंत्र पथ की पुरानी सूजन का कारण बनता है, जो मलाशय की परत को फटने के लिए संवेदनशील बनाता है। गुदा मैथुन करने से भी गुदा विदर होने की संभावना बढ़ जाती है।

गुदा विदर हर किसी को प्रभावित कर सकता है, चाहे वह पुरुष हो या महिला, युवा हो या वृद्ध। हालांकि, ऐसा कहा जाता है कि 15 से 40 वर्ष की आयु के बीच के छोटे बच्चों और युवा वयस्कों को गुदा विदर से पीड़ित होने का थोड़ा अधिक जोखिम होता है।

## गुदा विदर का निदान

सबसे पहले, मरीज का डॉक्टर उनसे उसके लक्षणों और मरीज की शौचालय की आदतों के बारे में कई सवाल पूछेगा। फिर डॉक्टर मरीज के नितंबों को धीरे से अलग करके दरार की जांच करेगा। आम तौर पर, अगर डॉक्टर को संदेह होता है कि इसका कारण कोई गंभीर अंतर्निहित स्थिति है, तो वे मरीज को किसी विशेषज्ञ के पास भेजेंगे, जो संभवतः डिजिटल रेक्टल जांच करेगा।

यदि विशेषज्ञ आवश्यक समझे तो अतिरिक्त नैदानिक परीक्षण जैसे कि कोलोनोस्कोपी, सिग्मोयडोस्कोपी और गुदा मैनोमेट्री भी किए जा

सकते हैं, ताकि किसी अंतर्निहित आंत्र विकार का पता लगाया जा सके या उसका निदान किया जा सके।

## गुदा विदर का इलाज

गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, जनरल सर्जन और कोलोरेक्टल सर्जन सभी गुदा विदर के निदान और उपचार में विशेषज्ञ होते हैं।

**सर्जरी की आवश्यकता:** गुदा विदर के लिए सर्जिकल हस्तक्षेप की आवश्यकता तब होगी जब रोगी की गुदा विदर को ठीक होने में बहुत अधिक समय लगे। गुदा विदर के लिए कई शल्य चिकित्सा विकल्प उपलब्ध हैं, जिनमें से सबसे आम निम्नलिखित हैं-

- पार्श्व आंतरिक स्फिंक्टेरोटॉमी
- गुदा फैलाव
- त्वचीय फ्लैप कवरेज
- अनुकूलित गुदा स्फिंक्टेरोटॉमी
- फिशरेक्टोमी
- गुदा उन्नति फ्लैप

## गुदा विदर से बचाव

अगर आपको मल त्याग करते समय असुविधा महसूस होती है, तो आपको गुदा विदर हो सकता है। हालांकि, ऐसी कई चीजें हैं जिन्हें आप अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकते हैं ताकि गुदा विदर के कारण होने वाले अप्रिय लक्षणों से बचा जा सके या उन्हें कम किया जा सके। कुछ सबसे प्रभावी घरेलू उपचारों में निम्नलिखित शामिल हैं-

- हर दिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करना सुनिश्चित करें
- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीना सुनिश्चित करें
- गुदा क्षेत्र को धीरे से साफ करें
- अपने आहार में फाइबर की खुराक शामिल करें
- अपने आहार में मेवे, फल, बीन्स, अनाज और सब्जियाँ जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करें।

# कब्ज के मरीजों के लिए डाइट प्लान



क

ब्ज पेट से जुड़े कई रोगों की मूल जड़ है। आज के समय में अधिकांश लोग सुबह ठीक से पेट साफ ना होने और शौच करते समय कठिनाई होने से परेशान रहते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि अनियमित जीवनशैली और खराब खानपान ही की कब्ज होने की मुख्य वजह है। अगर आप अपने खानपान और जीवनशैली पर विशेष ध्यान रखें तो काफी तक कब्ज की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। इस लेख में हम बता रहे हैं कि कब्ज के मरीजों को अपनी डाइट कैसी रखनी चाहिए और जीवनशैली में क्या बदलाव लाने चाहिए।

## कब्ज होने पर क्या खाएं

कब्ज के मरीजों को अपने दैनिक आहार में इन चीजों को शामिल करना चाहिए।

**अनाज-** पुराना शाली चावल, गेहू

**दालें-** अरहर, मूंग दाल

**फल एवं सब्जियां-** हरी सब्जियां, पपीता, लौकी, तरोई, परवल, करेला, कददू, गाजर, मूली, खीरा, गोभी, हरे पत्तेदार सब्जियां

**अन्य उपाय-** अत्यधिक पानी पिएं।

रेशेदार (फाइबर युक्त) फल खाएं।

खाने के साथ एक चम्मच घी का सेवन करें।

रात में सोते समय त्रिफला, हरीतकी, अभ्यारिष्ट चूर्ण लें।

## कब्ज होने पर क्या ना खाएं

अगर आप कब्ज से परेशान हैं तो इन चीजों के सेवन से परहेज करें।

**अनाज-** मैदा, नया चावल

**दालें-** मटर, काला चना  
**फल एवं सब्जियां-** केला,

आलू, कंदमूल

**अन्य-** आइसक्रीम, डिब्बा बंद खाद्य

भोजन, तैलीय व मासलेदार भोजन,

अचार, तेल, घी, ज्यादा नमक, कोल्ड ड्रिंक्स,

बेकरी उत्पाद, जंक फूड

## कब्ज होने पर अपनाएं ये जीवनशैली

आयुर्वेदिक विशेषज्ञों के अनुसार कब्ज से छुटकारा पाने के लिए घरेलू नुस्खों के साथ-साथ जीवनशैली में बदलाव लाना भी ज़रूरी है। जीवनशैली से जुड़े कुछ प्रमुख बदलाव नीचे बताएं गए हैं-

■ रोजाना व्यायाम करें और कुछ देर टहलें।

■ समय पर भोजन करें, तथा पहले किए हुए भोजन के पचने पर ही दूसरी बार भोजन करें।

■ रात में देर तक जागने से बचें।

■ तनावमुक्त जीवन जीने की कोशिश करें।

■ रोजाना सुबह योगासन करें।

## कब्ज में ध्यान रखने वाली बातें

कब्ज के मरीजों को ऊपर बताई गई बातों के अलावा इन बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

■ ध्यान एवं योग का अभ्यास प्रतिदिन करें।

■ ताजा एवं हल्का गर्म भोजन करें।

■ भोजन धीरे धीरे शांत स्थान में शांतिपूर्वक, सकारात्मक एवं खुशी मन से करें।

■ तीन से चार बार भोजन ज़रूर करें।

■ किसी भी समय का भोजन नहीं त्यागे एवं अत्यधिक भोजन से परहेज करें।

■ हफ्ते में एक बार उपवास करें।

■ अमाशय का एक तिहाई या एक चौथाई भाग

खाली छोड़े अर्थात भूख से थोड़ा कम भोजन करें।

■ भोजन को अच्छी प्रकार से चबाकर एवं धीरे-धीरे खाएं।

■ भोजन करने के बाद 3-5 मिनट टहलें।

■ सूर्यादय से पहलें उठें

■ प्रतिदिन दो बार ब्रश करें।

■ प्रतिदिन जीभ साफ़ करें।

■ भोजन लेने के बाद थोड़ा टहले एवं रात्रि में सही समय पर नींद लें

## योग और आसन से करें कब्ज का इलाज

कब्ज से राहत पाने के लिए नियमित रूप से नीचे बताए गए योगासन करें।

**योग प्राणायाम एवं ध्यान-** भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्यप्राणायाम, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, उदगीथ, उज्जायी, प्रनव जप  
**आसन-** पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, सर्वांगासन, कन्धरासन, पवनमुक्तासन





# बच्चों में कब्ज का घरेलू उपाय

**मा** ता-पिता को यह बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगेगा कि उनके बच्चे को कोई दिक्कत हो। यदि आप देखें कि आपके बच्चे को चिड़चिड़ापन हो रहा है तो इसका एक विशेष कारण कब्ज हो सकता है। फिर भी माता-पिता को यह जानना आवश्यक है कि यह कोई असामान्य शारीरिक रचना की समस्या है फिर पोषण एवं व्यवहार की है। परिणामस्वरूप दवाइयां खाने के बजाए माता-पिता अपने बच्चों को विभिन्न घरेलू उपचार से इस समस्या से निजात दिला सकते हैं। इस लेख में हम जानेंगे बच्चों में कब्ज के लिए घरेलू उपाय से कैसे उन्हें ठीक किया जाए।

## बच्चों में कब्ज को दूर करने के लिए घरेलू उपाय

अधिकतर कहा जाता है कि बच्चे छोटे व्यस्क है इसलिए उन्हें भी व्यस्कों के रूप में ही व्यवहार करना चाहिए। बच्चों को कब्ज सामान्य है। इसलिए माता-पिता को दवाइयों की सहायता नहीं लेनी चाहिए इसकी बजाय कई तुरंत घरेलू उपाय हैं जिनसे कब्ज में आराम दिलाया जा सकता है।

### गवार

गवार में सीतलक गुण होते हैं इसे घाव पर भी लगाया जा सकता है लेकिन यह बच्चों के मल त्यागने की क्रिया पर भी असर डाल सकता है।

**सामग्री:** 1 कप गवार पाठा का रस

**निर्देश:** गवारपाठा के रस को अपनी पसंद के रस के साथ मिलाएं और सुबह पिए।

### नींबू

निंबू के रस में प्रचुर मात्रा में साइट्रिक एसिड होता है यह न केवल पाचन क्रिया को ठीक करता है जबकि अमाशय में आश्रित पदार्थ को भी हटा है बच्चों को यह पानी यह भोजन में देना अच्छा तरीका है।

## शिशु के कब्ज का उपचार

शिशु की परेशानी को कम करने के लिए आप नीचे दिए गए सुझावों को अपना सकती हैं, मगर ध्यान रखें कि कुछ भी आजमाने से पहले शिशु के डॉक्टर से अवश्य बात करें-

- शिशु की टांगों को साइकिल चलाने के ढंग से घुमाएं इससे उसकी सख्त पॉटी बड़ी आंत में से नरम होकर थोड़ा खिसकना शुरू हो सकेगी।
- अगर आपका शिशु फॉर्मूला दूध पीता है, तो उसे एक से दूसरे फीड के बीच अतिरिक्त पानी देती रहें। मगर, इसके लिए फॉर्मूला दूध में ही ज्यादा पानी न मिलाएं। वहीं, बहुत ज्यादा दूध पाउडर शिशु के शरीर में पानी की कमी कर सकता है, इसलिए फॉर्मूला दूध के पैकेट पर दी गई मात्रा के अनुसार ही दूध तैयार करें।
- अगर आपके शिशु ने ठोस आहार लेना शुरू कर दिया है, तो आप शिशु के सुबह के सिरेलस में कुछ चम्मच मुनक्का की प्युरी मिला सकती हैं। या फिर उसे दो छोटी चम्मच मुनक्का का रस दे दें। आप

एक गिलास पानी में दो से तीन छोटी चम्मच चीनी मिलाकर भी शिशु को दे सकती हैं।

- यदि आपका शिशु एक साल से बड़ा है, तो आप उसे आड़ू, मुनक्का और आलूबुखारा जैसे फल दे सकती हैं और सब्जियों में उसे पालक, मटर और पत्तागोभी (थोड़ी मात्रा में ही) दे सकती हैं। इनसे शिशु को फाइबर मिलेगा। शिशु को बहुत सारा तरल पदार्थ पिलाने से भी फायदा होगा।
- शिशु को किसी भी तरह का रेचक (लैग्जेटिव) देने से पहले डॉक्टर से पूछ लें, चाहे फिर वह रेचक जड़ी-बूटी (हर्बल) या होमियोपैथिक ही क्यों न हो।
- शिशु को कब्ज होने पर ज्यादा फिक्र न करें। शिशुओं को यदा-कदा कब्ज हो ही जाता है, खासकर कि यदि वह फॉर्मूला दूध पी रहा हो या उसने ठोस आहार खाना शुरू किया हो। आपके ध्यान, उपचार और समय के साथ जल्द ही शिशु सामान्य और नियमित मल त्याग करने लगेगा।

**सामग्री :** एक कप गर्म पानी, 1 शहद सुगंध के लिए इलायची

**निर्देश :** 1 कप गरम पानी में नींबू का नींबू का रस डालने उसे मीठा करने के लिए चम्मच शहद मिलाएं

### जैतून का तेल

वसा का सबसे अच्छा स्रोत के नाम से जाने जाने वाला जैतून के तेल का स्वस्थ भोजन में योगदान नकारा नहीं जा सकता। इसलिए यह बच्चों की कब्ज से लड़ सकता है जैतून का तेल खाने में तेल या मक्खन की जगह ले

सकते हैं। यही सही रूप में या मलाशय की गति को ठीक करता है। और सुलभ मल त्यागने में सहायता करता है।

### वसा युक्त चीजे

वसायुक्त खाना बच्चों के नियमित शौच के लिए अत्यंत जरूरी है। इस प्रकार के भोजन में मात्रा माता-पिता सेब, गाजर, मिला सकते हैं

**सामग्री :**

एक छोली हुई गाजर, एक छोला हुआ सेब, एक मुट्ठी नट्स, एक संतरे का रस, एक संतरा, 1 कप दुध

**मा** गदौड़ और बदलती जीवनशैली के कारण स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। लोग मानते थे कि बच्चों को यह समस्या नहीं होती, लेकिन आजकल अधिकतर स्कूली बच्चे एसिडिटी का शिकार हो रहे हैं। इस लेख में हम आपको विस्तार से बता रहे हैं, बच्चों में एसिडिटी के क्या कारण हैं व इसका उपचार कैसे किया जाए।

एसिडिटी एक आम समस्या है परीक्षा के दिनों में देर रात तक जाग कर पढ़ना या फिर टीवी और कंप्यूटर में बढ़ती दिलचस्पी आउटडोर गेम्स के प्रति अरुचि और बहुत सारे जंक फूड के सेवन से अक्सर बच्चों को एसिडिटी की समस्या हो जाती है। और यकीन मानिये यदि सही समय पर उपचार न किया जाए तो यह समस्या गंभीर रूप धारण कर सकती है।

दरअसल हमारे फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक (पेट) कहते हैं। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड निकलता है। यह पाचन तंत्र की स्वाभाविक और नियमित प्रक्रिया होती है। यह हाइड्रोक्लोरिक एसिड ही हमारे भोजन को पचाने का काम करता है। लेकिन कई बार हमारा पेट जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से एसिडिटी की समस्या होती है। यही नहीं कई बार एसिडिटी के कारण बच्चों के गले में संक्रमण भी हो सकता है।

## बच्चों में एसिडिटी के कारण

युवाओं और बच्चों में तेजी से बढ़ रही इस बीमारी के लिए चिकित्सक बदलती दिनचर्या को बड़ा कारण मानते हैं। अक्सर स्कूल जाने वाले बच्चों को सुबह नाश्ता जल्दी करना पड़ता है, जो समय की कमी के चलते वे ठीक से नहीं करते हैं। साथ ही लंबे अंतराल के बाद दोपहर के खाने का नम्बर आता है, और जब लंच का समय आता है तो वे लंच बॉक्स से खाने की जगह कैटीन से लेकर खाना ज्यादा पसंद करते हैं।

एक्सपर्ट बताते हैं कि, यह देखा गया है कि ज्यादातर माएं बच्चों को भूख बढ़ाने वाले भोजन देती हैं जैसे भुना हुआ कटलेट या पैकेट बंद चिप्स आदि। जिसकी वजह से आप रेशेयुक्त भोजन की जगह अत्यधिक कैलोरी वाला भोजन करने लगते हैं। और इस भोजन से बच्चों में मोटापा और एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है। एसिडिटी के लिए अवसाद की भी बड़ी भूमिका होती है। लगातार डकार आना और पेट में जलन होना ही हमेशा एसिडिटी के लक्षण नहीं होते, बच्चों के गले में बार-बार संक्रमण की वजह भी एसिडिटी हो सकती है।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि टांसिल के हिस्से में रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है और

# बच्चों में एसिडिटी के कारण व उपचार



इसकी वजह से बच्चे छाती के हिस्से में खाना फंसे होने की शिकायत करते हैं। एसिडिटी की वजह से कभी कभी उल्टी के साथ हल्का खून भी आ सकता है।

## एसिडिटी का उपचार

- पित्त को बढ़ाने वाले अन्न (अधिक मिर्च-मसाले वाले पदार्थ, नवीन चावल आदि) के अधिक सेवन करने से एसिडिटी होती है। इसलिए एसिडिटी को दूर करने के लिए सबसे पहले आपको अपने बच्चों को या खुद को भी अधिक मिर्च मसाले, अधिक घी, तेल अधिक मांस, अंडा जैसे भोजन का सेवन बंद करना होगा। नीचे एसिडिटी के लिए कुछ ऐसी ही उपचार दिये जा रहे हैं।
- एसिडिटी होने पर पुदीने का जूस बहुत फायदा पहुंचाता है, इसलिए बच्चे को पुदीने का जूस दें।
- खाली पेट नारियल पानी पीने से एसिडिटी में आराम होता है। लगातार एसिडिटी होने पर 2 से 3 महीनों तक रोजाना नारियल का पानी पीने से एसिडिटी को दूर किया जा सकता है।

- फालसे खाने या इसका जूस पीने से भी एसिडिटी को खतम किया जा सकता है। यही नहीं यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है।
- लौकी का जूस पीने से एसिडिटी की समस्या ठीक होती है। लेकिन ध्यान रखें की कड़वी लौकी का जूस न पियें।
- केला के नियमित सेवन से भी एसिडिटी में काफी राहत मिलती है।
- खीरे भी एसिडिटी में बहुत लाभ पहुंचाता है। 2 महीनों तक रोजाना खीरा खाने से एसिडिटी में काफी सुधार होता है।
- गुड और किशमिश का सेवन करने से एसिडिटी में तुरंत आराम मिलता है।
- बच्चे को शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय बनायें। शाम को बच्चे के साथ पार्क में टहलने जाएं। दिन भर कंप्यूटर या टीवी के सामने बैठे रहने से भी बच्चे को इस तरह की परेशानी हो सकती है।
- तीन-चार सप्ताह में एक बार एसिडिटी होना आम बात है, लेकिन यदि यह समस्या रोज आपकी दिनचर्या को बिगाड़ रही है तो बिना देरी किये चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

**पे**ट में दर्द के कई कारण हो सकते हैं। विशेषज्ञों की माने तो दूषित पानी, खाने का समय न होना और बाहर के खाने को तबज्जों देना, पौष्टिक आहार से दूरी बनाए रखना ये कुछ ऐसी वजहें हैं जिससे पेट दर्द की समस्या उत्पन्न होती है। पेट दर्द के अन्य कारणों में भोजन का सही तरह से न पचना भी शामिल है। कब्ज, वायु का रुक जाना, मल ठीक से साफ न होना पाक स्थली में विकार आदि के कारण भी पेट में दर्द होने लगता है। इसके अलावा कई बार जठर रोग, पेट में अल्सर, छोटी-बड़ी आंत में सूजन के कारण पेट में तेज दर्द होता है।

## पेट में सूजन

अधिक फास्ट व जंक फूड का सेवन कब्ज, गैस, कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पेट में सूजन के कारण बनते हैं। माना जाता है कि प्रोसेस्ड फूड में सोडियम की मात्रा अधिक और फाइबर कम होने की वजह से हमारा पेट भारीपन और सूजन का शिकार हो जाता है।

## पेट में गैस

पेट में गैस की बहुत सारी वजहें हैं जैसे; अव्यवस्थित जीवन जीना, शराब का सेवन करना, फास्ट फूड और जंक फूड पर निर्भर रहना, खाने के साथ कोल्ड ड्रिंक, मिर्च-मसाला, तली-भुनी ही चीजों का ज्यादा सेवन करना, खाते समय पानी पीना ये कुछ ऐसे कारण हैं जिसकी वजह से पेट में गैस बनती है।

## पेट में जलन

मसालेदार भोजन, लहसुन, टमाटर, जूस, खट्टे फल, आदि का अधिक मात्रा में सेवन से पेट में जलन के कारण हो सकते हैं। इसके अलावा खाना खाने के तुरंत बाद सो जाना तथा धूम्रपान और तनाव पेट में जलन के कारण बनते हैं।

## ऐसे करें पेट की सफाई

- पेट दर्द की समस्या वाले नींबू की फांक के ऊपर काला नमक, काला जीरा तथा काली मिर्च का थोड़ा-सा चूर्ण डालकर धीरे-धीरे चूसें।
- साधारण रूप से पेट में दर्द होने पर चार ग्राम पुदीने में आधा-आधा चम्मच सौंफ अजवाइन मिलायें। इसमें थोड़ा-सा काला नमक और दो रत्ती हींग डालें। सबको पीसकर चूर्ण बनाकर गर्म पानी से लें। आपको फायदा होगा।
- सौंफ, जीरा तथा सेंधा नमक पीसकर गर्म पानी के साथ सेवन करें। पेट दर्द में आराम मिलता है।
- जब पेट दर्द हो तो एक चम्मच नींबू व अदरक का रस मिलाकर धीरे-धीरे चाटें।
- पेट का दर्द आपको परेशान कर रहा है तो

# पेट दर्द के कारण और घरेलू उपचार



- आधा चम्मच लहसुन का रस पानी में मिलाकर पियें। आराम मिलेगा।
- तुलसी के पत्ते का रस आधा चम्मच, अदरक का रस चौथाई चम्मच, दोनों को मिलाकर गुनगुना करके पिएं। लाभ मिलेगा।
- दो चुटकी काला नमक, दस लौंग, आधी चुटकी हींग-तीनों को पीसकर दो खुराक बना लें। इसे सुबह-शाम सेवन करें। ऊपर से गुनगुना पानी पिएं।
- नारियल के पानी में सेंधा नमक डालकर पियें।
- पेट दर्द के लिए अनार के छिलकों का चूर्ण बना लें और आधा चम्मच चूर्ण शहद के साथ लें।
- नारियल पानी गैस की समस्या में काफी प्रभावकारी है।
- गैस की समस्या से छुटकारा पाने के लिए खाना खाने के बाद अदरक के टुकड़ों को नींबू के रस में डुबोकर खाएं। क्योंकि अदरक में पाचक एंजाइम होते हैं इसलिए गैस में आपको आराम मिलेगा।
- पेट की सूजन को दूर करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।

- पेट में सूजन के शिकार लोग शराब पीना छोड़ दें।
- भोजन के बाद अजवायन में काला नमक मिलाकर खाने से पाचन एकदम दुरुस्त हो जाता है और सूजन भी नहीं होती।

## पेट दर्द में क्या नहीं खाना चाहिए

- अगर आपको पेट दर्द की समस्या है तो कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन मत कीजिए।
- जो चीज ज्यादा मीठी है या जिसमें ज्यादा चीनी है उसे पेट दर्द में नहीं खाना चाहिए।
- कच्चे फल और सलाद जो कटा हुआ हो उन्हें न खाएं तथा साफ पानी पीजिए।
- पेट दर्द की समस्या में अपने शरीर को आराम दें, ज्यादा घूमने की कोशिश मत कीजिए।
- ज्यादातर पेट दर्द की समस्या खाना खाने के नियम में बदलाव की वजह से होता है। इसलिए समय पर और सही खाएं।
- कोशिश करें की मसालेदार और फैट वाले भोजन से दूर रहें। यही नहीं यदि आप कैफीन, शराब और कोल्ड ड्रिंक्स के शौकीन हैं उन्हें भी अपनी इस चाहत को दूर रखना चाहिए।



# सर्दियों में बच्चे को फ्लू से बचाएं

इंफ्लुएंजा (फ्लू) वायरल बुखार है जो सर्दियों के दौरान बच्चों में आम तौर पर हो जाता है। कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता होने की वजह से बच्चे इसका शिकार जल्दी हो जाते हैं।

**3** चानक बुखार हो जाना, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और बेचैनी के साथ साथ खराब गला, सरसराहट, नाक बहना और सांस प्रणाली की समस्याएं होना आदि सामान्य फ्लू के लक्षण हैं। बच्चों में फ्लू के लक्षण जुकाम और सांस प्रणाली के ऊपरी हिस्से के संक्रमण जैसे ही होते हैं। इससे मिचली, उल्टी और दस्त भी हो सकते हैं।

फ्लू बहुत तेजी से फैलता है, खासकर तब जब बच्चे स्कूल के बंद कमरों में रहते हैं। जब किसी की छींक या खांसी से निकले नमी कण हवा के जरिए फैलते हैं तो सांस के जरिए दूसरे बच्चों के अंदर भी चले जाते हैं या फिर जब बच्चे नाक से बहने वाले मवाद या संक्रमित थूक के संपर्क में आते हैं। बच्चे को इससे बचाने का सबसे आसान तरीका है सालाना वैक्सीनेशन। पैरेंट्स को इस बारे में डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

इसके बिगड़ने से कानों से मवाद निकलना, दमा और निमोनिया जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। बिगड़ा हुआ निमोनिया गंभीर और तेजी से जानलेवा हो सकता है, खास तौर पर जब मौजूद हो। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि सभी लक्षण बच्चों में हों, सब में अलग-अलग लक्षण हो सकते हैं। आम तौर पर इसका बुखार एक सप्ताह से दस दिन तक होता है।

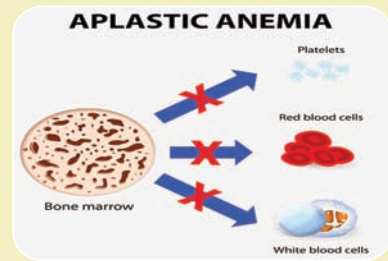
सर्दियों में जिन बच्चों को बुखार हो, बुखार के साथ सांस प्रणाली की समस्याएं हों, बुखार के साथ सीने में जकड़न की वजह से सांस लेने में समस्या हो, निमोनिया हो, 100 डिग्री



फारेनहाइट से ज्यादा बुखार हो, तीव्र खांसी या खराब गला हो तो उन बच्चों में फ्लू होने की आशंका रहती ही है। 95 प्रतिशत मामलों में 39 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा बुखार होता है और 77 प्रतिशत मामलों में खांसी और बहती नाक होती है। इलाज अक्सर लक्षणों के अनुसार ही किया जाता है। डॉक्टर की सलाह अनुसार ऐसी स्थिति में बच्चे को पैरासिटामोल की खुराक 48

घंटे तक देते रहना चाहिए और उसे ज्यादा से ज्यादा आराम करने, तरल आहार लेने, खास तौर पर गर्म तरल आहार लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए। एक बात गौर करने वाली है कि फ्लू वायरस की वजह से होता है, उसमें एंटीबायोटिक का कोई फायदा नहीं होता, बल्कि एंटीबायोटिक लेने से पेट खराब और दस्त हो सकते हैं।

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.

# बवासीर में राहत दिलाएगा सूर्य नमस्कार



**अ** नियमित जीवनशैली, लगातार बैठकर काम करने की मजबूरी, लम्बे समय तक कब्ज की शिकायत बवासीर के कारण बनते हैं। सूर्य नमस्कार के अभ्यास से इस बीमारी से मुक्त हो सकते हैं।

पाचन प्रणाली की निचली पाचन नलिका में दोष उत्पन्न होने के कारण एक बीमारी होती है, जिसे बवासीर कहते हैं। यह बादी और खूनी दो प्रकार का होता है, जो अत्यन्त पीड़ादायी होता है। इस रोग में मलद्वार की शिराओं में सूजन या फूलने से मटर के दाने जैसे मांस के अंकुर निकल आते हैं।

## कारण व उपचार

योग में इस रोग का प्रमुख कारण अनियमित जीवन शैली, श्रम व व्यायाम न करना, ज्यादा देर तक बैठे रहना तथा कब्ज एवं अजीर्ण की शिकायत है। योग के नियमित अभ्यास से इस रोग को जड़ से दूर किया जा सकता है।

## आसन

प्रतिदिन सूर्य नमस्कार के 8 से 10 चक्रों (सुविधानुसार) का अभ्यास करने से पाचन प्रणाली के सभी रोगों में मदद मिलती है। तीव्र बवासीर की समस्या के समाधान में पवनमुक्तासन, कौआ चाल, कटिचक्रासन,

तिर्यक भुजंगासन तथा उदराकर्षण आदि का अभ्यास बहुत फायदेमंद साबित होता है।

## तिर्यक भुजंगासन की विधि

पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। दोनों पैरों को आपस में जोड़ दें। दोनों हाथ की हथेलियों को कन्धों के बगल में जमीन पर रखें। हाथों के सहारे धड़ को जमीन से इस प्रकार उठाएं कि दोनों हाथ बिल्कुल सीधे हो जाएं। यह भुजंगासन है। भुजंगासन में स्थित होकर सिर को दांयी ओर अधिकतम पीछे की ओर इस प्रकार रखें कि पैर की एड़ी नजर आ जाएं। थोड़ी देर इस स्थिति में रुककर वापस नीचे आ जाएं। यही क्रिया बांयी ओर भी करें। प्रारम्भ में इसकी दो आवृत्तियों का अभ्यास करें।

## हठ योग

इसे दूर करने में हठ योग की उड्डियान बंध तथा अश्विनी मुद्रा रामबाण साबित होती है।

## उड्डियान बंध की अभ्यास विधि

ध्यान के किसी भी आसन में रीढ़, गला व सिर को सीधा कर लें। आंखों को ढीली बंद कर मुंह से सारी श्वास बाहर निकालकर बाहर ही रोक (बहिर्कुम्भक) लें। बहिर्कुम्भक लगाकर हाथ को घुटनों पर तान कर रखते हुए पेट को

अधिकतम अंदर की ओर खींच कर रखें। जब तक श्वास को आसानी से बाहर रोककर रख सकें, रखें। असुविधा होने के पहले ही पेट तथा हाथ सामान्य कर श्वास को अन्दर लें। इसकी तीन-चार आवृत्तियों का अभ्यास करें।

## सीमाएं

उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हार्निया तथा अल्सर से पीड़ित लोग इसका अभ्यास न करें।

## अश्विनी मुद्रा

इस मुद्रा का अभ्यास उठते-बैठते, चलते-फिरते कभी भी किया जा सकता है। इसमें गुदाद्वार को हल्का सा ऊपर की ओर खींचकर रखना चाहिए।

## आहार

गेहूं, ज्वार या चने की चोकर सहित बनी रोटी, दलिया, जौ एवं अन्य साबुत अनाजों को भोजन में शामिल करना चाहिए। फलों में अंजीर, बेल, अनार, कच्चा नारियल, केला तथा आंवले का भरपूर सेवन करना चाहिए। सब्जियों में तोरई, चौलाई, परवल, कुलथी, टमाटर, गाजर, पालक तथा चुकंदर का नियमित सेवन करें। अमरूद, छच, करेले का रस, मूली तथा पपीते का सेवन करें। खून जाने की तकलीफ हो तो धनिया के रस में मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पिएं।

‘जल ही जीवन है’ ये कहावत तो आपने सुनी ही होगी। इससे यह बात बिल्कुल साफ है कि पानी पीना हमारे लिए कितना जरूरी है। हमारा शरीर जिन तत्वों से बना है, उसमें जल मुख्य घटक है। अगर शरीर में जल की मात्रा कम हो जाए, तो जीवन खतरे में पड़ जाता है। गर्मियों में प्यास अधिक लगती है तो लोग पानी भी खूब पीते हैं मगर सर्दियों में यह मात्रा कम हो जाती है। इसकी एक वजह यह है कि हमें इन दिनों प्यास नहीं लगती, जिसके कारण लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं। इस वजह से कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

# सर्दियों में पानी पीना न करें कम



**श**रीर में पानी की कमी डिहाइड्रेशन, हार्ड ब्लड प्रेशर और इंफेक्शन जैसी बीमारियों को जन्म देती है। पानी की कमी से पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है जिस कारण सिरदर्द और थकान की शिकायत होती है। कई लोग बुखार में मरीज को पानी नहीं देते। जबकि बुखार और डायरिया में शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत पड़ती है। डायरिया में शरीर में पानी की कमी के कारण मरीज की हालत खराब हो सकती है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में उसे पानी देते रहना चाहिए। बुखार में शरीर का तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत ज्यादा होती है।

## महिलाओं के लिए है जरूरी

डॉक्टर के मुताबिक महिलाओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। स्त्रियों में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन की समस्या ज्यादा होती है। इसी वजह उनके शरीर को पानी की अधिक जरूरत

होती है। जो महिलाएं प्रेगनेंट हैं या स्तनपान कराती हैं उनके शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत होती है। ऐसे में उन्हें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। कोई भी इंसान खाने के बिना कई दिनों तक रह सकता है, पर शरीर को पानी रोज चाहिए। शरीर के मेटाबोलिज्म, ड्राइजेशन और एबजॉर्ब्सन के लिए पानी की बेहद जरूरत होती है। शरीर के यूरिया, सोडियम और पोटेशियम जैसे विषैले पदार्थ को बाहर करने और तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत पड़ती है।

## खूबसूरती के लिए

त्वचा की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए पानी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पिएं। पानी की कमी त्वचा को रूखा बनाती है। रूखी त्वचा पर झुर्रियां भी जल्द पड़ती हैं। इसलिए त्वचा में नमी के लिए पानी पीएं ताकि त्वचा चमकदार और जवां बनी रहे। शरीर में पानी

की कमी मोटापा भी बढ़ाती है। पर्याप्त पानी पीने से वजन भी नियंत्रित रहता है। आप चाहें तो डाइट से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकते हैं। खाने में खीरा, तरबूज, खरबूज और दूसरे फल शामिल कर पानी की पूर्ति कर सकते हैं। सर्दियों के मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं जिससे शरीर को पानी मिलता है।

## इस वजह से भी पीएं पानी

पानी पीना इस इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी दिनचर्या कैसी है। अगर आप ज्यादा शारीरिक मेहनत करते हैं तो आपके शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत है। जो लोग एक्सरसाइज करते हैं उन्हें भी भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। पसीना, यूरिन और मेटाबोलिज्म फंक्शन के कारण शरीर में पानी की कमी होती है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना जरूरी है।

# सर्दी में सतर्क रहें अस्थमा और साइनस के मरीज

सर्दी शुरू होते ही अस्थमा, श्वास के मरीजों और साइनस के मरीजों को दिक्कत होने लगी है। ऐसे रोगी ज्यादातर बुजुर्ग हैं, जिन्हें सर्दी का जल्दी असर होता है।

**ट** ड का मौसम जितना सुहावना और सेहत के लिए फायदेमंद होता है, अस्थमा के मरीजों के लिए उतना ही नाजुक समय होता है। इस मौसम में सर्दी, जुकाम और जोड़ों में दर्द के साथ-साथ सांस की परेशानी का बढ़ना बहुत आम है हृदय रोगी ठंड में खून के जमने से बीमार हो रहे हैं और हार्ट अटैक की संभावना रहती है। सर्दी का मौसम आने पर लगातार छींक, जुकाम, नाक बहना, खांसी, बुखार, शरीर में दर्द और गले में इंफेक्शन जैसी बीमारियां हो सकती हैं। सर्दी और फ्लू की वजह हैं वायरस। ये वायरस संक्रामक होते हैं, जो कि छींकने और हाथ मिलाने से संक्रमण एक से दूसरे तक पहुंचते हैं। ठंड में अस्थमा और साइनस की तकलीफ बढ़ जाती है। ठंड लगने पर शरीर का तापमान तेजी से गिरने लगता है। शरीर में संचित ऊर्जा नष्ट होने लगती है। इससे हाइपोथर्मिया या शरीर का तापमान कम हो जाता है। हाइपोथर्मिया मष्तिष्क पर असर डालता है।

## कंपकपी हो तो सचेत हो जाएं

अगर शरीर में कंपकपी हो रही है, तो इसकी उपेक्षा न करें। यह ठंड लगने का शुरुआती लक्षण है। कंपकपी दूर करने के लिए जल्द अपने कमरे में चले जाएं। कंपकपी होने का मतलब है कि आपके शरीर की ऊर्जा बाहर निकल रही है। इसलिए इसे नजरअंदाज बिल्कुल न करें।

## शराब को ना कहें

जाड़े में अस्थमा और साइनस के मरीज ऐसे पेय पदार्थों से दूर रहें जिसमें कैफीन की मात्रा हो। शराब तो बिल्कुल न पिएं। शराब के कारण कई बार कंपकपी या ठंड लगने को मरीज कई बार महसूस नहीं कर पाता और बीमारी का शिकार हो जाता है।

## अस्थमा और सर्दियों का संबंध

सांस की नलियों में सूजन के कारण सांस की नलियां बहुत ज्यादा सिकुड़ जाती हैं जिससे बलगम जैसा पदार्थ जमा होने लगता है और ये



सांस लेने में नलियों को प्रभावित करता है। इससे अस्थमा के रोगियों को दिक्कत होने लगती है। सर्दियों के दौरान ठंडी हवाएं सांस की नलियों को और ज्यादा टाइट कर देती हैं जिससे सांस लेने में बहुत ज्यादा तकलीफ होने लगती है। अस्थमा रोगियों के फेफड़े और सांस लेने की नलियां बहुत संवेदनशील होती हैं। ठंडे मौसम में वायरस होने से अस्थमा रोगियों को ज्यादा परेशानी हो जाती है।

## दो कपड़े पहनें

आमतौर अस्थमा के इलाज के दौरान रोगी और उनके परिजन अक्सर कई गलत सूचनाओं के साथ आते हैं। अस्थमा की जानकारी, कारणों इलाज के विकल्पों को लेकर रोगी उनके परिजन काफी पसोपेश में होते हैं। अस्थमा को लेकर लोगों में कई भ्रांतियां होती हैं। लोग सोचते हैं कि इहेलर ही अस्थमा का अंतिम इलाज है। ऐसी कई गलत जानकारीयों रोगी और उनके परिवारों में होती हैं। इसलिए कोई भी धारणा बनाने से पहले जरूरी है कि आप डॉक्टर से संपर्क करें।

## मरीज सचेत रहें

अगर आप अस्थमा के मरीज हैं तो आप विशेष सावधानी बरतें। जाड़े में यह बीमारी अधिक परेशान करती है। शुष्क और ठंडी हवा के कारण सांस लेने में परेशानी होती है। मरीज को घुटन महसूस हो सकती है। इसलिए ऐसे मरीज ठंड में विशेष सावधानी बरतें।

## बढ़ सकता है साइनस

सिरमें दर्द, कफ, नाक बहने जैसे लक्षण परेशानी पैदा कर सकते हैं। अगर कमरा पूरी तरह से बंद हो वेंटिलेशन की व्यवस्था हो तो साइनस की समस्या हो सकती है। इसलिए कमरे में वेंटिलेशन का ध्यान रखें।

## धुएं से जितना हो सके दूर रहें

धुआं साइनस और अस्थमा दोनों रोगियों के लिए घातक है। घर के आसपास धुआं या धूल न होने दें। कोशिश करें कि मोटर वाहनों के धुएं से दूर रहें। अपने बिस्तर को साफ रखें। इस पर धूल न जमने दें। चादर धुली हुई हो।



## हेल्थकेयर में नेतृत्व और रोगी सुरक्षा प्री-कॉन्फेंस का आयोजन

इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज और अपोलो हॉस्पिटल्स ने संयुक्त रूप से डीएवीवी सेंट्रल ऑडिटोरियम में आईपीएससी-हेल्थकेयर में नेतृत्व और रोगी सुरक्षा प्री-कॉन्फेंस का आयोजन किया, जिसकी अध्यक्षता कुलपति डॉ. राकेश सिंघई, डॉ. अजय वर्मा (रजिस्ट्रार, डीएवीवी), डॉ. दीपक श्रीवास्तव (निदेशक, आईएमएस, डीएवीवी) ने की। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. अनिदिता चटर्जी और डॉ. सी. सी. मोतियानी द्वारा सम्मानित अतिथियों के गर्मजोशी से स्वागत और परिचय के साथ हुई, जिसने एक प्रेरणादायक और सहयोगात्मक दिन के लिए मंच तैयार किया।

कुलपति डॉ. राकेश सिंघई, कार्यपरिषद सदस्य डॉ. ए. के. द्विवेदी, डॉ. वैशाली वाइकर, डॉ. विनीता कोठारी, डॉ. अशोक बाजपेयी (चिकित्सा निदेशक, अपोलो अस्पताल), अजय वर्मा (रजिस्ट्रार, डीएवीवी), डॉ. अभिलाष पिच्छई (सीओओ, अपोलो अस्पताल) को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया था।





# प्राकृतिक चिकित्सा की ओर जाना चाहिए- डॉ. नरेंद्र पाटीदार

इंदौर आज के समय में घर-घर से ग्लोबल वार्मिंग हो रहा है। इसकी वजह है अत्याधिक एयरकंडीशनर और आराम की अन्य वस्तुओं का इस्तेमाल। हमें ज्यादा जरूरत न हो तो इनके उपयोग से बचना चाहिए। सभी को प्राकृतिक और नेचुरोपैथी चिकित्सा की ओर जाना चाहिए। आज का मानव प्राकृतिक चीजों से दूर हट रहा है जबकि उसे इन रिसोर्स का बेहतर और ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए। वर्तमान में देखा जाए तो मानव ही प्रकृति को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचा रहा है। इंदौर में लोगों को नेचुरोपैथी से जोड़ने का कार्य जो डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा किया जा रहा है वो बेहद सराहनीय है।

यह बात शहर के वरिष्ठ सर्जन डॉ. नरेंद्र पाटीदार (अध्यक्ष आईएमए) ने एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल द्वारा ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना स्थित सेंटर पर रविवार से सात दिवसीय निःशुल्क मिट्टी चिकित्सा शिविर के उद्घाटन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि कही।

कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि डॉ. अनिल भंडारी एवं विशेष अतिथि पार्षद राजीव जैन, पूर्व पार्षद एवं सह-मीडिया प्रभारी भाजपा मप्र टीनू जैन ने भी संबोधित किया। मनोचिकित्सक (कोकिला बेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल) डॉ. वैभव चतुर्वेदी ने एंजाइटी, अनिद्रा आदि के लिए नेचुरोपैथी चिकित्सा की सलाह दी। पूर्व अपर संचालक जनसंपर्क डॉ. भूपेंद्र गौतम ने स्वागत उद्बोधन दिया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य एवं सेंटर के संचालक डॉ. एके द्विवेदी ने निःशुल्क मिट्टी चिकित्सा शिविर के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम में अतिथि स्वागत श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय, डॉ. विवेक शर्मा जी ने शिविर का संचालन डॉ. जितेंद्र पूरी एवं पूर्णा दीक्षित ने किया तथा आभार श्री विनय पांडे ने ज्ञापित किया। डॉ अथर्व द्विवेदी तथा लखनऊ से श्री प्रभात शुक्ला जी विशेष रूप से उपस्थित रहे।





जिला स्तरीय  
युवा उत्सव में  
युवाओं ने  
बिखरे प्रतिभा  
के रंग





इंदौर. देवी अहिल्या विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित जिला स्तरीय युवा उत्सव में युवाओं ने अपनी प्रतिभा के रंग बिखारे। विभिन्न विधाओं की प्रतियोगिता में विद्यार्थियों के द्वारा तैयारी के साथ बेहतरीन परफॉर्मेंस दिए गए। इसके परिणाम स्वरूप हर विधा में कड़ी स्पर्धा हो गई है। विश्वविद्यालय के खंडवा रोड स्थित परिसर के सभागृह में अंतर जिला स्तर की युवा उत्सव प्रतियोगिता 2024 का आयोजन आज मंगलवार से शुरू हो गया है, जो की तीन दिन तक चलेगा। उद्घाटन देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के प्रभारी कुलगुरु प्रो डॉ संजीव टोकेकर एवं विशेष अतिथि के रूप में डॉ आर. सी. दीक्षित द्वारा किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के प्रभारी कुलसचिव डॉ प्रज्जवल खरे, कार्य परिषद् के सदस्य डा ए के द्विवेदी, डॉ गणेश्वर मिश्रा एवं अनंत पवार मौजूद रहे।

कार्यक्रम में स्वागत उद्बोधन छात्र कल्याण संकाय के डीन प्रो एल.के. त्रिपाठी ने दिया। इस अंतर जिला युवा उत्सव में 8 जिलों के 450 प्रतिभागी 22 विधाओं में भाग ले रहे हैं। सभी अतिथिगण ने अपना उद्बोधन दिया। आभार प्रदर्शन प्रो संध्या बाजपेयी ने किया।



# रक्तल्पता का सबसे कॉमन प्रकार है आयरन डेफिशियेंसी, इससे आसानी से बचा जा सकता है -डॉ. एके द्विवेदी

इंदौर. आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया दिवस (26 नवम्बर) के उपलक्ष्य में पर एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में विशेष व्याख्यान आयोजित किया गया। इसमें कॉलेज के बीएचएमएस

विद्यार्थियों को आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया को लेकर विस्तार से जानकारी दी गई। मुख्य वक्ता वरिष्ठ प्राध्यापक फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री तथा केंद्रीय होम्योपैथी अनुसन्धान परिषद् आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी थे।

डॉ. एके द्विवेदी ने विद्यार्थियों को आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया के बारे में बताते हुए कहा कि रक्तल्पता (खून की कमी) का सबसे कॉमन प्रकार आयरन डेफिशियेंसी है। जिससे आसानी से बचा जा सकता है। होम्योपैथिक उपचार से इसे ठीक भी किया जा सकता है। आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया दुनियाभर में सबसे सामान्य पोषण संबंधी विकार है। यह स्थिति तब होती है जब शरीर में आयरन की कमी के कारण हीमोग्लोबिन बनना घट जाता है जिससे शरीर के विभिन्न हिस्सों तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती है।

डॉ. एके द्विवेदी ने बताया कि आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया से विशेष रूप से गर्भवती महिलाएं और वे महिलाएं जो मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव का अनुभव करती हैं और पीड़ित रहती हैं। बच्चे और किशोर को भी अधिक आयरन पोषण की आवश्यकता होती है। वृद्ध लोग जिनका पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है वे भी आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया से पीड़ित हो सकते हैं। बचाव के लिए खानपान के बारे में बताते हुए डॉ. द्विवेदी ने कहा कि जो लोग वेजिटेरियन हैं वे हरी पत्तेदार सब्जियां (पालक, मैथी, सरसों), दालें और फलिया (राजमा, चने), सूखे मेवे (किशमिश, काजू, बादाम, आयरन-फोर्टिफाइड अनाज ले सकते हैं। वहीं

आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया दिवस के उपलक्ष्य में एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में हुआ विशेष व्याख्यान



विटामिन-सी आयरन के अवशोषण को बढ़ाने में मदद करता है। इसे संतरे, नींबू, अमरूद और टमाटर जैसे खाद्य पदार्थों के जरिए प्राप्त करें। चाय और कॉफी का सीमित सेवन करें। क्योंकि चाय और कॉफी में टैनिन्स होते हैं जो आयरन के अवशोषण में बाधा डालते हैं। दोनों को भोजन के साथ नहीं लेना चाहिए। वहीं नॉनवेज लेने वालों को बताया कि वे रेड मीट, चिकन, मछली और लिवर (जिगर) अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं।

डॉ. एके द्विवेदी ने कहा कि जिन्हें भी खून की कमी रहती है उन्हें नियमित स्वास्थ्य जांच करवाना चाहिए। खासकर गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए नियमित ब्लड टेस्ट कराना जरूरी है ताकि आयरन स्तर का समय रहते पता चल सके। लोगों को चाहिए कि वे आयरन सप्लीमेंट्स का सेवन करें, जो लोग आहार से पर्याप्त आयरन नहीं ले पा रहे हैं उनके लिए डॉ. की सलाह से आयरन सप्लीमेंट्स या होम्योपैथी

दवा फायदेमंद हो सकती हैं।

डॉ. एके द्विवेदी ने चिकित्सा छात्र-छात्राओं को सलाह कि वे आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया के प्रति ज्यादा से ज्यादा जागरूकता फैलाएं। खासकर गांवों और दूरदराज के इलाकों में आयरन डेफिशियेंसी के खतरे और बचाव के उपयों के बारे में जनजागरूकता फैलाना आवश्यक है। भारत सरकार की पहल के बारे में बताते हुए डॉ. द्विवेदी ने कहा कि भारत सरकार ने एनीमिया से निपटने के लिए राष्ट्रीय पोषण मिशन और एनीमिया मुक्त भारत अभियान चलाए हैं। इनका उद्देश्य पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाना और गर्भवती महिलाओं, बच्चों और किशोरियों में एनीमिया को कम करना है। अंत में डॉ. द्विवेदी ने चिकित्सा के छात्र-छात्रां को बताया कि होम्योपैथी दवा खून बढ़ाने में कारगर है और रक्तल्पता के सभी प्रकार के मरीजों को इनसे लाभ भी मिल रहा 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](http://www.sehaturat.com)  
[www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)



## SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
क्या आपने अभी तक पाया

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

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर  
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए  
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए





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

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

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

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

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



# पिंपल फोड़ने से पहले जान लें ये बातें

**आ** पके चेहरे पर पिंपल निकलता है तो आप उसे फोड़ देते हैं अगर हां, तो आपको ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहिये। चेहरे पर निकले मुंहासे को कभी फोड़ना नहीं चाहिये नहीं तो, चेहरे पर दाग पड़ जाता है और चेहरा बहुत ही ज्यादा खराब दिखने लगता है। पिंपल को फोड़ने पर इन्फेक्शन हो जाता है, जो कि और भी ज्यादा घातक है। मुहासों ने गंभीर रूप ले लिया हो, तो त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

## पिंपल फोड़ने के नुकसान

पिंपल को फोड़ने से वह त्वचा के आसपास के ऊतकों में चला जाता है। इससे उस जगह पर कई सारे रोगाणु फैलने के चांस बढ़ जाते हैं। ऐसा करने पर भयंकर इन्फेक्शन बढ़ जाता है। जब आप पिंपल फोड़ते हैं, तो आप चेहरे पर एक गहरा घाव बना देती हैं, जिससे वह घाव समय के साथ बढ़ता चला जाता है और वह एक दाग

का रूप ले लेता है। पिंपल फोड़ने से चेहरे पर लाल रंग के दाग बन जाते हैं, जो कि कई दिनों तक फूले नजर आते हैं। यह दाग मेकअप से भी नहीं छुपते। क्या आप जानती हैं कि एक पिंपल फोड़ने से चेहरे पर दूसरा पिंपल जल्दी ही निकल आता है।

## पिंपल के लिए अपनाएं ये उपचार

- अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो कुछ घरेलू उपायों को आजमाना चाहिये, जिससे वह जल्द से जल्द ठीक होना शुरू हो जाएं।
- चंदन और हल्दी पावडर का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर बना लें। पानी के साथ घिसा हुआ जायफल भी एक्ने और पिंपल के इलाज में कारगर होता है।
- ग्वारपाटे के रस के नियमित सेवन से त्वचा के कई रोग खत्म होते हैं। ग्वारपाटे का रस सीधे त्वचा पर भी लगाया जा सकता है। इसे आधा कप सुबह शाम लेना चाहिए। गर्भवती

महिलाएँ इसका सेवन न करें।

- रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधे घंटे बाद धो लें।
- एक चाय के चम्मच भर जीरे का पेस्ट बना लें। चेहरे पर एक घंटे तक लगा रहने दें। बाद में धो लें।
- पिंपल ठीक करने के लिए चेहरे पर नीम का फेस पैक लगाएं। ताजी नीम की पत्तियां और चंदन पाउडर का लेप बना लें। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें और फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें।
- इसके साथ-साथ, जब आपको पिंपल हों तो अपनी डाइट का खास खयाल रखें। अपनी डाइट में सुधार करें। ऑइली फूड को इनोअर करें और फल और सब्जियां खाएं। साथ ही ढेर सारा पानी पीएं। इससे शरीर की गंदगी बाहर निकल जाएगी।

**घ** रों व परिवारों में यौन शोषण अथवा उत्पीड़न जैसे अपराध की शिकार बच्चों व बच्चियों की घटनाएं अक्सर सुर्खियां बनती हैं, जिसमें अधिकतम मामलों में अपराधी निकट का ही अथवा जानने वाला होता है, लेकिन ऐसे अपराधों पर अक्सर हम, हमारा परिवार, हमारा समाज और प्रशासन चुप्पी साध लेता है या कम ध्यान देता है. आंकड़ों पर गौर करें तो हर 4 में से 1 लड़की और हर 6 में से 1 लड़का 18 वर्ष की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते चाइल्ड एब्यूज का शिकार हो चुका होता है. बच्चों के साथ एब्यूज करने वाले ऐसे 90 फीसदी अपराधी निकट के संबंधी व जानकार होते हैं. मसलन, रिश्तेदार, टीचर, काउंसलर, ट्यूटर, बेबी सिटर, खास मित्र व भरोसेमंद पड़ोसी इनमें शामिल हैं जबकि 30-40 फीसदी बच्चे परिवार के सदस्यों के द्वारा ही एब्यूजिंग के शिकार होते हैं. दुनियाभर में चाइल्ड एब्यूज के शिकार हुए 7 पीढ़ित बच्चों में से 1 बच्चा 5 वर्ष अथवा इससे पहले एब्यूजिंग शिकार हो जाता है. वहीं, 6 वर्ष से कम उम्र के 40 फीसदी पीढ़ित बच्चों में से महज 10 फीसदी ही किसी से अपनी आपबीती कहने की हिम्मत कर पाते हैं.

सरकारी आंकड़ों के मुताबिक वर्ष 2007 में पूरे भारत में कुल 12,447 बच्चों पर किए गए एक सर्वे में पाया गया कि इनमें से करीब 53 फीसदी बच्चे चाइल्ड एब्यूज के शिकार हुए थे. इस सर्वे में सभी वर्ग (अमीर-गरीब, वर्ग-समुदाय) के बच्चों को शामिल किया गया था. अनुमानतः भारत में 18 वर्ष से कम उम्र के अनुमानतः 40 करोड़ बच्चे हैं, तो भारत में कुल 20 करोड़ बच्चे चाइल्ड एब्यूज के शिकार हैं, जो कि एक भयावह स्थिति का सूचक है. एक अनुमान के मुताबिक चाइल्ड एब्यूज के शिकार तकरीबन 50 फीसदी बच्चों का यौन उत्पीड़न घर के अंदर होता है, जिसमें परिवार के सदस्य, खास दोस्त, भरोसेमंद पड़ोसी अथवा घरेलू नौकर प्रमुख होते हैं.

ऐसे समझे, कहीं आपका बच्चा तो नहीं हो रहा एब्यूज का शिकार-

### डोमेस्टिक एब्यूज

अगर आपके बच्चे को आपका कोई रिश्तेदार या जानने वाला किसी भी तरीके से कंट्रोल करने, चिढ़ाने और हिंसक धमकी देने जैसा व्यवहार करता हुए दिखता है तो यह डोमेस्टिक एब्यूज के दायरे में आता है, जिसके जरिए ऐसा शख्स भविष्य में आपके बच्चे के साथ वह इमोशनल, फिजिकल, सेक्सुअल, फाइनेंशियल अथवा मनोवैज्ञानिक एब्यूज कर सकता है.

### सेक्सुअल एब्यूज

अगर आपका कोई जानकार आपके नाबालिग

# आपका बच्चा चाइल्ड एब्यूज का शिकार तो नहीं!



बच्चे के साथ यौन विषयों पर खुलेआम चर्चा करते अथवा यौन से जुड़ी एक्टिविटी करते हुए दिखता है तो अलर्ट हो जाइए, क्योंकि आपकी जरा सी भी अनदेखी आपके बच्चे को सेक्सुअल एब्यूज का शिकार बना सकती है.

### बेपरवाही

अगर आप अपने नाबालिग बच्चे के साथ बेपरवाही से पेश आते हैं और उसकी जरूरत की स्वाभाविक व जरूरी चीजों को उपलब्ध नहीं कराते हैं, तो बहुत अधिक संभव है कि आपका बच्चा निजी जरूरतों की खातिर दूसरों की एब्यूज का शिकार हो सकता है. मसलन, अगर आपका बच्चा भूखा है अथवा उसके पास अच्छे कपड़े नहीं हैं तो आपकी बेपरवाही में किसी और के गलत नीयत का वह शिकार बन सकता है.

### साइबर एब्यूज

वर्तमान समय में साइबर एब्यूज बहुत बड़ा विषय बन चुका है. चाहे वह सोशल नेटवर्किंग साइट्स हो, ऑनलाइन गेमिंग हो अथवा मोबाइल फोन का प्रयोग हों. इसके जरिए नाबालिग बच्चे आजकल बच्चे सेक्सुअल, इमोशनल और मनोवैज्ञानिक एब्यूज के आसानी से शिकार हो रहे हैं. यानी दूसरे छोर पर ऑनलाइन बैठा कोई

भी शख्स आपके बच्चे को फोटो, वीडियो और हिंसक गेम के जरिए एब्यूज कर सकता है.

### फिजिकल एब्यूज

घर से बाहर ही नहीं, घर और परिवार में बैठा शख्स भी आपके नाबालिग बच्चे को फिजिकल एब्यूज का शिकार बना सकता है. मसलन, अचानक आपके बच्चे को कोई गहरी चोट लग गई, उसके नाक व मुंह खून निकलने लगा हो, तो इसको इग्नोर करना बहुत खतरनाक हो सकता है, क्योंकि संभव है कि आपके बच्चों को एब्यूज करने के लिए किसी ने उसकी जोरदार पिटाई की हो.

### इमोशनल एब्यूज

नाबालिग बच्चों को एब्यूज करने का यह सबसे खतरनाक और गंदा तरीका है, जिसका शिकार हुआ बच्चा मनोवैज्ञानिक रूप से गंभीर नुकसान का शिकार हो सकता है और इससे उसके इमोशनल स्वास्थ्य और दैहिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है. मसलन, जानबूझकर बच्चे को घर में अकेला छोड़ देना, बात-बात में इग्नोर करना, डराना-धमकाना और अनावश्यक परेशान भी इमोशनल एब्यूज के दायरे में आता है.



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

क्या आपको बार-बार एलर्जिक बीमारियाँ हो जाती हैं?

# होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

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

**मो. 99937 00880**

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।**

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

**यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।**

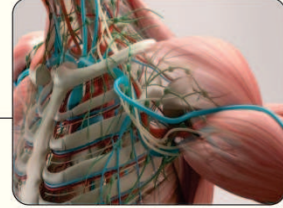
इस पर खुलकर चर्चा करें।



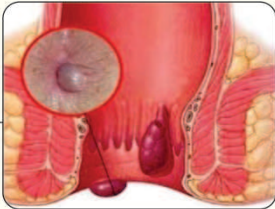
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



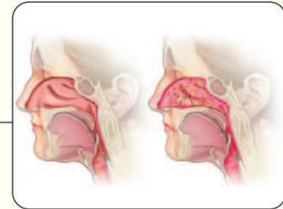
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

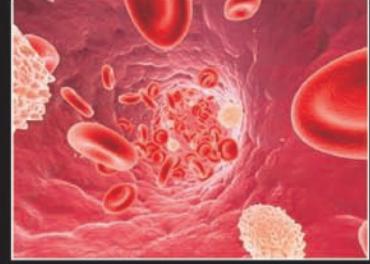
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

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

# होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



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



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

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

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

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



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

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

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



# हम करें सूर्य से प्यार

जो बच्चे पैदा होते ही पीलिया रोग के शिकार हो जाते हैं उन्हें सूर्योदय के समय सूर्य किरणों में लिटाया जाता है जिससे अल्ट्रा वायलेट किरणों के सम्पर्क में आने से उनके शरीर के पिगमेंट सेल्स पर रासायनिक प्रतिक्रिया प्रारम्भ हो जाती है और बीमारी में लाभ होता है।

**सू** र्य से निकलने वाली रोशनी में विटामिन डी होता है जिसकी कमी से शरीर में मेटाबोलिक हड्डियों की बीमारी हो जाती है जो युवाओं में होने वाली गंभीर बीमारी है। यह हमारे शरीर में विटामिन डी की कमी को पूरा करता है। सूर्य के प्रकाश के लाभ सिर्फ विटामिन डी तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसके कई अन्य लाभ भी होते हैं और कई दूसरी बीमारियों से भी बचाव होता है। निम्न कारण जो हमें सूर्य से प्यार करना सिखाता है-

## अच्छी नींद आती है

धूप सेंककर आप रात में अच्छी नींद ले सकते हैं। दरअसल सूर्य की रोशनी में बैठने से शरीर में मेलाटोनिन नाम का हार्मोन विकसित होता है जिससे रात में अच्छी नींद आती है। इस तरह अनिद्रा की बीमारी भी इससे दूर जाती है। यानी रात में बेहतर नींद के लिए सूर्य से प्यार कीजिए।

## वजन घटाये

वजन घटाने के लिए आप कई तरीके आजमाते और बहुत मेहनत भी करते हैं। लेकिन आप यह जानकर हैरान न हों कि वजन कम करने में सूर्य आपकी सहायता कर सकता है। दिन में धूप में बैठने से आपको वजन घटाने में सहायता मिल सकती है। एक शोध के मुताबिक यह बात सामने आई है कि सूर्य के प्रकाश और बीएमआई के बीच एक अच्छा सम्बंध होता है।

## ठंड दूर भगाये

अगर आप सर्दी से के मौसम में ठंड से कांप रहे हैं तो सूर्य की रोशनी में जाइये जनाब, यह एक प्राकृतिक अलाव है जो ठंड दूर करेगा और आपको बीमारियों से भी बचायेगा।

## हड्डियां मजबूत बनाये

हड्डियों को सही तरीके से पोषण न मिलने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों से संबंधित बीमारियां जैसे - गठिया, गाउट आदि होने की संभावना बढ़ जाती है। जबकि सूर्य की रोशनी में बैठने से हड्डियां मजबूत होती हैं क्योंकि इसमें विटामिन डी होता है।



## इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाये

इम्यून सिस्टम अगर कमजोर हो जाये तो पेट संबंधित कई तरह के रोग हो जाते हैं, इसलिए इसे मजबूत बनाये रखना जरूरी है। धूप से शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाता है। सूर्य से निकलने वाली अल्ट्रावायलेट किरणें इम्यून सिस्टम की हार्डपरएक्टिविटी को नकारती हैं और सोराईसिस जैसी बीमारियों से बचाव करती हैं।

## उम्र बढ़ती है

अगर आपकी चाहत लंबी उम्र पाने की है तो नियमित रूप से धूप से स्नान कीजिए। क्योंकि यह खून जमने, डायबिटीज एवं ट्यूमर को ठीक करता है, प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है एवं पैरों में खून जमने का खतरा बिल्कुल नहीं रहता। ठंडे क्षेत्र में शीतकाल में यह खतरा ज्यादा रहता है। यह डायबिटीज जैसी बीमारी से भी बचाव करता है और अन्य बीमारियों से बचाता है। अगर ये सारी समस्यायें न हों तो उम्र बढ़ेगी ही।

## बांझपन दूर करे

यदि पुरुष बांझपन के शिकार हैं तो उनके लिए

सूर्य धूप रामबाण दवा की तरह है। धूप सेंकने से शुक्राणुओं की गुणवत्ता में सुधार आता है। खून में सूर्य धूप से मिले विटामिन 'डी' के बनने के कारण ऐसा होता है। इसके अलावा यह वियाग्रा दवा की भांति भी काम करता है। यह टेस्टोस्टोरेन हार्मोन के स्राव को भी बढ़ाता है।

## दिमाग को स्वस्थ रखे

सूर्य से निकलने वाले प्रकाश में मौजूद विटामिन डी से दिमाग स्वस्थ रहता है। विटामिन डी भविष्य में होने वाली बीमारी सीजोफ्रेनिया ( पागलपन की बीमारी ) के खतरे को कम करता है। यह दिमाग को स्वस्थ रखता है और इसके संतुलित विकास में सहायता प्रदान करता है। गर्भवती महिला के धूप सेंकने से यह लाभ बच्चे को भी मिलता है।

## दिल के रोगों से बचाये

सूर्य से मिलने वाले विटामिन डी से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत होती हैं और कैल्सियम का खतरा कम होता है। यह मेटाबॉलिज्म को सुधारता है जिससे मधुमेह एवं हृदय रोग काबू में रहते हैं। धूप दिल की बीमारियों को रोकने में मददगार होता है।



सर्दी की सुबह अलसाई-सी होती है, जब बिस्तर छोड़ने का आपका बिल्कुल मन नहीं होता। आलस मरी सुबह से आप भी पूरा दिन अलसाए और सुस्त हो जाते हैं। इन दिनों में भूख बढ़ जाती है और शारीरिक श्रम कम होता है। लेकिन अगर सर्दियों में कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए, तो सेहत और सौंदर्य के साथ आप रह सकते हैं बिल्कुल तरोताजा और खिले-खिले-

# सर्दियों में दिखें खिले-खिले

## सुबह की शुरुआत

जैसे ही आप बिस्तर से उठते हैं अपने शरीर को तानिए और ढीला छोड़िए। फिर से तानिए और ढीला छोड़िए। चार-पांच बार इस क्रिया को दोहराइए। ऐसा करने से शरीर में गर्मी के तापक्रम में वृद्धि होगी। यदि आपके पास समय है तो एक ही स्थान पर खड़े होकर कुछ देर जॉगिंग कीजिए। ऐसा करने से भी शरीर में चुस्ती-फुर्ती आएगी और आपके अगले काम फटाफट होंगे।

## उबटन स्नान और ताजगी

स्नान में साबुन को अधिक महत्व न दीजिए। कोई भी उबटन लगाइए। बांहों, पैरों, घुटनों, पीठ एवं गर्दन को उबटन से रगड़िए, उसके बाद नहाइए। फिर खुरदरे तौलिए से बदन पोंछिए। इस तरह के स्नान से ताजगी, चुस्ती और गर्मी महसूस होगी।

## डटकर खाइए

इन दिनों भूख अधिक लगती है और भूखे पेट सर्दी अधिक लगती है। सुबह पौष्टिक नाश्ता भरपूर कीजिए। खाने में भरपूर ऊर्जा प्रदान करने वाला भोजन कीजिए। इसमें प्रोटीन, पनीर, दूध, अनाज, आलू, ताजे फल और हरी सब्जियों का

सेवन कीजिए। गरमागरम सूप लेना भी इन दिनों अच्छा रहता है।

## गर्म कपड़े भरपूर पहनें

मौसम के अनुसार कपड़ों का चयन कीजिए। शोख रंगों को अपनाइए। सर्दी से बचाव का बढ़िया तरीका है एक ही भारी-भरकम गर्म लबादे के बजाए पतली तह वाले कई गर्म कपड़े पहनिए। अंदर के वस्त्र कॉटन के ही हों तो बेहतर होगा। दस्ताने और मौजे पहनने से कतराइए नहीं इनसे आपको आराम भी मिलेगा और त्वचा की सुरक्षा भी होगी।

## शोख कलर पहनिए

शोख कपड़ों के साथ-साथ मेकअप भी शोख रंगों से कीजिए। ब्राउन या लाल रंग के विभिन्न शेड लिपस्टिक के इन दिनों खूब फबेंगे। यदि आप आंखों का मेकअप करती हैं तो स्लेटी, भूरे, सुनहरे और तेज रंग के आई शेडो का इस्तेमाल करें।

## पैदल चलिए

यदि आप कामकाजी हैं व ऑफिस आपके घर से ज्यादा दूर नहीं है तो संभव हो सके तो आप पैदल ही जाइए। इससे रक्त संचार बढ़ेगा, जो सर्दी को कम करेगा। इस मौसम में लिफ्ट का प्रयोग कम

से कम कीजिए। दिन में दो-चार बार सीढ़ियां अवश्य चढ़नी चाहिए। इससे शरीर का व्यायाम भी होगा और गर्मी भी आएगी। यदि आपका काम पैदल चलने का अधिक नहीं है तो जब भी समय मिले घर में ही तेज चाल से कुछ देर चलिए। पैदल चलना शरीर को गर्मी पहुंचाता है।

## फटने से बचाएं

एड़ियां व होंठों को फटने से बचाएं। पैरों की मालिश करके सर्दी से बचाएं। घर में स्लीपर के साथ मोजे पहने रहें। बिवाई नहीं पड़ेगी। होंठों पर वैसलीन व चैपस्टिक लगाती रहें, इससे ये सूखेंगे नहीं।

## कमरे का तापक्रम

बहुत अधिक गरम या एयर कंडीशनरयुक्त रूम में न सोएं। इससे आप सर्दी से तो बच जाएंगे, पर सुबह उठने पर आप अपने आपको तरोताजा महसूस करने की अपेक्षा सुस्ती से घिरा पाएंगे।

## मॉइश्चराइजर

सर्द हवाओं के साथ-साथ धूप का व्यापक प्रभाव भी त्वचा पर पड़ता है। अतः कोल्ड क्रीम के साथ मॉइश्चराइजर का भी प्रयोग करें। त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए पेट्रोलियम, मिनरल ऑइल, ग्लिसरीन आदि का भी प्रयोग करें।



# सर्दियों में ऑइली स्किन की देखभाल

**ऑ** इली त्वचा से परेशान महिलाएं सर्दियों का बेसब्री से इंतजार करती हैं। यह एक ऐसा मौसम है जब उनकी त्वचा की चिपचिपाहट उन्हें परेशान नहीं करती। वहीं दूसरी ओर रूखी त्वचा से परेशान महिलाएं इस मौसम से दूर भागने का प्रयास करती हैं। परंतु ऐसा कोई नियम नहीं है कि सर्दियों में ऑइली त्वचा वालों को चेहरे की देखभाल करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। मौसम के बदलने से आपकी त्वचा की देखभाल के तरीकों में बदलाव नहीं आना चाहिए। स्क्रबिंग, टोनिंग व मोइश्चराजिंग के चरणों का हर मौसम में पालन किया जाना चाहिए। हो सकता है कि किसी मौसम में आपकी त्वचा को अधिक देख-रेख की जरूरत हो तो किसी मौसम में कम। परंतु ऐसा कदापि नहीं है कि आप रूटीन बातों को नजरअंदाज कर दें। यदि सर्दियों में आप ऑइली स्किन का थोड़ा सा भी ख्याल करेंगी तो आपकी ऑइली त्वचा नॉर्मल त्वचा की तरह नजर आ सकती है। इसके लिए सिर्फ एक रूटीन को फॉलो करने की जरूरत है। हमें यकीन है कि अगर आप हमारी बताई गई बातों पर थोड़ा सा भी अमल करेंगी तो आपकी ये ऑइली त्वचा काफी आकर्षक व खूबसूरत नजर आ सकती है।

## फेस वाश

दिन में दो बार अपने चेहरे को फेस वाश से धोएँ। आम तौर पर सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है। इसलिए आप मुहासों के लिए बने फेस वाश का इस्तेमाल ना करें।

## स्क्रब

क्या आप सर्दियों में स्क्रबिंग को फेस केयर लिस्ट से बाहर करने के बारे में सोच रही हैं? ऐसा करना सही नहीं होगा। स्क्रब में मौजूद मोइश्चर पपडी की तरह नजर आने वाले डेड स्किन को हटाने में मदद करेगा। इसलिए सप्ताह में एक बार स्क्रबिंग करें।

## टोनर

टोनर खुले पोर्स को बंद करने में मदद करता है तथा यह त्वचा के पीएच स्तर को बरकरार रखने का भी काम करता है। ऑइली त्वचा वाली लड़कियों के स्किन पोर्स काफी बड़े होते हैं और ये खुले पोर्स बैक्टीरिया के एकत्र होने का स्थान बनते हैं। इसलिए इन्हें बंद करना बहुत जरूरी है।

## मॉइश्चराइजर

सर्दियों की शुष्क हवा आपकी त्वचा की नमी

चुरा सकती है। अतः त्वचा को रूखा होने से बचाने के लिए चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगाएं। मॉइश्चराइजर उतना ही लगाएं जितने की जरूरत हो। बेहतर होगी की आप लिक्विड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें।

## चेहरे की नमी

सर्दियों में त्वचा की नमी से आपको चिपचिपाहट महसूस नहीं होगी। बल्कि यह नमी आपकी त्वचा को नर्म व मुलायम बनाए रखने का काम करेगी। साथ ही यह त्वचा की नमी को बनाए रखने का काम भी करेगी।

## सनस्क्रीन

हालांकि सर्दियों में इतनी तेज़ धूप नहीं होती लेकिन फिर भी सनस्क्रीन को लगाना अनिवार्य है। आपकी सनस्क्रीन का एसपीएफ़ स्तर 30 या उससे अधिक होना चाहिए।

## आंखों की क्रीम

आंखों की नीचे की त्वचा काफी कोमल व संवेदनशील होती है, जिस वजह से इसे अधिक देखभाल की जरूर पड़ती है। इसलिए अपनी त्वचा के साथ अपनी आंखों का भी ख्याल रखें।



**ठ** ड के मौसम के आने के दस्तक से ही त्वचा पर रूखेपन के आसार नज़र आने लगते हैं। इस रूखेपन से सबसे पहले आपके होंठ बुरी तरह से प्रभावित होते हैं। आपके होंठ फटने लगते हैं और अगर आपने सही समय पर नज़र नहीं दिया तो फटकर खून भी निकलने लगते हैं। इस दर्द से आप घरेलु उपचार के द्वारा ही निजात पा सकते हैं-

### नारियल का तेल

नारियल का तेल एक ऐसा तेल है जिसके अनेक गुण हैं जो प्राकृतिक तरीके से सिर्फ आपके त्वचा को ही मॉश्चराइज़ नहीं करता है बल्कि आपके होंठो को भी फटने से बचाता है। दिन में चार-पाँच बार होंठो पर नारियल का तेल लगाने से धीरे-धीरे होंठ का फटना कम हो जाएगा।

### मिल्क क्रीम

मिल्क क्रीम में उच्च मात्रा में फैट रहता है जो प्राकृतिक मॉश्चराइज़र का काम करता है। अपने फटे होंठो पर मिल्क क्रीम लगाकर दस मिनट के लिए छोड़ दें। एक रूई के गोले को गर्म पानी में भिगोकर उससे होंठ को पोंछ लें।

### शहद

शहद में प्राकृतिक मॉश्चराइज़र का गुण होने के

# घरेलु तरीकों से फटे होंठो का उपचार करें

साथ-साथ एन्टी-बैक्टीरियल का भी गुण होता है जो फटे हुए होंठो को ठीक करने के काम आता है। फटे हुए होंठो पर शुद्ध शहद को बार-बार लगा सकते हैं या एक कटोरी में ज़रूरत के अनुसार शहद लें और उसमें पाँच-छह बूंद ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इस मिश्रण को रात को सोने से पहले होंठो पर लगाकर सोयें और सुबह कोमल होंठो का अनुभव करें।

### अरंडी का तेल

अरंडी का तेल फटे होंठो के उपचार के लिए सबसे अच्छा उपचार होता है। कैस्टर ऑयल को होंठो पर यूँ ही दिन में कई बार लगा सकते हैं। या एक कटोरी में ज़रूरत के अनुसार कैस्टर ऑयल लेकर उसमें दो बूंद ग्लिसरीन और दो

बूंद नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिलाकर पेस्ट जैसा बना सकते हैं। उस पेस्ट को रात को सोने से पहले होंठो पर लगा लें और सुबह रूई को गर्म पानी में भिगोकर उससे होंठ को साफ़ कर लें।

### चीनी

चीनी आपके होंठो के ऊपर के मृत कोशिकाओं को निकालकर होंठो के मुलायमपन को वापस लाने में मदद करता है। दो छोटे चम्मच चीनी में एक छोटा चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बना लें। उस पेस्ट को होंठो पर लगाकर कुछ मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दें फिर धीरे-धीरे रगड़कर मृत कोशिकाओं को निकाल लें। फिर गुनगुने गर्म पानी से धो लें।



# हाथों की रूखी त्वचा से राहत दें बादाम का सेवन



**य**दि आपके हाथों और शरीर के अन्य भागों की त्वचा रूखी है तो आपको बहुत देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। मौसम बदलने पर आमतौर पर त्वचा में रूखापन आ जाता है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपके लिए परेशानी का कारण भी बन सकता है। हाथों की देखभाल के लिए बाजार में कई तरह के उत्पाद हैं, लेकिन इनके साइड इफेक्ट भी हैं। आपके हाथों के लिए कौन सा प्रोडक्ट अच्छा रहेगा यह जानना मुश्किल होता है।

हाथों को नरम बनाने के लिए डायट में फल, दूध और पानी आदि का सेवन अधिक करें। साथ ही प्राकृतिक उपाय भी आजमाने चाहिए। इन्हें प्रयोग करने से त्वचा को नुकसान भी नहीं होता। इस लेख के जरिए हम आपको बताते हैं ऐसे ही कुछ प्राकृतिक उपाय जिनसे आपके हाथ हमेशा नरम बने रहेंगे।

## पानी ज्यादा से ज्यादा से पिएं

हाथों की त्वचा को नरम बनाने के लिए पानी पीना फायदेमंद रहेगा। दिन भर में तीन से चार लीटर पानी पीना आपके लिए कई तरह से लाभकारी साबित होगा। पानी पीने से आपकी त्वचा ही नरम नहीं रहेगी बल्कि इससे आपका शरीर भी अच्छा बना रहता है। कई बार पानी की कमी भी रूखेपन का कारण होती है।

## झाई फ्रूट्स भी फायदेमंद

बादाम का तेल हाथों की त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसी तरह में में बादाम का सेवन त्वचा को कोमल बनाता है। इसमें कई पौषक तत्व होते हैं जो आपके हाथों को मुलायम बनाएं रखते हैं। आप चाहे तो हाथों पर बादाम तेल से मालिश भी कर सकती हैं।

## दही दे ठंडक

रूखी त्वचा के लिए दूध का सेवन लाभकारी रहता है। इसी तरह हाथों की त्वचा में नमी लाने के लिए दही भी अच्छा विकल्प है। दही में मौजूद बैक्टीरिया त्वचा को ठंडक प्रदान करते हैं। यदि संभव हो तो प्रतिदिन दिन के भोजन में दही का सेवन करें।

## फल और हरी सब्जियां

फल और हरी सब्जियों के सेवन से आपकी त्वचा चमकदार बनती है। सब्जियों में फाइबर पाया जाता है, फाइबर के सेवन से आपका पेट ठीक रहता है। वहीं पालक में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। हफ्ते में दो बार पालक का सेवन शरीर के अन्य भागों में पड़ने वाली झुर्रियों से राहत देता है।

## शहद बनाए मुलायम हाथ

गुणों से भरपूर शहद को सबसे अच्छा प्राकृतिक पौषक आहार माना जाता है। शहद में एमिनो

एसिड, विटामिनस और कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो आपकी त्वचा को निखार देते हैं। नहाने से पहले हाथों पर शहद का लेप लगा लें। इसे लगाने के 5-10 मिनट बाद स्नान कर लें।

## नींबू लगाएं

हाथों में निखार लाने के लिए नींबू लगाएं। इसका सेवन भी फायदेमंद रहता है। नींबू के गुणों के बारे में आप इस बात से ही अंदाजा लगा सकती हैं कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स बनाने वाली सभी कंपनियां किसी न किसी रूप से अपने उत्पादों में नींबू के रस का प्रयोग करती हैं। नींबू एक एंटी ऑक्सीडेंट फल है, जो त्वचा पर उग्र के असर को भी कम करता है।

## गाजर भी गुणों से भरपूर

गाजर प्राकृतिक क्लींजर है। गाजर का जूस पीने और इसे कच्चा खाने से हाथों की त्वचा का रूखापन कम होता है। इसके सेवन हाथ-पैरों पर झुर्रियां कम पड़ती हैं। आप चाहे तो इसे सलाद में काटकर भी खा सकते हैं। आपका चेहरा तो सुंदर है, लेकिन हाथों की त्वचा रूखी है। ऐसे में आपको बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता। हाथों की रूखी त्वचा से छुटकारा पाने के लिए आप ऊपर दिए गए प्राकृतिक उपचारों को अपनाएं। इससे आपके हाथ कोमल और सुंदर बने रहेंगे।

**ब**च्चा रोज टिफिन का खाना आधा ही खाता है तो उसके टेस्ट में बदलाव करने की जरूरत है। इसके लिए बच्चे की टिफिन में एक दिन टेस्टी वेजीटेबल कटलेट बनाकर दें। हम गारंटी देते हैं कि आपका बच्चा टिफिन पूरा खत्म करके जाएगा। साथ ही इसकी सबसे अच्छी बात है कि ये बहुत हेल्दी भी होते हैं क्योंकि इसे बनाने में बहुत सारी सब्जियों का इस्तेमाल होता है। तो आइए इस लेख में जानते हैं टेस्टी वेजीटेबल कटलेट बनाने की विधि-

## जरूरी सामग्री

- 1/4 कप मैदा
- 1/4 छोटी चम्मच काली मिर्च
- 4-5 उबले हुए आलू
- 1 कद्दूकस किया हुआ गाजर
- 1 बारीक कटी हुई शिमला मिर्च
- आधा कप बारीक कटा हुआ पत्ता गोभी
- 1-2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च
- कद्दूकस किया हुआ 1 इंच लम्बा टुकड़ा अदरक
- बारीक कटा हुआ आधा कप हरा धनियां
- 1 छोटा चम्मच धनियां पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला
- 1/4 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर
- स्वादानुसार नमक
- 6 ब्रेड
- तलने के लिये तेल

## विधि

- कटलेट बनाने के लिए सबसे पहले आधे कप पानी में मैदा को अच्छी तरह मिलाकर, पतला और चिकना घोल बनाइए। घोल में स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डाल कर मिलाइये।
- अब ब्रेड को मिक्सर में पीस कर उसका ड्राय चूरा बना लीजिये।
- अब उबले हुए आलू को छील लीजिये।
- अब इन छिले हुये आलू को अच्छी तरह से

# बच्चों को लंच में दें ये टेस्टी वेजीटेबल कटलेट



- हाथों से मैस करिए। अब इन आलू में सारे मसाले, सारी कटी हुई सब्जियां और ब्रेड का आधा चूरा भी मिला दीजिये।
- अब इन चीजों की वेज कटलेट बनाने के लिये पिठ्ठी तैयार कर लीजिए। अब इन पिठ्ठियों को उंगुलियों की सहायता से आयताकार या ओवल आकार का शेप दीजिए।
- सारे कटलेट इसी तरह बनाकर प्लेट में रख

लीजिये।

- अब एक कढ़ाई या पैन तेल गरम कीजिये। गरम तेल में इन कटलेट को एक एक करके डालिये और इन्हें ब्राउन होने तक तलते रहिये।
- ब्राउन होने पर इन कटलेट को प्लेट में निकाल लीजिए।
- जब ये ठंडे हो जाए तो इसे टिफिन में टोमाटो सॉस या चटनी के साथ पैक कर दीजिए।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2025

डेंगू - चिकनगुनिया  
विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा हुआ तरह ठीक



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

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



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



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

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

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



# ठंड में मेथी जरूर खाएं

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी मेथी भी है, जो अपने सेहत भरे गुणों के कारण बेहद लाभदायक होती है। जरूर जानिए मेथी के यह फायदे -

- ज्यादातर लोगों को पेट संबंधी समस्याएं परेशान करती हैं, जिनमें कब्ज और गैस भी शामिल है। मेथी की हरी सब्जी को खाने से आपका पाचन तंत्र सुचारू रूप से कार्य करता है और कब्ज व गैस की समस्या से आपको निजात मिलती है।
- घर के बड़े बुजुर्गों को आपने सर्दियों में मेथी और मेवे के लड्डू खाते जरूर देखा होगा। इसका प्रमुख कारण है, कि मेथी का सेवन आपको जोड़ों के दर्द की परेशानी से भी मुक्ति दिलाता है। इसके बीज हों या फिर पत्तियां, दोनों ही जोड़ों के दर्द में समान रूप से फायदेमंद है।
- हम आपको बता दें, कि मेथी की पत्तियां भी आपके बालों के लिए बहुत लाभकारी साबित होंगी। इसकी पत्तियां पीसकर बालों में लगाने से बाल काले, घने व चमकदार होते हैं। साथ ही बालों का झड़ना भी रूक जाता है।
- पेट में कीड़े होने पर भी मेथी आपके लिए एक सटीक उपचार है। अधिकांशतः बच्चों में यह समस्या होती है। ऐसे में मेथी की पत्तियों का रस निकालकर, बच्चे को एक चम्मच प्रतिदिन पिलाने पर कृमि समाप्त हो

जाते हैं।

- मेथी आपको सर्दी लगने से भी बचाती है। इसका प्रतिदिन किसी न किसी रूप में सेवन करने से सर्दी का बचाव होता है और आप इस मौसम की आम स्वास्थ्य समस्याओं से बच जाते हैं।
- मधुमेह के मरीजों के लिए मेथी का सेवन अत्यधिक फायदेमंद होता है। अगर आप चाहें तो प्रतिदिन मेथी की पत्तियों का रस निकालकर पिएं, इससे बढ़ी हुई शर्करा नियंत्रण में हो जाएगी।
- चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने में भी यह मेथी कुछ कम गुणवान नहीं है। इसे पीसकर चेहरे पर लगाने से त्वचा में चमक के साथ कसाव आता है। इसके अलावा रूखी त्वचा वालों के लिए यह बहुत लाभप्रद है, क्योंकि



यह त्वचा को नमी प्रदान करती है।

- मेथी की हरी पत्तियों की सब्जी में प्याज डालकर खाना आपको रक्तचाप की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करेगा। निम्न रक्तचाप वालों के लिए मेथी की मसाले वाली सब्जी बहुत लाभकारी होती है। खास तौर से अदरक व गरम मसाला इसमें लाभ देता है।
- मेथी की सब्जी का नित्य सेवन करना, दिल की बीमारियों को भी दूर रखने में मदद करता है। यह दिल का दौरा पड़ने की संभावना को बेहद कम कर देता है, और आप अपने हृदय को रख सकते हैं बिल्कुल स्वस्थ।
- मेथी की सब्जी का प्रतिदिन सेवन या फिर मेथी दाने का चूर्ण प्रतिदिन खाने से आपका वजन नियंत्रित रहता है, और वसा की मात्रा धीरे-धीरे कम हो जाती है। इस तरह से आप अपना वजन भी कम कर सकते हैं।
- इतना ही नहीं, अगर आपको बार-बार पेशाब आने की परेशानी है, तो मेथी की पत्तियों का रस आपको बेहद फायदा पहुंचाएगा। इसके रोज सेवन से आपकी समस्या बिल्कुल समाप्त हो जाएगी।



# हरी प्याज के लाभकारी गुण

**सिं** ग अनियन, एक बहुत लोकप्रिय सब्जी है और ये कई किस्मों जैसे - सफेद, पीली और लाल में पैदा होती है। ये प्याज, स्वाद में बहुत अच्छे होते हैं और इनमें पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। काफी लंबे समय से, सिंग प्याज का इस्तेमाल चाइनीज दवाईयों में किया जाता है। इस प्याज में सल्फर भी ज्यादा मात्रा में होता है। सल्फर की ज्यादा मात्रा, शरीर के लिए लाभप्रद होती है। इस तरह के प्याज कैलोरी में लो होते हैं। सिंग प्याज को हरा प्याज भी कहा जाता है। हरा प्याज, विटामिन सी, विटामिन बी2 और थियामाईन से भरपूर होता है। इसमें विटामिन ए और विटामिन के भी होता है। इसके अलावा, यह कॉपर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पौटेशियम, क्रोमियम, मैंगनीज और फाइबर का भी अच्छा स्रोत होता है। हरा प्याज, फ्लैवोनॉइड्स जैसे - कैवरेसेटिन का भी मजबूत स्रोत होता है।

- हरा प्याज, दिल को स्वस्थ रखता है। यह कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को कम करता है।
- ब्लडप्रेशर मेंटेन रखता है इस प्याज में सल्फर की मात्रा, शरीर में बीपी को सही बनाएं रखती है।
- हरा प्याज, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम बनाएं रखता है।
- हरे प्याज में क्रोमियम होता है जो शरीर में डायबटीज होने पर लाभप्रद होता है। इसकी मदद से ब्लड सुगर नियंत्रण में होती है और ग्लूकोज टॉलेरेंस में भी सुधार होता है।
- हरा प्याज, बॉडी में सर्दी और फ्लू से लड़ने के एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पैदा कर देता है।
- इसके एंटी बैक्टीरियल गुण से पाचन में सुधार भी होता है।
- हरे प्याज में पेक्टिन होती है जो एक प्रकार का द्रव्य कोलोडिसल काब्रोहाइड्रेट होता है जिससे पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
- हरा प्याज खाने से बॉडी की इम्यूनिटी बढ़ती है।

- हरे प्याज में एंटी-इंफ्लामेटरी और एंटी-हिस्टामाइन वाले गुण होते हैं जिससे गठिया, अस्थमा में आराम मिलती है।
- हरा प्याज, मेटाबोलिज्म को कंट्रोल करता है और मैक्रोन्यूट्रिशन को बनाएं रखता है।
- हरा प्याज खाने से आंखों की रोशनी में भी लाभ मिलता है।
- हरा प्याज, चेहरे और शरीर में पड़ने वाली झुर्रियों को दूर भगाता है।



## आ रहा है अदरक का मौसम

**अ** अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के रसोई घर में प्रायः रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है। आने वाले मौसम में तो बिना अदरक की चाय की कल्पना ही नहीं कर सकते। प्रस्तुत है अदरक के घरेलू उपचार-

- भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है।
- अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलकेसहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुंह में रख कर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खांसी ठीक हो जाती है।
- सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 5-6 बूंद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगाने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।
- अदरक का टुकड़ा छिलका हटाकर मुंह में रखकर चबाते-चूसते रहें तो लगातार चलने वाली हिचकी बन्द हो जाती है।

# ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारी

**का** मकाजी महिलाओं को हमेशा ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच तालमेल बिठाने में मुश्किल होती है। अगर वो बच्चों का ध्यान रखती है तो ऑफिस के काम छूटने लगते हैं और अगर ऑफिस के काम को तवज्जो दें तो बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाती हैं। लेकिन घबराइए नहीं इन मुश्किलों के बीच भी आप खुद को स्थिर कर बच्चों और ऑफिस की जिम्मेदारियों को बखूबी निभा सकती हैं। आइए जानें कैसे-



## प्राथमिकता तय करें

सबसे पहले तो ये जरूरी है कि आप इस बात पर स्पष्ट रहें कि आखिर आप अपनी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर क्या रखती हैं? यदि आपकी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर बच्चा है तो फिर इस बात पर विचार करें कि बच्चे की देखभाल के बारे में आप किन-किन चीजों पर ध्यान देंगी और किस सीमा तक उसके साथ समझौता कर सकती हैं!

## संतुलन बनाएं

यदि आप अपने काम से भी प्यार करती हैं और बच्चे से संबंधित अपनी नई जिम्मेदारी के साथ किसी भी तरह अपने काम का बैलेंस बनाना चाहती हैं तो इस बात पर इत्मीनान से गौर करें कि क्या वाकई आपका सपोर्ट सिस्टम इतना अच्छा है कि आप उस पर भरोसा कर सकती हैं?

## सोच-समझ कर ऑफिस चुनें

इसके साथ ही शुरुआती सालों में आप ये कोशिश भी कर सकती हैं कि किसी ऐसी कंपनी में काम करें, जहां एक मां के तौर पर आपकी जिम्मेदारी के प्रति भी संवेदनशीलता

बरती जाती हो। काम के घंटे अपेक्षाकृत कम और दफ्तर का समय थोड़ा लचीला हो। यदि इस तरह की सुविधा और स्वतंत्रता आपको मिलती है तो आप बहुत इत्मीनान से दोनों के बीच संतुलन बना सकती हैं, लेकिन यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको खुद पर भरोसा रखना होगा।

## प्लानिंग करें

कामकाजी महिलाओं को प्लानिंग के साथ काम करना आना चाहिए। अपने हर काम की योजना बनाएं जिससे आपका समय बर्बाद न हो और न ही आप पर दबाव बने।

## मदद लेने में नहीं है बुराई

अगर आप मिलजुल कर काम करेंगी तो निश्चित ही काम जल्दी खत्म होगा और आप भी रिलैक्स रहेंगी। घर के कामों में पति की या अन्य किसी की मदद लेने से ना हिचकें। सारा काम अकेले ही करने की कोशिश में आप जल्द ही थक जाएंगी और बच्चे को समय नहीं दे पाएंगी।

## लगातार काम ना करें

ऑफिस में भी लगातार काम न करें। कुछ देर अपने सहकर्मियों के साथ चॉय-कॉफी पिएं और

बातें करें। इससे आपका तनाव कम होगा।

## वीकएंड में खुद खाली रखें

बच्चों को वीकएंड का बड़ी बेसब्री से इंतजार होता है क्योंकि इस समय वे आपके साथ हो सकते हैं। वीकएंड पर खाली रहने के लिए हफ्ते में हर दिन छोटे-छोटे काम निपटा लें, जिससे आप छुट्टी के दिन बच्चा के साथ पूरा समय व्यतीत कर सकें।

## तकनीक की मदद लें

आजकल बाजार में कई ऐसी चीजें उपलब्ध हैं जो खास कर कामकाजी मां को ख्याल में रखकर बनायी गई है। ये चीजें आपके काम को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। इनके प्रयोग से आपका समय भी बर्बाद नहीं होता।

## घर जल्दी लौटें

अगर आपके ऑफिस की जिम्मेदारी जल्दी खत्म हो जाए तो घर जल्दी आकर बच्चों के साथ समय बीताएं। हर रोज अपने घर आने का समय निर्धारित कर लें जिससे आप उस समय तक अपने सभी काम निबटा सकेगी और बच्चों के साथ समय भी बिता पाएंगी।

**संपूर्ण सोडानी**  
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

961 777 0150  
0731 4766222

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

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैंपल लेने हेतु  
संपर्क करें

# होम्योपैथी इलाज से जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें।

डॉ. सा. को धन्यवाद



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में, अब मैं पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



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

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

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

# 13 वर्षों की आपार सफलता के साथ 14 वें वर्ष में पदार्पण पर आप सभी को धन्यवाद...

## संघट्ट एवं सूरत परिवार

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

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