

■ लंग कैंसर: अंतिम स्टेज के लक्षण

■ एक कहानी प्यार और इज़हार की

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघर्ष एवं सूरत

फरवरी 2026 | वर्ष-15 | अंक-3

मूल्य
₹60

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

कैंसर
जागरूकता
विशेषांक

कैंसर की चिकित्सा
के लिए होम्योपैथी
सुलभ चिकित्सा

प्रोस्टेट कैंसर
इलाज संभव

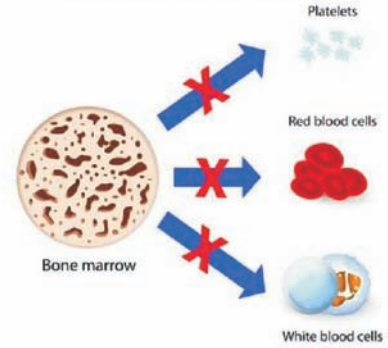
कैंसर
समय रहते
इलाज संभव





एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



एनीमिया (रक्ताल्पता) की बात मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव जी के साथ



सेहत एवं सूरत

फरवरी 2026 | वर्ष-15 | अंक-03

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी, डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सहायक संपादक

डॉ. अथर्व द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला, कोमल शुक्ला

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. विकास सिंघल

डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. कोमल विजयवर्गीय, डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

डॉ. अमित मिश्रा, डॉ. आर.के. मिश्रा

डॉ. ओ.पी. अग्रवाल, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. नरेंद्र पाटीदार, डॉ. टीना अग्रवाल

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. आर.के. सोडानी

डॉ. अभ्युदय वर्मा, डॉ. राजेश गुप्ता

डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. आशीष तिवारी

डॉ. ब्रज किशोर तिवारी, डॉ. डी. सी. जैन

श्री संजय जैन, डॉ. प्रिंस मिश्रा

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉरल्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत

भोजनालय के पास, स्कीम 140 के

सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

रेक्टल कैंसर के लक्षण और उनकी शुरुआती पहचान



16

गले का कैंसर



20

कैसे करें स्किन कैंसर की जांच



25

छूट जायेगी आपकी धूम्रपान की लत



28

पेशाब में दुर्गंध आना गंभीर बीमारी का संकेत



40

बीस की उम्र में अपनाएं स्वस्थ आदतें



41

फराली पेटिस

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

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

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

साल 2026 का यह पहला 'मन की बात' है। कल 26 जनवरी को हम सभी 'गणतंत्र दिवस' का पर्व मनाएंगे। इसी दिन हमारा संविधान लागू हुआ था। 26 जनवरी का ये दिन हमें अपने संविधान निर्माताओं को नमन करने का अवसर देता है। आज 25 जनवरी का दिन भी बहुत अहम है। आज 'National Voter's Day' है 'मतदाता दिवस' है। मतदाता ही लोकतंत्र की आत्मा होता है।

साथियो, आमतौर पर जब कोई 18 साल का हो जाता है, मतदाता बन जाता है तो उसे जीवन का एक सामान्य पड़ाव समझा जाता है। लेकिन, दरअसल ये अवसर किसी भी भारतीय के जीवन का बहुत बड़ा milestone होता है। इसलिए बहुत जरूरी है कि हम देश में वोटर बनने का, मतदाता बनने का, उत्सव मनाएं। जैसे हम जन्मदिन पर शुभकामनाएं देते हैं और उसे celebrate करते हैं, ठीक वैसे ही, जब भी कोई युवा पहली बार मतदाता बने तो पूरा मोहल्ला, गाँव या फिर शहर एकजुट होकर उसका अभिनंदन करे और मिठाइयाँ बाँटी जाएं। इससे लोगों में voting के प्रति जागरूकता बढ़ेगी। इसके साथ ही यह भावना और सशक्त होगी कि एक वोटर होना कितना मायने रखता है। साथियो, देश में जो भी लोग चुनावी प्रक्रिया से जुड़े रहते हैं, जो हमारे लोकतंत्र को जीवंत बनाए रखने के लिए जमीनी स्तर पर काम करते हैं, मैं उन सभी की बहुत सराहना करना चाहूँगा। आज 'मतदाता दिवस' पर मैं अपने युवा साथियों से फिर आग्रह करूँगा कि वे 18 साल का होने पर voter के रूप में खुद को जरूर register करें। संविधान ने हर नागरिक से जिस कर्तव्य भावना के पालन की अपेक्षा रखी है इससे वो अपेक्षा भी पूरी होगी और भारत का लोकतंत्र भी मजबूत होगा।

साथियो, आज 'मन की बात' के माध्यम से मैं देशवासियों, विशेषकर industry और Start-up से जुड़े युवाओं से एक आग्रह जरूर करना चाहता हूँ। भारत की economy तेजी से आगे बढ़ रही है। भारत पर दुनिया की नजरें हैं। ऐसे समय में हम सब पर एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी भी है। वो जिम्मेदारी है - quality पर जोर देने की। होती है, चलती है, चल जाएगी, यह युग चला गया। आइए इस वर्ष हम पूरी ताकत से quality को प्राथमिकता दें।

मेरे प्यारे देशवासियो, हमारे देश के लोग बहुत innovative हैं। समस्याओं का समाधान ढूँढना हमारे देशवासियों के स्वभाव में है।



प्रधानमंत्री मोदी के

'मन की बात'

कुछ लोग ये काम start-ups के जरिये करते हैं, तो कुछ लोग समाज की सामूहिक शक्ति से रास्ता निकालने का प्रयास करते हैं। ऐसा ही एक प्रयास उत्तर प्रदेश के आजमगढ़ में सामने आया है। यहाँ से होकर गुजरने वाली तमसा नदी को लोगों ने नया जीवन दिया है। तमसा केवल एक नदी नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत की सजीव धारा है। अयोध्या से निकलकर गंगा में समाहित होने वाली यह नदी कभी इस क्षेत्र के लोगों के जन-जीवन की धुरी हुआ करती थी, लेकिन प्रदूषण की वजह से इसकी अविरल धारा में रुकावट आने लगी थी। गाद, कूड़ा-कचरा और गंदगी ने इस नदी के प्रवाह को रोक दिया था। इसके बाद यहाँ के लोगों ने इसे एक नया जीवन देने का अभियान शुरू किया। नदी की सफाई की गई और उसके किनारों पर छायादार, फलदार पेड़ लगाए गए। स्थानीय लोग कर्तव्य भावना से इस काम में जुटे और सबके प्रयास से नदी का पुनरुद्धार हो गया।

साथियो, जब परिवार और समाज की ताकत मिलती है, तो हम बड़ी-से-बड़ी चुनौतियों को परास्त कर सकते हैं। मुझे अनंतनाग के शेखगुन्ड गाँव के बारे में जानकारी मिली है। यहाँ drugs, तंबाकू, सिगरेट और शराब से जुड़ी चुनौतियाँ काफी बढ़ गई थी। इन सबको देखकर यहाँ के मीर जाफ़र जी इतना परेशान हुए कि उन्होंने इस समस्या को दूर करने की ठान ली। उन्होंने गाँव के युवाओं से लेकर बुजुर्गों तक सभी को एकजुट किया। उनकी इस पहल का असर कुछ ऐसा रहा कि वहाँ की दुकानों ने तंबाकू उत्पादों को बेचना ही

बंद कर दिया। इस प्रयास से Drugs के खतरों को लेकर भी लोगों में जागरूकता बढ़ी है।

साथियो, हमारे देश में ऐसी अनेक संस्थाएँ भी हैं, जो वर्षों से निस्वार्थ भाव से समाज सेवा में जुटी हैं। जैसे एक संस्था है पश्चिम बंगाल के पूर्व मेदिनीपुर के फरीदपुर में। इसका नाम है 'विवेकानंद लोक शिक्षा निकेतन'। ये संस्था पिछले चार दशक से बच्चों और बुजुर्गों की देखभाल में जुटी है। गुरुकुल पद्धति की शिक्षा और teachers की training के साथ ही यह संस्था समाज कल्याण के कई नेक कार्यों में जुटी है। मेरी कामना है कि निस्वार्थ सेवा का यह भाव देशवासियों के बीच निरंतर और अधिक सशक्त होता रहे।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' में हम निरंतर स्वच्छता के विषय को उठाते रहे हैं। मुझे ये देखकर गर्व होता है हमारे युवा अपने आसपास की स्वच्छता को लेकर बहुत सजग हैं। अरुणाचल प्रदेश में हुए एक ऐसे ही अनूठे प्रयास के बारे में मुझे जानकारी मिली है। अरुणाचल वो धरती है जहाँ देश में सबसे पहले सूर्य की किरणें पहुँचती है। यहाँ लोग 'जय हिन्द' कहकर एक-दूसरे का अभिवादन करते हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'मन की बात' में हमें एक बार फिर कई अलग-अलग विषयों पर चर्चा करने का अवसर मिला। यह कार्यक्रम हम सभी को अपने देश की उपलब्धियों को महसूस करने और celebrate करने का अवसर देता है। आप सभी को मेरी बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

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

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

संचालक

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

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

कैंसर जागरूकता समय से पहले उपचार

कैंसर जागरूकता जीवन बचाने, स्वास्थ्य सुधारने और समाज को मजबूत बनाने का एक महत्वपूर्ण जरिया है। कैंसर जागरूकता जरूरी है क्योंकि जल्दी पहचान से इलाज आसान होता है- शुरुआती स्टेज में कैंसर का पता चल जाए तो इलाज ज्यादा प्रभावी और कम दर्दनाक होता है। इससे जीवन बचने की संभावना बढ़ जाती है। सही जानकारी से लोग कैंसर को लेकर भ्रम और डर से बाहर आते हैं, जिससे वे समय पर डॉक्टर के पास जाते हैं।

जागरूकता से लोग धूम्रपान, शराब, अस्वस्थ खानपान जैसे जोखिम कारकों से दूर रहते हैं, जिससे कैंसर होने की संभावना कम होती है। लोग नियमित चेकअप और स्क्रीनिंग करवाते हैं, जिससे कैंसर का पता जल्दी चलता है। जागरूकता से कैंसर पीड़ितों के प्रति सहानुभूति और समर्थन बढ़ता है, जिससे मरीजों का मनोबल ऊंचा रहता है। सरकारी सुविधाएं और जागरूकता से लोग स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाते हैं और सरकारें भी कैंसर नियंत्रण के लिए ज्यादा संसाधन लगाती हैं। जिससे जल्द ही पहचान और उपचार की सुविधाएं बढ़ जाती हैं।

स्वस्थ जीवन की शुभकामना के साथ...

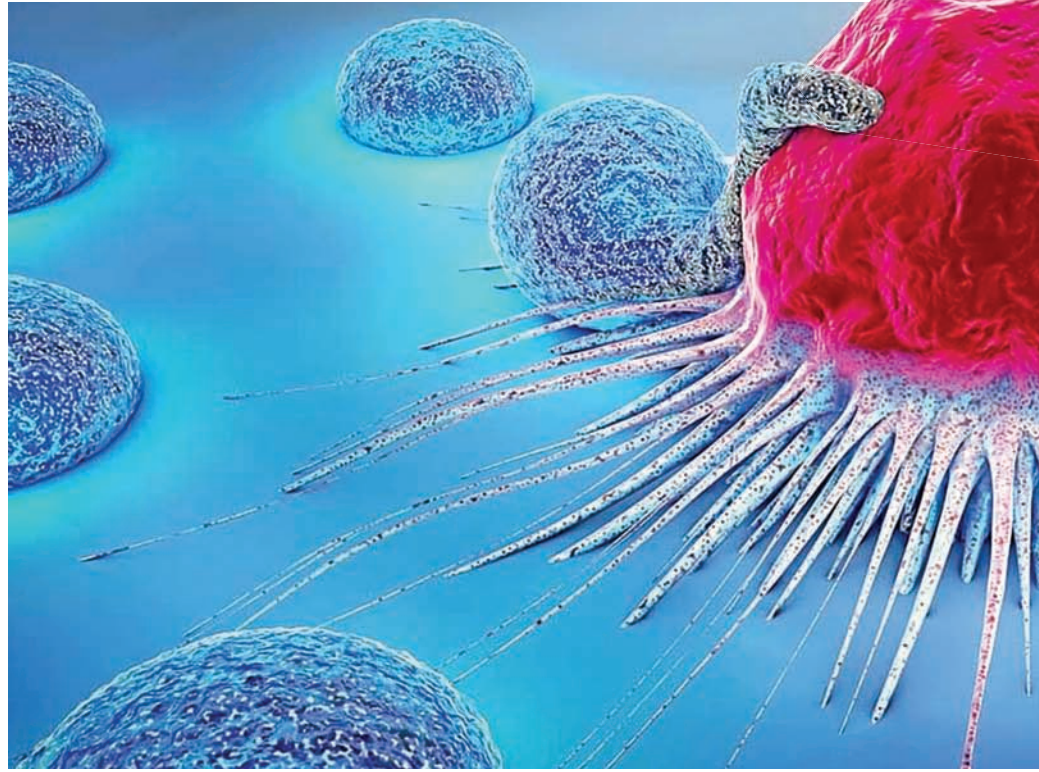


भारत में हर साल लगभग 1,200,000 नए कैंसर के मामले सामने आते हैं। नेशनल कैंसर रजिस्ट्री के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, भारत में 8 में से 1 पुरुष और 9 में से 1 महिला को अपने जीवनकाल में किसी न किसी तरह का कैंसर होने का अनुमान है। कैंसर की घटनाओं और प्रकारों का निदान कई कारकों से प्रभावित होता है, जिसमें आयु, लिंग, जातीयता, स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियाँ, आहार संबंधी आदतें और आनुवंशिक प्रवृत्ति शामिल हैं। भारत में पुरुषों में, फेफड़े के कैंसर की घटनाएँ सबसे अधिक होती हैं, उसके बाद मौखिक गुहा और गले के कैंसर का स्थान आता है। महिलाओं में, गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर और स्तन कैंसर सबसे आम रूप से निदान किए जाने वाले रूप हैं।

कैंसर समय रहते इलाज संभव

कैंसर क्या है?

कैंसर एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर के भीतर कुछ कोशिकाओं का असामान्य व्यवहार होता है। एक स्वस्थ व्यक्ति में, कोशिकाएँ वृद्धि, विभाजन और अंततः प्राकृतिक मृत्यु के एक विशिष्ट पैटर्न का पालन करती हैं, जो उचित शारीरिक कार्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है। हालाँकि, कैंसर के मामले में, ये कोशिकाएँ इस सामान्य व्यवहार से विचलित हो जाती हैं, और अनियंत्रित और असामान्य वृद्धि से गुजरती हैं।



कैंसर के प्रकार

कैंसर का नाम उन अंगों या ऊतकों के नाम पर रखा जाता है जिनमें वे उत्पन्न होते हैं। कैंसर को जन्म देने वाली विशिष्ट प्रकार की कोशिका, जैसे कि उपकला या स्क्वैमस कोशिकाएँ, का भी वर्गीकरण में उपयोग किया जाता है।

कार्सिनोमा

कार्सिनोमा कैंसर का सबसे प्रचलित प्रकार है। इसमें मुख्य रूप से उपकला कोशिकाएँ होती हैं जो शरीर की आंतरिक और बाहरी

दोनों सतहों पर होती हैं। बेसल सेल कार्सिनोमा के रूप में जाना जाने वाला एक प्रकार भी उल्लेखनीय है।

सारकोमा

सारकोमा ऐसे कैंसर हैं जो हड्डियों और कोमल ऊतकों में विकसित होते हैं, जिनमें मांसपेशियाँ, वसा, रक्त वाहिकाएँ, लसीकावत, तथा कंडरा और स्नायुबंधन जैसे रेशेदार ऊतक शामिल होते हैं।

ल्यूकेमिया

ल्यूकेमिया एक प्रकार का कैंसर है जो अस्थि मज्जा के रक्त बनाने वाले ऊतकों में उत्पन्न होता है। अन्य कैंसरों के विपरीत, ल्यूकेमिया ठोस ट्यूमर नहीं बनाता है। इसके बजाय, यह रक्त और अस्थि मज्जा में असामान्य श्वेत रक्त कोशिकाओं के संचय के परिणामस्वरूप होता है, जो सामान्य रक्त कोशिकाओं को विस्थापित कर देता है।

कैंसर के लक्षण

कैंसर कई तरह के संकेतों और लक्षणों के साथ प्रकट हो सकता है, जो शरीर के प्रभावित क्षेत्र के आधार पर अलग-अलग हो सकते हैं। संभावित चेतावनी संकेतों को बेहतर ढंग से पहचानने में मदद करने के लिए, यहाँ कुछ सामान्य संकेतकों की सूची दी गई है जो कैंसर तक ही सीमित नहीं हैं, लेकिन आपको चिकित्सा सहायता लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं-

- **आंत्र या मूत्राशय की आदतों में परिवर्तन-** लगातार दस्त या कब्ज, बार-बार पेशाब आने की इच्छा, या किसी अन्य असामान्य आंत्र या मूत्राशय संबंधी अनियमितताओं जैसे अस्पष्टीकृत परिवर्तनों पर ध्यान दें।
- **न भरने वाले घाव-** शरीर पर किसी भी

घाव पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है जो अपेक्षा के अनुसार ठीक नहीं हो रहा हो।

- **असामान्य रक्तस्राव या स्राव-** किसी भी प्रकार का अस्पष्टीकृत रक्तस्राव, जैसे कि मूत्र, मल, मासिक धर्म के बीच में रक्त, उल्टी या खांसी, की जांच की जानी चाहिए।
- **मोटा होना या गांठ-** यदि आपको शरीर के किसी भी हिस्से में कोई अस्पष्टीकृत गांठ या मोटा होना दिखाई दे, तो आपको तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।
- **मस्से या तिल में परिवर्तन-** मस्से या तिल के आकार, आकृति या रंग में कोई भी ध्यान देने योग्य परिवर्तन होने पर डॉक्टर से जांच करानी चाहिए।
- **लगातार खांसी, सांस फूलना, या स्वर**

बैठना- यदि किसी को दो सप्ताह से अधिक समय तक खांसी या सांस फूलने की समस्या हो, या कफ में खून दिखाई दे, तो चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए।

- **थकान या अस्पष्ट सूजन-** ऐसी थकान पर नजर रखें जो आराम करने से ठीक न हो रही हो, या त्वचा के नीचे सूजन महसूस हो।
- **वजन में उतार-चढ़ाव-** अनजाने में वजन में महत्वपूर्ण कमी या वृद्धि की जांच की जानी चाहिए।
- **त्वचा में परिवर्तन-** त्वचा में परिवर्तन, जैसे पीलापन, कालापन, लालिमा, घाव का न भरना, या मौजूदा जन्मचिह्नों में परिवर्तन, के लिए चिकित्सकीय ध्यान देने की आवश्यकता होती है।



कैंसर के चरण

कैंसर स्टेजिंग सिस्टम स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को उपचार की रूपरेखा तैयार करने और रोगियों को रोग का पूर्वानुमान या प्रत्याशित परिणाम प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विभिन्न स्टेजिंग सिस्टम में, TNM वर्गीकरण सबसे व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है- **T** प्राथमिक ट्यूमर को दर्शाता है। **N** लिम्फ नोड्स को इंगित करता है और यह संकेत देता है कि क्या कैंसर प्रतिरक्षा प्रणाली के इन महत्वपूर्ण घटकों तक फैल गया है। **M** का अर्थ है मेटास्टेसिस, जो कैंसर के शरीर के दूरस्थ भागों में फैलने का संकेत देता है।

अधिकांश कैंसर प्रकारों को चार प्राथमिक चरणों में वर्गीकृत किया जाता है। किसी मरीज को दिया जाने वाला विशिष्ट चरण कई कारकों पर निर्भर करता है, जिसमें ट्यूमर का आकार और शरीर के भीतर उसका स्थान शामिल है- **चरण I:** इस चरण में, कैंसर एक छोटे, स्थानीय क्षेत्र तक ही सीमित रहता है,

तथा आस-पास के लिम्फ नोड्स या अन्य ऊतकों तक फैलने का कोई सबूत नहीं मिलता है।

चरण II: कैंसर में कुछ वृद्धि हुई है, लेकिन यह अभी भी स्थानीयकृत है और शरीर के अन्य क्षेत्रों तक नहीं फैला है।

चरण III: कैंसर बड़ा हो गया है, संभवतः आस-पास के लिम्फ नोड्स या आसन्न ऊतकों को प्रभावित कर रहा है।

चरण IV: यह उन्नत चरण इंगित करता है कि कैंसर शरीर के अन्य अंगों या दूरस्थ क्षेत्रों में फैल गया है, इस स्थिति को अक्सर मेटास्टेटिक कैंसर कहा जाता है।

इन चार प्राथमिक चरणों के अलावा, स्टेज 0 भी है, जो कैंसर के शुरुआती चरण को दर्शाता है। स्टेज 0 में, कैंसर उस जगह तक सीमित रहता है जहाँ से इसकी शुरुआत हुई थी, जिससे इसका इलाज बहुत आसान हो जाता है।

लिम्फोमा

लिम्फोमा की विशेषता लिम्फोसाइटों की घातकता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण एक प्रकार की श्वेत रक्त कोशिका है। इस प्रकार के कैंसर में, असामान्य कोशिकाएं शरीर के लिम्फ नोड्स, लसीका वाहिकाओं और अन्य अंगों में जमा हो जाती हैं।

मल्टीपल मायलोमा

मल्टीपल मायलोमा प्लाज्मा कोशिकाओं में

उत्पन्न होता है, जो एक अन्य प्रकार की प्रतिरक्षा कोशिका है। असामान्य प्लाज्मा कोशिकाएँ, जिन्हें मायलोमा कोशिकाएँ कहा जाता है, अस्थि मज्जा में जमा हो जाती हैं, जिससे पूरे कंकाल तंत्र में ट्यूमर बन जाते हैं।

मेलैनोमा

मेलैनोमा एक ऐसा कैंसर है जो विशेष मेलानोसाइट्स में शुरू होता है, ये कोशिकाएँ मेलैनिन के उत्पादन के लिए जिम्मेदार होती हैं। जबकि ज्यादातर मेलैनोमा त्वचा में विकसित

होते हैं, वे आंख सहित अन्य रंगद्रव्य ऊतकों में भी हो सकते हैं।

मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के

ट्यूमर

मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में उत्पन्न होने वाले ट्यूमर विभिन्न रूपों में प्रकट होते हैं। उन्हें उत्पत्ति के कोशिका प्रकार और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के भीतर उस स्थान के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है जहाँ वे सबसे पहले दिखाई देते हैं।

लंग कैंसर

अंतिम स्टेज के लक्षण



जब किसी इंसान को लंबे समय से खांसी, सांस लेने में परेशानी या सीने में दर्द रहने लगे और इलाज के बावजूद आराम न मिले, तो मन में डर बैठने लगता है। लंग कैंसर एक ऐसी बीमारी है जो कई बार शुरुआती चरण में साफ संकेत नहीं देती। लेकिन जब बीमारी अंतिम चरण तक पहुंच जाती है, तब शरीर साफ तौर पर चेतावनी देने लगता है। इसी वजह से लोगों के मन में यह सवाल उठता है कि लंग कैंसर अंतिम स्टेज के लक्षण क्या होते हैं और इस स्थिति में मरीज के शरीर में कौन-कौन से बदलाव दिखाई देते हैं। इस लेख में हम समझेंगे कि लंग कैंसर की अंतिम स्टेज क्या होती है, इस स्टेज में कौन से गंभीर लक्षण दिखाई देते हैं, मरीज और परिवार को किन बातों के लिए तैयार रहना चाहिए और इस समय सही मेडिकल देखभाल क्यों इतनी जरूरी हो जाती है।

लंग कैंसर की अंतिम स्टेज क्या होती है

लंग कैंसर की अंतिम स्टेज को स्टेज 4 कहा जाता है। इस अवस्था में कैंसर सिर्फ फेफड़ों तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों जैसे हड्डियों, दिमाग, लिवर या एंजिनल ग्लैंड तक फैल सकता है। इसे मेटास्टेटिक कैंसर भी कहा जाता है। इस स्टेज में इलाज का उद्देश्य कैंसर को पूरी तरह खत्म करना नहीं, बल्कि लक्षणों को कम करना, दर्द से राहत देना और मरीज की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाए रखना होता है।

लंग कैंसर अंतिम स्टेज के लक्षण

अंतिम स्टेज के लक्षण सिर्फ मरीज के लिए ही नहीं, बल्कि परिवार के लिए भी मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण होते हैं। इन लक्षणों को समझने से मरीज को सही समय पर सहारा, दवा और देखभाल मिल सकती है। जब परिवार को यह पता होता है कि कौन से संकेत बीमारी के अंतिम चरण से जुड़े हैं, तो वे बेहतर फैसले ले पाते हैं और मरीज को अकेला महसूस नहीं होने देते।

लंग कैंसर अंतिम स्टेज के शारीरिक लक्षण

लंग कैंसर की अंतिम अवस्था में शरीर बहुत कमजोर हो जाता है और कई गंभीर लक्षण एक साथ दिखाई देने लगते हैं।

सांस लेने में गंभीर परेशानी

अंतिम स्टेज में सांस लेने में बहुत ज्यादा दिक्कत होने लगती है। मरीज को आराम की स्थिति में भी सांस फूल सकती है। थोड़ी सी हलचल या बोलने में भी सांस टूटने लगती है। कई बार ऑक्सीजन सपोर्ट की जरूरत पड़ती है।

लगातार तेज खांसी

खांसी बहुत ज्यादा और लगातार हो सकती है। यह खांसी सूखी भी हो सकती है और बलगम के साथ भी। कई मामलों में खांसी इतनी बढ़ जाती है कि मरीज को सोने में भी परेशानी होती है।

खांसी में खून आना

अंतिम स्टेज में खांसी के साथ खून आना एक गंभीर संकेत माना जाता है। यह दर्शाता है कि फेफड़ों के अंदर कैंसर काफी फैल चुका है।

लंग कैंसर अंतिम स्टेज में दर्द से जुड़े लक्षण

लंग कैंसर की अंतिम स्टेज में दर्द मरीज की सबसे बड़ी परेशानी बन सकता है। इस चरण में कैंसर शरीर के दूसरे हिस्सों तक फैल चुका होता है, जिसकी वजह से अलग-अलग तरह के दर्द महसूस होने लगते हैं। हालांकि यह स्थिति डराने

वाली लग सकती है, लेकिन सही इलाज, पेन मैनेजमेंट और डॉक्टर की देखरेख से दर्द को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे मरीज को कुछ राहत मिलती है।

सीने में लगातार दर्द

अंतिम स्टेज में सीने में लगातार दर्द बना रह सकता है। यह दर्द तेज भी हो सकता है या दबाव और भारीपन जैसा महसूस हो सकता है। सांस लेने, खांसने या करवट बदलने पर यह दर्द और बढ़ सकता है। कई बार यह दर्द पसलियों तक फैल जाता है, जिससे आराम करना भी मुश्किल हो जाता है।

हड्डियों में दर्द

अगर लंग कैंसर हड्डियों तक फैल गया हो, तो पीठ, पसलियों, कूल्हों या पैरों में तेज दर्द हो सकता है। यह दर्द दिन के मुकाबले रात में ज्यादा बढ़ सकता है, जिससे नींद भी प्रभावित होती है। कुछ मरीजों को चलने-फिरने में भी परेशानी होने लगती है।

सिरदर्द और दिमाग से जुड़े दर्द

जब कैंसर दिमाग तक फैलता है, तो तेज और लगातार सिरदर्द होने लगता है। इसके साथ उलझन, ध्यान लगाने में परेशानी या नजर से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी होता है, ताकि समय पर राहत दी जा सके।

लंग कैंसर अंतिम स्टेज में शरीर में दिखने वाले बदलाव

लंग कैंसर की अंतिम स्टेज में शरीर के अंदर कई गहरे बदलाव होने लगते हैं, जो मरीज की रोजमर्रा की जिंदगी को काफी हद तक प्रभावित करते हैं। इस अवस्था में बीमारी सिर्फ फेफड़ों तक सीमित नहीं रहती, बल्कि पूरे शरीर की कार्यक्षमता पर असर डालने लगती है। धीरे-धीरे शरीर की ताकत कम होने लगती है और मरीज को सामान्य काम भी भारी लगने लगते हैं।

वजन तेजी से कम होना

अंतिम स्टेज में मरीज का वजन बहुत तेजी से गिरने लगता है। खाने का मन नहीं करता या थोड़ा सा खाने पर ही पेट भरा हुआ महसूस होने लगता है। शरीर को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता, जिससे मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं और मरीज पहले से ज्यादा दुबला दिखाई देने लगता है।

बहुत ज्यादा थकान

इस स्टेज में मरीज को हर समय थकान महसूस

होती है। थोड़ा सा बोलने, बैठने या करवट बदलने में भी शरीर जवाब देने लगता है। आराम करने के बाद भी ऊर्जा वापस नहीं आती, इसलिए मरीज ज्यादातर समय लेटे रहना पसंद करता है। यह थकान मानसिक रूप से भी मरीज को कमजोर बना सकती है।

मुख बिल्कुल कम हो जाना

अंतिम स्टेज में कई मरीजों की भूख लगभग खत्म हो जाती है। खाने की इच्छा नहीं रहती और कभी-कभी खाने की खुशबू से भी मन खराब हो सकता है। शरीर को पर्याप्त ऊर्जा न मिलने के कारण कमजोरी और बढ़ जाती है, जिससे मरीज को ज्यादा देखभाल और सहारे की जरूरत होती है।

लंग कैंसर अंतिम स्टेज में अन्य गंभीर संकेत

लंग कैंसर की अंतिम स्टेज में कुछ ऐसे संकेत भी दिखाई देने लगते हैं जो यह बताते हैं कि शरीर अंदर से काफी कमजोर हो चुका है। ये लक्षण अचानक भी सामने आ सकते हैं और धीरे-धीरे भी बढ़ सकते हैं। इन संकेतों को समझना और समय पर डॉक्टर को बताना बहुत जरूरी होता है, ताकि मरीज को सही देखभाल और राहत मिल सके।

पैरों या चेहरे में सूजन

अंतिम स्टेज में शरीर में पानी जमा होने लगता है। इसका असर पैरों, टखनों और कभी-कभी चेहरे पर सूजन के रूप में दिखाई देता है। यह सूजन धीरे-धीरे बढ़ सकती है और चलने-फिरने में परेशानी पैदा कर सकती है।

आवाज में बदलाव

कुछ मरीजों की आवाज भारी, बैठी हुई या कमजोर लगने लगती है। ऐसा तब होता है जब कैंसर गले की नसों या आसपास के हिस्सों को प्रभावित करता है। लंबे समय तक आवाज का बदलना एक गंभीर संकेत माना जाता है।

बार-बार इन्फेक्शन

इस स्टेज में इम्यून सिस्टम बहुत कमजोर हो जाता है। नतीजतन मरीज को बार-बार इन्फेक्शन हो सकता है, जो ठीक होने में ज्यादा समय लेता है और शरीर को और कमजोर बना देता है।

डॉक्टर से तुरंत कब संपर्क करें

अगर सांस लेने में बहुत ज्यादा परेशानी हो, लगातार खून आए, तेज दर्द कंट्रोल में न आए या मरीज बहुत ज्यादा भ्रमित हो जाए, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

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

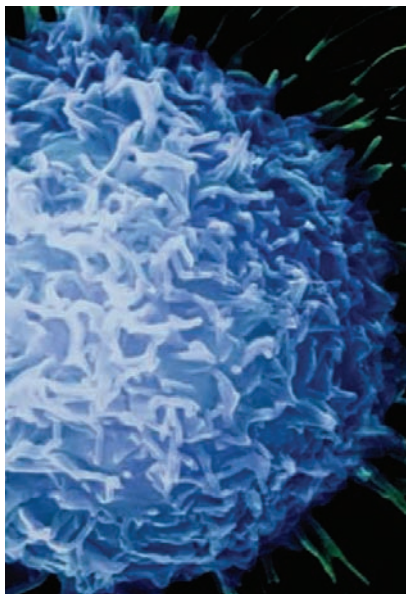
प्रोस्टेट कैंसर इलाज संभव

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

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

प्रोस्टेट कैंसर के कारण

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



प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

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

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

कैंसर की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी सुलभ चिकित्सा

चिकित्सा जगत में निरन्तर हो रहे प्रगति के सभी उजले दावों के बावजूद दुनिया में कैंसर के लगभग 60 प्रतिशत केसेस भारत में पाए जाते हैं।

कैंसर सबसे भयानक रोगों में से एक है, कैंसर के रोग की परंपरागत औषधियों में निरन्तर प्रगति के बावजूद इसे अभी तक अत्यधिक अस्वस्थता और मृत्यु के साथ जोड़ा जाता है। और कैंसर के उपचार से अनेक दुष्प्रभाव जुड़े हुए हैं। कैंसर के मरीज कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ-साथ होमियोपैथी चिकित्सा के लिए निरन्तर हमारे दवाखाने पर मरीज नियमित रूप से आते रहते हैं।

दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए होमियोपैथी चिकित्सा

रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी और हॉर्मोन थेरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं - संक्रमण, उल्टी होना, जी मितलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमजोरी महसूस होना।

होमियोपैथी उपचार

से इन सभी लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथेरेपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोथ (डर्मटाइटिस) के लिए 'टॉपिकल केलेंडुला' जैसा होमियोपैथी उपचार और कीमोथेरेपी-इंडुस्ड स्टोमेटाइटिस के उपचार में आर्सेनिक अलबम का प्रयोग असरकारक पाया जाता है।

होमियोपैथी उपचार सुरक्षित हैं और कुछ विश्वसनीय शोधों के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होमियोपैथी उपचार असरकारक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में आपकी मदद करता है। यह अन्य लक्षणों और उल्टी, मुंह के छाले, बालों का झड़ना, अवसाद और कमजोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को



कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और तन्दुरस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होमियोपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। सिर्फ होमियोपैथी दवाईयां या एलोपैथी उपचार के साथ-साथ होमियोपैथी दवाईयां ब्रेन ट्यूमर, अनेक प्रकार के कैंसर जैसे के गाल, जीभ, भोजन नली, पाचक ग्रन्थि, मलाशय,

अंडाशय, गर्भाशय, मूत्राशय, ब्रेस्ट और प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर के उपचार में उपयोगी पाई जा रही हैं।

चूंकि होमियोपैथी उपचार चिकित्सा का एक संपूर्ण तंत्र है, यह तंत्र सिर्फ अकेली बीमारी को ही नहीं, बल्कि व्यक्ति को एक संपूर्ण रूप में देखता है। कैंसर के मरीज कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ-साथ होमियोपैथी चिकित्सा को भी जोड़ते हैं। यदि आप कैंसर के एक रोगी हैं, और कैंसर के लिए या एलोपैथी इलाज से होनेवाले दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होमियोपैथी चिकित्सा का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक को इस बात की जानकारी अवश्य दें। यदि आप कैंसर के लिए होमियोपैथी की दवाईयां ले रहे हैं, तो अपने ऐलोपैथिक चिकित्सक को अवश्य बता दें।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)

सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

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

रेक्टल कैंसर के लक्षण और उनकी शुरुआती पहचान

शरीर में किसी भी प्रकार की असामान्यता दिखे तो उसे अनदेखा करना खतरनाक हो सकता है। खासकर जब बात हो रेक्टल कैंसर की यह ऐसी बीमारी है जो रेक्टम (मलाशय) की दीवारों में शुरू होती है और शुरुआती समय में इसके लक्षण हल्के हो सकते हैं। अगर आप जान लें कि रेक्टल कैंसर के लक्षण क्या हो सकते हैं और उनके संकेतों को पहचानने के आसान उपाय क्या हैं, तो समय रहते निदान और बेहतर इलाज संभव है।

रेक्टल कैंसर क्या है?

रेक्टल कैंसर उस स्थिति को कहते हैं जब मलाशय की भीतरी कोशिकाओं में अनियमित वृद्धि (ट्यूमर) शुरू हो जाए और वह बढ़ने लगे। इसे अक्सर कॉलन के कैंसर के साथ जोड़कर कोलोरेक्टल कैंसर कहा जाता है। यह धीरे-धीरे विकसित होता है पहले छोटे पॉलीप्स बनते हैं, जो समय के साथ कैंसर जनक बन सकते हैं।

इलाज- इलाज में सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी आदि शामिल होते हैं।

रेक्टल कैंसर के लक्षण

रेक्टल कैंसर यानी मलाशय के अंदर होने वाला कैंसर, एक गंभीर बीमारी है जो अक्सर धीरे-धीरे बढ़ती है और शुरुआती अवस्था में इसके लक्षण बहुत हल्के या अस्पष्ट हो सकते हैं। यही कारण है कि कई बार यह बीमारी तब तक पहचान में नहीं आती जब तक वह गंभीर रूप नहीं ले लेती। लेकिन अगर हम शरीर के संकेतों को समय रहते समझें और इन पर ध्यान दें, तो इस बीमारी को शुरुआती अवस्था में पकड़कर इलाज शुरू किया जा सकता है।

■ **मल में रक्त आना:** रेक्टल कैंसर का सबसे आम और शुरुआती लक्षण है मल के साथ खून आना। यह खून चमकदार लाल रंग का या कभी-कभी गहरे रंग का हो सकता है। हालांकि बवासीर (पाइल्स) जैसी अन्य समस्याओं में भी खून आता है, लेकिन यदि यह समस्या बार-बार या लंबे समय तक बनी रहे, तो इसे हल्के में न लें और डॉक्टर से जांच कराएं।

■ **आंत्र आदतों में बदलाव:** कैंसर के कारण



आपकी मल त्यागने की दिनचर्या बदल सकती है। किसी व्यक्ति को अचानक दस्त या कब्ज की शिकायत होने लगती है, जो लंबे समय तक बनी रहती है। कई बार मल के त्याग में बार-बार बदलाव आना या मल पूरी तरह से न निकल पाने का अहसास भी रेक्टल कैंसर का संकेत हो सकता है।

■ **मल का आकार पतला होना:** एक सामान्य लक्षण यह भी होता है कि मल का आकार पहले की तुलना में बहुत पतला या रिबन जैसा हो जाता है। यह संकेत करता है कि मलाशय के रास्ते में कोई रुकावट या ट्यूमर है, जो मल को संकरे रास्ते से निकलने पर मजबूर कर रहा है।

■ **पेट में परेशानी या असामान्य पाचन:** रेक्टल कैंसर पेट में असहजता पैदा कर सकता है। इससे गैस, ऐंठन, कब्ज, सूजन या पेट दर्द जैसी समस्याएं होती हैं। कई बार व्यक्ति को भोजन पचाने में कठिनाई होती है और पेट बार-बार फूला हुआ महसूस होता है।

■ **लगातार थकान और कमजोरी:** कैंसर के कारण शरीर में धीरे-धीरे खून की कमी हो सकती है, जिससे व्यक्ति को थकान और कमजोरी महसूस होने लगती है। यहां तक कि बिना किसी भारी काम के भी शरीर थका हुआ महसूस करता है। साथ ही, शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है।

■ **अचानक वजन कम होना:** यदि बिना किसी डाइटिंग या व्यायाम के अचानक वजन कम हो रहा है, तो यह शरीर में हो रहे किसी गंभीर बदलाव का संकेत हो सकता

है। कैंसर कोशिकाएं शरीर की ऊर्जा को तेजी से खर्च करती हैं, जिससे वजन तेजी से गिरने लगता है।

■ **अधूरे मलत्याग का एहसास:** कुछ लोगों को लगता है कि मल त्याग के बाद भी पेट पूरी तरह साफ नहीं हुआ। यह "इनकम्प्लीट बॉवेल मूवमेंट" कैंसर की वजह से हो सकता है, जो मलाशय पर दबाव डालता है और पूरी सफाई का अनुभव नहीं होने देता।

रेक्टल कैंसर की शुरुआती

पहचान के आसान उपाय

रेक्टल कैंसर एक गंभीर बीमारी है, लेकिन यदि इसकी पहचान समय रहते हो जाए, तो इसका इलाज सफलतापूर्वक किया जा सकता है। अक्सर लोग इसके लक्षणों को नजरअंदाज कर देते हैं या सामान्य पेट की समस्याओं की तरह समझ लेते हैं, जिससे बीमारी बढ़ जाती है। इसलिए जरूरी है कि हम कुछ जरूरी उपायों को अपनाकर इस बीमारी की शुरुआती पहचान कर सकें।

रेक्टल कैंसर के शुरुआती लक्षण बहुत हल्के हो सकते हैं, लेकिन यदि आप नियमित रूप से अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान दें, तो खतरे को समय पर पहचान सकते हैं। यदि आपको बार-बार मल में खून आना, मल त्यागने की आदत में बदलाव, पतला मल, पेट में असामान्य दर्द, कब्ज या दस्त जैसी समस्या बार-बार होती है, तो यह संकेत हो सकता है कि कोई गंभीर स्थिति बन रही है। यह जरूरी नहीं कि यह हमेशा कैंसर हो, लेकिन ऐसी स्थिति में डॉक्टर से तुरंत जांच करवाना बुद्धिमानी है।

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

डॉ कर्त्स के मुताबिक दाँतों की बीमारियों का जो प्रकोप आजादी के बाद के समय 40 से 60 प्रतिशत था, वह आज 90 से 95 प्रतिशत तक पहुँच गया है। देश में बहुत सारे डेंटल कॉलेज खुल चुके हैं और लोगों में अवेरेनेस भी पहले से ज्यादा हो गई है किंतु फिर भी डेंटल अवेरेनेस के बेसिक एज्युकेशन की भारी कमी है। इसकी मुख्य वजह खाने-पीने की आदतों में परिवर्तन होना है। डिब्बाबंद भोजन, तंबाकू का प्रचलन, पाउच और विभिन्न तरीके से तंबाकू की जो वैरायटी मिल रही है, उससे नई युवा पीढ़ी ज्यादा ग्रसित है। सबसे ज्यादा चिंता का विषय इनके सेवन के बाद मुँह का कैंसर होना है। 70 से 80 के दशक के बीच में मुख कैंसर का प्रतिशत बहुत कम रहा करता था, लेकिन आज हालात बहुत बदल गए हैं। स्थिति यह है कि डेंटल कॉलेज में प्रायमरी से लगाकर आखिरी स्टेज तक प्रतिदिन औसतन 8 से 10 मरीज आ रहे हैं। इनमें से 4 प्रतिशत मरीज मुख कैंसर के होते हैं।

मुख कैंसर के प्रमुख कारण

तंबाकू और पान-मसाले विभिन्न कैमिकल मिले होते हैं, उससे मुँह के भीतर की स्थिति विकट होती चली जाती है। पहली स्टेज में फाइब्रोसिस का शिकार हो जाता है। यह स्थिति प्री-कैंसर की होती है। इस स्थिति में मरीज का उपचार और निदान संभव है। फाइब्रोसिस के लक्षण यह होते हैं कि मुँह के भीतर कुछ सफेद स्पॉट आ जाते हैं या मुँह में जलन होने लगती है। ऐसे में जरूरी यह है कि सबसे पहले मरीज तंबाकू खाना बंद कर दें।

आखिरी स्टेज में आते हैं मरीज

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

मुख कैंसर की भयावह स्थिति



मुँह के कैंसर का ऑपरेशन बहुत खर्चीला

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

रोका जा सकता है मुख कैंसर को

सवाल ये नहीं है कि हम इसे रोक नहीं सकते। इसके लिए सबसे बड़ी कमजोरी अज्ञानता का होना है क्योंकि मरीज जब हमारे पास आता है तो वह कहता है कि मुझे तो मालूम ही नहीं कि मुख में कैंसर हो गया है। यह जरूरी नहीं है कि

तंबाकू खाने वाले हर आदमी को कैंसर हो जाए, लेकिन खाने वाले का प्रतिशत काफी ज्यादा है। कई बार खाने वाले के टीशू का रेजिस्टेंस इतना अधिक होता है कि उसे इसका असर ही नहीं होता।

मुख कैंसर से बचने के उपाय

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

हर आदमी खुद जागरूक बने

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

कैंसर के बारे में बड़ी समस्या यह है कि ज्यादातर लोगों को लगता है कि यह बीमारी हमें नहीं हो सकती। इस चक्कर में वक्त रहते लोग जांच नहीं कराते और यही देरी इस बीमारी को घातक बना देती है।

ब्रेस्ट कैंसर

जल्द पहचान से बचती है जान

45-55 साल की उम्र में ये मामले होते हैं सबसे ज्यादा
70% मामलों में मरीज स्टेज 3 में पहुंचती हैं अस्पताल
1.15 लाख नए मामले सामने आते हैं हर साल

पहले ब्रेस्ट कैंसर विकसित देशों की, खाते-पीते परिवारों की महिलाओं की बीमारी मानी जाती थी, लेकिन अब यह हर वर्ग की महिलाओं में देखा जा रहा है। खास यह है कि ब्रेस्ट कैंसर के 50 फीसदी मरीजों को इलाज करवाने का मौका ही नहीं मिल पाता। कैंसर के सफल इलाज का एकमात्र सूत्र है - जल्द पहचान। जितनी शुरुआती अवस्था में कैंसर की पहचान होगी, इलाज उतना ही सरल, सस्ता, छोटा और सफल होगा। इसकी पहचान के बारे में अगर लोग जागरूक हों, अपनी जांच नियमित समय पर खुद करें तो मशीनी जांचों से पहले ही बीमारी के होने का अंदाजा हो सकता है।

वैसे भी मेमोग्राफी मशीन की सेंसिटिविटी औसतन 80 फीसदी होती है। यानी मशीन 100 में से 20 मामलों में कैंसर को नहीं पकड़ पाती या गलत रिपोर्ट देती है। कुछ डॉक्टर यह भी मानते हैं कि मेमोग्राफी का खास फायदा नहीं है, क्योंकि जितनी बड़ी गांठ को उस मशीन से देखा जा सकता है, उस स्टेज पर तो महिलाएं अपनी जांच करके भी गांठ और बदलाव आदि का पता लगा सकती हैं। इसके अलावा उस मशीन से जो रेडिएशन निकलता है, वही कई बार कैंसर की शुरुआत का कारण बन सकती है। इसलिए मेमोग्राफी दो साल से कम समय में न कराएं। इस लिहाज से और भी जरूरी हो जाता है कि सभी महिलाएं अपने ब्रेस्ट की जांच करना खुद सीख लें और महीने में सिर्फ 10 मिनट खर्च करके यह जांच करें।

वयों होता है कैंसर

वैसे तो ब्रेस्ट कैंसर के 100 में से 10 मामलों में ही अनुवांशिकता काम करती है, लेकिन कैंसर होने में जीन के बदलाव का 100 फीसदी हाथ होता है। जींस, एनवायरनमेंट और लाइफस्टाइल- ये तीन कारक मिलकर किसी के शरीर में कैंसर होने की आशंका को बढ़ाते हैं।

गलतफहमियां न पालें

- कैंसर छूत की बीमारी नहीं है जो मरीज को छूने, उसके पास जाने या उसका सामान इस्तेमाल करने से हो सकती है।
- कैंसर के मरीज का खून या शरीर की कोई चोट या जखम छूने से कैंसर नहीं होता।
- कैंसर डायबीटीज और हाई बीपी की तरह शरीर में खुद ही पैदा होनेवाली बीमारी है। यह किसी इन्फेक्शन से नहीं होती, जिसका इलाज एंटी-बायोटिक्स से हो सके।
- चोट या धक्का लगने से ब्रेस्ट कैंसर नहीं होता।
- 20 साल की उम्र से किसी भी उम्र की महिला को ब्रेस्ट कैंसर हो सकता है।
- ब्रेस्ट कैंसर पुरुषों को भी होता है। 100 में

स्तन स्व परीक्षण

- लेट जाइये और अपना बाया हाथ अपने सिर के नीचे रखिये दाये हाथ से बायीं तरफ के स्तन का परीक्षण करें। तीन मध्य उंगलियों के माध्यम से गोलाकार घुमाकर महसूस करें कि कोई कठोर गठान या मोटापन तो नहीं है। अलग-अलग तरीके के दबाव के माध्यम से स्तन के पूरे भाग को दबाव देकर परीक्षण करें।

- अपने दोनों हाथ कमर पर रखकर सीधे खड़े होकर



आइने के सामने देखिए कि कोई गठान या आकार में अंतर या स्तन की ऊपरी त्वचा में सूजन तो नहीं है।

- हाथ ऊंचा करें व देखें कि कोई गठान तो नहीं है।
- निपल को अंगुठे और तर्जनी उंगलियों के बीच धीरे-धीरे दबाइये और देखिए कि कोई स्राव या द्रव्य तो नहीं है।

कैंसर से बचाव

कसरत - हर हफ्ते सवा तीन घंटे दौड़ लगाने या 13 घंटे पैदल चलने वाली महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर की आशंका 23 फीसदी कम होती है।

मातृत्व - बच्चे पैदा करना (वह भी करीब 30 साल की उम्र तक) और उसे स्तनपान कराना ब्रेस्ट कैंसर को टालने का कारगर तरीका है।

तंबाकू - गुटका, तंबाकू और स्मोकिंग ही नहीं, अल्कोहल भी ब्रेस्ट कैंसर के रिस्क को बढ़ाता है। हर ड्रिंक का मतलब है, कैंसर के खतरे में इजाफा।

धूप - विटामिन डी की कमी का सीधा संबंध ब्रेस्ट कैंसर से है। शरीर को हर दिन 1000 मिग्रा. कैल्शियम और 350 यूनिट विटामिन डी मिलना चाहिए। रोज 5-10 मिनट धूप में रहने से शरीर को विटामिन डी मिलता है। इस दौरान कम-से-कम कपड़े पहने हों।

कैलरी - रेड मीट और प्रोसेस्ड खाना कम, साबुत अनाज, फल-सब्जियां ज्यादा खाना कैंसर से बचाव का रास्ता है। कुल कैलरी का सिर्फ 20 फीसदी चर्बी से लें तो ब्रेस्ट कैंसर की आशंका में 24 फीसदी की कटौती हो सकती है।

वजन - शरीर पर छई चर्बी इस्ट्रोजन हॉर्मोन बनाती है, जो ब्रेस्ट कैंसर का कारण है। फालतू वजन बढ़ाने से बचें।

है। कई वजहें मिलकर कैंसर बनाती हैं।

- ब्रेस्ट की 90 फीसदी गांठें कैंसर-रहित होती हैं। फिर भी हर गांठ की फौनर जांच करानी चाहिए।

- ज्यादातर मामलों में कैंसर की शुरुआत में दर्द बिल्कुल नहीं होता।

- कैंसर का इलाज मुमकिन है और इसके बाद भी सामान्य जिंदगी जी सकते हैं।

से एक ब्रेस्ट कैंसर का मरीज पुरुष हो सकता है।

- खान-पान और लाइफस्टाइल में सुधार कर कैंसर होने की आशंका को कम किया जा सकता है। लेकिन एक बार कैंसर हो जाने के बाद उसे बिना दवा या सर्जरी के ठीक नहीं किया जा सकता। इसका प्रामाणिक इलाज अलोपथी ही है।

- ज्यादातर (100 में से 90) मामलों में ब्रेस्ट कैंसर खानदानी बीमारी नहीं

जब सांस लेने, बोलने और निगलने के लिए उपयोग होने वाली कोशिकाएं असामान्य रूप से विभाजित होने लगती हैं और नियंत्रण से बाहर हो जाती हैं, तो गले का कैंसर होता है। ज्यादातर गले के कैंसर मुख द्वार से शुरू होते हैं और बाद में स्वर यंत्र से गले के पिछले हिस्से, जिसमें जीभ और टॉन्सिल्स के हिस्से शामिल होते हैं, फैलते हैं, या स्वरयंत्र के नीचे से सबग्लोटीस और श्वासनली में फैलते हैं।



गले का कैंसर

तम्बाकू और गले के कैंसर का सीधा सम्बन्ध होता है। शराब पीने वालों को भी इसका खतरा रहता है, खासतौर पर अगर वे सिगरेट का सेवन भी करते हैं तो। एक विटामिन 'ए' की कमी और कुछ प्रकार के मानव पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) संक्रमण के साथ लोगों में भी गले के कैंसर विकसित होने की अधिक संभावना हो सकती है।

कैसे पता लगाएँ

गले के कैंसर से पीड़ित लोगों को खून की खांसी, साधारण खांसी, खाना निगलने में कठिनाई, स्वर का बैठना, गर्दन में दर्द, सूजन या गले में गांठ का होना, अचानक वजन का घटना ऐसी ही कुछ खास परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे कुछ लक्षणों को देखने के बाद टेस्ट करा लेना चाहिए।

गले के कैंसर के साथ अन्य

कैंसर

गले के कैंसर अन्य कैंसर के साथ जुड़े होते हैं। गले के कैंसर के रोगियों में से 15 फीसदी लोगों

को गले के कैंसर के साथ मुंह, भोजन-नलिका या फेफड़ों के कैंसर के साथ एक ही समय पर निदान होता है। 10 से 20 प्रतिशत गले के कैंसर के साथ लोगों को अन्य कैंसर बाद में विकसित होते हैं।

पुरुषों में अधिक होता है गले का कैंसर

गले का कैंसर पुरुषों में अधिक सामान्य होता है, क्योंकि यह देखा गया है कि पुरुष महिलाओं के मुकाबले धूम्रपान अधिक करते हैं। कई बार गले के कैंसर का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है, लेकिन इलाज से व्यक्ति की बात करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

विटामिन 'सी' और 'बी' का सेवन

धूम्रपान और अन्य भोजन में विटामिन 'सी' और 'बी' से भरपूर पदार्थ जैसे- गाजर, आंवला, अमरूद, नींबू, हरी सब्जियां, सलाद इत्यादि को शामिल करें। इनसे इस कैंसर को दूर रखा जा सकता है। कई अध्ययन यह सिद्ध कर चुके हैं कि विटामिन 'सी' और 'बी' तथा भोजन में रेशों

की मात्रा शरीर को कई तरह के कैंसर से बचाती है। रेशायुक्त खाद्य लेने से आंतों के कैंसर से सुरक्षा मिलती है।

पैसिव स्मोकिंग भी है खतरनाक

तम्बाकू और धूम्रपान गले के कैंसर का खतरा काफी हद तक बढ़ा देते हैं और ऐसा नहीं कि सिगरेट का सेवन करने वाले ही इसके दुष्प्रभावों से पीड़ित होते हैं, बल्कि उस धुएं के संपर्क में आने वाले लोगों को भी यह बीमारी होने का खतरा उतना ही होता है।

कैंसर में मददगार थैरेपी

गले के कैंसर में तीन थैरेपी से इलाज किया जा सकता है- सर्जरी, विकिरण थैरेपी और कीमोथैरेपी। सर्जरी चिकित्सा के अंतर्गत अगर ट्यूमर छोटे हैं तो उसे कम साइड इफेक्ट के साथ निकाला जा सकता है पर अगर ट्यूमर उन्नत है और आसपास के क्षेत्रों में फैला हुआ है तो सर्जरी और अधिक व्यापक होनी चाहिए। उन्नत ट्यूमर सर्जरी की स्थिति में बोलने, खाना चबाने, निगलने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

रक्त कैंसर से बचाव के तरीके

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

धूम्रपान न करें

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

रेडिएशन के संपर्क में न जाएं

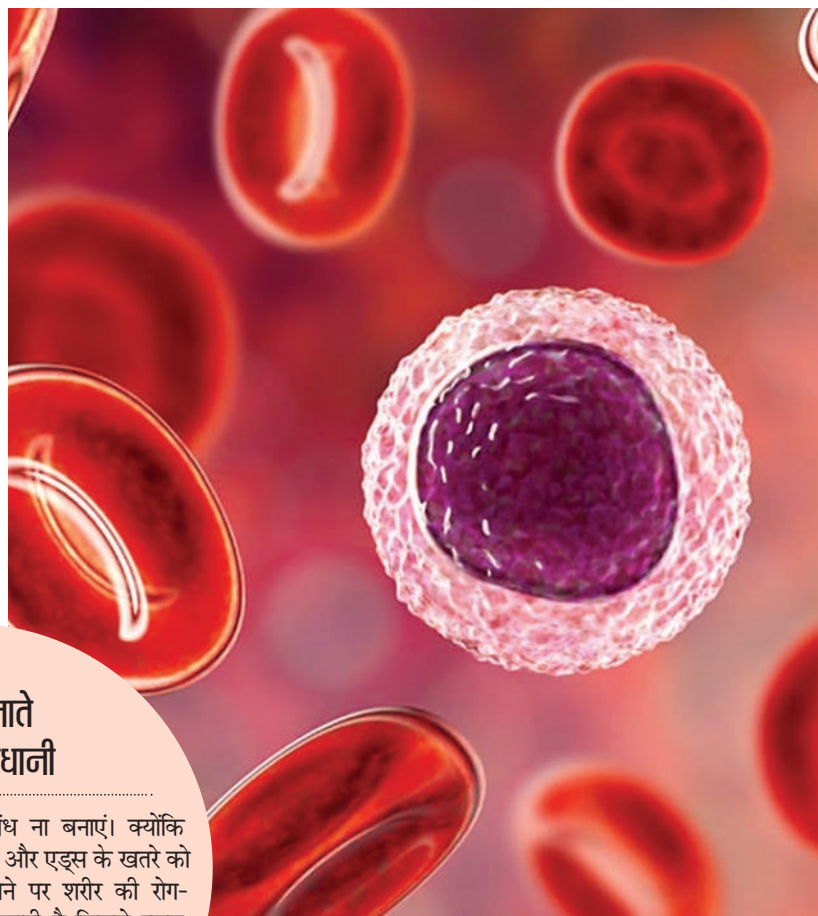
एक्स-रे या अन्य रेडिएशन किरणों के संपर्क में आने से बचें क्योंकि रेडिएशन से रक्त कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। सीटी-स्कैन और रेडिएशन थेरेपी भी ब्लड कैंसर होने के खतरे को बढ़ाते हैं। रेडिएशन की तेज बीम ब्लड में आसानी से प्रवेश कर जाती हैं और रेडिएशन स्वस्थ कोशिकाओं को समाप्त कर देता है जिससे कैंसर के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

केमिकल्स के संपर्क में न जाएं

आज का वतावरण बहुत ही प्रदूषित है जिसमें कई प्रकार के हानिकारक केमिकल मिले हुए हैं।

यौन संबंध बनाते समय सावधानी

कभी भी असुरक्षित यौन संबंध ना बनाएं। क्योंकि असुरक्षित यौन संबंध एचआईवी और एड्स के खतरे को बढ़ाता है। एचआईवी/एड्स होने पर शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है जिससे ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। एचआईवी/एड्स का संक्रमण खून में ज्यादा होता है। इसलिए एचआईवी/एड्स से संक्रमित व्यक्ति से यौन संबंध बनाने से बचें।



कीटनाशकों

(मच्छर और कॉक्रोच मारने की दवा) और नाइट्रेटयुक्त पानी का प्रयोग करने से ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ़ता है। पेट्रोल और सिगरेट के धुएं से भी ब्लड कैंसर होने का खतरा होता है। इसलिए बाहर जाते समय चेहरे को अच्छे से ढक कर रखें और प्रदूषित जगहों जैसे- फैक्ट्रियों के पास जाने से बचें। ज्यादा तेज केमिकल वाले परफ्यूम या कीटनाशकों का प्रयोग करने से बचें।

स्वस्थ खान-पान अपनाएं

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



बोन मैरो कैंसर के लक्षण, कारण, इलाज और उपचार

बोन मैरो कैंसर या अस्थि मज्जा कैंसर, एक ऐसा कैंसर है जो अस्थि मज्जा में शुरू होता है, बोन मैरो या अस्थि मज्जा, हड्डियों के बीच पाया जाने वाला स्पंजी ऊतक (हड्डियों के अन्दर भरा हुआ एक मुलायम ऊतक) है। बोन मैरो, नए स्टेम सेल्स का निर्माण करती रहती है, जो हमारे शरीर की आवश्यकतानुसार सफ़ेद रक्त कोशिका (संक्रमण के खिलाफ शरीर की रक्षा करती हैं), लाल रक्त कोशिका और प्लेटलेट्स में विकसित होती रहती हैं। जब इस क्षेत्र में कैंसर विकसित होता है, तब ब्लड सेल्स के उत्पादन कार्य में बाधा उत्पन्न होने से, तरह-तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

बो न मैरो कैंसर के प्रकारों में, मल्टीपल मायलोमा, ल्यूकेमिया और मायलोप्रोलिफेरेटिव नियोप्लाज्म शामिल हैं। इसमें से हर एक कैंसर विभिन्न ब्लड सेल्स को प्रभावित करता है, और प्रत्येक के अलग-अलग विशेषताएँ, लक्षण हैं और उपचार विकल्प भी सबके लिए अलग हैं। इस लेख के माध्यम से हमारा उद्देश्य, बोन मैरो कैंसर के लक्षण, कारण, चरण, निदान, रोकथाम और उपचार विकल्प के संदर्भ में पूर्ण और उचित जानकारी प्रदान करना है।

बोन मैरो कैंसर के लक्षण

बोन मैरो कैंसर के लक्षण विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं, जो कैंसर के प्रकार, चरण और रोगी के संपूर्ण स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं। कुछ सामान्य बोन मैरो कैंसर सिम्पटम्स या बोन मैरो कैंसर के लक्षण इस प्रकार हैं-

- **लंबे समय तक थकान, कमजोरी और सुस्ती:** बोन मैरो कैंसर होने पर, स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में बाधा या रूकावट आने से, शरीर में लगातार थकान, कमजोरी और सुस्ती का अनुभव हो सकता है। लगातार थकान, कमजोरी और सुस्ती बोन

मैरो कैंसर के लक्षण में शामिल हैं।

- **अचानक वजन घट जाना:** कैंसर सेल्स मेटाबॉलिज्म को बाधित करती हैं, जिससे अचानक वजन कम होना, बोन मैरो कैंसर के लक्षणों में से एक है।
- **बार-बार या आवर्तक संक्रमण:** बोन मैरो कैंसर वाले व्यक्तियों में, सफ़ेद रक्त कोशिकाओं की कमी होने से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, इसलिए बार-बार या लगातार संक्रमण हो सकता है। बार-बार या आवर्तक संक्रमण भी बोन मैरो कैंसर के लक्षण में से एक लक्षण है।
- **बुखार या रात को पसीना आना:** बार-बार संक्रमण होने के कारण या तेज़ी से कैंसर सेल्स की वृद्धि के कारण इम्यून सिस्टम के कमजोर होने से ऐसा हो सकता है। बुखार या रात को पसीना आना, बोन मैरो कैंसर के लक्षण में शामिल है।
- **हड्डी में दर्द या कोमलता:** कैंसर सेल्स वृद्धि होने के कारण हड्डियों और जोड़ों में दर्द या कोमलता पैदा हो सकती है। हड्डी में दर्द या कोमलता, बोन मैरो कैंसर के लक्षण में से ही एक है।

अस्थि मज्जा कैंसर या बोन मैरो कैंसर जीवन के लिए खतरा बन सकता है और विशेष रूप से तब, जब इसका निदान और इलाज जल्दी नहीं किया जाता है। हालाँकि, आधुनिक नैदानिक उपकरणों और उपचार विकल्पों के उपयोग से, सर्वाइवल रेट में बहुत हद तक सुधार होते हुए देखा जा सकता है। अब यदि चर्चा करें सर्वाइवल रेट्स की, तो मल्टीपल मायलोमा वाले रोगियों के लिए पाँच वर्ष की सर्वाइवल रेट 1970 के दशक में 25% थी जो आज बढ़कर लगभग 53% हो गई है। हालाँकि, बोन मैरो कैंसर के लिए सर्वाइवल रेट, कैंसर के प्रकार, चरण और रोगी के संपूर्ण स्वास्थ्य के आधार पर बहुत भिन्न हो सकती है।

- **आसानी से चोट लगना या रक्तस्राव होना:** बोन मैरो कैंसर में, शरीर में प्लेटलेट्स की कमी के कारण, आसानी से चोट लग सकती है या खून बह सकता है। आसानी से चोट लगना या रक्तस्राव होना, बोन मैरो कैंसर के लक्षण में सम्मिलित है।
- **साँस लेने में दिक्कत:** लाल रक्त कोशिकाओं की कमी के कारण, शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन ले जाने के लिए कोशिकाओं की कमी हो जाती है, जिससे साँस लेने में दिक्कत का अनुभव हो सकता है। साँस लेने में दिक्कत महसूस करना भी बोन मैरो कैंसर के लक्षण में ही शामिल है।

बोन मैरो कैंसर के कारण

बोन मैरो कैंसर क्यों होता है, यदि इस विषय पर चर्चा करें तो अभी तक इसका कोई सटीक कारण नहीं पता चल पाया है, लेकिन शोधों के आधार पर यह माना जा सकता है, कि यह बोन मैरो की कोशिकाओं के डीएनए में उत्परिवर्तन के कारण होता है। उत्परिवर्तन, कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि का कारण बनती है।

- **बढ़ती उम्र:** बढ़ती उम्र के साथ कोशिकाओं में आनुवंशिक परिवर्तनों के संचय के कारण, इस कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है।
- **फैमिली हिस्ट्री:** यदि परिवार के किसी सदस्य को बोन मैरो कैंसर पूर्व में हो चुका है, तो यह संभावना है कि यह बीमारी आगे भी उस परिवार के किसी सदस्य को अपनी चपेट में ले ले।
- **विकिरण या कुछ रसायनों के संपर्क में आना:** औद्योगिक रसायनों या विकिरण के उच्च स्तर के संपर्क में आने के कारण, कोशिकाओं के डीएनए को नुकसान होने से, बोन मैरो कैंसर हो सकता है।
- **ब्लड डिसऑर्डर्स की हिस्ट्री:** कुछ रक्त विकार जैसे मायलोडीस्लास्टिक सिंड्रोम या पॉलीसिथेमिया वेरा, बोन मैरो कैंसर के विकास में सहायक हो सकते हैं।

बोन मैरो कैंसर के उपचार

यदि इस विषय पर चर्चा करें कि बोन मैरो कैंसर का इलाज क्या है, तो बोन मैरो कैंसर का इलाज, कैंसर के प्रकार, चरण, रोगी के उम्र और

उसके संपूर्ण स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। बोन मैरो कैंसर का इलाज, निम्न उपचार विकल्पों द्वारा किया जा सकता है-

- **कीमोथेरेपी:** बोन मैरो कैंसर का इलाज या बोन मैरो कैंसर के उपचार के लिए, यह उपचार विकल्प कैंसर सेल्स को नष्ट करने या उन्हें बढ़ने से रोकने के लिए दवाइयों का उपयोग करता है। इस उपचार विकल्प का उपयोग अकेले या अन्य विकल्पों के साथ किया जा सकता है।
- **रेडिएशन थेरेपी:** बोन मैरो कैंसर का इलाज या बोन मैरो कैंसर के उपचार करने के लिए, इस उपचार विधि में कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोकने के लिए या उन्हें नष्ट करने के लिए उच्च ऊर्जा किरणों का उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग कीमोथेरेपी के साथ या स्टेम सेल प्रत्यारोपण से पहले किया जा सकता है।
- **स्टेम सेल प्रत्यारोपण** क्षतिग्रस्त या रोगग्रस्त बोन मैरो को स्वस्थ बोन मैरो सेल्स से बदलने के लिए इस उपचार विकल्प का उपयोग किया जाता है।
- **टार्गेटेड थेरेपी:** बोन मैरो कैंसर का इलाज करने के लिए, इस उपचार में, कैंसर कोशिकाओं को लक्षित कर, उन्हें नष्ट करने के लिए दवाइयों या अन्य पदार्थों का उपयोग किया जाता है।
- **इम्यूनो थेरेपी:** बोन मैरो कैंसर का इलाज करने के लिए, इस उपचार में, कैंसर से लड़ने के लिए शरीर के इम्यून सिस्टम का उपयोग किया जाता है। इसमें कैंसर से लड़ने के लिए, प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता को बढ़ाने के लिए, मानव निर्मित प्रतिरक्षा प्रणाली प्रोटीन का उपयोग किया जाता है।

बोन मैरो कैंसर का निदान

बोन मैरो कैंसर के लक्षण और उपचार, दोनों ही बोन मैरो कैंसर के निदान से संबंधित हैं, क्योंकि लक्षणों की पुष्टि हेतु भी कैंसर का निदान होना आवश्यक है, और बोन मैरो कैंसर के उपचार या बोन मैरो कैंसर का इलाज के लिए, एक उचित और प्रभावी उपचार योजना बनाने के लिए भी रोग का निदान होना आवश्यक है।

बोन मैरो कैंसर का निदान निम्न नैदानिक प्रक्रियाओं द्वारा किया जा सकता है-

- **फिजिकल टेस्ट एंड मेडिकल हिस्ट्री:** डॉक्टर बीमारी के लक्षणों की जाँच कर सकता है और रोगी के स्वास्थ्य आदतों और पिछली बीमारियों के बारे में जानने का प्रयास कर सकता है।
- **ब्लड एंड यूरिन टेस्ट:** यह टेस्ट्स मायलोमा कोशिकाओं द्वारा उत्पादित असामान्य प्रोटीन का पता लगाने के लिए किया जा सकता है, इसमें गुर्दे के कार्य की जाँच की जाती है और रक्त कोशिकाओं के स्तर का पता लगाया जाता है।
- **बोन मैरो बायोप्सी:** बोन मैरो का एक छोटा सा नमूना(सामान्यतः कूल्हे की हड्डी से) हटाकर, उसमें कैंसर सेल्स का पता लगाने के लिए, माइक्रोस्कोप के द्वारा उसकी जाँच की जाती है।
- **इमेजिंग टेस्ट्स:** एक्स-रे, सीटी स्कैन, एमआरआई और पीईटी स्कैन जैसे इमेजिंग टेस्ट्स द्वारा डिटेल्ड फोटोज प्राप्त कर, हड्डी की क्षति या शरीर के अन्य हिस्सों में कैंसर के लक्षणों की जाँच की जा सकती है।

बोन मैरो कैंसर या अस्थि मज्जा की रोकथाम

बोन मैरो कैंसर की रोकथाम या बोन मैरो कैंसर से बचाव पूर्णतः संभव नहीं है, लेकिन ज्ञात रिस्क फैक्टर्स को कुछ निवारक उपाय करके कम किया जा सकता है-

- **स्वस्थ जीवनशैली:** नियमित व्यायाम करने से, स्वस्थ आहार लेने से, स्वस्थ वजन बनाए रखने से, तंबाकू और शराब का सेवन छोड़ने से, बोन मैरो कैंसर से बचाव संभव है।
- **विकिरण और रसायनों के संपर्क में कम आना-** हालाँकि यह हमेशा संभव नहीं है, लेकिन जितना हो सके उतना विकिरण और रसायनों के संपर्क में कम आने से, बहुत हद तक बोन मैरो कैंसर से बचाव संभव है।
- **नियमित चिकित्सा जाँच:** बोन मैरो कैंसर की फैमिली हिस्ट्री वाले और ब्लड डिसऑर्डर से पीड़ित व्यक्तियों को नियमित स्वास्थ्य जाँच कराना चाहिए, जिससे वह बोन मैरो कैंसर के खतरे से बच सकें।



कैसे करें स्किन कैंसर की जांच

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

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

स्किन कैंसर की जांच के तरीके

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

स्क्रीनिंग- स्क्रीनिंग के जरिए कैंसर के लक्षण नजर आए बिना भी इसकी पहचान दिख जाती है। इसका मतलब यह कि अगर कैंसर अपने शुरूआती दौर में है तो स्क्रीनिंग के जरिए उसे

पहचाना जा सकता है। ऐसे में उसका इलाज कर पाना आसान हो जाता है। स्क्रीनिंग के जरिए त्वचा कैंसर का पता लगाने में खतरा कम और फायदा ज्यादा होता है। स्क्रीनिंग के बाद कैंसर का इलाज करने में आसानी होती है। स्क्रीनिंग के जरिए चिकित्सक समय-समय पर त्वचा की जांच करते हैं।

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

सबसे उपरी हिस्सा लिया जाता है)। बायोप्सी का परिणाम 2-3 सप्ताह के बीच में निकलता है।

त्वचा कैंसर के कारण

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

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

जीभ के छाले का इलाज

जीभ मुख के तल पर एक पेशी होती है, जो भोजन को चबाना और निगलना आसान बनाती है। यह स्वाद अनुभव करने का प्रमुख अंग होता है, क्योंकि जीभ स्वाद अनुभव करने का प्राथमिक अंग है। जीभ का दूसरा कार्य है स्वर नियंत्रित करना। यह संवेदनशील होती है। जीभ दातों की सफाई का एक प्राकृतिक माध्यम भी है।



छा ले एक बहुत दर्दनाक संक्रमण है जो किसी भी व्यक्ति को हो सकते हैं। वयस्क और बच्चों दोनों को ये छाले मुंह, होठ, मुंह के अंदरूनी भाग या आपकी जीभ पर हो सकते हैं। आपकी जीभ पर हुआ छाला आपको परेशान कर सकता है और आप सही ढंग से खाना नहीं खा सकते हैं क्योंकि ये चोट करते हैं। जब आपको छाले हो जाते हैं तो आप उन उपचारों को ढूँढने लगते हैं जिनसे आप जल्द से जल्द छुटकारा पा जायें। ऐसे कई उपचार हैं जिनका प्रयोग आप अपने घर पर कर सकते हैं जिससे दर्द, सूजन में कमी होगी और आप इन दर्दनाक छालों से छुटकारा पायेंगे।

सरल उपचार

- आपको प्रतिदिन बहुत सारा पानी पीना चाहिये जो छालों को बनने की प्रक्रिया को कम कर सकता है। आप अपने साथ पानी से भरी बोतल को रखें जिससे आप पानी पीना भूलेंगे नहीं और हर समय पानी लाने में आलस्य नहीं करेंगे। इसके अलावा, पानी पीना आपकी जीभ को नम रखेगा जो दर्द को कम करने में आपकी सहायता करेगा।

- नमक के साथ ठंडे पानी से मुंह साफ करें जो आपकी जीभ को साफ करने में सहायता कर सकता है और आपके मुंह के बैक्टीरिया से छुटकारा दिलायेगा। आराम पाने के लिये एक दिन में दो से तीन बार इसे करें। नमक पानी के साथ गरारा करना आपके मुंह को ताजा और साफ रख सकता है।
- जब आपकी जीभ पर छाले हो तब उन खाद्यों का उपभोग करें जो ठंडे हैं जैसे आइसक्रीम, ज्यूस आदि। यह आपकी जीभ को नम रखेगा।
- चाय कॉफी की तरह के गर्म पेय से आपको बचना चाहिये और मसालेदार भोजन नहीं करना चाहिये, जब आपको अपने मुंह में छाले हों। गर्म चाय या कॉफी पीना और मसालेदार भोजन करना आपको अधिक दर्द दे सकता है।
- यदि आप एक माउथ वॉश का उपयोग करते हैं तो इसका उपयोग बंद कर दें जिससे मुंह में कोई संक्रमण ना फैलने पाये। आप चाय की पत्ती के तेल का उपयोग कीटाणुओं और जीवाणुओं को फैलने से रोकने के लिये कर सकते हैं।

- अपने दैनिक आहार में, आप ज्यादा अदरक और लहसुन को शामिल कर सकते हैं जो आपके मुंह के छालों को बनने से रोकेगा। अपने बनाये जाने वाले भोजन में अदरक और लहसुन को डालें जिससे इसका उपभोग आप आसानी से कर सकें।

ये कुछ तरीके हैं जिनके उपयोग से आप अपनी जीभ पर के छालों को कम या बचा सकते हैं। अपने मुंह को दिन में दो बार ब्रश और साफ करें। अच्छी गुणवत्ता वाले खाद्य को खायें जो विटामिन और पोषक तत्व से प्रचुर हों और पेय पदार्थों जैसे पेप्सी, कोक आदि से बचें जो आपके पेट में अम्लता पैदा करते हैं। अगर आपकी जीभ पर छाले हैं तो आप ठीक से बोल भी नहीं सकते हैं और ये आपको काफी परेशान भी करेंगे। इसलिए तुरंत इसका उपयोग घर पर करें क्योंकि ये सारी सामग्रियां आपकी उंगलियों पर आसानी से उपलब्ध हैं। आप अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों को भी इनके प्रयोग की सलाह दे सकते हैं जब उनको छालों की समस्या हो। ये उपचार आपके दर्दनाक छालों का उपचार निश्चित रूप से करेंगे और एक दिन में ही इन उपचारों का जादुई एहसास होगा।



12TH NATIONAL HOMEOPATHY CONFERENCE - 2026

SUNDAY, 01 MARCH 2026
BRILLIANT CONVENTION CENTRE
INDORE, MADHYA PRADESH

THEME

“ADVANCING HOMEOPATHIC TREATMENT
& RESEARCH FOR CONTEMPORARY
HEALTH CHALLENGES”

ORGANISED BY



संघीय सौख्य स्वास्थ्य केंद्र
संघत एवं सूरत
संघीय सौख्य स्वास्थ्य केंद्र
संघीय सौख्य स्वास्थ्य केंद्र

SUPPORTED BY



DR AK DWIVEDI

**ADVANCED HOMEO
HEALTH CENTRE**

Mayank Apartment, Geeta Bhawan Road
Manorama Ganj, Indore, MP
Mobile: 98260 42287

Email: drakdindore@gmail.com

DR VIKAS SINGHAL

**SINGHAL MULTI-SPECIALITY
HOMEOPATHY CLINIC**

2732/sector 38 C Chandigarh 160036

Mobile: 70874 62000

Email: drvikasinghal38@gmail.com

www.homeodoctor.co.in | www.bonetreat.com | www.homeosaga.com



All participants are strongly requested to complete their registration for Paper Presentation and Patron Category on or before 31st January 2026.

CONFERENCE THEME: ADVANCING HOMEOPATHIC TREATMENT & RESEARCH FOR CONTEMPORARY HEALTH CHALLENGES”

This theme highlights:

- Evidence-based clinical practice
- Research-oriented documentation
- Long-term outcome assessment
- Integrative and patient-centric care models
- Strengthening Homeopathy’s role in modern healthcare

CONFERENCE TOPICS – CALL FOR PAPERS

1. Bone & Joint Disorders

- Osteoarthritis
- Rheumatoid Arthritis
- Osteoporosis & metabolic bone diseases
- Degenerative spine disorders
- Role of Homeopathy in chronic bone pathologies



2. Bone Marrow Disorders

- Aplastic Anemia
- Hypoplastic Marrow
- Pancytopenia
- Myelodysplastic Syndromes (MDS)
- Homeopathic approach in bone marrow failure syndromes
- Clinical management through Homeopathy
- Long-term follow-up studies
- Hematological outcome analysis
- Integrative and supportive homeopathic care



3. Skin & Hair Disorders

- Chronic skin diseases: Psoriasis, Vitiligo, Eczema
- Autoimmune dermatoses
- Alopecia areata and hair fall disorders
- Psychosomatic aspects of skin diseases



4. Female Genital Disorders & Infertility

- PCOS and menstrual disorders
- Endometriosis
- Primary and secondary infertility
- Hormonal imbalance and constitutional homeopathic treatment



5. Neurodevelopmental Disorders

- Autism Spectrum Disorder (ASD)
- ADHD
- Learning and behavioral disorders
- Early intervention and long-term homeopathic outcomes



6. Cancer – A Burning Health Challenge of India

- Homeopathy as supportive and palliative care in cancer
- Symptom control and quality of life improvement
- Immune modulation through Homeopathy
- Case documentation and clinical observations
- Integrative oncology perspectives



DR AK DWIVEDI

ADVANCED HOMEOPATHY HEALTH CENTRE

Mayank Apartment, Geeta Bhawan Road
Manorama Ganj, Indore, MP

Mobile: 98260 42287

Email: drakindore@gmail.com

DR VIKAS SINGHAL

SINGHAL MULTI-SPECIALITY HOMEOPATHY CLINIC

2732/sector 38 C Chandigarh 160036

Mobile: 70874 62000

Email: drvikasinghal38@gmail.com

www.homeodoctor.co.in | www.bonetreat.com | www.homeosaga.com

तम्बाकू

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

पौष्टिक आहार

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

बचें सूर्य की किरणों से

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

रहें इम्यूनाइज्ड

कैंसर से बचाव में कई तरह के वाइरल इन्फेक्शन से बचाव भी शामिल होते हैं। इसके लिए आप अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं। हेपेटाइटिस बी लिवर कैंसर का खतरा बढ़ाता है। सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इन्फेक्शंस, इंटरविनस ड्रग यूजर्स,

कैंसर के खतरे से हो जाएंगे दूर



रखें वजन को संतुलित

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

अप्राकृतिक यौन संबंध बनाने वाले और हेल्थकेयर क्षेत्र में काम करने वाले लोगों को हेपेटाइटिस बी के वैक्सीन लगवाने चाहिए।

रिस्की बिहेवियर से बचें

कैंसर से बचने का एक और कारगर उपाय यह है कि किसी भी तरह के रिस्की बिहेवियर से बचें, जो शरीर में इन्फेक्शन का कारण बने और बाद में बढ़ कर कैंसर का रूप ले ले जैसे- असुरक्षित यौन संबंध। सेक्सुअल पार्टनर की संख्या को सीमित रखें और सुरक्षित यौन संबंध बनाएं। जीवनभर में आपके जितने ज्यादा सेक्सुअल पार्टनर होंगे, सेक्सुअल ट्रांसमिटेड इन्फेक्शन का खतरा भी उतना ही ज्यादा होगा जैसे एचआईवी या एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस)। जो लोग एचआईवी या एड्स से पीड़ित होते हैं, उन्हें एनस, लिवर या लंग कैंसर का उच्च खतरा होता है। एचपीवी आमतौर पर सर्वाइकल कैंसर से संबंधित है लेकिन यह एनस, थ्रोत और वेजाइना के कैंसर के खतरे भी

बढ़ाता है। कभी भी प्रयोग की गई निडल इस्तेमाल न करें क्योंकि शेयरिंग निडल इन्फेक्टेड हो सकती है और यह एचआईवी के साथ ही हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी का कारण बन सकता है, जो लिवर कैंसर के खतरे को बढ़ाता है। अगर कोई व्यक्ति ड्रग का आदी है, तो उससे बचने के लिए प्रोफेशनल सहायता ले सकते हैं।

नियमित मेडिकल केयर

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

छूट जायेगी आपकी धूम्रपान की लत

स्मोकिंग (धूम्रपान) छोड़ना असंभव नहीं, लेकिन ये आसान भी नहीं है। धूम्रपान छोड़ने पर कई साइडइफेक्ट भी होते हैं, इसलिये इसके लिये दृढ़ इच्छा शक्ति और कई कई अन्य सहायक कारकों की भी जरूरत होती है।

अगर आप बार-बार प्रयास कर भी असफल हो रहे हैं और धूम्रपान छोड़ने पर होने वाली शारीरिक और मानसिक परेशानियां को नियंत्रित करने में असफल हो रहे हैं, तो फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन द्वारा स्वीकृत कुछ दवाओं की मदद लेकर धूम्रपान को पूरी तरह छोड़ा जा सकता है।

क्विट ट-स्मोकिंग दवाओं का उपयोग बहुत सफलता की संभावना को बढ़ा सकती हैं। तंबाकू छोड़ने की कोशिश करने वालों में से केवल 5 प्रतिशत लोग ही बिना क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के उपयोग के सफल हो पाते हैं। लेकिन इनका उपयोग करने पर 30 प्रतिशत से अधिक लोग धूम्रपान छोड़ने में सफल हो जाता है। आपके धूम्रपान छोड़ने की संभावना तब और भी बढ़ जाती है जब आप धूम्रपान छोड़ने के लिये क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के साथ बिहेवियर थेरेपी भी लेते हैं। तो चलिए आज इस जानलेवा धूम्रपान की लत को आपके जीवन से हमेशा के लिये दूर कर देते हैं।

क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के प्रकार

कुछ क्रिट-स्मोकिंग दवाओं को निकोटिन रिप्लेमेंट थेरेपी के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि इनमें थोड़ी मात्रा में निकोटिन मौजूद होता है। इनके कई प्रकार बाजार में मौजूद हैं और ये सभी दवाएं निकोटिन की तलब व इसको छोड़ने पर होने वाले तीव्र बदलावों से निपटने में मदद करती हैं और धूम्रपान छोड़ने में सहायक सिद्ध होती हैं। हालांकि इन दवाओं को बिना पर्चों के भी लिया जा सकता है, लेकिन बेहतर होगा कि आप इनके उपयोग के बारे में डॉक्टर से भी एक बार सलाह ले लें। कोई एक अकेली दवा नहीं है जो सभी लोगों पर काम कर जाए। डॉक्टर से सलाह लेने पर आप इसे लेने का तरीका व इससे जुड़ी सभी जानकारी सही तरह से समझ और जान पाते हैं।

निकोटिन पैच

निकोटिन पैच छोटा, खुद से ही चिपकने वाला होता है जो कि धीमी गति से एक निश्चित मात्रा



में निकोटिन को त्वचा के माध्यम से शरीर में छोड़ता है। रोज़ एक नए निकोटिन पैच को कमर और गर्दन के बीच की त्वचा पर ऐसी जगह लगाया जाता है जहां बाल न या कम बाल हों।

निकोटिन गम

निकोटिन गम में थोड़ी मात्रा में निकोटिन होता है। निर्देशानुसार गम का सेवन करने पर निकोटिन मुंह की भीतरी सतह द्वारा सोख लिया जाता है और शरीर में प्रवेश करता है।

निकोटिन लोजेंग

निकोटिन लोजेंग ऐसी टेबलेट्स होती हैं, जिनमें कम मात्रा में निकोटिन होता है। इन्हें मसूड़ों और गाल के बीच रख कर पुरी तरह घुल जाने तक धीरे-धीरे चूसना होता है। जिससे ले निकोटिन रक्त धारा में मिल जाता है।

निकोटिन इनहेलर

इसके अलावा निकोटिन इनहेलर का भी उपयोग किया जाता है। ये आम इनेहेलर की ही तरह होता

है मुंह और गले के माध्यम से निकोटिन की थोड़ी सी मात्रा को रक्त धारा में प्रवेश करता है। इसे अपने फेफड़ों में नहीं लेना चाहिये। इसका अपयोग और लक्ष्य भी बाकी क्रिट-स्मोकिंग माध्यमों की ही तरह होता है। लेकिन इसे केवल डॉक्टर की सलाह पर पर्चा दिखा कर ही लिया जा सकता है। कई बार इसके इस्तेमाल से खांसी और मुंह या गले में जलन की समस्या हो सकती है। फेफड़ों के रोग जैसे, अस्थमा होने पर केवल डॉक्टर की सलाह पर ही इसका इस्तेमाल करें। इसका 12 हफ्तों तक और छह से 16 कार्टलेज एक दिन में इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है।

धूम्रपान छोड़ने के लिये क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के प्रकार में एक प्रकार निकोटिन नेज़ल स्प्रे भी है। जिसे नाक के माध्यम से लिये जाता है। इसके अलावा केवल डॉक्टर की सलाह पर पर्चा दिखा कर ही ली जा सकने वाली दवाओं में बूप्रोपिओन व वरेनिक्लिन भी शामिल हैं। लेकिन इनको सिर्फ और सिर्फ डॉक्टर की ही सलाह पर लेना चाहिये।

कैंसर आज विश्व स्तर पर एक गंभीर और चुनौतीपूर्ण बीमारी बन चुका है। भारत में हर वर्ष लाखों नए कैंसर रोगी सामने आते हैं। कैंसर का मुख्य कारण शरीर में कोशिकाओं की असामान्य रूप से वृद्धि है। कोशिकाओं का नियंत्रण से बाहर होना आसपास के पुर्जों के लिए घातक होता है। कैंसर पीड़ित मुख्य रूप से बिनाइन और मेलिगनंट ट्यूमर से जूझते हैं। ट्यूमर शरीर या मस्तिष्क में कोशिकाओं की असामान्य और अनियंत्रित वृद्धि के कारण बनते हैं। यह वृद्धि मस्तिष्क, रीढ़, फेफड़े, स्तन, पेट, आंत, त्वचा, हड्डियों या शरीर के किसी भी अंग में हो सकती है। चिकित्सा विज्ञान में ट्यूमर को मुख्य रूप से दो प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है- बिनाइन ट्यूमर और मेलिगनंट ट्यूमर।

बिनाइन ट्यूमर आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ते हैं और आसपास के टिश्यू को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचाते। ये शरीर के दूसरे हिस्सों में नहीं फैलते इसलिए इन्हें कैंसर नहीं माना जाता।

मेलिगनंट ट्यूमर कैंसर-कारक होते हैं जो तेजी से बढ़ते हैं और पास के ऊतकों को नष्ट कर सकते हैं। वे रक्त या लसीका तंत्र (लिम्फेटिक सिस्टम) के माध्यम से शरीर के दूर के हिस्सों तक फैल सकते हैं।

होम्योपैथी क्या है?

होम्योपैथी एक समग्र चिकित्सा प्रणाली है जिसका उद्देश्य केवल रोग के लक्षणों को ठीक करना नहीं बल्कि रोगी के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन को सुधारना होता है। यह पद्धति "लाइक क्यूर्स लाइक" के सिद्धांत पर आधारित है। इस सिद्धांत के अनुसार जो पदार्थ एक स्वस्थ व्यक्ति में जिन लक्षणों को उत्पन्न करता है, वही पदार्थ अत्यंत सूक्ष्म मात्रा में रोगी को देने पर उन लक्षणों को ठीक करने की क्षमता रखता है। यह अवधारणा इस विचार पर आधारित है कि शरीर में स्वयं को ठीक करने की प्राकृतिक शक्ति होती है और सही प्रकार से चुनी गई दवा इस शक्ति को पुनः सक्रिय कर सकती है।

कैंसर के मरीज होम्योपैथी का इस्तेमाल क्यों करते हैं?

लोग होम्योपैथी का इस्तेमाल इसलिए करते हैं ताकि उन्हें अपनी स्थिति पर बेहतर नियंत्रण महसूस हो। कुछ लोग इसे पारंपरिक दवाओं के साथ लेते हैं। होम्योपैथ मानते हैं कि यह कई तरह के लक्षणों और स्थितियों का इलाज कर सकता है।

होम्योपैथी को मानने वाले लोग कैंसर के मरीजों के लिए इसे एक प्राकृतिक और सहायक तरीका मानते हैं। उनका कहना है कि होम्योपैथी से मरीज को मानसिक रूप से शांत रहने में मदद मिल सकती है और तनाव तथा चिंता जैसी समस्याओं को संभालने में सहायता मिलती है।

होम्योपैथी का उपयोग कैंसर उपचार में संभव



होम्योपैथी और कैंसर- वैज्ञानिक दृष्टिकोण और संतुलित सलाह

होम्योपैथी को दुनियाभर में कैंसर रोगियों के लिए पल्लिएटिव (लक्षणों को कम करने वाला) और कभी-कभी स्थायी इलाज की तरह उपयोग किया जाता है। कोशिका-स्तर पर की गयी शोध से पता चलता है कि कुछ होम्योपैथिक दवाओं से कैंसर कोशिकाओं में एपॉप्टोसिस (कोशिका की नियंत्रित तरीके से संचालित मृत्यु) प्रक्रिया सक्रिय होती है। एपॉप्टोसिस में नजदीकी ऊतक याने टिश्यू को कोई हानि नहीं पहुंचती है जिससे मरीजों का सफलतापूर्वक इलाज संभव है।

कुछ होम्योपैथिक दवाओं से प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को मजबूत करने के संकेत मिले हैं जिससे शरीर रोग से बेहतर तरीके से निजाद पा सकता है। होम्योपैथी हर प्रकार के कैंसर में सहायक सिद्ध होता है परंतु इसका उपयोग ज्यादातर इन कैंसर के उपचार में किया जाता है-

- स्तन कैंसर
- पाचन तंत्र के कैंसर
- फेफड़े के कैंसर
- त्वचा का कैंसर और
- रक्त के कैंसर (ल्यूकेमिया)

मस्तिष्क या शरीर में होने वाले ट्यूमर कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि के कारण बनते हैं और इन्हें वैज्ञानिक रूप से बिनाइन और मेलिगनंट दो श्रेणियों में बांटा जाता है। बिनाइन ट्यूमर सामान्यतः धीरे बढ़ते हैं, शरीर में फैलते नहीं हैं, और सर्जरी या निगरानी से नियंत्रित किए जा सकते हैं। मेलिगनंट ट्यूमर तेजी से बढ़ते हैं

और शरीर के अन्य भागों में फैल सकते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार होम्योपैथिक दवाएं मेलिगनंट ट्यूमर को नष्ट करने या पूरी तरह ठीक करने का प्रमाणित दावा नहीं करतीं। हालांकि, होम्योपैथी बिनाइन ट्यूमर में लक्षणों को कम करने और कोशिकाओं वृद्धि की गति पर निगरानी के साथ सहायक भूमिका निभा सकती है। होम्योपैथी का उपयोग मेलिगनंट ट्यूमर में आधुनिक उपचार जैसे सर्जरी, कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी के साथ पूरक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया गया है जिससे दर्द, थकान, और मानसिक तनाव जैसे लक्षणों में राहत मिल सकती है। इसलिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण से होम्योपैथी को ट्यूमर या कैंसर का मुख्य इलाज नहीं बल्कि एक सहायक विकल्प के रूप में ही देखा जाना चाहिए।

अनुभवी चिकित्सक रोगी की सुरक्षा, सही जानकारी, और वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर जोर देते हैं। यही संतुलित सोच भविष्य में कैंसर देखभाल को और अधिक मानवीय और प्रभावी बना सकती है। कन्वेंशनल ट्रीटमेंट और होम्योपैथी उपचार का मेल मरीजों को लक्षणों में सुधार के साथ-साथ शरीर की प्राकृतिक ऊर्जा और शक्ति को पुनः प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है।



डॉ. विकास सिंघल
होम्योपैथी चिकित्सक
+91 98158 11747
+91 70874 62000
चाण्डीगढ़

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 15 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।
विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

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



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
वया आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

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

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



पेशाब में दुर्गंध आना गंभीर बीमारी का संकेत

शरीर के विषाक्त पदार्थ पसीने और पेशाब के जरिये शरीर से बाहर जाते हैं। इसलिए जब भी आप बाथरूम जाते होंगे पेशाब से हल्की बदबू आती ही होगी। लेकिन जब पेशाब से अजीब तरह की बदबू आने लगे तो इसे नजरअंदाज करना सही नहीं है। क्योंकि यह आपके शरीर के अंदर के टॉक्सिंस नहीं हैं बल्कि यह शरीर की किसी गंभीर समस्या की तरफ इशारा करते हैं। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि किन-किन कारणों से पेशाब से अजीब तरह की बदबू आती है।

डिहाइड्रेशन के कारण

शरीर के लिए पानी बहुत ही जरूरी है, क्योंकि शरीर के हर हिस्से में पानी होता है चाहे वह हड्डी ही क्यों न हो। हमें नियमित रूप से 10 से 12 गिलास पानी पीने की सलाह दी जाती है। लेकिन जरूरत के अनुसार यह मात्रा कम या अधिक भी हो सकती है। आप पर्याप्त पानी पी रहे हैं या नहीं इसकी पहचान आप अपने पेशाब के रंग से जा सकते हैं, अगर पेशाब का रंग सामान्य है तो आप पानी पर्याप्त मात्रा में ले रहे हैं। लेकिन अगर पेशाब का रंग पीला है और इससे बदबू भी आ रही है तो समझ जायें कि आपके अंदर पानी की कमी है।

कुछ आहारों से

कुछ आहार ऐसे हैं जिनका सेवन करने से आपके पेशाब से अजीब तरह की बदबू आने लगती है। अधिक मसालेदार खाना हो या फिर खाने में प्याज, लहसुन, आदि का अधिक सेवन करने से भी पेशाब बदबूदार हो जाता है। अगर आप एल्कोहल का सेवन करते हैं तो इसकी दुर्गंध आपके पेशाब से आयेगी।

यूटीआई होने से

यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन एक ऐसी बीमारी है जिसके कारण महिलाओं के पेशाब से अजीब तरह की बदबू आती है। यूटीआई एक तरह का संक्रमण है जो पेशाब की थैली में होता है। यूटीआई होने पर पेशाब से बदबू आती है साथ पेशाब में जलन भी होने लगती है। इसलिए अगर आपके पेशाब में बदबू आ रही है तो चिकित्सक से संपर्क करें, कहीं आपको यूटीआई तो नहीं।



डायबिटीज का अंदेश

मधुमेह ऐसी बीमारी है जो एक बार हो जाये तो जीवनभर साथ निभाती है। मधुमेह ब्लड में शुगर की मात्रा अधिक होने से होती है। मधुमेह का संकेत देने वाले लक्षणों में से एक लक्षण यह भी है। किडनी से जब अधिक मात्रा में शुगर का स्राव होने लगता है तब अजीब बदबू आने लगती है। यह मधुमेह का इशारा है इसे समझें और तुरंत इसका उपचार करायें।

सफाई न करने के कारण

अगर आप अपने गुप्तांगों की सफाई पर ध्यान नहीं दे रही हैं तो संभल जायें। इसके कारण कई तरह के संक्रमण हो सकते हैं जो कि धीरे-धीरे खतरनाक हो सकते हैं। अगर आपने समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया तो इसके कारण ओवेरियन कैंसर भी हो सकता है।

आनुवांशिक बीमारी

कुछ बीमारियां ऐसी हैं जो परिवार की देन होती हैं और आप चाहे जितना बचाव करें आप उनकी गिरफ्त में आ ही जाते हैं। महिलाओं को ऐसी ही एक समस्या होती है- ट्राइमेथीलेमिनुरिया। इस बीमारी में आप कितना भी सफाई रखें, खानपान

का कितना भी ध्यान रखें, इसके कारण पेशाब से अजीब बदबू आयेगी ही। इसके कारण माहवारी अनियमित हो सकती है।

कहीं आप गर्भवती तो नहीं

गर्भावस्था के शुरूआती दिनों यानि गर्भधारण करने के कुछ दिनों बाद महिला को इस बात का पता नहीं चला पाता कि वह गर्भवती है। गर्भावस्था के लक्षण यूरिन के जरिये भी मिल जाता है। अगर आपके पेशाब से अजीब तरह की बदबू आने लगी है तो किट से जांचें कि कहीं आप गर्भवती तो नहीं हैं।

यौन संक्रामक बीमारी

एसटीडीज यानी यौन संक्रामक बीमारियां बहुत खतरनाक और जानलेवा भी हो सकती हैं। यौन संक्रमित बीमारी का निदान अगर आपके अंदर नहीं हुआ है और आपके पेशाब से अजीब बदबू आ रही है तो आपको यौन संक्रामित संक्रमण हो सकता है। क्लैमाइडिया यौन संक्रामित बीमारी का एक ऐसा प्रकार है जिसके कारण यूरिन से बदबू आने लगती है। इसके अलावा पेशाब से बदबू आने के दूसरे लक्षण भी हो सकते हैं, इसलिए जितनी जल्दी हो सके इसके बारे में डॉक्टर से सलाह लें।

प्रो टीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट और मिनरल से भरपूर सुपारी वैसे तो एक आयुर्वेदिक औषधि होती है। लेकिन पान-मसाला और मीठी सुपारी में इसका सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो जाता है। अगर औषधि के रूप में इसका प्रयोग करेंगे तो ये आपको कई बीमारी से निजात दिला सकती है वहीं गुटखे के तौर पर इसका सेवन कई गंभीर बीमारियों की जड़ बन सकती है। विस्तार से यहां जानें।

मीठी सुपारी के नुकसान

इसके खाने से श्री-फोर वेज पायरिया होता है। इससे दूध के दांत ही खराब नहीं होते बल्कि आगे चलकर ये कैंसर का रूप धारण कर लेता है। बताया कि खास तौर से जीभ का कैंसर ज्यादा होता है। हर मीठी सुपारी बच्चों के लिए हानिकारक होती है। यह केमिकल से तैयार की जाती है। इसके खाने से मुंह में जकड़न आना शुरू हो जाती है तथा धीरे-धीरे मुंह बंद होने लगता है।

महिलाओं के लिए खतरनाक

सुपारी का ज्यादा सेवन करने से महिलाओं को स्तन रोग, स्तन कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, बांझपन, मासिक धर्म का अचानक बंद हो जाना, अनियमित मासिक धर्म, कम उम्र में रजोनिवृत्ति, काम शिथिलता, सेक्स के प्रति अरुचि या अत्यधिक सेक्स आदि में से कोई एक या कई समस्याएं एक साथ उत्पन्न हो सकती हैं।

म्यूकस फाइब्रोसिस

मुंह के ना खुलने को म्यूकस फाइब्रोसिस कहा जाता है। इसका सबसे बड़ा कारण सुपारी - तम्बाकू उत्पादों का सेवन करना होता है। मुंह नहीं खुलेगा तो दांतों और मसूड़ों की सफाई कैसे होगी। मुंह नहीं खुलना कैंसर से ठीक पहले के लक्षण है। दांतों पर लगा इनेमल घिस जाता है और दांत संवेदनशील बन जाते हैं। दांतों के पेरिओडेंटल टिशू (दांत की हड्डी) क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और दांत ढीले हो जाते हैं।

सेक्स हार्मोन प्रभावित

गुटखे में मौजूद कई किस्म के रसायन हमारे डीएनए को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा हमारे सेक्स हार्मोन भी इससे प्रभावित हो सकते हैं। हमारे शरीर के हर अंग में पाए जाने वाले साइप-450 नामक एंजाइम की कार्यक्षमता पर इसका बुरा असर पड़ता है। हमारे शरीर में ये एंजाइम हार्मोस के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कैंसर

कैंसर से सुपारी और तंबाकू का गहरा संबंध

...तो हानिकारक हो जाती है सुपारी

सुपारी का प्रयोग गुटखे या पान-मसाला के तौर पर करने से ये स्वास्थ्य को गंभीर समस्याएं हो सकती हैं, किसी भी रूप में सुपारी से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में विस्तार से जानें-



है। तंबाकू, जर्दा तथा सुपारी चबाने से कैंसर के होने का रास्ता आसान हो जाता है। ये पदार्थ मुंह, गले व भोजन की नली तथा पाचन संस्थान में पहुँचकर पतली तह के रूप में जम जाते हैं। ये धीरे-धीरे सूजन का रूप धारण कर आंतरिक त्वचा पर जम जाते हैं जो आसानी से साफ नहीं होती। ये आंतों में भी जम जाते हैं और धीरे-धीरे कैंसर में बदल जाते हैं।

अन्य रोग

अत्यधिक सेवन करने के अन्य दुष्प्रभाव होते हैं, पाचन तंत्र को प्रभावित करने में, जिसके चलते भूख नहीं लगती। हृदय रोग, फेफड़ों के रोग, दमा, मानसिक अवसाद आदि व्याधियां अपना शिकार बनाती हैं। खाने में जलन यहाँ तक कि ताजे पानी से भी जलन, रक्तचाप बढ़ना, छाती का दर्द जैसी शिकायतों के बाद में स्थायी बन जाती है।

आप भी करते हैं ऐसा फैशन? तो खतरे के लिए रहें तैयार!

आ जकल लड़के खुद को किसी भी चीज में कमतर आंकने को तैयार नहीं है। जिसके चलते आलम यह है कि वर्तमान समय में पुरुष महिलाओं के साथ फैशन और मेकअप की भी होड़ कर रहे हैं। लेकिन कई बार पुरुष फैशन के चक्कर में कई ऐसी चीजें कर बैठते हैं जिसका भविष्य में उन्हें भारी खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। एक शोध के अनुसार पुरुषों को मॉडर्न फैशन का इस्तेमाल करने से पहले कुछ सावधानियां बरतने की ज्यादा जरूरत होती है। अन्यथा इसके शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। आज हम आपको पुरुषों के फैशन से जुड़ी कुछ ऐसी बातें बता रहे हैं जो वे अक्सर फोलो करते हैं। जबकि वास्तव में ऐसा करना नहीं चाहिए।

टाइट अंडरगार्मेंट

पुरुषों को टाइट अंडरगार्मेंट का शौक होता है। लेकिन पुरुषों को टाइट अंडरगार्मेंट से परहेज करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि पुरुषों का फ्रंट पार्ट बहुत सेंसिटिव होता है। ऐसे में अगर आप टाइट अंडरगार्मेंट पहनेंगे तो आपके फ्रंट पार्ट को हीट मिलेगी। जिसके चलते स्पर्म काउंट कम होने लगता है। अगर आप बेबी प्लान कर रहे हैं, तो बेहतर होगा की लूज अंडरगार्मेंट के साथ-साथ लूज पैट पहने।

जबरदस्त टाइट बेल्ट

टाइट बेल्ट पहनना भी पुरुषों के स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है। टाइट बेल्ट कमर के नर्व सेल्स को बाधित करते हैं। जो पैरों से जुड़े होते हैं। जो लोग अक्सर टाइट बेल्ट पहनते हैं उन लोगों को पैरों में दर्द होने, पैर सुन्न होने और पैरों में खुजली की समस्या हो सकती है। इसलिए बेल्ट हमेशा थोड़ी ढीली पहनें। खाने के बाद खासकर बेल्ट को ढीला कर लें।

टाई पहनना हो सकता है

खतरनाक

टाई पहनना भी कई मायनों में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। जो लोग रोजाना 7-8 घंटे टाई पहनते हैं उन्हें स्वास्थ्य रूपी नुकसान हो सकता है। टाइट टाई पहनने से आंखों पर गहरा असर पड़ता है। यानि आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है। इतना ही नहीं टाई टाई पहनने से ग्लूकोमा जैसी बीमारी होने का भी खतरा बना रहता है।



टाइट जींस का फैशन

पहले के समय में पुरुष बेल बॉटम जीन्स पहनते थे। लेकिन आजकल महिलाओं की होड़ में पुरुष भी टाइट और नैरो जींस पहनने लगे हैं। पुरुषों का मानना है कि टाइट जींस में काफी हॉट और स्मार्ट दिखा जा सकता है। जबकि टाइट जींस पहनने से पुरुषों को हेल्थ संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। टाइट जींस से पैरों में ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं हो पाता। जिसके कारण मसल्स डैमेज होने लगते हैं। इसके अलावा पैरों में सूजन की समस्या भी आती है। पुरुषों को पसीना अधिक आता है, इस कारण इन्फेक्शन का भी खतरा बरकरार रहता है।



रीढ़ स्वस्थ तो जीवन सरल

होम्योपैथिक उपचार से स्पॉन्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क में मिली राहत
99931-90140, 99931-40840

ऑपरेशन नहीं कराया, आज पूरी तरह स्वस्थ हूँ - मंजुला शर्मा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सेवा निवि. (मनावर, धार) एक कार्यक्रम से लौटकर लेटी तो फिर उठ ही नहीं पाई। डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी, लेकिन बड़े भाई के ऑपरेशन के बाद चलने-फिरने में आई परेशानी देखकर मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज शुरू किया। सिर्फ तीन दिन में फर्क दिखने लगा। चौथे दिन करवट ली, फिर बैठी, फिर खड़ी हुई और एक हफ्ते में चलने भी लगी। अब कोई दवा नहीं लेती, न कोई परहेज करती हूँ, न कोई परेशानी है। होम्योपैथी में और डॉ. द्विवेदी जी पर मेरा विश्वास बिल्कुल सही साबित हुआ।

Watch us on
YouTube



होम्योपैथी से राहत: L3-L5 समस्या से उबरकर फिर सक्रिय जीवन

मुझे रीढ़ की हड्डी के L3, L4 और L5 स्तर पर गंभीर परेशानी थी, जिसके कारण चलना-फिरना कठिन हो गया था। कई उपचार कराने के बाद भी स्थायी लाभ नहीं मिला और ऑपरेशन की सलाह दी गई।

डॉ. ए. के. द्विवेदी जी (एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इन्दौर) से होम्योपैथिक उपचार लेने पर बिना ऑपरेशन उल्लेखनीय सुधार हुआ। आज मैं सामान्य दिनचर्या सहजता से कर पा रहा हूँ। डॉ. द्विवेदी जी का संवेदनशील मार्गदर्शन, दवाएँ और जीवनशैली सुझाव मेरे लिए निर्णायक साबित हुए।

Watch us on
YouTube



होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन रेडीक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी लेकिन डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन

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

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

Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
YouTube



हमारी अन्य कहीं कोई जगह नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com

14

फरवरी का दिन प्यार के इजहार का दिन है। अपने दोस्तों और चाहने वालों को शुक्रिया कहने का दिन है। प्रेम कहानियों में अतिशयोक्ति का होना सामान्य सी बात है। लेकिन वास्तविक सच तो प्रेम करने वालों के पास ही होता है। लेकिन कहानियों के लेखक अपनी तरफ से कुछ और जोड़ पाने का लोभ भला कहां संभाल पाते हैं? प्रेम पर्व का पर्याय बन चुके 'वैलेंटाइन डे' के साथ भी कुछ ऐसा ही है। वैलेंटाइन डे में लाल गुलाब को मोहब्बत का प्रतीक माना जाता है। कोई गुलाबों की इस लाली को संत वैलेंटाइन के रक्त से जोड़ता है। तो कुछ लोग कहते हैं कि संत वैलेंटाइन और रोमानी प्रेम का कोई किस्सा है ही नहीं। प्राचीन दंतकथाओं के मुताबिक वैलेंटाइन एक पादरी थे। उन्होंने रोमन सम्राट क्लोडिअस के एक क़ानून को मानने से मना कर दिया था। सम्राट के शासन की तरफ से जारी आदेश में जवान लड़कों को शादी न करने का हुक्म दिया गया था। इतिहासकारों का मानना है कि सम्राट ने संभवतः इस तरह का आदेश अपनी सेना बढ़ाने के लिए दिया होगा। हो सकता है कि उनका मानना रहा हो कि शादीशुदा लोग अच्छे सिपाही नहीं होते।

इस आदेश के विरोध की कीमत प्रेम के पक्षधर संत को 14 फरवरी को अपनी जान देकर चुकानी पड़ी। लेकिन अपनी मौत से पहले उन्होंने प्रेमिका के नाम एक संदेश लिखा था, जिसके शब्द थे, 'तुम्हारे वैलेंटाइन की तरफ से'। इसके बाद से वैलेंटाइन डे मनाने का चलन शुरू हुआ। ऐसा भी कहा जाता है कि यह पत्र उन्होंने जेलर की बेटी के नाम लिखा था। जो पहले अंधी थी। उसे संत वैलेंटाइन ने ही ठीक किया था।

इस तरह से धीरे-धीरे वक्त के साथ 'वैलेंटाइन डे' प्रेम का पर्याय बन गया। महान कवि और नाटककार विलियम शेक्सपियर की पुस्तक हैमलेट में भी वैलेंटाइन डे का जिक्र आता है। यह बात थी इतिहास की कि वैलेंटाइन डे कैसे अस्तित्व में आया? इसकी शुरुआत कैसे हुई? प्रेम दिवस की यह पहेली सुलझी कम और उलझी हुई ज्यादा लगती है। इतिहास में इस घटना से पहले भी प्राचीन फारस में प्रेम का दिन मनाने का जिक्र आता है। तो कुल मिलाकर प्यार के लिए कोई दिन और तारीख मुकर्रर करने का प्रयास बाद में हुआ। लेकिन मोहब्बत और इश्क के चर्चे जमाने में पहले भी थे, आज भी हैं और आगे भी होते रहेंगे। इसीलिए लोग साल के 365 दिन को वैलेंटाइन डे की तरह जीने की तरफ़दारी करते हैं।

वैलेंटाइन डे

एक कहानी प्यार और इजहार की

अगर भारत के नजरिए से देखा जाए तो फरवरी का महीना बसंत ऋतु का होता है। यह सर्दियों की विदाई और गर्मियों के आने का संधिकाल होता है। प्रकृति फूलों के गहने पहन झूम रही होती है। मौसम काफी सुहावना होता है। खेतों में पीली सरसो लहरा रही होती है और पेड़ों पर कोयल कूक रही होती है। गेंदा, गुलाब, गुलमोहर और हरभ्रंगार (शिवली) के फूलों की खुशबू आसपास फैल रही होती है। सूरज की किरणें धरती तक बेरोकटोक पहुंच रही होती हैं। आम के पेड़ों पर बौर आ चुकी होती है। बड़े होने लगते हैं। ढाक के फूलों का सौंदर्य अपने चरम पर होता है।



आपके दिन की अच्छी शुरुआत आपको पूरा दिन ऊर्जावान बनाए रखती है। अगर हम हर दिन स्वस्थ दिनचर्या का पालन करें, तो हमारी जिंदगी का हर दिन अच्छा बन जायेगा।

स्वस्थ जीवन शैली जीने के 5 रहस्य



ह र कोई लंबी, स्वस्थ और उपयोगी जिंदगी जीना चाहता है। लेकिन वास्तविकता बहुत कठोर होती है। जहाँ आज की दिनचर्या में हम घर और बाहर दोनों कामों को सभालने में लगे रहते हैं जिसमें हमें खुद के लिए समय नहीं मिल पाता है। और उसके बाद जो समय मिलता है उसमें हम सोते हैं।

जिसकी वजह से हमें तनाव होने लगता है और तनाव एक ऐसी चीज है जो हमारी दिनचर्या से आसानी से जाता नहीं है। इसीलिए आज हम आपको, अपनी जिंदगी को स्वस्थ बनाने के लिए 5 बेहतरीन हेल्थ टिप्स देने जा रहे हैं।

अपने आपको प्यार करें

अगर पूरे दिन के तनाव को आप दूर करना चाहते हैं तो जाकर ठण्डे पानी से नहाए। अपने दिन को प्लान करे हेल्थ स्पा ले, व्यायाम करें,

या फिर कोई अच्छी किताब पढ़ें। इन सब से आपका तनाव कम होने लगेगा।

धूम्रपान छोड़ें

अगर आपके अंदर धूम्रपान जैसी कोई भी आदत है तो उसे तुरंत छोड़ दें। हो सकता है आपने इस आदत को तनाव से बचने के लिए ही अपनाया हो लेकिन लंबे समय तक इस आदत से आपकी सेहत खराब होने लगेगी।

अपने खान पान का ध्यान रखें

स्वस्थ रहने का यह अर्थ नहीं है कि आप खाना छोड़ दो। इसके विपरीत स्वस्थ रहने के लिए आपको अच्छा भोजन करने की आदत डालनी चाहिए। भोजन से हमें पोषण और उर्जा मिलती है जो हमें आगे बढ़ने में मदद करती है। कार्बोहाइड्रेट और वसा उर्जा का स्रोत होती है। कार्बोहाइड्रेट जो गेहूं में पाया जाता है हमारे शरीर

के लिए अच्छा होता है साथ ही खूब सारा पानी पीएं।

व्यायाम

व्यायाम से आपके शरीर के अतिरिक्त वजन को रोकने में मदद मिलती है और व्यायाम आपके शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को भी बर्न करता है। नियमित व्यायाम करने से आपके शरीर में कई तरह की बीमारियों से लड़ने की क्षमता आ जाती है और आपका मन भी अच्छा रहता है।

सेहत के बारे में जानकारी लें

जितना हो सके अच्छी सेहत और स्वास्थ्य के बारे में जानकारी लेने की कोशिश करें। इसके लिए टीवी पर सेहत से संबंधित कार्यक्रम देखें साथ ही हेल्थ मैगजीन पढ़ें जिससे आपको पता चल सके कि बाजार में नया क्या हो रहा है।



ओटमील उबटन ...जो बनाए आपको प्यारी दुल्हन

यदि शादी की तैयारियां जोरों से चल रही हों, तो आप हल्दी वाले दिन बेसन की जगह ओट्स मिला कर उबटन बना तैयार करवा सकती हैं। चमकदार त्वचा पाने के लिये आप चाहें तो ओटमील का भी प्रयोग उबटन के तौर पर कर सकती हैं। यह उबटन उन लड़कियों के चेहरे को पूरी तरह से चमका देगा, जो विवाह करने वाली हैं। दाग-धब्बे रहित त्वचा पाने के लिये लगाएं तुलसी फेस पैक यह ओट्स का उबटन आज कल काफी

तेजी से चलन में है। तो जानिये इस ओट्स उबटन को बनाने की विधि।

सामग्री

ओटमील- 2 चमच मसूर दाल- 1 चमच चावल का पावडर- 2 चमच गुलाब जल हल्दी- 1 चमच

बनाने की विधि

स्टेप 1: ओटमील को पीस कर , उसमें मसूर दाल और चावल के पावडर को भी मिलाएं।

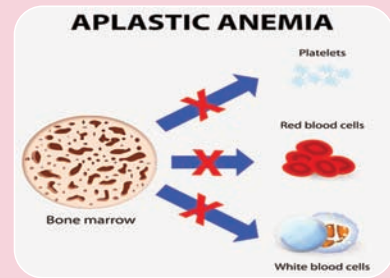
स्टेप 2: इसके बाद उसमें हल्दी और कुछ बूंद गुलाब जल की डालें। अगर इसे और गाढा बनाना है तो, इसमें थोड़ा सा पानी भी मिलाएं।

स्टेप 3: अगर आपको थोड़ा सा मॉइस्चराइजेशन चाहिये, तो इसमें थोड़ा सा दूध मिला लें।

स्टेप 4: अब इसे अपने पूरे चेहरे पर लगाएं। अगर आपको थोड़ी चमक और चाहिये तो, इसे पूरे शरीर पर लगाएं।

स्टेप 5: जब इसे छुड़ाएं तो, धीरे धीरे कर के छुड़ाएं। इस उबटन से आपकी त्वचा से डेड स्किन निकलेगी और चमक आएगी।

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, 9424083040

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



नि यमित दिनचर्या में से कुछ ऐसी आदतें हैं जो आपके नाखूनों की खूबसूरती को कम कर देते हैं। लंबे, मजबूत और शाइनी नेल्स आपकी पर्सनालिटी में चार चांद लगा देते हैं। किन्तु नाखूनों की दशा तब खराब होती है जब इन्हें टूल्स की तरह इस्तेमाल किया जाता है। किसी बॉटल या ऑउटफिट से लेबल हटाने या किसी कैन का ढक्कन या पैक खोलने के लिए नाखूनों का इस्तेमाल किया जाता है। इस कारण आपके नाखून कमजोर हो जाते हैं और ये टेढ़े भी हो जाते हैं। इससे इन्फेक्शन की समस्या भी हो जाती है।

हेल्दी नाखूनों के लिए शरीर को हाइड्रेट रखना भी जरूरी है। इस कमी से नाखून कमजोर और ड्राय हो कर टूटने लगते हैं। नेल पेंट से भी नाखूनों को नुकसान होता है, इसलिए नेल पेंट को लगातार लगा कर न रखें। नाखूनों की साफ-सफाई का खास तौर पर ख्याल रखना चाहिए, ऐसा न करने से नेल इन्फेक्शन भी हो जाता है। दिन में दो बार किसी अच्छे से हैंडवॉश से जरूर धोएं। बर्तन धोते समय ग्लॉव्स पहने, ताकि ये कमजोर हो कर टूटे नहीं।

सही डाइट न लेने से आपकी पूरी बॉडी पर इसका असर पड़ता है। यदि सही डाइट रूटीन फॉलो नहीं करेंगी तो नाखून समय के साथ कमजोर और पीले पड़ सकते हैं। आप अपनी डाइट में प्रोटीन फूड्स को शामिल करें।

नाखूनों की खूबसूरती का भी रखें ख्याल

नाखूनों को पेंट करने से पहले रखें इन बातों का ख्याल

इस बात को मानने से भले ही आप इंकार करें, लेकिन हम जानते हैं कि अक्सर आप अपने नाखूनों को गलत तरीकों से पेंट करती हैं। इससे आपके नाखून कुछ ही दिनों में बेकार दिखने लगते हैं। आइए आपको हम आपकी इन समस्याओं का कुछ समाधान देते हैं।

- नेल्स को पेंट करने के लिए तीन से ज्यादा स्ट्रोक आपके नाखूनों को ड्राई बना सकते हैं। नेल पेंट की एक बूंद को अपने नाखून पर डालें और फिर इससे तीन स्ट्रोक लगा लें।
- हम जानते हैं कि बेस कोट हम में से कई लोगों को बेकार लगता है, लेकिन हम आपको बता दें कि आपके फ्लॉलेस मैनिक्चर का पहला स्टेप बेस कोट ही है।
- आप चाहें तो अपने पुराने लिप ब्रश का इस्तेमाल करके अपने नाखूनों के किनारों को पेंट कर सकती हैं। इसके बाद इन ब्रश को नेल पेंट रिमूवर में डिप कर लें और फिर इसका इस्तेमाल अगली बार करें।
- जल्दी सूख जाने वाली नेल पेंट में डिहाइड्रेटिंग एजेंट होते हैं, जो कि हमारे

नाखूनों को ड्राई कर देते हैं।

- क्यूटिकल ऑयल का इस्तेमाल नेल पेंट लगाने के बाद जरूर करें। इससे आपके नाखून हाइड्रेट हो जाएंगे और ऐसा लगेगा जैसे आप सैलून से अपने मैनिक्चर करवाकर निकली हैं।
- नेल पेंट को अच्छी तरह से सूखाने के लिए आप अपने हाथों को ठंडे पानी में डाल सकती हैं। ऐसा करने से आपका नेल पेंट जल्दी नहीं हटेगा।
- अगर आप चाहती हैं कि आपकी नेल पेंट जल्दी सूख जाए तो आप नेल पेंट की एक पतली लेयर का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- फाइलर को एक दिशा में घुमाने के बजाय अगर आप उसे पीछे की तरफ से इस्तेमाल करती हैं तो इससे आपके नाखूनों खराब हो सकते हैं।
- नेल पेंट रिमूवर खरीदते समय आप अच्छी तरह से उसमें मिली सभी सामग्रियों को पढ़ लें। एसीटोन युक्त नेल पेंट रिमूवर आपके नाखूनों को ड्राई बनाता है।



बच्चों के लिए बहुत जरूरी है मूंगफली खाना



स

दियों में मिलने वाली मूंगफली किसी बादाम से कम नहीं है। इसमें इतने ढेर सारे एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व होते हैं कि इसे बादाम से भी बढ़कर माना जाता है। अक्सर देखा जाता है कि बच्चे मूंगफली खाने से आनाकानी करते हैं। उन्हें मूंगफली के अंदर का लाल छिलका बहुत बेकार लगता है और इसे खाने में थोड़ी मेहनत भी लगती है। लेकिन पेरेंट्स को यह पता होना चाहिए कि बच्चों के लिए मूंगफली का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। मूंगफली खाने से न सिर्फ बच्चों की इम्यूनिटी बढ़ती है बल्कि उनकी याददाश्त भी तेज होती है। आज हम आपको बता रहे हैं बच्चों के लिए मूंगफली खाना क्यों जरूरी है।

बच्चों के लिए मूंगफली

बच्चों की इम्यूनिटी बहुत कमजोर होती है। यही कारण है कि वह जल्दी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। अगर आपको अपने बच्चे को सर्दी जुकाम या एलर्जी से बचाना है तो उन्हें मूंगफली खिलाना शुरू कर दीजिए, क्योंकि कम उम्र से ही मूंगफली को आहार में शामिल करके बच्चों में एलर्जी का खतरा काफी कम किया जा सकता है, चार माह की उम्र से ही बच्चों को मूंगफली खिलाना चाहिए। एक शोध में कहा गया है कि मूंगफली से एलर्जी के जोखिम वाले

अधिकांश बच्चे इससे बचे रहते हैं, अगर वे अपनी उम्र के शुरूआती 11 महीनों के भीतर ही इसे खाना शुरू कर देते हैं। शोध में 550 से ज्यादा बच्चों को शामिल किया गया था।

इनमें से 280 को मूंगफली से दूर रखा गया और 270 ने इसका सेवन किया। सभी प्रतिभागियों को उसके बाद 12 महीनों तक मूंगफली के सेवन से दूर रखा गया। कई परीक्षणों के माध्यम से प्रतिभागियों के रक्त में मूंगफली की एलर्जी का मापन किया गया। शोध में पाया गया कि एक साल तक मूंगफली का सेवन न करने पर भी छह वर्ष की उम्र में उनमें एलर्जी में कोई खास वृद्धि नहीं हुई। कुल मिलाकर शोध में पाया गया कि जिन बच्चों ने मूंगफली का सेवन किया, उनमें इससे संबंधित एलर्जी का खतरा उन बच्चों की तुलना में 74 प्रतिशत कम पाया गया, जिन्होंने इसका सेवन नहीं किया।

मूंगफली में कितने गुण होते हैं

मूंगफली एक पौष्टिक आहार है। यह आयरन, नियासिन, फोलेट, कैल्शियम और जिंक का अच्छा स्रोत है। आधी मुट्ठी मूंगफली के दानों में 426 कैलोरी 5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 17 ग्राम प्रोटीन और 35 ग्राम फैट होता है। इसमें विटामिन ई, के और बी6 भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मूंगफली खाने से शरीर स्वस्थ

रहता है और आप हमेशा एक एनर्जी महसूस करते हैं। इसके साथ-साथ मूंगफली कैंसर जैसे एक घातक रोग से होने वाले मौत के खतरे को भी कम करती है। एक नए अध्ययन से यह भी पता चला है कि मूंगफली के सेवन से कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं जिससे दिल की बीमारी व कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

वया है मूंगफली के लाभ

- भुनी मूंगफली एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है।
- बिना नमक वाली मूंगफली में मोनोसैचुरेटेड वसा बहुत अधिक मात्रा में होती है और यह स्वस्थ धमनियों के लिए अच्छी होती है। धमनियों को स्वीस्थ रखना चाहते हैं, तो रक्त में कालेस्ट्रॉल के स्तर को ठीक रखें।
- मूंगफली में विटामिन-ई का भंडार होता है और यह कैंसर और हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम करती है।
- मूंगफली महिलाओं और पुरुषों में हार्मोन्स के विकास के लिए भी अच्छी होती है।
- शोधों से ऐसा पता चला है कि मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन डी अधिक मात्रा में होता है और यह दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होता है।

कानपुर के पास एक ग्राम हिमतापुर में “मेरा गांव मेरा तीर्थ” कार्यक्रम में सहभागिता एवं कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए



सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार मंडल - CCRH एवं सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार समिति - NEIAH, डॉ. ए. के. द्विवेदी ने अपने संबोधन में कहा कि भारत की वास्तविक आत्मा उसके गांवों में बसती है और जब तक गांव स्वच्छ, स्वस्थ, शिक्षित एवं संस्कारित नहीं होंगे, तब तक राष्ट्र के समग्र विकास की कल्पना अधूरी रहेगी।

उन्होंने कहा कि ग्रामीण विकास केवल आधारभूत सुविधाओं तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसमें स्वास्थ्य जागरूकता, पोषण, शिक्षा, महिला सशक्तिकरण, संस्कार निर्माण एवं युवा शक्ति की सकारात्मक भागीदारी को भी

समान रूप से शामिल करना आवश्यक है। उत्तर प्रदेश के यशस्वी उपमुख्यमंत्री आदरणीय श्री ब्रजेश पाठक जी की गरिमामयी उपस्थिति में आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ. द्विवेदी ने कहा कि “मेरा गांव - मेरा तीर्थ” जैसे अभियान युवाओं को अपनी जड़ों से जोड़ने के साथ-साथ राष्ट्र निर्माण की दिशा में एक सशक्त जनआंदोलन का रूप ले सकते हैं।

इस अवसर पर डॉ. द्विवेदी ने माननीय उपमुख्यमंत्री जी से विभिन्न सकारात्मक विषयों पर सार्थक चर्चा की तथा उन्हें इंदौर में आयोजित होने वाले आगामी कार्यक्रम में सम्मिलित होने का निमंत्रण भी दिया, जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार

किया। उपमुख्यमंत्री जी के सरल, सहज एवं जनसामान्य से जुड़े व्यक्तित्व के लिए डॉ. द्विवेदी ने उनका आभार व्यक्त किया।

इस कार्यक्रम में आदरणीय अखिल भारतीय संपर्क प्रमुख स्वांत रंजन जी, माननीय राज्य मंत्री श्री अजीत सिंह पाल जी एवं कार्यक्रम के प्रेरणास्रोत डॉ. घनश्याम अग्निहोत्री जी की गरिमामयी उपस्थिति रही।

“गांव मजबूत – तो राष्ट्र मजबूत”
“मेरा गांव – मेरा गौरव, मेरा तीर्थ”

जय हिंद।
जय भारत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

सदस्य: वैज्ञानिक सलाहकार मंडल - केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (CCRH), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

सदस्य: वैज्ञानिक सलाहकार समिति - नॉर्थ ईस्टर्न इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद एवं होम्योपैथी (NEIAH), शिलांग, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

महाशिवरात्रि

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

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

सप्तऋषियों को योग विज्ञान में दीक्षा

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

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



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

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

किंवदंतियों को छोड़ दें तो योगिक परंपरा में इस दिन और रात को इतना महत्व इसलिए दिया

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

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

पढ़ें अगले अंक में

मार्च - 2026

महिला स्वास्थ्य विशेषांक



संघट्ट एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बीस की उम्र निश्चित ही हर किसी के लिए मस्ती, घूमना-फिरना, दोस्तों के साथ समय बिताने की होती है। आप जो भी करना चाहे कर सकते हैं। लेकिन इन सबके साथ कुछ अच्छी आदतों को भी इसी उम्र में विकसित करना बेहतर होता है। इस उम्र में लड़कियों को उन अच्छी और हेल्दी आदतों को अपनाना चाहिए जो ताउम्र उन्हें फायदा दे सकती हैं।

आपके जीवन में बीस की उम्र अच्छी आदतों को डालने के लिए बिल्कुल परफेक्ट है। ये आदतें आपको जीवन में हमेशा खुश और स्वस्थ रखेंगी। आइए जानें उन आदतों के बारे में और उन्हें कैसे अपनाया जा सकता है।

हमेशा खुश रहें

खुश रहना हर मर्ज की बेहतरीन दवा है। यह आपको शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखती है। शोधों में भी यह बात साबित हो चुकी है कि हंसना आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। खुश रहने के लिए किसी खास वजह की जरूरत नहीं है। आप छोटी-छोटी चीजों में अपनी खुशियां ढूंढ सकते हैं।

सीधे खड़े होना सीखें

अगर आप आत्मविश्वास से भरपूर दिखना चाहती हैं तो हमेशा सीधा खड़ा रहना सीखें। इससे दूसरों के सामने आपका अच्छा प्रभाव तो पड़ता ही है साथ ही आप कमर में होने वाले दर्द से भी बचते हैं। अगर आप दिन भर कुर्सी पर बैठने वाला कोई काम करती हैं तो आपको और सर्तक रहने की जरूरत है। बैठते समय खुद को सीधा रखें। इससे आपकी मांसपेशियां स्वस्थ रहेंगी और आप आत्मविश्वास से भरपूर दिखेंगे।

सोने से पहले मेकअप उतारना

अगर आप दिन भर मेकअप में रहती हैं तो हर रोज सोने से पहले मेकअप उतारने की आदत डाल लें। यह आदत आपको उम्र भर फायदा देगी। अगर रात को सोने से पहले त्वचा को साफ नहीं करेंगी तो त्वचा संबंधी समस्या जैसे चेहरे पर पिंपल आदि की समस्या हो सकती है।

गुस्से पर काबू करना

गुस्से किसी भी इंसान के लिए अच्छा नहीं होता है। इस आदत को जितनी जल्दी काबू में कर लिया जाए उतना अच्छा रहता है। आपका गुस्सा आपके साथ-साथ आपसे जुड़े लोगों के लिए भी नुकसानदेह होता है। इसलिए इस पर काबू करने की आदत आपको इस उम्र में डालनी होगी।

साफ-सफाई

यहां सफाई का मतलब आपकी खुद की

बीस की उम्र में अपनाएं स्वस्थ आदतें



नियमित वर्कआउट

खुद को फिट रखने के लिए हर रोज वर्कआउट की आदत डालें। हर रोज सुबह जल्दी उठें और जॉगिंग, साइक्लिंग, वॉक या एरोबिक्स जैसे व्यायाम के जरिए खुद को फिट रखें। व्यायाम का फायदा आपको अभी तो मिलेगी ही साथ बढ़ती उम्र में भी आप स्वस्थ रहेंगी।

शारीरिक सफाई से नहीं है। जहां आप रहते हैं उस जगह को साफ रखना भी बहुत जरूरी है। हर रोज जिस तरह नहाकर आप खुद को साफ सुथरा करते हैं। वैसे ही आपको अपने आस-पास की जगह को भी साफ रखने की आदत डालनी चाहिए।

सोने की आदत

अपने सोने की आदत में सुधार करना जरूरी है। आपको हर रोज एक निश्चित समय पर ही सोना चाहिए। हर किसी के लिए रात में 6-7 घंटे की

नींद बहुत जरूरी है। रात को बहुत देर तक ना जगें। जल्दी सोएं और सुबह जल्दी उठें। एक बार आपको ये आदत लग गई तो पूरी उम्र आपके लिए यह बहुत फायदेमंद रहेगी। यूं तो दिन में दो बार ब्रश करने की आदत आपको बचपन में ही डाली जाती है लेकिन बीस की उम्र में आपको अपनी इस आदत को फिर से शुरू करना होता है। दिन में दो बार ब्रश करने से आपका मुंह से संबंधी गंधीर बीमारियों जैसे जिंजिवाइटीस, मसूड़ों संबंधी समस्या आदि से बची रहती है।

फराली पेटिस

30 मिनट के अन्दर फराली पेटिस

गुजराती व्यंजन की एक बहुत ही उमदा और प्रचलित रेसिपी है जो खासकर उपवास या व्रत के लिए बनाई जाती है. न केवल व्रत बल्कि आप इस पेटिस रेसिपी को आम दिनों में भी बना सकते हैं और मीठी चटनी या आपकी पसंद की चटनी के साथ परोस सकते हैं. बनाने में यह उपवास की रेसिपी बहुत ही आसान होती है साथ ही साथ कुछ ही मिनटों में बन भी जाती है.

मु ख्य रूप से इस झटपट फराली पेटिस को उबले आलू, एरो रूट या तपकिर के आटे, कसे हुए नारियल और कुछ मसालों से बनाया जाता है. इसे बनाने के लिए स्टफिंग और बाहरी परत दोनों को अलग-अलग बनाया जाता है फिर आटे में पेटिस को रखकर सभी ओर से स्ील करके गर्म तेल में तला जाता है. बाहर से यह हलकी कुरकुरी और अन्दर से नर्म होती है जो हर किसी के मन को भाती है.

गुजरात में इस पेटिस को नवरात्री और जन्माष्टमी जैसी त्योहरों में उपवास के लिए बनाया जाता है और मीठी चटनी के साथ परोसा जाता है. आप यहाँ इस आसान पेटिस को क्रमशः एक के बाद एक सरल चरण के साथ पाएंगे जिसे पढ़कर बिना किसी कठिनाई के अपने घर बना पाएंगे.

फराली पेटिस बनाने के लिए

आवश्यक सामग्री:

बाहरी परत के लिए:

500 ग्राम उबले आलू

फराली नमक स्वाद अनुसार

4 बड़े चम्मच एरो रूट या तपकिर का आटा स्टफिंग के लिए:



- 100 ग्राम ताजा कसा हुआ नारियल
1 बड़ा चम्मच स्मेश आलू
2 बड़े चम्मच भुनी या पीसी तिल, सोंफ और मूंगफली
1 बड़ा चम्मच अदरक और मिर्च का पेस्ट फराली नमक स्वाद अनुसार
1 बड़ा चम्मच सुखी किशमिश
1 बड़ा चम्मच हरी धनिया
1 बड़ा चम्मच पीसी हुई चीनी
1 छोटा चम्मच निम्बू का रस तलने के लिए तेल

फराली पेटिस बनाने का तरीका

चरण 1.

सबसे पहले बाहरी परत बनाने के लिए आलू को स्मेश कर ले फिर उसमें से 1 बड़ा चम्मच जितना स्मेश आलू निकाल ले जो स्टफिंग बनाने में काम आएगा, अब स्मेश आलू में 2 बड़ा चम्मच जितना तपखीर या अरारोट का आटा डाले.

चरण 2.

अब उसमें स्वाद अनुसार फराली नमक डालकर मिश्रण को अच्छे से मिक्स कर ले, तो तैयार है बाहरी परत, अब स्टफिंग बनाने की तैयारी करे.

चरण 3.

स्टफिंग बनाने के लिए एक बाउल में घीसा हुआ फ्रेश नारियल ले, अब उसमें अदरक हरी मिर्च

का पेस्ट डाले फिर उसमें नमक, चीनी, नींबू का रस, सुखी किशमिश, मूंगफली भुने तेल का पिसा हुआ पावडर डाले.

चरण 4.

अब उसमें हरा धनिया और स्मेश आलू डाल के स्टफिंग को अच्छे से मिक्स कर ले, तो तैयार है स्टफिंग, अब स्टफिंग के एक समान छोटे छोटे बोलस बना ले.

चरण 5.

अब सबसे पहले हथेली को तेल से ग्रीस करे फिर स्मेश आलू के मिश्रण में से थोड़ा मिश्रण ले के उसकी एक पतली टिकी बना ले फिर उसके बिच में स्टफिंग के बोलस को रखे और स्टफिंग को अच्छे से आलू के मिश्रण से ढंक के पेटिस बना ले, इस प्रकार सभी पेटिस को तैयार करे.

चरण 6.

अब तैयार सभी पेटिस पर तपखीर या आरारोट को छिड़के और सभी पेटिस को अच्छे से तपखीर या आरारोट में रोल करे ताकी उसपे कोटिंग अच्छ हो और तलते समय वो तेल में बिखर न जाए.

चरण 7.

अब तेल गर्म करे फिर उसमें पेटिस को हल्का सुनहरा होने तक तले फिर पेटिस को एक प्लेट में निकाल के मीठी चटनी के साथ सर्व करे, तो तैयार है फराली पेटिस.

तन-मन को महकाएं

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

पसीने की दुर्गंध से पायें छुटकारा

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

पसीने की दुर्गंध से छुटकारा पाने के 5 कारगर नुस्से

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

- नीम की थोड़ी-सी पत्तियों को पानी में उबाल लें। फिर इस पानी को ठंडा करके नहाएं। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- 5-6 नींबू के छिलके को पानी में उबालकर ठण्डा करके स्नान करें। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- एक बाल्टी पानी में तीन चम्मच पुदीने का रस मिलाकर नहाने से पसीने की दुर्गंध दूर होती है।
- चार चम्मच बेसन, दो चम्मच मिल्क पाउडर, एक चम्मच नींबू का रस तथा दो चम्मच गुलाबजल-इन सबको मिलाकर पेस्ट बना



लें। इसे पूरे शरीर पर उबटन की तरह लगाएं। 20 मिनट बाद एक बाल्टी पानी में 40 मि. ली. दूध मिलाकर स्नान करें। इससे पसीने की दुर्गंध दूर हो जाती है।

- नहाने के पानी में डिटॉल, गुलाबजल या नींबू के रस की 10-12 बूंदें डालकर स्नान करें। इससे पसीने में दुर्गंध नहीं आएगी।

पसीने की दुर्गंध के लिए

सावधानियां

- बगलों तथा अन्य स्थानों के बाल साफ रखें ताकि जीवाणु न पनपे।
- पैरों को पानी से अच्छी तरह साफ करने के बाद सुखा लें। जूते पहनने से पहले पैरों पर टेलकम पाउडर छिड़क लें।
- प्रत्येक मौसम में शरीर की समुचित सफाई पर विशेष ध्यान दें।

- अधिक मिर्च-मसाले तथा चर्बीयुक्त चीजों का सेवन न करें।
- सूती अंतर्वस्त्र पहनें जो ठीक से धुले और सूखे हों।
- सुबह-शाम शरीर को ठीक से रगड़कर स्नान करें। नहाते समय बगल, सीना, पेट के नीचे, जांघ, गर्दन, घुटने और कोहनी के पीछे वाले हिस्से को विशेष रूप से साफ करें।

सांस की दुर्गंध की समस्या

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

सांस की दुर्गंध से छुटकारा पाने के कारगर नुस्के

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

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
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



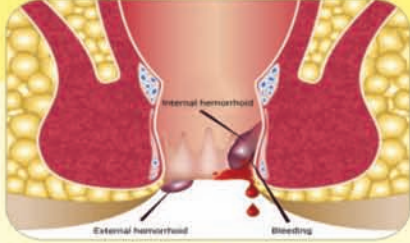
घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

अधिकतर स्वास्थ्य समस्याओं का सरल समाधान



एडवांरड होम्योपैथी

99931-90140
99931-40840



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



मेरा नाम अविनाश बाहेती है। मेरी उम्र 40 वर्ष है। मैं कई वर्षों से ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या से परेशान था और उसके कारण मेरा हीमोग्लोबिन 5.3 ग्राम % तक कम हो गया था।

मुझे होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला, मैं उनके क्लिनिक पहुँचा और उन्होंने मेरा इलाज शुरू किया। कुछ ही माह में मेरा हीमोग्लोबिन 12 ग्राम % के ऊपर आ गया। अब मेरी ब्लीडिंग पाइल्स की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई और खून भी बढ़ गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ।



होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा अस्थमा से मिली राहत



राजश्री अग्रवाल जी बताती हैं, "मेरी बेटी खुशी को 2 साल की उम्र से अस्थमा की शिकायत थी। उसे बार-बार इन्हेलर लेना पड़ता था, उसे उठाने में दिक्कत होती थी। वह रोती ही रहती थी। फिर एक दिन मुझे अपनी बहन से होम्योपैथी डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला। गीता भवन पर उनके क्लिनिक पर जाकर इलाज शुरू किया और अब मेरी बेटी की उम्र 22 साल है और वह पूरी तरह स्वस्थ है। अस्थमा जड़ सहित खत्म हो चुका है।"

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 98935 19287, Clinic 07314064471

Watch us on
YouTube



हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

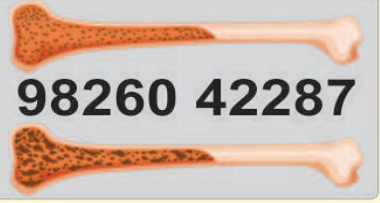
Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

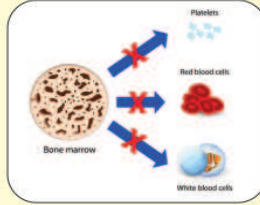
E-mail : drakdindore@gmail.com

बोन मैरो एवं अप्लास्टिक एनीमिया में होम्योपैथी चिकित्सा से बेहतर परिणाम

डॉ. ए. के. द्विवेदी की एडवांस्ड होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति से बोन मैरो विकार एवं अप्लास्टिक एनीमिया से पीड़ित अनेक मरीजों में उत्साहजनक सुधार देखने को मिला है। रोगी की व्यक्तिगत प्रकृति के अनुसार दी गई होम्योपैथिक दवाओं से रक्त-निर्माण की प्रक्रिया में सकारात्मक बदलाव, लक्षणों में कमी तथा जीवन-गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार दर्ज किया गया है। सतत चिकित्सकीय निगरानी, पोषण एवं जीवनशैली मार्गदर्शन के साथ यह उपचार सुरक्षित, वैज्ञानिक एवं प्रभावी तरीके से हो रहा है।



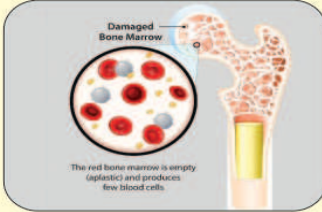
बुलढाणा महाराष्ट्र निवासी जफर शेख की होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया पर बड़ी जीत



में जफर शेख, बुलढाणा (महाराष्ट्र) का निवासी, जनवरी 2020 में अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर अवस्था में एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर, होम्योपैथी इलाज कराने पहुँचा था। उस समय मेरा प्लेटलेट्स काउंट केवल 3,000-5,000 और हीमोग्लोबिन 4-5gm% था। डॉ. ए.के. द्विवेदी के एडवांस्ड होम्योपैथिक उपचार से जनवरी 2020 से 2022 तक निरंतर इलाज लेने के बाद मैं पूरी तरह स्वस्थ हो गया। आज, दवा बंद हुए 3 वर्ष से अधिक हो चुके हैं, इसके बावजूद हीमोग्लोबिन 14-15gm% और प्लेटलेट्स काउंट 1.5 लाख पूरी तरह सामान्य और स्थिर बना हुआ है, वह भी बिना किसी दवा के।



होम्योपैथी चिकित्सा और डॉ. ए.के. द्विवेदी के सम्बल ने मेरे जीवन में बीमारी और परीक्षा दोनों से जीत दिलाई



छोटी परेशानियों से हार मत मानिए मैं, रिज़िया खातून पश्चिम बंगाल की निवासी हूँ। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया की गंभीर बीमारी हो गई थी। डॉ. द्विवेदी जी के होम्योपैथी इलाज से नई जिंदगी पाकर मैंने न केवल गंभीर बीमारी को हराया, बल्कि शिक्षक परीक्षा में 60 में से 57 अंक लाकर अपना सपना भी पूरा किया। छोटी मुश्किलें जिन्दगी

के सफर को कभी नहीं रोकतीं, सही दिशा और निरंतर प्रयास ही लक्ष्य तक पहुँचाते हैं। होम्योपैथी के अमूल्य सहयोग के लिए धन्यवाद। डॉ. द्विवेदी जी की होम्योपैथिक चिकित्सा ने मुझे ताकत और हिम्मत दोनों लौटाए।



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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
You Tube



इसकी अन्य कड़ी कोई डाक नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बस्तरावरयाम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफ़सेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिकमा, प्रेस कामप्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, गोपाल 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।