▪ लिवर सिरोसिस के शुरुआती लक्षण ▪ गुड़हल के फूल से आएगा चेहरे पर ग्लो

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2023 । वर्ष-12 । अंक-08

मूल्य ₹ 40

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

लिवर रोग विशेषांक

युवा अवस्था में ही लिवर होने लगे खराब

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

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

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा

आई टी पी
अप्लास्टिक **एनीमिया**
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेस कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा

NORMAL PROSTATE ENLARGED PROSTATE

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन पर समय लेकर ही आयें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2023 । वर्ष-12 । अंक-08

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

मार्गदर्शक
डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक
डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक
डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम
डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर
राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग
पीयुष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी
मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :
एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करणावत भोजनालय,
पिपलियाहना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...

9
लिवर को कमजोर बनाती हैं ये चीजें, तुरंत अपनी डाइट से हटा दें

13
हेपेटाइटिस

17 ये सभी चीजें भी हैं लिवर के लिए नुकसानदेह

26
करी पत्ता खाने से दूर हो जाती है ये बड़ी बीमारियां

34
त्वचा पर लगाएं नारियल पानी मिलेगी ग्लोइंग स्किन

36
40 की उम्र के बाद डाइट में शामिल करें ये एंटी-एजिंग फल

38
वेट लॉस के लिए पिएं ये ड्रिंक

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

इंदौर में आयुष विवि की स्थापना के लिए मुख्यमंत्री जी से डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की चर्चा

मध्यप्रदेश में जल्द ही आयुष विश्वविद्यालय स्थापित किया जायेगा। आयुष मंत्रालय मध्यप्रदेश संचालनालय ने इस संबंध में पत्र जारी कर आयुष विवि शुरू किए जाने की पुष्टि कर दी है। इसी संबंध में इंदौर में आयुष विवि प्रारंभ करने से संबंधित पत्र प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान जी को इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी के निवास पर सौंपते हुए डॉ द्विवेदी ने निवेदन किया, डॉ द्विवेदी की बात को इंदौर महापौर श्री पुष्ययमित्र भार्गव जी ने भी माननीय मुख्यमंत्री जी से दोहराई।

सेहत एवं सूरत मासिक स्वास्थ्य पत्रिका माह जून के योग विशेषांक का संपादकीय टीम के साथ विमोचन करते सांसद शंकर लालवानी

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

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

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

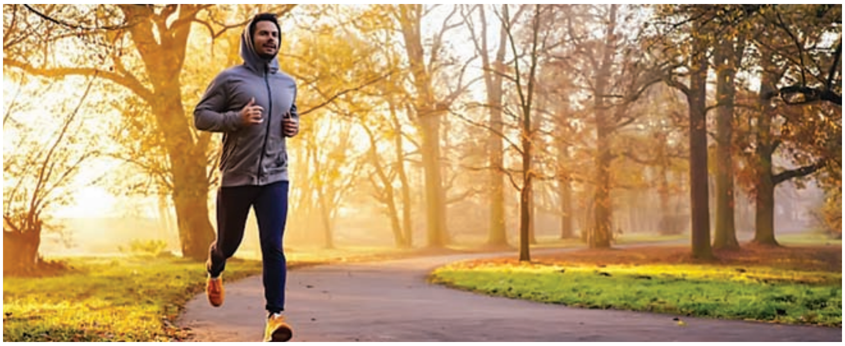
स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत

आधुनिक जीवन की स्वस्थ दिनचर्या

संस्कृत में दैनिक कार्यक्रम को दिनचर्या कहते हैं। दिन का अर्थ है- दिन का समय और चर्या का अर्थ है उसका पालन करना या उसके निकट रहना। दिनचर्या आदर्श दैनिक कार्यक्रम है जो प्रकृति के चक्र का ध्यान रखती है। दिनचर्या शरीर और मन का अनुशासन है और इससे प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है और मल पदार्थो के उत्सर्जन से शरीर शुद्व होता है। सरल स्वस्थ दिनचर्या से शरीर और मन शुद्व होते हैं, दोष संतुलित होते हैं, प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है और दिन की शुरुआत ताजगी से होती है। दिनचर्या को कायिक रोगो के जनन कारको में से एक माना गया है।

अनादि काल से स्वस्थ और सुखी जीवन की कामना सभी मनुष्य करते रहे हैं जिससे स्वस्थ जीवन का महत्व ख्यापित होता है जबकि आधुनिक समय में अलग-अलग लोगों के लिए दिनचर्या में विसंगति के कारण अनेक हो सकते हैं। आज के व्यावसायिक परिदृष्य में लोगों का आहार और दिनचर्या ऐसी हो गई है कि उनको कोई न कोई हानिकारक रोग घेरे ही रहता है। लिवर की बीमारी भी उन्ही में से एक मानी जाती है, इस सामान्य सी दिखने वाली परेशानी को अगर समय पर दूर न किया जाए तो आगे चलकर यह लिवर की जानलेवा बीमारी का रूप भी ले सकती है इसलिए हमें अपनी दिनचर्या ऐसी बनानी चाहिए ताकि हम स्वस्थ जीवन का आनंद उठा सकें।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...



वर्तमान में युवाओं में शराब सेवन काफी अधिक बढ़ रहा है। करीब 48 प्रतिशत लोग शराब पीने के कारण लिवर की बीमारी से ग्रस्त होते हैं। स्थिति यह है कि 25 से 35 वर्ष के युवाओं में किए जाने वाले सर्वाधिक लिवर प्रत्यारोपण की वजह शराब का सेवन ही है वहीं अनियमित जीवनशैली की वजह से लोगों में मोटापा व लाइफ स्टाइल से जुड़ी बीमारियां ज्यादा देखने को मिल रही है। इस तरह की शिकायतें एक समय बाद लिवर को नुकसान पहुंचाने लगते हैं। अस्पताल की ओपीडी में इलाज के लिए आ रहे मरीजों में 40 से 50 प्रतिशत तक लिवर की समस्या वाले मरीज होते हैं।

लिवर की बीमारियों का खास कारण क्या हैं?

लिवर की बीमारी के तीन सबसे खास कारण शराब, वायरस और फैटी लीवर हैं। लिवर की बीमारी के अधिकांश कारण यदि पहले ही जान लिए तो उपचार योग्य है।

फैटी लिवर बीमारी क्या होती है?

दरअसल फैटी लिवर अब एपिडेमिक के रूप में है। यह फैटी लिवर देश के 30% लोगों में होता है। 14-15 साल के बच्चों में भी फैटी लिवर का प्रतिशत ब?ते जा रहा है। समय पर इसका इलाज जरूरी है।

लिवर शरीर के लिए कितना महत्वपूर्ण है?

मेडिकल और एनॉटोमी के लिहाज से यह शरीर का 11वां महत्वपूर्ण ऑर्गन है और इसकी अपनी विशेषता है। यह ऐसा ऑर्गन है जिसका डैमेज समय पर रोका जाए तो वह जल्दी रिजनरेट होकर नॉर्मल हो जाता है। इसकी खासियत यह भी है कि नॉर्मल व्यक्ति के शरीर से 50% भी लिवर निकाल ले तो वह नॉर्मल ही रहता है क्योंकि वह रिजनरेट होता है। रिवर ट्रांसप्लांट का भी यही सिस्टम है।

अभी लिवर की बीमारी लेकर क्या स्थिति है?

अल्कोहल के कारण लिवर फेल्युअर होने के मामलों में 20 से 40 वर्ष के उम्र के लोग ज्यादा है। इसमें अब महिलाओं की संख्या भी लगभग बराबर है।

क्या सिर्फ अल्कोहल के सेवन के कारण ही लिवर की बीमारी या फेल्युअर होता है?

कुछ हद तक यह बात सही है। अगर कोई व्यक्ति नियमित ज्यादा शराब का सेवन करता है तो उसके लिए जोखिमभरा है। कभी कभार पीने वाला व्यक्ति अगर एक बार में ज्यादा सेवन कर ले तो भी लिवर प्रभावित होता है। अगर रोज कम शराब पीता है तो वह किस तरीके से सेवन करता है, उस पर निर्भर है। अगर वह प्योर (बिना पानी या अन्य ड्रिंक्स मिलाएं) लेता है तो यह स्थिति लिवर को ज्यादा कमजोर करती है। दूसरा यह कि ऐसा भी नहीं है कि सिर्फ अल्कोहल के कारण ही लिवर खराब होता है।

और क्या कारण हैं?

नॉन अल्कोहोलिक फैटी डिसीज या ऐसे लोग जो अल्कोहल नहीं लेते हैं लेकिन उनकी लाइफ स्टाइल खराब है, इनएक्टिविटी है तो भी वे फैटी लिवर के शिकार हो जाते हैं। आमजन का ऐसे में सवाल रहता है कि संबंधित ने तो कभी शराब नहीं पी लेकिन लाइफ स्टाइल खराब होना भी कारण रहता है। डायबिटीज के कारण भी लिवर फेल्युअर होता है।

लिवर की बीमारियों के लक्षण क्या हैं?

शुरुआती लक्षणों में असहजता, हेपिटाइटिस, कमजोरी आदि हैं। फिर पीलिया होना, खून की उल्टियां होना, पेट में पानी आना, पैरों में सूजन आना ये लिवर की बीमारियों के खास लक्षण हैं।

लिवर की बीमारियों को लेकर इन दिनों किस तरह के पेशेंट आ रहे हैं?

आमतौर पर ओपीडी में लिवर की बीमारी के करीब 20 मरीज आते हैं। इनमें से 25 से 30% फैटी लिवर के, 4 से 5% हेपिटाइटिस बी, सी, एचआईवी, वायरस संबंधी और 40 से 50% लिवर सिरोसिस के होते हैं।

लिवर की बीमारियों से कैसे बचें?

- दरअसल लिवर खून में जमा होने वाले टॉक्सिन को फिल्टर करने का काम करता है। इसके साथ ही फैट को पचाने में पित्त बनाता है और शरीर को एनर्जी देने के लिए ग्लूकोज़ को स्टोर करता है। जैसा कि बताया है कि फैट बढ़ाने वाले भोज्य पदार्थों का सेवन कम करें या नहीं करें। शुगर के मरीज खास तौर पर ध्यान दें।
- हेपेटाइटिस के इंजेक्शन जरूर लगवाएं। पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिएं।
- व्यायाम के साथ संतुलित आहार लें।

विश्व हेपेटाइटिस दिवस

युवा अवस्था में ही लिवर होने लगे खराब

विश्व हेपेटाइटिस दिवस का मकसद क्या है?

28 जुलाई को 'वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे' लिवर की बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए मनाया जाता है। लिवर की नियमित जांच कराएं और फैटी लिवर को लेकर अवेयर रहें। अभी स्थिति यह है कि पूरे विश्व में हर साल 20 से 25 लाख लोगों की मौतें लिवर की बीमारी से होती है।

अत्यधिक शराब के सेवन से होने वाली लिवर की बीमारी की गंभीरता के कई चरण होते हैं । इसके तीन मुख्य चरण हैं - अल्कोहलिक फैटी लिवर रोग, अल्कोहलिक हेपेटाइटिस और सिरोसिस। एल्कोहॉलिक फैटी लिवर रोग कुछ दिनों तक भी बड़ी मात्रा में शराब पीने और लिवर में वसा के जमा होने के कारण होता है। अल्कोहलिक हेपेटाइटिस लंबे समय तक शराब के दुरुपयोग के कारण होता है, और सिरोसिस वह स्थिति है जहां लिवर काफी क्षतिग्रस्त हो जाता है। सिरोसिस से लिवर फेल हो सकता है, जिससे अंततः लिवर काम करना बंद कर देगा और इसके घातक परिणाम हो सकते हैं।

यह सलाह दी जाती है कि पुरुषों और महिलाओं को नियमित रूप से एक सप्ताह में क्रमशः 14 और 7 यूनिट से अधिक नहीं पीना चाहिए। आपके लिवर को ठीक होने के लिए सप्ताह में लगातार 48 घंटे तक शराब पीने की सलाह नहीं दी जाती है।

यदि लिवर गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त हो जाता है, तो शराब से संबंधित लिवर रोग के लक्षण दिखाई देने लग सकते हैं, जिनमें शामिल हैं- बीमार महसूस करना, वजन कम होना , भूख न लगना, आंखों और त्वचा का पीला पड़ना (पीलिया), टखनों और पेट में सूजन, भ्रम या उनींदापन, और खून की उल्टी या मल में खून आना।

इसके बोझ की तुलना में, शराब से संबंधित यकृत रोग पर 10 गुना कम ध्यान दिया जाता है। भारत में हर साल 1 लाख लोगों की मौत लिवर की खराबी के कारण होती है, जिनमें से एक बड़ा हिस्सा अल्कोहलिक लिवर रोगों से पीड़ित होता है। शराब पीने से जुड़ा सामाजिक कलंक और धन जुटाना मुश्किल बना देता है। हालाँकि, पिछले कुछ वर्षों में, नए उपचार विकसित करने की पहल की गई है। अल्कोहलिक हेपेटाइटिस के रोगियों में स्टूल माइक्रोबायोटा ट्रांसप्लांट का अध्ययन किया गया है, जिसके शुरुआती परिणाम आशाजनक रहे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात शराब से संबंधित यकृत रोग से निपटने के लिए शराब के सेवन के बारे में जागरूकता पैदा करना है। यहां तक कि महात्मा गांधी ने भी शराब की खपत को एक प्रमुख सामाजिक बुराई के रूप में पहचाना था और शराबबंदी को प्रोत्साहित किया था।

खराब लिवर के संकेत

लिवर हमारे शरीर का सबसे मुख्य अंग है, यदि आपका लिवर ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर पा रहा है तो समझिये कि खतरे की घंटी बज चुकी है। लिवर की खराबी के लक्षणों को अनदेखा करना बड़ा ही मुश्किल है और फिर भी हम उसे जाने अंजाने अनदेखा कर ही देते हैं।

लिवर की खराबी होने का कारण ज्यादा तेल खाना, ज्यादा शराब पीना और कई अन्य कारणों के बारे में तो हम जानते ही हैं। हालाकि लिवर की खराबी का कारण कई लोग जानते हैं पर लिवर जब खराब होना शुरु होता है तब हमारे शरीर में क्या क्या बदलाव पैदा होते हैं यानि की लक्षण क्या हैं, इसके बारे में कोई नहीं जानता। वे लोग जो सोचते हैं कि वे शराब नहीं पीते तो उनका लिवर कभी खराब नहीं हो सकता तो वे बिल्कुल गलत हैं। क्या आप जानते हैं कि मुंह से गंदी बदबू आना भी लिवर की खराबी हो सकती है। क्यों चौंक गए ना हम आपको कुछ परीक्षण बताएंगे जिससे आप पता लगा सकते हैं कि क्या आपका लिवर वाकई में खराब है। कोई भी बीमारी कभी भी चेतावनी का संकेत दिये बगैर नहीं आती, इसलिये आप सावधान रहें।

थकान भरी आंखें और डार्क सर्कल

लिवर खराब होने का एक और संकेत है कि स्किन क्षतिग्रस्त होने लगेगी और उस पर थकान दिखाई पडने लगेगी। आंखों के नीचे की स्किन बहुत ही नाजुक होती है जिस पर आपकी हेल्थ का असर साफ दिखाई पड़ता है।

गहरे रंग की पेशाब

यदि आपकी पेशाब या मल हर रोज़ गहरे रंग का आने लगे तो लिवर गड़बड़ है। यदि ऐसा केवल एक बार होता है तो यह केवल पानी की कमी से हो सकता है।

पाचन तंत्र में खराबी

यदि आपके लिवर पर वसा जमा हुआ है और या फिर वह बड़ा हो गया है, तो फिर आपको पानी भी नहीं हजम होगा।

त्वचा पर सफेद धब्बे

यदि आपकी त्वचा का रंग उड गया है और उस पर सफेद रंग के धब्बे पड़ने लगे हैं तो इसे हम लिवर स्पॉट के नाम से बुलाएंगे।

मुंह से बदबू

यदि लिवर सही से कार्य नही कर रहा है तो आपके मुंह से गंदी बदबू आएगी। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि मुंह में अमोनिया ज्यादा रिसता है।

आंखों में पीलापन

यदि आपके आंखों का सफेद भाग पीला नजर आने लगे और नाखून पीले दिखने लगे तो आपको पीलिया हो सकता है। इसका यह मतलब होता है कि आपका लिवर संक्रमित है।

स्वाद में खराबी

लिवर एक एंजाइम पैदा करता है जिसका नाम होता है बाइल जो कि स्वाद में बहुत खराब लगता है। यदि आपके मुंह में कड़वाहट लगे तो इसका मतलब है कि आपके मुंह तक बाइल पहुंच रहा है।

पेट की सूजन

जब लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आ जाती है, जिसको हम अक्सर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।

लिवर को ठीक रखना है तो अपनी डाइट बदलें

हमारे खान-पान का सबसे ज्यादा असर हमारे लिवर पर देखने को मिलता है। खान-पान की गड़बड़ी ही हमारे लिवर को फैटी बनाती है इसलिए बैलेंस डाइट लें। हमारा लाइफस्टाइल ऐसा बन गया है कि हम लोग सिर्फ पेट भरने और स्वाद लेने के लिए खाते हैं। खाने में पौष्टिक तत्वों को हम लोगों ने नज़रअंदाज कर दिया है, और जंक फूड को अपनी डाइट में शामिल कर लिया है। हमारे खान-पान का सबसे ज्यादा असर हमारे लिवर पर देखने को मिलता है। कई बार हमारे शरीर में वसा का स्तर इतना अधिक बढ़ जाता है कि हमारा लिवर फैटी हो जाता है।

आप जानते है कि फैटी लिवर क्या है? लिवर में वसा की कुछ मात्रा का अधिक होना समान्य बात है, लेकिन जब वसा की मात्रा लिवर के भार से दस प्रतिशत अधिक हो जाती है तो आपका लिवर फैटी हो जाता है। ऐसी स्थिति में लिवर सामान्य रूप से काम करना बंद कर देता है और अनेकों लक्षण आपकी बॉडी में दिखने लगते हैं।

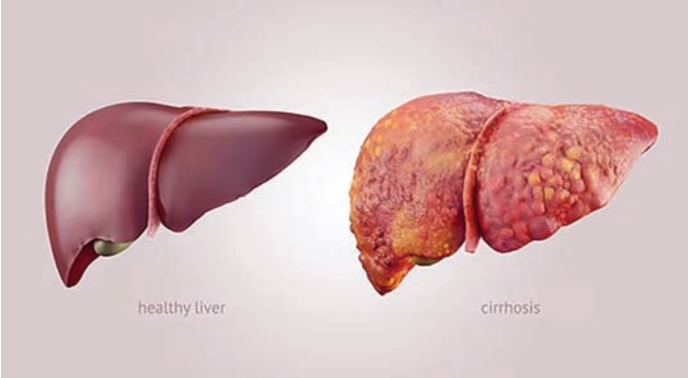
फैटी लिवर के लक्षण

- खाना हजम नहीं होना, जिसके कारण एसिडिटी रहती है
- पेट के दाएँ भाग के ऊपरी हिस्से में दर्द होना
- वजन का कम होना
- कमजोरी महसूस करना
- आँखों और त्वचा में पीलापन दिखाई देना
- पेट में सूजन होना

आप भी अगर अपने में इस तरह के लक्षण महसूस कर रहे हैं तो हम आपको सलाह देते हैं कि आप सबसे पहले अपने खान-पान में सुधार करें। आपका खान-पान आपके फैटी लिवर के लिए जिम्मेदार है। आइए जानते है कि आप लिवर के फैटी होने पर अपनी डाइट कैसे प्लान कर सकते है।

- खाने में फल और सब्जियों को शामिल करें।
- अधिक फाइबर युक्त आहार का सेवन करें, जैसे फलियाँ और साबुत अनाज।
- अधिक नमक, ट्रांसफैट, रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट्स तथा सफेद चीनी का प्रयोग बिल्कुल बंद कर दें।
- एल्कोहल या शराब का सेवन बिल्कुल न करें।
- भोजन में लहसुन को शामिल करें यह फैट जमा होने से रोकता है।
- ग्रीन टी का सेवन करें। शोध के अनुसार लिवर में जमा फैट को कम करती है तथा लिवर के कार्यकलाप को सुधारती है।
- तले-भुने एवं जंक फूड से परहेज करें।
- इन सब्जियों का प्रयोग ज्यादा करें जैसे पालक,ब्रोक्ली, करेला, लौकी, टिण्डा, तोरी, गाजर, चुकंदर, प्याज, अदरक तथा अंकुरित अनाज खाएँ।
- राजमा, सफेद चना, काली दाल इन सब का सेवन बहुत कम करना चाहिए तथा हरी मूंग दाल और मसूर दाल का सेवन करना चाहिए।
- मक्खन, मेयोनीज, चिप्स, केक, पिज्जा, मिठाई, चीनी इनका उपयोग बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए।
- नियमित रूप से प्राणायाम करें तथा सुबह टहलने जाएँ।

लिवर सिरोसिस के शुरुआती लक्षण



लिवर सिरोसिस एक खतरनाक बीमारी है, जिसका समय रहते निदान और इलाज शुरू ना किया जाए, तो व्यक्ति की मौत भी हो सकती है।

शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है लिवर। लिवर का काम है खून साफ करना। पित्त बनाना। फैट को पचाने और अवशोषित करने में मदद करना। शरीर से टॉक्सिन्स पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। शरीर के अंगों को काम करने के लिए लिवर के जरिए ही ऊर्जा और प्रोटीन मिलता है। इसी प्रोटीन के जरिए ब्लड क्लॉट बनता है। लिवर एंजाइम्स बनाता है, जिससे भोजन को पचाने में मदद मिलती है, शुगर को स्टोर करता है, इंफेक्शन से लड़ने में मदद करता है। जब आपका लिवर खराब होता है, तो एक साथ शरीर के कई कार्य बाधित हो सकते हैं। कई सारे लिवर से संबंधित रोग हो सकते हैं। लिवर में होने वाली एक बीमारी है लिवर सिरोसिस। यह लिवर में होने वाला एक प्रकार का फाइब्रोसिस है, जो लिवर में होने वाली कई तरह की समस्याओं जैसे हेपेटाइटिस, क्रोनिक एल्कोहलिज्म के कारण हो सकता है। लिवर सिरोसिस होने पर लिवर की स्वस्थ टिशूज को जख्मी ऊतक धीरे-धीरे बदल देते हैं, जिससे लिवर कम प्रभावी बनता है। लिवर सिरोसिस एक खतरनाक बीमारी है, जिसका समय रहते निदान और इलाज शुरू ना किया जाए, तो व्यक्ति की मौत भी हो सकती है।

लिवर सिरोसिस के कारण

एक्सपर्ट्स का कहना है कि अधिकतर लिवर सिरोसिस के मामले एल्कोहल के अधिक सेवन से होता है। कई बार अनहेल्दी ईटिंग हैबिट्स के कारण भी होता है। यह हेपेटाइटिस बी, सी के कारण भी हो सकती है, क्योंकि यह एक संक्रामक बीमारी है। लिवर सिरोसिस जब गंभीर रूप ले लेता है, तो इसका इलाज सिर्फ लिवर ट्रांसप्लांट के जरिए ही संभव है।

किन्हें होता है लिवर सिरोसिस होने का खतरा

लिवर से संबंधित कोई भी रोग या समस्या होने के कारण लिवर सिरोसिस होने की संभावना बढ़ जाती है। लिवर की समस्याओं का इलाज ना करवाने से यह और भी ज्यादा बद से बदतर हो जाएगा और एक समय में लिवर सिरोसिस का रूप ले लेगा।

- लगातार एल्कोहल पीने वालों को होता है लिवर सिरोसिस का खतरा
- वायरल हेपेटाइटिस
- डायबिटीज का कंट्रोल में ना रहना
- मोटापा
- इस्तेमाल किए हुए इंजेक्शन से दवा या सुई लगवाना
- लिवर संबंधित बीमारी
- असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करना

लिवर सिरोसिस के शुरुआती लक्षण

- रक्तस्राव होना या शरीर पर चोट का निशान पड़ना
- त्वचा और आंखों का पीला होना
- पैरों, एड़ियों या फिर तलवों में सूजन होना
- पेट में फ्लूड का जमा होना
- वजन कम होना

लिवर को कमजोर बनाती हैं ये चीजें, तुरंत अपनी डाइट से हटा दें

लिवर हमारे शरीर का एक बेहद अहम अंग है. लिवर खून में मौजूद केमिकल लेवल को मेंटेन करता है. लिवर शरीर को डिटॉक्स करने का काम करता है. लिवर हमारी बॉडी का सबसे बड़ा ऑर्गन है. लिवर में खराबी आने पर पूरी सेहत पर असर पड़ता है. हालांकि लोग जाने-अनजाने में लिवर की हेल्थ का ख्याल रखना भूल जाते हैं. खान-पान में गड़बड़ी का असर लिवर पर भी पड़ता है. आपकी कुछ आदतों से लिवर खराब हो सकता है. ऐसे में आपको इन आदतों को बदल देना चाहिए. आइये जानते हैं आपकी कौन सी आदतें लिवर को खराब करती हैं.

हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि शराब और मोटापा लिवर के लिए सबसे ज्यादा खतरनाक हैं. इसके अलावा खाने-पीने की कुछ ऐसी चीजें हैं जो आपकी लिवर हेल्थ को खराब करती हैं. आपको इन्हें तुरंत अपनी डाइट से हटा देना चाहिए.

चीनी

ज्यादा चीनी खाने से शरीर को कई नुकसान होते हैं. चीनी खाने से मोटापा बढ़ता है और दांतों से जुड़ी समस्याएं होती हैं. ज्याद चीनी का सेवन लिवर को भी नुकसान पहुंचाती है. ज्यादा मात्रा में रिफाइंड शुगर और हाई फ्रक्टोज कॉर्न सिरप की वजह से लिवर की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है. चीनी लिवर के लिए शराब के जितनी हानिकारक है.

सफेद आटा

आपको मैदा या फिर ज्यादा फाइन सफेद आटा खाने से बचना चाहिए. ये ज्यादातर प्रोसेस्ड होते हैं और इनमें विटामिन, मिनरल और फाइबर की मात्रा बहुत कम हो जाती है. इस तरह के आटे से ब्लड शुगर लेवल भी बढ़ता है. आपको डाइट से मैदा से बना पास्ता, पिज्जा, बिस्कुट, ब्रेड जैसी चीजें हटा देनी चाहिए.

रेड मीट

मीट खाने से शरीर को प्रोटीन मिलता है, लेकिन ज्यादा प्रोटीन वाले खाने को पचाने में लिवर को मुश्किल होती है. रेड मीट में प्रोटीन काफी होता है जिसे पचाने में लिवर को काफी मेहनत करनी पड़ती है. ऐसे में ज्याद प्रोटीन से लिवर संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है. इससे फैटी लिवर की समस्या हो सकती है.

पेनकिलर्स

कुछ लोग जरा से दर्द में पेनकिलर्स खाने लगते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं इससे आपके लिवर पर असर पड़ता है. ज्यादा मात्रा में पेनकिलर दवाएं खाना आपके लिवर को डैमेज कर सकता है. इसलिए सोच-समझकर और डॉक्टर की सलाह पर ही पेनकिलर्स खाएं.

ज्यादा विटामिन ए

विटामिन ए हमारी हेल्थ के लिए बहुत अच्छा है. इससे आंखों से जुड़ी समस्याएं कम होती हैं. आप नारंगी फल और सब्जियों से विटामिन ए प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन कुछ लोग विटामिन एक के सप्लीमेंट्स भी लेते हैं जो लिवर को नुकसान पहुंचाते हैं. विटामिन सप्लीमेंट्स की हाई डोज से लिवर की बीमारी बढ़ सकती हैं.

फैटी लिवर

फैटी लिवर एक ऐसी बीमारी है जिसमें लिवर की कोशिकाओं में बहुत ज्यादा चर्बी जमा हो जाती है। वर्तमान में यह स्थिति काफी आम हो चुका है। आपका खाना काफी मायने रखता है।

अगर आप सही खान-पान और उचित जीवनशैली रखते हैं तो फैटी लिवर से जल्दी ठीक हो सकते हैं। फैटी लिवर के लिए आहार क्या होना चाहिए, यह जानने के लिए यह लेख पढ़ें।

फैटी लिवर क्या होता है?

आपके लिवर में थोड़ी मात्रा में चर्बी होना सामान्य है, लेकिन बहुत अधिक मात्रा में चर्बी का होना समस्या बन सकता है। इस स्थिति को फैटी लिवर कहते हैं। अधिक फैट लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे सिरोसिस हो सकता है। सिरोसिस से लिवर कैंसर या क्षति हो सकता है।

आमतौर पर इसके शुरुआती लक्षण और संकेत पहचानना आम इंसान के लिए थोड़ा मुश्किल हो सकता है। ऐसे में अधिक लम्बे समय तक लिवर में अधिक वसा का जमा होना हानिकारक बन सकता है।

पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट और पर्याप्त प्रोटीन के साथ फाइबर युक्त कम वसा वाला आहार रोग की स्थिति को दूर करने में मदद करेगा।

सामान्य तौर पर, खाद्य पदार्थ जो कोशिका क्षति से लड़ते हैं, आपके शरीर के लिए इंसुलिन का उपयोग करना आसान बनाते हैं, या सूजन कम करने से स्थिति को उलटने में मदद मिल सकती है।

फैटी लिवर में आहार की भूमिका

वसायुक्त यकृत वाले रोगियों के लिए पोषण संबंधी अनुशंसाओं के अनुसार, कार्बोहाइड्रेट कुल आहार ऊर्जा का 40-50% होना चाहिए। आहार फाइबर से भरपूर जटिल कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बढ़ाने की सलाह दी जाती है।

आहार कैलोरी में कम और असंतृप्त फैटी एसिड और प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट (विटामिन ए और सी) से भरपूर होना चाहिए। फैटी लिवर में आहार की भूमिका इस प्रकार है-

वसा संचय को कम करना

आहार जो वसा, शर्करा और प्रसंस्कृत कार्बोहाइड्रेट में कम होता है, यकृत के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसका मतलब है तले हुए व्यंजन, शक्करयुक्त पेय और मिठाई जैसे खाद्य पदार्थों से परहेज करना। ऐसा करने से लिवर धीरे-धीरे अपने अंदर जमा होने वाली वसा की मात्रा को कम कर सकता है, जो लिवर की बीमारी के इलाज के लिए फायदेमंद हैं।

लिवर हीलिंग को बढ़ावा देना

फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन से युक्त पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन आवश्यक विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट प्रदान करता है जो लिवर के उपचार का समर्थन करते हैं।

ये पोषक तत्व सूजन को कम करने और लिवर के कार्य को बहाल करने में सहायता करते हैं।

रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करना

परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट के बजाय जटिल कार्बोहाइड्रेट जैसे साबुत अनाज और फलियां लेने से रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करने में मदद मिलती है।

रक्त शर्करा का प्रबंधन करके, एक स्वस्थ आहार यकृत पर तनाव को कम करता है, फैटी लिवर रोग के उपचार की सुविधा प्रदान करता है।

लिवर फंक्शन में सहायक

एवोकाडोस, नट्स और ऑलिव ऑयल जैसे स्रोतों से स्वस्थ वसा को शामिल करने से लिवर के स्वास्थ्य और कार्य को बढ़ावा देने वाले लाभकारी फैटी एसिड मिलते हैं।

ये वसा सूजन को कम करने में मदद करते हैं और यकृत की उपचार प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाते हैं।

फैटी लिवर के लिए सब्जियां

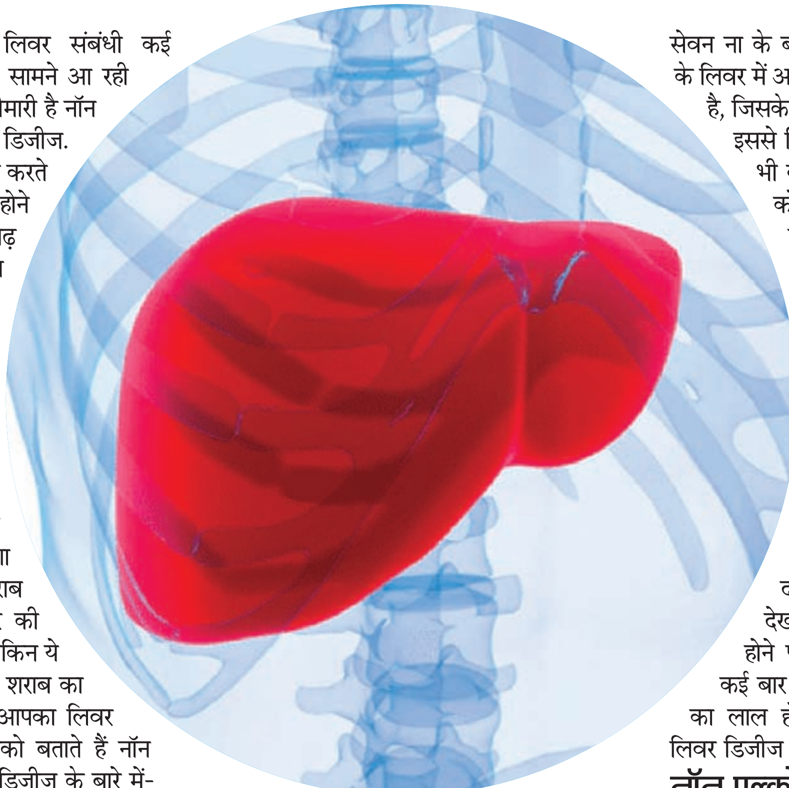
फैटी लिवर वाले लोगों के लिए सब्जियां फायदेमंद होती हैं क्योंकि वे कैलोरी में कम और फाइबर में उच्च होती हैं। यह वजन घटाने और स्वस्थ यकृत को बढ़ावा देने में सहायता कर सकती हैं।

इसके अतिरिक्त, सब्जियों में विभिन्न विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो लिवर के सूजन को कम करने में मदद करते हैं। सब्जियों का सेवन उनकी असंसाधित अवस्था में करें।

इसमें सब्जियाँ अपनी प्राकृतिक अवस्था में शामिल हैं, चाहे वे कच्ची, भुनी हुई, तली हुई, ग्रिल्ड, ब्लैंच्ड, या सूप में शामिल हों।

जब आपके भोजन की बात आती है, तो स्टार्च वाली सब्जियां और अनाज एक साथ खाने से बचना सबसे अच्छा है। यदि आपके पास आलू या मकई जैसी स्टार्च वाली सब्जी है, तो अपनी थाली में चावल या रोटी जैसे अनाज शामिल न करें।

शराब नहीं पीते, फिर भी हैं फैटी लिवर डिजीज के शिकार



मौजूदा समय में लिवर संबंधी कई बीमारिया तेजी से सामने आ रही हैं. ऐसी ही एक बीमारी है नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज. अगर आप शराब का सेवन करते हैं तो आपके लिवर डैमेज होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है. लेकिन, क्या आप जानते हैं कि नॉन एल्कोहॉलिक फैटी डिजीज एक ऐसी बीमारी है जिसमें लिवर शराब की जगह कुछ अन्य कारणों से खराब होता है. जी हां अगर आप सोचते हैं कि हम शराब नहीं पीते तो हमारा लिवर ठीक रहेगा तो ऐसा नहीं है. यानी शराब पीने के कारण तो लिवर की समस्या हो ही सकती है, लेकिन ये भी जरूरी नहीं है कि आप शराब का सेवन नहीं करते तो भी आपका लिवर फिट हो. तो चलिए आपको बताते हैं नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज के बारे में-

पिछले कुछ सालों में बदले खान-पान और लाइफ स्टाइल के चलते यह समस्या तेजी से पनपनी है. टाइप 2 डायबिटीज, ब्लड प्रेशर की समस्या और मोटापा भी आपके लिवर को उतना ही नुकसान पहुंचा सकते हैं जितना कि शराब का सेवन. सीजीएच जर्नल के मुताबिक नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज पर हुई एक स्टडी में दावा किया गया है कि इसका संबंध अत्यधिक मीठे और बेवरेज से भी है. फ्रामिंघम हार्ट स्टडी के अनुसार- ज्यादा मात्रा में सोडा या शुगर युक्त बेवरेज के सेवन के चलते शराब ना पीने से भी लिवर की समस्या हो सकती है.

नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज पर हुई स्टडी में बताया गया है कि यह क्या समस्या है और इसके पीछे के क्या कारण हैं, चलिए आपको बताते हैं-

क्या है नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज?

नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज यानी उन लोगों में पनपने वाली समस्या है जो शराब का सेवन ना के बराबर करते. इस स्थिति में व्यक्ति के लिवर में अतिरिक्त मात्रा में चर्बी जमा हो जाती है, जिसके चलते लिवर खराब होने लगता है. इससे लिवर के डैमेज होने का भी खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है. इसी स्थिति को कहते हैं नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज.

नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज के लक्षण

सामान्य तौर पर नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज के कोई खास लक्षण नहीं होते, लेकिन कभी-कभी थकान, पेट के ऊपर दाहिने तरफ दर्द, बैचेनी, मरोड़ जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं. ऐसी दिककतें होने पर एक्सपर्ट से जरूर सलाह लें. कई बार त्वचा में नसों का फूलना, हथेली का लाल होना भी नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज का संकेत होता है.

नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज के कारण

कुछ लोगों में नॉन एल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज, लिवर में ज्यादा मात्रा में फैट जमा होने के कारण होता है, हालांकि कुछ लोगों में इसकी दूसरी वजह भी हो जा सकती है. इसके मुख्य कारण- मोटापा या अधिक वजन, खून में फैट का हाई लेवल, हाई ब्लड शुगर लेवल, इंसुलिन रेजिस्टेंस ऐसी स्थिति जिसमें सेल्स हार्मोन इंसुलिन के जवाब में शुगर नहीं बनाते, हो सकते हैं.

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं
जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा
नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें
होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880
एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

हेपेटाइटिस

हेपेटाइटिस (यकृत शोथ) शब्द का प्रयोग यकृत की सूजन (स्वेलिंग) को व्याख्यायित करने के लिए किया जाता है। यह रोग वायरल संक्रमण या यकृत के अल्कोहल जैसे हानिकारक पदार्थों के संपर्क में आने में की वजह से होता है। इसके लक्षण बहुत सीमित या न के बराबर प्रकट हो सकते है, लेकिन इसमें प्रायः पीलिया, अत्यधिक थकान (भूख कम लगना) और अस्वस्थता का खतरा बढ़ जाता है। हेपेटाइटिस के दो टाइप होते है - एक्यूट (प्रारंभिक) और क्रॉनिक (दीर्घकालिक) हेपेटाइटिस

प्रारंभिक यानि अतिपाती (एक्यूट हेपेटाइटिस) की अवस्था प्रारंभ से लेकर कम से कम छह महीने तक रहती है।

पुरानी यानि चिरकालिक या दीर्घकालिक (क्रॉनिक हेपेटाइटिस) यह लंबे समय तक बनी रहती है।

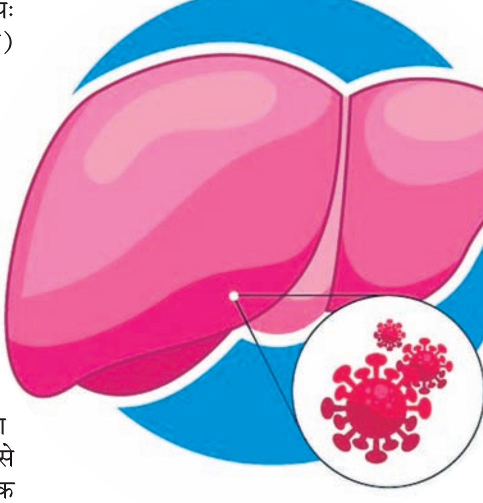
वायरसों का समूह जैसे कि हेपेटाइटिस वायरस रोग को पैदा करने के लिए जाना जाता है परन्तु यह कुछ विषाक्त पदार्थों (विशेष रूप से खास अल्कोहॉल्स, नियत दवाओं, कुछ औद्योगिक विलयन और पौधों) तथा अन्य प्रकार के संक्रमणों और ऑटोइम्यून की वजह से भी हो सकता है।

हेपेटाइटिस के प्रकार

हेपेटाइटिस के मुख्य निम्नलिखित प्रकार है-

हेपेटाइटिस ए – यह रोग हेपेटाइटिस ए वायरस के कारण होता है। यह हेपेटाइटिस वायरल का सामान्य रूप है। यह रोग उन क्षेत्रों में पाया जाता है, जहाँ स्वच्छता और मल निष्कासन का उचित प्रबंध नहीं होता है। आमतौर पर यह रोग मुखगत या मल संदूषण के माध्यम से फैलता है। यह आमतौर पर अल्पकालिक (एक्यूट/प्रारंभिक यानि अतिपाती) संक्रमण है। इसके लक्षण तीन महीने के भीतर से समाप्त हो जाते हैं। हेपेटाइटिस ए का दवाओं का उपयोग करने के अलावा कोई विशेष उपचार नहीं है। इसके लक्षणों को दूर करने में दर्द निवारक दवाएं जैसे कि इबुप्रोफेन सहायता करती है।

हेपेटाइटिस बी – यह रोग हेपेटाइटिस बी वायरस के कारण होता है। यह रक्त और शरीर से निकलने वाले संक्रमित स्रावों जैसे कि वीर्य और योनि के तरल प्रदार्थो पाया जाता है इसलिए आमतौर पर यह असुरक्षित सेक्स और पहले से इस्तेमाल की गई सुइयों के दोबारा इस्तेमाल करने से फैलता है। हेपेटाइटिस बी ड्रग्स लेने वालों में विशेषतः से पाया जाता है। यह भारत सहित संसार के विभिन्न भागों जैसे कि चीन, मध्य और दक्षिण-पूर्व एशिया तथा उप सहारा के अफ्रीकी देशों में मुख्यतः पाया जाता है। हेपेटाइटिस बी से संक्रमित अधिकांश लोगों को वायरस से लड़ने और संक्रमण से पूरी तरह ठीक होने में दो महीनें लगते है। इस संक्रमण के साथ जीना कष्टदायक हो सकता है लेकिन आमतौर पर यह किसी स्थायी नुकसान का कारण नहीं बनता है। हालांकि, लोगों के छोटे से अल्पसंख्यक समुदाय में लंबी अवधि तक संक्रमण का विकास हो सकता है तब इसे क्रोनिक हेपेटाइटिस बी के रूप में जाना जाता है।



हेपेटाइटिस बी के लिए टीका उपलब्ध है जो कि उच्च जोखिम वाले समूह के लोगों जैसे कि नशा करने वालों के लिए अनुशंसित किया जाता है।

हेपेटाइटिस सी – यह रोग हेपेटाइटिस सी वायरस की वजह से होता है। बहुत हद तक यह वायरस संक्रमित व्यक्ति के रक्त, लार, वीर्य और योनि से निकलने वाले तरल प्रदार्थों में पाया जाता है। यह वायरस विशेष रूप से रक्त में केंद्रित होता है इसलिए यह आमतौर पर 'रक्त से रक्त' संपर्क के माध्यम से फैलता है। कभी-कभी हेपेटाइटिस सी का लक्षण स्पष्ट दिखाई नहीं देता है या इसका लक्षण फ्लू को गलती से समझ लिया जाता है इसलिए कई लोग यह जान नहीं पाते है कि वे हेपेटाइटिस सी के वायरस से संक्रमित है। बहुत सारे लोग संक्रमण से लड़कर वायरस से मुक्त हो जाते है। बचा हुआ वायरस कई वर्षों तक शरीर में पड़ा रहता है। इसे क्रोनिक हेपेटाइटिस सी के रूप में जाना जाता है। क्रोनिक हेपेटाइटिस सी का इलाज एंटीवायरल दवाओं के द्वारा किया जा सकता है यद्यपि इन दवाओं का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव भी पड़ता है। वर्तमान समय में हेपेटाइटिस सी के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है।

अल्कहॉलिक हेपेटाइटिस – कई वर्षों तक अधिक मात्रा में अल्कोहल का सेवन करने से लिवर को नुकसान पहुंचता है जो कि इस हेपेटाइटिस की अगुआई करता है। इस तरह के हेपेटाइटिस को अल्कहॉलिक हेपेटाइटिस के नाम से जाना जाता है। यह अनुमान है कि अधिक मात्रा में मादक प्रदार्थ लेने वालों में कुछ हद तक अल्कहॉलिक हेपेटाइटिस होता है। आमतौर पर इस स्थिति में इसका कोई स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देता है और इसका पता रक्त परीक्षण के द्वारा ही लगाया जा सकता है। यदि अल्कहॉलिक हेपेटाइटिस से पीड़ित व्यक्ति लगातार अल्कोहल का सेवन करता है। यह स्थिति वास्तव में उसके लिए खतरनाक है क्योंकि इससे सिरोसिस विकसित और लिवर फेल होने की संभावना रहती है।

लक्षण

हेपेटाइटिस या यकृत शोथ के प्रारंभिक लक्षण संक्रमण की वजह से फ्लू के समान हैं और इसमें निम्नलिखित शामिल हैं -

- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द
- उच्च तापमान (ज्वर) 38 डिग्री सेल्सियस (100.4 फेरनहाइट) या इससे अधिक
- अस्वस्थता महसूस होना
- सिरदर्द
- कभी-कभी आँखों और त्वचा का पीलापन (अर्थात् पीलिया) क्रोनिक हेपेटाइटिस (पुरानी यानि चिरकालिक या दीर्घकालिक यकृत शोथ) के लक्षणों में शामिल हो सकते हैं।
- हर समय थकावट महसूस करना।
- डिप्रेशन (अवसाद)
- पीलिया
- आमतौर पर अस्वस्थ महसूस करना

रोकथाम

हेपेटाइटिस ए

बच्चों के प्रतिरक्षण के लिए (एक से अठारह वर्ष तक की आयु के लिए) टीके की दो या तीन खुराक होती हैं। वयस्कों के लिए टीके की प्रारंभिक खुराक के बाद छह से बारह माह की बूस्टर खुराक आवश्यक है। यह टीका पंद्रह से बीस वर्ष या उससे अधिक की अवधि तक के लिए प्रभावी माना जाता है।

हेपेटाइटिस बी

हेपेटाइटिस बी के खिलाफ सुरक्षित और प्रभावी टीका पंद्रह वर्ष और संभवतः उससे अधिक समय तक संरक्षण प्रदान करता हैं। वर्तमान में, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र ने सिफारिश की है कि नवजातों और अठारह वर्ष तक की आयु के वयस्कों को संक्रमण के खतरे से सुरक्षा के लिए टीका लगाया जाना चाहिये। तीन इंजेक्शन (अंतः क्षेपण) छह से बारह माह की अवधि तक पूर्ण सुरक्षा प्रदान करने के लिए आवश्यक हैं।

सामान्य रूप से

- बाथरूम (शौचालय) जाने के बाद और भोजन परोसने तथा भोजन करने से पहले अपने हाथ जरूर धोएं।
- संचरण के खतरे को कम करने के लिए लेटेक्स कंडोम का उपयोग करें।
- पहले से इस्तेमाल की गई सुइयों का उपयोग न करें।
- संक्रमित व्यक्ति के टूथब्रश, रेज़र (उस्तरा) और नाखून कतरनी जैसी निजी वस्तुओं का उपयोग न करें।

पीलिया रोग कारण एवं निदान

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

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

यह रोग ज्यादातर ऐसे स्थानो पर होता है जहॉं के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भीड-भाड वाले इलाकों में भी यह ज्यादा होता है। वायरल हैपटाइटिस बी किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपटाइटिस ए तथा नान व नान बी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से होता है। ये वायरस रोगी के मल में होतें है पीलिया रोग से पीडित व्यक्ति के मल से, दूषित जल, दूध अथवा भोजन द्वारा इसका प्रसार होता है।

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

पीलिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति वायरस, निरोग मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष रूप से अंगुलियों से और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मल से या मक्खियों द्वारा पहूंच जाते हैं। इससे स्वस्थ्य मनुष्य भी रोग ग्रस्त हो जाता है।

रोग कहॉं और कब

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

रोग के लक्षण

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

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

पीलिया रोग के कारण

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

- अत्यधिक कमजोरी और थका थका सा लगना

रोग किसे हो सकता है

यह रोग किसी भी अवस्था के व्यक्ति को हो सकता है। हॉं, रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहुत ही उग्र होते हैं और उन्हे यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है।

बी प्रकार का वायरल हैपेटाइटिस व्यावसायिक खून देने वाले व्यक्तियों से खून प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को और मादक दवाओं का सेवन करने वाले एवं अनजान व्यक्ति से यौन सम्बन्धों द्वारा लोगों को ज्यादा होता है।

उपचार

रोगी को शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाकर परामर्श लेना चाहिये।

- बिस्तर पर आराम करना चाहिये घूमना, फिरना नहीं चाहिये।
- लगातार जॉंच कराते रहना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह से भोजन में प्रोटिन और कार्बोज वाले प्रदार्थो का सेवन करना चाहिये।
- नीबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस रोग में गुणकारी होता है।
- वसा युक्त गरिष्ठ भोजन का सेवन इसमें हानिकारक है।
- चॉवल, दलिया, खिचडी, थूली, उबले आलू, शकरकंदी, चीनी, ग्लूकोज, गुड, चीकू, पपीता, छाछ, मूली आदि कार्बोहाडेट वाले प्रदार्थ हैं इनका सेवन करना चाहिये।

रोग की रोकथाम एवं बचाव

पीलिया रोग के प्रकोप से बचने के लिये कुछ साधारण बातों का ध्यान रखना जरूरी हैः-

- खाना बनाने, परोसने, खाने से पहले व बाद में और शौच जाने के बाद में हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- भोजन जालीदार अलमारी या ढक्कन से ढक कर रखना चाहिये, ताकि मक्खियों व धूल से बचाया जा सकें।
- ताजा व शुद्व गर्म भोजन करें दूध व पानी उबाल कर काम में लें।
- पीने के लिये पानी नल, हैण्डपम्प या आदर्श कुओं को ही काम में लें तथा मल, मूत्र, कूडा करकट सही स्थान पर गढ्ढा खोदकर दबाना या जला देना चाहिये।
- गंदे, सडे, गले व कटे हुये फल नहीं खायें धूल पडी या मक्खियॉं बैठी मिठाईयॉं का सेवन नहीं करें।
- स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करें यदि शौचालय में शौच नहीं जाकर बाहर ही जाना पडे तो आवासीय बस्ती से दूर ही जायें तथा शौच के बाद मिट्टी डाल दें।
- रोगी बच्चों को डॉक्टर जब तक यह न बता दें कि ये रोग मुक्त हो चूके है स्कूल या बाहरी नहीं जाने दे।
- इन्जेक्शन लगाते समय सिरेन्ज व सूई को 20 मिनट तक उबाल कर ही काम में लें अन्यथा ये रोग फैलाने में सहायक हो सकती है।
- रक्त देने वाले व्यक्तियों की पूरी तरह जॉंच करने से बी प्रकार के पीलिया रोग के रोगवाहक का पता लग सकता है।
- अनजान व्यक्ति से यौन सम्पर्क से भी बी प्रकार का पीलिया हो सकता है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता ध्यान दें
- यदि आपके क्षेत्र में किसी परिवार में रोग के लक्षण वाला व्यक्ति हो तो उसे डॉक्टर के पास जाने की सलाह दें।
- क्षेत्र में व्यक्तिगत सफाई व तातावरणीय स्वच्छता के बारे में बताये तथा पंचायत आदि से कूडा, कचरा, मल, मूत्र आदि के निष्कासन का इन्तजाम कराने का प्रयास करें।
- रोगी की देखभाल ठीक हो, ऐसा परिवार के सदस्यों को समझायें।
- रोगी की सेवा करने वाले को समझायें कि हाथ अच्छी तरह धोकर ही सब काम करें।
- स्वास्थ्या कार्यकर्ता सीरिंज व सुई 20 मिनिट तक उबाल कर अथवा डिसपोजेबल काम में लें।
- रोगी का रक्त लेते समय व सर्जरी करते समय दस्ताने पहनें व रक्त के सम्पर्क में आने वाले औजारों को अच्छी तरह उबालें।
- रक्त व सम्बन्धित शारीरिक द्रव्य प्रदार्थो पर कीटाणुनाशक डाल कर ही उन्हे उपयुक्त स्थान पर फेंके अथवा नष्ट करें।

लिवर फंक्शन टेस्ट जो आपको 30 साल के बाद कराने चाहिए

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारा शरीर बिगड़ने लगता है और यह जागरूकता की कमी, शारीरिक गतिविधियों की कमी, पोषण की कमी और कई अन्य कारणों से हो सकता है। अधिकांश समय 30 के दशक में लोगों को कई स्वास्थ्य स्थितियाँ हो जाती हैं जो वृद्धावस्था में और भी बदतर हो सकती हैं। अतः 30 के दशक में लोगों को अपने स्वास्थ्य का विशेष रूप से अपने महत्वपूर्ण अंग स्वास्थ्य जैसे हृदय, लिवर, गुर्दे और अन्य का ध्यान रखना चाहिए। इस लेख में हम जिगर कार्य परीक्षण के बारे में विस्तार से चर्चा करेंगे जो 30 के दशक में लोगों को स्वस्थ जीवनशैली जीने के लिए नियमित अंतराल पर करवाना चाहिए। यह लेख आपको लिवर फंक्शन टेस्ट की पूरी जानकारी देगा जिसकी मदद से आप उनके उपयोग और परिणाम की व्याख्या कर सकते हैं ।

लिवर कई आवश्यक कार्य करता है जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करता है। यह रक्त से विषाक्त पदार्थों को निकालता है, वसा और प्रोटीन का चयापचय करता है, और साथ ही रक्त के थक्के को नियंत्रित करता है। वायरल संक्रमण, दवाएं, आनुवंशिक विकार, भारी शराब का सेवन और मोटापा लिवर में सूजन और क्षति का कारण बन सकते हैं। लगातार लिवर की क्षति से स्कार टिश्युज का निर्माण हो सकता है, जो सिरोसिस नामक गंभीर स्थिति में विकसित हो सकता है।

लिवर की बीमारी विश्व स्तर पर हर साल लगभग 2 मिलियन लोगों की मौत का कारण बनती है। हालांकि, शुरुआती चरण में लिवर की बीमारी हमेशा लक्षणों का कारण नहीं बनती है। अतः विशेषज्ञों का मानना हैं की आपको लगातार अपना एलएफटी रक्त परीक्षण करवाना चाहिए।

लिवर फंक्शन टेस्ट क्या है?

लिवर फंक्शन टेस्ट, या लिवर पैनल, किसी व्यक्ति के रक्त में प्रोटीन, एंजाइम और अपशिष्ट पदार्थ (बिलीरुबिन) के स्तर को मापते हैं। डॉक्टर इन परीक्षणों का उपयोग तब करते हैं जब वे किसी व्यक्ति के जिगर के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना चाहते हैं या जिगर की क्षति के कारण की पहचान करना चाहते हैं।

कुछ महत्वपूर्ण लिवर फंक्शन टेस्ट जो आपको 30 की उम्र में नियमित रूप से कराने चाहिए

एलानिन ट्रांसमिनेज (एएलटी)

यह एक एंजाइम है जो लिवर और गुर्दे की कोशिकाओं में पाया जाता है। एएलटी लिवर की कोशिकाओं के लिए ऊर्जा बनाने में मदद करता है। क्षतिग्रस्त लिवर कोशिकाएं एएलटी को रक्तप्रवाह में छोड़ती हैं, जो रक्त में एएलटी के स्तर को बढ़ा सकता है।

एल्बुमिन

एल्बुमिन एक प्रोटीन है जो लिवर पैदा करता है। लिवर एल्ब्यूमिन को रक्तप्रवाह में छोड़ता है, जहां यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है और पूरे शरीर में विटामिन, हार्मोन और एंजाइम का परिवहन करता है। लिवर की क्षति असामान्य रूप से कम एल्ब्यूमिन का स्तर पैदा कर सकती है।

क्षारीय फॉस्फेट (एएलपी)

एएलपी रक्त में मौजूद एक एंजाइम है और यह कई महत्वपूर्ण शारीरिक कार्यों में योगदान देता है, जैसे कि लिवर को पोषक तत्वों की आपूर्ति, हड्डियों के विकास को बढ़ावा देना और आंतों में वसा का चयापचय करना।

गामा-ग्लूटामाइलट्रांसफेरेज़ (जीजीटी)

यह एक एंजाइम है जो मुख्य रूप से लिवर में होता है, लेकिन यह गुर्दे, पैंक्रियास, पित्ताशय की थैली और प्लीहा में भी मौजूद होता है। रक्त में जीजीटी की सामान्य सांद्रता से अधिक शराब से संबंधित लिवर क्षति का संकेत हो सकता है। ऊंचा जीजीटी स्तर कुछ प्रकार के कैंसर के विकास के जोखिम को भी बढ़ा सकता है।

बिलीरुबिन

बिलीरुबिन एक अपशिष्ट उत्पाद है जो तब बनता है जब लिवर लाल रक्त कोशिकाओं को तोड़ता है। बिलीरुबिन मल में पित्त के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। बिलीरुबिन का उच्च स्तर पीलिया का कारण बन सकता है - एक ऐसी स्थिति जिसमें त्वचा और आंखों का सफेद भाग पीला पड़ जाता है - और यह लिवर की क्षति का संकेत हो सकता है।

कुछ अन्य महत्वपूर्ण लिवर फंक्शन टेस्ट जो आपके डॉक्टर 30 की उम्र में सुझा सकते हैं

एस्पार्टेट ट्रांसएमिनेस लिवर और मांसपेशियों में पाए जानेवाला एक एंजाइम है जो अमीनो एसिड को मेटाबोलाइज़ करने में मदद करता है। एएलटी के समान, ऊंचा एएसटी स्तर लीवर की क्षति या लिवर की बीमारी का संकेत हो सकता है।

प्रोथ्रोम्बिन टाइम (पीटी)- प्रोथ्रोम्बिन टाइम (पीटी) मापता है कि रक्त को थक्का जमने में कितना समय लगता है। लंबे समय तक पीटी लीवर की क्षति से संबंधित कुछ रक्त के थक्के विकारों का संकेत हो सकता है।

लिवर कैंसर के लक्षण, कारण

भारत में हर 1 लाख लोगों में से 3 से 5 लोगों को लिवर कैंसर होने की संभावना रहती है। इसका अर्थ है हर साल लिवर कैंसर के 30,000 से 50,000 नए मामले आते हैं। आमतौर पर शुरुआत में लिवर कैंसर के लक्षण और संकेत दिखाई नहीं देते जिस वजह से लिवर की स्थिति खराब होती जाती है और हमें पता भी नही चल पाता है। यदि समय पर लिवर कैंसर का इलाज नहीं किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है। ऐसे में यह काफी जरुरी हो जाता हैं कि आपको लिवर कैंसर के लक्षण और उपाय के बारे में पता हो। तो आइये, इस आर्टिकल में लिवर कैंसर के शुरुआती और लिवर कैंसर के अंतिम लक्षण और इसके इलाज के बारे में विस्तार से जानते हैं।

लिवर हमारे शरीर का महत्वपूर्ण भाग है जो पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में और डायाफ्राम के नीचे स्थित होता है। लिवर खून में मौजूद अधिकांश रासायनिक तत्वों को नियंत्रित करता है।

आमतौर पर 40 साल की उम्र के लोगों में लिवर कैंसर (हेपैटोसेलुलर कैंसर) होने की संभावना युवाओं की तुलना में अधिक रहती है। लिवर कैंसर को कई बार हेपेटिक कैंसर के नाम से भी जाना जाता है। लिवर कैंसर की पहचान करना बहुत ही मुश्किल होता है।

लिवर कैंसर हमारे लिवर की कोशिकाओं में शुरू होता है और धीरे-धीरे फैलने लगता है। जब कैंसर की कोशिकाएं जिगर से उसके आस पास की कोशिकाएं और अन्य अंगों में फैलने लगती है जहा लिवर की अन्य गतिविधियों में भी हस्तक्षेप करने लगती हैं तब लिवर कैंसर घातक हो सकता है और इस चरण को मेटास्टेसाइज कहते है।

शुरुआत में लिवर कैंसर के कोई ख़ास लक्षण दिखाई नहीं देते हैं लेकिन जैसे-जैसे लिवर कैंसर बढ़ने लगता है, वैसे-वैसे इसके लक्षण महसूस होना शुरू हो जाते हैं। लिवर कैंसर के अधिकतर मामलों में मूल कारण का नहीं पता चल पाता है। कुछ मामलों में हेपेटाइटिस का इन्फेक्शन इसका मुख्य कारण हो सकता है।

लिवर कैंसर कितने प्रकार का होता है?

वैसे तो लिवर कैंसर के कई प्रकार होते हैं लेकिन लिवर कैंसर के मुख्य रूप से दो प्रकार होते हैं। पहला प्राइमरी लिवर कैंसर और दूसरा सेकेंडरी लिवर कैंसर।

प्राइमरी लिवर कैंसर

प्राइमरी लिवर कैंसर में कैंसर की कोशिकाएं लिवर से ही विकसित होना शुरू करती हैं और अन्य ऊतकों और अंगों तक फैल जाती हैं। प्राइमरी लिवर कैंसर में भी कई प्रकार होते हैं जो निम्न हैं-

हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा: आमतौर पर 75% लिवर कैंसर हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा पर आधारित होते हैं। यह हेपेटाइटिस बी या

हेपेटाइटिस सी से संबंधित इंफेक्शन के कारण होता है।

फिब्रोलामेलर हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा: यह दुर्लभ प्रकार का लिवर कैंसर है, जो आमतौर पर मेडिकल ट्रीटमेंट से होता है।

कोलेजनोकार्सिनोमा: लिवर कैंसर का यह प्रकार लिवर के पित्त नलिका में हो सकता है। आमतौर पर मरीजों में लिवर कैंसर के 10 से 20% मामलों में होता है।

एंजियोसारकोमा: यह लिवर में रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) से शुरू होता है और तेजी से बढ़ता है। आमतौर पर 1% लिवर कैंसर के मामले एंजियोसारकोमा के होते हैं।

सेकेंडरी लिवर कैंसर या मेटास्टेटिक लिवर कैंसर

सेकंडरी लिवर कैंसर में कैंसर की कोशिकाओं का विकास किसी अन्य अंग में शुरू होता है और ये फैलकर लिवर तक पहुंच जाती हैं और लिवर को प्रभावित करती हैं, इसे मेटास्टेटिक लिवर कैंसर के नाम से भी जाना जाता है।

लिवर कैंसर के लक्षण

ज्यादातर मरीजों को लिवर कैंसर की शुरुआत में कोई विशेष लक्षण नहीं दिखाई देते हैं। लेकिन जैसे-जैसे लिवर कैंसर की स्थिति समय के साथ बिगड़ने लगती है वैसे-वैसे इसके लक्षण महसूस होने लगते हैं। लिवर कैंसर के प्रमुख लक्षण निम्न लिखित हैं-

वजन में कमी: लिवर कैंसर के मरीजों को अक्सर वजन में कमी दिखती है क्योंकि कैंसर शरीर के ऊतकों के लिए जरूरी खाद्य पदार्थों का अवशोषण करता है।

बार-बार उल्टी करना: यह एक अन्य लक्षण हो सकता है, जो लिवर कैंसर के मरीजों में दिखता है। इसका कारण शायद यह हो कि कैंसर की वजह से उल्टी करने वाले नर्वों में दबाव होता है।

पेट में दर्द: लिवर कैंसर के मरीजों को पेट में दर्द महसूस होता है जो कि वृद्धि कर सकता है जब कैंसर अधिक बढ़ जाता है।

खून की कमी के कारण थका: लिवर कैंसर के मरीजों में कमजोरी और थकान आम होती है क्योंकि कैंसर शरीर के ऊतकों के लिए जरूरी खाद्य पदार्थों का अवशोषण करता है।

लिवर कैंसर किस कारण होता है?

ज्यादातर मामलों में लिवर कैंसर होने के कारण स्पष्ट नहीं होते हैं। कुछ मामलों में लिवर कैंसर होने का कारण पता लगाया जा सकता है जैसे लिवर कैंसर का एक कारण क्रोनिक हेपेटाइटिस संक्रमण भी हो सकता है।

आमतौर पर लिवर कैंसर के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं-

सिरोसिस- इस में जिगर की कोशिकाएं बड़े पैमाने में नष्ट हो जाती है। लिवर सिरोसिस अक्सर शराब के अधिक सेवन करने से होता है। हालांकि यह अन्य कारणों से भी हो सकता है लेकिन शराब सिरोसिस होने का मुख्य कारण है।

फैटी लिवर का होना- फैटी लिवर की बीमारी से लिवर कैंसर हो सकता है, जो लिवर की पुरानी सूजन और निशान के कारण होता है, जिससे डीएनए की क्षति और म्यूटेशन हो सकता है जो अंततः कैंसर का कारण बन सकता है। फैटी लिवर रोग की जटिलता, सिरोसिस भी लिवर कैंसर के लिए एक ज्ञात जोखिम कारक है।

जन्मजात- जन्म से ही किसी व्यक्ति को स्वास्थ्य समस्या या किसी अन्य दोष होने के कारण भी लिवर कैंसर हो सकता है।

लंबे समय से इन्फेक्शन- हेपेटाइटिस बी या हेपेटाइटिस सी विषाणु से जुड़े पुराने इन्फेक्शन की वजह से रोगियों को लिवर का कैंसर होने की संभावना रहती है।

दुर्लभ बीमारियां- कुछ मामलों में लिवर कैंसर के विकास को टायरोसिन (आनुवंशिक विकार जो लिवर के काम में बांधा डालता है) और विल्सन बिमारी (जन्मजात बीमारी जिसमे लिवर, मस्तिष्क और अन्य महत्वपूर्ण अंगों में कॉपर जमा हो जाता है) से जोड़ा गया है। ऐसे दुर्लभ बीमारियां भी लिवर कैंसर का कारण बन सकती हैं।

आनुवंशिकी- यदि आपके परिवार में किसी सदस्य को लिवर की बीमारी है या इसका इतिहास है तो लिवर कैंसर के विकास की संभावना बढ़ जाती है।

ये सभी चीजें भी हैं लिवर के लिए नुकसानदेह

लिवर हमारे शरीर के मुख्य अंगों में से एक है, यह शरीर में मौजूद टॉक्सिन को बाहर निकालने का काम करता है. अल्कोहल या शराब के सेवन से लिवर खराब होता है ये बात आप अक्सर सुनते रहते हैं लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि शराब के अलावा भी कई ऐसी चीजें हैं जो लिवर के लिए खतरनाक होती है. बदलते लाइफस्टाइल ने लोगों को कई तरह की बीमारियां देने का काम किया है. लिवर की परेशानी भी लाइफस्टाइल और खान-पान का ही परिणाम होता है. आइए जानते हैं लिवर की बीमारी से बचने के लिए शराब के अलावा किन चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए. लिवर से जुड़ी समस्याओं के कई कारण हो सकते है जिनमें से आहार एक मुख्य कारण हो सकता है.

प्रोटीन

पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट के बिना ज्यादा प्रोटीन का सेवन लिवर से जुड़ी समस्याओं को बढ़ा सकता है. इसलिए अच्छा होगा कि मीट और अंडे के साथ सब्जियां और स्टार्च से भरपूर फूड भी लें.

सोडा

कार्बोनेटेड ड्रिंक में शुगर और कैफीन काफी मात्रा में होता है. और जब शुगर परिवर्तित होकर स्टोरेबल ग्लाइकोजेन में बदलता है तो यह आपके लिवर को क्षतिग्रस्त करने के लिए काफी है. इसलिए स्वस्थ लिवर के लिए अच्छा होगा कि आप ऐसे पेय पदार्थों से दूर रहें.

ग्रीन टी

अगर आप दिन में 1-2 कप ही ग्रीन टी पीते हैं तो चिंता की कोई बात नहीं लेकिन अगर आप ग्रीन टी का ज्यादा सेवन यानी दिन में 4-5 कप से ज्यादा पीते हैं तो इससे लिवर इंजरी हो सकती है.

नमक

नमक का ज्यादा सेवन लिवर की सेहत को बिगाड़ सकता है. कुछ निश्चित खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें नमक पहले से मौजूद होता है ऐसे में अगर उसमें अलग से नमक मिलाकर इसका सेवन किया जाए तो यह लिवर के लिए अच्छा नहीं होता.

फास्ट फूड

फास्ट फूड में मौजूद फैट और कैलोरी लिवर से जुडी समस्याओं को जन्म दे सकता है. इसलिए फास्ट फूड का सेवन कम से कम करें. फास्टफूड में मिलने वाला अजीनोमोटो है लिवर के लिए खतरनाक है. अजीनोमोटो की वजह में पाये जाने वाले कैमिकल मोनोसोडियम ग्लूटामेट लिवर में सूजन और कैंसर का कारण बनता है.

चीनी

बदलती जीवनशैली में शुगर का इस्तेमाल सीधे तौर पर भले ही कम हुआ हो लेकिन कई तरह के शुगर वाले खाद्य पदार्थों का चलन बढ़ा है. ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें फ्रोक्टोज और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है वो लिवर के लिए ठीक नहीं होते हैं.

डिप्रेशन की दवा

डिप्रेशन की दवा या दर्द निवारक दवाएं लिवर हेल्थ के लिए ठीक नहीं होती हैं. इनका ज्यादा इस्तेमाल लिवर को डैमेज करता है. लिवर की बीमारी से बचने के लिए लंबे समय तक डिप्रेशन की दवा का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए.

ट्रांस फैट

वनस्पति घी या ट्रांस फैट से वजन बढ़ने के अलावा लिवर को नुकसान पहुंचने का खतरा होता है. ट्रांस फैट का लगातार सेवन फैटी लिवर की समस्या दे सकता है. लिवर की बीमारी से बचने के लिए ट्रांस फैट का सेवन बहुत कम मात्रा में करें.

लिवर में भर गया है पानी, जल्द कराएं इलाज

जलोदर लिवर की एक गंभीर बीमारी है जिसमें पेट में पानी भर जाता है. लिवर हमारे शरीर की फैक्ट्री है. लिवर के खराब होने से शरीर का कई काम बाधित हो सकता है. ब्लॉटिंग रहता है. उल्टी और मतली की भी शिकायत रहती है. जलोदर जब गंभीर हो जाता है तब पेट बड़ा होने लगता है. इसमें सूजन होने लगती है.

लिवर हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंदरुनी ठोस अंग है. लिवर शरीर के लिए फैक्ट्री का काम करता है. लिवर हमारे शरीर में 500 से अधिक काम करते हैं. लिवर प्रोटीन, कोलेस्ट्रॉल, हार्मोन सहित कई महत्वपूर्ण चीजों को बनाता है जो शरीर के लिए जरूरी है. लिवर ही भोजन में जाने वाले सभी तरह के जहर को निकालकर बाहर फेकता है. लिवर अपनी सफाई भी खुद कर लेता है. लिवर खराब होने लगे तो हमारे पेट में भोजन पचेगा ही नहीं. इसलिए अगर लिवर खराब हो जाए तो जिंदगी पर संकट आने लगता है. लिवर की कई बीमारियां होती हैं. इनमें एक है असाइटीस. इसे जलोदर भी कहा जाता है. इस बीमारी में पेट में पानी भर जाता है. जब बीमारी गंभीर हो जाती है तब पानी या फ्लूड छाती और फेफड़े में पहुंचने लगता है. इस स्थिति में कुछ निगलना भी मुश्किल हो जाता है. सांस लेने में भी तकलीफ होने लगती है.

असाइटीस बीमारी में शुरुआत में बहुत ही सामान्य लक्षण दिखते हैं जिसके कारण लोग नजरअंदाज कर देते हैं. आमतौर पर कमजोरी और थकान पहले दिखते हैं लेकिन जैसे ही बीमारी बढ़ती है शरीर के कई अंगों में सूजन होने लगती है. आइए जानते हैं कि लिवर में पानी भरने के क्या-क्या लक्षण है.

लिवर में क्यों भरता है पानी

होपकिंस मेडिकल के मुताबिक असाइटीस बहुत घातक बीमारी है. आमतौर पर जब लिवर में सिरोसिस नाम की बीमारी होती है तब लिवर में पानी भरना शुरू हो जाता है. सिरोसिस का मुख्य कारण अधिक अल्कोहल का सेवन करना है. हालांकि हार्ट संबंधी कुछ जटिलताएं, डायबिटीज में डायलिसिस, प्रोटीन का बहुत कम हो जाना और कुछ प्रकार के इंफेक्शन के कारण भी असाइटीज या जलोदर हो सकता है.

पेट में पानी भरने के लक्षण

- **पेट में सूजन–** जलोदर जब गंभीर हो जाता है तब पेट बड़ा होने लगता है. इसमें सूजन होने लगती है.
- **वजन का बढ़ना–** असाइटीस में बिना डाइट बढ़ाए ही वजन बढ़ जाता है. खासकर पेट बहुत फूल जाता है.
- **पेट भरा हुआ महसूस होना–** जब जलोदर होता है तब पेट हमेशा भरा हुआ महसूस होता है और पेट भारी लगता है.
- **पेट से संबंधित समस्या–** चूंकि लिवर का सीधा संबंध पाचन से है. इसलिए जब जलोदर होता है तब खाना सही से नहीं पचता. पेट में ब्लॉटिंग रहता है. उल्टी और मतली की भी शिकायत रहती है.
- **पैरों में सूजन–** जलोदर होने पर निचले पैर में सूजन होने लगती है. पेट के उपर भी सूजन दिखती है.
- **सांस लेने में तकलीफ–** गंभीर स्थिति में सांस लेने में तकलीफ हो सकती है.
- **बवासीर–** असाइटीस होने पर बवासीर भी हो जाता है. इससे काफी तकलीफ होती है.

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त - 2023

अंग दान विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बारिश में आंखों का रखें विशेष ख्याल

मानसून जहां एक तरफ अपने साथ बारिश की फुहार के साथ खुशनुमा मौसम लाता है, वहीं कई संक्रामक रोगों का प्रकोप भी लोगों को इसी मौसम में झेलना पड़ता है।

जब भी मानसून का मौसम आता है तो मन खुश हो जाता है, गर्मी से निजात, रिमझिम फुहारों से खुशगवार मौसम, बारिश की छटा ही निराली होती है, लेकिन मानसून के सीजन में आखों की विशेष देखभाल भी जरूरी होती है। तरह तरह के आंखों के संक्रमण इसी मौसम में पनपते हैं। बच्चे एवं स्कूल-कॉलेज जाने वाले छात्रों को विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि उनमें ही संक्रमण अधिक फैलता है।

स्टाई (अंजनयारी या गुहेरी) स्टाई पलकों के आसपास लाली लिए हुए आई सूजन को कहते हैं। इसमें पस (मवाद) बन जाता है और पस के पूरी तरह साफ होने पर ही ठीक होती है। इसके होने का मुख्य कारण बिना धूले हाथों से आंखों को रगड़ना एवं बैक्टिरिया है। ये बीमारी भी इस मौसम में आम है।

ड्राइनेस आई (शुष्क आंखें)
आखों में ड्राइनेस आना इस मौसम में आम बात है। आंखों में जलन, चुभन और पानी आना इसके मुख्य लक्षण हैं।

स्वीमिंग पूल इन्फेक्शन इस मौसम में स्वीमिंग पूल में तैरने से भी बहुत इंफेक्शन फैलता है। इनमें से किसी भी तरह की समस्या होने पर तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करं एवं इलाज शुरू करवाएं। नेत्र विशेषज्ञ की सलाहों का अनुपालन करें। स्वयं डॉक्टर बनने का प्रयास न करें एवं बिना डॉक्टरी सलाह के कोई दवाई या ड्राप का प्रयोग कतई न करें। ये आपकी आंखों के लिए घातक हो सकता है।

इस मौसम में आप कुछ बातों का ध्यान रखकर नेत्र समस्याओं से बच सकते हैं।
- साफ सफाई का ध्यान रखें।

- बिना धुले हाथों से आखों को न छुएं।
- अपना तौलिया, रूमाल एवं साबून आदि किसी के साथ शेयर न करें।
- धुआं, धूल प्रदूषण तथा तेज घूप एवं रोशनी से आंखों को बचाकर रखें।
- घर से बाहर निकलने पर अच्छे सनग्लासेज का उपयोग करें।
- कन्जक्टीवाइटिस या नेत्र शोथ के संक्रमण के समय भीड़-भाड़ वाली जगह पर ना जाए।

कंजक्टिवाइटिस से बचाए अपनी आंखों को

कंजंक्टिवाइटिस इसी मौसम में तेजी से फैलता है। यह संक्रामक और बड़ा दु:खदायी रोग है। पहले आंखें लाल होना शुरू होती हैं और चार-छह घंटे में ही जलन होने लगती है, पानी गिरने लगता है। 'मानसून जहां एक तरफ अपने साथ बारिश की फुहार के साथ खुशनुमा मौसम लाता है, वहीं कई संक्रामक रोगों का प्रकोप भी लोगों को इसी मौसम में झेलना पड़ता है। ऐसे ही संक्रामक रोगों में से एक है कंजक्टिवाइटिस।

यह बरसात के दिनों में होने वाला एक आम वायरल इंफेक्शन है, जो कभी-कभी बैक्टीरिया से भी होता है। इसे आम भाषा में आंख आना कहते हैं। इसके आरंभिक लक्षणों में आंखें लाल होना, उसमें जलन होना और आंखों से पानी निकलना शामिल हैं। यह एक संक्रामक रोग है, इसलिए इसमें इलाज से ज्यादा सावधानी की जरूरत है। शुरुआत में यह इंफेक्शन एक आंख में होता है, पर सावधानी न बरतने पर यह दूसरी आंख में भी हो सकता है।

कंजक्टिवाइटिस संक्रामक रोग होने के कारण यह तेज गति से फैलता है। आम तौर पर इसका संक्रमण गंदे हाथों से आंखों को छूने व मलने, गंदे पानी में नहाने, दूषित पेयजल के उपयोग एवं संक्रमित व्यक्ति की आंखों की ओर देखने से फैलता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि इसके कारक विषाणु तथा जीवाणु हवा के संपर्क में आकर बड़ी तेजी से किसी को संक्रमित करने की विशिष्ट क्षमता रखते हैं।

इस रोग की शुरुआत अचानक होती है। पहले एक आंख में इसका संक्रमण होता है। उस आंख में पानी आना, जलन व किरकिरापन महसूस होने लगता है। आंख गुलाबी और लाल हो जाती है। फिर आंखों से निकल रहे पानी में मवाद शामिल हो जाता है। पलकें सूज जाती हैं व उनके बाल आपस में चिपकने लगते हैं। इन पर गंदगी एकत्रित हो जाती है और आंखों की किरकिराहट, जलन व दर्द बढ़ जाता है। आंखों में थकान होने के कारण रोगी को उन्हें पूरी तरह खोलने में तकलीफ होती है। धूप व तेज रोशनी आंखों में चुभती है, जिसे फोटोफोबिया कहते हैं। कई बार यह रोग दूसरी आंख में भी हो जाता है।

योगिक क्रियाएं जो रखे लिवर को स्वस्थ

हमारे शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथि लिवर एक ऐसी रासायनिक प्रयोगशाला है, जिसका कार्य पित्त तैयार करना है। यह वसा को पचाने के साथ आंतों के हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करता है। यदि किसी कारण से लिवर में दोष उत्पन्न हो जाता है तो शरीर की पूरी प्रणाली अस्त-व्यस्त हो जाती है। योग के नियमित अभ्यास से लिवर को सशक्त रखा जा सकता है। इसके लिए निम्न यौगिक क्रियाएं लाभकारी हैं-

आसन

लिवर के दोषों को दूर करने के लिए सूक्ष्म व्यायाम का नियमित अभ्यास बहुत लाभकारी होता है। इसके अतिरिक्त पवनमुक्तासन, वज्रासन, मर्करासन आदि का अभ्यास करना चाहिए। रोग की प्रारम्भिक स्थिति में कठिन आसनों को छोड़कर बाकी सभी आसन किये जा सकते हैं। पवनमुक्त आसन के अभ्यास की विधि इस प्रकार है-

पीठ के बल जमीन पर लेट जाइए। दायें पैर को घुटने से मोड़कर इसके घुटने को हाथों से पकड़कर घुटने को सीने के पास लाइए। इसके बाद सिर को जमीन से ऊपर उठाइए। उस स्थिति में आरामदायक समय तक रुककर वापस पूर्व स्थिति में आइए। इसके बाद यही क्रिया बायें पैर और फिर दोनों पैरों से एक साथ कीजिए। यह पवनमुक्तासन का एक चक्र है। प्रारम्भ एक या दो चक्रों से करें, धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाकर दस से पन्द्रह तक कीजिए।

सीमाएं

कफ की समस्या से ग्रस्त लोग इसका अभ्यास न कर नाड़ी शोधन का अभ्यास करें।

ध्यान

लिवर की समस्या से ग्रस्त लोगों को ध्यान का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए।

आहार

हल्का सुपाच्य भोजन लेना चाहिए। जौ के आटे की रोटी, जौ का सत्तू, मूंग की दाल, नारियल पानी का सेवन करना चाहिए। पपीता, तरबूज, सेब, अनार खाना चाहिए। शुद्ध गन्ने का रस बहुत लाभकारी है। अनार, आंवले व मूली का रस 2-2 चम्मच मिलाकर 2-3 बार नियमित पीने से लिवर की सूजन में बहुत लाभ होता है।

अन्य उपाय

दर्द के स्थान पर गर्म पानी की थैली से सेंक करें। दिन में आराम करने की आदत डालें।

प्राणायाम

लिवर बढ़ने की समस्या से ग्रस्त लोगों को शीतकारी या शीतली प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। शीतली प्राणायाम के अभ्यास की विधि इस प्रकार है- पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन या कुर्सी पर रीढ़, गला व सिर को सीधा कर बैठ जाइए। दोनों हाथों को घुटनों पर सहजता से रखें। आंखों को ढीली बन्द कर चेहरे को शान्त कर लें। अब जीभ को बाहर निकालकर दोनों किनारों से मोड़ लें। इसके बाद मुंह से गहरी तथा धीमी सांस बाहर निकालें। इसकी प्रारम्भ में 12 आवृतियों का अभ्यास करें। धीरे-धीरे संख्या बढ़ाकर 24 से 30 कर लीजिए।

कुछ वर्ष पहले तक हम जानते ही नहीं थे कि क्या होता है सिकल सेल एनीमिया - सांसद

कुछ वर्ष पहले तक हम जानते ही नहीं थे कि सिकल सेल एनीमिया होता क्या है। प्रधानमंत्री ने इस विषय को छूते हुए इसके जनजागरण के लिए लोगों से आह्वान किया। मप्र के राज्यपाल भी सिकल सेल एनीमिया को लेकर काफी चिंतित रहते हैं। सिकल सेल एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जिसकी वजह से मरीजों के साथ-साथ उनके परिजन भी काफी परेशान रहते हैं। यह एक अनुवांशिक बीमारी है जिसका किसी भी चिकित्सा पद्धति में अच्छे रिजल्ट नहीं है। लेकिन डॉ. एके द्विवेदी बताते हैं कि होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा सिकल सेल एनीमिया से पीड़ित मरीजों की समस्या को कम किया जा सकता है। हमारा देश युवाओं का देश है इसलिए अब वक्त आ गया है कि युवा सिकल सेल एनीमिया के प्रति जागरूक हो और इसके जनजागरण के लिए काम करें। शादी के लिए पत्रिका मिलाने के साथ-साथ होने वाले जीवनसाथी की ब्लड रिपोर्ट भी देखें जिससे सिकल सेल एनीमिया के वाहक को रोका जा सकें। यह बात विश्व सिकल सेल दिवस के मौके पर रविवार को सिकल सेल की बीमारी में होम्योपैथिक चिकित्सा का महत्व विषय पर हुई कार्यशाला में सांसद शंकर लालवानी ने कही।

वसुधैव कुटुम्बकम के लिए कैदियों के साथ योग

स्वयं को ब्रह्मांड से जोड़ने का साधन है योग

केंद्रीय जेल इंदौर में 2429 क़ैदियों ने सामूहिक योग किया उक्त अवसर पर डॉ ए. के. द्विवेदी ने बताया कि योग करने से मन और तन दोनों स्वस्थ रहता है। जीवन में योग बराबर बना रहे यही तो योग है यही संतुलन भी है ।हम स्वस्थ तो परिवार भी स्वस्थ तो समाज स्वस्थ रहेगा और देश एवं सम्पूर्ण संसार स्वस्थ रह कर तरक्क़ी करेगा। सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने आह्वान किया कि आइये हम सब मिलकर पूरे विश्व मे योग के माध्यम से शांति सुकून सन्तोष के साथ स्वस्थ मैत्री भाव का विगुल बजाएं और सभी को योग सिखाएं.

केंद्रीय जेल अधीक्षक श्रीमती अलका सोनकर जी ने अतिथि स्वागत किया अपने बताया कि कुल 2429 क़ैदियों ने आज योग किया आपने यह भी बताया कि प्रतिदिन नियमित रूप से जेल में योग कराया जाता है लेकिन योग दिवस के कार्यक्रम के लिए विशेष योग प्रशिक्षण डॉ द्विवेदी के नेतृत्व में श्री दीपक उपाध्याय जी ने कराया मुख्य अतिथि इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी थे

कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ ए के द्विवेदी सदस्य केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार ने की उक्त अवसर पर जेलर एवं उप जेलर भी सभी के साथ योग किया।

आप रखते हैं सब का ख्याल, हम रखेंगे आपके स्वास्थ्य का ख्याल - डॉ. एके द्विवेदी

जीवन में खान-पान के साथ ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम एवं योग भी महत्वपूर्ण है क्योंकि अच्छे खान-पान से जहां हमारा शरीर हृष्ट-पुष्ट होगा वहीं नियमित योग करने से हमारा स्वास्थ्य बेहतर होगा और हम बीमारियों एवं परेशानियों से बच सकेंगे। आप लोग हर मौसम, हर त्योहार पर प्रदेश - देश का व देशवासियों का ख्याल रखते हैं तो हमारा भी कर्तव्य है कि हम आपके बेहतर स्वास्थ्य का ख्याल रखें। यह विचार मंगलवार को सेनानी 15वीं वाहिनी विसबल में आयोजित पुलिस स्वास्थ्य प्रशिक्षण शिविर में वाहिनी के अधिकारियों-कर्मचारियों को संबोधित करते हुए बतौर मुख्य वक्ता आयुष मंत्रालय, सीसीआरएच की वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य एवं शहर के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एके द्विवेदी ने व्यक्त किए। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के एक दिन पूर्व दैनिक दिनचर्या, खानपान एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्या तथा निराकरण विषय पर वाहिनी द्वारा एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर रखा गया था। शिविर में डॉ. द्विवेदी ने पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों का कार्यप्रणाली के दौरान होने वाली कमर पीठ दर्द (बैक पैन), गर्दन दर्द (सर्वाइकल) और पैरो में वेरीकोस वेन्स की समस्या पर व्याख्यान दिया। साथ ही वाहिनी के अधिकारियों-कर्मचारियों को होम्योपैथिक उपचार बिना किसी परामर्श फीस के भविष्य में करने की घोषणा की। इस पर उपस्थित अधिकारियों-कर्मचारियों ने डॉ. द्विवेदी का तालियों के साथ अभिवादन कर आभार व्यक्त किया। इसके पूर्व कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. द्विवेदी का स्वागत सेनानी 15वीं बटालियन एसएएफ पंकज श्रीवास्तव एवं उप सेनानी पद्मविलोचन शुक्ल ने मोमेंटो एवं फूलदान प्रदान कर किया।

सिकल सेल एनीमिया मरीजों के बीच पहुंचे डॉ. द्विवेदी, जांच कर मरीजों को निःशुल्क होम्योपैथिक दवा का किया वितरण

विश्व सिकल सेल एनीमिया दिवस के उपलक्ष्य में आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन तथा एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल एसोसिएशन के तत्वावधान में दो दिवसीय आयोजन किया गया। दो दिवसीय आयोजन के दूसरे दिन सोमवार को महू तहसील के ग्राम ब?गोंदा में सिकल सेल एनीमिया से पीड़ित मरीजों के लिए कैंप लगाया गया। सिकल सेल एनीमिया से पीड़ित मरीजों के बीच पहुंचे केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद भारत सरकार के सदस्य व वरिष्ट होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एके द्विवेदी ने हर उम्र के मरीजों की जांच कर उन्हें होम्योपैथिक दवा का वितरण किया।

ग्राम बड़गोंदा में कैंप की शुरुआत सुबह 10 बजे बडगोंदा थाने के पास स्थित परिसर में हुई। कैंप को लेकर ग्रामीणों में खासा उत्साह दिखाई दिया। बड़ी संख्या में महिलाएं कैंप में पहुंची। इस दौरान डॉ. द्विवेदी ने एक-एक कर सभी से बात की और उनके स्वास्थ्य की जानकारी ली। इस दौरान प्रामथिक जांच कर सभी को निःशुल्क होम्योपैथिक दवाई का वितरण भी किया। साथ ही खान-पान की जानकारी देते हुए कहा कि दैनिक भोजन में गुड, भुना चना (देशी), अनार, पालक, पपीता, पिंड खजूर, सत्तू, आंवला का मुरब्बा चुकंदर, सेब आदि का सेवन करने की सलाह दी और कहा कि इनका नियमित सेवन करने से शरीर में रक्त की कमी नहीं होती। कैंप के दौरान सभी की निःशुल्क रक्त जांच भी की गई। इस दौरान कुछ महिला एवं पुरुषों ने दैनिक कार्यों के दौरान कमर दर्द, घूटने में दर्द, एलर्जी आदि की शिकायत भी बताई तो डॉ. द्विवेदी ने उन्हें होम्योपैथिक दवा दी। कैंप के दौरान बड़गोंदा ग्राम पंचायत के सरपंच घनश्याम जी, होम्योपैथिक चिकित्सा अधिकारी डॉ. ममता नागदिया (प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र कोदरिया), कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर बडगोंदा मीना जायसवाल, आशा दीदी साधना चौहान, अलका रॉय, सीमा दावे, सुनीता गुहदिया, एलएचवी रामकन्या काश्यप, आशा सहीयोगीनी हेमलता शर्मा, रितू यादव, आशा कार्यकर्ता आशापुरा ने सहोयग दिया। वहीं राकेश यादव, दीपक उपाध्याय, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेंद्र पूरी आदि ने कैंप में पहुंचे मरीजों की जांच में सहयोग किया।

बीमारियाँ और होम्योपैथिक इलाज

- मोटापा ▸ कब्ज ▸ पी.सी.ओ.डी./पी.सी.ओ.एस
- पाइल्स ▸ फिशर ▸ फिश्चुला ▸ एसिडिटी
- डायबिटीज ▸ ब्लड प्रेशर ▸ सिर दर्द ▸ माइग्रेन
- टिनिटस ▸ चक्कर ▸ अनिद्रा ▸ अवसाद
- मानसिक तनाव ▸ स्पॉन्डिलाइटिस ▸ वेरिकोज वेन्स
- अस्थमा ▸ जोडों का दर्द ▸ कमर दर्द ▸ साइटिका
- अर्थराइटिस ▸ एलर्जी ▸ शीतपित्ती (केरिया)
- वार्ट्स ▸ कॉर्न ▸ सोरियासिस ▸ एक्जिमा
- डर्मेटाइटिस ▸ त्वचा पर जलन ▸ साइनुसाइटिस
- सूखी खॉसी

होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में YouTube पर देखने के लिए QR कोड स्कैन कीजिए

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

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

मो. 99937 00880, 0731-4064471

रविवार अवकाश

कृपया आने के पूर्व समय अवश्य लीजिए

पूरे देश में कहीं भी हमारी और कोई शाखा नही

करी पत्ता खाने से दूर हो जाती है ये बड़ी बीमारियां

डायबिटीज से लेकर वजन घटाने और बाल बढ़ाने में करी पत्ता बेहद फायदेमंद होता है. इसका इस्तेमाल व्यंजनों से लेकर लेप और खाने में इस्तेमाल किया जाता है.

खाने में बेहतरीन स्वाद और रंगत लाने के लिए करी पत्ते का इस्तेमाल किया जाता है. इसमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम, आयरन, विटामिन सी, फास्फोरस समेत कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए बेहद फायदेमंद रहता है. यह कई गंभीर बीमारियों को ठीक करने से लेकर चेहरे की त्वचा को चमकाने और बालों को बढ़ाने में भी बेहद लाभदायक है. इसका इस्तेमाल लेप बनाने से लेकर सब्जी व खाने में कर सकते हैं. आइये जानते हैं किन किन बीमारियों में करी पत्ता लाभदायक होता है.

पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है करी पत्ता

सुबह खाली पेट करी पत्ते का सेवन करना बहुत ही फायदेमंद होता है. यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है. इसके साथ ही अपच, एसिडिटी से लेकर पेट की अन्य समस्याओं को खत्म करता है. आप पत्तों को उबालकर इसका पानी भी पी सकते हैं.

डायबिटीज की बीमारी में फायदेमंद होता है

करी पत्तों का सेवन डायबिटीज की बीमारी में बेहद फायदेमंद होता है. यह ब्लड ग्लूकोज लेवल को कम करता है. इससे इंसुलन प्रोड्यूसिंग सेल्स प्रोटेक्ट होती हैं. करी इसे डैमेज होने से रोकता है. डायबिटीज के मरीज करी पत्तों का सेवन चबाकर या रस बनाकर पी सकते हैं.

चेहरे की स्किन को भी दमकाता है करी पत्ता

चेहरे की स्किन को दमकाने में भी करी पत्ता बड़ी भूमिका निभाता है. इसका फेस पैक बनाकर लगाए. इसके लिए करीब पत्तों में शहद और बेसन मिलाकर दस से 15 मिनट तक लगाए. इसके बाद धो लें. आपकी त्वचा चमक उठेगी.

बाल लंबे करने में भी आता है काम

झड़ते और पत्तले बालों की परेशानी को भी करी पत्ते के सेवन से दूर किया जा सकता है. करी पत्ता डैंड्रफ दूर करने से लेकर फ्लेकी स्कैल्प से छुटकारा पाने के लिए भी करी पत्ते बेहद फायदेमंद है. करी पत्तों को सुखाकर उसका पाउडर बनाकर बालों में लगाने से बाल लंबे होते हैं.

कैसे पाएं पेट की सूजन से छुटकारा

आपने अक्सर ये सुना ही होगा कि पेट में सूजन हो गई है, लेकिन क्या आप ये जानती है कि ये सूजन आखिर होती क्या है? अगर नहीं तो हम आपको बता दें कि हमारे पेट में गैस बनने के कारण अक्सर सूजन हो जाती है, लेकिन कई बार ये सूजन गलत खाने से, कब्ज, मासिक धर्म आदि के कारण भी होती है। अक्सर लोग इस सूजन की ओर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं, पर ऐसा नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये सूजन अगर ज्यादा हो जाए तो इसके कारण आपका पेट फूल सकता है। पीठ दर्द, ऐंठन या दस्त की समस्या भी हो सकती है। अगर आप इस सूजन से छुटकारा पाना चाहती हैं तो आप अपनी दैनिक दिनचर्या में कुछ परिवर्तन कर इस समस्या का निवारण कर सकती हैं। आज हम आपको कुछ इसी तरह के घरेलू उपचार और कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने पेट की सूजन को कम कर सकती हैं।

जल्दी-जल्दी खाना न खाएं

अगर आप जल्दी-जल्दी खाना खाती हैं तो अच्छा होगा कि आप अपनी इस आदत को बदल दें, क्योंकि आप जब जल्दबाजी में खाना खाती हैं, तब भोजन के साथ आपके पेट में हवा भी प्रवेश करती है, जिसके कारण आपके पेट में गैस बनने लगती है... तो अच्छा होगी कि आप जब भी खाना खाएं तो धीरे-धीरे खाएं और भोजन को अच्छे से चबाकर भी खाएं। इससे आपके पेट में किसी भी तरह की गैस नहीं बनेगी।

नींबू पानी पीएं

अक्सर लोगों को ये लगाता है ज्यादा पानी पीने के कारण उनका शरीर फूला हुआ लगने लगता है, लेकिन ऐसा नहीं है। इसके विपरीत अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीएंगी तो आपका शरीर फूल सकता है। जब आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीती हैं तो आपका शरीर आपके अंदर मौजूद पानी का उपयोग करने लगाता है, जिसके कारण आपके शरीर में पानी की कमी होने लगती है, जिससे आपका स्वास्थ्य खराब होता है। ऐसे में अच्छा होगा कि आप समय-समय पर पानी जरूर पीएं। वैसे अगर आप चाहें तो पानी में नींबू डालकर भी उसे पी सकती हैं। नींबू-पानी शरीर के लिए बहुत अच्छा होता है और इससे आपके शरीर में पानी की कमी भी नहीं होगी और न ही आपके पेट में सूजन आएगी।

खाने के बाद टहलने जाएं

अक्सर लोग खाना खाने के बाद तुरंत ही सो जाते हैं, लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से भी आपके पेट में सूजन आ सकती है... तो अच्छा होगा कि आप जब भी भोजन करें तो उसके बाद टहलने जरूर जाएं। इससे आपका भोजन भी पच जाएगा और आपके पेट में किसी तरह की सूजन भी नहीं आएगी। इसके अलावा आप रोज कुछ समय के लिए पैदल जरूर चलें। इससे आपका शरीर अच्छे से काम करेगा।

ज्यादा च्युइंगम न खाएं

क्या आप ये जानती हैं कि जब आप च्युइंगम चबाती हैं तो उस समय आपके पेट में सबसे ज्यादा हवा जाती है, जिसके कारण आपके पेट में सूजन आने लगती है। अगर आपको भी च्युइंगम चबाना अच्छा लगता है तो अच्छा होगा कि आप अपनी इस आदत को बदल दें। इसके स्थान पर आप गाजर, पॉपकॉर्न या कैंडी खा सकती हैं।

नमकीन चीजों का सेवन कम करें

वैसे तो हम जो कुछ भी खाते हैं, उसमें से ज्यादातर चीजों में नमक मौजूद होता है, लेकिन ज्यादा नमक खाना भी हमारे शरीर के लिए अच्छा नहीं होता है, क्योंकि इसके कारण भी हमारा पेट फूला हुआ-सा लगता है। ऐसे में आप जो कुछ भी खाएं तो उसमें देख लें कि नमक कितनी मात्रा में मौजूद है। इतना ही नहीं, आप कभी भी ऐसे पदार्थ का सेवन न करें, जिसमें 500 मिलीग्राम से ज्यादा नमक मौजूद हो।

कम भोजन करें

अगर आप जरूरत से ज्यादा भोजन करेंगी तो भी आपको अपना पेट फूला हुआ-सा लग सकता है, लेकिन एक साथ ज्यादा भोजन करने के स्थान पर आप चाहें तो थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ-न-कुछ खाती रहें। इससे आपको किसी भी तरह की पेट की समस्या नहीं होगी, लेकिन भोजन करते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि आप जितना भोजन कर सकती है... बस, उतना ही करें। उससे ज्यादा खाने की कोशिश करेंगी तो आपके पेट में सूजन हो सकती है।

पेट की सूजन को कम करने के घरेलू नुस्खे

सौंफ के बीज : सौंफ के बीज में दर्द कम करने की क्षमता होती है। इसके साथ ही इसमें कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं, जो कि भोजन को पचाने में मदद करते हैं और पेट में अगर सूजन आ गई हो तो उस सूजन को भी कम करते हैं।

भोजन करने के बाद हमेशा सौंफ के बीज खाने की आदत डालें। इससे आपके पेट में सूजन पैदा नहीं होगी।

फूले हुए पेट के इलाज का एक अन्य तरीका भी है। इसके लिए आप चाय में सौंफ मिलाकर पी सकती हैं या फिर आप 1 चम्मच सौंफ को 1 कप पानी में डालकर अच्छे से उबाल लें। अब इस पानी को पी लें। इससे भी आपके पेट में सूजन नहीं होगी।

अदरक : अदरक की मदद से आप आंतों की सूजन को कम कर सकती हैं, साथ ही अपनी मांसपेशियों को आराम भी दिला सकती हैं। अगर आप नियमित रूप से खाने में अदरक का उपयोग करती हैं तो आपको कभी भी पेट में सूजन की समस्या नहीं होगी। अदरक के कुछ टुकड़ों के काटकर एक कप में रख लें और उसमें ऊपर से उबलता हुआ पानी डाल दें। इसके बाद किसी ढक्कन की मदद से कप को कवर कर दें और कप को 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। वैसे आप चाहें तो इसमें 1 चम्मच शहद और नींबू का रस भी जोड़ सकती हैं।

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 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

मूल्य ₹40/-

SUBSCRIPTION DETAIL

- for 1 Year ₹ 450/-
- for 3 Year ₹ 1250/-
- for 5 Year ₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

अपच दूर करने के आसान घरेलू उपचार

कई बार समय-असमय भोजन करने से, कभी-भी, कहीं-भी, कुछ-भी खाने तथा बार-बार खाते रहने से पहले खाया हुआ भोजन ठीक से पच नहीं पाता है और दूसरा भोजन पेट में पहुंच जाता है। ऐसे में पाचन तंत्र भोजन को पूर्ण रूप से नहीं पचा पाता, जो अपच का मुख्य कारण है।

अपच पाचन तंत्र की अनियमितता के कारण होती है। यदि लिवर में मौजूद सभी एंजाइम्स अपना काम ठीक से नहीं करते तो अपच की समस्या हो जाती है, जो बहुत ही तकलीफदेह होती है। गैस बनना, पेट में जलन, एसिडिटी... ये सभी अपच के लक्षण होते हैं। अपच एक बहुत ही आम समस्या है, लेकिन ये छोटी-सी समस्या हमारे पूरे दिन को अस्त-व्यस्त कर देती है। हालांकि, इस परेशानी से निजात पाने के लिए कई दवाएं व चूर्ण मौजूद हैं, लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी इससे छुटकारा दिलाने में कारगर साबित हुए हैं।

अदरक

अगर आपको भी अपच परेशान कर रही है तो अदरक इसका रामबाण उपाय है। अदरक को आप इन तरीकों से लेकर अपच से छुटकारा पा सकते हैं। आपको अपच की समस्या है तो थोड़े से अदरक को छीलकर धो लें। अब इसे कूटें और एक कप में इसका रस निकालकर हर रोज पीएं। आपको निश्चित रूप से तुरंत राहत मिलेगी। अदरक को पतला-पतला काटें। इस पतले से टुकड़ों पर काला नमक लगाएं। अब इन टुकड़ों को अपने मुंह में रखें और चबाएं। इसे एकदम से न निगलें, बल्कि चबाते हुए इसके रस को अपने पेट में जाने दें। यह अपच से राहत पाने में मदद करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा जैसी जड़ी-बूटी का नियमित सेवन करने से अपच से छुटकारा पाने में मदद मिलती है, साथ ही एलोवेरा ज्यूस पीने से पेट के कई रोग दूर होते हैं। यह पाचन तंत्रिका को मजबूत बनाता है और शरीर के एक्स्ट्रा टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। अपच के दौरान दिन में दो बार 10 से 20 मिलीलीटर ताजे एलोवेरा जेल को पिएं या अपच की समस्या हो जाने पर थोड़े से एलोवेरा पल्प में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से इस समस्या से छुटकारा मिल जाता है। सुबह खाली पेट एलोवेरा ज्यूस पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और पेट संबंधी बहुत-सी समस्याएं दूर हो जाती हैं।

सौंफ

सौंफ हमेशा पाचन क्रिया को सुधारने में फायदेमंद रही है। अपने पेट को शांत रखने के लिए खाने के बाद थोडी-सी सौंफ अपने मुंह में डालें व इसे अच्छे से चबाकर खाएं। अपच संबंधी विकारों में सौंफ बेहद उपयोगी है। बिना तेल के तवे पर तली हुई सौंफ और बिना तली सौंफ के मिक्चर से अपच के मामले में बहुत लाभ होता है। आधी कच्ची सौंफ का चूर्ण और आधी भुनी सौंफ के चूर्ण में हींग और काला नमक मिलाकर 2 से 6 ग्राम मात्रा में दिन में तीन-चार बार उपयोग करें, इससे गैस और अपच दूर हो जाती है।

दालचीनी

कुछ लोग चाय में दालचीनी का इस्तेमाल करते हैं तो कुछ इसे मसाले के रूप में अपनाना पसंद करते हैं। दालचीनी हर घर में मौजूद होती है। दालचीनी सुगंधित, पाचक, उत्तेजक और बैक्टीरियारोधी होती है। यह पाचन क्रिया को सुधारती है व पेट में बन रही गैस से निजात दिलाती है। इसे चाय के रूप में बनाने के लिए एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच दालचीनी का पाउडर डालें तथा इसे कुछ मिनटों के लिए उबलने दें। फिर इसे पी लें।

गुड़हल के फूल से आएगा चेहरे पर ग्लो

स्किन की देखभाल करना काफी जरूरी होता है। कई लोग स्किन की देखभाल करने के लिए कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना शुरू कर देते है। ये प्रोडक्ट्स महंगे होने के साथ इनका इस्तेमाल हमेशा नहीं किया जा सकता है। ऐसे में स्किन की समस्याओं को दूर करने के लिए नैचुरल चीजों को उपयोग किया जा सकता है। ये चीजें सस्ती होने के साथ स्किन पर इनका ज्यादा उपयोग करने से कोई नुकसान भी नहीं होता है।

बहुत से लोग स्किन को चमकदार बनाने के लिए घंटों पार्लर पर जाकर फेशियल करवाते है। कई बार इनसे भी मन मुताबिक रिजल्ट नहीं मिल पाता है। ऐसे में स्किन को चमकदार बनाने के लिए गुड़हल के फूल का इस्तेमाल किया जा सकता है। गुड़हल के फूल स्किन की कई समस्याओं को दूर करते है। गुड़हल के फूल में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-सेप्टिक गुण पाए जाते हैं। ऐसे में इसके उपयोग से पिंपल्स, दाग-धब्बे और झाइयों को दूर किया जा सकता है। आइए जानते हैं गुड़हल के फूल से कैसे फेशियल करें।

चेहरे की सफाई

गुड़हल के फूल से चेहरे की सफाई करने के लिए गुड़हल के फूल को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगो दें। सुबह उठकर इस पानी को अलग कर दें और इस पानी में विटामिन ई कैप्सूल को मिलाएं। अब इस पानी से रूई की सहायता से चेहरे की सफाई करें। ऐसा करने से चेहरा अंदरूनी तौर पर साफ होगा, स्किन टाइट होगी और फेशियल के लिए तैयार होगी

स्क्रब

गुड़हल के फूलों से स्क्रब बनाने के लिए 2 से 3 गुड़हल के फूल को धोकर पेस्ट बनाएं। अब इसमें एलोवेरा जेल और चीनी या ओट्स पाउडर को मिलाकर मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण से चेहरे की सर्कुलर मोशन में मसाज करें और इस मिश्रण को चेहरे पर 5 मिनट के लिए लगा रहने दें। इस मिश्रण से ब्लैकहेड्स निकालने में मदद मिलेगी और स्किन ग्लोइंग होगी। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें।

मसाज

गुड़हल के फूल से चेहरे की मसाज करने के लिए गुड़हल के फूल को सुखाकर पाउडर बना लें। अब इसमें बादाम का तेल मिलाकर मिश्रण तैयार करें। अब इस को चेहरे और गर्दन पर लगाकर हल्के हाथ से मसाज करें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। इस तरह से गुड़हल के फूल से मालिश करने से स्किन चमकदार बनती है और कील-मुहांसे भी कम होते है।

फेस पैक

गुड़हल के फूल का फेस पैक बनाने के लिए 2 चम्मच गुड़हल का फूल का पाउडर लें। इसमें 1 चम्मच शहद को मिलाकर पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर 15 से 20 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन को पोषण देता है और स्किन को ग्लोइंग बनाता है। गुड़हल के फूल से फेशियल करने के लिए इस तरीके से गुड़हल के फूल का इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि, लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करे।

जबू, जामगाछ, जाबु और जंबु भाबल ये सभी जामुन के ही नाम हैं। बारिश का मौसम शुरू होते ही पेड़ों पर जामुन पकने लगता है। जामुन का पेड़ बहुत ऊंचा होता है। इसकी छाल सफेद होती है। वैशाख मास में इसमें मंजरियां आती हैं, बाद में फल लगते हैं। इसके वृक्ष पूरे भारत में पाए जाते हैं, परन्तु शुष्क स्थानों पर यह वृक्ष नहीं उगता।

मधुमेह में जामुन अमृत के समान

जामुन कई तरह का होता है। जंगली जामुन का फल खट्टा और छोटा होता है, जबकि अन्य प्रकार के जामुन आकार में बड़े और मीठे होते हैं। जामुन के गूदे में लगभग 84 प्रतिशत जल होता है, साथ ही इसमें लगभग 14 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट तथा अल्प मात्रा में प्रोटीन और वसा भी होता है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन ए, बी, सी, मेलिक एसिड, गौलिक एसिड, आक्जेलिक एसिड तथा टैनिन भी होता है। अच्छे स्वाद के साथ-साथ जामुन में कई चिकित्सकीय गुण भी हैं। इसके गूदे, गुठली, वृक्ष की छाल तथा पत्तों का अनेक रोगों के इलाज में उपयोग किया जाता है।

जामुन के वृक्ष की छाल रूखी, कसैली, मलरोधक, पाक में मधुर तथा खट्टी होती है। यह पित्त के प्रकोप को दूर करती है तथा रक्त विकारों को दूर कर रक्त को साफ करती है। गले के रोगों तथा कफ को दूर करने में भी यह सहायक होती है। अतिसार होने पर भी इसका उपयोग किया जाता है। फल के रूप में जामुन मंदाग्निकारक, बादी और कफ-पित्तनाशक है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार जामुन दूसरे दर्जे में शीत और रूक्ष, उष्ण यकृत को बल देने वाला और गर्मी को शांत करने वाला होता है।

वमन होने पर जामुन के कोमल पत्ते चबाने या उसके पत्तों का रस पीने से लाभ पहुंचता है। जामुन की छाल जलाकर उसकी राख को शहद के साथ चबाने से भी उल्टियों में लाभ पहुंचता है। जामुन के कोमल तथा ताजे पत्तों को पानी में घोटकर कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। इसकी कच्ची कोपलें चबाने या उनका रस निकालकर मुंह में डालने से भी छालों में आराम मिलता है। यों तो जामुन की लकड़ी एक अच्छी दातुन है, परन्तु इससे मंजन भी बनाया जा सकता है। इसके लिए जामुन के पत्तों की राख में थोड़ा-सा सेंधा नमक पीसकर मिला लें। इस मंजन के प्रयोग से सभी दन्त विकार दूर हो जाएंगे। गला खराब होने पर जामुन की गुठलियों को पीसकर उसमें शहद मिलाकर गोलियां बना लें। दिन में चार बार दो-दो गोलियां चूसने से कुछ दिनों में गला ठीक हो जाता है। कण्ठ व्रण होने पर छाल के काढ़े से गरारे करने पर आराम मिलता है।

जामुन के फल को भोजन पचाने वाला तथा भूख बढ़ाने वाला माना जाता है। जामुन को नमक के साथ खाने या जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से भोजन का पाचन ठीक हो जाता है। पेट दर्द, दस्त तथा पेचिश में भी इससे लाभ मिलता है। अरुचि में जामुन को नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए।

जामुन की पत्ती के रस में दूध, शहद और शहद की मात्रा से आधा घी मिलाकर पीने से खूनी दस्त में लाभ पहुंचता है। इस मिश्रण में घी की मात्रा शहद से आधी ही होनी चाहिए। घी और शहद भी बराबर मात्रा में न मिलाएं। प्रतिदिन प्रातःकाल जामुन के दस ग्राम रस में सेंधा नमक मिलाकर लेने से बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े से जख्म धोने से जख्म भरने में मदद मिलती है।

जामुन की गुठली को पीसकर मुंहासों तथा फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है, परन्तु इस दौरान गर्म तथा खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

मधुमेह के रोगियों के लिए जामुन अमृत के समान है। इसके बीजों में विद्यमान जबोलिन शरीर में पहुंचकर भोजन के साथ ग्रहण किए गए स्टार्च को शुगर में नहीं बदलने देता, जिससे रक्त में शुगर सामान्य से अधिक नहीं हो पाती। जामुन की गुठली के चूर्ण की दो-दो ग्राम मात्रा दिन में दो बार पानी के साथ कुछ दिनों तक लेने से रक्त में शुगर सामान्य स्तर पर आ जाता है। पेशाब में शक्कर जाने पर जामुन के बीज और गुड़मार की पत्ती का चूर्ण ठंडे जल के साथ लेना चाहिए।

स्वास्थ्य चिंतन-चतुर्थ पुष्प

मंत्र चिकित्सा

क्या मंत्रों द्वारा उपचार हो सकता है ? क्या इसका कोई ठोस वैज्ञानिक आधार है? तथा, क्या केवल मंत्रों के सहारे कोई व्यक्ति पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है? आज के वैज्ञानिक जगत में इन प्रश्नों पर विचार होना प्रारंभ हो गया है। ऑल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ़ मेडिकल साइंस , नई दिल्ली और डॉ राम मनोहर लोहिया अस्पताल, नई दिल्ली सहित कई अन्य चिकित्सा के संस्थानों में मंत्र चिकित्सा को लेकर प्रयोग हो रहे हैं। इन प्रयोगों के परिणाम सकारात्मक आ रहे हैं। भारत भारतवर्ष में हजारों हजार साल से महामृत्युंजय मंत्र का प्रयोग रोग ग्रस्त व्यक्ति को शीघ्र स्वस्थ करने के लिए होता रहा है। कभी बीमार व्यक्ति स्वयं महामृत्युंजय मंत्र का जप करता है और कभी जप किसी पंडित द्वारा कराया जाता है। यद्यपि महामृत्युंजय मंत्र के प्रभाव से संबंधित वैज्ञानिक रूप से आंकड़ों का संग्रह नहीं किया गया तथापि भारतीय समाज में लोक धारणा है कि महामृत्युंजय मंत्र में रोग निवारण की शक्ति है। यह लोक धारणा न केवल हजारों साल से प्रचलित है अपितु महामृत्युंजय मंत्र का स्वास्थ्य लाभ हेतु अनुष्ठान भी हजारों साल से प्रचलित है। अगर कोई विश्वास या मान्यता समाज में हजारों हजार साल से जिंदा है तो इसका यही निष्कर्ष होता है कि उसमें कुछ न कुछ शक्ति तो अवश्य है। महामृत्युंजय मंत्र और गायत्री मंत्र सहित अनेक मंत्रों में रोग निवारण की शक्ति मानी गई है। अब मेडिकल शोध पत्रिकाओं में भी इन विषयों पर शोध लेख प्रकाशित हो रहे हैं। इस विषय में मेरे भी कुछ निजी अनुभव और प्रयोग हैं। यहां, एक का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

सन् 1997 की बात है। मैं प्रवास पर इंग्लैंड में था। उस समय वहीं एक डॉक्टर साहब, जो मेरे मित्र भी हैं, बीमार पड़े थे। वे एक अस्पताल में स्वास्थ्य लाभ कर रहे थे। डॉक्टर साहब को कोई ऐसी बीमारी हुई थी जिसके कारण वे विस्तार पर पड़े रहते थे। शारीरिक कृयायें चलती रहती थीं, परंतु उनका उठना, बैठना, बोलना आदि सब बंद हो गया था। वे निर्जीव से बिस्तर पर पड़े रहते थे।उनकी बीमारी को इंग्लैंड के डॉक्टर लाइलाज मानते थे और कहते थे कि अब वे जीवन पर्यन्त इसी तरह बिस्तर पर पड़े रहेंगे। शरीर की क्रियाएं चलती रहेगी परंतु इसके अतिरिक्त अब ये उठना, बैठना, बोलना इत्यादि कोई भी कार्य नहीं कर सकेंगे। आलू के बोरे जैसी उनकी स्थिति हो गई थी । मैं अस्पताल में उनसे मिलने गया। मुझे उनकी आंखों से लगा कि वे मुझे पहचान रहे और कुछ कहना भी चाहते हैं परंतु कह नहीं पा रहे हैं। डॉक्टर साहब इंग्लैंड में होने वाले मेरे गीता प्रवचनों में नियमित रूप से आया करते थे। अतः मेरी उनसे अच्छी पहचान थी। उसी समय मेरे मस्तिष्क में पतंजलि योग सूत्र के प्रथम पाद (अध्याय), जिसे समाधि पाद कहते हैं, के सूत्र 27, 28, 29 और 30 झंकृत हो गए। सूत्र 27 कहता है कि ईश्वर की वाचक ध्वनि प्रणव है। अर्थात् ओंकार ईश्वर का ही एक स्वरूप अथवा प्रतिनिधि है।सूत्र 28 कहता है इसका (ओंकार का) जप करना चाहिए और इसके अर्थ पर भावना करनी चाहिए।ओंकार जप का फल सूत्र 29 में बताया गया है कि इससे अंतराय समाप्त हो जाते हैं और चेतना अंतर्मुखी हो जाती है। अन्तराय का अर्थ होता है - विघ्न। 30वें सूत्र में अंतरालों की एक सूची दी गई है जिसमें व्याधि पहले स्थान पर है। इसका सीधा सा आशय है कि ओंकार जप से मनुष्य के रोग समाप्त हो सकते हैं। मैंने अपनी ही आवाज में ओंकार का एक कैसे कैसेट तैयार किया और स्वास्थ्य लाभ कर रहे डॉक्टर साहब की धर्मपत्नी से मैंने कहा कि वे इस कैसेट को डॉक्टर साहब के कमरे में लगातार 24 घंटे घंटे चलने दें। डॉक्टर साहब की श्रीमती जी सहर्ष इस कार्य के लिए तैयार हो गई।वे भी एक उच्च शिक्षित डॉक्टर हैं। प्रतिदिन जब अंग्रेज डॉक्टर मेरे मित्र डॉक्टर साहब को देखने आता था तो कहता था कि कौन सा आश्चर्यजनक संगीत इस कमरे में बज रहा है? इसको सुनकर तो मुझे नींद आने लगती है। ओंकार जप की यह प्रक्रिया बहुत लंबी चली। 6 महीने बाद डॉक्टर साहब ने करवट बदली जो अपने आपमें एक आश्चर्य था। लगभग 1 वर्ष बाद उन्होंने जमीन पर पैर रखा और लगभग डेढ़ वर्ष बाद उन्होंने चलना शुरू किया।अब वे स्वस्थ हैं। हाँ, शरीर में मोटापा अवश्य आ गया है। अब वे अपना सामान्य कार्य करने लगे हैं तथा अपना चिकित्सक का कार्य भी प्रारंभ कर दिया है।

इस दृष्टान्त से मन में यह बात तो पैदा ही होती है कि ओंकार ध्वनि में रोगों के निवारण की शक्ति है। परंतु हम आयातित शिक्षा के प्रभाव में अपनी संस्कृति और संस्कारों को भूलते चले गए हैं। इतना ही नहीं हमारी ज्ञान परंपरा में जो दुर्लभ रत्न उपलब्ध हैं, हम उनका उपवास करके छोड़कर चले गए हैं। वैज्ञानिक दृष्टि इस प्रकार के कार्य का अनुमोदन नहीं करती। वैज्ञानिक दृष्टि तो यह कहती है कि हमें कम से कम प्रयोग करके देखना चाहिए ही। यदि प्रयोग के बाद प्रतिकूल परिणाम आता है तो हमें यह स्वीकार करने में कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए कि हमारे पूर्वज अज्ञानी थे और उनकी मान्यताएं गलत थीं।परन्तु, यदि प्रयोगों के परिणाम सकारात्मक आते हैं तो हमें गर्व से मस्तक ऊंचा करके कहना चाहिए कि हमारे पूर्वजों के पास उच्च कोटि का ज्ञान-विज्ञान था। उस प्राचीन ज्ञान- विज्ञान में मंत्र चिकित्सा भी शामिल है। महामृत्युंजय मंत्र, शिव से संबंधित अन्य मंत्र तथा गायत्री मंत्र आदि में रोग निवारण की शक्ति मानी गई है। परंतु हमें पूरी तौर पर केवल मंत्रों के भरोसे नहीं रहना चाहिए। जो अन्य चिकित्सकीय उपचार किए जा रहे हों, उन्हें करते रहना चाहिए। यहां व्यक्ति के स्वस्थ हो जाने पर यह प्रश्न उठता है कि व्यक्ति दवाओं से ठीक हुआ या मंत्रों से; क्योंकि दवाइयां भी तो मंत्र चिकित्सा के साथ - साथ चल रही थीं। तार्किक रूप यह प्रश्न उचित है। इस पर भी प्रयोग करके देखा जाना चाहिए। कुछ व्यक्ति

दवाइयों के साथ-साथ लाभदायक मंत्रों का जप करें और कुछ केवल औषधियां लें। कदाचित जो मंत्र और औषधि दोनों का प्रयोग एक साथ कर रहे होंगे, उनका स्वास्थ्य जल्दी ठीक होगा।

मैं स्वयं कैंसर का मरीज रहा हूँ। मुझे 4 प्लस श्रेणी का कैंसर था जिसमें ऑपरेशन और कीमोथेरेपी तो हुई ही परंतु इस दौरान मैं लगातार महामृत्युंजय मंत्र का जप करता रहा या उसकी रिकॉर्डिंग सुनता रहा। रामचरित मानस के सुंदरकांड का पाठ भी यथा संख्या करता रहा। अंग्रेजी दवाओं के साथ-साथ इन्दौर के प्रतिष्ठित होमिओपैथ एवं इस पत्रिका के अधिष्ठाता डॉ एके द्विवेदी के मार्ग दर्शन होमिओपैथिक दवायें भी लेता था। मेरे कैंसर के विशेषज्ञ चिकित्सक डॉ राजेश पाटीदार एवं डॉ द्विवेदी इस विषय में विचार विमर्श भी करते थे। इन सब के सम्मिलित प्रयासों से मैं आज पूरी तौर बैठा हूँ और इस महाव्याधि से संघर्ष कर रहे लोगों को परामर्श भी देता रहता हूँ।

आशा है कि मंत्र चिकित्सा शीघ्र ही चिकित्सा विज्ञान का एक नया आयाम बनेगा।

जहां तक ओंमकार का प्रश्न है, यह सृष्टि की आदि ध्वनि है। इसमें रोग निवारण की शक्ति है। इस विषय को लेकर के पश्चिम के एक वैज्ञानिक ने 5000 लोगों पर प्रयोग किया और उसने देखा कि उन सब के सब 5000 लोगों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। किसी पर वह प्रभाव अधिक पड़ा है और किसी पर कम। परंतु सकारात्मक प्रभाव सब पर पड़ा। इस विषय को विज्ञान के नजरिए से देखने की आवश्यकता है। हमें अपने प्राचीन ज्ञान से संबंधित प्रयोग और परीक्षण तो करना ही चाहिए। आयातित शिक्षा से उत्पन्न दुराग्रह के कारण हमें अपनी विद्याओं को बिना प्रयोग और परीक्षण के नकारना नहीं चाहिए।

त्वरित स्वास्थ्य लाभ के लिए हमें औषधि के साथ ध्यान, प्राणायम और मंत्र जप आदि प्रयोग करना ही चाहिए। अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का भी लाभ लेना चाहिए। होमिओपैथी एक प्रमाणित चिकित्सा पद्धति है। आयुर्वेद में कहा गया - विषस्य विषमऔषधम्। अर्थात् विष की दवा विष है। लगभग यही मान्यता होमिओपैथी की भी है। मेरी जानकारी के अनुसार होमिओपैथक दवायें नर्वस के माध्यम से कार्य करती हैं। अतः किसी अन्य पद्धति की दवाओं के साथ उनका हस्तक्षेप नहीं होता। किसी सुयोग्य होमिओपैथी विशेषज्ञ से विमर्श करके मंत्र चिकित्सा और होमिओपैथी पर प्रयोग किये जा सकते हैं। तर्क रहित आधुनिकता के चक्कर में पड़ कर हमें अपना स्वयं का नुकसान नहीं करना चाहिए।

-डॉ.प्रभुनारायण मिश्र
प्रबंधन गुरु
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ

रेज़र की जलन से छुटकारा

यदि आपको अच्छे दर्जे के रेजर और शेविंग क्रीम के साथ शेविंग करने की सही तकनीक का भी पता है तो आप हर बार क्लीन और क्लोज शेव करने में कामयाब रहेंगे, वो भी बिना कट और जलन के।

शेविंग और सावधानी

शेविंग के दौरान चेहरे पर कट लगना या बाद में जलन होना पुरुषों, खासतौर पर लड़कों के लिए एक आम समस्या है। कई बार शेविंग के दौरान लगने वाले छोटे कट त्वचा को संक्रमित भी कर देते हैं। तो यदि आप चाहते हैं कि शेविंग के दौरान आपकी त्वचा कटे नहीं और शेविंग के बाद जलन न हो तो इन सावधानियों को जरूर बरतें।

चेहरे पर मसाज

ज्यादातर लोग शेविंग के बाद क्रीम या मॉइश्चराइजर से चेहरे की मसाज करते हैं। ऐसा करना सही भी है लेकिन चेहरे पर शेविंग के पहले भी मसाज कर ली जाए तो शेव मुलायम हो जाती है और बिना किसी परेशानी के हो जाती है।

स्क्रबिंग भी करें

शेव के पहले स्क्रब करने से शेव के दौरान कट लगने और जलन होने की आशंका बहुत कम हो जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि स्क्रबिंग से चहरे की डेड सेल्स की परत निकल जाती है और त्वचा चिकनी हो जाती है। इससे शेव करना बेहद आसान हो जाता है।

त्वचा पर लगाएं नारियल पानी मिलेगी ग्लोइंग स्किन

शरीर हाइड्रेटेड रखने के लिए नारियल पानी फायदेमंद माना जाता है। यह शरीर को कूलिंग इफेक्ट्स देने के साथ एक्टिव रखने में मदद भी करता है। लेकिन क्या आप जानते हैं नारियल पानी त्वचा में निखार लाने में भी मदद कर सकता है? जी हां, नारियल पानी में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को प्राकृतिक निखार देने में मदद कर सकते हैं। यह त्वचा में कोलेजन बढ़ाकर लोच लाने में मदद कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले एंटी-एजिंग गुण त्वचा को जवां रखने में मदद कर सकते हैं। लेकिन इन सभी फायदो के लिए जरूरी है नारियल पानी का सही तरीके से इस्तेमाल करना। तो चलिए आज इसी विषय पर बात करते हुए जानते हैं त्वचा पर नारियल पानी इस्तेमाल करने के तरीके।

नारियल पानी से बनाएं टोनर

नारियल पानी का इस्तेमाल टोनर की तरह भी किया जा सकता है। इसके लिए आपको आधा कप नारियल पानी के साथ 2 चम्मच गुलाब जल मिलाना है। मिक्सचर बनाकर एक स्प्रे बोतल में भरकर फ्रिज में स्टोर करें। इसे दिन में 2 से 3 बार टोनर से स्टोर करें। इसे टोनर की तरह इस्तेमाल करने से चेहरे पर फ्रेशनेस बनी रहेगी। गुलाब जल स्किन को मॉइस्चराइज और हाइड्रेट करने में मदद कर सकता है।

नारियल पानी का फेस पैक

फेस पैक तैयार करने के लिए भी नारियल पानी का इस्तेमाल किया जा सकता है। बेहतर रिजल्ट के लिए 1 चम्मच बेसन, आधा चम्मच हल्दी और 1 चम्मच चंदन पाउडर लें। अब इसमें 2 से 3 चम्मच नारियल पानी मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। नारियल पानी को फेस पैक की तरह इस्तेमाल करने से त्वचा को गहराई तक नमी मिल सकती है। यह स्किन को ग्लोइंग और शाइनी बनाए रखने में मदद कर सकता है।

नारियल पानी का मेकअप रिमूवर

नारियल पानी का इस्तेमाल मेकअप रिमूवर की तरह भी किया जा सकता है। इसके लिए आपको मेकअप हटाने हुए नारियल पानी का इस्तेमाल करना है। इसके अलावा आप चेहरा धोने के लिए भी नारियल पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

नारियल पानी से बनाएं क्लींजर

चेहरे से धूल-मिट्टी हटाने के लिए नारियल पानी का इस्तेमाल किया जा सकता है। नारियल पानी से क्लींजर बनाने के लिए बाउल में 2 चम्मच नारियल पानी लीजिए। अब इसमें 1 चम्मच एलोवेरा मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इस मिक्सचर को चेहरे पर क्लींजर की तरह इस्तेमाल करें। एलोवेरा में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स स्किन इन्फेक्शन का खतरा कम करने में मदद करेगा। वहीं नारियल पानी त्वचा की गहराई से सफाई करने में मदद कर सकता है।

नारियल पानी का स्क्रब

नारियल पानी का स्क्रब त्वचा की गहराई से सफाई करने में मदद कर सकता है। इसका स्क्रब तैयार करने के लिए बाउल में 1 चम्मच बेसन और 1 चम्मच ओट्स लीजिए। अब इसमें जरूरत अनुसार नारियल पानी मिलाकर स्क्रब तैयार कर लें। इसे हल्के हाथों से 4 मिनट तक चेहरे पर स्क्रब करें और सादे पानी से चेहरा धो लें। अगर आप पहली बार नारियल पानी का इस्तेमाल स्किन के लिए कर रहे हैं, तो एक बार पैच टेस्ट जरूर कर लें।

अनमोल हॉस्पिटल

100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राईवेट एवं सेमी-प्राईवेट वार्ड

हमारे यहाँ बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिश्चुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग, महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का ईलाज विशेषज्ञो द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर

0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593

बारिश के सीजन में त्वचा की देखभाल

हर मौसम में आपका शबाब खिलता रहे, यही हमारी भी चाहत है... तो फिर मानसून में भी अपनी त्वचा और बालों का खास ख्याल रखें और बनी रहें जवां और खूबसूरत-

- मानसून में त्वचा का खास ख्याल रखना और भी जरूरी होता है, क्योंकि हवा में बढ़ी हुई नमी के कारण त्वचा चिपचिपी और बेजान हो जाती है ।
- हफ्ते में कम-से-कम दो बार एक्सफॉलिएट करें।
- फ्रूट एक्सट्रैक्ट से बना फेस वॉश यूज करें।
- जितनी बार भी चेहरा धोएं, स्किन ब्राइटनिंग टोनर का इस्तेमाल जरूर करें, ताकि त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाएं।
- हेवी मॉइश्चराइजिंग क्रीम्स, क्रीम बेस्ड मेकअप और ऑयली फाउंडेशंस के इस्तेमाल से बचें।
- ऑयली स्किन के लिए मिंट बेस्ड स्किन टॉनिक काफी अच्छा रहता है। आप रोज स्किन को फ्रिज में स्टोर करके रखें और दिन में कई बार कॉटन से अप्लाई करें। काफी रिफ्रेशिंग लगेगा।
- गुलाब जल भी नेचुरल टोनर का काम करता है।
- मानसून में फेस को साबुन से न धोएं। बेहतर होगा कि चेहरे को एस्ट्रिंजेंट से साफ करें।
- ओटमील-टमाटर का पैक भी काफी फायदेमंद है। 1 टेबल स्पून टमाटर के रस में थोड़ा-सा ओटमील मिलाकर पतला पेस्ट तैयार कर लें। इसमें 1 बूंद पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालें और चेहरे को गुनगुने पानी से धोकर यह पैक अप्लाई करें। 10 मिनट बाद गीले कॉटन बॉल से पोंछकर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।
- एक केले को मैश करके वेजिटेबल या सलाद ऑयल में फेंट लें। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।
- 1 अंडे की जर्दी को फेंटकर उसमें 1-1 टीस्पून दही और मुल्तानी मिट्टी मिला लें। गाढ़ा पेस्ट तैयार करके चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। इसे हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें।
- मुल्तानी मिट्टी, चंदन पावडर और बेसन को समान मात्रा में मिलाकर एयरटाइट कंटेनर में रख लें। जब भी यूज करना हो तो 1 टेबल स्पून को थोड़े-से पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और अप्लाई करें, सूखने पर धो लें।
- मानसून फेस पैक के लिए 3 टीस्पून ओटमील में अंडे की जर्दी और 1-1 टी स्पून शहद और दही मिलाएं। अगर आप अंडा यूज नहीं करना चाहती हैं तो उसकी जगह गुलाब जल या ऑरेंज ज्यूस का इस्तेमाल करें और आधे घंटे बाद चेहरा धो लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाएं।
- आप फ्रूट मॉस्क का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। पके पपीते में सेब, पाइनेपल और तरबूज को कद्दूकस करके मॉस्क बनाएं।
- कुकुंबर पल्प को अप्लाई करें। यह एस्ट्रिंजेंट का काम भी करता है और रोमछिद्रों को बंद रखने में मदद करता है।
- ऑयली स्किन के लिए बेसन में दूध मिलाकर पैक तैयार कर लें और चेहरे पर अप्लाई करें। 20 मिनट बाद धो लें।
- बारिश के मौसम में जितना हो सके, गुनगुने पानी से चेहरा धोएं, ताकि एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाए।
- अगर आपकी स्किन ड्राई है तो अल्कोहल फ्री टोनर का ही इस्तेमाल बेहतर होगा।
- ड्राई स्किन के लिए टोनर के रूप में 5 बूंद कैमोमाइल ऑयल में 1 टीस्पून दूध मिलाकर अप्लाई करें। स्किन को सूदिंग इफेक्ट देगा।
- ऑयली स्किन की टोनिंग के लिए 10 बंद लैवेंडर ऑयल में 1 टीस्पून पानी मिलाकर अप्लाई करें।
- गुनगुने पानी में नमक, आधा कप नींबू का रस और टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदें भी मिला सकते हैं। इसमें पैरों को डुबोकर रखें। यह काफी राहत देता है, साथ ही पैरों की त्वचा को हेल्दी रखता है।

मानसून में पाएं प्रॉब्लम फ्री स्किन

मानसून स्किन केयर पर एक्सपर्ट का कहना है-

- मौसम बदलते ही त्वचा पर उसका प्रभाव नजर आने लगता है।
- बेहतर होगा आप लाइट ऑयल फ्री क्लीजर का इस्तेमाल करें।
- अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा ड्राई है तो आप अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रखते हुए लाइट मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें।
- बाहर जाते समय सनस्क्रीन का इस्तेमाल भी जरूर करें।
- पानी भरपूर मात्रा में पीएं, इससे त्वचा की नमी बनी रहती है।

हमेशा दिखेंगे जवां

40 की उम्र के बाद डाइट में शामिल करें ये एंटी-एजिंग फल

पोषण न मिलने की वजह से त्वचा पर जल्द बुढ़ापे के लक्षण दिखने लगते हैं। लेकिन आप इन फलों से एजिंग के लक्षण कम कर सकते हैं।

समय के साथ उम्र का बढ़ना एक सामान्य प्रक्रिया है। इस दौरान आपको आहार में पौष्टिक चीजों का सेवन करना चाहिए। इससे आप शरीर की आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं। साथ ही समय से पहले आने वाले एजिंग के लक्षणों को भी कम कर सकते हैं। आहार में पौष्टिक चीजों को शामिल करने से स्किन की समस्या को दूर करने और झुर्रियों व झाइयों को कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा, लाइफस्टाइल में एक्सरसाइज और योग को शामिल करने से आप शरीर को लंबे समय तक फिट और स्वस्थ बना सकते हैं। फलो में विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो बढ़ती उम्र के संकेतों को कम करने में सहायक होते हैं। इस लेख में 40 की आयु में फलों से एजिंग के लक्षणों को दूर करने में सहायक होते हैं।

जामुन

जामुन अन्य फलों की तरह एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन से भरपूर होते हैं, जो स्किन को हेल्दी बनाने में मदद करते हैं। इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो कोलेजन को बूस्ट करता है। इससे स्किन में होने वाली समस्याएं दूर होती है। जामुन में एंथोसायनिन भी होता है, जो ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करता है और स्किन को चमकदार बनाता है। इसके नियमत सेवन से आप युवा और जवां दिखती हैं।

अनार

अनार न केवल स्वादिष्ट फल है, बल्कि यह एंटी-एजिंग गुणों से भी भरपूर होता है। इसमें पाए जाने वाले पॉलीफेनोल्स और एलेगिक एसिड में एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स से होने वाले डैमेज से स्किन को बचाने का काम करते हैं। अनार में ऐसे में कई पोषक तत्व होते हैं, जो कोलेजन के बूस्ट कर, स्किन की इलास्टिसिटी को बेहतर करते हैं। इससे फाइन लाइन्स और झुर्रियां दूर होती है। इसके अलावा, इसमें पाए जाने वाला विटामिन सी स्किन के रंग को एक समान बनाता है।

सेब

सेब में कई पोषण तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं, जो त्वचा की झुर्रियों को कम करने में सहायक होते हैं। साथ ही, त्वचा के डेड सेल्स को दोबारा रिपेयर करने में सहायक होते हैं।

एवोकाडो

एवोकाडो त्वचा को पोषण देने में मदद करते हैं। इसे त्वचा हाइड्रेटेड रहती हैं। एवोकाडो में विटामिन ई सहित एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो त्वचा को सूरज के संपर्क और पर्यावरण प्रदूषण से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करती है। एवोकाडो को अपने आहार में शामिल करने से स्किन में निखार आता है और एजिंग के लक्षण कम होते हैं।

कीवी

कीवी आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर एक बेहतरीन फल है, जो आपको युवा दिखने में सहायक होता है। यह विटामिन सी, विटामिन ई और एंटीऑक्सिडेंट का एक स्रोत माना जाता है। ये सभी विटामिन और मिनरल्स त्वचा को डैमेज पहुंचाने वाले कारणों को दूर करते हैं। कीवी में पाए जाने वाला विटामिन के आंखों के नीचे के काले घेरे को कम करने में मदद कर सकता है, जो उम्र बढ़ने का एक संकेत हो सकता है।

खट्टे फल

संतरे, नींबू और अंगूर जैसे खट्टे फल विटामिन सी के उत्कृष्ट स्रोत होते हैं, जो एंटीऑक्सीडेंट होते हैं और कोलेजन संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कोलेजन त्वचा में इलास्टिसिटी बनाए रखने के लिए आवश्यक है, और विटामिन सी इसके उत्पादन को बढ़ावा देने में मदद करते है। अपने आहार में खट्टे फलों को शामिल करने से झुर्रियों होने की संभावना कम हो जाती है। साथ ही, त्वचा की टोन को भी बेहतर होती है।

इसके अलावा, तरबूज, खरबूज, केला, आम भी 40 के बाद होने वाले स्किन की समस्याओं को दूर कर आपको जवां बनाने में सहायक होते हैं। इन सभी फलों के पोषक तत्वों से आपकी स्किन और शरीर स्वस्थ बनता है।

दालचीनी का पानी दे सेहत को जबरदस्त फायदे

भारतीय रसोई में दालचीनी का इस्तेमाल एक मसाले के रूप में किया जाता है। इसकी तेज सुगंध और फ्लेवर से भोजन का स्वाद बढ़ जाता है। यह न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाती है, बल्कि सेहत को भी कई लाभ पहुंचाती है। दालचीनी कई औषधीय गुणों और पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इसमें विटामिन-ए, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और पोटैशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा, इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल गुण भी मौजूद होते हैं। वैसे तो दालचीनी का इस्तेमाल कई तरह की डिशेज बनाने के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीना सेहत के लिए बहुत लाभकारी हो सकता है? इसके नियमित सेवन से स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याएं दूर हो सकती हैं और शरीर स्वस्थ रहता है। यह वजन घटाने से लेकर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने तक में मददगार साबित हो सकता है। तो आइए, इस लेख से जानते हैं कि खाली पेट दालचीनी का पानी पीने के क्या-क्या फायदे होते हैं-

इम्यूनिटी मजबूत होती है

सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीने से शरीर की इम्यूनिटी बूस्ट हो सकती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-वायरल, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-फंगल गुण मौजूद होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। ऐसे में, अगर आप नियमित रूप से खाली पेट दालचीनी के पानी का सेवन करते हैं, तो इससे आप कई बीमारियों और संक्रमण की चपेट में आने से बच सकते हैं।

वजन घटाने में मददगार

अगर आप मोटापे से परेशान हैं और वजन घटाना चाहते हैं, तो दालचीनी के पानी का सेवन आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। दरअसल, इसे पीने से शरीर का मेटाबॉलिक रेट बढ़ता है, जिससे वजन कम करने में बहुत फायदा मिलता है। इसके अलावा, सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीने से आपको दिन में भूख कम लगती है, जिससे वजन घटाने में आसानी होती है।

डायबिटीज में फायदेमंद

डायबिटीज की समस्या में सुबह खाली पेट दालचीनी के पानी का सेवन बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। दरअसल, इसमें एंटी-डायबिटिक गुण पाया जाता है, जिसकी वजह से मधुमेह में इसका सेवन लाभदायक होता है। यह ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके सेवन से शरीर में इंसुलिन स्पाइक को रोकने में मदद मिलती है। अगर आपको डायबिटीज है, तो आप डॉक्टर की सलाह से इसका सेवन कर सकते हैं।

पाचन-तंत्र को स्वस्थ रखे

सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीने से पाचन-तंत्र दुरुस्त रहता है। इसमें मौजूद पॉलीफिनाल पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा दिला सकता है। सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीने से आपको पेट में जलन, ब्लोटिंग और कब्ज की समस्या से राहत मिल सकती है। पेट में संक्रमण की समस्या में भी दालचीनी के पानी का सेवन फायदेमंद माना जाता है।

शरीर की सूजन को दूर करे

सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीने से शरीर में सूजन की समस्या दूर हो सकती है। दरअसल, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दर्द और सूजन को कम करने में मददगार साबित हो सकते हैं। नियमित रूप से इसका सेवन करने से जोड़ों में सूजन और दर्द की शिकायत भी दूर हो सकती है।

दालचीनी का पानी कैसे बनाएं

इसके लिए आप एक इंच दालचीनी के टुकड़े को रातभर के लिए पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उठकर इस पानी को छान लें और फिर इसका सेवन करें। इसके अलावा, आप चाहें तो गर्म पानी में दालचीनी का पाउडर मिलाकर भी पी सकते हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें थोड़ा-सा शहद भी मिला सकते हैं। रोज सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से आपकी सेहत को कई लाभ हो सकते हैं।

सुबह खाली पेट दालचीनी का पानी पीना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आप किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या से जूझ रहे हैं, तो हेल्थ एक्सपर्ट की सलाह के बाद ही इसका सेवन करें।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)
मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

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

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

वेट लॉस के लिए पिएं ये ड्रिंक

वजन कम करने के लिए कई तरह के जतन किए जाते हैं। बहुत से लोग बढ़ते वजन से निजात पाने के लिए एक्सरसाइज करते हैं तो कई डाइटिंग करने की कोशिश भी करते हैं। लेकिन, खानपान पूरी तरह बदलने के बजाय कुछ ही चीजों में परिवर्तन किए जाने पर भी वजन कम होने में मदद मिल सकती है। यहां ऐसी ही एक होममेड ड्रिंक बनाने का तरीका दिया गया है। इस ड्रिंक को आप सुबह खाली पेट पी सकते हैं। यह फैट बर्न करने में मददगार है और वजन कई गुना तक घटा देती है।

इस वेट लॉस ड्रिंक को बनाने के लिए आपको मेथी, सोंठ और कलौंजी की जरूरत होगी। सबसे पहले एक कटोरी में आधा चम्मच मेथी, आधा चम्मच सोंठ और आधा चम्मच कलौंजी को मिला लें। ये तीन मसाले मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने और वजन को कम करने का काम करते हैं। ड्रिंक तैयार करने के लिए हल्के गर्म पानी के साथ इस मसाले को बनाएं और सुबह उठकर सबसे पहले पी लें।

ये ड्रिंक्स पीकर भी घटा सकते हैं वजन

- वजन कम करने के लिए और भी कई ड्रिंक्स बनाकर पिए जा सकते हैं। जैसे अदरक की चाय पीना भी फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए अदरक को छोटे टुकड़ों में काटकर पानी में डालकर उबाल लें। इसे छानकर कप में छानकर पिएं।
- सौंफ का पानी भी पेट के लिए अच्छा होता है। इस पानी को बनाने के लिए सौंफ के दाने पानी में डालकर उबाल लें। इसे सुबह खाली पेट पीने पर असर दिखेगा।
- अजवाइन का पानी रात में खाना खाने के आधा घंटे बाद पिया जा सकता है। इस पानी को बनाने के लिए अजवाइन को पानी में 10 मिनट उबालें फिर हल्का ठंडा करके पिएं।

All Investigation Under Single Roof
दि बॉयप्सी
THE BIOPSY
दि कम्पलीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization
◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
◆ Cardiac MRI - First in Indore
MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology
Trust
Care
Quality
Service
पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

COSMO Dental Clinic
COSMO
डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)
25 सालो से सेवा में
पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मों. 9826012592, 0731-2526353
www.drritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

आप भी पा सकते हैं, बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा

जोड़ों का दर्द (Knee pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब मौसम प्रतिकूल हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं

होम्योपैथिक इलाज द्वारा "जोड़ों का दर्द" ठीक हुआ

मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी जी को बहुत- बहुत धन्यवाद।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माईग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा

मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माईग्रेन की समस्या के साथ ही दर्द होना शुरू हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे अपने सिर दर्द की समस्या में आराम नहीं हो रहा था, फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला। मैं उनसे मिला और उनके कुछ दिनों के होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से ही मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिलना प्रारम्भ हो गया। डॉ द्विवेदी सर के एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही कोई होम्योपैथी दवा, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर

कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएँ कम नहीं होती हैं तब भी होम्योपैथी सहायक है, ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रही, कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नहीं बढ़े तब पहचान की एक डॉक्टर ने डॉ ए.के.द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होंने जो होम्योपैथिक दवा दी उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरे प्लेटलेट्स भी बढ़कर 2 लाख हो गए। धन्यवाद डॉ द्विवेदी जी।

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

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

मो. **99937 00880, 0731-4064471**

कई बीमारियों का अचूक इलाज है काला नमक

काला नमक स्वाद में लाजवाब तो है ही, औषधीय गुणों की भी खान है। काले नमक में 80 तरह के खनिज पदार्थ पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ्य रखने में काफी कारगर हैं। आप इसे रोज की खुराक में शामिल कर सकते हैं। सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नीबू का रस और एक चुटकी काला नमक मिलाकर रोज पिएं, कुछ ही दिनों में आपका हाजमा एकदम ठीक हो जाएगा। पेट में गैस और जलन का नामोनिशान नहीं रहेगा। यह मोटापे, उच्च रक्तचाप, जोड़ों में दर्द जैसी तमाम बीमारियों को दूर करने में काफी सहायक है।

नमक से न केवल हमारा भोजन स्वादिष्ट बनता है, बल्कि हमारे शरीर को सही ढंग से चलाने के लिए भी यह जरूरी है। इसमें मौजूद तत्व और खनिज पदार्थ रक्त संचार के साथ-साथ शरीर के अंदर निकलने वाले विभिन्न प्रकार के आवश्यक अंदरूनी रस, एंजाइम एवं हारमोंस के स्राव और उसके नियंत्रण में काफी सहायक है।

कैसे बनता है काला नमक

साधारण नमक के अलावा मुख्य रूप से सेंधा नमक और काले नमक का इस्तेमाल किया जाता है। काले नमक का इस्तेमाल न केवल अपने देश में, बल्कि दक्षिण एशिया के तमाम देशों में किया जाता है। इसे खानों के प्राकृतिक हेलाइट से प्राप्त किया जाता है, जो भारत, बांग्लादेश, नेपाल, पाकिस्तान और कुछ हिमालयीय क्षेत्रों में पाया जाता है।

खनिज पदार्थों से भरपूर नमक

प्राकृतिक रूप से पाए जाने के कारण इसमें तत्वों और खनिज पदार्थों की प्रचुरता होती है। इसमें सोडियम, क्लोराइड, सल्फर, आयरन, हाइड्रोजन जैसे तत्वों के साथ-साथ 80 प्रकार के खनिज पदार्थ पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए किसी-न-किसी रूप में फायदेमंद साबित होते हैं।

इसमें सोडियम क्लोराइड, सोडियम बाइसल्फेट, सोडियम बाइसल्फाइड, सोडियम सल्फाइड, आयरन सल्फाइड, हाईड्रोजन सल्फाइड जैसे सॉल्ट पाए जाते हैं। सल्फर के सॉल्ट के कारण ही इसमें एक विशेष प्रकार की गंध होती है। इसका रंग हल्का गुलाबी होता है। इसे कई नामों से जाना जाता है, जैसे- ब्लैक सॉल्ट, हिमालयन ब्लैक सॉल्ट, सुलेमानी नमक, काला लून, बिट लोबोन, बिट नून, पाद लून आदि।

हाजमा दुरुस्त करे

पाचन प्रक्रिया में गड़बड़ी होने से हम अक्सर पेट से संबंधित कब्ज, गैस, अपच, पेट फूलने जैसी कई बीमारियों के शिकार होते रहते हैं। हाजमे को ठीक रखने में काला नमक काफी मददगार है। एक गिलास गर्म पानी में एक चुटकी काला नमक डालकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। हल्का गुनगुना हो जाने पर इसे पी लें। पेट की तमाम बीमारियों के लिए यह रामबाण है। काले नमक से भूख की कमी भी दूर होती है। इसके लिए आप किसी भी रूप में काले नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

दिल का रखे ख्याल

आधुनिक जीवनशैली में हृदय रोग काफी तेजी से फैलता जा रहा है। बढ़ता खराब कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, शुगर, मोटापा सब हमारे दिल के दुश्मन हैं। इन सभी को ठीक व नियमित करने में काला नमक काफी कारगर है। दिल की बीमारी और उच्च रक्तचाप वाले मरीजों के लिए साधारण नमक की बजाय काला नमक काफी फायदेमंद है। काले नमक में साधारण नमक की तुलना में सोडियम कम होता है, जिससे उच्च रक्तचाप को नियमित करने में काफी मदद मिलती है। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल और शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे मोटापा भी कम होता है। मोटापा दूर करने के लिए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू और काला नमक डालकर सुबह और शाम पिएं। पीने के बाद 15-20 मिनट तेज टहलें। इसके बाद 15-20 मिनट तक पानी न पिएं।

सर्दी-खांसी-अस्थमा में कारगर

सर्दी, खांसी और अस्थमा के इलाज में काला नमक काफी कारगर है। इसे आप गुनगुने पानी, उबले अंडे में डालकर सेवन कर सकते हैं। काले नमक से बने गर्म पानी की भाप से कफ, बलगम और खांसी दूर करने में काफी सहायता मिलती है।

बालों की रूसी दूर करे

रूसी हमारे बालों के लिए काफी हानिकारक होती है। बालों के समय से पहले झड़ने, सफेद होने और रूखे-रूखे होने में रूसी एक महत्वपूर्ण कारण हो सकती है। रूसी दूर करने के लिए लोग तरह-तरह के साबुन और शैंपू का इस्तेमाल करते हैं। इनके कई तरह के दुष्प्रभाव देखने को मिलते हैं। काला नमक और लाल टमाटर का मिश्रण बालों पर लगाने से रूसी शीघ्र ही गायब हो जाती है।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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

SEWA

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

क्लीनिकः 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर. समय : शाम 5 से 8 बजे तक, दिनः सोमवार से शुक्रवार फोनः 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिकः 109, ओणम प्लाजा, इण्स्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड़, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179 समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक, दिन : सोमवार, बुधवार शनिवार

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

खण्डवाः प्रत्येक माह के द्वितीय रविवारः पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईंटमेंट लेकर आवें

दूर हो जाएगी त्वचा की चिपचिपाहट

अक्सर लोग ऑयली स्किन से छुटकारा पाने के लिए महंगे फेश वॉश और क्लींजर का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इनमें हानिकारक मौजूद होते हैं, जो लंबे समय में त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। ऐसे में ऑयली स्किन की परेशानियों को कम करने के लिए एलोवेरा का प्रयोग काफी लाभकारी हो सकता है। जी हां, एलोवेरा जेल त्वचा के लिए एक नैचुरल एस्ट्रिजेंट के रूप में काम करता है। यह त्वचा को गहराई से साफ करता है और रोम छिद्रों को भी टाइट करता है। एलोवेरा जेल में एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं, जो मुंहासे होने से रोकते हैं। एलोवेरा त्वचा को मुलायम बनाने के साथ ही ग्लोइंग बनाने में भी मदद करता है। अब आप सोच रहे होंगे कि ऑयली स्किन पर एलोवेरा कैसे लगाएं? एलोवेरा का इस्तेमाल ऑयली स्किन के लिए कई तरीकों से किया जा सकता है। आज इस लेख में हम आपको ऑयली स्किन पर एलोवेरा को इस्तेमाल करने के 4 तरीके बता रहे हैं-

एलोवेरा और नींबू

ऑयली स्किन पर आप एलोवेरा जेल और नींबू को मिक्स करके लगा सकते हैं। इसके लिए दो चम्मच एलोवेरा जेल लें। इसमें एक चम्मच नींबू का रस डालें और अच्छी तरह मिक्स करें। अब अपने फेस को साफ करें और इस मिश्रण को लगाएं। 10-15 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। एलोवेरा जेल और नींबू का रस चेहरे पर मौजूद गंदगी और एक्स्ट्रा ऑयल को साफ करने में मदद करेंगे। इससे दाग-धब्बे और पिगमेंटेशन को हटाने में भी मदद मिलेगी।

एलोवेरा और ग्लिसरीन

एलोवेरा में ग्लिसरीन मिलाकर लगाने से ऑयली स्किन की समस्या आसानी से दूर हो सकती है। यह त्वचा में सीबम के अत्यधिक उत्पादन को रोकने में मदद करता है। साथ ही, ओपन पोर्स की समस्या को भी दूर करता है। इसके लिए एक बाउल में दो चम्मच एलोवेरा जेल लें। इसमें आधा ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब चेहरे को क्लीन करें और कॉटन की मदद से इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

एलोवेरा और खीरा

ऑयली स्किन के लिए एलोवेरा और खीरा, दोनों ही काफी फायदेमंद होते हैं। ये दोनों ही अच्छे एस्ट्रिजेंट हैं, जो सीबम सीबम उत्पादन को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। एलोवेरा और खीरा रोम छिद्रों को साफ करने के और टाइट करने में मदद करते हैं। खीरा त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है, जबकि एलोवेरा स्किन को हील होने में मदद करता है। इसके लिए आप 2 चम्मच एलोवेरा जेल लें। इसमें 2 चम्मच खीरे का गूदा मिला लें। फेस को क्लीन करें और कॉटन की मदद से इस मिश्रण को चेहरे पर लगें। 15-20 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें।

एलोवेरा और नीम

अगर आपकी स्किन ऑयली है या मुंहासों की समस्या है, तो आप एलोवेरा और नीम लगा सकते हैं। एलोवेरा और नीम में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुण होते हैं, जो मुंहासों को रोकने में मदद करते हैं। इसके लिए आप सबसे पहले नीम के पत्तों को धो लें और पीसकर पेस्ट बना लें। अब एक बाउल में 2 चम्मच एलोवेरा जेल और नीम के पत्तों के पेस्ट को डालकर मिक्स करें। अब इस मिश्रण को अपन चेहरे पर लगाएं और सूखने के लिए छो? दें। 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

ऑयली स्किन वाले लोग इन 4 तरीकों से एलोवेरा का इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है या कोई एलर्जी है, तो पैच टेस्ट अवश्य करें।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ.अरूण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्बी, सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल

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

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसांई चौराहा, स्कीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर
• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

पुरुष ऐसे करें बालों की देखभाल बाल रहेंगे सॉफ्ट और शाइनी

मॉनसून में पुरुषों को भी बालों की देखभाल की आवश्यकता होती है। जानें कुछ फायदेमंद हेयर केयर टिप्स

बालों के टूटने-झड़ने की समस्या मॉनसून के समय में भी हो सकती है। दरअसल, भीगे हुए बालों को सही तरह से नहीं सुखाया जाए, तो स्कैल्प में संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है। कई बार बारिश के कारण सिर की स्कैल्प में रुखापन हो सकता है। जिसकी वजह से डैंड्रफ व अन्य समस्याएं हो सकती है। बालों की समस्या पुरुषों को भी हो सकती है। ऐसे में पुरुषों को बालों की देखभाल की आवश्यकता होती है। आइए जानते हैं कि पुरुषों को मॉनसून के मौसम में बालों की देखभाल के लिए क्या टिप्स अपनाने चाहिए।

माइल्ड शैंपू का करें इस्तेमाल

मॉनसून में बारिश के अलावा, वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में बालों की जड़ों को साफ रखना बेहद आवश्यक होता है। बारिश के बाद अगर आपके बाल ज्यादा देर तक भीगे रहते हैं, तो इससे वह झड़ना शुरू हो सकते हैं। इस समस्या से बचने के लिए बालों को हर दूसरे दिन धोएं। बालों को धोने के लिए आप माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करें।

हेयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें कम

इस मौसम में कुछ पुरुषों को बाल में एक्स्ट्रा ऑयल की समस्या हो सकती है। दरअसल, इस मौसम में बाल चिपचिपे हो सकते हैं। इस तरह की समस्या बाजार के केमिकल युक्त हेयर केयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने के कारण हो सकती है। इससे बचने के लिए आप बारिश के मौसम किसी भी तरह के हेयर केयर प्रोडक्ट का उपयोग करने से बचें। इस समस्या से बचने के लिए आप नींबू के रस को बालों की जड़ों पर लगा सकते हैं।

अपने बालों को कंडीशन करें

मॉनसून के दौरान बालों को नियमित रूप से कंडीशनिंग करें। बालों की स्कैल्प में मॉइस्चर को बनाएं रखने और रुखेपन की समस्या को कम करने के लिए कंडीशनिंग करना बेहद आवश्यक होता है। रुखेपन के कारण बालों टूटने लगते हैं।

अत्यधिक हीट स्टाइलिंग से बचें

मॉनसून के दौरान, बालों पर हेयर ड्रायर, ब्लो ड्रायर, स्ट्रेटनर और कर्लिंग जैसे हीट स्टाइलिंग टूल का उपयोग कम से कम करने की सलाह दी जाती है। इन टूल्स की गर्म हवा बालों की जड़ों को डैमेज करने का करती हैं। बालों को सूखाने के लिए आप तौलिए से बालों को सुखाएं।

मालिश करें

मॉनसून के दौरान पुरुषों के बालों की जड़े कमजोर हो सकती हैं। इसके लिए आप रात को सोने से पहले स्कैल्प की हल्के हाथों से मालिश करें। बारिश के दिनों में बालों को जड़ों पर आप नारियल तेल या जैतून के तेल से सिर की मसाज कर सकते हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से बालों को पोषण मिलता है और बाल की कई समस्याएं दूर होती है।

मॉनसून के दौरान पुरुष बालं की केयर करने के लिए बारिश में बाहर निकलते समय बालों को भीगने से बचा सकते है। इसके अलावा, दही और बेसन के हेयर मास्क से आप बालों को मजबूत और शाइनी बना सकते हैं।

SACHAMOTI
सच्चामोती
साबुदाना
की रॉयल
पेशकश
ISO
रॉयलरतन
साबुदाना व पोहा
ROYAL RATAN
SACHAMOTI
Premium Tapioca Sago
रॉयलरतन
साबुदाना
SACHAMOTI
TAPIOCA SAGO
सच्चामोती
PREMIUM
साबुदाना
SACHAMOTI TAPIOCA SAGO
ISO HACCP ISO
ROYAL RATAN
SACHAMOTI
Poha
रॉयलरतन पोहा
PREMIUM QUALITY
मोरधन
CORIANDER
TURMERIC
RED CHILLI
धनिया
हल्दी
मिर्ची
पोहा
खोपरा बूरा
पापड़
पापड़
www.sachamoti.com
07314249846, 7999837643
GOODS OF SHIV TRADING
SINCE 1972
सभी प्रमुख किराना दुकानों पर उपलब्ध

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

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

शिरोधारा

लाभकारी है।

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

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

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

बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं

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

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, प्लॉट नं. 250, स्कीम नं.-78, पार्ट-2 विजयनगर, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओ 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।