

■ नाक रोग के कारक एवं रोकथाम

■ कॉफी की दीवानगी

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सुरत

फरवरी 2023 | वर्ष-12 | अंक-03

मूल्य
₹ 40

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



नाक, कान, गला
रोग विशेषांक

नाक के रोग कब हो जाते हैं खतरनाक



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड सिंग 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
योग एवं 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, 9179069287

संहत एवं सुरत

फरवरी 2023 | वर्ष-12 | अंक-03

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

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

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

अंदर के पन्नों में...



12

कान में भारीपन व दर्द हो तो क्या करें



15

ओटाइटिस कान की समस्या



17

बहरेपन का कारण और इलाज

29

नहीं फटेंगे होत



32

बड़े रोग की ओर संकेत देते हैं मुंह के छाले



34

तन-मन को महकाएं



38

अधिक प्रोटीन भी है खतरनाक

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज



होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से

किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाइयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं माँगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिशर, फिशचुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाइफाइड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को ठीक करने में सहायक है। होम्योपैथिक



दवाइयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाइयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाल मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कहीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुल न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिशर, फिशचुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937 00880

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 रोड, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6. फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

SUNDAY
CLOSED

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

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

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 हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरा मेडिकल साइंस,
इंदौर

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

बदलते मौसम में रखें अपना ध्यान

मौसम बदले के दौरान नाक, कान और गले से संबंधित कई तरह की समस्याएं देखने को मिलती है. इस तरह की समस्याएं एलर्जी की वजह से सामने आती हैं या तो ज्यादा ठंड होने के कारण या फिर प्रदूषण का स्तर अधिक होने से कान, नाक और गले में परेशानी शुरू हो जाती है. एलर्जी की वजह से टांसिल में दर्द होने लगता है. सर्दी में नाक बहने लगता है, सर्दी का असर कान पर भी होता है, जिसके कारण कई बार कान बहने या फिर बहुत ज्यादा दर्द होने लगता है. ऐसे में लोगों को ठंड और प्रदूषण से बचने के साथ ही डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी होता है. क्योंकि कान, नाक और गला हमारे शरीर के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं अतः हमें कभी भी अपने इन अंगों के साथ लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए ताकि बदलते मौसम का आनंद बिना किसी परेशानी के लिया जा सके।

आपके स्वस्थ और खुशहाल जीवन की शुभकामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



नाक के रोग अक्सर तकलीफदेह होते हैं। नाक हमारे शरीर का एक अहम अंग है, जिसके माध्यम से हम ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बनडाइऑक्साइड छोड़ते हैं। नाक के रोग कई प्रकार के होते हैं। इनमें से कुछ जल्दी ठीक हो जाते हैं तो कुछ को ठीक होने में वक्त लगता है। नाक के रोग की विस्तृत जानकारी आपको उनसे बचाव करने में मदद करती है। यह हवा को फिल्टर करके, उसमें से धूल-मिट्टी और जलन पैदा करने वाले कणों को निकाल देती है। यह हवा को गर्म और नमी भरा बनाए रखती है, जिससे आपके फेफड़े और ट्यूब्स सूखते नहीं हैं।

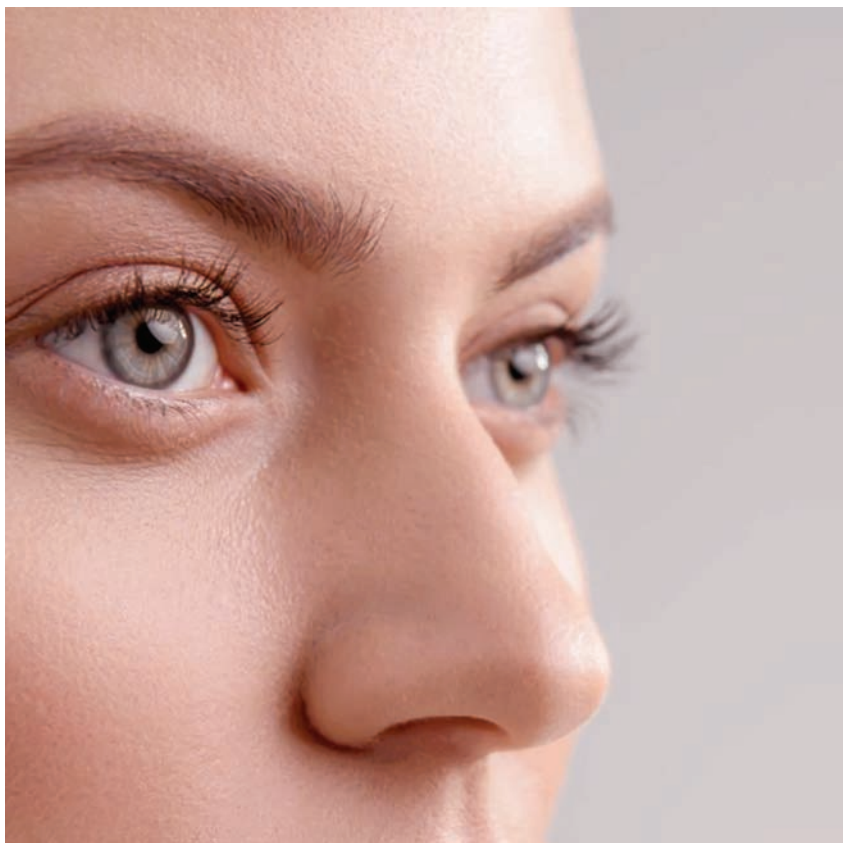
नाक के रोग कैसे होते हैं खतरनाक?

आपकी नाक में नर्व कोशिकाएं भी होती हैं, जो आपको खुशबू को पहचानने में मदद करती हैं। नाक में किसी भी प्रकार की समस्या या नाक के रोग होने पर इसका खामियाजा पूरी बाँड़ी को भुगतना पड़ता है। सामान्य सर्दी जुकाम में नाक जाम हो जाती है और आपको सांस लेने, सोने या सहज महसूस करने में समस्या होती है। आज हम इस आर्टिकल में नाक के रोग के बारे में विस्तृत जानकारी देंगे। यह जानकारी आपको नाक के रोग से निपटने में मदद करेगी।

नाक के रोग में जुकाम

नाक के रोग में सामान्य जुकाम एक बड़ी समस्या है। हर व्यक्ति को इससे गुजरना पड़ता है। नाक के रोग में जुकाम नाक और गले के संक्रमण की वजह से होता है। हालांकि, इसके पीछे कई अलग-अलग तरह के वायरस जिम्मेदार होते हैं। जुकाम होने पर व्यक्ति असहज महसूस कर सकता है। लेकिन, इससे तत्कालिक रूप से कोई अन्य शारीरिक परेशानी नहीं हो सकती है। नाक के रोग में सामान्य जुकाम एक सामान्य स्थिति है। यह छह साल से छोटे बच्चों में जुकाम होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। लेकिन, स्वस्थ वयस्कों को भी जुकाम की समस्या हो सकता है। हालांकि, जानकारों का मानना है कि यदि आपको नाक के रोग में जुकाम एक साल में 2 से 3 बार होता है तो यह चिंता की बात नहीं है। जुकाम की समस्या ज्यादा होने पर इसके कारणों की पहचान करके इसका इलाज किया जा सकता है।

नाक के रोग कब हो जाते हैं खतरनाक



नाक के रोग में जुकाम के लक्षण

- बार-बार छींक आना
- शरीर में हल्का दर्द या सिर दर्द होना
- शरीर का तापमान हल्का बढ़ना
- अच्छा महसूस नहीं करना
- नाक से पानी आना या नाक बंद होना
- गले में खराश होना
- कफ आना

इसमें कोई दो राय नहीं है कि सामान्य जुकाम के दौरान नाक बहना एक सामान्य बात है। ऐसे में ध्यान रखना जरूरी है कि कहीं इंफेक्शन की वजह से तो ऐसा नहीं हो रहा है या कोई अन्य कारण है। उपरोक्त लक्षणों के अलावा भी जुकाम के लक्षण हो सकते हैं।

जुकाम के कारण

कई अलग-अलग तरह के वायरस के कारण जुकाम की समस्या हो सकती है। हालांकि, अधिकतर मामलों में जुकाम राइनोवायरस के कारण होता है। सामान्य जुकाम इंफेक्शन से होता है और यह किसी अन्य व्यक्ति को आसानी से हो सकता है। वायरस आंख, मुंह और नाक से शरीर में प्रवेश कर सकता है। यह वायरस हवा में मौजूद होते हैं और बड़े ही आसानी से खांसने, छींकने या बातचीत करने के दौरान फैल जाते हैं।

जुकाम से पीड़ित व्यक्ति के हाथ मिलाने से भी इंफेक्शन का खतरा बना रहता है। ऐसे में जब स्वस्थ व्यक्ति के जुकाम पीड़ित से हाथ मिलाने के दौरान स्वस्थ व्यक्ति में फैल जाता है (जब वह

उन्हीं हाथों से आंख या नाक को छूते हैं या हाथों को बिना धोए खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं)। इसके अतिरिक्त, ठंड लगने या लंबे समय तक ठंडे मौसम में रहने के कारण जुकाम होता है। आमतौर पर इसकी समस्या सर्दी या बरसात के मौसम में सबसे अधिक होती है, जिसकी वजह से जुकाम को सर्दी भी कहा जाता है।

नाक के रोग में साइनोसाइटिस

साइनोसाइटिस एक संक्रमण है, जिसमें साइनस ब्लॉक के कारण एक या एक से ज्यादा साइनस में सूजन आ जाती है। साइनोसाइटिस लगभग चार हफ्तों तक रह सकता है, जिसे तीव्र साइनोसाइटिस कहा जाता है। वहीं, लगभग तीन महीने तक रहने वाले संक्रमण को क्रोनिक साइनोसाइटिस कहा जाता है। नाक के रोग में यह बीमारी आम है, जो किसी को भी प्रभावित कर सकती है। इसके कारणों को नियंत्रित करके इससे निपटा जा सकता है।

नाक के रोग में साइनोसाइटिस के लक्षण

- सिर दर्द
- माथे या चेहरे में दर्द होना
- नाक का बहना
- गले में खराश
- खांसी आना, विशेष रूप से रात के वक्त अधिक खांसी का आना
- बुखार रहना

नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस

नाक और सिर के बीच में साइनस होता है। तीन महीने या इससे अधिक समय तक सूजन रहने पर क्रोनिक साइनोसाइटिस की समस्या रहती है। यह समस्या इस सूजन का इलाज न करने की स्थिति में पैदा होती है। नाक के रोग में यह एक सामान्य समस्या है। नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस सामान्य तरीके से बलगम के बाहर आने के तरीके में हस्तक्षेप करती है और इससे नाक और ज्यादा स्टेफी हो जाती है। इस नाक के रोग में सांस लेना मुश्किल हो जाता है। क्रोनिक साइनोसाइटिस में आंख के आसपास के हिस्से में सूजन या कसाव आ जाता है।

नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस का कारण संक्रमण हो सकता है, जो साइनस (नेजल पॉलिप्स में पनपता है। साथ ही इसकी वजह से साइनस के अस्तर में सूजन आ जाती है। इसे क्रोनिक रिनोसाइनोसाइटिस भी कह जाता है। यह समस्या बच्चों और व्यक्तियों दोनों को प्रभावित करती है।

नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस के लक्षण

- नाक में सूजन
- नाक से मोटा और रंगहीन डिस्चार्ज होना
- नाक बहने के बाद गले में वापस म्यूकस जाना
- नाक जाम होना या कंजेशन, नाक में दर्द के साथ सांस लेने में समस्या

- आंखों, गालों, नाक या माथे के आसपास सूजन
- स्वाद को सूंघने की क्षमता में कमी आना

नाक के रोग में क्रोनिक साइनोसाइटिस के अन्य लक्षण

साइनोसाइटिस के अन्य लक्षण

- कान में दर्द
- ऊपरी जबड़े और दांतों में दर्द
- खांसी या गले में खराश
- गले में खराश
- मुंह से दुर्गंध आना
- थकावट

निम्नलिखित लक्षण सामने आते ही डॉक्टर से संपर्क करें

- बुखार
- आंख के आसपास सूजन या लालिमा पड़ना
- गंभीर सिर दर्द
- माथे पर सूजन
- मतिभ्रम होना
- दृष्टि में बदलाव या डबल विजन
- गर्दन में अकड़न

नाक के रोग में नेजर कंजेशन या बंद नाक

नाक और उसके आसपास के ऊतकों और खून की नसों में अतिरिक्त मात्रा में लिक्विड पदार्थ जमा होने पर सूजन आ जाती है। इसे नेजर कंजेशन या बंद नाक की समस्या कहा जाता है। यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि ऊतक कोशिका का सूक्ष्म रूप होते हैं। एक साथ कई ऊतक मिलकर कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। हालांकि नाक बहने पर भी यह स्थिति पैदा हो सकती है। आमतौर पर बड़े बच्चों और वयस्कों के लिए बंद नाक की समस्या नाक के रोग में एक सामान्य शारीरिक परेशानी हो सकती है। लेकिन, बंद नाक की स्थिति छोटे बच्चों में गंभीर हो सकती है, इसके कारण उन्हें सोने और फीडिंग में परेशानी हो सकती है।

नाक के रोग में बंद नाक या नेजर कंजेशन के लक्षण

- नाक जाम होना या बहती नाक
 - बलगम आना
 - नाक के ऊतकों में सूजन
 - साइनस में दर्द होना
 - नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स
- नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स में साइनस और श्वास नली बढ़ जाती है। नेजर पैसेज की म्यूकस मेम्ब्रेन साइनस में सूजन आने पर नेजर पॉलिप्स हो सकता है। यह 12 हफ्तों या इससे अधिक समय तक रह सकता है। श्वास नली और साइनस में आने वाली सूजन कई बार इतनी ज्यादा होती है कि यह नेजर पैसेज को ब्लॉक करने के लिए काफी होती है। नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स की स्थिति पैदा होने पर सांस लेने में परेशानी, बार-बार साइनस का इन्फेक्शन या सूंघने की क्षमता कम हो जाती है।

नेजर पॉलिप्स को अक्सर सांस संबंधी बीमारी जैसे एलर्जिक राइनाइटिस, क्रोनिक

राइनोसाइनोसाइटिस, अस्थमा या सिस्टिक फाइब्रोसिस से जोड़ा जाता है।

नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स के लक्षण

- रंगीन या रंगहीन म्यूकस के साथ नाक बहना
- स्टेफी नोज
- पोस्टनेजल ड्रिप
- सूंघने और स्वाद पहचानने की क्षमता कम होना
- सिर दर्द, साइनस का प्रेशर
- आंखों के आसपास खुजली
- ऊपरी दांत में दर्द
- माथे और चेहरे पर दबाव का अहसास
- खरांटे
- नाक से बार-बार खून बहना

नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स होने पर डॉक्टर को कब दिखाएं?

इस नाक के रोग में यदि लक्षण 10 दिन से अधिक समय तक रहते हैं तो यह क्रोनिक साइनोसाइटिस हो सकता है। हालांकि, नेजर पॉलिप्स और क्रोनिक साइनोसाइटिस दोनों ही एक दूसरे से मिलते जुलते हैं।

निम्नलिखित स्थितियों में तत्काल डॉक्टर से संपर्क करें-

- सांस लेने में गंभीर समस्या
- अचानक से लक्षणों का बदतर हो जाना
- डबल विजन, नेजर में कमी या आंखों को घुमा पाने में सीमित दक्षता
- आंख के आसपास गंभीर सूजन
- तेज बुखार के साथ गंभीर सिर दर्द या सिर को आगे करने में दिक्कत

नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स के कारण

नाक के रोग में नेजर पॉलिप्स क्यों होता है, वैज्ञानिक अभी तक इसका सटीक कारण पता नहीं कर पाए हैं। वैज्ञानिक इस बात का भी पता नहीं लगा पाए हैं कि क्यों लंबे वक्त तक होने वाली इनफ्लेमेशन या जलन और सूजन कुछ लोगों में नेजर पॉलिप्स की समस्या पैदा करती है और कुछ लोगों में नहीं करती।

यह सूजन नाक और साइनस में फ्लूइड उत्पन्न करने वाले अस्तर या लाइनिंग में होती है।

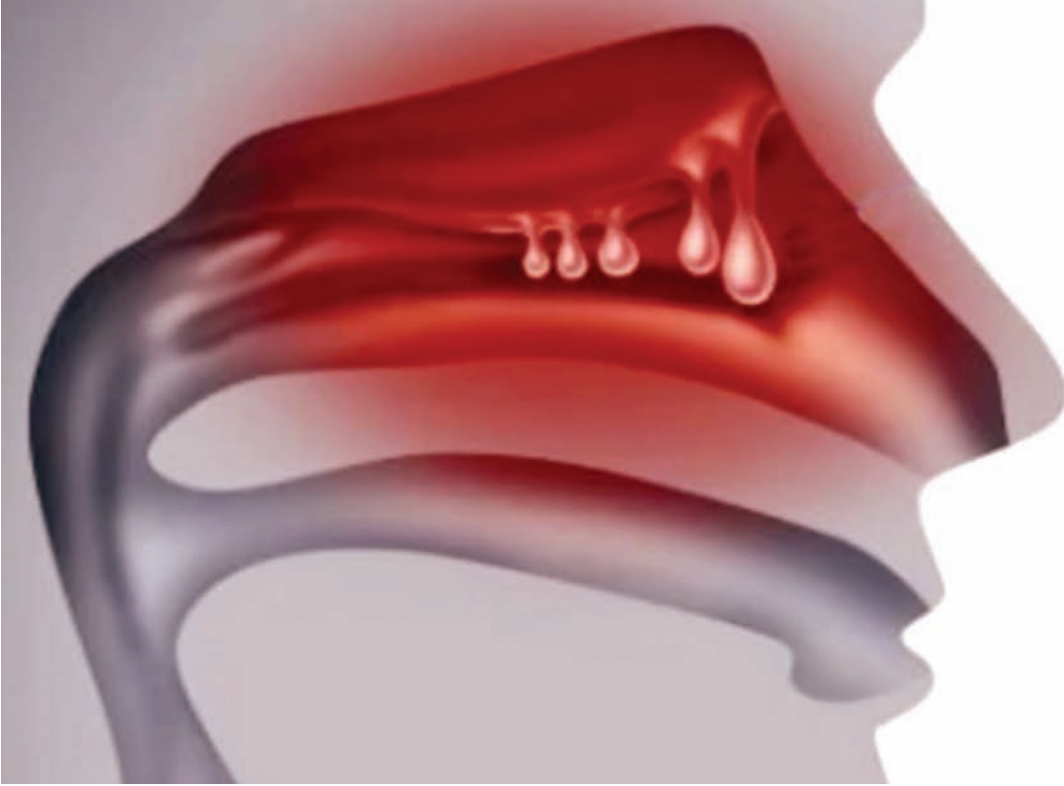
नाक के रोग के लिए इम्यून सिस्टम जिम्मेदार

कुछ अध्ययनों में इस बात का पता चला है कि कुछ लोगों में इम्यून सिस्टम की अलग प्रतिक्रिया नेजर पॉलिप्स के लिए जिम्मेदार होती है। सामान्य लोगों की तुलना में नेजर पॉलिप्स से पीड़ित लोगों की म्यूकस मेम्ब्रेन में अलग कैमिकल मार्कर होते हैं। हालांकि, नेजर पॉलिप्स किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन युवा और मिडिल उम्र के लोगों में यह सबसे ज्यादा सामान्य होता है।

नेजर पॉलिप्स साइनस या नेजर पैसेज से कहीं भी हो सकता है। हालांकि, यह ज्यादातर आंख, नाक और चीक बोन के पास जहां पर साइनस आपकी नाक में प्रवेश करता है।

नाक के रोग में नेजल पॉलिप्स पैदा करने वाले कई कारक होते हैं, जिनकी वजह से यह समस्या पैदा हो सकती है। निम्नलिखित स्थितियां नेजल पॉलिप्स के कारक के रूप में जानी जाती हैं-

नाक रोग के कारक एवं रोकथाम



टे सी कोई भी समस्या जो नेजल पैसेज या साइनस में लंबे वक्त तक जलन और सूजन का कारण बनती है। जैसे इन्फेक्शन या एलर्जी से नेजल पॉलिप्स का खतरा बढ़ जाता है। **अस्थमा**, एक ऐसी बीमारी है, जिसमें श्वास नलियां सूजकर सिकुड़ जाती हैं और इनकी एस्पिरिन सवेदनशीलता कम हो जाती है।

एलर्जिक फंगल साइनोसाइटिस जो एयरबोन फंगी की एक एलर्जी होती है।

सिस्टिक फाइब्रोसिस एक जेनेटिक समस्या है, जिसकी वजह से बॉडी में असामान्य रूप से मोटा और चिपचिप फ्लूड पैदा होता है। इसमें नेजल और साइनस लाइनिंग से आने वाले मोटे म्यूकस को शामिल किया जाता है।

चुर्ग स्ट्राउस सिंड्रोम, यह एक दुर्लभ बीमारी है, जो रक्त वाहिकाओं में सूजन का कारण बनती है। **विटामिन डी** की कमी, यह समस्या जब सामने आती है तब आपकी बॉडी में पर्याप्त विटामिन डी नहीं होता है।

नाक के रोग में आपकी फैमिली की मेडिकल हिस्ट्री काफी जिम्मेदार होती है। ऐसे कई सुबूत मिले हैं, जिनमें पता चला है कि अलग-अलग प्रकार के जेनेटिक इम्यून सिस्टम के साथ जुड़े होते हैं, जिससे नेजल पॉलिप्स होने की संभावना ज्यादा रहती है।

हाइजीन का ध्यान रखें

दिन में नियमित रूप से अपने हाथों को साफ करें। नाक और साइनस में वायरल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन फैलने से रोकने का यह सबसे बेहतर तरीका है। बैक्टीरियल और वायरल इन्फेक्शन नेजल पैसेज और साइनस में सूजन पैदा करते हैं।

नाक के रोग में नेजल पोलिपस की रोकथाम

समुचित उपायों से नाक के रोग की रोकथाम की जा सकती है। यह उपाय शुरुआती चरण में नाक के रोग के लक्षण सामने आते ही किए जाते हैं। लक्षणों को पहचानने में देरी करने से इनका इलाज मुश्किल हो जाता है।

अस्थमा और एलर्जी

नाक के रोग में एलर्जी और अस्थमा की स्थिति में हमेशा अपने डॉक्टर के दिशा निर्देश का पालन करें। यदि आपके लक्षण नियंत्रण में नहीं आते हैं तो इलाज में बदलाव के लिए अपने डॉक्टर से तुरंत सलाह लें।

नाक की जलन से बचाव करें

जितना संभव हो सके उतना सांस लेते वक्त एयरबोर्न पदार्थों से बचें। इनकी वजह से आपको नाक के रोग हो सकते हैं। यह नाक और साइनस में सूजन या जलन पैदा करते हैं। इन पदार्थों में एलर्जेन्स, तंबाकू का धुंआ, खुशबू वाले कैमिकल्स, बारीक कण और धूल।

नेजल राइन्स

नाक के रोग आपसे दूर रहें, इसके लिए आपको नेजल पैसेज को साफ रखना है। इसके लिए आप सॉल्टवॉटर (सलाइन) स्प्रे या नेजल वॉश का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह म्यूकस के प्रवाह को सुधारेगा और नाक से एलर्जी पैदा करने वाले एलर्जेन्स और अन्य जलन पैदा करने वाले पदार्थों को निकाल देगा। हालांकि आप नाक के रोग नेजल पॉलिप्स में ओवर-दि-काउंटर सलाइन स्प्रे या नेजल वॉश किट का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

अंत में हम यही कहेंगे कि नाक के रोग की सही जानकारी इसे बढ़ने से रोकती है। यदि समय पर लक्षणों को पहचानकर इनका इलाज किया जाए तो समस्या को बढ़ने से रोका जा सकता है। बेहतर होगा कि आप भी इन लक्षणों के सामने

सा इनस से आज एक बड़ी आबादी ग्रसित है। यह नाक में होने वाली एक सामान्य बीमारी है। यह नजला और सांस लेने में तकलीफ से शुरू होती है और इसका समय पर इलाज न लेने से यह एक गंभीर बीमारी के रूप में सामने आती है। लोग अक्सर सर्दी-खांसी को साइनस होने लक्षण समझते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। यह दोनों एक दूसरे से बिल्कुल अलग हैं।

साइनोसाइटिस क्या है?

साइनोसाइटिस एक ईएनटी यानि साइनस इन्फेक्शन है जो भारत में 8 में से 1 व्यक्ति को प्रभावित करती है। यह परानासल साइनस के अस्तर सूजन है, चेहरे के पीछे की खोखली जगह जो नाक गुहा की ओर ले जाती है। ये साइनस बलगम नामक एक घिनौने पदार्थ को स्रावित करने के लिए जिम्मेदार होते हैं, जो नाक के मार्ग को नम रखने में मदद करता है और गंदगी के कणों, कीटाणुओं, एलर्जी आदि को पकड़ने में मदद करता है। यह स्थिति तब भड़क जाती है जब बलगम साइनस के खोखले स्थान में बनता है और संक्रमण का कारण बनता है। आमतौर पर साइनोसाइटिस कुछ घरेलू उपचारों से अपने आप ठीक हो जाता है। साइनोसाइटिस या साइनस इन्फेक्शन के बार-बार होने वाले मामलों में डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक हो जाता है। साइनोसाइटिस के उपचार में स्थिति की गंभीरता और कई अन्य कारकों के आधार पर दवाईयों और सर्जरी सर्जिकल उपचार से परमानेंट ठीक किया जा सकता है।

साइनोसाइटिस के प्रकार

ज्यादातर सामान्य सर्दी, एलर्जिक राइनाइटिस, नेजल पॉलीप्स और डेविएटेड सेप्टम साइनोसाइटिस के प्रमुख कारणों में से हैं। हालांकि, प्रदूषण, रासायनिक अड्चन और फंगल संक्रमण भी इस स्थिति का कारण बन सकते हैं। साइनोसाइटिस को दो प्रकारों में बांटा गया है-

तीव्र साइनोसाइटिस: यह अचानक होता है और 2 से 4 सप्ताह तक रह सकता है

सब एक्यूट साइनोसाइटिस: यह 4 से 12 सप्ताह तक रहता है

क्रोनिक साइनोसाइटिस: लक्षण बहुत अधिक गंभीर होते हैं, और यह आमतौर पर 12 सप्ताह या उससे अधिक समय तक रहता है

रीकरंट साइनोसाइटिस: यह एक वर्ष में कई बार होता है

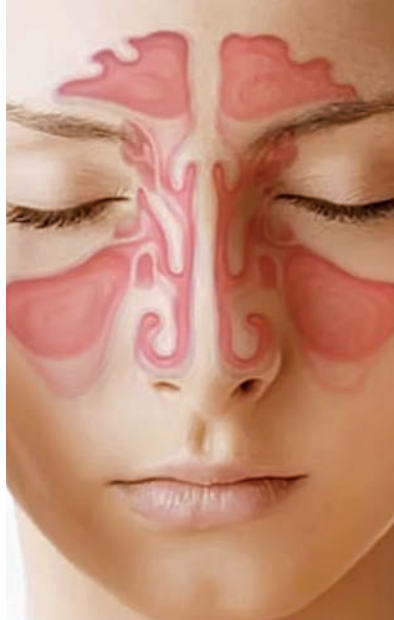
क्रोनिक साइनोसाइटिस की

रोकथाम

क्रोनिक साइनोसाइटिस होने के अपने जोखिम को कम करने के लिए ये कदम उठाएं-

- ऊपरी श्वसन संक्रमण से बचें
- जिन लोगों को जुकाम है उनसे संपर्क कम से कम करें
- अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं, खासकर खाने से पहले
- एलर्जी के ट्रिगर्स से बचें
- साइनस के लक्षणों को नियंत्रण में रखने के लिए अपने डॉक्टर परामर्श करें

साइनोसाइटिस का परमानेंट इलाज



- जितना संभव हो, उन चीजों के संपर्क में आने से बचें जिनसे आपको एलर्जी है
- तम्बाकू का धुआँ और शुष्क हवा नाक के मार्ग और फेफड़ों को परेशान और उत्तेजित कर सकती है

क्रोनिक साइनोसाइटिस (साइनस संक्रमण) है जिसका संक्रमण 12 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है। क्रोनिक साइनोसाइटिस आमतौर पर बैक्टीरिया के कारण नहीं होता है और एंटीबायोटिक्स जैसे मानक उपचार के साथ बेहतर नहीं होता है।

साइनोसाइटिस उपचार में क्या होता है?

साइनोसाइटिस (साइनस इन्फेक्शन) कुछ परेशानी पैदा कर सकता है और विभिन्न लक्षणों जैसे बहती या भरी हुई नाक, बार-बार सिरदर्द, चेहरे का दर्द या दबाव आदि समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ईएनटी विशेषज्ञ आपके लक्षणों, चिकित्सा के इतिहास और जीवन शैली की आदतों के बारे में प्रश्न पूछकर निदान शुरू करेंगे। निष्कर्षों के आधार पर, डॉक्टर निम्नलिखित परीक्षणों का सुझाव दे सकते हैं-

इमेजिंग परीक्षण (सीटी स्कैन या एमआरआई): इमेजिंग परीक्षण डॉक्टरों को आपके साइनस और नाक क्षेत्र के बारे में एक स्पष्ट दृश्य प्राप्त करने में मदद करते हैं और गहरी सूजन या शारीरिक रुकावट की तलाश करते हैं, जो पॉलीप्स या ट्यूमर हो सकते हैं।

नेजल एंडोस्कोपी: यह जांच डॉक्टरों को

साइनस के अंदर देखने और समस्या के बारे में स्पष्ट दृष्टिकोण प्राप्त करने में मदद करती है। नाक की एंडोस्कोपी करने के लिए, ईएनटी विशेषज्ञ साइनस को देखने के लिए आपकी नाक में फाइबर ऑप्टिक लाइट के साथ एक पतली, लचीली ट्यूब डालते हैं। स्कोप डॉक्टरों को पॉलीप्स, विचलित नाक सेप्टम, ट्यूमर या अन्य संक्रमण को देखने में मदद करता है।

एलर्जी परीक्षण: एलर्जी साइनोसाइटिस का एक प्रमुख कारण है। यदि डॉक्टर को संदेह है कि संक्रमण एलर्जी के कारण हुई है, तो वे त्वचा एलर्जी परीक्षण का सुझाव दे सकते हैं। यह एक त्वरित परीक्षण है जो डॉक्टरों को स्थिति पैदा करने वाले एलर्जी का पता लगाने में मदद करता है।

कल्चर: आपके नाक या साइनस डिस्चार्ज से कल्चर या नमूने तब एकत्र किए जा सकते हैं जब स्थिति उपचार का जवाब नहीं देती है और बिगड़ती रहती है। इस परीक्षण में, डॉक्टर आपकी नाक से स्वाब का नमूना लेंगे और बैक्टीरिया और कवक की उपस्थिति की जांच करेंगे।

साइनोसाइटिस का गैर सर्जिकल

उपचार

शुरुआती चरणों में, साइनोसाइटिस का इलाज दवा और थैरेपी से किया जा सकता है। साइनोसाइटिस के इलाज के कुछ गैर-सर्जिकल तरीकों को शामिल किया जाता है-

नाक कॉर्टिकोस्टेरोइड्स: यह नाक में डाला जाने वाला स्प्रे है जो साइनस संक्रमण के कारण नाक की अस्थिर सूजन को रोकने और उसका इलाज करने में मदद करता है। उपचार फ्लूटिकासोन (फ्लोनेज एलर्जी रिलीफ, फ्लोसे सेंसिमिस्ट एलर्जी रिलीफ, अन्य), बुडेसोनाइड (राइनोकॉर्ट एलर्जी), मोमेटासोन (नैसोनेक्स) और बीक्लोमेटासोन (बीकोनेस एक्यू, क्यूनासल, अन्य) के माध्यम से किया जाता है।

इंजेक्शन कॉर्टिकोस्टेरोइड्स का मौखिक: गंभीर साइनोसाइटिस के मामले में इस उपचार का उपयोग किया जाता है। इसमें मौखिक या इंजेक्शन वाली दवाएं शामिल हैं जो सूजन और साइनोसाइटिस के अन्य लक्षणों को दूर करने में मदद करती हैं। लेकिन लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर ये दवाएं गंभीर दुष्प्रभाव पैदा कर सकती हैं। इसलिए, वे केवल साइनस सूजन के बहुत गंभीर मामलों में निर्धारित हैं।

एलर्जी के लिए दवाएं: यदि डॉक्टर साइनोसाइटिस के पीछे प्रमुख कारण के रूप में एलर्जी की पहचान करते हैं, तो वे एलर्जी की दवाओं की सिफारिश कर सकते हैं।

कान रोग: लक्षण, कारण और बचाव के टिप्स

कान में कई तरह की समस्याएं होती हैं। यह समस्याएं आपको विभिन्न रोगों की वजह से हो सकती हैं। कुछ लोगों में कान में दर्द, कान में संक्रमण और कान में भारीपन कान की बीमारियों के साथ उत्पन्न होता है। वहीं, कुछ अन्य लोगों में यह समस्याएं धीरे-धीरे कान के रोगों में बदल सकती हैं। कान में किसी भी तरह की परेशानी आपके लिए चिंता का विषय हो सकती हैं। ऐसे में कान का समय पर इलाज बहुत ही जरूरी होता है। कान की समस्याएं कई तरह के रोगों की वजह से हो सकती हैं। आज हम इस लेख में कान के रोगों के बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं कान में कौन-कौन से रोग हो सकते हैं?

कान का संक्रमण

बैक्टीरियल इन्फेक्शन की वजह से कान में संक्रमण की वजह होती है। यह संक्रमण कान में या फिर ऊतकों के माध्यम से कान के अंदर प्रवेश करता है। कान में संक्रमण होने पर आपको खुजली, दर्द और कान में भारीपन महसूस हो सकता है।

कान में फोड़े

कान में फोड़े होने से भी आपको परेशानी हो सकती है। यह कनाल में उगने वाला फोड़ा है। यह अधिकतर जीवाणु संक्रमण की वजह से फैलता है। त्वचा पर होने वाली क्षति की वजह से यह संक्रमण फैलता है।

टिनिटस

कान में टिनिटस नामक रोग भी हो सकता है। इसकी वजह से आपको कान में सीटी बजने की आवाज आने लगती है। ऐसी स्थिति में आपको श्रवण हानि भी हो सकती है।

कणकवता (ओटोमाइकोसिस)

ओटोमाइकोसिस एक कवक की वजह से कान में यह रोग हो सकता है। यह बाहरी कान के कनाल में फैलने वाला संक्रमण है। इससे आपको कान में काफी दर्द का अनुभव करना पड़ सकता है।

मेनियर रोग

कान में मेनियल नामक रोग भी हो सकता है। इसकी वजह से आपका कान बहने लगता है। इसके अलावा आपको कान बजना और चक्कर आना जैसी परेशानी भी हो सकती है।

कान का कैंसर

कान का कैंसर अक्सर बाहरी कान की स्किन पर फैलता है। यह कान के अंदर भी विकसित हो सकता है। हालांकि, यह बहुत ही दुर्लभ स्थिति है।



कान को विभिन्न प्रकार के कैंसर जैसे- कार्सिनोमा और मेलेनोमा प्रभावित कर सकते हैं।

स्विमर्स ईयर

कान में पानी या फिर नमी की वजह से स्विमर्स ईयर की समस्या हो सकती है। इसकी वजह से कान के बाहरी परत पर सूजन आ सकती है। ऐसे में कान में पानी जाने से रोके। ताकि आपको यह परेशानी न हो।

इन रोगों के अलावा कान में अन्य रोग भी हो सकते हैं। जैसे-

- दाब-अभिघात
- वेस्टिबुलर न्यूराइटिस
- प्रेस्बाइक्यूसिस
- कोलेस्टेटीमा
- कान के पर्दे में छेद होना।
- बहरापन
- कान में दर्द होना
- कान बंद होना इत्यादि।

कान के रोग के लक्षण

विभिन्न कान के रोगों में कुछ हद तक लक्षण भी अलग-अलग हो सकते हैं। हालांकि, कान रोग में कई लक्षण एक समान होते हैं। जैसे-

- कान में दर्द होना
- कान में भारीपन महसूस होना।
- कान बजना
- कान में खुजली होना
- कान लाल पड़ना
- कान बहना
- उल्टी
- वर्टिगो
- कान में सूजन होना।
- समस्या बढ़ने पर बुखार होना।
- चक्कर आना
- कान में सीटी बजना
- कान में गूंजना
- बहरापन

- कनाल में सूजन होना
- कान की त्वचा पर परत जमना इत्यादि।

कान के रोग के कारण

कान में रोग के कई कारण हो सकते हैं। जैसे-

- जबड़े या साइनस के संक्रमण
- टॉन्सिल होना
- अत्यधिक शोर में रहना
- अनुवांशिक कारण
- कान में चोट लगना
- कान के मध्य हिस्से में जीवाणु या वायरस होना
- सर्दी-जुकाम होना
- फ्लू होना
- एलर्जी बढ़ना
- वायरल संक्रमण
- कान में पानी जाना इत्यादि।

कान के रोगों से कैसे बचें

कान में किसी भी तरह की समस्या होने पर अपने डॉक्टर से तुरंत मिलें। अपना खुद से इलाज न करें। हालांकि, अगर आप कान के रोगों से बचना चाहते हैं, तो कुछ बचाव के टिप्स अपना सकते हैं। जैसे-

- कान की खुद से कभी भी सफाई न करें।
- कॉटन बड्स का बार-बार इस्तेमाल करने से बचें।
- कान में पानी न जानें दें।
- कान में किसी भी चीज को डालने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।
- ईयर प्लग्स का इस्तेमाल करें।
- ध्वनि प्रदूषण वाले वातावरण में जानें से बचें।
- अपने कान में बार-बार उंगली न डालें।

कान में किसी भी तरह की परेशानी होने पर अपने डॉक्टर से संपर्क करें। कभी भी खुद से इलाज न करें। ध्यान रखें कि आपकी जरा सी भी लापरवाही आपको बहरा बना सकती है। इसलिए कान के प्रति लापरवाही न बरतें।



सर्दियों में कान दर्द कर सकता है परेशान, जानें बचाव के तरीके

सर्दी का मौसम जितना अच्छा होता है उतनी ही दिक्कतें भी बढ़ जाती हैं. सर्दियों के मौसम में कई तरह की बीमारियां भी तेजी से फैलने लगती हैं. सर्दी, जुकाम, बुखार जैसी बीमारी तो आम हैं लेकिन कई बार डेंगू जैसी गंभीर बीमारियां भी ठंड के दिनों में ज्यादा बढ़ जाती हैं. सर्दियों में कई बार लोगों को कान में दर्द की समस्या भी होती है.

अक्सर लोग सोचते हैं कि कान का दर्द सिर्फ ठंडे मौसम और हवाओं की वजह से होता है लेकिन इसके पीछे कई दूसरे कारण भी हो सकते हैं. कान दर्द की समस्या पर अगर समय पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह दर्द सिर तक फैल जाता है. एक्सपर्ट की मानें तो कान के अंदर की संरचना काफी नाजुक होती है और इसमें मौजूद नसें और तंत्रिका तंत्र मस्तिष्क और गले से जुड़ती हैं. अगर दर्द पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह काफी परेशानी खड़ी कर सकता है. आइए जानते हैं कान दर्द के पीछे के कुछ बड़े कारण-

संक्रमण

कई बार जिन लोगों को जुकाम होता है उनमें भी कान दर्द की समस्या पाई जाती है. बैक्टीरिया यूस्टेशियन ट्यूब जो कान से गले तक जुड़ती है के माध्यम से कान तक चले जाते हैं. संक्रमण सर्दियों में कान दर्द की एक बड़ी वजह हो सकता है. संक्रमण की वजह से ही कान से तरल पदार्थ भी बहने लगता है.

स्टफ नोज

कभी कभी गले से कान को जोड़ने वाली यूस्टेशियन ट्यूब में जमाव के कारण भी दर्द होने लगता है. यह समस्या सर्दियों में ज्यादा होती है.

बार बार जुकाम और खांसी होना

बार बार खांसने और छीकने से कान के अंदरूनी भाग में जोर पड़ता है. नसों में दबाव पड़ता है जिससे दर्द होने लगता है. इसलिए जरूरी है कि अगर किसी को जुकाम और खांसी की दिक्कत है

तो तुरंत हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेनी चाहिए.

साइनस

साइनस में भी लोगों को जोरदार छीक आती है जिसकी वजह से कान में दर्द होने लगता है.

ठंडी हवा

ठंडी हवा से कान की नसे काफी तेजी से प्रभावित होती हैं इसलिए अक्सर तेज हवा के संपर्क में आते ही दर्द होने लगता है. इसलिए जरूरी है कि सर्दियों में जब भी बाहर निकलें तो आप अपने कान को कवर करके निकलें.

1. अपने कानों को ढक्कर रखें और ठंडी हवा के सीधे संपर्क में आने से बचें.
2. सर्दियों में साइनस की समस्या, खांसी और जुकाम वाले लोगों को अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए.
3. कभी भी अपने कानों को साफ करने के लिए कभी भी हेयरपिन या माचिस की तीली जैसी किसी चीज का इस्तेमाल न करें.

का न में भारीपन और दर्द एक ऐसी समस्या है, जिसका सामना आपने कभी न कभी किया होगा। कई लोग इस समस्या को नजरअंदाज कर देते हैं। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खों द्वारा इसका समाधान करने की कोशिश करते हैं। क्या आप भी ऐसे ही लोगों में हैं? अगर हां, तो आपका यह रवैया आपके कान के लिए भारी पड़ सकता है। कान में भारीपन और दर्द होने पर इसे नजरअंदाज न करें। अगर आप इस तरह की परेशानी का समय पर इलाज नहीं करवाते हैं, तो आप बहरेपन का शिकार हो सकते हैं। ऐसे में कान में भारीपन और दर्द होने पर अपना इलाज कराएं और इससे राहत पाने का तरीका अपनाएं। आइए जानते हैं कान में भारीपन और दर्द के कारण और ठीक करने का तरीका -

कान में क्यों होता है भारीपन महसूस?

कान पर जब किसी तरह का दबाव पड़ता है, तो आपको अंदर से कुछ भरा हुआ सा महसूस होने लगता है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है, जब कान की यूस्टेशियन ट्यूब अवरुद्ध हो जाती है या ठीक से काम करना बंद कर देती है। हमारे कान में यूस्टेशियन ट्यूब एक पतली सी ट्यूब होती है, जो मध्य कान को नाक के पिछले हिस्से से जोड़ती है। यूस्टेशियन ट्यूब ईयरड्रम के दोनों ओर हवा के दबाव को संतुलित करने में हमारी मदद करती है। यह मध्य कान के स्राव को साफ करने में भी मदद करती है।

यूस्टेशियन ट्यूब तब खुलती है जब कोई व्यक्ति चबाता है, निगलता है या जम्हाई लेता है। यह हवा के दबाव को कान के अंदर बनने से रोकने में मदद करता है। कुछ परिस्थितियां यूस्टेशियन ट्यूब के कार्य को बाधित कर सकती हैं। इसके परिणाम स्वरूप कान में भारीपन और दर्द, बेचैनी और सुनने की समस्याओं जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

यूस्टेशियन ट्यूब किन परिस्थितियों में हो सकती है अवरुद्ध?

- कान में मैल (वैक्स) का जमना
- कान में घाव या फुंसी का होना
- कान में पानी या शैंपू जाना

कान में भारीपन व दर्द हो तो क्या करें



- साइनस की परेशानी बढ़ना
- कान में संक्रमण फैलना
- कान के पर्दे में किसी तरह की परेशानी होना
- गले में खराश का होना
- कान में भारीपन हो तो क्या करें ?

अगर आपके कान में भारीपन या फिर दर्द महसूस हो रहा है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ताकि कान में भारीपन होने का सटीक कारण पता लग सके। वहीं, अगर किसी गंभीर परेशानी की वजह से आपके कान में भारीपन और दर्द महसूस हो रहा है, तो तुरंत आपका इलाज शुरू हो सके। इसके अलावा आप कुछ टिप्स से कान में भारीपन की परेशानी को कम कर सकते हैं। जैसे-

भाप लें

कान में या फिर नाक में किसी भी तरह की परेशानी होने पर भाप लेना काफी फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए आप 1 बर्तन में अच्छे से पानी उबाल लें। अब इससे तौलिए की मदद से भाप ले सकते हैं। इससे आपको काफी आराम मिलेगा। हालांकि, ध्यान रखें भाप लेने के बाद डॉक्टर के पास जाना भी जरूरी है।

जैतून तेल का इस्तेमाल

कान में दर्द या फिर भारीपन महसूस होने पर जैतून तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि अगर आपकी समस्या काफी ज्यादा बढ़ रही है, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाना ही आपके लिए बेहतर ऑप्शन है।

पेट्रोलियम जेली

कान में भारीपन होने पर अपने कान के आसपास पेट्रोलियम जेली लगा सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि किसी भी चीज को कान में डालने से पहले एक बार एक्सपर्ट से जरूर सलाह लें।

आयुर्वेदिक इलाज अपनाएं

अगर कान में आपको लंबे समय से दर्द और भारीपन महसूस हो रहा है, तो आप आयुर्वेदिक इलाज भी अपना सकते हैं। आयुर्वेद में कई ऐसी जड़ी-बूटियां मौजूद हैं, जिससे कान की परेशानी से राहत पाया जा सकता है।

सर्जरी कराना

गंभीर परिस्थितियों में कान में भारीपन और दर्द होने पर आपको डॉक्टर सर्जरी की भी सलाह दे 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, वैरिकोज 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.

स्मोकिंग है गले की बीमारियों का मुख्य कारण, जानें कैसे बचें

कुछ रोग या बीमारियां बहुत ही आम हैं, जो कभी भी किसी को भी हो सकती हैं। उन्हीं में से एक है गले की बीमारियां। आपने भी कभी न कभी गले से संबंधित समस्याओं का सामना अवश्य किया होगा जैसे गले में खराश, दर्द आदि। हमारा गला एक ट्यूब है जो खाने को एसोफेगस तक और हवा को विंड पाइप और लैरिक्स तक ले जाती। गले का टेक्निकल नाम फैरिक्स है। गले की बीमारियां परेशान और बेचैन करने वाली होती हैं और कई बार जोखिम भरी भी हो सकती हैं। जानिए, गले के रोग के बारे में विस्तार से।

गले की बीमारियां कौन सी हैं

गले की बीमारियां कई कारणों से हो सकती हैं जैसे वायरल इंफेक्शन, एलर्जी आदि। इन सब के कारण और लक्षण आदि अलग होते हैं। इसलिए, इनके उपचार के लिए विभिन्न तरीके अपनाए जाते हैं। गले से जुड़ी कुछ बीमारियां इस प्रकार हैं-

- गले में खराश
- टॉन्सिलाइटिस
- कैंसर
- लेरिन्जाइटिस

गले की बीमारियों के बारे में पाएं पूरी जानकारी

जैसा की पहले ही बताया गया है कि गले की बीमारियां कई प्रकार की होती हैं। इनके प्रकार के अनुसार कारण, लक्षण और उपचार भी अलग-अलग हो सकते हैं। जानिए इनके बारे में विस्तार से-

गले की बीमारियां

गले में खराश अधिकांश गले में खराश के कारण वायरस या मैकेनिकल होते हैं और घर पर इसका सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। गले में खराश के लक्षण इस प्रकार हैं-

- खांसी
- छींकें
- बुखार
- लिम्फ नॉड्स में सूजन

गले में खराश के कारण

गले की बीमारियां कई तरह की हैं, जिनमें से एक है गले में खराश। गले में खराश के कारण भी अनेक हो सकते हैं। जैसे सर्दी-जुकाम होने पर गले में खराश होना सामान्य है। जानिए क्या हैं इसके कारण-

- वायरल इंफेक्शन
- बैक्टीरियल इंफेक्शन
- सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज
- कुछ विषैले तत्व



- कुछ मेडिकल स्थितियां जैसे हार्ट प्रोब्लेम्स
- एलर्जी
- खांसी
- गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज
- द्यूमर
- कोई चोट
- अधिक चिह्लना

गले में खराश का निदान

गले में खराश के निदान के लिए डॉक्टर सबसे पहले आपसे लक्षणों के बारे में जानेंगे और आपकी शारीरिक जांच करेंगे। गले, कान और नेजल पैसेज की जांच के लिए वो एक उपकरण का प्रयोग कर सकते हैं। लिम्फ नोड्स में सूजन की जांच के लिए वो आपके गले को टच करेंगे।

गले में खराश का उपचार

अगर गले में खराश वायरल इंफेक्शन के कारण है तो यह कुछ दिनों में खुद ठीक हो जाता है और इसके लिए किसी मेडिकल ट्रीटमेंट की जरूरत

नहीं पड़ती। दर्द और बुखार के उपचार के लिए एसिटामिनोफेन और अन्य दर्द दूर करने वाली दवाइयां ली जा सकती हैं। अगर इसका कारण बैक्टीरियल इंफेक्शन है, तो डॉक्टर आपको एंटीबायोटिक दे सकते हैं।

टॉन्सिलाइटिस

टॉन्सिलाइटिस टॉन्सिल्स में होने वाली सूजन है। टॉन्सिल्स गले के पीछे दो अंडे की शेप के टिश्यूस् के पैड होते हैं। टॉन्सिलाइटिस होने पर टॉन्सिल्स लाल हो जाते हैं, उनमें सूजन और दर्द हो सकता है। टॉन्सिलाइटिस के लक्षण इस प्रकार हैं-

- लाल और सूजे हुए टॉन्सिल्स
- टॉन्सिल्स पर सफेद और पीली कोटिंग और पैचिंग
- गले में खराश
- कुछ भी निगलने में परेशानी
- बुखार
- गले की लिम्फ नॉड्स का ब?ना
- पेट दर्द, सिरदर्द और गले में दर्द

टॉन्सिलाइटिस के कारण

गले की बीमारियां जैसे टॉन्सिलाइटिस सामान्यतया वायरस की वजह से होता है। हालांकि, इसका कारण बैक्टीरियल इंफेक्शन भी हो सकता है। टॉन्सिलिटिस का सबसे आम कारण एक जीवाणु है, जिसे स्ट्रेप्टोकोकस पाइरोजेन्स कहा जाता है। यह जीवाणु खराब गले का कारण भी बनता है।

टॉन्सिलाइटिस का निदान

टॉन्सिलाइटिस के निदान के लिए भी डॉक्टर पहले आपके गले, कान और नाक की जांच करेंगे। इसके साथ ही डॉक्टर कम्प्लीट ब्लड सेल काउंट की जांच के लिए ब्लड टेस्ट की सलाह भी दे सकते हैं।

टॉन्सिलाइटिस का उपचार

गले की बीमारियां जैसे टॉन्सिलाइटिस का कारण वायरस या बैक्टीरियल इंफेक्शन होता है इसलिए घर पर भी इसका उपचार हो सकता है। अगर इसका कारण कोई वायरस है, तो डॉक्टर आपको पर्याप्त तरल पदार्थ लेने, आराम करने, सही आहार लेने की सलाह दे सकते हैं। अगर आपको दर्द या बुखार है तो उसके लिए आइबुप्रोफेन या एसिटामिनोफेन आदि भी दी जा सकती है।

अगर टॉन्सिलाइटिस का कारण बैक्टीरियल इंफेक्शन है, तो डॉक्टर आपको एंटीबायोटिक्स देंगे।

किन्ही स्थितियों में टॉन्सिल्स को निकाला भी जा सकता है, अगर यह टॉन्सिल्स बार-बार हो रहे हों।

थायरॉइड: जानिए इसके कारण, लक्षण और बचाव के उपाय

आज के समय में हम सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं। लेकिन व्यस्त जीवनशैली, अव्यवस्थित खानपान, शारीरिक श्रम का अभाव जैसे विभिन्न कारणों से हम बीमार पड़ते रहते हैं। कोई न कोई रोग हमारे जीवन को प्रभावित कर ही देता है और हम परेशान होते रहते हैं। इसके अलावा कुछ रोग ऐसे होते हैं जो हमारे शरीर की ग्रंथियों से जुड़े होते हैं। इन्हीं में से एक है थायरॉइड रोग, जो कि हमारी थायरॉइड ग्रंथि से जुड़ा होता है। इसी से जुड़े रोग को थायरॉइड रोग कहा जाता है।

थायरॉइड क्या है?

थायरॉइड गले में पाई जाने वाली तितली के आकार की एक ग्रंथि होती है। ये सांस की नली के ऊपर होती है। यह मानव शरीर में पाई जाने वाली सबसे बड़ी अतस्त्रावी ग्रंथियों में से एक होती है। इसी थायरॉइड ग्रंथि में गड़बड़ी आने से ही थायरॉइड से संबंधित रोग होते हैं।

थायरॉइड हार्मोन का क्या काम है?

थायरॉइड हार्मोन के कार्य निम्नलिखित हैं

- यह हमारे शरीर में थायरोक्सिन हार्मोन वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के चयापचय को नियंत्रित रखता है।
- यह रक्त में चीनी, कोलेस्ट्रॉल और फोस्फोलिपिड की मात्रा को कम करता है।
- यह हड्डियों, पेशियों, लैंगिक और मानसिक वृद्धि को नियंत्रित करता है।
- हृदयगति और रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। महिलाओं में दुग्धस्राव को बढ़ाता है।

थायरॉइड रोग के प्रकार

थायरॉइड ग्रंथि से जुड़े विकार दो प्रकार के होते हैं।

- थायरॉइड ग्रंथि की अतिसक्रियता
- थायरॉइड ग्रंथि की अल्पसक्रियता

थायरॉइड ग्रंथि की अतिसक्रियता: जब थायरॉइड ग्रंथि की अतिसक्रियता हो जाती है तो T3 and T4 हार्मोन का आवश्यकता से अधिक उत्पादन होने लगता है। जब इन हार्मोन्स का उत्पादन अधिक मात्रा में होने लगता है तो फलस्वरूप शरीर भी ऊर्जा का उपयोग अधिक मात्रा में करने लगता है। इसे ही हाइपरथायरायडिज्म कहा जाता है। यह समस्या पुरुषों की तुलना महिलाओं में यह अधिक देखी जाती है। थायरॉइड ग्रंथि की अतिसक्रियता के कारण शरीर में मेटाबोलिज्म बढ़ जाता है। जिसके निम्नलिखित लक्षण देखने को मिलते हैं।

- घबराहट
- अनिद्रा
- चिड़चिड़ापन



- हाथों का काँपना
- अधिक पसीना आना
- दिल की धड़कन बढ़ना
- बालों का पतला होना एवं झड़ना
- मांसपेशियों में कमजोरी एवं दर्द रहना
- अत्यधिक भूख लगना
- वजन का घटना
- महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता
- ओस्टियोपोरोसिस से हड्डी में कैल्शियम तेजी से खत्म होना आदि।

थायरॉइड ग्रंथि की अल्पसक्रियता: थायराइड की अल्प सक्रियता के कारण हाइपोथायरायडिज्म हो जाता है। जिसके लक्षण निम्नलिखित हैं।

- धड़कन धीमी होना।
- हमेशा थकावट का अनुभव
- अवसाद या डिप्रेशन
- सर्दी के प्रति अधिक संवेदनशील
- वजन का बढ़ना
- नाखूनों का पतला होकर टूटना
- पसीना नहीं आना या कम आना
- त्वचा में सूखापन और खुजली होना
- जोड़ों में दर्द और मांसपेशियों में अकड़न
- बालों का अधिक झड़ना
- कब्ज रहना
- आँखों में सूजन
- बार-बार भूलना
- सोचने-समझने में असमर्थ
- मासिक धर्म में अनियमितता
- कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ना आदि।

थायरॉइड रोग क्यों होता है?

थायरॉइड रोग होने के निम्नलिखित कारण हैं।

- अव्यवस्थित लाइफस्टाइल
- खाने में आयोडीन कम या अधिकता
- ज्यादा चिंता करना
- वंशानुगत
- गलत खानपान और देर रात तक जागना
- डिप्रेशन की दवाईयों लेना
- डायबिटीज
- भोजन में सोया उत्पादों का अधिक इस्तेमाल

उपरोक्त के अलावा थायरॉइड इन कारणों से भी हो सकता है।

- हाशिमोटो रोग
- थायरॉइड ग्रंथि में सूजन
- ग्रेव्स रोग
- गण्डमाला रोग
- विटामिन बी 12 की कमी

थायरॉइड से बचाव के उपाय

आप निम्नलिखित उपायों को अपनाकर थायरॉइड से बच सकते हैं।

- रोजाना योग करना
- वर्कआउट या शारीरिक श्रम
- सेब का सेवन
- रात में हल्दी का दूध पीना
- धूप में बैठना
- नारियल तेल से बना खाना खाना
- पर्याप्त मात्रा में नींद लेना
- ज्यादा फलों एवं सब्जियों को भोजन में शामिल करें
- हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन
- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें

थायरॉइड में क्या नहीं खाना चाहिए?

- धूम्रपान, एल्कोहल का सेवन नहीं करना
- चीनी, चावल, आँयली फूड का सेवन नहीं करे
- मसालेदार खाने से बचे
- मैदे से बनी चीजें नहीं खाएँ
- चाय और कॉफी का सेवन नहीं करे

थायरॉइड का इलाज क्या है?

थायरॉइड से सम्बन्धित बीमारी मुख्य रूप से अस्वस्थ खान-पान और तनावपूर्ण जीवन से होती होती है। ऐसे में सबसे पहले अपने खान-पान का ध्यान रखें और तनाव लेने से बचें। साथ ही थायरॉइड के इलाज के लिए आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

ओ टाइटिस ओट व आइटिस से मिलकर बना शब्द है। ओट का अर्थ है कान, आइटिस यानी सूजन, व मीडिया यानी मध्य। अर्थात कान के मध्य भाग में सूजन आना। हमारा कान तीन भागों से मिलकर बना होता है।

पहला बाह्य भाग, जिसमें पिन्ना व केनाल आते हैं। दूसरा मध्य भाग जिसमें कान के पर्दे के पीछे स्थित तीन सूक्ष्म हड्डियां-मेलियस, इंकस, स्टेपिस के अलावा यूस्टेशियन ट्यूब तथा मेस्टोइड एयर सेल्स शामिल हैं। तीसरा आंतरिक भाग लेबिरिन्थ होता है, जिसमें कॉक्लिया, संतुलन बनाने वाली तीन घुमावदार केनाल व अन्य सूक्ष्म संरचना होती है। ओटाइटिस मीडिया में कान का पर्दा, हड्डियां व मेस्टोइड सेल्स प्रभावित होती हैं।

इसके मुख्यतः दो प्रकार होते हैं। पहला, एक्यूट जिसमें अचानक से संक्रमण होता है। यहां अचानक से अर्थ दो हफ्ते तक है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक इसमें ज्यादा समय होने पर अवस्था क्रॉनिक कहलाती है। वैसे कई विशेषज्ञ 6 हफ्ते से ज्यादा पुरानी समस्या को ही क्रॉनिक मानते हैं। यह बहरेपन का सबसे प्रमुख कारण है, जो ठीक हो सकता है। इन दोनों अवस्थाओं के जहां लक्षण अलग-अलग हैं, वही इलाज के तरीके भी। एक अनुमान के मुताबिक 10 में से 6 लोगों को 6 साल की उम्र तक में ही एक या ज्यादा बार एक्यूट ओटाइटिस मीडिया हो चुका होता है। 15 फीसदी लोगों में क्रॉनिक समस्या मिलती है।

कारण

नाक व गले का संक्रमण कान में पहुंच सकता है। यह ज्यादातर वायरस या बैक्टेरियाजनित होता है। जुकाम रहने पर नाक से कान तक जाने वाली यूस्टेशियन ट्यूब कार्य करना बंद कर देती है, जिससे पर्दे के पीछे दबाव असामान्य हो जाता है। वहां सूजन आने लगती है। इसके फलस्वरूप कई बार पर्दे में छेद हो जाता है। जो कुछ में स्थायी रह जाता है। टॉन्सिल्स, बड़े हुए एडिनॉइड्स, एलर्जिक राइनाइटिस व साइनस की समस्या भी इसका कारण बनती है। भीड़भाड़ वाली व गंदगी में रहने वाले कुपोषित लोगों में यह समस्या ज्यादा होती है। कुछेक बार कान में चोट लगने पर बाह्य संक्रमण भी यहां पहुंच सकता है। कुछ लोगों में पर्दे में छेद न होकर, इसके पीछे द्रव्य इकट्ठा रह जाता है, जिसे सिक्नेटरी ओटाइटिस मीडिया या ग्लू ईयर कहते हैं।

लक्षण

एक्यूट अवस्था में कान में अचानक दर्द व भारीपन होता है। खुंखार, चिड़चिड़ाहट, बेचैनी रह सकती है। कई बार कान बहना आरंभ हो जाता है, जिसके बाद दर्द में आराम मिलता है। क्रॉनिक अवस्था में प्रायः दर्द नहीं होता है। इसमें कान बार-बार कुछ समय के लिए या लगातार बहता है, सुनाई कम देने लगता है। कई लोगों में समस्या केवल पर्दे व सुनने तक ही सीमित रहती है, लेकिन कुछ में यह आस-पास की संरचनाओं को प्रभावित कर सकती है। हड्डी गलाने वाली स्थिति कोलेस्टिस्टोमा से कान में से बदनू आने लगती हैं। इलाज न लेने पर संक्रमण दिमाग में पहुंचकर ब्रेन एब्ससेस, पीछे मेस्टोइडाइटिस व लेटरल

ओटाइटिस कान की समस्या



सर्जरी की जरूरत

क्रॉनिक अवस्था में ज्यादातर सर्जरी की जरूरत होती है। दवा से संक्रमण काबू में किया जाता है पर्दे के छेद को ठीक करने के लिए प्रत्यारोपण सर्जरी को टिम्पेनोप्लास्टी कहते हैं। यह अन्डरले या इन्टरले तकनीक से हो सकती है। मेस्टोइड हड्डी में गलने पर इसे दुरस्त करना जरूरी होता है ताकि संभावित खतरों से बचा जा सके। इसे मेस्टोइडेक्टोमी कहते हैं। यह दो प्रकार से होती है केनाल वॉल डाउन, जिसमें रोग दूर होने पर कान के अंदर केविटी बन जाती है व केनाल चौड़ी की जाती है। दूसरा इंटेक्ट केनाल वॉल, जिसमें कान का आकार व बनावट कायम रखा जाता है।

साइनस थ्रोम्बोसिस, अंदर बढ़ने पर लेब्रिन्थाइटिस व मेनिन्जाइटिस जैसी जटिल बीमारी पैदा कर सकता है। फेशियल नर्व प्रभावित होने पर चेहरा टेढ़ा हो सकता है। घुमावदार केनाल प्रभावित होने पर चक्कर आ सकते हैं। सीक्नेटरी अवस्था में कान नहीं बहता है। सुनाई देना कम होने के साथ कान बंद रहता है।

एक्यूट अवस्था को दवाओं से ठीक किया जाता है। बार-बार यह स्थिति होने का कारण यदि टॉन्सिल, एडिनॉइड्स व साइनस समस्या है तो इनका भी इलाज किया जाता है। सीक्नेटरी अवस्था में कई बार माइरिनोटोमी की जाती है, जिससे पर्दे से द्रव्य बाहर निकाला जाता है तथा वेंटिलेशन ट्यूब डाले जाते हैं।

टिनिटस

क्या आपके कान में भी आती है सीटी जैसी आवाज? तो हो सकती है ये बीमारी



क्या आपके कानों में बगैर किसी कारण के कोई आवाज गूँजती है? अगर आपका जवाब हाँ में है, तो सावधान हो जाइए, क्योंकि यह कोई आम समस्या नहीं है। यह टिनिटस नामक बीमारी हो सकती है। इसे रक्तवाहिनियों की समस्या या उम्र के साथ सुनने की शक्ति क्षीण होने से जोड़कर देखा जा सकता है। टिनिटस की समस्या में कानों के अंदर बिना किसी कारण आवाज गूँजती है। लेकिन इसका उपचार भी किया जा सकता है।

टिनिटस के लक्षण

कानों में सिसकारी, दहाड़ जैसी आवाजें, कानों का बजना एवं आवाज का कानों में गूँजते रहना, टिनिटस के प्रमुख लक्षणों में शामिल है। यह आवाजें समस्या की गंभीरता के अनुसार कम या ज्यादा तीव्रता लिए होती हैं। आवाज का गूँजना एक या दोनों कानों में भी हो सकता है। इसके अलावा यह समस्या कुछ दिनों तक या लंबे समय तक रह सकती है।

टिनिटस के प्रकार

ज्यादातर लोगों को जो समस्या होती है, उसमें कान के अंदरूनी, बाहरी या बीच के भाग में

परेशानी होती है। सुनने की क्षमता के लिए जिम्मेदार नसों में किसी प्रकार की समस्या का होना व्यक्तिपरक टिनिटस कहलाता है।

वहीं टिनिटस का एक और भी प्रकार है, जो कि वस्तुपरक होता है। इसका कारण यह है, कि यह केवल डॉक्टर द्वारा तकनीकी जांच में ही सामने आता है। इस तरह के टिनिटस में खून की धमनियों में समस्या होती है। यह काफी कम लोगों में देखने को मिलता है।

टिनिटस होने के कारण

- तेज आवाजों के संपर्क में आने के कारण यह समस्या पैदा हो सकती है। किसी फैक्ट्री या साउंड उपकरणों का शोर टिनिटस कर समस्या पैदा कर सकता है।
- कान में वैक्स इकट्ठा होना भी इसका एक कारण है। कभी कभी हमारे कानों में अतिरिक्त मात्रा में मोम जम जाता है, जो टिनिटस की समस्या को जन्म दे सकता है।
- कान की हड्डी का बढ़ना भी इस समस्या के लिए जिम्मेदार हो सकता है, इससे सुनने की क्षमता पर विपरीत असर पड़ता है। ऐसा लगने पर डॉक्टर से जरूर संपर्क करें।
- कई बार उम्र बढ़ने के साथ सुनने की क्षमता

क्षीण होने लगती है। यह भी टिनिटस की समस्या हो सकती है। साठ साल की उम्र के बाद इस समस्या का खतरा अधिक होता है।

टिनिटस का उपचार

- कान को समय-समय पर साफ करते रहें। अगर कान में काफी मोम जम गया है तो इसे निकालना बहुत जरूरी है। इसके लिए सुरक्षित साधनों का प्रयोग करें।
- अत्यधिक शोर वाले स्थान से दूरी बनाएं रखें। यह आपकी श्रवण क्षमता को बुरी तरह से प्रभावित करता है।
- आप चाहें तो कानों को ढंकने के लिए मास्क का प्रयोग कर सकते हैं, जिससे शोर शराबे से सुरक्षित रह सकें।
- कुछ ऐसे यंत्रों का प्रयोग किया जा सकता है, जो पर्यावरण संबंधी आवाजों के स्रोत होते हैं। इस तरह की चीजें कानों के लिए काफी फायदेमंद साबित होती हैं।
- कई बार दवाईयों के साइड इफेक्ट्स के रूप में टिनिटस की समस्या सामने आती है। इसलिए दवाईयों को डॉक्टरी परामर्शानुसार बदलते रहें। बीमारी का अंदेशा होने पर चिकित्सक से संपर्क करके परामर्शानुसार इलाज करें।

का न के तीन हिस्से होते हैं - आउटर ईयर, मिडल ईयर और इनर ईयर।

आउटर ईयर वातावरण से ध्वनि तरंगों के रूप में आवाजों को ग्रहण करता है। ये तरंगें कैनाल से होती हुई ईयरड्रम तक पहुंचती हैं और इनकी कारण से ईयरड्रम वाइब्रेट करने लगता है।

इस वाइब्रेशन से मिडल ईयर में मौजूद तीन बेहद छोटी हड्डियों में गति आ जाती है और इस गति के कारण कान के अंदरूनी हिस्से में मौजूद द्रव हिलना शुरू होता है।

इनर ईयर में कुछ हियर सेल्स (सुननेवाली कोशिकाएं) होती हैं, जो इस द्रव की गति से थोड़ी मुड़ जाती हैं और इलेक्ट्रिक पल्स के रूप में सिग्नल दिमाग को भेज देती हैं। ये सिग्नल ही हमें शब्दों और ध्वनियों के रूप में सुनाई देते हैं।

कितनी तरह का लॉस

हियरिंग लॉस यानी सुनने का दोष या नुकसान दो तरह का हो सकता है-

1. कंडक्टिव हियरिंग लॉस

यह कान के बाहरी और बीच के हिस्से में आई किसी समस्या की कारण से होता है। इसे बीमारी की कारण से होने वाला बहरापन भी कह सकते हैं।

- कानों से पस बहना या इन्फेक्शन
- कानों की हड्डी में कोई गड़बड़ी
- कान के पर्दे का डैमेज हो जाना
- ट्यूमर, जो कैसरस नहीं होते

2. सेसरीन्यूरल हियरिंग लॉस

यह कान के अंदरूनी हिस्से में आई किसी गड़बड़ी की कारण से होता है। ऐसा तब होता है, जब हियर सेल्स नष्ट होने लगते हैं या ठीक से काम नहीं करते। दरअसल, कान में तकरीबन 15 हजार स्पेशल हियरिंग सेल्स होते हैं। इनके बाद नर्व्स होती हैं। हियर सेल्स को नर्व्स की शुरुआत कहा जा सकता है। इन्हीं की कारण से हम सुन पाते हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ ये सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे नर्व्स भी कमजोर पड़ जाती हैं और सुनने की शक्ति कम होती जाती है।

कारण

- उम्र का बढ़ना
- कुछ खास तरह की दवाएं मसलन जेंटामाइसिन का इंजेक्शन। बैक्टीरियल इन्फेक्शन आदि में इस्तेमाल
- कुछ बीमारियां जैसे डायबीटीज और हॉर्मोंस का असंतुलन। इसके अलावा मेनिंजाइटिस, खसरा, कंठमाला आदि बीमारियों से भी सुनने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।
- बहुत तेज आवाज
- जब तक हमें पता चलता है कि हमें वाकई सुनने में कोई दिक्कत हो रही है, तब तक हमारे 30 फीसदी सेल्स नष्ट हो चुके होते हैं और एक बार नष्ट हुए सेल्स हमेशा के लिए खत्म हो जाते हैं। उन्हें दोबारा हासिल नहीं किया जा सकता।

बहरापन का कारण और इलाज



लक्षण

सुनने की क्षमता में कमी आने के शुरुआती लक्षण बहुत साफ नहीं होते, लेकिन यहां ध्यान देने की बात यह है कि सुनने की क्षमता में आई कमी वक्त के साथ धीरे-धीरे और कम होती जाती है। ऐसे में जितना जल्दी हो सके, इसका इलाज करा लेना चाहिए। नीचे दिए गए लक्षण हैं तो डॉक्टर से मिलना चाहिए।

- सामान्य बातचीत सुनने में दिक्कत होना, खासकर अगर बैकग्राउंड में शोर हो रहा हो
- बातचीत में बार-बार लोगों से पूछना कि उन्होंने क्या कहा
- फोन पर सुनने में दिक्कत होना
- बाकी लोगों के मुकाबले ज्यादा तेज आवाज में टीवी या म्यूजिक सुनना
- नेचरल आवाजों को न सुन पाना मसलन बारिश या पक्षियों के चहचहाने की आवाज
- नवजात बच्चे की आवाज न सुन पाना

इलाज

- इन्फेक्शन की कारण से सुनने की क्षमता में कमी आई है, तो इसे दवाओं से ठीक किया जा सकता है।
- अगर पर्दा डैमेज हो गया है, तो सर्जरी करनी पड़ती है। कई बार पर्दा डैमेज होने का इलाज भी दवाओं से ही हो जाता है।
- नर्व्स में आई किसी कमी की कारण से सुनने की क्षमता में कमी आई तो जो नुकसान नर्व्स का हो गया है, उसे किसी भी तरह वापस नहीं लाया जा सकता। ऐसे में एक ही तरीका है कि हियरिंगएड का इस्तेमाल किया जाए। हियरिंग एड फौरन राहत देता है और दिक्कत को आगे बढ़ने से भी रोकता है। ऐसी हालत में हियरिंग

एड का इस्तेमाल नहीं करते, तो कानों की नर्व्स पर तनाव बढ़ता है और समस्या बढ़ती जाती है।

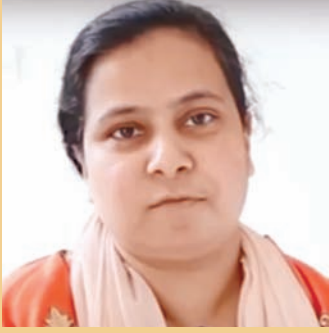
हर बच्चे की जांच जरूरी

सुनने की क्षमता में कमी पैदायशी हो सकती है, इसीलिए सलाह यही है कि पैदा होते ही हर बच्चे की सुनने की क्षमता की जांच होनी चाहिए। सामान्य बाल रोग विशेषज्ञ यह जांच नहीं करते। इसके लिए किसी ईएनटी विशेषज्ञ से जांच कराएं। जांच में बच्चे को कुछ करने की जरूरत नहीं है। मशीन की मदद से उसकी ब्रेन की वेव्स को देखकर ही पता चल जाता है कि उसकी सुनने की क्षमता कैसी है। वैसे तो सभी बच्चों की जांच होनी चाहिए। बाद में अगर किसी बच्चे में कुछ शक लगे, तब तो यह जांच जरूर करानी चाहिए। मसलन, अगर छह महीने तक बच्चा किसी आवाज की ओर ध्यान न दे या दो साल की उम्र तक एक भी शब्द नहीं बोल पाए। अगर जल्द ही यह पता चल जाए कि बच्चे की सुनने की क्षमता में कमी है तो उसका इलाज किया जा सकता है, लेकिन इसके लिए 2 से 3 साल तक की उम्र ही सही है। इसके बाद इलाज कराने का कोई फायदा नहीं है। इसकी कारण यह है कि पांच साल की उम्र तक बच्चे के सुनने, समझने और बोलने की क्षमता का पूरा विकास हो जाता है, इसलिए इसी उम्र तक उसके सुनने की क्षमता में सुधार हो गया तो ठीक है, वरना पांच साल के बाद ऑपरेशन कराने से उसके सुनने की क्षमता तो वापस आ जाएगी, लेकिन वह बोलना नहीं सीख पाएगा।

बच्चों के इस तरह के बहरापन के इलाज में या तो हियरिंग एड दिए जाते हैं या फिर बच्चे का कोकलियर ट्रांसप्लांट कर दिया जाता है। इन तरीकों से बच्चे की सुनने की क्षमता ठीक हो जाती है। अगर हियरिंग एड से फायदा नहीं मिल रहा है तो कोकलियर इम्प्लांट बड़ों का भी किया जा सकता है। यह सेफ तकनीक है और नतीजे बहुत अच्छे हैं, लेकिन महंगी बहुत है। एक कान के ऑपरेशन का खर्च आमतौर पर 6 से सात लाख रुपये आ जाता है।

हियरिंग एड्स

अगर कान का पर्दा फट गया है और कान से सुनाई नहीं देता, तो डॉक्टर हियरिंग एड लगा सकते हैं। इससे सुनाई भी देने लगता है, लेकिन आमतौर पर डॉक्टर ऐसा नहीं करते। डॉक्टर ऐसी स्थिति में सर्जरी कराने की ही सलाह देते हैं क्योंकि हियरिंग एड से कान की जो समस्या है, वह जहां की तहां बनी रहती है, जबकि सर्जरी से उसे ठीक कर दिया जाता है।



ईशिका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

मैं पिछले तीन सालों से पैरों में दर्द कमर दर्द से परेशान थी। फिर मैंने एमआरआई कराया तो पता चला कि मुझे स्लीप डिस्क और एसआई ज्वाइंट में प्रॉब्लम है। इसका इलाज कराने के बावजूद भी आराम नहीं मिला। फिर मुझे यू-ट्यूब से डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला। मैंने उनसे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट लिया और अब मुझे अत्यंत कम समय में दर्द से काफी राहत मिल गई है, इसके लिए डॉ. द्विवेदी को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।



प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

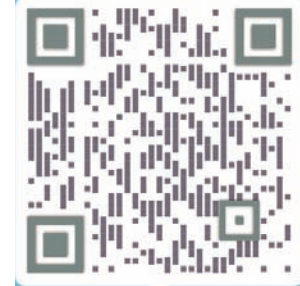
जब मेरी उम्र 30 वर्ष की थी तब मुझे पैरों में और कमर में बहुत दर्द होता था। मैंने अप्रैल 2018 में एमआरआई करवाई जिसमें मुझे हिप ज्वाइंट में नेक्रोसिस का प्रॉब्लम आया और डॉक्टर ने मुझे आपरेशन के लिए बोला। मैंने 15 जुलाई 2018 को डॉ. द्विवेदी को दिखाया और उनके होम्योपैथिक इलाज से चल पा रही हूँ। अपने सारे कार्य स्वयं कर पा रही हूँ। अब उस परेशानी से निजात पा चुकी हूँ। धन्यवाद ए.के. द्विवेदी।



आशीष चौधरी

नेपाल

मेरे पैरों में दर्द होता रहता था। एमआरआई करायी तो पता चला कि एवीएन जैसा गंभीर रोग लग गया है। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने कहा आर्टिफिशियल ज्वाइंट लगाना पड़ेगा। फिर मैंने यू ट्यूब पर सर्च किया और इंदौर, मध्यप्रदेश (भारत) आ कर सर का ट्रीटमेंट लिया और अब काफी आराम है। होम्योपैथिक दवाओं से अब आराम से चल फिर पा रहा हूँ। धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी सर जी।



Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस युनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. अशोक खंडेलवाल जी को स्वलिखित 'मानव शरीर रचना विज्ञान' पुस्तक भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी



कम्यूनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर





NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(Under MHRD, Govt. of India-AVI 600223)



Admission Open



98935-19287
0731-4989287



CCH
(Certificate in
Community Health)

Eligibility : 10th
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287



YOGA TEACHER
Training Course

Eligibility : 12th
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287



AYURVEDIC
Therapy

Eligibility : 12th (Science)
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287



HOMEOPATHIC
Dispensing

Eligibility : 12th (Science)
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287

एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर

☎ 0731-4989287 • 98935 19287 • 98260 14865



श्री शैलेन्द्र बरुआ जी
अध्यक्ष पाठ्य
पुस्तक निगम
मध्यप्रदेश को
मासिक स्वास्थ्य
पत्रिका सेहत एवं
सूरत भेंट करते हुए
संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी

एलएनसीटी मेडिकल कॉलेज इंदौर में एमबीबीएस छात्र-छात्राओं को आयुष चिकित्सा पद्धतियों के बारे में विस्तृत रूप से पढ़ाते हुए प्रोफेसर डॉ. ए.के. द्विवेदी



खास मुलाकात



इंदौर शहर के लोकप्रिय सांसद श्री शंकर लालवानी जी की उपस्थिति में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी (सदस्य-वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद् आयुष मंत्रालय भारत सरकार) ने भारत की

राष्ट्रपति महामहिम श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी

से मुलाकात करते हुए होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा पिछले 25 वर्षों से रक्त सम्बंधित बीमारियां जैसे सिकल सेल, थैलेसेमिया एवं अप्लास्टिक एनीमिया में मरीजों को हुए स्वास्थ्य लाभ की विस्तृत जानकारी प्रेषित की

देश की वित्तमंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण जी से 10 जनवरी 2023 इंदौर प्रवास के दौरान मुलाकात कर एनीमिया/सिकलसेल एनीमिया की बीमारी के इलाज हेतु बजट 2023 में प्रावधान करने हेतु प्रतिवेदन सौंपते हुए तथा स्वलिखित 'मानव शरीर रचना विज्ञान' पुस्तक भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



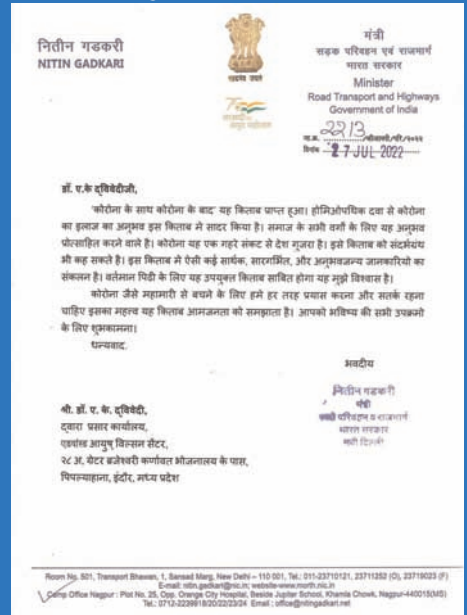
सीएम राइज स्कूल मुसाखेड़ी में कम्युनिटी हेल्थ एवं वेलफेयर के अंतर्गत निःशुल्क होम्योपैथी चिकित्सा शिविर में स्कूली छात्र-छात्राओं की चिकित्सा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए



केंद्रीय मंत्री, भारत सरकार श्री नितिन गडकरी जी कोरोना के साथ एवं कोरोना के बाद पुस्तक का संघ कार्यालय नागपुर में अवलोकन करते हुए। साथ में लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: **0731-4989287**

मोबा.: **98935-19287**

वायु विकार

पेट में गैस बनना



जब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसके पेट में गैस बनने लगती है जिसके कारण गैस बार-बार गुदा मार्ग से बाहर निकलती है या रुक जाती है। यह गैस बहुत बदबूदार होती है। इस रोग के कारण शरीर में वात रोग पैदा हो जाता है जैसे- बेचैनी, बदन में दर्द, पेट फूलना (अफारा), दिल धबकाना, किसी कार्य को करने में मन न लगना, भूख का मर जाना शारीरिक तथा मानसिक असंतुलन और स्नायुविक दुर्बलता आदि।

पेट में गैस बनने के कारण

यह रोग अधिकतर कब्ज, खाना न पचना (अपच), भोजन का ठीक से चबाकर न खाना, मल तथा मूत्र देर तक रोकना, दूषित भोजन करना, शोक, भय, चिंता, तनाव, भय तथा असंतुलित भोजन करना आदि के कारण से यह रोग हो जाता है।

पेट में गैस बनने पर प्राकृतिक

चिकित्सा से उपचार

- इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम दो दिनों तक फलों का रस पीकर उपवास रखना चाहिए। जिसके फलस्वरूप रोगी का यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पीने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- अदरक का रस तथा शहद मिलाकर दिन में 3 चार बार चाटने से रोगी को बहुत अधिक फायदा मिलता है।

- कुछ दिनों तक लगातार मट्ठा पीने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- रोगी व्यक्ति यदि कुछ दिनों तक फलों तथा सलाद का सेवन करे तथा इसके बाद कुछ दिनों तक अंकुरित अन्न खाए तो पेट में गैस बनना रुक जाती है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को चोकर समेत आटे की रोटी खानी चाहिए।
- रोगी को कभी भी अधिक गर्म या अधिक ठंडी चीजें नहीं खानी चाहिए।
- सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य रखना चाहिए ताकि पाचनतंत्र के कार्य पर भार न पड़े और खया हुआ भोजन आसानी से पच सके तभी यह रोग ठीक हो सकता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को केवल 2 समय ही भोजन करने का नियम बनाना चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को चाय, चना, तली भुनी चीजें आदि नहीं खानी चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को भोजन करने के बाद वज्रासन करना चाहिए ताकि यह रोग पूरी तरह से ठीक हो सके।
- प्रतिदिन भिगोए हुए 10 दाने मुनक्का तथा 2 अंजीर खाने से भी व्यक्ति को लाभ होता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को प्रतिदिन त्रिफला का चूर्ण पानी के साथ सेवन करना चाहिए तथा हरा धनिया खाना चाहिए। इससे यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- प्रतिदिन छोटी हरड़ को मुंह में रखकर चूसने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- पेट में गैस बनने से रोकने के लिए रोगी को

पेट पर गर्म-ठंडी सिंकाई करनी चाहिए तथा इसके बाद एनिमा क्रिया करके अपने पेट को साफ करना चाहिए तथा इसके बाद कटिस्नान करना चाहिए और फिर पेट पर मिट्टी की गीली पट्टी कुछ समय के लिए लगानी चाहिए। इस प्रकार से उपचार करने से यह रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

- पेट में गैस बनने के रोग को ठीक करने के लिए कई प्रकार के यौगिक क्रिया तथा योगासन है जिसको करने से यह रोग ठीक हो जाता है। ये आसन तथा यौगिक क्रिया इस प्रकार हैं- पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, शलभासन, उत्तानपादासन, भुजगासन, हलासन, म्यूरसन, नौकासन तथा सुप्तपवन मुक्तासन आदि।
- प्रतिदिन सुबह के समय में पीठ के बल लेटकर साइकिल चलाने की तरह अपने पैरों को 15 मिनट तक चलाने तथा उड्डियान बंध व कपाल तथा प्राणायाम व्यायाम करने से भी यह रोग ठीक हो जाता है। प्रतिदिन इस प्रकार से व्यायाम करने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

पेट रोगों की दवाएँ

पेट की कोई भी बीमारी आज किसी को भी होना आम बात है, इसका प्रमुख कारण है अनियमित खान-पान और दिनचर्या। यहाँ हम आयुर्वेदिक दवाओं की जानकारी के अंतर्गत पेट रोगों की दवाएँ बता रहे हैं, ये आयुर्वेदिक दवाएँ लेने से पूर्व हो सके तो कृपया किसी वैद्य से सलाह करके लें।

बद्धजमी, पेट दर्द, भूख न लगना, अजीर्ण, वायुगोला, पेट फूलना आदि में - हिंवाष्टक चूर्ण, शंखवटी, रसोनवटी, सुलेमानी नमक चूर्ण, अंशंग लवण चूर्ण, चित्रकादि वटी, कुमारी आसव, पिपल्यासव, अर्क

सौंफ, अर्क अजवाइन।

अम्लपित्त (खट्टी डकारें आना, गले व छाती की जलन आदि) - अविपत्तिकर चूर्ण, धात्री लौह, प्रवाल पंचामृत, लीलाविलास रस, सूतशेखर रस, कामदुधा रस, चन्द्रकला रस, भृंगराजासव, स्वर्जिकाक्षार।

शूल एवं परिणाम शूल (तीव्र चुभन वाला दर्द जो कि पीठ व गुप्तांगों की तरफ बढ़ता है, उल्टी होना, खाली पेट होने के समय दर्द अधिक हो, दस्त काला आता हो - महाशंखवटी, शंख भस्म, शतावरी घृत, हिंवाष्टक चूर्ण, रसोनवटी, अभ्रक भस्म।

पीलिया, खून की कमी, जिगर बढ़ना, पेट दर्द, जी मिचलाना आदि - लिवकेयर, सीरप, आरोग्यवर्द्धिनी,

लोहासव, पुनर्नवारिष्ठ, यकृतप्लीहारी लौह, कांतिसार, पिपल्यासव, चन्द्रकलारस, स्वर्णसूतशेखर, पुनर्नवामंडूक।

पेट के कृमि रोगों पर - विडंगासव, विडंगारिष्ठ, कृमिकुठार रस।

वायु अधिक बनना व उससे उत्पन्न विकार - हिंवाष्टक चूर्ण, रसोनवटी, कुमारी असाव।

कब्जियत - त्रिफला चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण, पंचसकार चूर्ण, माजून मुलयौन, इच्छाभेदी वटी, नारायण चूर्ण।

दस्त अधिक लगना, पतले दस्त, आंव, मरोड़ - कुटजारिष्ठ, रसपपीटी, जातिफलदि चूर्ण।



दाँतों को चाहिए छः रस

आ युर्वेद दंत विज्ञान में दाँतों के 8 तथा मसूड़ों के 11 रोग माने गए हैं। मसूड़ों के 11 रोग हैं - शीतोद, दंतवेष्ट, दंतपुष्पुट, शौषिर, महाशौषिर, वैदर्भ, कराल, परिदर, उपकुश, खरीवर्धन, अधिमांस। इसी प्रकार दाँतों के रोग हैं - दालत, कृमी दंत, दंत हर्ष, दंत विद्रधि, शर्करा, कपालिका, श्यावदंतक, भंजनक।

आयुर्वेद में दाँतों के बारे में गहन अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन के अनुसार शुक्र धातु से गर्भ में ही दंत बीजांकुरों सहित शिशु की उत्पत्ति होती है। शिशु के जन्म के छः-सात महीने बाद नीचे के दो दाँत निकलते हैं और आठ वर्ष की आयु में आभायुक्त बीस दाँत आ जाते हैं। युवावस्था में दाँतों की संख्या 32 हो जाती है। उनकी मोती जैसी चमक और दाँतों एवं दाढ़ों की लंबाई-चौड़ाई भी शुक्र धातु के बलाबल और शुक्रसारता तथा असारता पर उत्तम, मध्यम, साधारण के अनुसार ही होती है। हमारे शरीर में केवल दाँत ही ऐसे हैं, जिनमें पाँच तत्वों का उच्च कोटि का मिश्रण मिलता है। इस तरह के संगठन वाली और कोई अस्थि (हड्डी) नहीं है। दाँतों के स्वास्थ्य के लिए चूना (कैल्शियम) और विटामिन 'डी' की आवश्यकता रहती है। ये दोनों तत्व हमें अपने भोजन से मिलते हैं।

शुरुआत में दाँत बीजांकुर के रूप में होते हैं, जो समय पाकर मसूड़ों को चीरकर बाहर आ जाते हैं। यदि बच्चे के दाँतों को बलपूर्वक निकाला जाए तो धातुबीज नष्ट हो जाने से पुनः दाँत नहीं आता। प्रत्येक दाँत के मूल (जड़) में तीन रक्त नाड़ियाँ ही दाँत का पोषण करती हैं।

आयुर्वेद त्रिदोष विज्ञान के सिद्धांत में विश्वास करता है। उसके अनुसार शरीर में वात, पित्त और

कफ की उचित मात्रा होनी चाहिए। यह भोजन में षड्रसों के होने पर ही संभव है। यदि षड्रसों का उपयोग न होकर एक ही रस (मीठा, खट्टा, नमकीन) का उपयोग किया जाए तो वह भयानक दंतवेदना का कारण बन सकता है। मधुर, अम्ल, लवण, कटु, कषाय, तिक्त रसों से ही पंचतत्वों से बने शरीर का पोषण होता है। इसलिए भोजन

में छः रसों का सेवन अवश्य होना चाहिए।

असंतुलित भोजन करने से रोग पैदा होते हैं। मधुर, अम्ल, लवण रस वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से कफ (श्लेष्मा) दोष बढ़ता है। कटु, कषाय, तिक्त रसों को लेने से कफ दोष का शमन होता है। कटु, अम्ल, लवण रसों से पित्त बढ़ता है।

मधुर, तिक्त, कषाय रसों से वायु (वात) बढ़ती है जबकि मधुर, अम्ल, लवण रस वायु का शमन करते हैं।

सिर दर्द की आयुर्वेदिक चिकित्सा

शि र शूलादि वज्र रस, सूतशेखर रस, गोदन्ती भस्म, लक्ष्मीविलास रस अभ्रकयुक्त, चारों 10-10 ग्राम, स्वर्ण माक्षिक भस्म और प्रवाल पिष्टी 5-5 ग्राम लेकर सबको भली-भाँति घोंट-पीसकर मिला लें। इसकी 30 पुड़िया बाँध लें। सुबह-शाम 1-1 पुड़िया शहद में मिलाकर चाट लें। इसके बाद शंखपुष्पी टेबलेट की 2-2 गोली ठंडे किए हुए दूध के साथ ले लें। भोजन के बाद आधा कप पानी में पथ्यादि काढ़ा और अमृत्तारिष्ट 4-4 चम्मच डालकर दोनों वक्त पी लिया करें। सिर दर्द के रोगियों में पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों की संख्या ज्यादा पाई जाती है। महिलाओं के सिर दर्द के कुछ नारीगत कारण भी होते हैं, जैसे प्रदर रोग, अनियमित मासिक धर्म, प्रसव के समय किसी भी असावधानी या गलती के कारण होने वाला कोई प्रसूति विकार या गर्भाशय में कोई विकार होना आदि। आयुर्वेद ने इसके 65 प्रकार के बताए हैं। सिर दर्द व नारी रोगों से पीड़ित महिलाएँ दोनों वक्त भोजन के बाद आधा कप पानी में टॉनिक एफ-22 या सुंदरी संजीवनी डालकर पिएँ। सुबह-शाम दूध के साथ दो गोली अशोल टेबलेट लें। यह प्रयोग 3-4 माह तक नियमित करना चाहिए।



घर में जरूर रखें ये 5 होम्योपैथिक दवाएं, हर बीमारी का प्राथमिक इलाज है इनमें



ह म आपको हमेशा काम आने वाली वो 5 होम्योपैथिक दवाएं बता रहे हैं जिनके रहते आपको छोटी-छोटी समस्याओं के लिए न ही आपको डॉक्टर के पास जाना पड़ेगा और न ही ज्यादा दवाएं खानी पड़ेगी।

आम तौर पर घरों में लोग प्राथमिक उपचार लायक दवाएं और मरहम पट्टी आदि की व्यवस्था रखते हैं। इसमें अक्सर ये भी देखा जाता है कि काफी दिनों तक उसकी जरूरत न पड़ने पर दवाएं एक्सपायर भी हो जाती हैं। पर यदि आप आपात स्थिति के लिए कुछ होम्योपैथ की दवाएं रखेंगे तो ये हमेशा सही वक्त पर काम देंगे। और ये दवाएं कभी एक्सपायर भी नहीं होतीं। होम्योपैथी चिकित्सा एक्सपर्ट से पूछने पर उन्होंने ऐसी 5 दवाओं के नाम बताए जो हमेशा किसी घर में अगर रहे तो आपात स्थिति में राहत पहुंचा सकते हैं। आइए जानते हैं कौन सी वो 5 होम्योपैथी की दवाएं हैं जो हर घर में होना चाहिए-

Arnica Montana 30: दिनभर की थकान, कमर में दर्द, वदन दर्द और पैरों में दर्द जैसी तमाम समस्याओं के लिए आप इस दवा का

प्रयोग कर सकते हैं। दिन में तीन से चार बार इस दवा की एक बूंद लेने से आप इस तरह की तमाम समस्याओं के निजात पा सकते हैं। स्कूल से आने के बाद अक्सर बच्चे भी कई बार वदन दर्द से परेशान रहते हैं तो उन्हें भी इसकी एक बूंद दे सकते हैं। ध्यान रहे ये दवा 30 की मात्रा में ही पिलाएं। यह दवा बाल झड़ने की रोकथाम के लिए भी लाभकारी है। इसे दिन में दो बार पीने से आपके बाल झड़ने भी बंद हो जाएंगे।

Nux Vomica 30: अपज, गैस बनना, पेट में सूजन, दस्त, उल्टी जैसी तमाम डाइजेशन संबंधी बीमारियों के लिए आप इस दवा को ले सकते हैं। अगर आपको रात को नींद नहीं आती है तो भी आप इस दवा का प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही डायरिया इसे भी 30 पोटेंसी में लें। डायरिया, इनसोमिया जैसी बीमारियों के लिए भी ये दवा काफी फायदेमंद है।

Aconitum Napellus: यह दवा आपको सर्द-गरम यानी सर्दी खांसी, बुखार के लिए काफी इफेक्टिव है। ऐसी स्थिति में इस दवा को आप 2 बूंद हर एक घंटे ले सकते हैं। बच्चे भी अगर सर्द-गरम से परेशान हैं तो उन्हें हर घंटे एक बूंद

देते रहें जब तक कि वे ठीक न हो जाएं। सर्दी-खांसी के अलावा घबराहट आना और सिर चकराने में भी यह दवा असरदार है।

Arsenic Album 30 : कई बार हम बाहर का खाने और शादी-बारात के खाने से फूड पॉइजन के शिकार हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में अगर आप इस दवा का प्रयोग करते हैं तो काफी रिलीफ मिलेगा। यह दवा आपको खराब खाने से पैदा हुई समस्या को तुरंत ठीक करने में कारगर है। इस मेडिसिन के जरिए आप फूड पॉइजन जैसी समस्या से 2 - 3 घंटे में ठीक हो सकते हैं। साथ ही यह दवा इचिंग यानी खुजली जैसी समस्या को भी दूर कर सकती है। बरसात के गंदे पानी से होने वाली समस्याओं से लड़ने में भी यह दवा काफी असरदार है।

Eupatorium Perfoliatum 30: ये दवा पेरासिटामोल की तरह असर करती है। शरीर में दर्द, बुखार, गले में इनफेक्शन में यह दवा काफी मददगार है। एक बूंद दिन में तीन से चार बार लेने से आपका बुखार उतर सकता है। सर्दी के लिए भी यह दवा काफी इफेक्टिव है।

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। ई-मेल - drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूत्र आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 / 9424083040

संपादक

बदलते मौसम खासतौर पर सर्दियों में होठ फटने की समस्या आम है। हममें से हर दूसरा व्यक्ति इसका सामना करता है। इस दौरान चलने वाली ठंडी और शुष्क हवाएं होठों को ज्यादा प्रभावित करती हैं। शरीर के मुकाबले करीब 10 गुना पतली और संवेदनशील होठों की त्वचा में तैलीय ग्रंथियां भी नहीं होतीं। इस कारण उनका ख्याल रखना अधिक जरूरी हो जाता है। कैसे रखें अपने होठों का ख्याल, जानें हमसे-

मौ सम में बदलाव होठ फटने का एक बड़ा कारण तो है ही, साथ ही हमारी कुछ आदतें भी इसका कारण बनती हैं। उन आदतों में प्रमुख हैं होठ काटना, उन पर बार-बार जीभ फेरना, उंगलियों से बार-बार छूने से संक्रमण होना, डीहाइड्रेशन, रसायन-युक्त लिपस्टिक का प्रयोग अधिक करना, रसायन-युक्त सौंदर्य प्रसाधनों का दुष्प्रभाव, रात में सोने से पहले मेकअप न हटाना, संतुलित आहार की कमी आदि।

इन बातों का रखें ध्यान

होठों की नमी बनाए रखने के लिए जरूरी है कि अपने शरीर को अंदरूनी तौर पर ही नहीं, बाहरी तौर पर भी जल की कमी न होने दें और मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

- शरीर को हाइड्रेट करना जरूरी है। रोजाना सर्दियों में भी कम से कम 10-12 गिलास पानी पिएं।
- स्वाभाविक तौर पर हम ड्राई होते होठों पर जीभ फेर कर गीला करते रहते हैं, लेकिन सर्द हवा से इस तरह गीले होठ ज्यादा फटते हैं। इसलिए ऐसा करने से बचें।
- फटे होठ शरीर में विटामिन बी-2 की कमी का संकेत देते हैं। इसलिए आप संतुलित भोजन करें, ताकि शरीर को विटामिन बी भी पर्याप्त मात्रा में मिल जाए।
- बदलते मौसम में होठों की नमी बरकरार रखने के लिए उपयुक्त मॉइस्चराइजर, बाम या लेप का इस्तेमाल करना न भूलें। जोजोबा तेल, विटामिन और कोको बटर वाली बाम का चुनाव फायदेमंद है।
- कठोरी में हल्का गर्म पानी लेकर होठों को डुबो कर रखें। यह ड्राइनेस को कम करने में सहायक है और होठों में रक्त संचार को बढ़ा कर नमी बनाए रखता है।
- छीलने या काटने के बजाय होठों की मृत त्वचा को स्क्रबिंग के जरिये हटा दें। इससे



नहीं फटेंगे होठ

होठ नरम और चमकदार होंगे। इसके लिए आप टूथब्रश का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। थोड़ा-सा मॉइस्चराइजर या लिप बाम ब्रश पर लगा कर होठों पर धीरे-धीरे ब्रश फेरें। ध्यान रखें कि ज्यादा ताकत लगा कर ब्रशिंग न करें, वरना लिप्स पर रिकल्स पड़ सकते हैं।

- मॉइस्चराइजिंग सामग्री वाली मैट-लिपस्टिक चुनें। ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले मेकअप हटा कर ही सोएं, इससे त्वचा को नुकसान नहीं होता। इसे लगाने से पहले थोड़ा-सा लिप-बाम लगा लें।

पेट्रो उत्पाद, शराब, मेन्थॉल और रेटिनोल युक्त बाम के प्रयोग से बचें।

घरेलू उपाय

बदलते मौसम में अपने फटे संवेदनशील होठों की समस्या के इलाज के लिए बाजार के महंगे उत्पादों के बजाय आप क्यों न अपनी रसोई में इस्तेमाल होने वाली चीजों को अपनाएं। इन आसान उपायों से आपके होठों की संवेदनशील त्वचा का पोषण होता है और कुछ ही दिनों में होठ बड़ी आसानी से नमी पा सकते हैं।

ऐलोवेरा : इसकी पत्ती काटने पर निकले रस की कुछ बूंदें होठों पर लगाएं।

शहद : होठों को नमीयुक्त बनाने के लिए शहद काफी कारगर उपाय है। फटे होठों पर दिन में 2-3 बार शहद लगाएं। थोड़ा-सा शहद रात को सोने से पहले अपने होठों पर लगाएं।

घी : दिन में किसी भी समय खासतौर पर रात को सोते समय घी की कुछ बूंदें अपनी उंगली से होठों पर लगाएं।

नींबू का रस और दूध क्रीम : एक छोटी कटोरी में नींबू के रस की 3-4 बूंदों के साथ एक चम्मच दूध क्रीम मिला कर फ्रिज में कुछ देर रखें। इसे होठों के आसपास लगाएं।

ताजा मक्खन : थोड़ा-सा ताजा मक्खन अपने होठों पर लगाकर धीरे-धीरे उंगली से मालिश करें।

ग्लिसरीन-गुलाब जल : कटोरी में एक चम्मच ग्लिसरीन में 5-6 बूंदें गुलाब जल मिला कर रात में सोने से पहले लगाएं। गुलाब की पंखड़ियों को रात को ग्लिसरीन या दूध में भिगो कर रख दें। इसका गाढ़ा पेस्ट बना लें और होठों पर 15-20 मिनट के लिए लगाएं। फिर पानी से धो लें।

ग्लिसरीन और शहद : एक चम्मच शहद में ग्लिसरीन की कुछ बूंदें मिलाएं। इसे होठों पर लगा कर 15 मिनट छोड़ दें। सामान्य पानी से धो लें। रात में सोने से पहले फिर थोड़ा-सी ग्लिसरीन होठों पर लगाएं।

रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 98935-19287



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र 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। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें
Watch us on YouTube
dr ak dwivedi indore

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पाण्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, प्रोस्टेट, पथरी,
पाइल्स, फिशर, फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी
डकार, गैस, सर्दी, खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया, गुस्सा ज्यादा करना,
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु
99937-00880, 0731-4989287**

कोविड के बाद होने वाली सूखी खाँसी, थकान, कमजोरी, मानसिक परेशानी तथा गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंगजायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

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

मर्याद अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

**एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर
नेचुरोपैथी हास्पिटल**

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287



अंगूर के स्वास्थ्य लाभ

अं गूर सबसे प्रसिद्ध फलों में शामिल हैं। लोग इस फल को हजारों सालों से खाते आ रहे हैं, क्योंकि यह फल हमेशा से उनके पोषण का सबसे प्रमुख अवयव रहा है। हम प्राचीन यूनानी चित्रकारी में अंगूर देख सकते हैं, वहीं हमारे पास ऐसी ऐतिहासिक सूचनाएं भी मौजूद हैं जो प्राचीन यूनानियों के आहार और जीवनशैली में अंगूरों और वाइन की महत्ता के बारे में बताती हैं। वर्तमान में, लोग अंगूर और इसके उत्पादों को न केवल स्वाद के लिए खाते हैं, बल्कि इसके महत्वपूर्ण पोषण मूल्य के लिए भी खाते हैं। अंगूर, और साथ ही वाइन में स्वास्थ्य के लिए कई लाभदायक घटक मौजूद हैं, जो इसकी किस्म और उगाने की विधि के आधार पर थोड़े अलग हो सकते हैं।

अंगूर के सेवन के स्वास्थ्य लाभ

- हृदय संबंधी लाभ
- कैंसर से लड़ता है
- त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है
- पाचन में सुधार करता है
- सूजन-रोधी गुण
- नेत्र स्वास्थ्य लाभ
- प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है
- संभावित मधुमेह-रोधी गतिविधि

यूएसडीए के अनुसार, 100 ग्राम लाल बीजरहित अंगूरों में शामिल हैं-

ऊर्जा: 65 किलो कैलोरी
प्रोटीन: 0.72 ग्राम
कुल लिपिड: 0.72 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट, अंतर से: 17.39 ग्राम
शर्करा, कुल: 16.67 ग्राम
फाइबर: 0.7 ग्राम
कैल्सियम: 14 मिग्रा
आयरन: 0.26 मिग्रा
सोडियम: 0
विटामिन सी: 10.9 मिग्रा
विटामिन ए आईयू: 72 आईयू

हृदय स्वास्थ्य

विशेषकर, अंगूरों की लाल किस्मों में पर्याप्त मात्रा में रेस्वेराट्रोल जैसे पॉलीफेनोल की मात्रा मौजूद होती है, जो एथेरोस्क्लेरोसिस और स्ट्रोक का खतरा कम करती है। ये पॉलीफेनॉल्स रक्तचाप कम करने और हृदय रोग के जोखिम को कम करने से जुड़े हैं।

कैंसर

कैंसर के खिलाफ लंबी लड़ाई में, रेस्वेराट्रोल और क्रोरोसेटिन जैसे पॉलीफेनोल सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अध्ययनों के अनुसार, रेस्वेराट्रोल यकृत, त्वचा, पेट, स्तन, बृहदान्त्र और लिम्फ जैसे, विभिन्न अंगों में ट्यूमर के विकास को रोक सकता है। रेड वाइन में रेस्वेराट्रोल मौजूद

होता है, जिसका समझदारी से सेवन करने पर लाभकारी प्रभाव मिल सकते हैं। हालाँकि, अधिक मात्रा में वाइन के सेवन से विभिन्न हृदय और यकृत रोगों का खतरा बढ़ सकता है।

त्वचा स्वास्थ्य

मुख्य रूप से, रेस्वेराट्रोल की वजह से हम कॉस्मेटिक चिकित्सा में अंगूरों को देख सकते हैं। यह शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं के कोलेजन की रक्षा करता है, जिससे त्वचा युवा और स्वस्थ बनी रहती है।

पाचन बेहतर बनाता है

अंगूर फाइबर का एक स्रोत है, जिसे पाचन तंत्र के अच्छे कामकाज को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है और यह कब्ज रोक सकता है।

विटामिन सी

अंगूर विटामिन सी का बहुत अच्छा स्रोत है, जो त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है।

नेत्र स्वास्थ्य

अंगूर में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी मौजूद होते हैं, जो मुक्त कणों को नष्ट करते हैं और मोतियाबिंद जैसे आंखों को नुकसान पहुंचाने वाली बीमारियों को रोकते हैं।

बड़े रोग की ओर संकेत देते हैं

घरेलू उपाय

मुंह के छाले

मुंह के छाले आधुनिक युग की आम बीमारी है। बड़ा-छोटा कोई भी, कमी भी इस रोग का शिकार हो सकता है। खान-पान में जरा सी असावधानी बरतने पर यह रोग पेट के असंतुलन की ओर संकेत कर देता है जिससे इस संकेत को समझ लिया तथा अपनी आदतों में सुधार कर लिया वह जीत गया अन्यथा यह व्यक्ति के जीवन के स्वाद व आनन्द को छीनने में कतई देर नहीं करता। छाले होने का एक कारण पाचन व पाचक का तालमेल ठीक से नहीं बैठ पाना भी है जिसके कारण पेट में बढ़ती उष्मा छालों के रूप में मुख तक पहुंच जाती है।

जीभ शरीर के आमाशय का लाइव टेलीकास्ट करती है। फेफड़ों में संक्रमण होता है तो जीभ का रंग काला पड़ने लगता है, आमाशय में मल जमा रहने तथा कब्ज रहने पर जीभ सफेद हो जाती है तथा जब आमाशय का तापमान बाहरी शरीर से अधिक हो जाता है तथा पेट में अग्नि तेज होती है तो जीभ में सफेद छाले पड़ जाते हैं। पेट रोगों का पहला संकेत जीभ पर आता है एवं इसका रंग व पड़ने वाले विभिन्न रंगों के दाने व छाले रोग व पीड़ा की तीव्रता का ज्ञान कराते हैं। मुंह के छाले जीभ के ऊपर, नीचे तथा तालु में होते हैं। इनकी संख्या रोग की तीव्रता पर निर्भर करती है। छाले होने पर मुख से लगातार लार निकलती रहती है जो एक प्रकार का संक्रमण होता है। यह दूसरों में फैलने वाला रोग है।

रोग के कारण

मुंह के छाले बदनजमी, अजीर्ण, गैस, वात, पित जैसे विकारों से होते हैं। चिकित्सकों के अनुसार भूख से अधिक भोजन करना तथा सुपाच्य की बजाय भोजन में गरिष्ठ पदार्थ शामिल करने से पाचन तंत्र को अधिक क्रिया करनी पड़ती है। निश्चित अवधि में भोजन न पच पाने के कारण गैस व अपचन की शिकायत होने लगती है। दूसरे, तेज मिर्च-मसालों के साथ तले हुए पदार्थों के अधिक सेवन से पाचन तंत्र बिगड़ जाता है। इससे आमाशय में दुर्गन्ध के साथ तीव्र जलन होती है जिससे जीभ पर सफेद व काले छाले उभरने लगते हैं। तंबाकू व गुटखा आदि के सेवन के कारण पीड़ितों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। भारत में हर साल लाखों लोग तंबाकू व गुटखों के कारण मुख कैंसर का शिकार होते हैं। चाय, कॉफी, ठण्डे शीतल पेय, मांसाहारी व अधिक तेलीय भोजन के साथ गर्म पदार्थों का अधिक व लगातार सेवन पाचन तंत्र को बिगाड़ देता है जिससे मुख में छाले हो जाते हैं।

इनका समय रहते इलाज न किया जाये तो इसका संक्रमण गले व खाने की नली से होता हुआ लीवर तक पहुंच जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि आंतों को नुकसान पहुंचाने में मुख



रोग अहम रोल अदा करते हैं। यही कारण है कि दांत व मुख रोग किडनी, लीवर तथा आमाशय को सबसे जल्दी हानि पहुंचाते हैं। जब मुख का संक्रमण पेट में पहुंचने लगता है तो यह रोग भयावह रूप धारण कर लेता है। पेट में पानी की कमी रहने से छाले बढ़ते हैं।

रोग का निवारण

छालों के लिये पेट रोग एक बड़ा कारण है। मुंह में छाले होने पर चाय, कॉफी, गरिष्ठ भोजन तुरन्त बन्द कर देने चाहिए। फलों का रस इस रोग में काफी कारगर है। यदि रोगी को गुटखा, पान व जर्दा खाने की आदत है तो इसको तुरन्त छोड़ देना चाहिए। छाले मुख्यतः पेट की उष्मा बढ़ने से होते हैं इसलिये ठण्डी तासीर वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। त्रिफला का नियमित सेवन बहुत अधिक कारगर है। इससे पेट की गर्मी बाहर निकलती है तथा कब्ज व गैस आदि से छुटकारा मिलने पर यह रोग स्वतः ही समाप्त हो जाता है। योग गुरु मानते हैं कि क्रोध व आवेश भी छालों के लिये जिम्मेवार है क्योंकि आवेश से शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे कब्ज की शिकायत हो सकती है। जो लोग तुनक मिजाज प्रकृति के होते हैं उन्हें यह रोग जल्दी व अधिक होता है। जिनको क्रोध अधिक आता हो, उन्हें शुद्ध व शीतल जल अधिक मात्रा में पीना चाहिए। ग्लिसरीन से मुख की सफाई करना इसमें लाभदायक है। जर्दा, तम्बाकू व सिगरेट आदि मुख रोग को बढ़ावा देते हैं, इनका सेवन इस रोग को लाइलाज बना सकता है।

मुंह में अगर छाले हो जाएं तो जीना मुहाल हो जाता है। खाना तो दूर पानी पीना भी मुश्किल हो जाता है। लेकिन, इसका इलाज आपके आसपास ही मौजूद है। मुंह के छाले गालों के अंदर और जीभ पर होते हैं। संतुलित आहार, पेट में दिक्कत, पान-मसालों का सेवन छाले का प्रमुख कारण है। छाले होने पर बहुत तेज दर्द होता है। आइए हम आपको मुंह के छालों से बचने के लिए घरेलू उपचार बताते हैं।

- शहद में मुलहठी का चूर्ण मिलाकर इसका लेप मुंह के छालों पर करें और लार को मुंह से बाहर टपकने दें।
- मुंह में छाले होने पर अडूसा के 2-3 पत्तों को चबाकर उनका रस चूसना चाहिए।
- छाले होने पर कत्था और मुलहठी का चूर्ण और शहद मिलाकर मुंह के छालों पर लगाने चाहिए।
- अमलतास की फली मज्जा को धनिये के साथ पीसकर थोड़ा कत्था मिलाकर मुंह में रखिए। या केवल अमलतास के गूदे को मुंह में रखने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।
- अमरूद के मुलायम पत्तों में कत्था मिलाकर पान की तरह चबाने से मुंह के छाले से राहत मिलती है और छाले ठीक हो जाते हैं।
- सूखे पान के पत्ते का चूर्ण बना लीजिए, इस चूर्ण को शहद में मिलाकर चाटिए, इससे मुंह के छाले समाप्त हो जाएंगे।
- पान के पत्तों का रस निकालकर, देशी घी में मिलाकर छालों पर लगाने से फायदा मिलता है और छाले समाप्त हो जाते हैं।
- नींबू के रस में शहद मिलाकर इसके कुल्ले करने से मुंह के छाले दूर होते हैं।
- ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी का सेवन कीजिए, इससे पेट साफ होगा और मुंह के छाले नहीं होंगे।
- मशरूम को सुखाकर बारीक चूर्ण तैयार कर लीजिए, इस चूर्ण को छालों पर लगा दीजिए। मुंह के छाले ठीक हो जाएंगे।
- मुंह के छाले होने पर चमेली के पत्तों को चबाइए। इससे छाले समाप्त हो जाते हैं।
- छाले से दिन में तीन से चार बार कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं।
- खाना खाने के बाद गुड चूसने से छालों में राहत होती है।



फलों के छिलकों और टमाटर से निखारें सौंदर्य

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

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

झाड़ियों को खत्म करें संतरे और नींबू के छिलकों से

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

अनार और संतरे के छिलकों से मुहांसे का खात्मा

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

काली त्वचा को गोरा बनायें नींबू से

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

जलने के निशान मिटाएँ पपीते से

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

संतरे एवं नींबू के छिलकों से पायें

स्वस्थ बाल

संतरे एवं नींबू के छिलकों का चूर्ण आंवले डाले हुए पानी में मिलाकर बालों को धोने से, बालों की रूसी खत्म हो जाती है और लंबे व घने बनते हैं। इसका लगातार प्रयोग लाभकारी होता है।

नाखूनों को बनायें दागरहित

कई महिलाओं के नाखून गंदे और चमकरहित होते



टमाटर से कैसे सौंदर्य निखारें

टमाटर में त्वचा संबंधी कई प्रकार के विटामिन, साइट्रिक एसिड, खनिज, क्षार आदि मौजूद होने के कारण टमाटर एक प्रकार का सौंदर्यवर्धक है, जिसे नीचे दिए गए तरीकों से प्रयोग करके सौंदर्य में निखार लाया जा सकता है।

- टमाटर के सूप में काली मिर्च डालकर नियमित पीने से कब्जियत दूर होती है, जिससे चेहरे पर चमक और शरीर में चुस्ती बरकरार रहती है।
- टमाटर दूषित रक्त का शोधन करते हैं तथा चेहरे की त्वचा को गुलाबी आभा प्रदान करते हैं।
- टमाटर का जूस पीने से बाल चमकदार होते हैं। बड़े टमाटर की मोटी-मोटी फांके काट कर गालों और आंखों के नीचे रखने से झाड़ियां और आंखों के काले घेरे मिट जाते हैं।

सावधानी - टमाटर गुणकारी होने के बावजूद अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर को हानि पहुंचाते हैं। टमाटर ही क्या प्रत्येक चीज की अति खराब होती है। जैसे - पथरी के रोगियों को टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आप टमाटर के लाभ उठाना ही चाहते हैं तो आपको इसका सेवन उचित मात्रा में नियमित करना होगा।

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

दांतों की चमक बढ़ाएं नींबू

इसी तरह दांतों को चमकाने के लिए नींबू के

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

तन-मन को महकाएं

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

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

पसीने की दुर्गन्ध से छुटकारा पाने के 5 कारगर नुस्से

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

- नीम की थोड़ी-सी पत्तियों को पानी में उबाल लें। फिर इस पानी को ठंडा करके नहाएं। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- 5-6 नींबू के छिलके को पानी में उबालकर

ठण्डा करके स्नान करें। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।

- एक बाल्टी पानी में तीन चम्मच पुदीने का रस मिलाकर नहाने से पसीने की दुर्गंध दूर होती है।
- चार चम्मच बेसन, दो चम्मच मिल्क पाउडर, एक चम्मच नींबू का रस तथा दो चम्मच गुलाबजल-इन सबको मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे पूरे शरीर पर उबटन की तरह लगाएं। 20 मिनट बाद एक बाल्टी पानी में 40 मि. ली. दूध मिलाकर स्नान करें। इससे पसीने की दुर्गंध दूर हो जाती है।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लिनिक



कम्पलिट * परमानेंट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

डॉ. अर्पित चौपड़ा (जेन)

एम.डी. होम्योपैथी जटिल, असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

* कैंसर * किडनी फेलियर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शल्य चिकित्सा योग्य रोग आँटो इन्सूलिन रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

YouTube dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA,



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

पसीने की दुर्गन्ध के लिए सावधानियां

- बगलों तथा अन्य स्थानों के बाल साफ रखें ताकि जीवाणु न पनपे।
- पैरों को पानी से अच्छी तरह साफ करने के बाद सुखा लें। जूते पहनने से पहले पैरों पर टैल्कम पाउडर छिड़क लें।

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

सांस की दुर्गंध की समस्या

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

सांस की दुर्गन्ध से छुटकारा पाने के कारगर नुस्के

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

सांस की दुर्गन्ध के लिए सावधानियां

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

पढ़ें अगले अंक में

मार्च- 2023

महिला स्वास्थ्य विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



निःशुल्क
प्राकृतिक चिकित्सक
परामर्श

मड थैरेपी
(मिट्टी चिकित्सा)

शिरोधारा

बाँडी मसाज

फूट बाथ

कटि स्नान

स्टीम बाथ

स्पाइन एवं बैक केयर

पता

एडवांस्ट आयुष वेलनेस सेंटर

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम न. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर

कॉल: 0731 4989287, 98935 19287

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

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

लंबे समय तक हेयर कलर पाने के टिप्स

- बालों को कलर करने से पहले उन्हें शैंपू करना ना भूलें। अगर बाल चिपचिपे होंगे, तो उनमें सही तरह से कलर नहीं लग पाएगा। अगर कलर लग भी गया तो लंबे समय तक नहीं रह पाएगा।
- बालों में मेहंदी लगी है, तो उन्हें कलर न करें। मेहंदी कलर को बालों पर अच्छी तरह चढ़ने नहीं देती। ऐसे में बालों से मेहंदी का रंग हटाने के बाद ही कलर लगाएं।
- कलर करवाने के बाद बालों में हेयर ग्लॉस लगवाएं। हेयर ग्लॉस लगाने से भी बालों का रंग ज्यादा दिनों तक बरकरार रहता है। कलर के बाद बालों पर केवल 10 मिनटों के लिए हेयर ग्लॉस जरूर लगवा लें।
- अगर कोई नया कलर ट्राई कर रही हैं, तो उस कलर को पहले अपने कोहनी पर लगाकर देख लें। 15- 20 मिनट लगा रहने दें और फिर धो दें। उस दौरान खुजली या कोई दूसरा रिएक्शन होता है, तो तुरंत ब्रांड चेंज कर लें।
- अगर स्कैल्प पर कोई घाव या फोड़े-फुंसियां हों, तो कलर न लगाएं। केमिकल्स लगने से यह समस्या बढ़ सकती है। अगर त्वचा संवेदनशील है, तो पहले हेयर स्टाइलिश से सलाह लें। वह आपको आपके बालों के टेक्सचर के मुताबिक सही कलर बताएंगे।
- बालों को हमेशा डेमी परमानेंट हेयर कलर से

लंबे समय तक हेयर कलर बरकरार रखना



ही रंगवाएं। यह एक असरदार टिप है जो हेयर कलर को ज्यादा समय तक बरकरार रखेगा। वरना बालों पर कलर केवल 30 शैंपू तक ही टिक पाते हैं।

- कलर प्रॉटेक्टिव शैंपू का इस्तेमाल करें। इस शैंपू के जरिए आपका कलर लंबे समय तक रहेगा। ऐसे बालों पर हार्ड शैंपू या एंटी डैंड्रफ शैंपू यूज न करें।
- शैंपू करने के बाद बालों पर कंडीशनर जरूर लगाएं। ये बालों की शाइनिंग बनाए रखते हैं। साथ ही बालों को सूखने की हानिकारक किरणों से भी बचाते हैं। अगर आपके बाल ड्राई और डैमेज हैं, तो कभी-कभार हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- अगर आप बालों को कर्ली या स्ट्रेट करवाने का प्लान कर रही हैं, तो यह दो से तीन हफ्ते पहले करवाएं। दोनों प्रक्रिया एक साथ करवाने से पूरी तरह बचें। दरअसल, एक साथ इतने केमिकल्स इस्तेमाल करने से आपके बाल

बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

- हफ्ते में एक बार हेयर स्पा ट्रीटमेंट लें। यह बालों को हेल्दी रखने के साथ ही कलर फेड होने से भी रोकता है।
- हफ्ते में एक बार बालों में तेल लगाएं। यह बालों को हेल्दी रखने में तो काम आता है, उन्हें ड्राई होने से भी रोकता है। इससे बालों का गिरना भी कम होगा।
- स्विमिंग के लिए जाते हुए पहले से सावधानी बरतें। दरअसल, क्लोरीन कलर्ड हेयर को डैमेज करता है। ऐसे में बालों को टाइट बांधें और कैप पहनें।
- अपने बालों को कभी भी गरम पानी से न धोएं। इससे बालों की क्वालिटी तो खराब होती ही है साथ में कलर भी चला जाता है। हमेशा ठंडा या हल्का गरम पानी ही इस्तेमाल करें। इन तरीकों को आजमाकर आप अपने बालों को लंबे समय तक कलर रख सकती हैं। ऐसे बाल आपके स्टाइल स्टेटमेंट को कायम रखते हैं।

॥ 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: स्क्रीम 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 | Email: info@drkucheria.com

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

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

वयों हानिकारक है अधिक प्रोटीन

चिकित्सा क्षेत्र में हुए अध्ययन की बात करें, तो अधिक मात्रा में प्रोटीन का सेवन (कुल कैलोरी में 30% से अधिक प्रोटीन डाइट का भाग) शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इससे शरीर में कीटोंस की मात्रा बढ़ जाती है, जो कि विषैला पदार्थ है। कीटोंस को शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इस पूरी प्रक्रिया में शरीर से ज्यादा मात्रा में पानी बाहर निकल जाता है, जिससे डीहाइड्रेशन भी हो सकता है। अधिक व्यायाम करने वालों में ऐसा अधिक होता है। ऐसी डाइट को कीटोजेनिक डाइट भी कहते हैं। जिससे कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, सांसों से बदबू आना या दूसरी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं।

किडनी की समस्या से जूझ रहे लोगों को भी उच्च प्रोटीन डाइट से परहेज रखने की सलाह दी जाती है। हमारी किडनी रक्त में प्रोटीन को भी शुद्ध करने का काम करती है। अधिक प्रोटीन डाइट लेने से किडनी पर दबाव अधिक पड़ जाता है। शोध यह भी बताते हैं कि एक आयु के बाद उच्च प्रोटीन डाइट लेने वालों में यूरिक एसिड बढ़ जाता है। पेशाब में कैल्शियम की मात्रा कम निकलती है। कैल्शियम की यह अतिरिक्त मात्रा किडनी में लंबे समय तक जमने से पथरी का रूप ले सकती है। साथ ही हृदय पर भी अधिक असर पड़ता है।

अधिक प्रोटीन भी है खतरनाक



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

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

विशेषज्ञ के अनुसार, 'प्रोटीन के सेवन और हड्डियों के स्वास्थ्य में सीधा संबंध है। अगर कम मात्रा में प्रोटीन का सेवन करेंगे तो शरीर में

कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित होगा व हड्डियां भी कमजोर हो जाएंगी। आयु को ध्यान न रख लंबे समय तक हाई प्रोटीन डाइट लेना हड्डियों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। पेड़-पौधों से मिलने वाला प्रोटीन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अधिक उपयुक्त माना जाता है। इनके सेवन से पशु प्रोटीन की तुलना में कैल्शियम का अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। हालांकि मीनोपाज के बाद महिलाओं को ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए प्रोटीन की उचित मात्रा के सेवन पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।'

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

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

दि कम्प्लीट 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



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेल्लेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



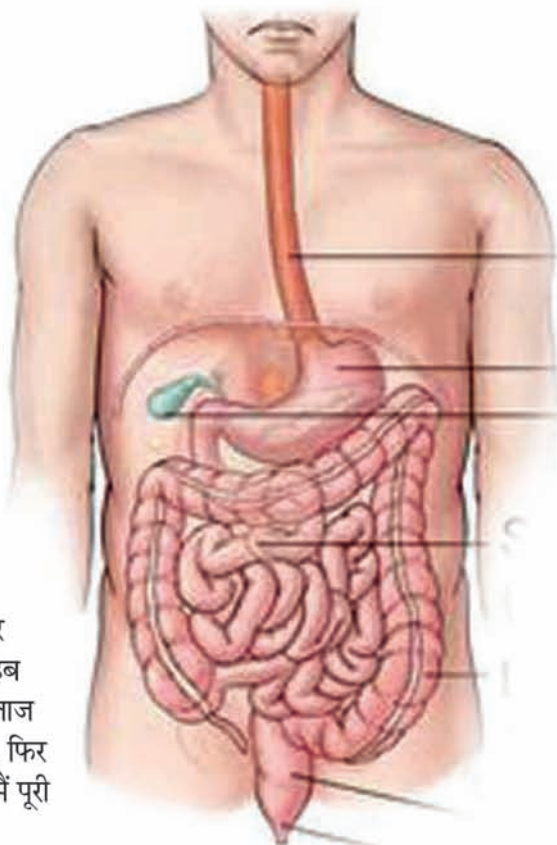
डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक इलाज से मुँह व आहार नली का छाला हुआ पूरी तरह ठीक

अब्दुल कलाम शेख

निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.)

मैं अब्दुल कलाम शेख निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.) मुझे वर्ष 2004-05 में मुँह व आहार नली में छाले की समस्या थी, खाने में परेशानी होती थी, जिसका इलाज इन्दौर के कई प्रसिद्ध चिकित्सकों से कराया। दवा के सेवन से कुछ दिनों तक आराम रहता और फिर परेशानी होने लगती थी। इस तरह कहीं से भी स्थायी आराम नहीं मिला। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी सर एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेन्टर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर के होम्योपैथी चिकित्सक के बारे में किसी ने बताया, डॉक्टर साहब से मिलकर अपनी तकलीफ के बारे में बताया। फिर होम्योपैथिक इलाज शुरू किया, लगभग पन्द्रह दिन बाद से ही मुझे आराम लगने लगा, फिर लगभग 6 माह तक दवाईयों का सेवन किया। उसके बाद से आज मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मुझे किसी भी प्रकार की कोई परेशानी नहीं है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक चिकित्सा से मुझे आराम ही नहीं, बल्कि मैं पूरी तरह से आज स्वस्थ हूँ।



डॉक्टर द्विवेदी सर को पुनः बहुत-बहुत धन्यवाद...

- अब्दुल कलाम शेख

YouTube पर
संबंधित वीडियो देखने
के लिए बार कोड का
उपयोग करें।



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

मर्यंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड,
इंदौर समय: सुबह 10 से शाम 6 तक, फोन: 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

समय: सुबह 9 से 12 तक

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय: शाम 4 से 6 तक

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाणा, इंदौर

हेल्पलाईन नं. 0731 4989287, 9893519287, 9993700880 9098021001

प्यारी दुल्हन बनने के लिये लगाएं घरेलू ओटमील उबटन

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

सामग्री

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

बनाने की विधि

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

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

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

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

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



सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय : शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्टेरी हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन : सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)
उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें

सीने में जलन को ऐसे दूर करता है बेकिंग सोडा

एसिडिटी होने पर कई बार आपको भोजन नली या सीने में जलन की महसूस होती है। कभी-कभार ऐसा होना सामान्य बात है, लेकिन अगर आप लगातार इस तरह की जलन महसूस करते हैं तो यह एक गंभीर समस्या भी हो सकती है। लेकिन घबराइए नहीं, आपकी इस परेशानी का इलाज बेकिंग सोडा में छिपा है। जी हां, घर की सफाई, खान-पान और सौंदर्य निखारने के लिए फायदेमंद बेकिंग सोडा आपकी इस परेशानी को दूर करने का बहुत कारगर और फायदेमंद उपाय है, आइए जानें कैसे।

बे किंग सोडा में अतिरिक्त एसिड का मुकाबला करने के लिए एक प्रभावी और सामान्य रूप से एंटासिड मौजूद होता है। सोडा का मूल स्वभाव नमक और पानी के गठन से पेट में अतिरिक्त हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनाना होता है। जिससे गैस से राहत मिलती है और सीने की जलन दूर होती है।

बेकिंग सोडा का इस्तेमाल

- बेकिंग सोडा के इस्तेमाल से इस समस्या में झट से फायदा होता है। एसिडिटी के कारण होने वाली सीने में जलन के लिए आप बेकिंग सोडा को अलग-अलग तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे बेहतरीन तरीका है, एक गिलास पानी में एक चम्मच बेकिंग पाउडर मिलाकर पी लें। लेकिन ध्यान रहे कि इस उपाय को दिन में 3 बार से ज्यादा न आजमायें, क्योंकि इससे आपको नुकसान हो सकता है।
- बेकिंग सोडा के साथ अदरक का इस्तेमाल भी आपको सीने में जलन से राहत दिलाता है। इसके लिए एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा के साथ-साथ आधा चम्मच कद्दूकस किया हुआ अदरक मिला लें। इस पेय को पीने के बाद आप जलन से राहत महसूस करेंगे।



- सीने में जलन को दूर करने के लिए आपने ठंडे दूध के बारे में सुना ही होगा। आप सीने में जलन होने पर एक गिलास दूध के साथ एक चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर भी पी सकते हैं। अगर आप लगातार इस समस्या से परेशान हैं तो आप सोते समय भी इस दूध का सेवन कर सकते हैं।
- बेकिंग सोडा के साथ नींबू लेने से भी सीने में जलन से राहत मिलती है। समस्या होने पर आधा कप गर्म पानी में कुछ बूंदे नींबू की निचोड़ लें। अब इस गर्म नींबू पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर, इस घोल को पी लें।

सावधानियां

- सीने में जलन से बचने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करने से पहले आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना होगा।
- बेकिंग सोडा में अत्यधिक मात्रा में सोडियम की मौजूदगी के कारण, सोडियम का सेवन कम करने वालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।
- नमक और सोडियम की मात्रा अधिक होने के कारण लगातार इन उपायों के प्रयोग से आपको मतली या उल्टी का अनुभव हो सकता है।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैलबी,
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, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लिनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

कॉ फी सिर्फ एक बेवरेज नहीं है, बल्कि एक लाइफस्टाइल बन गई है। आप सुबह खुद को जगाने के लिए, दिन भर नींद भगाने के लिए और किसी दोस्त या समवन स्पेशल से मुलाकात का बहाना बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं। कुल मिलाकर, हर रोज, हर सिचुएशन में आप कॉफी को याद करते हैं।

कॉफी, जिसके दीवानों की गिनती लगातार बढ़ती ही जा रही है, आसानी से उपलब्ध होने वाली चीज है। दुनिया के लगभग हर कोने में कॉफी पी जाती है। कॉफी लवर्स की अपनी एक जमात है। कुछ ऐसी बातें भी हैं जो सिर्फ कॉफी के दीवाने ही समझ सकते हैं। अगर आप भी उन्हीं दीवानों में से हैं तो आइये जानें वो कौन सी बातें हैं जो आपके सिवा और कोई नहीं समझ पाता।

दिन की शुरुआत बिना कॉफी के?

न बाबा न!

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अपनी सुबह की शुरुआत सूरज को नहीं बल्कि कॉफी के मग को देखकर करते हैं। कॉफी मग उनकी सुबह का अलार्म होता है, जो उन्हें जगाता है। कॉफी की वो भीनी-भीनी खुशबू जब उनके पास पहुंचती है तो वो नींद और आलस छोड़ कर खुद-ब-खुद उठ कर बैठ जाते हैं।

सारे ब्रांड और टेस्ट की जानकारी

मार्केट में कितने ब्रांड की कॉफी मिलती है आपको ये जानना हो तो कॉफी के किसी दीवाने से पूछिये। वो आपको मार्केट में अवेलेबल कॉफी ब्रांड के नाम और टाइप बताने के साथ-साथ उनकी रेटिंग भी आसानी से बता देंगे। यानी आप कौन सी कॉफी लें और कौन सी नहीं, इस बात की सलाह आपको कॉफी लवर से बेहतर कोई नहीं दे पाएगा।

ये लत नहीं, लगाव है प्यारे!

आपके घर वाले, गर्लफ्रेंड, कलीग और फ्रेंड्स सभी इस बात के लिए आपके पीछे पड़े रहते हैं कि आपको कॉफी की लत लग गई है। आपके जानने वाले लोग अक्सर आपको 'कॉफी पीने के नुकसान' नाम के आर्टिकल में टैग करते रहते हैं। लेकिन आपकी नजर में ये सब नादान हैं! दरअसल, सब आपके कॉफी के लगाव को कॉफी की लत समझ बैठे हैं।

कॉफी की दीवानगी



क्या है आपका टेस्ट

आप अपने किसी भी दोस्त को लेकर अपने एरिया के किसी भी कैफे में चले जाएं, आपकी शक्ति देखते ही वेटर आपकी पसंद की कॉफी का ऑर्डर ले आएगा। आप अपनी कॉफी के स्टाइल के लिए इतने पर्टिक्यूलर हैं कि कैफे में जो शख्स आपका ऑर्डर तैयार करता है उसे सब याद हो चुका है कि आपकी कॉफी कितनी हार्ड, कितनी शुगर वाली और उसमें कितनी क्रीम होती है।

कॉफी मग की भरमार

आपका कॉफी का शौक आपके दोस्तों और जानने वालों के लिए एक मुश्किल को आसान कर देता है। दरअसल, आपको बर्थडे, फेयरवेल पार्टी या किसी भी खास मौके पर क्या तोहफा देना है, इस बात पर किसी को ज्यादा सोचना नहीं पड़ता। सब

आपको अलग-अलग तरह के कॉफी मग बतौर तोहफे में दे देते हैं, और आप भी इस तोहफे से काफी खुश हो जाते हैं। इस वजह से आपके पास कॉफी मग का एक इतना बड़ा कलेक्शन है कि आप लगातार दो हफ्ते बिना कॉफी मग रिपीट किये कॉफी पी सकते हैं।

जिन्हें कॉफी पसंद नहीं, वो आपको पसंद नहीं

अक्सर आपका सामना उन लोगों से होता है, जो आपसे कहते हैं, 'मुझे कॉफी पसंद नहीं!' ऐसे लोग जिन्हें कॉफी पसंद नहीं आती, आप भी उनको पसंद नहीं करते। आप इन लोगों के ऊपर भरोसा कतई नहीं कर पाते। आपको हमेशा ये बात हैरान करती है कि कॉफी कैसे किसी को पसंद नहीं आ सकती। ये थीं कुछ ऐसी बातें जिन्हें हर कॉफी का शौकीन आसानी से समझ सकता है।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

961 777 0150
0731 4766222

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

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्टैकन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें



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

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



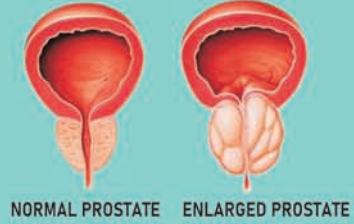
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

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
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



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

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आये

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

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, 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