

# हेल्थ

ढलती उम्र पे लगाम लगाए,  
जानलेवा रोगों से बचाए...

**नई वीटा-थेरेपी!**

हार्ट केयर स्पेशल!

ताउम्र हृदय को  
स्वस्थ रखने वाला  
खानपान और  
लाइफ स्टाइल!

**नेचर-क्योर  
का कमाल!**

पाइल्स का जड़  
से सफाया!

स्टुडेन्ट्स के  
लिए विशेष!

**मेरिट में आने का  
नया मंत्रा!**

**डेंटल फर्स्ट-एड!**

दांत-मसूड़ों की  
किसी भी समस्या में  
तत्काल क्या करें?

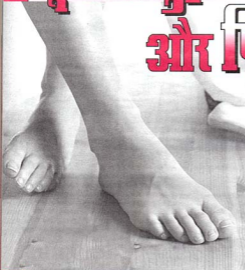
**महिलाओं में  
तकलीफदेह  
सेक्स!**

क्या कहते हैं  
मेडिकल वैज्ञानिक?

**कैसे चुनें, परफेक्ट फिटनेस प्रोग्राम?**

नेचर-थ्योर का कमाल!

# फूली हुई नसों की और फिशर्स



आजकल र्मि अम शारीरिक समस्याएं हैं वेरिक्जस वेजस (पैरों पर फूली हुई नसों दिखला), फाइब्रस (बवासीर) और फिशर (जुदाघार से ऊपर र्मि ओर बढ़ले वाला हांवा फोसु)। गांस-कसखों के लोनों से ज्वादा शहर के लोण डल तकलीफों से परेशल हैं। यदि आप भी उज्हीं में से एक हैं तो घबराइत मत, सैबुरोपैथी र्मि शरण में आइए; आपको बल समस्याओं से मुक्ति मिल जाउगी।

शरीर में खून का संचार धमनी (arteries) और शिरा (veins) के माध्यम से होता है। धमनी के द्वारा रक्त हृदय से अन्य अंगों की ओर जाता है, जबकि शिरा के द्वारा अन्य अंगों से हृदय की ओर। धमनी में रक्त का प्रवाह हृदय के पड़कने के साथ होता है और हल्के इतके के साथ होता है, क्योंकि हृदय रक्त को पंप करता है। शिराओं में रक्त धीरे-धीरे और लगातार बहता है। शरीर में धमनियां अन्दर की तरफ सुनिश्चित होती हैं। इसके विपरीत शिराएं बाहर की तरफ होती हैं। यह प्रकृति ने खून को सुरक्षा के लिए किया है, क्योंकि धमनी के बरतने पर खून रोकना मुश्किल हो जाता है, इसलिए उन्हें सुरक्षित, अन्दर की ओर रखा गया है।

## वेरिक्जस वेजस की समस्या!

वेरिक्जस वेजस वे वेजस घबरी शिराएं हैं, जो सूज जाती हैं, घुम जाती हैं या गोल-गोल टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं। शिराएं धमनियों की तुलना में कमजोर होती हैं। वे रक्त प्रवाह के लिए अपने पास की संश्लेषियों के तिकुटने और फैलने पर निर्भर करती हैं। इनमें मोटी-मोटी र्मि पर अवर बल-वे-कल्प होते हैं, जो खून को उलटा बहने से रोकते हैं। अगर वे कल्प न हों, तो खून हृदय तक पहुंचने की जगह रुकी के मुलकारण के प्रभाव से पीडे भला जाता। अब र्मि से मुह होती है वेरिक्जस वेजस को बहाने। वेजस के वे कल्प जब कमजोर या खराब हो जाते हैं तब खून पीच में

# समस्या, पाइल्स

# का जड़ से सफाया!

इकट्ठा होने लगता है। जब काल ज्यादा खराब हो जाते हैं, तब वे नर्म (सॉफ्ट) फूल जाती हैं, उभार आती हैं और फेंक जाती हैं।

मुलकाकारण का प्रभाव पैर की नाओं पर ज्यादा पड़ता है, क्योंकि पैर के त्वचा को इतना तक चर्बुंधने में ज्यादा और लगाना पड़ता है। इसलिए घुटने के नीचे पैर की वेन्स सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं। जो लोग अपने काम को बजह से लम्बे समय तक खड़े रहते हैं (वैने-एयर होम्सेस, रिसेप्टनिस्ट), उनमें वैरिबोस वेन्स की समस्या 10 गुना तक बढ़ जाती है। महिलाओं में यह समस्या पुरुषों से 4 गुना ज्यादा होती है। उम्र के साथ वैरिबोस वेन्स की समस्या बढ़ती चली जाती है। इसकी प्रमुख बजह होती है नॉनलेसिया और टिस्ट्यूज का कमजोर होना। बस, इसी कारण वेन्स की पीछरी टोयाँ भी कमजोर होने लगती हैं। मोटापे और गर्भावस्था में पैरों पर अतिरिक्त बजन का जोर पड़ता है, इसलिए इन हालात में भी वैरिबोस वेन्स होने की संभावना बढ़ जाती है।

## लक्षण :

वैरिबोस वेन्स की समस्या होने पर नाँव फूल जाती है, आँटी दिखाई हो जाती है, नीली पड़ जाती है, जिससे वे लम्बा के अंदर से दिखाई देती हैं, खास तौर पर खड़े होने की पोजीशन में कई बार नाँव में दर्द नहीं होता। कभी कभी ऐसा भी हो सकता है कि सूजन कम हो पर दर्द ज्यादा हो

## कारण :

- कुछ प्रमुख कारण इस प्रकार हैं—
1. शिराओं की टोयाँ में जेनेटिक कमजोरी होना।
  2. शिरा के अंदर ज्यादा दबाव बनना, जिससे निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:
    - लम्बे समय तक खड़ा रहना।
    - कब्ज रहना।
    - भारी बोझ उठाना।
    - मोटापना।
    - गर्भावस्था।
  3. लो फाइबर डाइट लेना : इससे शीघ्र के लिए ज्यादा जोर लगाना पड़ता है। पैर पर ज्यादा जोर देने से पैर में ऊपर की ओर रक्त संवाह में रुकावट आती है।

## बचाव के तरीके :

- अगर ज्यादा देर तक खड़े रहने की जरूरत हो, तो बीच-बीच में थोड़ा चल-फिर लें।
- निश्चित रूप से एक्सरसाइज करें।
  - मोटापना कम करें।
  - गर्भावसी महिलाएँ ज्यादा देर तक खड़ी न रहें।
  - वे कम्प्लेनन जुराब पहनें, इससे वेन्स को बाहर से सहाय मिलता है।
  - अलग के लिए पैर ऊपर उठा लें। सोने समय पैरों को कुछ ऊँचाई पर रखें।
  - ज्यादा फाइबर वाला खाना खाएँ।

## इलाज :

यहां बतए जा रहे प्रयोगों से समस्या पर काफी हद तक कंट्रोल हो जाता है। सफाई के जाले जैसे दिखने वाली छोटी-छोटी वैरिबोस वेन्स को सुख हो हो जाती है, साथ ही बड़ी और मोटी वैरिबोस वेन्स से होने वाली पोरासो में कमी आ जाती है। इन वेन्स की टोयाँ अन्दर से मजबूत हो जाती हैं और नये-नयी वैरिबोस वेन्स बनने का खतरा कम हो जाता है।

वैरिबोस वेन्स के गम्भीर मामलों में 'वेलेरी वेरोसे' से इलाज कराते हैं। इसमें इन्फेक्शन से एक दवा नाम है इन्फेक्ट की जाती है, जिससे फूली हुई नाम एक्सएक बीबी पड़ जाती है और उसकी टोयाँ आपस में जुड़ जाती है। इस प्रक्रिया से आराम तो मिल जाते हैं, परन्तु कभी कभी किसी दूसरी जगह नयी वैरिबोस वेन्स पाए सकती हैं।

खाने में हाई फाइबर डाइट लें। 40-50 ग्राम फाइबर रोज लें। खाने में लम्बी, फल, चिन पत्ता के पेड़ों का अटा (पैदा नहीं), नट्स (अखरोट, कादम अदि) और चीज लें। इन्हें पिरोकर छोलकर / पीसकर खाएँ / नाकर, हरि मटर, जोकली, अलू, सलाकेट में फाइबर अच्छा है। इसी तरह फलों में सेब, आम, संता, अमरन्त, रामपी, मूला केर, जामुन, चू चेंरीज अदि में वैरिबोस वेन्स के इलाज के लिए अच्छा फाइबर पचता जाते हैं। खाने में प्रोसेसड चीजें छोड़ें। जैसे - डेट,

पास, बिम्बा, बरी अदि। इसमें प्यन देने की बात यह है कि जिस प्रोसेस प्रोडक्ट में मैदा का या खने हुए अनेक का प्रयोग होता है, यह नुकसान पहुंचाती है।

अगर खाने का अटा अलग अलग प्रयोग करते हो तो अच्छा है: जैसे- कच्चे ज्वर, कच्चे बाल, कच्चे नावने, कच्चे गेहूं अदि।

रसायनी, खु और रेड बेरीज का प्रयोग करने से नती की सफेद संरचना मजबूत होती है और उबके अन्दरकी रक्त संघारन में सुविधा होती है। लहसुन, अदरक, प्याज और पिसी लाल मिर्च का प्रयोग करने से वैरिक्कोस वेम में आराम मिलता है।

खाने में विटामिन सी, विटामिन ई और सोरोसोकेवाइस युक्त खाद्य पदार्थ उचित मात्रा में लें। ऐसे फाइबर लें, जो मल को नरम रखे, मालत्या की क्रिया आसान बनाए।

सप्ताह में बार-बार दिन आगे पढे तक को एम्मासटाइज करने से, बचन कम होता है, रक्त संचार सुधारा है और घासल टोन पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

## हीमोस्टैटस या पाइन्स [बवासीर] की तकनीकी!

हीमोस्टैटस या पाइन्स (बवासीर) के वैरिक्कोस वेम है, जो रक्तमय या एरम (माल्टर) के पास स्थित होती हैं, लोक उस जगह जहाँ से मल त्याग होता है। जब ये पेशाब की तरफ होती हैं, तब अन्दरकी बवासीर कहलाती है। माल्टर से बाहर आने पर इन्हें बाह्य (बाहरी) बवासीर कहते हैं। हमारे देस में लगभग 15 फीसदी लोगों को जीवन में कभी न कभी इस बीमारी की शिकार्यता होती है। यह बाह्य और खुवी दो प्रकार की होती है। कभी बवासीर में खुन नहीं आता।



### लक्षण :

मल की सहा पर खुन के छिटे दिखना या मल के बाद थोड़ा-थोड़ा खुन दिखना। बाहरी बवासीर में अक्सर दर्द नहीं होता है, जब तक कि रोग ज्यादा बिम्बु न जाए। अन्दरकी बवासीर में भी दर्द नहीं होता है, क्योंकि गुदा में अन्दर की तरफ करीब 3 सेन्टी. दूरी तक संवेदनशील नती होती ही नहीं हैं।

इसमें खुबली भी नहीं होती है। खुबली या बेचैनी का मुख्य कारण है मलौज को इस बात का डर होना कि मल त्याग के समय उसे असुविधा होगी। इसमें Candida albicans, yeast या पैरासाइट इन्फेक्शन या थोका से दूरती की शक्यता हो सकती है। लक्षण सभी तरह की बवासीर में मालत्या के परते, मल त्याग के समय या मल त्याग के बाद राक्तमय होता है।

खुवी बवासीर में जब अक्सर खुन निकलता रहता है, तब शरीर में आधान की कमी से एरिमिया हो जाता है। अक्सर गुदा पर एक गाँठ (Lump) आ जाती है।

जब बवासीर बढ़ जाता है, तब मालत्या करने के बाद ऐसा लगता है कि देर पूरी तरह राक्त नहीं हुआ है।

### कारण :

शोचन में प्याजर कम होना, बिलके कारण मल कड़ा हो जाता है। प्याजर कम होने के कारण आँतों में शोचन से पोषक तत्वों के अवशोषण की शक्ति में रुकावट आती है। इस कारण रक्त प्रवाह बाधित होता है और नती पर दबाव पड़ता है।

महाशुष्क खात यह है कि शरीर के अन्य हिस्सों की नती में काल्पस होने हैं, जो खुन को उरटा करने से रोकते हैं। ये काल्पस खुन का दबाव संघारन पाने में सक्षम होते हैं। गुदा एवं उसके आसपास के एरिया की नती में काल्पस नहीं होते, इसलिए, यहाँ किन्ती भी शक्कर के संकेतन या दबाव होने पर ये नती जल्दी कमजोर हो जाती है और बवासीर हो जाता है।

### बवासीर का खतरा! कब?

इन परिस्थितियों में खतरा छाया शेर पर बढ़ जाता है:

खाने में हाई फाइबर खाए लें। 40-50 ग्राम फाइबर खोज लें। खाने में सब्जी, फल, बिम्बा पालिया के नुई सब आटा (मैदा नहीं), माल्ट (अक्वेटोट, क्लासम जस्टि) और बीज लें। इन्हें मिन्डफुल हीलियर / पीसकर खाएँ। माल्ट, हाई माल्ट, प्रोप्रोटीन, आरू, शक्यताओं में फाइबर अच्छा है। हाई टाइड परतों में शेर, अमर, सांघर, अमरकट, छालमटी, सूखा शेर, जामुन, खु बेरीज अदि में वैरिक्कोस वेम के हान्य के लिए अच्छा फाइबर पाया जाता है।

## बवासीर और वैरिक्कोस वेम के लिए प्रीवन्टस!

(वैरिक्कोस वेम कभी शरीर में कहीं भी फुली हुई नस/पाने दिखना)

विटामिन 'सी', कैल्शियम और सोरोसो-वोर्नापेटुन-कोलजेन प्रोडक्शन को बढ़ाते हैं, जो उपदा नये लचीले टिश्युओं का निर्माण करते हैं।

दो बड़े हिस्स (विन भर की सुरक्षा) के लिए :

श्रीन मुझे गहरे रंग के सान-काम सान, पर्सनी, पालक या कलकुंधी, पाँच साबर पत्तियों से तैयार-एक ही किमल मिर्च और दो टमाटर।

- कम प्याजर खाए अहार लेना।
- लगातार उपदा देर तक एक ही जगह पर बैठना (वेस टेबली, अटो रिक्सा ड्राइवर करते हैं)।

- थोटा
- गर्मायसा
- कफियला
- बुखारे में मसल टोन कमजोर होना।
- गुदा क्षेत्र में की गई कोई सर्जरी।
- लिचर के रोग
- गुदा मैनुन
- Portal Hypertension यावी, लिचर की बवासीर में हाई खाद प्रेशर।

### बवाह कैसे करें?

- उपदा प्याजर वाली खाद लें।
- देर 8-10 मिनल पानी पियें।
- मालत्या सुविधापूर्वक करें। न लें उपदा रोग ललाएँ, न देर तक बैठें।
- मल त्याग के बाद गुदा को अच्छी तरह सफाई करें। आराम के लिए कोई हल्का शेर लयाएँ।
- उपदा देर तक न लें एक जगह खड़े रहें (होटल के रिसेप्शनिस्ट, ट्रेफिक पुलिस के सिग्नल जैसे प्रोक्तियन से जुड़े सैन्यी की यह मजबूती होती है, फिर भी इस पर ध्यान दें) न पंजी तक एक जगह बैठे रहें (जैसे टुक



सहस्रवर्ष काय यह है कि शरीर के अन्य हिस्सों की गर्तों में जमाव होने हैं, जो बहुत जल्द उखल रहने से डोखते हैं। ये जमाव बहुत दर दबाव संभाल पाने में सक्षम होते हैं। मुदा सर्व जल्दके अवस्था के सधिया की गर्तों में जमाव नहीं होते, उदाहरित यह किसी की प्रकृत के कंडेक्षण का दबाव होने पर ये गर्त जल्दी कमजोर हो जाती हैं और सखीर हो जाते हैं।

दुआर।) बीच-बीच में थोड़ा ड्रेक देकर चालत कदमी भी करें।

- ऐसे एक्सरसाइज करें, जो पॉल्डिक एरिया में बल सप्लाई बढ़ाए और वहां की मांसपेशियों को मजबूती दें।

- टब में नुनगा घसी भाकर बैठें। इसमें पेटू तक का हिस्सा डूबा रहना चाहिए।

- मल त्याग के लिए यूरोपियन टायलेट का प्रयोग करें। पैर एक स्टूल पर रखने की ओर रख दें। इससे मल त्याग में आसानी होगी।

### एसल फिशर क्या है ?

कमल रहने पर मल के बंदे और कड़े टुकड़े जब मुदा से मुकिलत से निकलते हैं तब ये यहाँ की lining को 'फाट सकते हैं। इस नुकसान से आगे मल त्याग करने

में दर्द होता है। एसल फिशर एक तरह का हल्का थोड़ा होता है जो मुदा से ऊपर की ओर बढ़ता है। मलत्याग के समय इस थोड़े और आसपास की मांसपेशियों में तनाव और मिश्रुदन दर्द का अनुभव कराती है। इसी कच्ची रक्तस्राव भी हो सकता है। इसमें चयापन और इसके इलाज के लिए कमिलास से बचें। फायरम घनी हरी सब्जियाँ, फल-सलाद ज्यादा लें। निज काय (Sitz Bath) लें घनी नुनगुने घनी के टब में बैठें। घनी में दो ड्राप टिंक्चर बेंजोइन (Tincture Benzoin) मिला लें। नानुन से सुकलएँ नहीं। साधुन लपने से फिलानों की स्थिति और बिगड़ सकती है। मनसेदार खाने से बचें। बैठने के लिए विशेष रॉकिया (विश्वके बीच में रोड हो या परम तल्ल पदार्थ भा हो) प्रयोग करें। रॉक के चार टोक में मुदा की सप्लाई करें और उस स्थान को सुका लें। चर्हा कोई एंटी फंगल पाउडर लगाएँ। इसी दिन भर में चर्चन (friction) कम होगा। अगर एक मह में अत्यन्त न हो तो जाँच करें / कराएँ कि कहीं यह किसी और बीमारी को जन्म ले नहीं दे रहा है।

ध्यान दें...

ध्यान दें कि वेरिक्कोज वेनस और पाल्पा और एसल फिशर का कारण लगभग एक जैसा ही है, इसलिए इलाज भी एक जैसा ही है। यह लेख बीजे चर्हा की विशेष भाग पर लिखा है। इस लेख में मैंने वेरिक्कोज वेनस और पाल्पा के चयापन के बिना भी बरीके दिए हैं यह सब यदि किरादे करीब (जनवरी '05 अंक में प्रकाशित, पृष्ठ-22) निगर स्लीज (मू-जुलाई '05 अंक में प्रकाशित, पृष्ठ-18) और वीन जुस (फरवरी-मार्च '05 अंक में प्रकाशित, पृष्ठ-12, 34) के साथ करेंगे, तो परिणाम बहुत अच्छे आएँगे। यदि बार हो हो सकता है किसी विशेष इलाज की आवश्यकता हो न पड़े और लेने में ही अन्धका खास आराम मिला जाए।

- डॉ. वीरूष सक्सेना  
पेपल.टी. (पेनुपुल्ले)



(लेखक के भारतीय और विदेशी प्रसिद्धि विज्ञान विधियों पर अपनी अवधान और प्रयोग लिखें हैं।  
(आपने अगर वे-बीजे टिपू, 24 वीं का सदस्यता फार हो पर नई संस्करण, करें, कर, फिर कर बीजे टिपू के लिए भी हैं।)

### मेरी दास्तां

अपनी किरादे में हर किसी को कच्ची न कच्ची, कहीं न कहीं मुसीबतों का सामना करना पड़ता है। कच्ची ये मुसीबतें किसी बीमारी का रूप लेकर आती हैं, जो इन्सान को शारीरिक व मानसिक दोनों तरह से पूरी तरह लोडकर रख देने की भी कोशिश करती हैं। लेकिन यहाँ चपनों में इन्सान आती है जो बर्ब को बर्बों से न चलेते हुए उस पर कब्ज पाने और उसे जड़ से उखाड़ फेंकने की पुरजोर कोशिश करता है। इसमें कोई दो राय नहीं कि हर 'डिवाल्स' कोशिश कामयाब होती है। क्या आप भी कच्ची ऐसी किसी मानसिक या शारीरिक बीमारी का शिकार हुए हैं, जिसने आपके पारल करने की पूरी-पूरी तैयारी कर ली हो, पर अविश्वकार आपके हिम्मत, आपके आत्मविश्वास, आपके इच्छा-शक्ति की नील हुईं और आपने उस बीमारी पर विजय प्राप्त कर ली। अगर कार्ड आपके साथ ऐसा ही कोई हादसा पैस आता है, तो आज ही हमें अपने पीटोडान के साथ संधिपन में लिख भेजें। हो सकता है आपका अनुभव किसी दूसरे के लिए एक प्रेरणास्रोत या अला ही एक नयी किरण साबित हो जाये। अपने अनुभव इस पत्र पर लिखें करें।

मेरी दास्तां, हेल्प और न्यूट्रीशन

मेन्स राइफक्स (ईडिवा) लिमिटेड, 101-सेन्टी, गवर्नमेन्ट  
इन्स्टिट्यूट इन्स्टेट, बान्दोवली (पंजाब), मुम्बई-400 067.

### पाठक/पाठिकाओं से लियेदत...

1. कृपया इस बात पर खास ध्यान दें कि 'हेल्प...' में प्रकाशित किसी भी लेख की प्रकृति में आप को तब तक सकारा भेजते हैं, पुस्तक होवे पर आपके पुस्तक की रशि भी उसी नाम से बचपे तबे चेक द्वारा भेजी जायेगी। इसलिए प्रकृति पर में अपना नाम लिखने से पहले ही बीच-समझ लें। आपके आला पर टीका किसी और नाम से चेक बकाकर नहीं भेज जायेगा। इसके लिये धन्य करें।

2. हमारे प्रकाशन संस्थान के नियमानुसार पुस्तक की रशि चेक द्वारा ही भेजी जाती है, अतः मरी-मरी से रशि भेजने के आला पर पर न लिखें।

3. बड़ी लघु में हमारे बात ऐसे भी पर आते हैं, जिनके साथ पुस्तक रशि का सल-धे खल पुठन (जिसकी अवधि खान हो चुकी होती है) चेक संलग्न रहता है और उस चेक की जगह नया चेक बचपे की नुजुबत की जाती है। इससे आनुविध की स्थिति जगल हो जाती है। अच्छा तो यही है कि चेक जगल होने के बाद आप उसे रशि ही मुदा लें।

- सत्यप्रकाश