

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

■ हेपेटाइटिस

■ जनसंख्या विस्फोट



संघर्ष एवं

जुलाई 2013 | वर्ष-2 | अंक-8

सुरत

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

लिवर रोग
विशेषांक

मूल्य
₹ 20



लाइलाज नहीं

लिवर सिरोसिस

संघट एवं सूरत

प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भरुमे
डॉ. एस.एम. डेसाई
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. गणेश अवस्थी
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

राजेश उदावत, आर.डी. मूसलगांवकर, रचना ठाकुर
मोहनलाल आर्या, डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. वी.के. चावला
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी
9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलीफेक्स- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

ऐसे देखें...

24

पति की
प्रिय पत्नी



20

जुर्रियों को हटाए विटामिन-ई

9

लिवर को
स्वस्थ
रखेंगी
योगिक
क्रियाएं



11

जब परेशान
करे एसिडिटी

खुशनुमा
बरसात में रखें
खास ख्याल

18



4

रखें लिवर का
ध्यान और रहे
सेहतमंद

14

50 के बाद भी
बना रहे जोश





ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मां कश्चिद् दुःखभाग्यभवेत् ॥

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

संपादकीय

आयु की अवधि का बढ़ना मात्र ही अच्छे स्वास्थ्य का सूचक नहीं

दुःखेष्वनुद्विगमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥

दुःखों की प्राप्ति होने पर जिसके मन में उद्वेग नहीं होता, सुखों की प्राप्ति में जो सर्वथा निःस्पृह है तथा जिसके राग, भय और क्रोध नष्ट हो गए हैं, ऐसा मुनि (मनुष्य) स्थिर बुद्धि कहा जाता है।

इस समय विश्वभर में स्वास्थ्य की स्थिति बहुत ही गंभीर है। प्राथमिक दृष्टि से आयु की अवधि का बढ़ना मात्र ही अच्छे स्वास्थ्य का सूचक नहीं है।

इसमें केवल आयु वर्षों में बढ़ती है न कि वर्षों में स्वस्थ जीवन। आज समाज में बढ़ती अराजकता, अपराध, आत्महत्याएं व प्राकृतिक आपदाओं के कारण नित्य नए-नए और बारम्बार प्रकट होने वाले रोगों ने चिकित्सा जगत के समक्ष और अधिक चुनौती खड़ी कर दी है। आज हमारा सामाजिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य खतरे में है। 1 जुलाई डॉक्टर दिवस के उपलक्ष्य में सभी चिकित्सा पद्धतियों के ज्ञाता (चिकित्सकों) को मिलकर इस प्रकार का प्रयास करना होगा जिससे स्वास्थ्य मस्तिष्क (विचारों) वाले स्वस्थ शरीर का निर्माण हो सके, जो कि स्वयं के साथ-साथ समाज हित को भी सर्वोपरि रख सके।

इसी कामना के साथ डॉक्टर्स-डे पर हार्दिक शुभकामना...

डॉ ए.के. द्विवेदी

रखें लिवर का ध्यान और

शहरी भारतीयों के खानपान के तौर-तरीकों में हाल में बड़े बदलाव देखने को मिले हैं। ढेर सारे कार्बोहाइड्रेट, बिना रिफाइन किया हुआ आटा और कम वसा वाली खुराक से, रुझान अब उच्च वसायुक्त और कम अवशिष्ट वाली खुराक की ओर हो गया है। आधुनिक भारतीय आहार अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त होता जा रहा है। इसके साथ ही एल्कोहल का सेवन भी बढ़ा है, जिसके नतीजे हृदय की बीमारियों, उच्च रक्त चाप (बीपी), मुधमेह और लिवर (कलेजा) से जुड़ी बीमारियों के रूप में सामने आ रहे हैं।

हृदय रोगों और मधुमेह जैसे रोगों पर मीडिया में खूब तवज्जो दी जा रही है। लेकिन लिवर-शरीर का सबसे बड़ा अंग और इसकी मुख्य केमिकल फैक्टरी-इनकी अपेक्षा थोड़ा उपेक्षित ही रहा है। आंतों से आने वाले खाए गए भोजन का पहला पड़ाव होने के कारण लिवर के हमारे खानपान में किए गए बदलावों से सर्वाधिक प्रभावित होने की संभावना बनी रहती है।

डेढ़ किग्रा का लिवर हमारे ऊपरी उदर के दाईं ओर स्थित होता है और यह खाए गए भोजन को संसाधित करता है जिसके बाद इसे अंतर्द्वियां अवशोषित कर लेती हैं। यह कार्बोहाइड्रेट्स को ग्लाइकोजन के रूप में जमा करके रखता है और जब भी जरूरत होती है यह तुरंत ही इसे ग्लूकोज के रूप में स्त्रावित कर देता है।

हमारे द्वारा लिए गए नुक्सानदायक पदार्थों को यह निष्क्रिय कर देता है और प्रोटीन पैदा करता है जो हमें संक्रमण और रक्तस्राव से बचाता है। हम क्या खाते हैं और कैसा जीवन जीते हैं उनमें मामूली सुधार कर के यह संभव है कि हम अपने लिवर को स्वस्थ रख सकें।

कैसे पहुंचता है लिवर को

नुकसान

अच्छे और स्वस्थ लिवर के लिए कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन के सही संयोग वाला आहार



संयमित दिनचर्या तनावरहित जीवन

स्वस्थ लिवर तभी संभव है जब हम स्वस्थ लाईफ स्टाइल अपनाएं और अच्छा आहार ग्रहण करें। खराब खानपान, अनियमित दिनचर्या, तनाव व व्यसन (शराब) लिवर के खराबी के प्रमुख कारक हैं।

होम्योपैथिक चिकित्सा के माध्यम से हम लोगों की दिनचर्या को सुधारने के साथ-साथ तनाव को भी कम कर रहे हैं। कई मरीज हमारे पास तब आते हैं, जब उनका सिरम बिलिरुबिन काफी बढ़ जाता है और सकल प्रयास के बावजूद भी लिवर को स्वस्थ करने में सफलता नहीं मिल पाती है। ऐसे में लक्षणों के आधार पर प्रयोग की जाने वाली होम्योपैथिक दवाइयां- चेलिडोनियम, ब्रायोनिया अल्बा, फास्फोरस, सल्फर, मर्कसॉल तथा कालमेघ इत्यादि ऐसी औषधियां हैं जो लिवर की विभिन्न बिमारियों से छुटकारा दिलाने के साथ ही निरन्तर प्रयोग करते रहने पर जीवन भर लिवर के कार्य को सुचारू रूप से रखने में मदद करती है।

रोग के कारण

- अत्यधिक शराब पीने से फैटी लिवर डिजीज होती है।
- दवा का गलत प्रयोग, हेपेटाइटिस-सी, शरीर में आयर्न की मात्रा ज्यादा होना, गलत खानपान और अनियमित दिनचर्या रोग के कारण हैं।
- बारिश के समय में बाहर का खाना व दूषित पानी भी प्रमुख कारण में है।
- समय पर जांच व इलाज नहीं करवाने से लिवर कैंसर या लिवर सिरोसिस का खतरा।

रहें सेहतमंद

जरूरी है। जैसा हम जानते हैं कि इनमें से किसी भी चीज की अति खतरनाक हो सकती है। इसमें अत्यधिक खाना भी शामिल है जो लिवर को ज्यादा काम करना पड़ेगा और सही कार्य करने की उसकी क्षमता भी कम होगी। वसा और एल्कोहल के रूप में ढेर सारी कैलॉरी लेने के कारण यह लिवर के इर्द-गिर्द जमा हो जाएगी, जिससे कोशिकाओं संबंधी क्षति हो सकती है और इसके महत्वपूर्ण कार्यों में व्यवधान डाल सकती है।

हमारी खुराक में लगभग 40 फीसदी कच्चे फल और सब्जियां शामिल होने चाहिए, जो इसके फाइबर संबंधी सामग्री में इजाजा करते हैं, वसा को अवशोषित करने और पेट की सफाई करने का काम करते हैं। अच्छा वसा (ये जरूरी फैटी एसिड होते हैं जो फिश ऑयल जैसे खाद्य पदार्थों में मिलते हैं) शरीर की प्रत्येक कोशिका में मौजूद झिल्ली और लिवर के सही कार्य करने के लिए जरूरी होते हैं। साधारण साफ-सफाई, जो उबले पानी और साफ भोजन से हासिल की जा सकती है, वायरल हेपेटाइटिस से बचाती है। हमें अपने अल्कोहल के सेवन को सीमित करना चाहिए जो पुरुषों के लिए रोजाना दो यूनिट (एक यूनिट में 10 ग्राम अल्कोहल होता है और यह एक बीयर, वाइन का एक गिलास या स्पिरिट की एक चुस्की के बराबर होता है) और महिलाओं के लिए एक यूनिट काफी है। इसके साथ ही, हमें ढेर सारा पानी या तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए क्योंकि इनसे किडनी के जरिये ढेर सारे जहरीले रासायनिक पदार्थों को शरीर से बाहर करने में मदद मिलती है।

बढ़ता बोझ

भारत में मृत्यु होने के 10 शीर्ष कारणों में से लिवर का रोग भी एक है, ये रोग हर उम्र के लोगों पर अपना असर दिखा रहे हैं। लिवर के रोगों से पीड़ित लोगों में सुस्ती, कमजोरी, पेट में पानी भर जाना, खून की उल्टी होना, कैंसर, कोमा और मृत्यु का रूप भी अख्तियार कर सकती हैं।

तीन बीमारियां

लिवर की तीन सबसे घातक बीमारियां चर्बीदार लिवर, हेपेटाइटिस और सिरोसिस हैं, प्रत्येक के लिए विशेष खानपान की जरूरत है। चर्बीदार लिवर वह स्थिति है जिसमें वसा की बड़ी बूंदें लिवर की कोशिकाओं में चली जाती हैं और फिर उसकी कार्यप्रणाली के साथ हस्तक्षेप करती हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जिनमें सबसे आम (लेकिन काफी अजीब) अत्यधिक खाने के साथ ही कुपोषण (जरूरी प्रोटीन और विटामिनों की कमी) और एल्कोहल का अत्यधिक सेवन हैं। अत्यधिक खाने के कारण होने वाले गैर-एल्कोहल चर्बीदार लिवर रोग को आम तौर पर एनएफएलडी के नाम से जाना जाता है।

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आइसीएमआर) ने अनुमान लगाया है कि हमारी आबादी का 32 फीसदी हिस्सा एनएफएलडी से पीड़ित है। जिसमें कम-से-कम अत्यधिक पोषण शामिल है, और यह आंकड़ा शराब की लत के शिकार लोगों में और भी अधिक है। लिवर में अतिरिक्त और अवांछित वसा 30 फीसदी मामलों में लिवर कोशिका की खराबी आ जाती है जो अक्सर सिरोसिस का रूप धारण कर लेती है जिसमें लिवर सख्त, भूरा, छोटा और गांठ जैसा हो जाता है।

इसलिए यह जरूरी है कि चर्बीदार लिवर का जल्द इलाज करा लिया जाए। किसी भी दवाई से ज्यादा श्रेष्ठ सलाह यही होगी कि कम कैलॉरी, कम वसा और अधिक प्रोटीन, नियमित व्यायाम और एल्कोहल की मात्रा को सीमित करके इस पर काबू पाया जा सकता है।

हेपेटाइटिस लिवर की सूजन है जो दूषित जल में विषाणुओं, असुरक्षित यौन संबंध और दोबारा प्रयोग की गई सुई से हो सकता है। इसे आम तौर पर पीलिया के नाम से जाना जाता है। इस स्थिति में खानपान में ढेर सारे कार्बोहाइड्रेट (50-60 फीसदी) होने चाहिए। साथ ही वेजिटेबल प्रोटींस (20-30 फीसदी) और कम वसा (10-20 फीसदी) शामिल होने चाहिए।



ब्लड टेस्ट बता देगा लिवर की बीमारी

लिवर स्वस्थ है या अस्वस्थ, इसे क्या बीमारी है, यह जानकारी ब्लड टेस्ट से जानी जा सकती है। यह कहना है ब्रिटेन के विज्ञानियों का। विशेषज्ञों का कहना है आमतौर पर लिवर की बीमारी का पता लगाने के लिए बॉयोप्सी की आवश्यकता पड़ती है। इसके अन्तर्गत लिवर में सूजन की जांच के लिए शरीर से ऊतक निकालकर उसका परीक्षण करते हैं। ब्लड टेस्ट से हेपेटाइटिस सी और लिवर की गंभीर बीमारियों का पता लगाना सरल हो जायेगा। प्रो. विलियम रोजेनबर्ग, साउथेप्टन यूनिवर्सिटी ने कहा कि रोगियों में बीमारी की जांच के लिए रक्त के नमूने से सटीक जानकारी मिलती है। यूरोप में लिवर की गंभीर बीमारी के पीड़ित 1000 लोगों पर इसका परीक्षण किया गया। इससे पहले बॉयोप्सी से जरिए इनके रोग की पुष्टि हो चुकी थी। विशेषज्ञों का कहना है कि 0.5 फीसदी रोगियों में हेपेटाइटिस सी और लिवर की गंभीर बीमारियों का पता नहीं चल पाता। अस्पतालों में खून की जांच की शुरुआत के बाद बेवजह लिवर बॉयोप्सी की आवश्यकता नहीं होगी। शराब के सेवन से विषाणुओं के संक्रमण या लिवर खराब होने के कारण यदि कोई बीमारी होती है तो उन्हें बाद में लिवर फाइब्रोसिस या स्कार टिश्यू की शिकायत हो सकती है।



फैटी लिवर डिजीज के इलाज

- होम्योपैथिक दवाइयों से लिवर रोग से ग्रसित मरीजों का सफल इलाज हो रहा है।
- लिवर व लिवर एंजाइम्स व अन्य पेट रोगों पर होम्योपैथी दवा के नियमित उपयोग से मरीज स्वस्थ हो रहे हैं।
- मरीजों पर होम्योपैथिक दवा के रिप्लेशन व इन दवाइयों से एसिडिटी की आशंका नहीं रहती।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर
एण्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

लाइलाज नहीं लिवर सिरोसिस

महानगरों की बिगड़ती जीवनशैली, जंक फूड पर निर्भरता, तनावभरी जिंदगी और प्रतिस्पर्धा नई-नई बीमारियों को बढ़ा रही है। लोगों ने शराब के सेवन को अपने जीवनशैली का हिस्सा बना लिया है, अधिक शराब का सेवन हर तरह से खतरनाक है। इससे लिवर सिरोसिस (जिगर का सिकुड़ना) जैसी जानलेवा बीमारी के शिकार होने की आशंका रहती है। विदेशी सर्वेक्षणों का सहारा लेकर कई डॉक्टर यह साबित करने की कोशिश करते हैं कि प्रतिदिन 60 एमएल शराब का सेवन किया जा सकता है, लेकिन भारतीय परिस्थितियों में यह अत्यंत हानिकारक है। यहाँ सप्ताह में एक या दो दिन से अधिक शराब का सेवन हानिकारक है। भारत पश्चिम की अपेक्षा अधिक गर्म देश है, इसलिए यहाँ कोशिश करनी चाहिए कि सप्ताह में 60 एमएल से अधिक शराब का सेवन न किया जाए।



इलाज से
परहेज हमेशा
बेहतर
उपचार है।

आयुर्वेद में लिवर का उपचार

आयुर्वेद में लिवर (जिगर) के विकारों का संपूर्ण इलाज संभव है। लिवर हमारा खाना पचाने से लेकर बुनियादी प्रोटीन तक का निर्माण करता है। शरीर के मुख्य प्रोटीन का निर्माण यही करता है। वास्तव में लिवर का शरीर के लिए मुख्य रूप से पाँच कार्य होते हैं। पहला कार्य हमारे शरीर के खून को जमाने के लिए प्रोटीन का निर्माण करना है। यदि लिवर प्रोटीन का निर्माण न करे तो हमारा खून कभी जम ही न पाए। लिवर का दूसरा कार्य खाए हुए भोजन को शरीर के लिए ऊर्जा में परिवर्तित करना है। खाने

से यदि ऊर्जा बने ही नहीं तो वह खाना हमारे लिए व्यर्थ है। लिवर का तीसरा कार्य शरीर के जहरीले पदार्थ के जहर को खत्म कर उसे शरीर के लिए उपयुक्त बनाना है। लिवर का चौथा कार्य शरीर के गंदे पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना है। यदि शरीर में विषैला व गंदा पदार्थ रह जाए तो शरीर जहरीला हो जाए। लिवर का पाँचवाँ कार्य पित्त का निर्माण और भोजन के वसा का पाचन है। लिवर के इन कार्यों और उससे संबंधित

आखिर मर्ज क्या है

आमतौर पर लिवर से संबंधित तीन समस्याएं सबसे ज्यादा देखने को मिलती हैं- फैटी लिवर, हेपेटाइटिस और सिरोसिस। फैटी लिवर की समस्या में वसा की बूंदें लिवर में जमा होकर उसकी कार्यप्रणाली में बाधा पहुंचाती हैं। यह समस्या घी-तेल, एल्कोहॉल और रेड मीट के अधिक सेवन से हो सकती है। हेपेटाइटिस होने पर लिवर में सूजन आ जाती है। यह समस्या खानपान में संक्रमण, असुरक्षित यौन संबंध या ब्लड ट्रांसम्यूजन की वजह से होती है। सिरोसिस में लिवर से संबंधित कई समस्याओं के लक्षण एक साथ देखने को मिलते हैं। इसमें लिवर के टिशूज क्षतिग्रस्त होने लगते हैं। आमतौर पर ज्यादा एल्कोहॉल के सेवन, खानपान में वसा युक्त चीजों, नॉनवेज का अत्यधिक मात्रा में सेवन और दवाओं के साइड इफेक्ट की वजह से भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस का एक और प्रकार होता है, जिसे नैश सिरोसिस यानी नॉन एल्कोहोलिक सिप्टो हेपेटाइटिस कहा जाता है, जो एल्कोहॉल का सेवन नहीं करने वालों को भी हो जाता है।

कैसे होता है लिवर ट्रांसप्लांट

इसकी सामान्य प्रक्रिया यह है कि जिस व्यक्ति को लिवर प्रत्यारोपण की जरूरत होती है उसके परिवार के किसी सदस्य (माता/पिता, पति/पत्नी के अलावा सगे भाई/बहन) द्वारा लिवर डोनेट किया जा सकता है। इसके लिए मरीज के परिजनों को स्वास्थ्य मंत्रालय के अधीन काम करने वाली ट्रांसप्लांट ऑथराइजेशन कमेटी से अनुमति लेनी पड़ती है। यह संस्था डोनर के स्वास्थ्य, उसकी पारिवारिक और सामाजिक स्थितियों की गहन छानबीन और उससे जुड़े करीबी लोगों से सहमति लेने के बाद ही उसे अंग दान की अनुमति देती है। लिवर के संबंध में सबसे अच्छी बात यह है कि अगर इसे किसी जीवित व्यक्ति के शरीर से काटकर निकाल भी दिया जाए तो समय के साथ यह विकसित होकर अपने सामान्य आकार में वापस लौट आता है। इससे डोनर के स्वास्थ्य पर भी कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। इसके अलावा अगर किसी मृत व्यक्ति के परिवार वाले उसके देहदान की इजाजत दें तो उसके निधन के छह घंटे के भीतर उसके शरीर से लिवर निकाल कर उसका सफल प्रत्यारोपण किया जा सकता है। इसमें मरीज के लिवर के खराब हो चुके हिस्से को सर्जरी द्वारा हटाकर वहां डोनर के शरीर से स्वस्थ लिवर निकालकर स्टिचिंग के जरिये प्रत्यारोपित किया जाता है। इसके लिए बेहद बारीक किस्म के धागे का इस्तेमाल होता है, जिसे प्रोलिन कहा जाता है। लंबे समय के बाद ये धागे शरीर के भीतर घुल कर नष्ट हो जाते हैं और इनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता। ट्रांसप्लांट के बाद मरीज का शरीर नए लिवर को स्वीकार नहीं पाता, इसलिए उसे टैक्रोलिनस ग्रुप की दवाएं दी जाती हैं, ताकि मरीज के शरीर के साथ प्रत्यारोपित लिवर अच्छी तरह एडजस्ट कर जाए। सर्जरी के बाद मरीज को साल में एक बार लिवर फंक्शन टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

सिरोसिस की तीन अवस्थाएं

- सिरोसिस की इस अवस्था में अनावश्यक थकान, वजन घटना और पाचन संबंधी गड़बड़ियां देखने को मिलती हैं।
- दूसरी अवस्था में चक्कर और उल्टियां आना, भोजन में अरुचि और बुखार जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं।
- तीसरी और अंतिम अवस्था में उल्टियों के साथ खून आना, बेहोशी और मामूली सी चोट लगने पर ब्लीडिंग का न रुकना जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। इसमें दवाओं का कोई असर नहीं होता और ट्रांसप्लांट ही इसका एकमात्र उपचार है।



पेट व लिवर रोग की जड़ है नशाखोरी

आज के समय में देश के 60 प्रतिशत लोग लिवर सिरोसिस जैसी बीमारियों से जूझ रहे हैं। इनका मुख्य कारण नशाखोरी है। नशे से ही लिवर सिरोसिस, लिवर कैंसर समेत गंभीर बीमारियां होती हैं।

- डा. उदय सी. घोषाल
पीजीआई लखनऊ



बीमारी के आधार पर ही इलाज किया जाता है। आयुर्वेद में त्रिदोषों और धातुओं में विकार के आधार पर लिवर की बीमारी का पता चलता है। लिवर की बीमारी में वात-पित्त-कफ तीनों में दोष उत्पन्न हो जाता है। इसके अलावा, रस और रक्त में भी दोष आ जाता है जिससे लिवर अपना मुख्य कार्य करना बंद कर देता है। आयुर्वेद में त्रिदोषों का शमन करते हुए लिवर का इलाज किया जाता है।

आयुर्वेद से उपचार

- शराब के परित्याग के लिए प्रेरित करना
- जिस दोष (वात, पित्त अथवा कफ) की अधिकता है, पहले उसका उपचार किया जाता है। तीनों दोषों में समता होने पर पहले कफ, फिर पित्त और आखिर में वात का इलाज किया जाता है।
- अनुवासन और यापन वास्ति का प्रयोग तथा वातनाशक लैतभ्यंग और उबटन का प्रयोग। वातनाशक पौष्टिक पथ्य देना चाहिए।
- यदि बल-मांसादि से क्षीण हो गई हो तो संशमन उपचार करें। स्वेदन, विरेचन कराएं। तत्पश्चात् शमन चिकित्सा करें।



लिवर की दुर्लभ बीमारी के लिए आनुवांशिक सूत्र जिम्मेदार

लिवर की दुर्लभ बीमारी के लिए आनुवांशिक सूत्र जिम्मेदार

वैज्ञानिकों ने एक ताजा अध्ययन में यकृत की एक दुर्लभ बीमारी के लिए जिम्मेदार एक विशेष गुणसूत्र का पता लगा लिया है। इससे यकृत की इस दुर्लभ बीमारी के उपचार में सहायता मिल सकती है। शोधकर्ताओं ने यकृत की एक दुर्लभ स्व-प्रतिरक्षित बीमारी, प्राइमरी सेलेरोजिंग कोलनटाइटिस (पीएससी) से जुड़े नौ नए आनुवांशिक क्षेत्रों का पता लगाया है। इसके साथ ही बीमारी से जुड़े आनुवांशिक कारणों की संख्या 16 हो गई। पीएससी से ग्रस्त मरीजों में 70 फीसदी के लगभग मरीज आंत की सूजन (आईबीडी) से भी ग्रस्त होते हैं। शोधकर्ता वैज्ञानिकों ने अपनी खोज में बताया कि पीएससी से जुड़े नए आनुवांशिक क्षेत्रों में से सिर्फ आधे का ही सम्बंध आईबीडी से है। इससे पहली बार यह प्रमाणित हुआ है कि आईबीडी से आनुवांशिक तौर पर जुड़ी पीएससी सुनिश्चित तौर पर एक बीमारी है। गौरतलब है कि पीएससी का कोई प्रभावी उपचार उपलब्ध नहीं है।

8 लक्षण लिवर की खराबी होने के

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



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

- **मुंह से बदबू** : यदि लिवर सही से कार्य नहीं कर रहा है तो आपके मुंह से गंदी बदबू आएगी। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि मुंह में अमोनिया ज्यादा रिसता है।
- **थकान भरी आंखें और डार्क सर्कल** : लिवर खराब होने का एक और संकेत है कि स्कैन क्षतिग्रस्त होने लगेगी और उस पर थकान दिखाई पडने लगेगी। आंखों के नीचे की स्किन बहुत ही नाजुक होती है जिस पर आपकी हेल्थ

का असर साफ दिखाई पड़ता है।

- **पाचन तंत्र में खराबी** : यदि आपके लिवर पर वसा जमा हुआ है और या फिर वह बड़ा हो गया है, तो फिर आपको पानी भी नहीं हजम होगा।
- **त्वचा पर सफेद धब्बे** : यदि आपकी त्वचा का रंग उड गया है और उस पर सफेद रंग के धब्बे पडने लगे हैं तो इसे हम लिवर स्पॉट के नाम से बुलाएंगे।
- **गहरे रंग की पेशाब** : यदि आपकी पेशाब या मल हर रोज गहरे रंग का आने लगे तो लिवर गड़बड़ है। यदि ऐसा केवल एक बार होता है तो यह केवल पानी की कमी से हो सकता है।
- **आंखों में पीलापन** : यदि आपके आंखों का सफेद भाग पीला नजर आने लगे और नाखून पीले दिखने लगे तो आपको पीलिया हो सकता है। इसका यह मतलब होता है कि आपका लिवर संक्रमित है।
- **स्वाद में खराबी** : लिवर एक एंजाइम पैदा करता है जिसका नाम होता है बाइल जो कि स्वाद में बहुत खराब लगता है। यदि आपके मुंह में कड़वाहट लगे तो इसका मतलब है कि आपके मुंह तब बाइल पहुंच रहा है।
- **पेट की सूजन** : जब लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आ जाती है, जिसको हम अक्सर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।

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

आसन

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

पीठ के बल जमीन पर लेट जाइए। दांयें पैर को घुटने से मोड़कर इसके घुटने को हाथों से पकड़कर घुटने को सीने के पास लाइए। इसके बाद सिर को जमीन से ऊपर उठाइए। उस स्थिति में आरामदायक समय तक रुककर वापस पूर्व स्थिति में आइए। इसके बाद यही क्रिया बांयें पैर और फिर दोनों पैरों से एक साथ कीजिए। यह

पवनमुक्तासन का एक चक्र है। प्रारम्भ एक या दो चक्रों से करें, धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाकर दस से पन्द्रह तक कीजिए।



लिवर को स्वस्थ रखेंगी योगिक क्रियाएं



सीमाएं

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

ध्यान

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

आहार

हल्का सुपाच्य भोजन लेना चाहिए। जौ

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

अन्य उपाय

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

प्राणायाम

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

लिवर कैंसर की चिकित्सा

लिवर कैंसर की चिकित्सा कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे कैंसर का स्तर रोगी की उम्र और रोगी का सामान्य स्वास्थ्य। सर्जरी, रेडिएशन थेरेपी और कीमोथेरेपी लिवर कैंसर के प्रमुख उपचारों में से हैं। चिकित्सक रोगी के कैंसर की जांच करने के बाद ही यह निर्णय लेता है कि उसे कौन सी चिकित्सा देनी है।

सा मान्यतः ऐसे ट्यूमर को जो लिम्फ, नोड्स या दूसरे अंगों तक फैला नहीं हो उसे सर्जरी से निकाला जा सकता है। हालांकि इस शुरुआती अवस्था में कम ही लिवर कैंसरों का पता लग पाता है।

कुछ मामलों में लिवर ट्रांसप्लांट पर विचार किया जा सकता है। अनेक उपचार विधियां प्रायोगिक स्तर पर हैं। अनेक मामलों में इलाज संभव नहीं हो पाने पर उपचार को कैंसर के लक्षणों से राहत दिलाने, इसे बढ़ने, फैलने या फिर से होने से रोकने पर फोकस किया जाता है।

लिवर कैंसर में सर्जरी का विकल्प कम ही प्रयोग किया जाता है क्योंकि इससे लिवर के ठीक से काम न करने या दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं के चलते सर्जरी का विकल्प उनके लिए कारगर नहीं हो सकता है। सर्जरी आमतौर से ऐसे लोगों के लिए कारगर नहीं होती जिनको सिरॉसिस, हेपेटाइटिस या वि वि ध स्थानों पर लिवर

के अनेक ट्यूमर्स (मल्टीपल लिवर ट्यूमर्स) की समस्या होती है। ऐसे लोगों के लिए कैंसर की बढ़ोत्तरी अस्थाई तौर पर रोकने और लक्षणों से राहत दिलाने के लिए दूसरी तकनीकें उपयोग की जा सकती हैं-

क्रॉयोसर्जरी

क्रॉयोसर्जरी में लिवर कैंसर को अत्यधिक ठंडे मेटल प्रोब के द्वारा फ्रीज करके नष्ट किया जाता है। इसे सामान्यतः निश्चेतक के उपयोग के साथ किया जाता है और दोहराना पड़ सकता है। इससे होने वाली समस्याएं सामान्यतया कम होती हैं और रिकवरी आमतौर पर तेजी से होती है।

एथेनॉल एब्लेशन

एथेनॉल एब्लेशन, इसे परक्यूटेनस एथेनॉल इंजेक्शन भी कहते हैं इसमें सांद्र(कांसट्रेटेड) एथेनॉल को सीधे लिवर कैंसर में डाला जाता है। यह कैंसर कोशिकाओं को डिहाईड्रेट करके मार देता है। इसे लोकल एनेस्थेसिया के उपयोग द्वारा किया जा सकता है। इंजेक्शन लगाने वाली जगह पर कुछ मिनटों तक रहने वाला दर्द और इंजेक्शन के बाद बुखार इसके साईड इफेक्ट हैं।

कीमोथेरेपी

नई कीमोथेरेपी के आगमन ने हेपेटोसेलुलर कैंसर से ग्रस्त मरीजों के लिए नई संभावनाएं जगा दी हैं। उच्च स्तरीय या मेटास्टेसटिक हेपेटोमा वाले मरीजों के उपचार के लिए हाल ही में सोराफेनिब नाम की एक दवा का अनुमोदन फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन द्वारा किया गया है जो लिवर कैंसर में कुछ बेहतर प्रभाव प्रदर्शित करने वाली अपने प्रकार की पहली दवा है। इसके अलावा दूसरी दवाएं, जो ट्यूमर्स को रक्त आपूर्ति कम कर देती हैं, भी मददगार साबित हुई हैं। कभी-कभी कीमोथेरेपी दवाओं को सीधे रक्त वाहिनियों में (हेपेटिक आर्टिरी) प्रवेश कराने पर भी विचार किया जा सकता है।

लिवर
कैंसर के
ज्यादातर

मामलों में पूरे ट्यूमर

को निकालना संभव नहीं होता

या कैंसर लिवर में काफी अधिक या

दूर तक फैल चुका होता है। इन स्तरों के

लिवर कैंसर के लिए कोई मानक उपचार नहीं

हैं। आप किसी क्लीनिकल ट्रायल में हिस्सा ले सकते

हैं-जो परीक्षण का एक प्रायोगिक उपचार होता है। इन

ट्रायलों के अपने जोखिम होते हैं क्योंकि कभी-कभी ये उपचार

कारगर नहीं होते और आपको पहले से अनुमान न किए गए साईड

इफेक्ट्स का सामना करना पड़ सकता है।

महानगरीय जीवनशैली की वजह से जो स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से पनप रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। अगर सही समय पर उपचार न किया जाए तो यह गंभीर रूप धारण कर लेती है।

दरअसल हमारे फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक कहा जाता है। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव होता है। यह पाचन तंत्र की स्वाभाविक और नियमित प्रक्रिया है। यही एसिड हमारे भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन कई बार हमारा स्टमक जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से हमें यह समस्या होती है।

क्या हैं लक्षण

- सीने में जलन
- पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द
- जी मिचलाना और उल्टियां आना
- गला सूखना
- भोजन में अरुचि
- खट्टी डकारें आना
- पेट में भारीपन और कब्ज
- बेचैनी और सांस लेने में तकलीफ

क्या है वजह

- नाश्ता न करना, लंबे समय तक खाली पेट रहना या ओवर ईटिंग
- चावल, घी-तेल, मैदा, और मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में सेवन
- ज्यादा मानसिक तनाव और क्रोध की वजह से आंतों से अधिक मात्रा में एसिड का स्राव
- चाय, कॉफी, एल्कोहॉल और सिगरेट का अधिक मात्रा में सेवन
- भोजन को अच्छी तरह नहीं चबाना
- खानपान की अनियमित दिनचर्या और पर्याप्त नींद न लेना
- एक्सरसाइज और शारीरिक गतिविधियों में कमी
- दर्द निवारक दवाओं का लगातार और अधिक मात्रा में सेवन

कब होती है समस्या

वैसे तो एसिडिटी किसी को भी हो सकती है, लेकिन आधुनिक जीवनशैली और कुछ विशेष परिस्थितियों की वजह से यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। आइए जानते हैं कि अलग-अलग स्थितियों में लोगों को यह समस्या किस तरह प्रभावित करती है-

बच्चों में एसिडिटी

पहले लोग ऐसा समझते थे कि बच्चों को यह समस्या नहीं होती, लेकिन आजकल ज्यादातर स्कूली बच्चे एसिडिटी के शिकार हो रहे हैं। परीक्षा के दिनों में देर रात तक जाग कर पढ़ना, टीवी और

जब परेशान करे एसिडिटी



कंप्यूटर में बढ़ती दिलचस्पी आउटडोर गेम्स में अरुचि और अधिक मात्रा में जंक फूड के सेवन से अकसर उन्हें एसिडिटी की समस्या हो जाती है।

क्या करें- शुरुआत से ही अपने बच्चे में खानपान की स्वस्थ आदतें विकसित करें। उसमें ताजे फल खाने और अधिक मात्रा में पानी पीने की आदत विकसित करें। प्रतिदिन शाम को थोड़ी देर के लिए उसे घर से बाहर पार्क में खेलने के लिए जरूर भेजें।

क्या न करें- बच्चे को जबरन ओवर ईटिंग न कराएं, जहां तक संभव हो उसे जंक फूड खाने को न दें। अगर वह पिज्जा-बर्गर, पास्ता और नूडल्स जैसी चीजों के लिए जिद करे तो इसके लिए सप्ताह का कोई एक दिन निर्धारित कर दें। खाने के साथ उसे पानी न पिलाएं, इससे पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है और पेट में गैस बनती है।

सिटिंग जॉब और एसिडिटी

कार्य की प्रकृति भी इस समस्या के लिए जिम्मेदार है। जिन लोगों को लगातार बैठकर काम करना होता है उनके शरीर में पाचन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे उन्हें एसिडिटी हो जाती है। इसके अलावा फील्ड जॉब से जुड़े लोगों को भी एसिडिटी हो सकती है। ऐसे लोगों की दिनचर्या अनियमित

होती है और कभी-कभी उन्हें जंक फूड पर भी निर्भर रहना पड़ता है, जो सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह होता है।

क्या करें- अगर आपको लगातार बैठकर काम करना होता है तो हर दो-तीन घंटे के अंतराल पर अपनी सीट से उठकर पांच मिनट के लिए टहलें। जब भी गुंजाइश हो पैदल चलने की कोशिश करें, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें। अगर फील्ड जॉब हो तो फल, बिस्किट, सैंडविच और जूस जैसी चीजें हमेशा अपने साथ रखें, ताकि अगर कभी लंच के लिए समय न हो तो बाहर की नुकसानदेह चीजें न खानी पड़ें।

क्या न करें- दिन में नॉनवेज और तली-भुनी चीजों का सेवन न करें। मॉर्निंग वॉक और एक्सरसाइज कभी न छोड़ें।

प्रेग्नेंसी में एसिडिटी

दरअसल इस अवस्था में स्त्रियों के शरीर से प्लेसेंटल हॉर्मोन का स्राव तेजी से होने लगता है। इसकी वजह से लिवर के काम करने की गति धीमी हो जाती है। इससे भोजन को पचने में काफी समय लगता है। इससे इससे पेट में गैस बनने लगती है। प्रेग्नेंसी के आखिरी तीन महीनों में गर्भाशय का आकार बढ़ा हो जाता है।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

विशेषज्ञ: बीनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना
पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी
(मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल
E-mail: abhyudaya78@yahoo.com

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल
वर्मा नर्सिंग होम

(समय: प्रायः 9 से 10 बजे तक) परदेशीपुरा, इन्दौर
उज्जैन: प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक
मंडसौर: प्रतिमाह दूसरे रविवार
(समय: सुबह 10 से 1 बजे तक)
मो. 7869270767, 9425067335

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
स्पेशलिस्ट: किडनी मेडिसिन एवं हार्मोन प्रमोनेरी
मो. 9713774869
वर्मा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौघाहा, इन्दौर
समय: सय 7 से 10 बजे तक
0731-2538331

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटेरीग एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

क्लिनिक: 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौघाहा, इन्दौर

विशेषज्ञता:-
-दूरबीन पद्धति से सर्जरी
-एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
-लीवर, पैनक्रिया एवं आंतों की सर्जरी
-पेट के कैसर सर्जरी
-कोलो रेक्टरल सर्जरी
-हार्निया, रेक्टरल सर्जरी
-थायरॉइड सर्जरी
(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
9753128853
निवास: 157, ई.एच. स्क्रीम न.
54, विजय नगर, इन्दौर
फोन: 0731-2574404
E-mail: raghuvanashidranun@yahoo.co.in

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clinical Specialist

इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
बांझता की हानिरहित चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
आपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
शोध हारमोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
गर्भाभ्रय के छाले एवं गर्दानों की सरलतम चिकित्सा

परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2,
ओल्ड पलासिया (पलासिया
शाने के सामने), इन्दौर
समय: दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail: holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

**सुपरस्पेशलिटी
पाईल्स क्योर क्लीनिक**

लेजर थैरेपी सेंटर
डॉ. आर.एस. बुन्देला
अर्श, बवासीर, भंगार
(पाईल्स, फिशर, फिशचुला)
बिना आपरेशन (चौरफाड़),
बिना दर्द, कम समय में
सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S.,
C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)
101, सी.ब्लॉक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल
के सामने, स्क्रीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन: 0731-4227181, मोबा. 0808577628
E-mail: drbundela57@gmail.com
समय: दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

**हिप्नोटिस्ट
डॉ. जे. आर. सिंह**

अपने जीवन की
दिशा और दशा बदलिए
(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)
उपलब्ध चिकित्सा: डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचेनी, वैवाहिक
समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या
की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार
संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलाना, आत्मविश्वास की कमी,
भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय
(फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों
की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकपुत्रता की कमी,
परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया
जाता है। www.studentconcentration.com इसके अलावा
टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे.
आर. सिंह सम्मोहन द्वारा व्यक्ति के अंतर्मन की गांठों को खोलकर
उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारह डे इलाज पिछले 45 वर्षों से
कर रहे हैं।
(यह चिकित्सा इन्सुलिस एवं निरापद है।)
किडनी: 1 दिन में अत्यन्त दर्द 15 दिनों में पूर्ण सम्पन्न 94250-58696
29-ए, शीतल नगर (साकेता), इन्दौर 07314245925
www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • E-mail: j.singh@gmail.com

डॉ. मिलिन्द जोशी

M.S. (Genral surgery), M.ch.
(Pediatric surgery) Gold medal
D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S., F.A.L.S.
विशेषज्ञता:- **9827123501** (समय: शाम 6 से 8 बजे तक)
-गर्दा व संबंधित सर्जरी,
-पथरी की दुर्बिण द्वारा सर्जरी,
-सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,
-सामान्य व विशेष लेप्रोस्कोपी (दुर्बिण सर्जरी)
-बच्चों के कैसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी
-बच्चों में पथरी की बिना यंत्र द्वारा सर्जरी
-फेफड़ों की दुर्बिण सर्जरी
हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपिक
सर्जन, एण्डोयूरोलॉजिस्ट
डॉ. प्रीति जोशी
M.B.B.S., D.C.H.
शिशु रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ
9303084999
E-mail: milindj79@yahoo.com
क्लीनिक: ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शॉप न. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई
स्क्रीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

सफेद दाग चिकित्सा शिविर
(Leucoderma Vitiligo) (Check up free)

हर माह की 18, 19, 20 ता. को
(प्रातः 9 से 5 तक)
द्वारा डॉ. एस. प्रसाद
डायरेक्टर: श्री साई प्रसाद विकलांग एवं रिस्क सेंटर (मुंबई)
भूतपूर्व प्राचार्य: जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)
सफेद दाग अब लाइलाज नहीं
सफेद दाग आँटो इम्यून डिस ऑर्डर है, जिससे
शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा
असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलानोसाइट
मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है
साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट
में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण हैं जिसे स्टीम एवं
शोधन थैरेपी द्वारा इलाज से दाग के सभी कारण दूर
होकर दाग जड़ से ठीक होता है। दुबारा नहीं होता है।
F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नर्सिंग होम के पास, इन्दौर
फोन: 0731-2559436, 9303274253

कमर दर्द... से मुक्ति

जोड़ो का दर्द
गठिया
स्लीप डिस्क
सायटिका
गर्दन दर्द
कंधो का दर्द
घुटनों का दर्द
लकवा
माईग्रेन
समय सुबह 9 से 7 बजे तक
कायाकल्प
Slimming & Beauty Clinic
सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक
Contact
98277 75075,
0731-4045075
BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore
33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore
Email: dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpindore.com

**आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्टन
होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटाइज्ड)**

Consultant Homeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण
चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण
लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुकार विश्व का हर कोना आदमी होम्योपैथी
पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।
डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email: arpitchopra23@gmail.com
पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौघाहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक
रविवार: सुबह, 10 से 3 बजे तक
website: www.homeopathyhealthcare.com
Mob. 9425070296, 9907855980

**क्लासिकल होम्यो
क्लीनिक एवं रिसर्च सेंटर**

डॉ. सी.एल. यादव एम.डी. (होम्योपैथिक)
अधिकृत चिकित्सक - केन्द्रीय कर्मचारी भारत शासन
(अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमाई, इन्दौर)
विशेषताएं: • अस्थमा • लघा रोग • कैसर
• माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया
• बवासीर • फिशर • फिस्चुला • गठिया • पथरी
• अनियमित माहवारी • साइनोसाइटिस • डिप्रेशन
• शीघ्र पतन • कमजोरी • सोराइसिस • मोटापा
• जोड़ो का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना
• माहिला रोग • PCOD • प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ाना
ए-23-24, सुखलिंग चौघाहा,
दुर्गा माता मंदिर के सामने, इन्दौर
समय सुबह 10 से 1 एवं शाम 6 से 9 बजे
584, एम.जी. रोड, अपोलो टॉवर
के सामने, इन्दौर
समय शाम 4 से 6 बजे तक
E-mail: dr.clyadav@yahoo.co.in
9826079923, 9926058713

डॉ. संजय कुचेरिया

मानद विशेषज्ञ
Greater Kailash
Hospital,
CHL - Hospital,
Bombay Hospital.
एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
Specility: - Hair transplantation,
Liposuction, Breast Implant &
Mastopexy, Chemical Peeling,
Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer
Reconstruction, Scar Revision
सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेंटर
स्कीम न. 78, पार्ट - 2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046
email: sanjaykucheria@yahoo.co.in सुबह 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

**SODANI
DIAGNOSTIC
CLINIC**
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
NABL Accredited
9 Branches in M. P.
All Investigations
under one roof
NABL Accredited
Cert. No. M-0323
INDORE
L.G.-1, Morya Center, Opp. Basket Ball Club,
16/1, Race Course Road, INDORE
Phone: 0731-2430607

लिवर में फैट यानी डायबीटीज का खतरा

आपका वजन सामान्य से ज्यादा है। नियमित व्यायाम नहीं करते हैं। जंक फूड खाने की आदत है लेकिन अल्कोहल नहीं लेते, फिर भी अपने लिवर का अल्ट्रासाउंड जरूर कराएं। आपके लिवर में फैट जमा होने का मतलब है भविष्य में डायबीटीज होने का खतरा।

राहत की बात यह है कि इस स्तर पर आपको घबराने की नहीं बल्कि अलर्ट होने की जरूरत है। खानपान और व्यायाम की आदतों में सुधार कर आप खुद को डायबिटीज से बचा सकते हैं।

ये नतीजे 12 हजार लोगों पर की गई रिसर्च से सामने आए हैं। इंडियन काउंसिल फॉर मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) की देखरेख में हुई इस रिसर्च की रिपोर्ट में कहा गया है कि लिवर में फैट जमा होने से इंसुलिन की उत्पादन क्षमता प्रभावित होती है। इसे नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज के नाम से जाना जाता है, क्योंकि इसमें लिवर से शुरू हुई इस समस्या के लिए अल्कोहल जिम्मेदार नहीं होता। ऐसे ज्यादातर लोगों को भविष्य में डायबीटीज तो होती है, कई मामलों में लिवर सिरोसिस भी देखा जाता है। स्टडी में शामिल लोगों को पांच साल तक मॉनिटर किया गया था। जब स्टडी शुरू की गई तब उनके लिवर में फैट पाया गया था, लेकिन किसी को भी हाई ब्लड शुगर या टाइप-टू डायबीटीज नहीं थी। लेकिन स्टडी पूरी होने तक इनमें से 12.6 पसंेंट लोगों में टाइप-टू डायबीटीज हो गई थी अथवा फास्टिंग ग्लूकोज अनियंत्रित रहने लगा था। इनमें 8.6 पसंेंट पुरुष और 4 पसंेंट महिलाएं शामिल थीं।

रिपोर्ट में बताया गया है कि इसी तरह के नतीजे पेंसिल्वेनिया की यूनिवर्सिटी ऑफ पिट्सबर्ग में की गई एक स्टडी से भी सामने आए हैं। इसमें टाइप-टू डायबीटीज के 83 मरीजों, 12 स्लिम लोगों और 13 ऐसे मोटे लोगों जिन्हें डायबीटीज नहीं थी, के लिवर की जांच की गई। इसमें पता लगा कि डायबीटीज के 63 पसंेंट मरीजों को और नॉन डायबीटिक मोटे लोगों में से 20 पसंेंट के लिवर में फैट जमा था। मगर स्लिम लोगों को फैटी लिवर की समस्या नहीं थी। नॉन डायबीटिक फैटी लिवर



वालों से इसी स्तर पर डाइट और एक्सरसाइज के दिशानिर्देश फॉलो कराए गए, ऐसे में उनकी समस्या नियंत्रण में आ गई।

नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज— यह टर्म उन लोगों के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो नाममात्र अल्कोहल लेते हैं या बिल्कुल नहीं लेते। बावजूद इसके उनके लिवर में फैट जमा हो जाता है। इसका संबंध कमर की चौड़ाई, इंसुलिन रेजिस्टेंस, रक्त में फैट की मात्रा ज्यादा होने, हाई कोलेस्ट्रॉल आदि से होता है।

लक्षण

पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, बदहवासी और वजन तेजी से कम होना। इसके अलावा कोई खास लक्षण नहीं दिखते।

जांच

लिवर एंजाइम के ब्लड टेस्ट या अल्ट्रासाउंड से इसका पता लग जाता है। कई बार नीडल बायोप्सी की भी जरूरत होती है।

सलाह

फैटी लिवर का पता लगने के बाद वजन सामान्य करने, पौष्टिक आहार लेने जिसमें खूब सारे फल और सब्जियां शामिल हों, नट्स और ऑलिव ऑयल के इस्तेमाल, अल्कोहल से दूर रहने, प्रतिदिन 30 मिनट की एक्सरसाइज करने और अपनी मर्जी से कोई भी दवा लेने से बचने की सलाह दी जाती है।

हेपेटाइटिस बड़ी समस्या बनकर सामने आ रहा है। वजह यह कि लोग इसके बारे में ज्यादा नहीं जानते, इसलिए जांच आदि से दूर रहते हैं। साथ ही, बहुत-से मामलों में इसके लक्षण लंबे वक्त के बाद नजर आते हैं। जब तक पता चलता है, तब तक काफी देर हो चुकी होती है। बीमारी की जानकारी मिलने के बाद भी बहुत-से लोग इसे लाइलाज मानकर इलाज नहीं कराते, जबकि वक्त पर जांच और इलाज हो तो मरीज पूरी तरह से ठीक हो सकता है। साथ ही, वैक्सीन यानी टीका लगवा लेने से भी न सिर्फ खतरा कम होता है, बल्कि महंगे इलाज से भी बचा जा सकता है।

हेपेटाइटिस का ए, बी, सी...

हेपेटाइटिस का मतलब है लिवर (जिगर) की सूजन। यह ग्रीक शब्द है, जिसमें हेपेटिक का मतलब होता है लिवर और आइटिस का मतलब सूजन। लिवर हमारे शरीर का अहम हिस्सा है, जो शरीर से जहरीले पदार्थ निकालता है, खाना पचाने में मदद करता है, एनर्जी स्टोर करता है, ब्लीडिंग रोकता है और इन्फेक्शन से लड़ने में मदद करता है। लिवर की खासियत यह है कि किसी तरह का नुकसान होने पर खुद ही उसकी भरपाई कर लेता है, लेकिन लंबे वक्त तक सूजन या इन्फेक्शन रहे तो लिवर को स्थायी तौर पर नुकसान पहुंच सकता है। हेपेटाइटिस ऐसी ही बीमारी है। यह वायरस से होता है। हेपेटाइटिस का वायरस कई बार शरीर में आने के बरसों बाद तक मरीज को कोई नुकसान नहीं पहुंचाता, जबकि कुछ मामलों में यह शरीर को नुकसान पहुंचाने लगता है। यह एक्टिव और इनएक्टिव, दोनों तरीकों से शरीर में रहकर उसे नुकसान पहुंचा सकता है।

कैसे-कैसे वायरस

हेपेटाइटिस वायरस यों तो पांच तरह का होता है - ए, बी, सी, डी और ई लेकिन डी कॉमन नहीं होता और बहुत ही गिने-चुने मामलों में नजर आता है। इसे डेल्टा वायरस कहा जाता है। यह बी के साथ ही अटैक करता है, वह भी गिने-चुने मामलों में लेकिन अगर यह एक बार होता है तो मुश्किलें बढ़ा देता है। मरीज को पेट में पानी आने या कैंसर की आशंका बढ़ जाती है, तब मरीज का इलाज लंबा चलता है और ट्रीटमेंट मुश्किल हो जाता है। यह कई बार घातक भी साबित होता है। वैसे, हेपेटाइटिस ए, बी, सी और ई को ही मुख्य वायरस माना जाता है। मोटे तौर पर लक्षणों और नुकसान के आधार पर हेपेटाइटिस ए और ई व बी और सी को एक साथ रखा जा सकता है।

हेपेटाइटिस ए और ई

इन दोनों का वायरस पानी और खाने के जरिए शरीर में आता है। वायरस का इन्फेक्शन होने के 15 से 45 दिन में लक्षण सामने आते हैं। अच्छी बात यह है कि ज्यादातर सभी मामलों में ए और ई वायरस खुद-ब-खुद चला जाता है। हेपेटाइटिस ए की वैक्सीन है, लेकिन खास जरूरत नहीं समझी जाती, क्योंकि यह जानलेवा नहीं है।

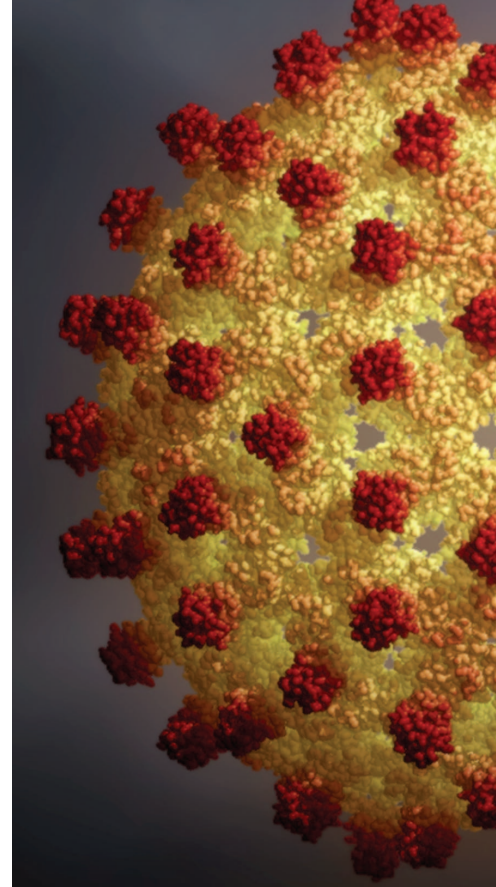
वजह- खराब खाना खाने या पानी पीने से।

लक्षण- उलटी, बुखार और पीलिया। ये लक्षण करीब चार हफ्ते तक चलते हैं। इसके बाद मरीज की हालत में सुधार होने लगता है।

इलाज- इसमें अलग से कोई खास इलाज नहीं होता। बुखार या दूसरे लक्षणों की दवा दी जाती है और मरीज को पूरा आराम करना होता है। साथ में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और विटामिन सी की टैब्लेट या कैप्सूल दिए जाते हैं और पौष्टिक खाने की सलाह दी जाती है। करीब 4-6 हफ्ते में मरीज नॉर्मल हो जाता है। ये दोनों वायरस लंबे समय तक जीवित नहीं रहते। इक्का-दुक्का मामलों में लिवर फेल्योर हो सकता है। लिवर फेल्योर होने से करीब हफ्ते, 10 दिन पहले से मरीज की मानसिक स्थिति खराब होने लगती है। उसकी याददाश्त कम होने लगती है और वह बेहोश हो सकता है। उस हालत में लिवर ट्रांसप्लांट ही इकलौता इलाज बचता है। इसमें 10 लाख रुपये से 25 लाख रुपये तक का खर्च आता है। साथ ही, सही लिवर डोनर की भी जरूरत होती है।

हेपेटाइटिस बी और सी

बी और सी वायरस का इन्फेक्शन होने के करीब डेढ़ से दो महीने बाद लक्षण नजर आते हैं। जिन मामलों में एक महीने से चार महीने में लक्षण नजर आ जाते हैं, उन्हें एक्यूट कहा जाता है। इन्फेक्शन को छह महीने से ज्यादा हो जाए तो वह क्रॉनिक



कहलाता है। ऐसा होने पर मरीज के पूरी तरह ठीक होने के आसार कम हो जाते हैं। हालांकि क्रॉनिक के मामले कम ही होते हैं। जिनको बचपन में यह इन्फेक्शन होता है, ज्यादातर उन्हीं में बड़े होने पर क्रॉनिक हेपेटाइटिस होता है। एक्टिव या इनएक्टिव, दोनों ही फॉर्म में हेपेटाइटिस बी या सी वायरस लिवर पर बुरा डाल सकता है। एक्टिव होने पर बुरा असर जल्दी दिखने लगता है। बी 70 फीसदी मामलों में और सी करीब-करीब सभी मामलों में क्रॉनिक बनता है क्योंकि इसका पता काफी देर से चलता है इसलिए इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। इन्फेक्शन के छह महीनों में इसके कोई लक्षण सामने नहीं आते और 20 फीसदी लोगों के शरीर से वायरस खुद बाहर निकल जाता है, लेकिन 80 फीसदी मामलों में वायरस लिवर के अंदर मौजूद रह जाता है। इनमें से 20 फीसदी में एक दशक के अंदर लिवर सिरोसिस (लिवर का सिकुड़ जाना) हो जाता है और तब जाकर बीमारी का पता चलता है, जबकि 25 पर्सेंट में समस्या की शुरुआत जॉन्डिस से होती है।

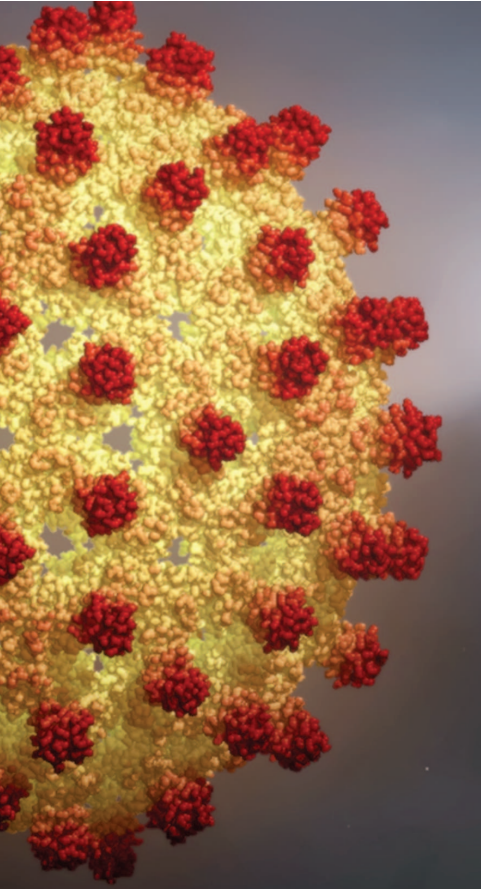
वजह- अल्कोहल, स्टिरॉयड, प्रदूषित सूई, प्रदूषित खून, सेक्सुअल ट्रांसमिशन के अलावा बच्चे को

■ एचआईवी इन्फेक्शन से भी तेजी से फैलता है हेपेटाइटिस। जहां एचआईवी के लिए इन्फेक्टेड 0.1 मिली खून जरूरी होता है, वहीं हेपेटाइटिस सी 0.01 मिली और हेपेटाइटिस बी सिर्फ 0.00001 मिली खून से हो जाता है। यानी अगर इतना-सा भी इन्फेक्टेड खून शरीर में पहुंच जाए तो हेपेटाइटिस हो सकता है।

■ जिन बच्चों में हेपेटाइटिस बी वायरस का इन्फेक्शन हो जाता है, उनके पूरी जिंदगी इस बीमारी से पीड़ित रहने की आशंका होती है।

■ हेपेटाइटिस बी से होनेवाला लिवर कैंसर पुरुषों में कैंसर से होनेवाली मौतों में तीसरी बड़ी वजह बनता है।

■ 80 फीसदी लिवर कैंसर हेपेटाइटिस बी की वजह से होते हैं।
■ हेपेटाइटिस बी के हर 100वें मरीज की हो जाती है लिवर कैंसर से मौत।
■ हेपेटाइटिस से होनेवाली मौतों में से करीब 50 फीसदी की वजह शराब होती है।



हैं। आप जिस भी ब्रैंड की दवा ले रहे हैं, उसके रैपर पर जेनरिक नाम भी लिखा होता है।

ध्यान रहे कि मरीज की छींक या खांसी, उसके साथ खाने या पानी पीने, हाथ मिलाने या गले लगने, बच्चे को पीड़ित मां का दूध पिलाने आदि से नहीं फैलता है।

लक्षण- भूख न लगना, वजन कम होना, पीलिया, बुखार, कमजोरी, उलटी, पेट में पानी भर जाना, खून की उलटियां होना, रंग काला होने लगना, पेशाब का रंग गहरा होना आदि। स्मोकिंग करनेवाले लोगों को स्मोकिंग से विरक्ति हो सकती है। शुरुआत में कोई लक्षण नजर नहीं आता। अगर लगातार पीलिया रहे, खून की उलटियां हों, रंग काला पड़ने लगे, वजन बहुत कम हो जाए, पाखाने में खून आए तो समझना चाहिए कि लिवर पर असर आ गया है।

नुकसान- हेपेटाइटिस बी और सी में लिवर फाइब्रोसिस (लिवर का सख्त होना) और लिवर सिरोसिस (लिवर का सिकुड़ जाना) होने की आशंका बहुत ज्यादा होती है। फाइब्रोसिस बहुत बढ़ जाए तो सिरोसिस हो जाता है। ऐसा होने पर लिवर अपना काम सही से नहीं कर पाता। सिरोसिस के बहुत-से मामले इलाज न होने पर कैंसर में बदल जाते हैं, बल्कि कैंसर के करीब 90 फीसदी मरीज सिरोसिस वाले ही होते हैं। मोटे तौर पर हेपेटाइटिस बी के करीब 20 फीसदी और सी के करीब 4 फीसदी मरीजों में कैंसर की आशंका होती है। कई बार इलाज के बाद भी कैंसर के चांस बने रहते हैं, खासकर हेपेटाइटिस बी में क्योंकि ज्यादातर मामलों में इसका वायरस शरीर में बना रहता है। ऐसा वायरस के न्यूक्लियस से जुड़ने पर होता है। ऐसे में कभी-कभी मरीज को पूरी जिंदगी दवा खानी पड़ सकती है। डॉक्टर जांच के बाद ही बता सकते हैं कि इलाज कितना लंबा चलेगा।

नोट- अल्कोहल बहुत-से मामलों में हेपेटाइटिस की वजह बनती है। अगर हेपेटाइटिस न हो तो भी अल्कोहल की वजह से सिरोसिस हो सकता है। हेपेटाइटिस बी या सी का मरीज शराब पीता है तो लिवर को और नुकसान पहुंचता है। ऐसे में शराब से दूरी हेपेटाइटिस की आशंका कम कर देती है। कम-से-कम यह ऐसी वजह है, जिसे आप रोक सकते हैं।

मां से हो सकता है। यलो फीवर, विल्संस डिस्सीज और डेंगू भी कई बार हेपेटाइटिस की वजह बनता है। इसके अलावा, टीबी, कैंसर, दिल की कुछ दवाओं और एंटी-बायोटिक दवाओं मसलन, आईजोनाइजिड (टीबी), पैरासिटामोल (बुखार), पाइराजिनामाइड (एंटीबायोटिक खासकर टीबी में), एमिनोड्रोरोन (दिल की बीमारी), क्लोरप्रमाइजिन (दिमागी बीमारियां खासकर सिजोफ्रेनिया), इबो-प्रोफीन (पेनकिलर), ऑगमेंटिन (एंटीबायोटिक) आदि लिवर को नुकसान पहुंचा सकती हैं और हेपेटाइटिस की वजह बन सकती हैं।

नोट- यहां हम दवाओं के जेनरिक नाम दे रहे

होम्योपैथी

हेपेटाइटिस होने पर होम्योपैथी में चेलिडोनियम, लाइकोपोडियम, करिका पापाया या कालमेघ मद्र टिंचर दी जाती हैं। इनमें से एक वक्त में कोई एक दवा लेनी होती है। आमतौर पर भूख बढ़ाने के लिए ये दवाएं दी जाती हैं। दिन में तीन बार चार-चार गोतियां खानी होती हैं। बाकी और भी दवाएं हैं, जो बीमारी देखकर दी जाती हैं, लेकिन ये दवाएं बीमारी के शुरुआती स्टेज पर भी कारगर हैं। फाइब्रोसिस या सिरोसिस होने पर इनसे इलाज नहीं हो सकता।

नोट- कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह के बिना न खाएं।

कैसे बचें हेपेटाइटिस से

हेपेटाइटिस ए और ई से बचाव के लिए जरूरी है कि हम साफ खाना खाएं और साफ पानी पिएं। हेपेटाइटिस बी और सी से बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें-

- ऐसे हॉस्पिटल या ब्लड बैंक से ही खून लें, जहां ढंग से चेक करने के बाद ही खून लिया जाता हो।
- टैटू से बचें। इन्फेक्टेड सूई हेपेटाइटिस की वजह बन सकती है।
- दांत का इलाज अच्छे हॉस्पिटल से कराएं।
- अल्कोहल से बचें। हेपेटाइटिस होने के बाद तो बिल्कुल न पिएं। अगर शराब पीते हैं तो पैरासिटामोल (क्रोसीन आदि) की ज्यादा डोज लेने से बचें।
- हेपेटाइटिस बी के टीके लगते हैं और काफी असरदार होते हैं। एक्सपर्ट्स इन्हें 95 फीसदी कामयाब मानते हैं। इसमें तीन डोज लेनी होती हैं। पहला इंजेक्शन लगने के बाद दूसरा अगले महीने और तीसरा छठे महीने लगना जरूरी है। एक हफ्ते से ज्यादा की देरी होने पर पहली खुराक का असर खत्म हो जाता है और तब तीनों टीकों फिर से लगवाने होते हैं। तीन टीकों का कोर्स होता है, जिसकी कीमत सरकारी अस्पतालों में 200 रुपये और प्राइवेट अस्पतालों में 1000 रुपये तक हो सकती है।
- हेपेटाइटिस सी और ई के टीके नहीं हैं। हेपेटाइटिस ई के टीके पर अभी रिसर्च चल रही है। हेपेटाइटिस ए के लिए टीका लगाया जाता है लेकिन यह डब्ल्यूएचओ की वैक्सीनेशन की लिस्ट में नहीं है क्योंकि यह ज्यादा नुकसानदेह नहीं होता। कम ही मामलों में टीका लगाया जाता है।

ध्यान दें

- पीलिया होने पर आमतौर पर लोग गल्ले का रस पीने और मूली खाने की सलाह देते हैं। कुछ लोग हल्दी खाने तो कुछ छोड़ने की सलाह देते हैं। ये सब गलतफहमियां हैं। तमाम मेडिकल एक्सपर्ट इनसे दूर रहने की सलाह देते हैं क्योंकि खुला और गंदा गल्ले का रस पीने से बीमारी के बढ़ने की आशंका होती है।
- पीलिया या जॉन्डिस खुद में कोई बीमारी नहीं है। यह लिवर की बीमारी का लक्षण है। किसी भी तरह के हेपेटाइटिस में पीलिया हो सकता है। इसी तरह लिवर का बढ़ना भी हेपेटाइटिस या लिवर की दूसरी बीमारियों का लक्षण हो सकता है।
- इलाज के दौरान कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर से जरूर पूछें। कुछ दवाएं लिवर पर निर्भर करती हैं और अगर लिवर ठीक से काम नहीं कर रहा है तो इन दवाओं से मेटाबॉलिज्म में भी कुछ गड़बड़ हो सकती है।

भृंगराज का नाम आप लोगों के लिए नया नहीं है। तमाम हेयर आयल के विज्ञापन रोज प्रकाशित होते हैं, उनमें भृंगराज की चर्चा बड़े जोर-शोर से की गयी होती है। केशों के लिए यह महत्वपूर्ण तो है ही लेकिन इसके अन्य औषधीय गुण शायद और ज्यादा महत्वपूर्ण लगते हैं मुझे। अकेले भृंगराज कायाकल्प करने में सक्षम है। अगर उसे सही तरीके से प्रयोग किया जाये तो यहाँ तक कि कैंसर से आप इसके सहारे लड़ सकते हैं और जीत भी सकते हैं।

भृंगराज के पौधे वर्षा के मौसम में खेतों के किनारे, रेल लाइन के किनारे, खाली पड़ी जमीन पर, बाग बगीचों में खुद ही उग जाते हैं। ये हमेशा हरे रहते हैं इनके फूल पत्ते तने जड़ सब उपयोगी हैं। इनकी झाड़ियाँ ज्यादा से ज्यादा आधा मीटर तक उंची मिलेंगी।

इस पौधे में बीटा-एमिरीन, विटैलोलेक्टॉन, ग्लूकोसैड्स-फायटोस्टीराल-ए, ल्यूतियोलिन, फैटिक एसिड, पामीटिक एसिड, ट्रायतर्पेनिक एसिड, स्टीयरिक एसिड, लिनोलिक एसिड और आलिक एसिड, एकलिपीन, एम्पलिपीन एल्केलायड, निकोटीन और राल जैसे तत्व मौजूद हैं।

पीलिया एक जानलेवा रोग है, लेकिन आप रोगी को पूरे भृंगराज के पौधे का चूर्ण मिश्री के साथ खिला दीजिये 100 ग्राम चूर्ण पेट में पहुंचाते ही पीलिया खत्म। या फिर भृंगराज के पौधे को ही क्रश करके 10 ग्राम रस निकालिए, उसमें 1 ग्राम काली मिर्च का पाउडर मिलाकर मरीज को पिला दीजिये। दिन में 3 बार, 3 दिनों तक इस मिश्रण में थोड़ा

भृंगराज



मिश्री का चूर्ण भी मिला लीजियेगा।

बाल काले रखने हैं तो भृंगराज की ताजी पत्तियों का रस रोजाना सिर पर मल कर सोयें।

गुदाभ्रंश हो गया हो तो भृंगराज की जड़ और हल्दी की चटनी को मलहम की तरह मलद्वार पर लगाए इससे कीड़ी काटने की बीमारी में भी आराम मिलता है। गुदा भ्रंश में मल द्वार थोड़ा बाहर निकल आता है।

पेट बहुत खराब हो तो भृंगराज की पत्तियों का रस या चूर्ण दस ग्राम लीजिये उसे एक कटोरी दही में मिला कर खा जाएँ, दिन में दो बार 3 दिनों तक।

आँखों की रोशनी तेज रखनी है तो भृंगराज की

पत्तियों का 3 ग्राम पाउडर 1 चम्मच शहद में मिला कर रोज सुबह खाली पेट खाएँ।

भृंगराज सफेद दाग का भी इलाज करता है मगर काली पत्तियों और काली शाखाओं वाला भृंगराज चाहिए। इसे आग पर सेंक कर रोज खाना होगा, एक दिन में एक पौधा लगभग चार माह तक लगातार खाएँ।

जिन महिलाओं को गर्भश्राव की बीमारी है उन्हें गर्भाशय को शक्तिशाली बनाने के लिए भृंगराज की ताजी पत्तियों का 5-6 ग्राम रस रोज पीना चाहिये। त्रिफला के चूर्ण को भृंगराज के रस की 3 बार भावना देकर सुखा कर रोज आधा चम्मच पानी के साथ निगलने से बाल कभी सफेद होते ही नहीं। इसे किसी जानकार वैद्य से ही तैयार कराइयें।

अगर कोई तुतलाता हो तो इसके पौधे के रस में देशी घी मिला कर पका कर दस ग्राम रोज पिलाना चाहिए, एक माह तक लगातार।

इसके रस में यकृत की सारी बीमारियाँ ठीक कर देने का गुण मौजूद है लेकिन जिस दिन इसका ताजा रस दस ग्राम पीजिये उस दिन सिर्फ दूध पीकर रहिये भोजन नहीं करना है, यदि यह काम एक माह तक लगातार कर लिया जाय तो कायाकल्प भी सम्भव है। यह एक कठिन तपस्या है।

इसका सबसे महत्वपूर्ण उपयोग- बच्चा पैदा होने के बाद महिलाओं को योनिशूल बहुत परेशान करता है, उस दशा में भृंगराज के पौधे की जड़ और बेल के पौधे की जड़ का पाउडर बराबर मात्रा में लीजिये और शहद के साथ खिलाइयें, 5 ग्राम पाउडर काफी होगा, दिन में एक बार खाली पेट लेना है 7 दिनों तक।

चिकित्सा सेवाएँ

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्क्विंट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट शंकर नेत्रालय, चेन्नई
श्री गणेश नेत्रालय
टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या गुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।
मोबा. 9669965597, 9685597097

SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC
An approach towards healthy mankind
a complete cure by homeopathy
• पथी, बड़बुझ, खोप, अस्थमा, निमोनिया, टीबी (ब्रॉन्काइटिस) जोड़ में दर्द एवं सूजन, कमा दर्द, साइटिका गठिया एवं वातारोग, चर्मरोग, सांग्रामिस, मोन्य चिकित्सा, गंभिर एच एच भी जटिल रोगों का उन्मुक्त एवं सफलतापूर्वक इलाज होम्योपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।
डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं अष्टा योग्य कला द्वारा
अतिरिक्त वेदिकों का अध्ययन एवं इन्हें किताब बनाने का
केन्द्रीयवायुटिस, गर्भनाश, सार्डन्युसिटीस, नेत्रालय, दन्त, अन्त, इडिङ्गमन
डॉ. विश्वेश वर्मा
(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)
कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार
शां.प. नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर, 90980-26928, 9009004339
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रवि. 10 से 1 तक
E-mail : dr.vishveshverma@yahoo.com

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)
विट्रियो - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट
फेलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या गुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व एसि. प्रोफेसर - पं. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047
CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लॉट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोलडन गेट होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक
Email : G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी
MS, FRCOG (UK), FICOG
स्त्री रोग विशेषज्ञ
दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified
टेस्ट ट्यूब बेबी (I.V.F. & ICSI) सुविधा
दूरबीन शल्य क्रिया व संतान विहिनता विशेषज्ञ
समय : सु. 9 से 12
क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

डॉ. अनिल बक्षी
MBBS, MS, FRCS (UK)
रक्त की नसें व दूरबीन शल्य चिकित्सा
विशेषज्ञ: लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं पेरीफेरल वेस्व्यूलर डिसऑर्डर
दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified
समय : शा. 5 से 7
क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र "जीन्स" 309, अपोलो स्वचेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलामिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ
डॉ. अजय जैन MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित - सुन्दर्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मीडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)
9827023560
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingenen@yahoo.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर
फोन : 0731-3012560

अप-डाउन मार्केट में खूब कमाइये

शेयर मार्केट फ्यूचर/ऑप्शन (FnO) ट्रेडिंग प्लान

- विशेषताएँ- • लिमिटेड रिस्क-अनलिमिटेड प्रॉफिट
• प्रॉफिट लॉकिंग-लॉसेस इन्श्योरेंस • नो नीड माइनर वाचिंग-
नथिंग स्टॉप लॉस • स्ट्रेस फ्री, फीयरलेस, होपफुल ट्रेडिंग

सम्पर्क - Wealth Solution 99264-72987

402, महासागर कार्पोरेट, गीताभवन के पास, इन्दौर

• ट्रेडिंग टिप्स • सेमिनार • पर्सनल गाइडेंस

योग से रोग निवारण शिविर सम्पन्न



लायान्स क्लब ऑफ इन्दौर एवं आदर्श पलसीकर रहवासी परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में पलसीकर कॉलानी गोल बगीचे में एक निःशुल्क योग से रोग निवारण शिविर का आयोजन किया गया।

आरम्भ में श्री ए.के. रावल व उनके सहयोगियों का पुष्पहारों से स्वागत लायन बी.वी. चुपलुंकड, अध्यक्ष लायन क्लब ऑफ इन्दौर व श्री मनोहर नागपाल, श्री एच.एम. प्रेमचंदानी व अन्य गणमान्य नागरिकों ने उनका स्वागत किया। कार्यक्रम में 60 व्यक्तियों ने भाग लिया। इस शिविर में योग विशेषज्ञ श्री ए.के. रावल व उनके सहयोगी श्री आशीष जैन,

श्री गौरव पाटिल व राजेश्वरी राठी ने उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, दमा व श्वास संबंधी बीमारियों के निवारण हेतु विभिन्न योग क्रियाएं बताईं व योग निद्रा का प्रशिक्षण भी दिया। विश्व हास्य दिवस के उपलक्ष्य में श्री ए.के. रावल ने विभिन्न प्रकार के हास्य के तरीके बताए व ऊँ के जाप के चमत्कार बताए।



ए.के. रावल
योगाचार्य

मोटापा

सर्जरी एक ...फायदे अनेक



मोटापे की सर्जरी आज दुनिया के लगभग सभी देशों में हो रही है। रिसर्च द्वारा यह तय हो चुका है कि यह सर्जरी मोटापे के मरीज के जीवन को बढ़ा देती है। मोटापे की बीमारी आज एक महामारी का रूप लेती जा रही है। अपने साथ मोटापा कई बीमारियों को साथ लेकर आता है।

इसमें कुछ मुख्य रोग है

- (1) डायबिटीज (मधुमेह)
- (2) उच्च रक्तचाप
- (3) गठिया रोग
- (4) डिप्रेशन
- (5) लिवर का खराब होना
- (6) नींद की समस्या

मोटापे की सर्जरी द्वारा यह सभी समस्याओं का जड़ से निजात होता है।

यह ऑपरेशन कई प्रकार से किया जाता है लेप्रोस्कोपिक स्लीव गेस्ट्रैक्टमी जैसे कि खाने की थैली या अमाशय छोटा किया जाता है यह ऑपरेशन पेट पर सिर्फ 2-5 एम.एम. के छिद्रों द्वारा कर दिया जाता है। इस ऑपरेशन में मरीज के खाने की क्षमता प्रभावी रूप से कम हो जाती है, जिससे शरीर की अतिरिक्त चर्बी (वसा) का इस्तेमाल ऊर्जा के लिए होने लगता है एवं मरीज का वजन 20-35 किलो तक कम हो जाता है।

लेप्रोस्कोपिक गेस्ट्रिक बायपास यह ऑपरेशन भी दूरबीन की पद्धति द्वारा किया जाता है। इस ऑपरेशन में खाने की थैली को छोटा करने के साथ-साथ छोटी आंत के एक भाग को पाचक रसों से बायपास कर दिया जाता है। इससे खाने के पचने की क्षमता कम हो जाती है।

उपरोक्त दोनों पद्धतियों द्वारा मोटापे व अन्य बीमारियों का बचाव संभव है।



डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

MS. DN.B., MNAMS. FIAGES, PACE fellowship
लेप्रोस्कोपिक एवं बेरियाट्रिक सर्जन
मोबा. 9826056237

बारिश के पानी में छिपा आपके सौंदर्य का राज

चिलचिलाती गर्मी से निजात पाने के लिए हर किसी को मॉनसून का इंतजार रहता है। बारिश की बूंदों में नहाना किसे पसंद नहीं होता है और अगर बात की जाए, सौंदर्य की तो बारिश का पानी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देता है देखना चाहती हैं इसका चमत्कार, तो उसे किसी बरतन में भर कर देखें। बारिश का यह जल आपके चेहरे की त्वचा के लिए टॉनिक का कार्य करेगा। आप अपने मुख-मंडल की आभा देखती रह जाएंगी। इस पानी को छानकर बोतल में भर लें और प्रतिदिन इस जल से अपना मुंह धोएं इस से चेहरे की त्वचा बहुत नरम रहेगी।

किस तरह से करें बारिश के पानी का इस्तेमाल

पूर्ण शरीर की त्वचा की सुरक्षा के लिए सरसों के दानों को कम आंच पर भूनकर कच्चे दूध में पीसकर उबटन के लिए घोल तैयार कर लें। इस उबटन को पूरे शरीर पर लगाए, इससे आपके सौंदर्य में यकीनन चार चांद लग जाएंगे। मुलतानी मिट्टी को बारिश के पानी में रात भर भिगोकर सुबह 10-15 मिनट तक लगाये। इससे मुंहासों से मुक्ति मिल जाएगी।

बारिश के दिनों में कैसे करें मेकअप

बरसात के दिनों में मेकअप धुलने की चिन्ता हर महिला और युवतियों को सताती है। इसलिए इस मौसम में आपका मेकअप ऐसा होना चाहिए जिस पर बरसात की बूंदों का कोई असर ना हो। बरसात के मौसम में मेकअप करते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। आइए जानते हैं- कैसे इस मौसम में किस तरह का फाउण्डेशन, मस्कारा, आई लाइनर, लिपस्टिक का इस्तेमाल करें इसकी जानकारी होना बेहद जरूरी है ताकि अगर आपका मेकअप बारिश में भीग जाए तो हास्यास्पद स्थिति ना हो। बारिश के मौसम में फाउण्डेशन का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए। फाउण्डेशन की जगह आप टेलकोम पाउडर का इस्तेमाल कर सकती है यह एक अच्छा ऑप्शन है। अगर आप दिन के समय आई लाइनर लगाना चाहती हैं तो आंखों पर एक पतली सी रेखा ही लगाएं और यह भी वाटरप्रूफ ही होनी चाहिए। बारिश के दिनों में आई शेडो का इस्तेमाल बिल्कुल ना करें तो अच्छा ही होगा। क्योंकि बारिश में भीगने पर यह चेहरे पर धब्बों जैसा दिखाई देता है। चेहरे पर नेचुरल लुक देने के लिए लिपस्टिक की जगह लिप ग्लॉस का प्रयोग करें।



मानसून

मानसून के दौरान रोगों में वृद्धि देखने में आती है, खासकर संक्रामक रोगों में। अपनी इम्यूनैटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना सबसे अहम हो जाता है और इसके लिए हमें कुछ प्राथमिक किस्म की सावधानियां लेनी पड़ती हैं। आपको इतना भर करना है कि आप बुनियादी नियमों का पालन करते रहें।

खुशनुमा



बारिश जहां माहौल को खुशनुमा बनाती है वहीं कई बीमारियों को दावत भी देती है। यही वक्त होता है जब मच्छर का प्रकोप बढ़ता है और लोग मलेरिया के शिकार हो जाते हैं। यदि मच्छरजनित इस बीमारी से बचना हो तो सावधानी और घरेलू उपाय करें। मसलन इन्हें घर के आसपास पनपने न दें। इसके लिए कुछ बातों पर जरूर गौर करें।

न आया, बीमारियां भी लाया

- शुद्ध जल ग्रहण करें, स्वच्छता बनाए रखें, अपने आसपास पानी न ठहरने दें, मच्छरों को दूर रखें और अपनी त्वचा की सुरक्षा करें। इन बातों का ध्यान रखें।
- आज हमारे पास विभिन्न प्रकार के तरीके उपलब्ध हैं जिनसे पानी को शुद्ध करके पीने लायक बनाया जा सकता है।
- पानी को उबालें, छानें या फिर अल्ट्रावायलेट या रिवर्स ऑस्मोसिस फिल्टर से साफ करें।
- नियमित तौर पर स्नान करें, अपने हाथों को समय-



- समय पर साबुन से धोकर साफ रखें।
- पानी एकत्रित होने की सारी वजहों को हटा दें।
- कूलर को नियमित रूप से साफ करें।
- पानी जमा करने के इस्तेमाल में आने वाले ड्रम, टंकी आदि को हमेशा ढंककर रखें।
- मच्छरों के दंश से बचने के लिए मच्छररोधी मलहम या फिर मच्छरदानी का प्रयोग करें और शरीर को ढंककर रखें।

भीगे मौसम की सरल सावधानियां

बारिश के मौसम में बीमारियां अतिरिक्त सावधानी के बावजूद घर में आ जाती है। सर्दी-जुकाम तो आम बात है। विशेषकर अस्थमा के मरीज को यह मौसम बड़ा सताता है। बुजुर्ग भी कहते हैं सबसे मजाक करो, पर सर्दी से नहीं। अक्सर लोग सर्दी लगने पर ऐलोपैथिक दवाएं लेते हैं।

ऐलोपैथिक दवाएं शरीर के दर्द व बुखार को कम तो कर देती हैं, लेकिन सर्दी-जुकाम पर इनका खास असर नहीं होता। सर्दी लगने पर प्राकृतिक इलाज, चिकन सूप, सौंठयुक्त चाय, अदरक-लहसुन, प्राकृतिक विटामिन और जड़ी-बूटियों के सेवन से आराम मिलता है।

जिन लोगों को अस्थमा की शिकायत होती है उनके लिए सर्दी में चिकन सूप बहुत लाभदायक है। इसमें एमिनो एसिड होता है, जिससे सर्दी के दौरान अस्थमा में आराम मिलता है। इसकी भाप लेने से भी आराम मिलता है।



औषधि वाली चाय गर्म होती है। इसके सेवन से गले की खिचखिच में आराम मिलता है। दालचीनी, कालीमिर्च, जायफल, लौंग, अदरक या तुलसी की पत्ती डालकर बनाई गई चाय सर्दी-जुकाम में लाभकारी होती है।

हरी पत्तियों की चाय और काली चाय बहुत ही गुणकारी होती है। इसके सेवन से गले की खराश और सिरदर्द में आराम मिलता है।

बारसात में रखें खास ख्याल

- घर के चारों ओर पानी जमा न होने दें, गड्ढों को मिट्टी से भर दें, रुकी हुई नालियों को साफ करें।
- अगर पानी जमा होने से रोकना संभव नहीं है तो उसमें पेट्रोल या केरोसिन ऑयल डालें।
- रूम कूलरों, फूलदानों का सारा पानी हफ्ते में एक बार और पक्षियों को दाना-पानी देने के बर्तन को रोज पूरी तरह से खाली करें, उन्हें सुखाए और फिर भरें। घर में टूटे-फूटे डिब्बे, टायर, बर्तन, बोतलें आदि न रखें। अगर रखें तो उल्टा करके रखें।
- डेंगू के मच्छर साफ पानी में पनपते हैं, इसलिए पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें।
- अगर मुमकिन हो तो खिड़कियां और दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को घर में आने से

- रोकें।
- मच्छरों को भगाने और मारने के लिए मच्छरनाशक क्रीम, स्प्रे, मैट्स, कॉइल्स आदि का प्रयोग करें। गुग्गल के धुएं से मच्छर भगाना अच्छा देसी उपाय है।
- घर के अंदर सभी जगहों में हफ्ते में एक बार मच्छर-नाशक दवाई का छिड़काव जरूर करें। यह दवाई फोटो-फ्रेम्स, पर्दा, केलेंडरों आदि के पीछे और घर के स्टोर रूम और सभी कोनों में जरूर छिड़के।
- दवाई छिड़कते समय अपने

- मुंह और नाक पर कोई कपड़ा जरूर बांधें। साथ ही, खाने-पीने की सभी चीजों को ढंककर रखें।
- पीने के पानी में क्लोरीन की गोली मिलाएं और पानी को उबालकर पीएं।
- 5 साल से कम उम्र के बच्चे, 65 साल से अधिक उम्र के बुजुर्ग और गर्भवती महिलाएं सावधानी से रहें।
- ऐसे कपड़े पहनें, जिससे शरीर का ज्यादा-से-ज्यादा हिस्सा ढंका रहे। खासकर बच्चों के लिए यह सावधानी बहुत जरूरी है।



आपने बहुत बार विटामिन ई के त्वचा पर फायदे सुने होंगे। विटामिन ई में एंटी एजिंग तत्व पाये जाते हैं जो कि झुर्रियों को हटाता है और एजिंग को पास फटकने भी नहीं देता। अगर आप हर वक्त जवान दिखना चाहती हैं तो विटामिन ई फेस पैक लगाना शुरू कर दें। अब बात उठती है कि विटामिन ई किन किन खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। ऑलिव ऑयल, एप्रिकॉट और एवोकाडो में विटामिन ई भरा पड़ा होता है। तो अगर आपको इसका बेस्ट रिजल्ट चाहिये तो आप इन सभी चीजों से अपने चेहरे की मसाज कर सकते हैं। तो अब बाजार में घूम कर विटामिन ई ढूँढना बंद कीजिये और खोजिये कुछ प्राकृतिक चीजें। आइये जानते हैं कुछ विटामिन से भरे फेस पैक विटामिन ई फेस पैक

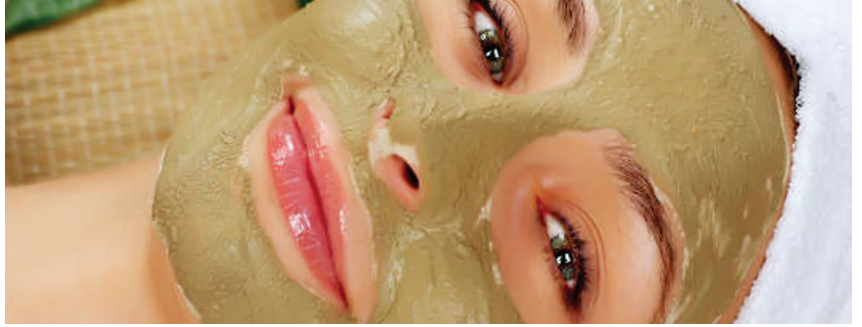
किवी फेशियल मास्क

इसमें बहुत सारा विटामिन ई होता है। यह क्लीजिंग एजेंट की तरह काम करता है जो चेहरे से तेल को साफ करता है। बस 1 अंडे का पीला भाग और 1 चम्मच किवी जूस को 1 चम्मच ऑलिव ऑयल के साथ मिलाइये और चेहरे पर लगाइये। इसे 15 मिनट तक छोड़ दीजिये और बाद में पोंछ लीजिये।

बनाना रोज फेशियल मास्क

केले में जिंक, आयरन, मैगनीशियम, पोटैशियम, विटामिन A, B और E होता है। जब इसे रोज वाटर के साथ मिलाया जाता है तो यह एंटीएजिंग के रूप में काम करता है। इस पैक को बनाने के लिये केले को मेश कीजिये, उसमें 2 चम्मच ओट का

त्वचा से झुर्रियों को हटाए फेस पैक विटामिन-ई



आटा मिलाइये और 1 चम्मच रोजवाटर मिला कर पैक बनाइये। इसे अच्छी तरह से मिला कर अपने चेहरे पर लगाइये और 20 मिनट बाद गरम पानी से धो लीजिये।

मैंगो मास्क

इस पैक को बनाने के लिये वीटजर्म ऑयल, थोड़ा सा ताजा आम और 1 चम्मच ओट्स मिला कर पैक बनाइये। इस पैक को 20 मिनट तक लगा रहने के बाद चेहरे को पानी से धो लीजिये। ऐसा 1 हफ्ते

करने से आपके चेहरे की झुर्रियां गायब होने लगेंगी। इससे त्वचा हेल्दी और सुंदर हो जाती है।

हनी मास्क

इस पैक को बनाने के लिये 1 चम्मच शहद को आधे चम्मच विटामिन ई ऑयल या 1 विटामिन ई कैप्सूल के साथ मिलाइये। इस मिश्रण को मिला कर अपने चेहरे पर लगाइये और 30 मिनट बाद धो लीजिये। इसको साफ करते समय हाथों को गोलाई में चलाते हुए चेहरे का मसाज करें।



डॉ. अरुण रघुवंशी

M.B.B.S, M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली



सी.एच.एल. हॉस्पिटल
अपाइनमेंट द्वारा
राजश्री हॉस्पिटल
सोमवार, गुरुवार
समय : दोप. 12 से 2 बजे तक

विशेषज्ञता :-

- ⇒ दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- ⇒ बेरियाटिक सर्जरी
- ⇒ एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- ⇒ लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- ⇒ पेट के कैंसर सर्जरी
- ⇒ कोलो रेक्टरल सर्जरी
- ⇒ हर्निया सर्जरी
- ⇒ थायरॉइड, पैराथायरॉइड सर्जरी

क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट
2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने
जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-2574404

9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

बच्चों का जन्म हर परिवार में ढेरों खुशियां लाता है एक माँ के लिए यह सबसे सुखद क्षण होता है कि वह अपने नवजात बच्चे को जी भर देखें और प्यार करें। यूँ तो शरीर में अन्य कोई भी तकलीफ होने पर नवजात बच्चे में प्रत्यक्ष दिखता है अथवा बच्चों को तकलीफ होने पर करुण रूढ़न से ध्यान में आ जाता है, किन्तु नवजात शिशु में नेत्र की समस्या पर प्रायः उचित ध्यान नहीं दिया जाता है। कुछ समस्या ऐसी होती है, जिसका समय रहते इलाज किया जाए तो उसका समाधान निश्चित है।

बाल नेत्र रोग के महत्वपूर्ण लक्षण

- क्या आपका बच्चा समस से पूर्व जन्मा है?
- क्या आपका बच्चा पढ़ने या टी.वी. देखने के बाद सरदर्द की शिकायत करता है?
- क्या आपके बच्चे की आंख में पानी आने की शिकायत है?
- क्या आपका बच्चा तेज धूप में जाने पर आंखे बंद कर लेता है या टी.वी. देखने पर उसकी आंख में तिरछापन नजर आता है?
- क्या आपके परिवार में किसी को स्क्विंट या भंगापन की शिकायत है?

शिशुओं / बच्चों में सामान्यतः

पाई जाने वाली आंखों की समस्या

- **रेटिनापैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी** - समय से पूर्व जन्में शिशुओं में होने वाली यह समस्या सबसे खतरनाक है, जिसमें आंख का परदा अपनी जगह से सरक जाता है और बच्चे में अंधापन भी आ सकता है। ये समस्या उन शिशुओं में आने की संभावना ज्यादा रहती है जिन्हें जन्म के पश्चात् (एन.आई.सी.यू.) में लम्बे समय तक ऑक्सीजन दी गई हो या जिन्हें इन्फेक्शन (सेप्टीसीमिया) हुआ हो।
उपचार : इस रोग की जल्द से जल्द पहचान (डायग्नोसिस) एवं उसका उपचार ही एकमात्र सफल उपाय है। इसके लिए प्रिमेच्योर बेबी के आंख की जांच जन्म के 3-4 सप्ताह बाद नितांत आवश्यक है।
- **भंगापन (स्क्विंट)** - इसे आम भाषा में भंगापन या तिरछापन भी कहा जाता है। आमतौर पर इस रोग में बच्चे की आंख अंदर (ईंसोट्रोपिया) या बाहर (एक्सोट्रोपिया) की तरफ जाती है। चश्मे द्वारा 40 प्रतिशत स्क्विंट

बच्चों में नेत्र रोग एक आम समस्या



- केसेस ठीक किए जा सकते हैं।
- **कॉनवर्जेंस इनसफिशिएंसी** :- इस रोग में आंखों को पास लाने वाली मांसपेशियां कमजोर पड़ जाती है और नजदीक का कार्य करने के बाद सिरदर्द या आंखों में दर्द होने लगता है। इसके लिए विशेष प्रकार के आंखों के व्यायाम की जरूरत होती है।
- **दृष्टि दोष** :- दृष्टि दोष में दोनों या एक आंख में रोशनी (लाईट) एक जगह पर फोकस नहीं होती है। इसका समय पर इलाज नहीं होने पर यह सदा के लिए आंखों की रोशनी कम कर सकती है (लेजी आई डिस्सिस)। सामान्य दिखने वाले बच्चे की आंख भी 3 वर्ष की उम्र से पहले कम से कम एक बार जांच होनी चाहिए।
- **लेजी आई या एम्ब्लायोपिया** :- इस रोग में अक्सर टेढ़ी आंख की रोशनी कम रहती है। जिसे एम्ब्लायोपिया या लेजी आई डिस्सिस कहा जाता है। इसका उपचार 7-8 वर्ष की उम्र से पहले ही किया जा सकता है। भंगापन का इलाज चश्मे या सर्जरी दोनों के द्वारा किया जा सकता है।
- **मोतियाबिंद** - बच्चों या शिशुओं में मोतियाबिंद कोई असामान्य रोग नहीं है। कुछ शिशुओं में यह जन्म के समय से ही रहता है। चूँकि जन्म के बाद के शुरूआती 4-6 सप्ताह शिशु के विजुअल सिस्टम के विकास के लिए अति महत्वपूर्ण होते हैं अतः ऐसे शिशुओं में ऑपरेशन जल्द से जल्द कराना चाहिए। बच्चों में मोतियाबिंद का ऑपरेशन बड़ों में

मोतियाबिंद के ऑपरेशन से अलग होता है। बच्चों में कृत्रिम लेंस लगाना आंख के विकास एवं बच्चों की उम्र पर निर्भर करता है।

बच्चों में मोतियाबिंद ऑपरेशन के बाद भी लेजी आई डिस्सिस का खतरा रहता है, जिसे जनरल आई सर्जन प्रायः ध्यान नहीं देते हैं। शिशुओं में मोतियाबिंद का श्रेष्ठ इलाज शिशु नेत्र रोग विशेषज्ञ द्वारा ही संभव है।

- **आंखों में पानी आना (कंजेनाईटल एन.एल.डी.ओ)** :- यह बच्चों में आम समस्या है। इस रोग में आंख को नाक से जोड़ने वाली नली बंद हो जाती है। ये समस्या आमतौर पर एंटीबायोटिक आई ड्रॉप एवं मालिश की सही तकनीक से ठीक हो जाती है। उपरोक्त इलाज से ठीक नहीं होने पर प्रोबिंग (एक प्रकार की माइजर सर्जरी) की आवश्यकता होती है।
- **एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस** - बच्चों में यह एक आम समस्या है। इसमें आंखों का लाल होना, खुजली, पानी आने जैसी समस्या हो सकती है। इसका मेडिसीन द्वारा उपचार संभव है।
- **टोसिस** - पलकों का झुकना या कम खुलना, यह रोग एक या दोनों आंख में हो सकते हैं। बच्चों में ये प्रायः जन्म से होते हैं और इसका इलाज ऑपरेशन द्वारा संभव है।



डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्क्विंट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ
मोबा. 9669965597
9685597097

गाल ब्लैडर में पथरी बनना एक भयंकर पीडादायक रोग है। इसे ही पित्त पथरी कहते हैं। पित्ताषय में दो तरह की पथरी बनती है। प्रथम कोलेस्ट्रॉल निर्मित पथरी।

दूसरी पिगमेन्ट से बननेवाली पथरी। ध्यान देने योग्य है कि लगभग 80% पथरी कोलेस्ट्रॉल तत्व से ही बनती हैं। वैसे तो यह रोग किसी को भी और किसी भी आयु में हो सकता है लेकिन महिलाओं में इस रोग के होने की सम्भावना पुरुषों की तुलना में लगभग दूगुनी हुआ करती है। पित्त लिवर में बनता है और इसका भंडारण गाल ब्लैडर में होता है। यह पित्त वसायुक्त भोजन को पचाने में मदद करता है। जब इस पित्त में कोलेस्ट्रॉल और बिलिरुबिन की मात्रा ज्यादा हो जाती है, तो पथरी निर्माण के लिये उपयुक्त स्थिति बन जाती है। पथरी रोग में मुख्य रूप से पेट के दायें हिस्से में तेज या साधारण दर्द होता है। भोजन के बाद पेट फूलना, अजीर्ण होना, दर्द और उल्टी होना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

प्रेग्नेन्सी, मोटापा, मधुमेह, अधिक बैठे रहने की जीवन शैली, तेल घी की अधिकता वाले भोजन, और शरीर में खून की कमी से पित्त पथरी रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।

दो या अधिक बच्चों की माताओं में भी इस रोग की प्रबलता देखी जाती है।

अब मैं कुछ आसान घरेलू नुस्खे प्रस्तुत कर रहा हूँ जिनका उपयोग करने से इस भयंकर रोग से होने वाली पीडा में राहत मिल जाती है और निर्दिष्ट अवधि तक इलाज जारी रखने पर रोग से मुक्ति मिल जाती है।

आयुर्वेद - एक अद्भुत चिकित्सा

गाल ब्लैडर में पथरी



1. गाजर और ककड़ी का रस प्रत्येक 100 मिलिलिटर की मात्रा में मिलाकर दिन में दो बार पियें, अत्यन्त लाभ दायक उपाय है।
2. नींबू का रस 50 मिलिलिटर की मात्रा में सुबह खाली पेट पियें। यह उपाय एक सप्ताह तक जारी रखना उचित है।
3. सूरजमुखी या ओलिव आईल 30 मिलि खाली पेट पीयें। इसके तत्काल बाद में 120 मिलि अंगूर का रस या निम्बू का रस पीयें। यह विधान कुछ हफ्तों तक जारी रखने पर अच्छे परिणाम मिलते हैं।

4. नाशपती का फल खूब खाएं। इसमें पाये जाने वाले रासायनिक तत्व से पित्ताषय के रोग दूर होते हैं।
5. विटामिन सी याने एस्कोर्बिक एसिड के प्रयोग से शरीर का इम्युन सिस्टम मजबूत बनता है। यह कोलेस्ट्रॉल को पित्त में बदल देता है। 3-4 गोली नित्य लें।
6. पित्त पथरी रोगी भोजन में प्रचुर मात्रा में हरी सब्जियां और फल शामिल करें। ये कोलेस्ट्रॉल रहित पदार्थ हैं।
7. तली-गली, मसालेदार चीजों का परहेज जरूरी है।
8. शराब, चाय, काफी एवं शकरयुक्त पेय हानिकारक है।
9. एक बार में ज्यादा भोजन न करें। ज्यादा भोजन से अधिक मात्रा में कोलेस्ट्रॉल निर्माण होगा जो हानिकारक है।
10. आयुर्वेद में उल्लेखित कतिपय औषधियां इस रोग में लाभदायक साबित हो सकती हैं। कुटकी चूर्ण, त्रिकटु चूर्ण, आरोग्य वर्धनी वटी, फलत्रिकादि चूर्ण, जैतुन का तैल, नींबू का रस आदि औषधियां व्यवहार में लाई जाती हैं।

मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा

मोटापे के दुष्परिणाम :-

डायबिटीज़	हृदय रोग
इंफर्टीलिटी	नपुंसकता
निद्रा की समस्या	मानसिक समस्याएं

आत्मविश्वास की कमी

विशेष :- दूरबीन पद्धती द्वारा मोटापे की सर्जरी



डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव (लेप्रोस्कॉपिक एवं बेरियाट्रीक सर्जन)

MS. DN.B. MNAMS. FIAGES, PACE Fellowship (Bariatric Surgery)

राजश्री हॉस्पिटल, स्कीम नं. 74-C विजय नगर, इंदौर (समय: दोपहर 12 से 2 बजे तक)

क्लीनिक: 11-C, प्रिंस प्लाजा, सपना संगीता रोड, इंदौर (समय: शाम 6 से 9 बजे तक)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

मो. :- 9165842594 (आलोक), 9826056237

म हिलाओं के मन में सुंदर बनने की इच्छा चिरस्थायी होती है। शारीरिक देखभाल के साथ त्वचा और बालों की उचित देखभाल आपको सुंदरता प्रदान करती है। इन सुझावों को अपनाएँ और आइने में अपने प्रतिबिंब को देखकर प्यार में खो जाइए।

1. स्वयं को स्क्रब कीजिए- मृत कोशिकाओं को दूर करने के लिए और अपने शरीर पर उनके विकास को रोकने के लिए अपने शरीर पर नियमित रूप से स्क्रब का इस्तेमाल करें। त्वचा विशेषज्ञ डॉ. अप्रतिम गोयल का एक अच्छा सुझाव है, "हर बार स्नान के बाद अपने पूरे शरीर पर एक अच्छा मॉइस्चराइजर लगाएं। आपका मॉइस्चराइजर विटामिन ई और अन्य एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत होना चाहिए। शहद और चीनी का मिश्रण सबसे अच्छा प्राकृतिक स्क्रब है।

2. पानी की मात्रा बढ़ाएं- आप प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीना सुनिश्चित करें। इससे आप निर्जलीकरण से बचे रहेंगे और आपकी त्वचा भी स्वस्थ बनेगी।

3. गंदगी से छुटकारा- यदि आपको बहुत ज्यादा पसीना आता है तो दिन में दो बार स्नान करें। एक अच्छा स्नान आपको ठंडक प्रदान करेगा और आपकी व्यक्तिगत स्वच्छता को भी बनाए रखेगा। नहाने के बाद ढीले सूती कपड़े पहनें, इससे आपकी त्वचा साँस लेने में सहायता मिलेगी।

4. अपने बालों की देखभाल करें- बढ़ता हुआ तापमान और प्रदूषण आपके बालों के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर डाल सकता है। बालों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए अपनी सुविधानुसार बालों को शैम्पू करें। शैम्पू प्रयोग करते समय भी सतर्क रहें क्योंकि अत्यधिक शैम्पू आपके बालों को रूखा और बेजान बना सकता है। धूल और प्रदूषण को दूर करने के लिए बालों में शैम्पू करते समय उसमें एक चुटकी बेकिंग सोडा मिला लें।

5. दही को दोस्त बनाएं- दही का सेवन बढ़ाएँ क्योंकि यह न केवल आपकी त्वचा को पुनर्जीवित करती है बल्कि आपकी एंजिंग प्रक्रिया को भी धीमा करती है। सूर्य से होने वाले नुकसान से बचने के लिए आप दही का उपयोग त्वचा अथवा बालों के पैक के रूप में भी कर सकते हैं।

6. शेविंग की एक नई तकनीक अपनाएं- यदि आप रेजर का प्रयोग करती हैं तो नहाते समय हाथों और पैरों पर इसका उपयोग करने से पहले कम से कम तीन मिनट तक रुकें। गर्म पानी का उपयोग करें क्योंकि यह बालों को नरम करने में सहायक होगा और यह लंबे समय तक टिकाऊ चिकनाई प्रदान करेगा। एकबार शेविंग हो जाने पर ठंडे पानी में प्राकृतिक एसिट्रिजेंट की कुछ बूंदें डालें।

7. रेशमी तकिए का उपयोग करें- इससे बालों की उपत्वचा और तकिए के कवर के बीच होने वाले घर्षण को रोका जा सकता है।

8. टैन को कहीं अलविदा- उन सभी के लिए जिन्हें आसानी से टैनिंग हो जाती है, अपनी समस्या के समाधान के लिए हमेशा प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग करें। टैनिंग दूर

हर कोई सुंदर बनना चाहता है और उसके लिये न जाने क्या क्या करता है। अगर बात करें लड़कियों की तो उन्हें सुंदर बनने की चाह अक्सर रहती है। जो लड़कियां ब्यूटी पार्लर में जा कर समय बिता सकती हैं वे वहां पर जाती हैं और जिनके पास समय नहीं रहता वह घर पर ही कुछ न कुछ अपने चेहरे के लिये कर ही लेती हैं। लेकिन अगर आप अपने ऊपर थोड़ा सा ध्यान दे दें तो आपको ब्यूटी पार्लर जा कर पैसे बर्बाद करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।



ऐसे बनें हेल्दी तरीके से सुंदर

करने के लिए अंडे की सफेदी, मकई और नींबू के रस का मिश्रण या फिर छोटे से आलू अथवा नींबू के रस का इस्तेमाल करें। यदि इससे काम न बनें तो जल्दी ही किसी त्वचा विशेषज्ञ के पास जाएं।

9. अपनी पीठ का उपचार करें- एक सेक्सी पीठ पाने के लिए नियमित रूप से अपनी पीठ को साफ करें। पपीते का मिश्रण बनाएं और 5-10 मिनट तक अपनी पीठ पर लगाएं। इससे आपकी पीठ से गंदगी और मृत कोशिकाएं दूर

हो जाएंगी।

10. अपने सिर को बचाएं- यदि आप अपने बालों को टोपी से ढकते हैं तो इस तकनीक से आपकी त्वचा पर तेल जमा हो सकता है जिससे आपके माथे पर दांते निकल आएंगे। इससे बचने के लिए अपने माथे को हमेशा एक अच्छे क्लीनर से साफ करें।

11. पैरों को स्वस्थ बनाएं- बंद जूते पहनने से पहले हमेशा अपने पैरों पर एंटी-फंगल पाउडर का उपयोग करें।

ऐसे बनें अपने पति की प्रिय पत्नी

शादी का मतलब केवल घर संभालना और पति के लिये अच्छा अच्छा खाना बनाना ही नहीं होता बल्कि आप पति के सुख दुख में उनका साथ कैसे देती हैं, वह भी बहुत मायने रखता है। एक लड़का और लड़की शादी इसलिये करते हैं, जिससे वे सारी जिंदगी एक दूसरे का साथ निभा सके। आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में जहां किसी के पास एक दूसरे को समझने का समय नहीं है वहीं पर अगर घर में एक प्यारी से पत्नी हो, जो आपका ख्याल रखे, तो समझ लीजिये कि आपको जन्मत मिल गई है।

स हंगाई के जमाने में अगर ऐसी समझदार पत्नी मिल जाए जो आपके पैसे बचाए तो कैसा रहेगा। समय बदल रहा है और समय के साथ लड़कियों की सोच भी बदल रही है। तो अगर आप एक काम काजी या घरेलु पत्नी हैं तो अपने पति की बातों को समझे और उनका सपोर्ट करें। अगर आप घर के पैसे को बचा कर किसी जरूरी काम में लगाती हैं तो आप अपने पति की प्रिय बन सकती हैं। अगर आप घर पर ही रहती हैं तो भी आप अपने पति का काफी चीजों में सपोर्ट कर सकती हैं। गैस का बिल, बिजली का बिल भरना या फिर बच्चों को पढ़ाई लिखाई में मदद करना भी बहुत बड़ा काम होता है। यहां पर कुछ अनोखे तरीके दिये हुए हैं जिसको आजमा कर आप अपने पति के कामों में उसका साथ निभा सकती हैं और उनकी प्रिय पत्नी बन सकती हैं।

- उन्हें सहारा दें कोई भी पति ये नहीं चाहेगा कि आप परिवार का भार अकेले ही संभालें। लेकिन आपका फर्ज बनता है कि जब आपके पति की जॉब पर कोई बात आ जाए तो आप उनका साथ देना न भूलें।
- उनके करियर की सलाहकार बने पति को ऐसी बीवी अच्छी लगती है जो उनके करियर में थोड़ी बहुत दिलचस्पी ले। तो अगर आपको उनके करियर से संबंधित थोड़ा सा भी ज्ञान है तो उनसे उनके ऑफिस और वहां कि दिक्कतों के बारे में बात करना मत भूलियेगा।
- उन्हें जिंदगी में चुनौतियां लेने के लिये प्रोत्साहित करें अगर जिंदगी में रिस्क नहीं लिया जाए तो जिंदगी जीने का मजा नहीं आएगा। अपने पति को करियर में रिस्क लेने पर प्रोत्साहित कीजिये और उनके लिये हमेशा आर्थिक और भावनात्मक रूप से तैयार रहिये।
- उनके कठिन समय में उनका साथ दें मान लीजिये कि उनके क्रेडिट कार्ड का बैलेंस खत्म हो गया है, तो आप उन पर चिल्लाने की बजाए उनका बिल खुद भर दीजिये।
- एक अच्छी गृहणी बनिये अगर आप बाहर काम नहीं भी करती हैं तो भी आप अपने पति की जान हैं। घर में ही रह कर आप उनकी और



- अपने घर की देखभाल कीजिये।
- घर के पैसे बचाइये बेकार की शॉपिंग करने की बजाए अपने घर के किसी महत्वपूर्ण कार्य के लिये पैसे बचाइये। ऐसे करने से आप उनके लिये सहारा बन सकती हैं।
- वित्तीय जिम्मेदारियों को साझा करें यदि घर को चलाने के लिये दोनों पार्टनर पैसे की जिम्मेदारी बांट लें तो घर को आराम से चलाया जा सकता है। बीमा प्रीमियम, निवेश और बच्चों की शिक्षा जैसी जरूरी जिम्मेदारियों को अपने पति के साथ जरूर बांटे।
- उनके निवेश को संभाले पुरुष अपने करियर और काम को लेकर इतने बिजी हो जाते हैं कि उनके पास अपने निवेश पर ध्यान देने का

समय ही नहीं बचता। लेकिन महिलाएं इन सब मामलों में बड़ी सावधान रहती हैं, तो ऐसे में आप अपने पति का निवेश संभालने का भार लें।

- उन्हें जरूरी तारीखे याद दिलाएं अक्सर पुरुषों को जरूरी तारीखे जैसे मां का जन्मदिन या फिर उनके पक्के दोस्त का जन्मदिन याद नहीं रहता तो आप इसकी जिम्मेदारी ले सकती हैं।
- उन्हें सम्मान दीजिये हर इंसान को सम्मान की जरूरत होती है। इसलिये आप भी अपने पति के अंदर की छोटी छोटी कमियों को निकालना बंद कर दीजिये और उन्हें वह सम्मान दीजिये जो उन्हें चाहिये। इससे आप उन्हें भावनात्मक रूप से सहारा दे सकती हैं।



50 के बाद भी बना रहे 25 साल वाला जोश

हम हमेशा स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीना चाहते हैं। 40-50 साल की उम्र तक हम प्रायः ऐसा जीवन जी भी लेते हैं। लेकिन 50 के बाद जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, हमारी मुश्किलें भी बढ़ती जाती हैं। इसकी मुख्य वजह होती है समय पर सेहत का पूरा खयाल न रखना। हम बुढ़ापे को भी स्वस्थ और खुशहाल कैसे बना सकते हैं। जैसे कुछ बुनियादी बातों को ध्यान में रखे तो हम भी स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रख सकते हैं।

खूब सब्जियां खाइये पौष्टिक खाने को नजरअंदाज करने का सीधा मतलब भविष्य की बीमारियों को दावत देना है। इस लिए अपने आहार में हरी और पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। साथ ही आपने आहार में मौसमी फलों को भी शामिल करें।

टहलिये रोज़ सुबह टहले! टहलने से आपका ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रहता है। चाहे तो आप अपने कुत्ते के साथ या आपने पोते या पोती के साथ सुबह टहल सकते हैं।

समय से सोएं - अगर आपको स्वस्थ रहना है, तो नींद पूरी करना जरूरी है। नींद हमारी सेहत के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि नींद हमारे मन-मस्तिष्क पर असर डालती है। नींद न होने पर चिड़चिड़ाहट पैदा होती है और जल्दी गुस्सा आता है। नींद पूरी न होने का असर दिमाग पर पड़ता है।

नियमित डॉक्टर से जांच करवाये- स्वस्थ रहने के लिए आप नियमित डॉक्टर से जांच करवाये ताकि आप कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर, मधुमेह और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बिमारियों से बचे रहे। इसके

अलावा कुछ सीजनल बीमारी जैसे फ्लू, निमोनिया, काली खांसी, डिप्थीरिया और टिटनेस की वैक्सीन के बारे में आपने डॉक्टर से जरूर बात करे।

आपनी बुरी आदतों को कम करें- अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शराब पीना कम करे। आप (अपने डॉक्टर से सलाह ले) पूरी तरह से शराब न छोड़ के कम मात्रा में पिए। शराब के साथ ही आप तंबाकू के इस्तेमाल को भी बंद करे क्यों की यह भी आप की सेहत के लिए नुकसान देह है।

सामाजिक बनें - मेट्रो शहर में रह कर एकाकी जीवन जीने वाले युवा अक्सर नशे और मानसिक रोगों का शिकार होते हैं। इसलिए अपनी परेशानियां दूसरों से शेयर करें और आपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं।

बूस्ट योर ब्रेन पॉवर - स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से मजबूत होना बहुत जरूरी है। अपने मस्तिष्क को मजबूत करने के लिए आपको अपने दिमाग को शांत रखना बहुत जरूरी है। ऐसा करने के तरीके, कोई किताब पढ़े, फिल्म देखें,

चेकर्स, शतरंज और स्क्रैबल जैसे खेल खेले।

बाहर समय बिताएं - ताजी हवा में सांस लेने और सूरज की किरणों का आनंद लेने से आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। 15 से 20 मिनट सूरज की रोशनी में समय बिताने से आपको विटामिन डी मिलता है। सुबह सूरज की रोशनी हमारे मूड को अच्छा कर देती है और हम पूरे दिन तरो ताजा महसूस करते हैं।

अपने साथी के साथ समय बिताएं - स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए अच्छा सेक्स होना भी जरूरी है। सेक्सुअल नीड्स एक स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा होता है क्यों की इससे आपका शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास होता है।

आशावादी बनें - अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है आपने बारे में अच्छा सोचे। आशावादी बनें! चीजों को सकारात्मक रखने के लिए आपने बारे में अच्छा सोचना बहुत जरूरी है क्योंकि इससे आपके आत्म विश्वास को बल मिलेगा।

फायदेमंद है चुगलखोरी

आमतौर पर चुगलखोर आदमी को अच्छा नहीं माना जाता है लेकिन एक ताजा अध्ययन की मानें तो कभी-कभी चुगलखोरी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद भी होती है। इससे तनाव दूर होता है और बुरी आदतों पर लगाम लगती है।

बार्कले यूनिवर्सिटी ऑफ कैलीफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में बताया है कि ऐसे लोग जो चुगलखोर होते हैं खासकर जिनकी आदत बुरी होती है, वे सामाजिक आदत को

बरकरार रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं और ऐसे लोग खुद को तनाव से दूर रखते हैं। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी जर्नल में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक शोधकर्ताओं ने चुगलखोरी से संबंधित अध्ययन को कई क्रम में अंजाम दिया। अपने पहले अध्ययन में शोधकर्ताओं ने 51 लोगों को शामिल किया। इन लोगों से गेम खेलते खिलाड़ियों के स्कोर को चेक करने के लिए कहा गया। इसी समय इनके दिल की धड़कन की माप ली गई।



बुद्धिमान बनाता है मां का दूध

सामान्यतः 6 महीने तक बच्चा कोई ठोस आहार नहीं ले सकता है। अतः वह अपने भोजन के लिए मां के दूध पर ही निर्भर रहता है। शिशु के जन्म के 3-4 घंटे बाद से ही मां का दूध पिलाना चाहिए तथा शिशु के कम से कम 6 माह के होने तक उसे मां का दूध पिलाना जारी रखना चाहिए। मां के दूध में पाया जाने वाला 'फेटी एसिड' प्रतिभा बढ़ाने वाला होता है। कनाडा के मैकगिल विश्वविद्यालय द्वारा किए गए सर्वे के मुताबिक 6 साल तक के बच्चों पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि जिन बच्चों ने मां का दूध पिया होता है, उनका 'आईक्यू' बोलत का दूध पीने वाले बच्चों के मुकाबले कई गुना अधिक होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा भारत में किए गए सर्वे के अनुसार स्तनपान से डायरिया का खतरा एक तिहाई तक घट जाता है। आंकड़ों के मुताबिक विकासशील देशों में प्रतिवर्ष लगभग बीस लाख बच्चे इस भयावह बीमारी से मौत की नींद सो जाते हैं। इसके अलावा मां का दूध शिशु को कुपोषण, अस्थमा से भी बचाता है।

सावधान, साड़ी से हो सकता है कैंसर

भारतीय महिलाओं की सुंदरता में चार चांद लगाती साड़ियां अब महिलाओं के लिए खतरनाक साबित हो रही हैं। भारत का यह परंपरागत पहनावा अब कैंसर का कारण बन चुका है।

आपने सोचा भी नहीं होगा कि साड़ी भी कैंसर का कारण हो सकती है, लेकिन यह सच है। मुंबई के एक अस्पताल में डॉक्टर्स ने इस बात की पुष्टि की है। उन्होंने बताया है कि इन दिनों भारतीय महिलाएं साड़ी की वजह से कैंसर का शिकार हो रही हैं। उन्होंने इस कैंसर को साड़ी कैंसर नाम दिया है।

कैंसर की मुख्य वजह पेटिकोट के नाड़े का हमेशा एक ही जगह बांधा जाना है। पेटिकोट के नाड़े को हरदिन एक ही जगह बांधे जाने पर महिलाओं की वेस्टलाइन पर

जलन होने लगती है, धीरे-धीरे इस जलन से वेस्टलाइन पर पिगमेंटेशन हो जाता है। अधिकांश महिलाएं इस ओर तब तक ध्यान नहीं देती जब तक कि यह एक गांठ में न परिवर्तित हो जाए और फिर यही गांठ कैंसर का रूप ले लेती है।

डॉक्टर्स ने महिलाओं को कैंसर से बचने के लिए उन्हें पेटिकोट में मोटे नाड़े के इस्तेमाल और नाड़े को रोज अलग-अलग जगह बांधने की सलाह दी है।



कैंसर का नया रूप: साड़ी कैंसर

डिलिवरी और फिटनेस

आमतौर पर डिलिवरी के बाद महिलाओं का वजन एकदम से बढ़ जाता है और वापस में शेष में आने में उन्हें काफी मेहनत करनी पड़ती है। लेकिन अगर डिलिवरी के बाद वह बच्चे की देखभाल के साथ-साथ अपनी फिटनेस को लेकर भी थोड़ी सजग हो जाएं तो दोबारा अपना फिगर पहले जैसा पा सकती हैं।

पहले डॉक्टर से सलाह करें

फिटनेस वर्कआउट के लिए आप कितनी तैयार हैं, यह इस बात से पता चलेगा कि आप कितनी जल्दी रिकवर हो रही हैं। ऐसे में बिना चिकित्सकीय सलाह के कभी भी कोई एक्सरसाइज या वर्कआउट न शुरू करें। पहले डॉक्टर से इस बारे में जानकारी लें कि आपका शरीर एक्सरसाइज के लिए पूरी तरह तैयार भी है या नहीं।

शुरुआती दिनों में धीरे-धीरे

वर्कआउट करें

डिलिवरी नॉर्मल हो या सिजरीयन, शरीर को दोबारा उसी फॉर्म में आने में समय लगता है। ऐसे में अगर आप सोच रही हैं कि तुरंत ही आप आधे घंटे

तक जॉगिंग करेंगी या जिम जाने लेंगी तो आप गलत हैं। डिलिवरी के एक हफ्ते बाद से आप रोज सुबह 10 मिनट की हल्की वॉक ले सकती हैं या कुछ आसान योगासन कर सकती हैं जिनसे आपको ज्यादा स्ट्रेस भी न हो और आप तरोताजा भी महसूस करें। धीरे-धीरे अपने वर्कआउट का समय बढ़ाएं और पूरी तरह रिकवर होने के बाद ही स्ट्रेस लें।

एक बार में पेटभर

खाना न खाएं

डिलिवरी के बाद डाइटिंग का तो सोचिए भी मत। इससे आपका वजन जरूर गिरेगा पर हेल्दी तरीके से नहीं। ऐसे में आप ये कर सकती हैं कि दिन में कई बार खाएं लेकिन क न क म

मात्रा में डाइट लें। साथ ही, बार-बार स्नैक्स खाने के बजाय सैलेड, फल और अनाज भरपूर मात्रा में लें। चाहें तो सॉलिड डाइट की जगह सूप और जूस ले सकती हैं।

डिलिवरी के बाद फिटनेस के लिए पसीना बहाएं

अपना वर्कआउट बढ़ाते वक्त इस बात का ध्यान जरूर रखें कि पसीना निकलने जितना वर्कआउट आप जरूर करें। बाहर न सही तो घर पर ही योगासन, ट्रेडमिल, हल्की एक्सरसाइज या डांस के माध्यम से आप ज्यादा से ज्यादा पसीना बहाएं।

स्तनपान से न कतराएं

यह गलतफहमी छोड़ दें कि बच्चे को लंबे समय तक स्तनपान खराने से फिगर खराब होता है। कई शोधों में यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि स्तनपान से कैलोरी बर्न होती है। चिकित्सकों का मानना है कि नियमित रूप से स्तनपान कराने से शरीर से 500 कैलोरी घटती है। यानी स्तनपान से आपका बच्चा तो सेहतमंद होगा ही, साथ ही आप भी फिट दिखेंगी।

मुंह के छाले से बचने के घरेलू उपाय

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।

मुंह के छालों से बचने के घरेलू उपचार

- 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 अड्डा 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 रखा जाए। 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।
- मेंहदी और फिटकरी का चूर्ण बनाकर छालों पर लगाएं, इससे मुंह के छाले समाप्त होते हैं।
- ज्यादा मसालेदार और गरिष्ठ भोजन करने से बचें। अगर फिर भी छाले ठीक न हो रहे हों तो चिकित्सक से सलाह अवश्य कर लीजिए।

खाना भरपूर वायरल रहे दूर



वायरल बुखार कब होता है जब शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए खान-पान का उचित ध्यान रखना चाहिए। अगर सेहतमंद और प्रोटीन युक्त खाना खाया जाए तो शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता खुद निर्मित हो जाती है। सादा, ताजा खाना ही खाएं क्योंकि हैवी फूड आसानी से पच नहीं सकते हैं। वायरल में कई लोग खाना-पीना छोड़ देते हैं लेकिन खाना छोड़ने से बीमारी और बढ़ सकती है इसलिए जहां तक संभव हो वायरल में खूब खाना खाएं और डिहाइड्रेशन से बचने के लिए खूब पानी पिएं।

- मौसमी संतरा व नींबू खाएं जिसमें विटामिन-सी और वीटा कैरोटींस होता है जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है
- वायरल फीवर होने पर ड्राई फ्रूट खूब खाना चाहिए। ड्राई फ्रूट में जिंक भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
- अधिक मात्रा में केले और सेब का सेवन करें। इन दोनों में ही अधिक मात्रा में पोटेशियम पाई जाती है जो ऐसा इलेक्ट्रोलाइट है जिससे दस्त कम हो जाता है।
- टमाटर, आलू और संतरा खाए, इनमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
- लहसुन में कैल्सियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और खनिज तत्व पाए जाते हैं। इससे सर्दी, जुकाम, दर्द, सूजन और त्वचा से संबंधित

बीमारिया नहीं होती हैं। लहसुन घी या तेल में तलकर चटनी के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है।

- पानी खूब पियें इससे डिहाइड्रेशन के अलावा शरीर पर हमला करने वाले माइक्रो ऑर्गेनिज्म को बाहर निकालने में मदद मिलती है।
- वायरल बुखार में हरी और पत्तेदार सब्जियों का अधिक मात्रा में प्रयोग करें। क्योंकि हरी सब्जियों में पानी की मात्रा ज्यादा होती है जिससे डिहाइड्रेशन नहीं होता है।
- वायरल में दही खाना बंद न करें क्योंकि दही खाने से बैक्टीरिया से लड़ने में सहायता मिलती साथ ही यह पाचन क्रिया को सही रखता है पेट खराब, आलसपन और बुखार को दूर करता है।
- वायरल में गाजर खाएं, इसमें केरोटीन पाया जाता है जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कीटाणुओं से लड़ने में मदद मिलती है।
- वायरल बुखार में खाना खूब खाएं लेकिन खाने का गलत काम्बिनेशन कभी ना लें। मसलन अगर आप दही खा रहे हैं तो हैवी नॉनवेज या नींबू अथवा कोई खट्टी चीज ना खाएं, ठंडे और तरल पेय पदार्थों का सेवन न करें क्योंकि वे शरीर में पानी रोकते हैं और असंतुलन होता है। वायरल होने पर दिमाग पर बिलकुल जोर ना लगाएं क्योंकि ऐसा करने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होगी और वायरल ज्यादा दिनों तक रह सकता है।

राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी का मप्र की तीन दिवसीय यात्रा



राज्यपाल श्री यादव, मुख्यमंत्री श्री चौहान ने की अगवानी, विमान तल पर हुआ आत्मीय स्वागत

भोपाल : राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी का मध्यप्रदेश की तीन दिवसीय यात्रा पर प्रदेश की राजधानी भोपाल के राजा भोज विमान तल पर राज्यपाल श्री रामनरेश यादव, मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने राष्ट्रपति की अगवानी की। पुष्प-गुच्छ भेंट कर आत्मीय स्वागत किया।

राष्ट्रपति श्री मुखर्जी भारतीय वायु सेना के विशेष विमान राजदूत से प्रातः 11.24 मिनट पर भोपाल पहुँचे। उनके साथ केन्द्रीय राज्य मंत्री श्री व्ही. नारायण सामी तथा पूर्व केन्द्रीय मंत्री श्री सुरेश पंचौरी भी आये। विमान तल पर सेना के 200 जवान की टुकड़ी ने राष्ट्रपति को गार्ड ऑफ ऑनर दिया। गार्ड ऑफ ऑनर का नेतृत्व ब्रिगेडियर श्री चावा कर रहे थे। राष्ट्रपति ने सेना की खुली जीप से गार्ड का निरीक्षण किया।

मध्यप्रदेश में अपनी यात्रा के दौरान राष्ट्रपति श्री मुखर्जी भोपाल में अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय की आधार-शिला रखने के बाद उन्होंने राजीव गाँधी प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के

मुख्यमंत्री की सराहना

राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी ने अपने भाषण की शुरुआत जनजातीय संग्रहालय की स्थापना के लिये मुख्यमंत्री श्री चौहान की सराहना से की। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री ने इतने अद्भुत संग्रहालय की स्थापना के उद्घाटन के लिये उन्हें आमंत्रित किया, जिसके लिये वे आभारी हैं।

अष्टम दीक्षांत समारोह में शिरकत किए तथा जनजातीय संग्रहालय का लोकार्पण किए। राष्ट्रपति का रात्रि विश्राम राजभवन में हुआ।

यात्रा के दूसरे दिन 7 जून को प्रातः जबलपुर होते हुए झोतेश्वर गए। वहाँ श्री मुखर्जी शंकराचार्य नेतालय का उद्घाटन किए। यहाँ से राष्ट्रपति प्रदेश

की जीवन रेखा पावन नर्मदा नदी के उद्गम-स्थान अमरकंटक जाकर इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय जनजाति विश्वविद्यालय के प्रथम दीक्षांत समारोह को संबोधित किए। वे अमरकंटक से जबलपुर होते हुए वापस भोपाल आए तथा राजभवन में रात्रि विश्राम किए।

मध्यप्रदेश में अपनी इस यात्रा के तीसरे और अंतिम दिन 8 जून को प्रातः राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी इन्दौर के लिए रवाना हो गए। वहाँ भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान के प्रथम दीक्षांत समारोह में शिरकत किए। इसी दिन राष्ट्रपति इन्दौर से उज्जैन गए तथा ज्योतिर्लिंग भूत भावन भगवान श्री महाकालेश्वर के दर्शन किए। राष्ट्रपति उज्जैन से इन्दौर आकर देवी अहिल्या विमान तल से दिल्ली के लिए प्रस्थान किए।

सामाजिक व आर्थिक क्षेत्र में मूलभूत बदलाव लाएगा

राज्यपाल श्री रामनरेश यादव ने दीक्षांत समारोह में उपाधि प्राप्त करने वाले छात्रों को शुभकामना देते हुए कहा कि यह विश्वविद्यालय जनजातीय वर्ग के लोगों के सामाजिक, आर्थिक क्षेत्र में मूलभूत बदलाव लाएगा। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि राजनीति में संकीर्णता का कोई स्थान नहीं होता। उन्होंने विश्वविद्यालय की स्थापना में अहम भूमिका निभाने वाले राजनेता स्व. श्रीमती इन्दिरा गाँधी एवं स्व. अर्जुन सिंह को श्रद्धा-सुमन अर्पित किए। मुख्यमंत्री श्री सिंह ने कहा कि भारतीय स्वतंत्रता के इतिहास में जनजातीय वर्ग के लोगों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। इसमें रानी दुर्गावती, टंट्या भील एवं भीमा नायक जैसे आदिवासी नायकों का महत्वपूर्ण योगदान है।



साबूदाने का पोहा

गुणकारी गन्ना

गन्ना स्वास्थ्यवर्द्धक एवं पौष्टिक माना गया है। रक्त की कमी, अम्लपित्त, रोगों में गन्ने का ताजा रस काफी फायदेमंद है। गन्ना शीतल पेय पदार्थ है यह एनीमिया, पीलिया, हिचकी आदि में परम उपयोगी है।

औषधीय गुण

आयरन एवं कार्बोहाइड्रेट की प्रचुर मात्रा होने के कारण गन्ने का रस तुरन्त शक्ति एवं स्फूर्ति प्रदान करता है। इसमें खनिज तत्व एवं ऑर्गेनिक एसिड होने के कारण उपयोगी है। यह आंखों, दिल, दिमाग के लिए विशेष लाभदायक है।

गन्ने को चूसकर खाने से पीलिया रोगी को लाभ होता है तथा गन्ने के रस में नीबू मिलाकर पीने से पीलिया जल्दी ठीक होता है।

गन्ने के रस में अदरक का रस एवं नारियल पानी मिलाकर सेवन करने से पाचन क्रिया सुधरती है साथ ही गले के विकारों का निवारण होता है।

सामग्री

2 कप बारीक साबूदाना, 2 बड़े चम्मच काली छिली मूंगफली, 1 बड़ा चम्मच काजू के टुकड़े, 3-4 हरी मिर्च, थोड़ा सा बारीक कटा हरा धनिया, आधा छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च, आधा छोटा चम्मच जीरा, स्वादानुसार सेधा नमक व नीबू का रस, 2 बड़े चम्मच तेल।

कितने लोगों के लिए - 4

विधि

साबूदाना साफ करके बनाने के आधा घंटा पहले दो कप पानी में भिगो दे। पानी छाने। एक कड़ाही में तेल गर्म कर जीरे का छौंक दे। लाल मिर्च, मूंगफली व काजू डाले। दो मिनट बाद साबूदाना व नमक डालकर पलट कर हरी मिर्च और हरा धनिया मिलाएं। नीबू का रस मिलाकर सर्व करें।



केसर भात

सामग्री

1 कप चावल, 1/2 कप चीनी, 1/4 टी स्पून केसर, 50 ग्राम किशमिश, 50 ग्राम काजू, 1/2 कप घी, 5 इलायची। कितने लोगों के लिए - 4

विधि

चावल को अच्छी तरह धोकर 4 कप पानी डालकर पकने दें। जब चावल गल जाये तो उसमें चीनी और घी डालकर धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पकाये। इलायची को पीसकर चावल में डाल दें। जब चावल बर्तन की सतह छोड़ने लगे तो केसर को पीसकर चावल में मिला दें। अब उसमें कटी हुई सूखी मेवा और किशमिश डालकर सर्व करें।



छैना रसगुल्ला

छैना रसगुल्ला का नाम सुनते ही मुंह में मिठास भर जाती है. इसे बनाना थोड़ा मुश्किल तो है, लेकिन थोड़ी सी मेहनत और थोड़ी सी प्रेक्टिस से आसानी से बनाये जा सकते हैं. आइये आज हम छैना रसगुल्ला बनायें.

आवश्यक सामग्री

दूध - 1.5 लीटर (7.5 कप)
नीबू का रस या सिरका - 2 टेबल स्पून (2 नीबू का रस)
अरारोट - 2 छोटी चम्मच
चीनी - 800 ग्राम (4 कप)

विधि

रसगुल्ला बनाने के लिये मुख्य सामग्री छैना है, जिसे हम ताजा छैना कह कर डेयरी से ला सकते हैं या दूध से हम इसे घर पर बना सकते हैं. यदि हमको छैना घर पर बनाना है तो सबसे पहले हम रसगुल्ले बनाने के लिये छैना बनायेंगे.

छैना बनाने के लिये दूध को किसी भारी तले वाले बर्तन में निकाल कर गरम कीजिये. दूध में उबाल आने के बाद, दूध को गैस से उतार लीजिये, दूध को हल्का सा ठंडा होने दीजिये, दूध को ठंडा करने के लिये दूध में 1 कप पानी भी डाल सकते हैं. दूध में थोड़ा थोड़ा नीबू का रस डालते हुये चमचे से चलाइये, दूध जब पूरा फट जाय, दूध में छैना और पानी अलग दिखाई देने लगे तो नीबू का रस डालना बन्द कर दीजिये. छैना को कपड़े में छानिये और ऊपर से ठंडा

पानी डाल दीजिये ताकि नीबू का स्वाद छैना में न रहे. कपड़े को चारों ओर से उठाकर हाथ से दबा कर अतिरिक्त पानी निकाल दीजिये. रसगुल्ला बनाने के लिये छैना तैयार है.

छैना को किसी थाली में निकाल लीजिये और 4-5 मिनट छैना को मसल मसल कर चिकना कर लीजिये, अब छैना में अरारोट मिला कर फिर से छैना को 4-5 मिनट अच्छी तरह मल मल कर चिकना करना है, छैना को इतना मथिये कि वह चिकना गुथे हुये आटे की तरह दिखाई देने लगे, रसगुल्ला बनाने के लिये छैना तैयार है.

छैने से थोड़ा थोड़ा छैना निकाल कर, एक इंच व्यास के छोटे छोटे गोले बना कर प्लेट में रख लीजिये. सारे रसगुल्ले के लिये गोले इसी तरह बना लीजिये और किसी गीले कपड़े से ढक कर रख दीजिये.

चाशनी बनाइये- चीनी और 2 कप पानी किसी चौड़े बर्तन में डाल कर गरम कीजिये, चाशनी में उबाल आने के बाद, छैने से बने गोले चाशनी में डाल दीजिये. बर्तन को ढक दीजिये, और छैना के गोलों को चैक करते हुये 20 मिनट तक तेज आग पर उबलने दीजिये, 8-10 मिनट बाद चाशनी गाढ़ी होने लगती है, चाशनी में 1-1 चमचा करके पानी डालिये, ध्यान रहे कि चाशनी में हमेशा उबाल आता रहे, रसगुल्ला पकते समय 1-2 कप तक पानी डाल सकते हैं. रसगुल्ले फूल कर लगभग दुगने हो जाते हैं, रसगुल्ला पकने के बाद गैस बन्द कर दीजिये. रसगुल्ले चीनी के पानी में ही ठंडे होने दीजिये.

लीजिये छैना के रसगुल्ले तैयार हैं, रसगुल्ले अभी खाये जा सकते हैं, लेकिन 10-12 घंटे बाद रसगुल्ले अच्छे मीठे और बहुत ही स्वादिष्ट हो जायेंगे, इन्हें ठंडा होने के बाद, फ्रिज में रख दीजिये, रसगुल्ले चाशनी में डूबे रखे रहने दें, चाशनी में डूबे रसगुल्ले फ्रिज में रखकर 15-20 दिन तक खाये जा सकते हैं. ठंडे स्वादिष्ट रसगुल्ला परोसिये और खाइये.



सावधानियां

1. छैना ताजा और फुल क्रीम दूध से बनायें.
2. छैना से निचोड़ कर पानी पूरी तरह निकाल दीजिये और धो लीजिये.
3. छैना को इतना मथिये कि छैना आटे की तरह चिकना लगने लगे.

इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपी सेंटर

38 मूसाखेड़ी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार शि-शुल्क परमार्श समग्र बु.10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किफायती दरों पर उपलब्ध
- ★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध

मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

एम.एस.सी.एम.सी. (सर्जरी) डॉ. शाहीन अली (स्त्री रोग विशेषज्ञ)

एम.एस.एम.एस., एम.आई.ए.सी.ई.एस. (AIIMS नई दिल्ली)

लेप्रोस्कोपीक सर्जन एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एस.एल.अमोलो हॉस्पिटल मोबा. 9713329601

मध्यभारत का दूरीयन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े आकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन

क्रेडिट: - पेट के रोगों का प्रा.लाभ, एड्स, फेफर, फिस्टुला, प्रोस्टेट की सर्जरी, बन्धनहीन व प्रोस्टेट की सर्जरी, हृदय की सर्जरी

करीबक: - 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (अनारकटी) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com

www.drappoorvashrivastav.jhisha.com

विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह 'सेहत एवं सूरत' की प्रतियां सभी सम्माननीय सदस्यों को इंदौर रेलवे स्टेशन स्थित आर.एम.एस. (रेल मेल सर्विस) द्वारा भेज दी जाती हैं। यदि किसी भी सदस्य को प्राप्त नहीं हो पा रही है तो कृपया पत्र या ई-मेल द्वारा अवश्य सूचित करें। ताकि हमारे द्वारा सक्षम अधिकारी को मय प्रमाण आपकी बात रखी जा सके, समाधान किया जा सके। सहयोग के लिए सादर धन्यवाद!/साधुवाद!

पंजीयन अथवा किसी भी प्रकार जानकारी हेतु संपर्क करें-

डॉ. ए.के. द्विवेदी संम्बक - 9826042287

email : drakindore@gmail.com

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com

Subscription Details

for 1 Year Rs. 200/-
and you have saved Rs. 40/-

for 3 Year Rs. 600/-
and you have saved Rs. 120/-

for 5 Year Rs. 900/-
and you have saved Rs. 300/-

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पंजीयन हेतु संपर्क करें- राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



अगस्त अंक

मधुमेह
(डायबिटीज)
विशेषांक

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं, पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय- 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर टेलीफेक्स-0731-403451

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बडौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : mk.tiwari075@gmail.com

अश्रुपूरित श्रद्धाजंली



उत्तराखंड में आई आपदा में अपने परिवार से हमेशा के लिए बिछड़ गए तथा मृत स्थानिय लोगों को सेहत एवं सूरत परिवार अश्रुपूरित श्रद्धाजंलि अर्पित करता है तथा ईश्वर से प्रार्थना करता है कि बचे हुए लोगों को संबल प्रदान करें।

रजि. न. IND/1158/93

शासन द्वारा मान्यता प्राप्त

एवरग्रीन हाई स्कूल

ग्राम पिवड़ा, तहसील व जिला इन्दौर

प्रवेश प्रारम्भ मोबा. 9981180999

कक्षा 1 ली से 10 वी तक

विशेषताएं :-» ग्रामीण क्षेत्र का उत्कृष्ट विद्यालय

» विद्यालय में नवोदय विद्यालय में प्रवेश हेतु विशेष कक्षाओं का आयोजन कर प्रतियोगिता परीक्षाओं की तैयारी करवाई जाती है।

» ग्रामीण क्षेत्र संस्कारित विद्यालय

विगत 15 वर्षों से ग्राम पिवड़ा में शिक्षा के क्षेत्र में सेवारत



अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें
(श्री जितेन्द्र राठौर) 9993516222



डॉ. संदीप मिश्रा

BAMS(VU), CSD(चर्मरोग)
MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accolade से सम्मानित

» एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएँ आदि की एलर्जी, पुरानी होने पर अस्थमा में बदल जाती है, जिसका सफल उपचार संभव है (शीघ्र परिणाम 7 से 21 दिन में) रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी उत्पन्न होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, अर्दिकरिया)
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पाइललाइटिस, मोटापा
» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैसर
» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शोथपतन, नपुंसकता)



डॉ. सृष्टि मिश्रा

B.H.M.S., D.YOGA. (DAVV)
C.G.O, C.C.H

होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
» गर्भाशय में गठान (फाइब्राइड), स्तन में गठान
» ओवरीसिस्ट (PCOD)
» बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला
» चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मस्से
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन
» बच्चों के रोग (बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टासिलिस, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी) बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दांत निकलना, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि)

AYH(आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी)सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सिस बैंक के पास), इन्दौर
समय : सुबह 10.30 से 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

विश्व जनसंख्या दिवस : समस्याओं के मूल में है

जनसंख्या विस्फोट!

होश संभालने के बाद पहली बार मुंबई जाने पर एक बात ने पहले तो विशेष रूप से आकर्षित किया, मगर बाद में फिर परेशान किया था। वहाँ बात-बात पर लाइन लग जाती। बस पकड़ने के लिए बस-स्टाप पर लोग कतार में खड़े रहते, शौचालय के बाहर लाइन, हर तरह के टिकटघर की अपनी लाइन, दुकान में सामान खरीदने वालों की भीड़ होने पर खरीदार तुरंत एक के पीछे एक हो जाते।



यही नहीं धार्मिक स्थलों पर अनुयायियों की व्यवस्थित कतार हर जगह देखी जा सकती थी। व्यावसायिक नजरिये से देखें तो टैक्सी स्टैंड में टैक्सी भी कतार में खड़ी होती। पहले पहल तो यह सब सुविधापूर्ण और अनुशासित लगा। भौतिक चकाचौंध मोहित करती। मगर स्टेशन पहुँचकर सारा अनुभव कटु सत्य में परिवर्तित हो जाता, जब लोकल ट्रेन में चढ़ने-उतरने के दौरान धक्का-मुक्की में लोग एक-दूसरे को रगड़ कर पीस देते। यह बेरहम भीड़ होती जिसको जिंदा इंसान से कोई सरोकार नहीं। सेकेंड में लोकल के छूटने का डर आदमी को मशीन बना देता और सारी इंसानियत भीड़ के पैरों से कुचल दी जाती। यह प्रमाणित करता कि अपनी सुविधानुसार वहाँ के लोगों ने इस कतार वाली अनुशासन पद्धति को अपनाया है। समयानुसार यह उनकी मजबूरी है, चाहत नहीं। न ही यह उनका स्वाभाविक गुण है। तभी तो इंसानों की भीड़ घबराहट पैदा करती। चारों ओर जहाँ भी नजर जाती मानवीय समुद्र दिखाई देता। दूसरे शहरों से जाने वाले लोगों के लिए इतनी बड़ी जनसंख्या में रह पाना एक समस्या होती। हर चीज के लिए वहाँ संघर्ष करना पड़ता। ऑफिस और घरों के बीच घंटों के हिसाब से दूरी होती। दाल-रोटी से लेकर रात को फुटपाथ पर सोने के लिए भी मारामारी करनी पड़ती। चैन कहाँ ? इसके

कारण ही कई लोग घबराकर वापस भाग जाते। और जो नहीं जा पाते इस भीड़ में गुम हो जाते। चमकती दुनिया के सफल सितारों की एक-दो कहानियों को यहाँ परिकथा मान लेना ही उचित होगा। वरना आम जीवन यहाँ कतार में अपनी बारी के इंतजार में ही समाप्त हो जाता। मैंने कई बार वहाँ के स्वादिष्ट स्थानीय व्यंजन, वड़ा-पॉव के लिए भी लंबी लाइन लगते देखी है। अपना नंबर आते-आते कई बार यह समाप्त हो जाता फिर भूखे पेट हाथ मलने के अलावा कुछ नहीं रह जाता। कोई सुनने को तैयार नहीं और दूसरी जगह फिर पॉक्ति में खड़े हो जाओ। यह दीगर बात है कि लोग इस भीषण मशीनी जीवन के आदी हो जाते। और उसमें ही खुशियाँ ढूँढ़ लेते। मगर जीवन इसमें होता ही नहीं। अगर विश्लेषण करें तो सरल शब्दों में इन सब समस्याओं के पीछे मूल कारण आबादी ही है।

दो-तीन दशक पूर्व, उपरोक्त दृश्य आम शहरों को छोड़ अन्य महानगरों में भी दिखाई नहीं देता था। जीवन शांत, सरल, सहज और सुलभ होता था। मगर इस तरह के हालात तकरीबन हर जगह अब बन चुके हैं। यही नहीं, दिन-प्रतिदिन स्थिति बद से बदतर होती जा रही है। महानगर विकराल रूप धारण कर चुके हैं। शहरों में पहले से रहने वाले, नये आने वालों को दोषी करार देते हैं। मगर गाँव-कस्बे में भी हालात सामान्य नहीं। विकसित राष्ट्र भी

बाहर से आने वालों के विरोध में तीखी टिप्पणियाँ करते देखे जा सकते हैं। आर्थिक व विकास की असमानता की बात भी उभरती है। यह एक अलग वाद-विवाद का विषय हो सकता है मगर इन सबके मूल में है जनसंख्या का बेहिसाब बढ़ना। फिर चाहे वो दुनिया के किसी भी भाग में हो रहा हो, उसका असर विश्वस्तरीय होता है। दबाव चारों ओर फैलता है। अचानक पिछले कुछ वर्षों में भीड़ इतनी बढ़ चुकी है कि अब कहीं भी कतार वाली वो बात नहीं रही। हर जगह आपाधापी, अव्यवस्था, छीना-झपटी आम बात हो चुकी है। रेलवे रिजर्वेशन काउंटर से लेकर छोटे बच्चों के बालक मंदिर कक्षा में दाखिला कराने के लिए भी किसी-किसी स्कूलों में घंटों लाइनों में लगना पड़ता है। यहाँ लाठीचार्ज होना अब आम है। प्रसव के लिए पहले से कई अस्पतालों में कमरा आरक्षित करवा लिया जाता है। हालत इतने बिगड़ चुके हैं कि कई बार अंतिम संस्कार के लिए शव को भी इंतजार करना पड़ता है। और कई बार तो शव-यात्रा में मृतक के साथ चलने वाले उसके दोस्त-यार परिवार वालों में से कई अंतिम संस्कार के पूर्व ही श्मशानघाट से वापस चल देते हैं। अब वो भी क्या करें, अभी उन्हें जिंदा रहने के लिए हर कदम पर संघर्ष करना है चूँकि इंसान की भीड़ हर एक को राह में कुचलने के लिए तैयार खड़ी है।

क्या कहते हैं लोग...

जानें उन रोगियों से जिन्होंने हमसे इलाज कराया ये लोग कभी थक हाकर हमारे पास आए थे और आज वे क्या कहते हैं...



मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हे मैंने सभी जगह दिख लाया. 15

अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरेन (पेशाब) पास नहीं हो रही थी, हमें पता चला डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का जो कि होम्योपैथिक दवाईयां देते हैं। मेरे पिताजी को डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढ़िया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है. सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले.

— डॉ. अमजद खान, दिग्गान, धार



“ मेरी बेटी सिया जायसवाल को त्वचा रोग (मिलिया) था जिसके कारण चेहरे पर काफी दाने हो गए थे। बच्चों के डॉक्टर

ने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के पास भेजा उनकी दी हुई होम्योपैथी दवा से बिना कोई क्रीम लगाए त्वचा रोग (मिलिया) बिलकुल ठीक हो गया। ”

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी

— जायसवाल, इंदौर



हमारा पौत्र चि. स्वस्तिक दलाल पिछले

नौ वर्ष से अस्थमा की बीमारी से ग्रस्त था। डॉ. द्विवेदी के पास आने के पूर्व उसकी स्थिति खराब थी। सांस लेने में कष्ट होता था। डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथिक उपचार के बाद अब वह 90 प्रतिशत ठीक है और आशा ही नहीं वरन विश्वास है कि अगले कुछ महीनों में वह पूर्ण स्वस्थ हो जायेगा। परमात्मा डॉ. द्विवेदी को यशस्वी एवं दीर्घायु बनाएं।

— डॉ. एम.एल. दलाल सेवानिवृत्त प्राचार्य, खण्डवा



मुझे पेशाब नहीं हो पा रहा था, डॉक्टर लोगों ने पेशाब के रास्ते से नली डालकर रखी थी जिससे मैं काफी परेशान था। लगभग 2 माह से ईलाज करवा रहा था, परन्तु पेशाब

नली के जरिए ही पेशाब हो पा रही थी, इसी बीच मुझे डॉक्टर द्विवेदी साहब का पता चला, मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया, मात्र एक माह से भी कम समय में ही होम्योपैथिक दवा से मेरे पेट की नली निकल गई। अब मुझे आराम से पेशाब हो रही है। पेशाब करने में कोई परेशानी नहीं है। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी.

— शिवराम विश्वकर्मा, धनवंतरी नगर, इंदौर



6 माह पूर्व मैं जब डॉ. द्विवेदी सा. से मिली, उस समय घुटनों में भीषण तकलीफ थी, बांये हाथ में

भी अत्यधिक तकलीफ थी। 6 माह के ईलाज के बाद मेरी सारी रिपोर्ट्स निगेटिव आई। मुझे चमत्कारिक लाभ हुआ। डॉ. द्विवेदी सा. को कोटिश: धन्यवाद। आर्थराइटिस का ईलाज जो लगभग असंभव सा प्रतीत होता था, डॉ. द्विवेदी ने संभव कर दिखाया।

— श्रीमती ममता उपाध्याय, आलोक नगर, इंदौर



पहले मैं चल नहीं पाता था, घुटनों में दर्द बना रहता था, लकड़ी लेकर चलना पड़ता था अब मैं

बिना लकड़ी के चल सकता हूँ।

पहले कब्ज बनी रहती थी, घुटनों में दर्द के कारण जल्दी बुढ़ापा आ गया था। अब मेरे घुटने ठीक हो जाने से ऐसा लगता है, कि जवानी वापस आ गई। हर तरह के कार्य स्वयं कर सकता हूँ। संबंधों में भी नई स्फूर्ति आ गई है।

धन्यवाद! डॉ. द्विवेदी जी

— रामनारायण चौधरी, इंदौर

इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी के विकास में निरंतर प्रयासरत डॉ. ए. के. द्विवेदी...

The complete health solution by Dr. A.K. Dwivedi, B.H.M.S., M.D. (Homeopathic Repertory)

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 731-4064471

E-mail : drakdindore@gmail.com

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार – शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान जो रहे परिवार का ध्यान...

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehat surat indore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehat surat.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बरखावरराम नगर, इन्दौर मो. : 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित. प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।