

■ विश्वव्यापी बीमारी-मोटापा

■ एजिंग से न हो निराश

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सुरत

सितंबर 2013 | वर्ष-2 | अंक-10

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

मूल्य
₹ 20

HEART DISEASE

TYPE 2 DIABETES

HYPERLIPIDEMIA

HYPERTENSION

OBESTRUCTIVE SLEEP APNEA

OBESITY

OSTEOARTHRITIS

मोटापा
विशेषांक

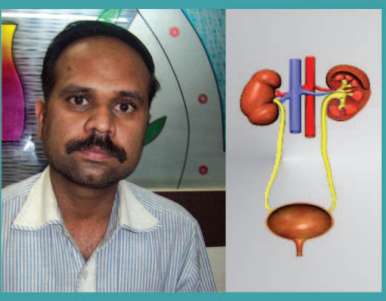
व्यायाम से करें

मोटापा दूर

किडनी/यूरेटर की पथरी 11x6 एम.एम. 21 दिन के होम्योपैथिक ईलाज से पेशाब के रास्ते बाहर

26.5.2013 की सोनोग्राफी रिपोर्ट में पथरी 11x6 एम.एम. (ईलाज पूर्व), 10.8.2013 की सोनोग्राफी रिपोर्ट में पथरी 11x6 एम.एम.(ईलाज बाद) नहीं। होम्योपैथिक दवाइयों से 4-6-8 एमएम की पथरी अत्यंत कम दिनों में ही निकल जाती है, 11x6 एम.एम. मात्र 21दिन में बाहर आ गई।

में राधा बाई सोनगरा (स्वास्थ्य विभाग में आया के पद पर कार्यरत) मुझे किडनी में बहुत बड़ी (11x6 mm) पथरी थी, जिसको सभी डॉक्टरों ने ऑपरेशन के लिए बोला था, हम लोग बहुत परेशान थे। मैंने दि. 01/07/2013 को डॉक्टर द्विवेदी जी को दिखाया मात्र 3 सप्ताह की होम्योपैथिक दवा से इतनी बड़ी पथरी (11x6 mm) निकल गई, जिसके लिए सभी सर्जन डॉक्टरों ने ऑपरेशन को बोला था, होम्योपैथिक दवा के पहले और दवा के बाद की दोनों सोनोग्राफी हमारे पास रखी है। धन्यवाद डॉ. द्विवेदीजी, धन्यवाद होम्योपैथी। - श्रीमती राधा बाई सोनगरा, देपालपुर



मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हे मैंने सभी जगह दिखलाया. 15 अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरिन (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 बढिया 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, दिग्ठान, धार

में जब डॉ. द्विवेदी साहब 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, आलोकनगर



The complete health solution by Dr. A.K. Dwivedi, M.D. (Homoeopathy)

https://www.facebook.com/AdvancedHHC/app_106171216118819

एडवांस्ड 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

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक
Phone : 0731-4064471 • E-mail : drakdindore@gmail.com

www.homoeoguru.in
www.sehatsurat.com

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भस्मे
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 अवरुथी
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन), डॉ. श्रीराम उपाध्याय
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

राजेश उदावत, मोहनलाल आर्या
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसाहे, 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, मनोरमार्गज,
गीलाभवन मंदिर रोड, इन्दौर

टेलिफेक्स - 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

ऐसे देखें...

17

होम्योपैथी द्वारा मोटापा
एवं गठिया का उपचार



28

तुलसी रखें
कैंसर से दूर



8

50 पर ऑल आउट



20



हर घर में मौजूद
मोटापा घटाने के
रामबाण तरीके

वयों बढ़ जाता है
महिलाओं में वजन

10



29

बच्चे के बाद भी
सेक्स लाइफ को रखें जवां

26



उपवास
रोग निवारक भी
शक्तिवर्धक भी



23

नशे की लत एक
बीमारी है

अस्थमा अब लाइलाज नहीं

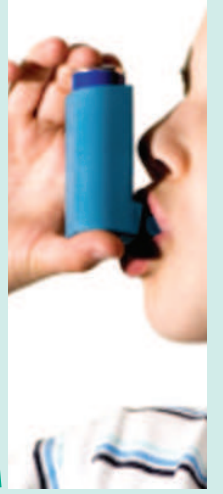
कहीं आपका बच्चा इनहेलर का आदी तो नहीं हो गया?
सही समय पर यदि आप सही इलाज आपके बच्चे को
देंगे तो अस्थमा ठीक हो सकता है।



हमारा पौत्र चि. स्वस्तिक दलाल पिछले नौ वर्ष से
अस्थमा (Bronchitis) की निमारी 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 पूर्ण विश्वास है कि अगले कुछ महीनों में वह पूर्ण
स्वस्थ हो जायेगा।
परमात्मा डॉ. द्विवेदी को यशस्वी एवं दीर्घायु बनाए

खण्डना
दिनांक 12-10-12

श्री. एम. एल. दलाल
(डॉ. एम. एल. दलाल)
सेवानिवृत्त प्राचार्य
खण्डना (म.प्र.)



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, खण्डना

The complete health solution

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर, मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

समय : सोमवार से शनिवार शाम 5.00 से 9.00 रविवार 11.00 से 2.00



संपादकीय

**आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः सत्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः
स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।**

अर्थात्-आहार की शुद्धि से सत्व की शुद्धि होती है। सत्व की शुद्धि से बुद्धि निर्मल और निश्चयी बनती है। पवित्र और निश्चय बुद्धि के द्वारा ही मनुष्य मोक्ष प्राप्त करते हैं।

अन्न को औषधि मानकर सेवन करें

अन्न को संस्कार निर्माता कहा गया है। मानसिक संस्कारों के निर्माण में इसका विशेष योगदान रहता है। हमारा गुण कम और स्वभाव वैसा ही बनता है, जैसा हम अन्न खाते हैं। कहा भी गया है जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन। कुधान्य अथवा अभक्ष्य कुसंस्कार डालता है और पापवृत्तियों की ओर ले जाता है। यह हमारे आत्मबल को क्षीण कर हमारी प्रगति के मार्ग को अवरुद्ध करता है। इसके विपरीत शुद्ध सात्विक आहार, सुसंस्कार और सत्प्रवृत्तियों को जागृत करता है, इससे आत्मबल बढ़ता है और हमारी प्रगति का मार्ग प्रशस्त होता है। इसलिए यह आवश्यक है कि हमारा अन्न सात्विक, परिश्रम तथा ईमानदारी की कमाई का हो। ऐसा अन्न ही हमारे मन पर स्वच्छ एवं स्वस्थ संस्कार डालने में सफल होगा।

बदलती जीवन शैली व प्रतिकूल वातावरण से बदली हमारी दिनचर्या को संयमित कर एवं आहार को नियमित रखकर काफी हद तक हम रोगों के प्रवेश द्वार यानि मोटापा से मुक्ति पा सकते हैं...

डॉ ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

व्यायाम से करें मोटापा दूर

बच्चों के लिए मोटापा कम करने वाले व्यायाम

मो टापा विश्व की बहुत बड़ी समस्या है और आज मोटापे के कारण लोग गंभीर समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। क्या आप जानते हैं आज की आधुनिक लाइफ स्टाइल के कारण बच्चे मोटापे का अधिक शिकार होने लगे हैं। बच्चों में मोटापे के कारण ही मधुमेह जैसी समस्याएं पनपने लगी है। बच्चों के लिए ना सिर्फ आधुनिक लाइफ स्टाइल बल्कि आधुनिक तकनीकें भी मोटापे के जिम्मेदार हैं। क्या आप जानते हैं यदि बच्चे नियमित रूप से व्यायाम करें तो आसानी से वजन कम कर सकते हैं। लेकिन सवाल ये यह उठता है कि बच्चों के लिए मोटापा कम करने वाले व्यायाम कौन-कौन से हैं। आइए जानें बच्चों के लिए मोटापा कम करने वाले व्यायाम।



स्वीमिंग

बच्चों के लिए स्वीमिंग के बहुत फायदे हैं। स्वीमिंग से बच्चे ना सिर्फ आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं बल्कि शरीर में मजबूती लाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए स्वीमिंग करना चाहिए। हाथ-पैरों के साथ ही पूरे शरीर की एक्सरसाइज होती है और रोजाना स्वीमिंग करने से मोटे बच्चों भी आसानी से फिट हो सकते हैं।

साइकिलिंग

बच्चों को साइकिल चलाना बहुत पसंद होता है और जब यही साइकिल उनको फिट बनाएगी तो निश्चित तौर पर बच्चे उसे चलाना पसंद करेंगे। जी हां, रोजाना कम से कम 30 मिनट साइकिल चलाने से बच्चे आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं। जो बच्चे साइकिल नहीं चलाते उनको वजन नियंत्रण के लिए चाहिए कि वे एक्सरसाइज वाली साइकिल चलाएं। इसके लिए उन्हें एक ही जगह बैठकर साइकिल को लगातार चलाना होगा। इससे बच्चे की शरीर की एक्सरसाइज होगी और शरीर से अतिरिक्त चर्बी भी आसानी से कम होगी।

स्केटिंग

मोटापे से ग्रसित बच्चों को स्केटिंग करनी चाहिए। बच्चे जितना अधिक देर रोजाना स्केटिंग करेंगे उनका शारीरिक व्यायाम उतना ही बढ़ेगा।

आउटडोर गेम्स

अधिक वजन वाले बच्चों को अधिक से अधिक आउटडोर गेम्स खेलने चाहिए। आउटडोर गेम्स में क्रिकेट, फुटबॉल, वॉलीबॉल, भागमभाग इत्यादि आते हैं। इन गेम्स से बच्चे फिट भी रहते हैं और तरताजा भी रहते हैं। आउटडोर गेम्स के जरिए बच्चे आराम से अपना वजन कम कर सकते हैं।

महिलाओं के लिए मोटापा कम करने वाले व्यायाम

यू तो महिलाएं अपने फिगर को लेकर काफी जागरूक रहती हैं लेकिन फिर भी बिजी लाइफ व सही खानपान नहीं होने की वजह से वे भी मोटापे के शिकार हो जाती हैं। मोटापे से आपका शरीर तो बैडल होता ही है साथ ही आपकी शारीरिक क्षमता भी घट जाती है। शरीर के बैडलपन के चलते आप अपने मनपसंद के कपड़े नहीं पहन पाती है, साथ ही आप लोगों की हंसी का पात्र बनती हैं। जिससे आप हीन भावना से ग्रस्त हो जाती है और तनाव से घिर जाती हैं। लेकिन मोटापा स्थाई नहीं होता है आप व्यायाम से इसे घटा सकते हैं। आइए जाने क्या है वे व्यायाम।

साइकिलिंग

साइकिलिंग एक ऐसी एक्सरसाइज है जिससे आप आसानी से वजन घटा सकते हैं। रोज सुबह आधे घंटे साइकिलिंग करने से आपके शरीर पर जमा चर्बी कम होती है। इससे आपके शरीर की शारीरिक मेहनत होती है जिससे वजन कम होने में काफी मदद मिलती है।

डांसिंग

महिलाओं के लिए मोटापा कम करने के लिए डांसिंग अच्छी एक्सरसाइज है। मोटापे में जरूरी है कि आप ज्यादा से ज्यादा शारीरिक मेहनत करें जिससे आपके शरीर की अतिरिक्त कैलोरी क्षय हो सके। डांसिंग में महिलाओं को मनोरंजन भी होता है और कसरत भी।



पुरुषों के लिए मोटापा कम करने वाले व्यायाम

मोटापे का मतलब केवल एक बेडौल शरीर ही नहीं रोगों का घर भी है। जी हां, मोटापा अपने साथ कई बिमारियां लेकर आता है। हाई ब्लड प्रेशर, ब्लड कोलेस्ट्रॉल अधिक होना, हृदय रोग जैसी कई समस्याओं की जड़ मोटापा ही है। मोटापा होने से आप कोई भी काम करने पर जल्दी ही थक जाते हैं, आपकी सांस फूलने लगती है। नियमित एक्सरसाइज मोटापा दूर करने का सबसे अच्छा उपाय है। व्यायाम न केवल आपका वजन कम करता है बल्कि इसे आप चुस्त दुरुस्त भी रहते हैं और अच्छे महसूस करते हैं।

पैदल चलना

पैदल चलना सबसे प्रभावशाली व सरल व्यायाम है जिसे करने के लिए आपको अलग से समय निकालने की भी जरूरत नहीं होती। इस व्यायाम को आपकी दिनचर्या में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

सीढ़ियों का इस्तेमाल करना

अगर आप सीढ़ियां चढ़ने से कतराते हैं और लिफ्ट का सहारा लेते हैं तो ऐसा करना बिल्कुल छोड़ दें। मोटापा कम करने के लिए जरूरी है शारीरिक

मेहनत करना। इसलिए लिफ्ट की बजाए सीढ़ियों का प्रयोग करें।

पास की जगह पैदल ही जाएं

आसपास की जगह पर जाने के लिए जब तक जरूरी ना हो वाहन का इस्तेमाल नहीं करें। कोशिश करें कि पैदल ही जाएं। रोज केवल एक घंटा पैदल चलने से शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।

साईक्लिंग

मोटापा कम करने के लिए साईक्लिंग एक अच्छी एक्सरसाइज है। इससे आपके शरीर पर जमा अतिरिक्त चर्बी आसानी से हटाई जा सकती है। रोज सुबह नियम से आधे घंटे साईक्लिंग करने से कुछ दिनों में आप खुद बदलाव महसूस करेंगे।

स्वीमिंग

वजन घटाने के लिए आप स्वीमिंग का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। स्वीमिंग में काफी कैलोरी इस्तेमाल होती है, इसलिए मोटापा कम करने के लिए यह एक उचित व्यायाम है। स्वीमिंग करने के कुछ समय बाद ही आप देखेंगे कि आपके वजन में कमी आना शुरू हो गया है।

रस्सी कूदना

रस्सी कूदना वजन घटाने के लिए बेहतरीन एक्सरसाइज है। रस्सी कूदने से शरीर की चर्बी तेजी से घटने लगती है। साथ ही इससे आपके पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

जॉगिंग

सुबह-सुबह उठकर जॉगिंग करने से मोटापा कम हो सकता है। जॉगिंग करने से शरीर की चर्बी तो घटती ही है साथ ही शरीर भी चुस्त दुरुस्त रहता है। रोज नियम से एक घंटा जॉगिंग मोटापे को कम करने में काफी मददगार है।

एरोबिक्स

आप चाहें तो एरोबिक्स के जरिए भी मोटापा घटा सकते हैं। एरोबिक्स के जरिए फिल्मी धुनों पर स्टेप वाईज स्टेप करते हुए आप अपना वजन कम कर सकते हैं। इससे एक ओर तो हमारा मनोरंजन हो जाता है, वहीं दूसरी ओर शरीर के कई भागों से चर्बी भी घटती है।



ए.के. रावल
योगाचार्य

स्वीमिंग

अगर आप तैराकी जानती है तो आप तैराकी से मोटापा कम कर सकती हैं। स्वीमिंग से आपके शरीर के हर अंग की एक्सरसाइज होती है और आपके शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है। लगातार इस एक्सरसाइज को करने के बाद आप देखेंगे कि आपका वजन तेजी से कम हो रहा है।

एरोबिक्स

अगर आपको फिल्मी धुनों के साथ एक्सरसाइज करना पसंद करते हैं तो आप एरोबिक्स को अपने व्यायाम में शामिल कर सकते हैं। इससे आपका मोटापा तेजी से घटता है।



जवानी में मोटापा यानी 50 पर ऑल आउट

अगर आप लंबी और सेहतमंद जिंदगी जीना चाहते हैं तो जवानी में मोटापे से दूर रहिए। जानकार मानते हैं कि जो लोग कम उम्र में ही मोटापे की गिरफ्त में आ जाते हैं उनकी उम्र कम होती है। मोटापा हमारे लिए कितना खतरनाक है यह बात छुपी नहीं है। लेकिन, मोटापा किस हद तक जानलेवा हो सकता है इसका एक नया उदाहरण सामने आया है। एक ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के अध्ययन के अनुसार जो लोग महज 20-21 साल की उम्र में मोटापे का शिकार हो जाते हैं, वे 50 की उम्र भी पूरी नहीं कर पाते। ब्रिटिश अखबार डेली मेल के मुताबिक, इन युवाओं में अन्य लोगों की अपेक्षा मधुमेह, हृदय रोग एवं खून का थक्का जमने का खतरा आठ गुना ज्यादा होता है।

मोटापे से युवावस्था में मधुमेह और हृदयवाहिनी में अवरोध जैसी समस्याएं होती हैं, लेकिन पहले यह बात स्पष्ट नहीं थी कि युवावस्था के शुरुआती चरण में भी ऐसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। शोधकर्ताओं ने डेनमार्क के 22 वर्ष के 65,00 लोगों के अगले 33 साल के स्वास्थ्य का अध्ययन किया।

इनमें से मोटापे के शिकार पुरुष 22 साल की उम्र में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मस्तिष्काघात, पांव एवं फेंफड़ों में रक्त के जमने की समस्या का इलाज करा चुके थे या इनकी 55 साल की आयु पूरी करने से पहले मौत हो चुकी थी।

मोटापा घटा सकता है जीवन के 13 साल

फास्ट और जंक फूड के शौकीनों के लिए एक बुरी खबर है। विशेषज्ञों का कहना है कि अगर ऐसे लोगों ने अपने पसंदीदा इन खानों से परहेज नहीं किया तो वे जरूरत से ज्यादा मोटे हो जाएंगे। फिर इस कारण उनकी जिंदगी के 13 साल भी कम हो जाएंगे। ब्रिटिश अनुसंधानकर्ताओं ने एक अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला है। उनका कहना है कि अधिक मोटापा धूम्रपान से कहीं ज्यादा खतरनाक है और इसका प्रतिकूल असर जिंदगी के दिन को काफी हद तक कम कर देता है।

अध्ययनकर्ता डेविड किंग ने कहा हमें यह धारणा मन से निकालनी होगी कि शारीरिक



श्रम न करने पर व्यक्ति जरूरत से ज्यादा मोटा हो जाता है। हम उपभोक्तावादी समाज में रहते हैं जहां भोजन को प्राथमिकता दी जाती है।

किंग के अनुसार, शरीर का आयतन भोजन के हिसाब से घटता-बढ़ता रहता है। फास्ट और जंक फूड में आवश्यकता से अधिक

वसा होती है। जो शारीरिक श्रम के बावजूद भी पूरी तरह से खर्च नहीं होती है। ब्रिटिश सरकार के मुख्य वैज्ञानिक सलाहकार किंग और डार्ड सौ वैज्ञानिकों के उनके दल का यह अध्ययन बुधवार को फोरसाइट पत्रिका में छपा है। अध्ययन में कहा गया है कि जरूरत से ज्यादा मोटे लोगों का बाडी मास इंडेक्स अगर 30 है तो इसका मतलब उनके जीवन के नौ साल कम होना तय है। अगर बीएमआई 45 से अधिक है तो व्यक्ति के जीवन के 13 साल घट सकते हैं। अध्ययन में कहा गया है कि अधिक मोटापा मधुमेह, दिल की बीमारी, कैंसर और अन्य कई बीमारियों का कारण होता है।

आयु बढ़ने के साथ पुरुषों का वजन क्यों बढ़ता है। जैसे-जैसे व्यक्ति की आयु बढ़ती है उसके शरीर में कुछ हार्मोस में भी परिवर्तन होता है जो अक्सर वजन बढ़ाने में सहायक सिद्ध होता है। उम्र बढ़ने के साथ शरीर में टेस्टोस्टेरोन का क्षय होने लगता है और एस्ट्रोजन का स्त्राव बढ़ने लगता है। शरीर में टेस्टोस्टेरोन की तुलना में एस्ट्रोजन की वृद्धि होने से चर्बी इकट्ठी होने लगती है। पुरुषों में वजन का बढ़ना केवल शरीर में होने वाले हार्मोस के असंतुलन से ही नहीं होता है बल्कि वजन बढ़ने के और भी कई कारण हो सकते हैं जो निम्नलिखित हैं-

शारीरिक श्रम में कमी

पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ अक्सर एक्सरसाइज करने और खुद को मेंटेन रखने की चाहत मर जाती है। लम्बे समय तक काम करने और काम के दबाव के कारण व्यक्ति को एक्सरसाइज करने के लिए समय नहीं मिल पाता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में आदमी के पास सोने के लिए प्रयास समय नहीं मिल पाता है ऐसे में एक्सरसाइज के लिए समय निकाल पाना तो और भी मुश्किल हो जाता है।

कैलोरीज के खपत में वृद्धि

उम्र बढ़ने के साथ आदमी के शरीर के पोषक तत्वों की जरूरत भी अलग हो जाती है। लेकिन एक आम धारणा के मुताबिक लोग उम्र बढ़ने के बाद भी वही भोजन लेते रहते हैं जो भोजन बचपन और युवावस्था से लेते आ रहे हैं। उम्र बढ़ने के साथ भोजन में कैलोरीज की जरूरत भी भिन्न हो जाती है। ऐसे में शरीर में कैलोरीज बढ़ने और उसके खपत न होने पर वो शरीर के हिस्से में चर्बी के रूप में जमा हो जाते हैं।

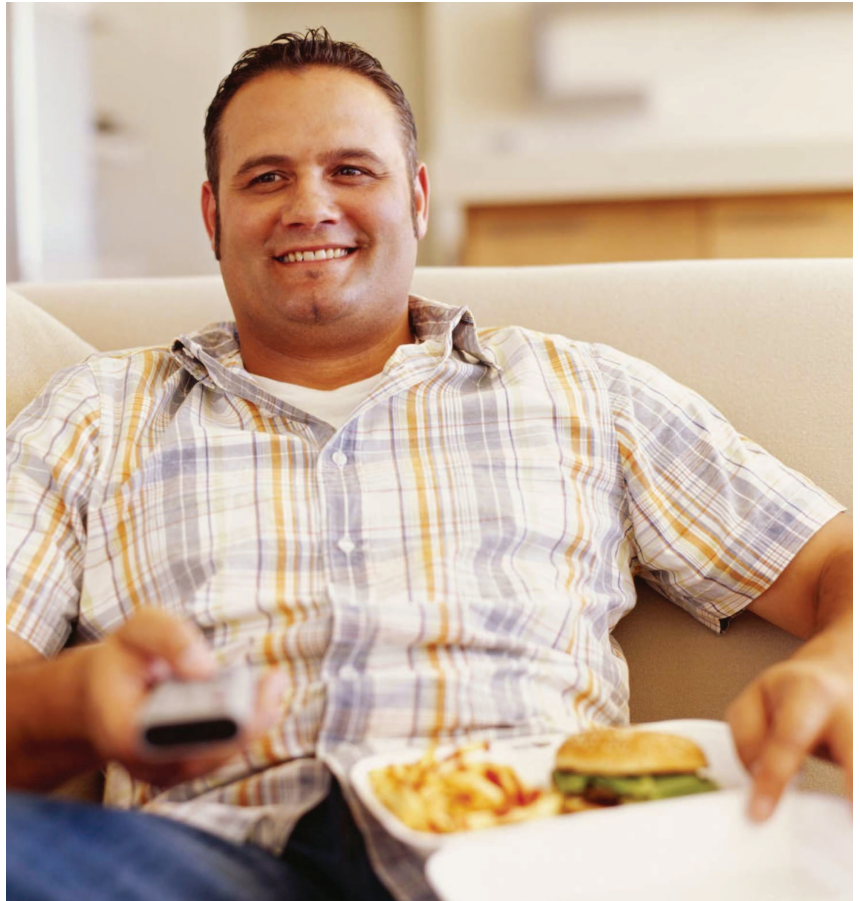
मेटाबोलिज्म की दर में कमी

उम्र बढ़ने के साथ ही शरीर में मेटाबोलिक रेट भी तेज़ी से कम होने लगती है। और इस तरह पहले की भांति कैलोरीज नहीं जलती है और शरीर में चर्बी के रूप में जमा होने लगती है।

तनाव का उच्च स्तर

भागती दौड़ती जिंदगी में काम के टेंशन के बीच घर परिवार और काम की जिम्मेदारी के कारण व्यक्ति अत्यधिक तनाव की स्थिति में आ गया है। तनाव के उच्च स्तर से शरीर में कई तरह के हार्मोस

उम्र के साथ वजन का बढ़ना



परिवर्तन होने लगते हैं जो अंततः मोटापे को दावत देते हैं।

हार्मोस असंतुलन

मनुष्य के शरीर में टेस्टोस्टेरोन के स्त्राव कम होने से शरीर में चर्बी की मात्रा बढ़ने लगती है। और इसके अलावा लोगों की अस्वस्थ लाइफ स्टाइल भी मोटापे को निमंत्रण देती है।

लॉस आफ लीन बॉडी वेट

उम्र बढ़ने के साथ शरीर में मसल्स उतकों का निर्माण कम हो जाता है और जब इस स्थिति में आदमी एक्सरसाइज करना बंद कर देता है तब इन दोनों हालत में शरीर में लीन बॉडी वेट कम हो जाता है। ये लॉस चर्बी कम करने में शामिल नहीं होता है जो वास्तव में आदमी को मोटा बनाता

है। आदमी को अपने प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ में बहुत सारी जिम्मेदारियाँ निभानी पड़ती है। इसके अतिरिक्त भी अगर उसपर कोई जिम्मेदारी लाद दी जाती है तो वह तनाव का शिकार हो जाता है और यह तनाव अक्सर मोटापे का मुख्य कारण भी बनता है। तनाव के अलावा व्यस्त दिनचर्या और जीवन में कौतुहल के कारण व्यक्ति को शारीरिक श्रम करने या एक्सरसाइज करने का समय ही नहीं मिल पाता है। आजकल अधिकतर प्रोफेशनल 12 से 15 घंटे तक काम करते हैं। इतना काम के दबाव के कारण उनके पास सोने और शरीर की फिटनेस का ख्याल रखने का समय नहीं बचता है।



डॉ. अरुण रघुवंशी

एम.बी.बी.एस., एफ.आई.ए.जी.ई.एस.
लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मोबा. 9753128853

क्यों बढ़ जाता है महिलाओं में वजन

गर्भावस्था

महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना सामान्य बात है। गर्भधारण के समय महिलायें अधिक कैलोरी का उपभोग करने लगती हैं। उनका यह मानना होता है कि उन्हें दो लोगों के लिए खाना खाना है। इसलिए वे अक्सर जरूरत से ज्यादा खा लेती हैं जिससे उनका वजन ज्यादा बढ़ने लगता है। जबकि एक गर्भवती महिला को शरीर के औसत वजन को बनाए रखने के लिए लगभग 300 कैलोरी अतिरिक्त लेनी चाहिए।

रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति के दौरान हार्मोनल परिवर्तन के कारण भूख बढ़ने लगती है। परिणामस्वरूप महिलाएं ज्यादा खाने लगती हैं जिससे उनका वजन बढ़ने लगता है। और अगर वह वजन कम करना भी चाहती हैं तो आपकी बदलती शारीरिक रचना अतिरिक्त वजन कम करने के इस कार्य को और अधिक कठिन बना देती है।

पर्याप्त भोजन की कमी

अमेरिकी महिलाओं पर किए एक अध्ययन के अनुसार, लगभग 50 प्रतिशत महिलाएं किसी भी समय पर खाना खा लेती हैं। जो उनकी सेहत के लिए ठीक नहीं है इससे वजन बढ़ जाता है। महिलाओं में वजन बढ़ने का एक और कारण है उनका पर्याप्त मात्रा में न खाना। अगर आप पर्याप्त भोजन नहीं करेंगी तो आपकी चयापचय प्रक्रिया धीमी हो जाएगी और शरीर पर चर्बी बढ़नी शुरू हो जाएगी।

‘लो फैट’ खाद्य पदार्थ

कई महिलायें उन खाद्य पदार्थों को देखकर आकर्षित होती हैं जिन पर ‘लो फैट’ लिखा हो होता है। हालांकि, इन कम वसा वाले खाद्य पदार्थों में अक्सर सामान्य खाद्य पदार्थों की तरह ही कैलोरी होती है।



फाइबर की कमी

ज्यादातर महिलाओं की डाइट में फाइबर की कमी रहती है। और तो और वह फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को लेना जरूरी भी नहीं समझतीं। लोकप्रिय कम कार्बोहाइड्रेट आहार एटकिंस फाइबर की कमी के कारण मशहूर है। जिसका सेवन महिलाएं बहुत

ज्यादा करती हैं। जबकि फाइबर वजन को स्वस्थ तरीके से कम करने और बनाये रखने के लिए आवश्यक है।

बहुत अधिक तनाव

करियर और परिवार का प्रबंध करते-करते कई महिलाओं को बहुत अधिक तनाव होने लगता है। तनाव आपके और आपकी बॉडी के लिए अच्छा नहीं होता। तनाव शरीर को संकट मोड़ पर ले जाने का कारण भी बनता है। जिसका नतीजा यह होता है कि शरीर की गति धीमी और फैट की गति बढ़नी शुरू हो जाती है।

नींद की कमी

अधिकांश महिलायें काम के कारण या छोटे बच्चों के कारण ठीक से सो नहीं पाती और सही तरीके से न सोने के कारण बॉडी अपनी क्षमता के हिसाब से काम नहीं कर पायेगी और नींद की कमी से फैट जमा होकर शरीर प्रतिक्रिया करेंगी।

अवसाद

कई महिलाओं के बारे में कहा जाता है कि वह परेशानी में भावनात्मक होकर जरूरत से ज्यादा खाने लगती हैं। यह उनका भोजन के माध्यम से अवसाद को कम करने की प्रति प्रतिक्रिया है। इस तरह के खाद्य पदार्थ जैसे चॉकलेट और अन्य मिठाई आपकी आत्मा को तो शांत कर सकते हैं, लेकिन वजन को कई गुना बढ़ा देते हैं।

रोग और बीमारी

कई बार बीमारियों के कारण भी वजन बढ़ जाता है। डिम्बग्रंथि अल्सर ऐसी बीमारी है जिससे किसी भी महिला का वजन एक छोटी सी समय अवधि में लगभग 13 किलोग्राम तक बढ़ सकता है। लिवर, किडनी और दिल की कोई भी समस्या बढ़ते वजन के साथ जुड़ी होती है। इसके अलावा, अक्सर स्तन कैंसर के उपचार से गुजरना महिलाओं को वजन में उतार-चढ़ाव का अनुभव करवाता है।



रेस्तरां से प्रेम मोटापा को निमंत्रण

कई बार हमारे लिए यह अंदाजा लगाना ही मुश्किल हो जाता है कि क्या हमारी सेहत के लिए अच्छा है और क्या बुरा। कई बार कुछ पदार्थ जो देखने में स्वस्थ लगते हैं, परन्तु वास्तव में वह फैट से भरपूर होते हैं जिससे मोटापा बढ़ता है।

यदि संभव हो तो किसी भी संतृप्त और ट्रांस वसा खाने से बचने की कोशिश करनी चाहिए। यह वसा का बहुत खराब प्रकार होता है। इसके बजाय मोनोअनसेचुरेटेड या पॉलीअनसेचुरेटेड वसा लेना चाहिए जो मछली, नट्स, अवोकाडोस, सोयाबीन और केनोला तेलों में पाया जाता है। आप मोटापा कम करने की बहुत कोशिश करते हैं, लेकिन फिर भी वजन कम करने के लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर पाते। तो हो सकता है इसमें आपके आहार का ही दोष हो। आइए जानें, ऐसे कौन से कारण हैं जिनसे आपका आहार ही बढ़ता है मोटापा।

रेस्तरां से दूरी न बनाना

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको वास्तव में रेस्तरां में जाकर खाना कम करना होगा। आमतौर पर रेस्तेरेंट में बने खाद्य पदार्थों कैलोरी और अनावश्यक वसा से भरे होते हैं। अक्सर आहार के साथ मिलने वाले सलाद में भी सॉस शामिल किया जाता है।

पेय में कैलोरी

डिब्बा बंद फलों के रस और कोका कोला जैसी कैफीनयुक्त पेय कैलोरी से भरपूर होते हैं। यहां तक कि कैलोरी से मुक्त पेय में भी मिठास होती है। सबसे स्वस्थ पीने का विकल्प पानी है, यह विषाक्त पदार्थों को हटाने और वजन को तेजी से कम करने में मदद करता है। आप नींबू पानी और थोड़ी मात्रा में चाय भी ले सकते हैं, परन्तु इस बात का ध्यान रखें कि उस में चीनी और स्वीटनर की मात्रा सीमित हो।

स्नैक्स की आदत

कुछ लोग अपने आपको स्नैक्स खाने की आदत से रोक नहीं पाते, यहां तक कि अगर वह भूखे नहीं भी होते तब भी। स्नैक्स खाने की आदत से बचने के लिए खाने से पहले, अपने भोजन के बारे में सोचने के लिए थोड़ा समय दें। पेट से ब्रेन तक संदेश पहुंचने में कुछ समय लगता है। इसलिए धीरे-धीरे खाएं, जिससे आपके दिमाग को पता चल जाए कि आपका पेट भर चुका है।

माइक्रोवेव से प्यार

आप जल्दी से खाना बनाने के लिए माइक्रोवेव का इस्तेमाल करने लगती है। लेकिन अगर आप वजन कम करने के लक्ष्य को प्राप्त करना चाहती है तो आपको स्वस्थ खाने के लिए समय निकालना होगा। माइक्रोवेव का खाना फैट से भरपूर होता है जो वजन कम करने की उम्मीद को बर्बाद कर सकता है।

विश्वव्यापी बीमारी : मोटापा

मोटापा आज एक विश्वव्यापी बीमारी बन गया है कुछ समय पहले तक ये मोटापा विकसित देशों की समस्या हुआ करता था पर अब इसका विस्तार दुनिया के अन्य देशों में भी गंभीर समस्या बन गया है मोटापे को हम ढेरसारी अन्य बीमारियों का द्वार कह सकते हैं। इस बात को सिद्ध करने की जरूरत नहीं है क्योंकि मोटापे की सर्जरी के बाद इन सभी बीमारियों से करीब-करीब पूरी तरह से निजात पाना संभव है। मोटापे के उपचार और बचाव के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारी इस प्रकार है।

आज हमारा ज्यादातर कार्य ऑफिस में बैठे हुए या वाहन के माध्यम से होता है जिससे शारीरिक व्यायाम नहीं होता है और इसी कारण से हमारी जीवन शैली आराम दायक होने से पैदा होता है मोटापा।

मोटापे की बीमारी को अंग्रेजी भाषा में ओबेसिटी कहते हैं मोटापा शरीर में अत्यधिक चर्बीजमा होने से होता है यह तो हम सभी जानते हैं, परन्तु पूरी प्रक्रिया कुछ और जटिल है ये चर्बी जिस भी कोशिका में जमा होती है वह कोशिका रासायनिक रूप से जाग्रत हो जाती है और शरीर में कई नई बीमारियों को जन्म देती है जैसे :-

मधुमेह (डायबिटीज) : जैसा कि हम सभी जानते हैं कि इन्सुलिन हार्मोन की कमी होने पर मधुमेह होता है मोटापा से ग्रसित व्यक्तियों में इन्सुलिन की मात्रा एवं उसके प्रवास दोनों कम हो जाते हैं जिससे इन मरीजों की ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। आने वाले समय में जो खून की नसों में रूकावट से ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, किडनी व नेत्र रोगों को अंजाम देती है।

ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) : शरीर का वजन ज्यादा होने से दिल पर दबाव सामान्य से अधिक होता है,

जिसके कारण मोटापे से ग्रसित व्यक्तियों का रक्तचाप बढ़ा हुआ मिलता है और दिल का दौरा व हृदय रोग होने की अत्यधिक संभावना होती है मोटापे की यह बीमारी भी बेरियाट्रिक सर्जरी से 85 प्रतिशत लोगों में ठीक हो जाती है।

आर्थराइटिस या गठिया रोग : शरीर का वजन घुटनों पर होता है ये जोड़ मोटापे के मरीजों में सबसे जल्दी प्रभावित हो जाते हैं मोटापे की सर्जरी द्वारा सामान्यतः 25-30 किलों तक वजन कम हो जाता है जिससे गठिया रोग ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है।

पॉली सिस्टिक अंडाशय रोग (पीसीओडी) : महिलाओं में होने वाली बीमारियों में बांझपन एक गंभीर समस्या है जो शारीरिक एवं सामाजिक विकार है, पीसीओडी बांझपन का मुख्य कारण है यह समस्या मोटापे से ग्रसित लोगों में होती है इसका भी उपचार मोटापे की सर्जरी के पश्चात लाभकारी है। इससे महिलाओं के गर्भवती होने की संभावना बढ़ जाती है।

श्व्वास संबंधी रोग : प्रायः सभी श्व्वास की बीमारियों में ये सर्जरी कारगर सिद्ध होती है वजन बढ़ने के कारण श्व्वास लेने में अधिक जोर लगता

है, जिसके कारण कई व्यक्तियों को बैठकर ही नींद लेनी पड़ती है ऐसे एक मरीज में हमारे द्वारा मोटापे की सर्जरी की गई, जिससे उसका एक महीने बाद 28 किलों वजन कम हुआ अब वह सामान्य रूप से नींद ले सकता है।

यौन संबंधी समस्याएं : मोटापे से ग्रसित व्यक्तियों में संभोग क्रिया व संभोग करने की क्षमता दोनों ही प्रभावित रहती है इसका सीधा संबंध वजन से होता है।

मोटापे के उपचार

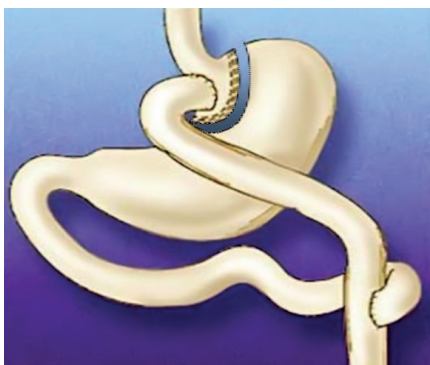
■ नियमित सन्तुलित आहार (आहार नियन्त्रण)
■ शारीरिक व्यायाम ■ मेडिकेशन (इलाज)
बेरिएट्रिक सर्जरी - उपरोक्त तीन तरीकों से हम सिर्फ बढ़े हुए वजन का 5 प्रतिशत तक ही कम कर सकते हैं। परन्तु बेरियाट्रिक सर्जरी के द्वारा मरीज अपना आर्दश वजन पुनः प्राप्त कर सकता है। साथ ही मोटापे से जन्म लेने वाली बीमारियां जो कि उपरोक्त समझाई गई हैं ठीक हो सकती हैं। **बेरियाट्रिक सर्जरी किन व्यक्तियों में की जा सकती है?**

बेरियाट्रिक सर्जरी द्वारा वजन घटाने का मापदण्ड बी.एम.आई. (बॉडी मास इंडेक्स) के रूप में होता है।

बी.एम.आई = वजन (किलोग्राम) / उंचाई के वर्ग (मीटर)²

जिन व्यक्तियों का बॉडी मास इंडेक्स 31.5 या उससे ज्यादा होता है एवं जिनमें डायबिटीज, ब्लड प्रेशर या अन्य मोटापे से संबंधित बीमारी होती है, उनकी बेरियाट्रिक सर्जरी की जाती है।

मोटापे संबंधित बीमारियां न होने पर बी.एम.आई. 37 या उससे ज्यादा होता है तो मरीज की बेरियाट्रिक सर्जरी की जाती है।



लेप्रोस्कोपिक गेस्ट्रीक बायपास सर्जरी (एल.आर.वाय.जी.पी.)

इस शल्यक्रिया में अमाशय के आकार को कम किया जाता है एवं खाने को आंत के एक भाग द्वारा पाचक रसों से बायपास कर दिया जाता है यह प्रक्रिया मोटापे से संबंधित सभी बीमारियों को या तो जड़ से खत्म कर देती है या पूर्ण नियन्त्रण ले आती है।



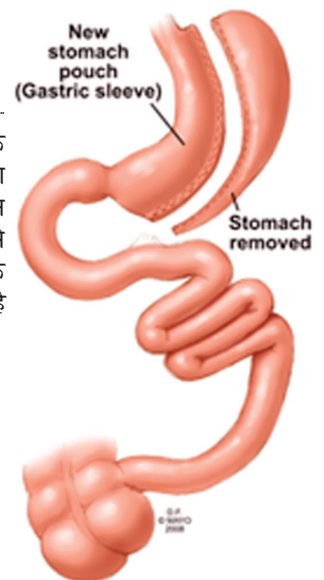
डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

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

सर्जिकल प्रक्रियाओं के प्रकार

लेप्रोस्कोपिक स्लीव ग्रेस्ट्रेक्टमी (एल.एस.जी.)

इस शल्यक्रिया में अमाशय का आकार 80 प्रतिशत तक छोटा कर दिया जाता है, जिससे मरीज के खाने की क्षमता कम हो जाती है। इस शल्य क्रिया द्वारा भूख लगने का हार्मोन ग्रहलीन (Ghrelin) शरीर में कम हो जाता है। जिससे इन्सुलिन की मात्रा खून में बढ़ जाती है यह मधुमेह के ठीक कर देता है। यह प्रक्रिया गेस्ट्रिक बायपास से बहुत सस्ती है एवं इसके परिणाम गेस्ट्रिक बायपास जितने ही उत्तम है।



मोटापा एक ऐसी चिकित्सीय स्थिति है, जिसमें वसा (चर्बी) ज्यादा मात्रा में एकत्रित हो जाती है, जिसका विपरीत प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है जो हमारी जीने की लालसा को कम कर देती है और स्वास्थ्य की समस्याओं को बढ़ा देता है।

कि सी भी व्यक्ति का मोटापे का पता उसके बी.एम.आई. (बॉडी मास इन्डेक्स) से नापा जा सकता है, व्यक्ति के शरीर के वजन को उस व्यक्ति की ऊंचाई स्केलवर से विभाजित कर पता किया जा सकता है।

ग्रेड -1 = ओवरवेट जिसे सामान्यतः ओवर वेट कहते हैं। (बी.एम.आई. = 25.29.9 किलो/ एम²)

ग्रेड -2 = जिसे सामान्यतः मोटापा कहते हैं। (बी.एम.आई.= 30-39.9 किलो/ एम²)

ग्रेड -3 = जिसे सामान्यतः कष्टदायक या रोगयुक्त मोटापा कहते हैं। (बी.एम.आई. > 40 किलो/ एम²)

मोटापा इक्कीसवीं सदी तक एपिडेमिक प्रप्रोशनल में पहुंच जाएगा, जिसमें 5 प्रतिशत जनसंख्या को रोग युक्त मोटापा प्रभावित कर सकता है।

विकासशील देशों में मोटापा की समस्या तेजी से बढ़ रही है अस्वास्थ्यकर प्रोसेसड फुड ने भारत में अपने प्रवेश की लगातार बढ़त कर ग्लोबल फुड मार्केट से भारत को जोड़ने का कार्य किया है।

भारतीयों को सामान्यतः कमर के आस-पास ही चर्बी का जमाव होता है। मोटापे से बहुत सी बीमारियों का जन्म होता है जैसे हृदयरोग टाइप2 मधुमेह, नींद न आना, कैसर और आस्टियों अर्थराइटिस आदि।

मोटापा होने के मुख्य कारण है ज्यादा मात्रा में भोजन लेना, शारीरिक क्रिया कलाप कम होना, और जेनेटिकली (आनुवांशिक) ग्रहणशीलता कुछ केसेस जिससे जीन्स, इण्डोक्राईन-डिसऑर्डर, मनोरोग और लम्बे समय तक दवाइयां लेते रहना भी मोटापे का कारण बन सकते हैं।

उपापचय क्रिया के कम होने से कुछ मोटापे से ग्रसित व्यक्तियों को खाना तो कम खाया जाता है, पर फिर भी वजन बढ़ता रहता है ऐसे मरीजों का कुछ जांचे करवाना चाहिए जैसे -

- लिपिड प्रोफाइल
- लीवर फंक्शन टेस्ट
- थाइराइड फंक्शन टेस्ट
- फास्टिंग ग्लूकोज और हीमोग्लोबीन

शरीर की वसा (चर्बी) का मूल्यांकन - बॉडीमास इन्डेक्स, कमर की गोलाई, कमर और हिप्स का अनुपात में सब कितनी डिग्री का मोटापा उसका मूल्यांकन करने में काम आता है।

मेनेजमेंट (प्रबंधन) - मोटापे की चिकित्सा शुरू होती है सबसे पहले लाइफ स्टाइल मेनेजमेंट से जैसे खानपान, शारीरिक व्यायाम, व्यवहार में बदलाव आदि।

ये तीन मुख्य चरण हैं सफलता पूर्वक वजन

मोटापा एक बीमारी है



कम करने के प्रोग्राम में (1) जीवनशैली में बदलाव

(2) **खान-पान** - कम से कम कार्बोहाइड्रेट और कम वसायुक्त भोजन का प्रयोग, फल, सब्जियां, ओर अंकुरित अनाज का प्रयोग अधिक करें।

शारीरिक व्यायाम - पूरे दिन अपने आपको क्रियाशील रखे कुछ (3) व्यायाम जैसे - चलना, दौड़ना, तैरना आदि 30-45 मिनट रोज करना चाहिए।

दवाइयों का प्रयोग - ज्यादातर मोटापे को मेनेज करने में तीन मुख्य ग्रुप की दवाइयां हैं, जिन्हें मरीज की स्थिति अनुसार प्रयोग किया जा सकता है।

दवाइयां वजन कम करने में उपयोगी हो सकती हैं, दवाइयों के अच्छे परिणाम के लिए दवाओं के साथ-साथ संतुलित आहार एवं व्यायाम की भी

अत्याधिक आवश्यकता होती है।

सर्जरी - विभिन्न प्रकार की बेरियाट्रिक सर्जरी है जो खाने की क्षमता को कम कर सकती है, भोजन के अवशोषण को कम कर भोजन की संतुष्टि को बढ़ा सकती है।

सर्जरी की सलाह उन्हीं व्यक्तियों को दी जाती है, जिन्हें मोटापे के कारण कोई गंभीर चिकित्सीय स्थिति हो या फिर चिकित्सीय प्रबंधन और जीवनशैली में बदलाव के बावजूद भी मोटापा कम नहीं हो रहा है।



डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी.मैडिसीन, डीएनबी (एन्डो)
मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं
हार्मोन विशेषज्ञ
मोबा. 9425067335

चिकित्सा सेवाएं

इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपी सेंटर

38 मूसकादेडी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार शिष्टकृत परामर्श समय 10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किफायती ढंग 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)

एच.एस.डी.एन.बी. (सर्जरी)
एच.एच.ए.एस., एफ.आई.ए.जी.ई.एस (AIIMS नई दिल्ली)
लेप्रोस्कोपीक सर्जन एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एच.एल.ओ.लो.हॉस्पिटल (स्त्री रोग विशेषज्ञ)
मोबा. 9713329601
प्रथमभारत का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े अकार्ड के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन किया। - पेट के ठोस का पा.लाइज, फाइब्रो, फिस्ट, फिस्टुला, प्रोस्टेट की सर्जरी, कन्देरी व अण्डाशय की सर्जरी, हार्थी की सर्जरी
क्लीनिक - 11-सी. सिन्हा प्लाजा (राजना-संगीता) (आलोचक) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)
email: drapoorv@rediffmail.com
www.dr.poorvashrivastav@jivisha.com

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेट, रोगों, बाल्यकालीन सर्जन, एवं जन्मल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

दक्षिणदिक् 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

विशेषज्ञता :-

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैसर सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- हार्थी, रेक्टरल सर्जरी
- थायरॉइड एवं पैथथ्यरॉइड 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 : raghuwanshidranun@yahoo.co.in

SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC

An approach towards healthy mankind
a complete cure by homeopathy

- पथरी, कडोआर, स्त्रीरोग, अस्थमा, निमोनिया, टीबी (प्रोकलडिस) जोड़ों में दर्द एवं सूजन, कम दर्द, सर्दिका गठिया एवं बालरोग, चर्मरोग, साधारण, मोदर्य चिकित्सा, गुंनान एवं सभी जटिल रोगों का अकृष्ट एवं सफलतापूर्वक इलाज हायोपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।

डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा
हायोपैथिक चिकित्सा एवं अलग-अलग तरह के जटिल रोगों का सफल एवं कुशल इलाज विश्वेश वर्मा हैं। कनकटावाहीटम, राईनाइटिस, साईनुसाइटिस नेत्राल्पानि, दमन, उन्टी, डेडवॉशरन

डॉ. विश्वेश वर्मा
(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)
कंसल्टिंग हायोपैथिक चिकित्सक
विशेष अहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ
एच.आई.बी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार

शॉप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर,
90980-26928, 9009004339
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रविव. 10 से 1 तक
E-mail : dr.vishveshverma@yahoo.com

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
बांध्याता की हार्मोनल चिकित्सा
स्तन कैसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
गर्भभ्रमण के छाले एवं गर्दानों की सलाह चिकित्सा

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

हिप्नोटिस्ट

डॉ. जे. आर. सिंह
(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)

अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिए

उपलब्ध चिकित्सा : डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचेनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलना, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकग्रता की कमी, परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया जाता है। www.studentconcentration.com इनके अलावा टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे. आर. सिंह सम्मानित 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 इन्डोलिस एवं निरापद है।)

क्रियता : 1 दिन में अल्पसमय एवं 15 दिनों में पूर्णसमय
94250-58696
29-ए, शीतल नगर (साकेता), इन्दौर 07314245925
www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • email : j.singh@ymail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन

होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
Consultant Homeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हार्मोनल समर्थन चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलग दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर कोना आधुनिक होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

- COMPLETE
- EASY
- SAFE
- FAST
- COST EFFECTIVE
- MODERN
- HOMOEOPATHY
- CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email : arpitchopra23@gmail.com

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, 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

SUPERSPECIALITY

पाईल्स क्योर क्लीनिक
लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला
अर्श, बवासीर, भंगदार (पाईल्स), फिशर, फिशचुला बिना ऑपरेशन (चौराहा), 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. 08085777628
E-mail : drbundela57@gmail.com
समय : दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

डॉ. मिलिन्द जोशी

पिडियाट्रिक एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन, एण्डोयूरोलॉजिस्ट

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)

- गुर्दा व संबंधित सर्जरी,
- पथरी की दूरिण द्वारा सर्जरी,
- सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,
- सामान्य व विशेष लेप्रोस्कोपी (दूरिण सर्जरी)
- बच्चों के कैसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी
- बच्चों में पथरी की बिना चीरे द्वारा सर्जरी
- फेफड़ों की दूरिण सर्जरी

हेप्पी किड्स क्लीनिक
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 नं. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई स्क्रीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

डॉ. संजय कुचेरिया

मानक विशेषज्ञ
Greater Kailash Hospital, CHL - Hospital, Bombay Hospital.

एम.एस.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

Speclity :- Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstruction, Scar Revision

सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेक्टर

स्क्रीम न. 78, पार्ट - 2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046
email : sanjaykucheria@yahoo.co.in शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

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 मेलानोसाइट्स मरने लगती हैं जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बडी, पेट में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण हैं जिसे स्टीम एवं शोधन थैरपी 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

• जोड़ों का दर्द
• गठिया
• स्लीप डिस्क
• सायटिका
• गर्दन दर्द
• कंधों का दर्द
• घुटनों का दर्द
• लकवा
• माईग्रेन

समय सुबह 9 से 7 बजे तक
कायाकल्प
• Slimming • Beauty • Spa
सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक
INDORE

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

अंपूर्ण 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

कोर्टिसोल मानव शरीर में बहुत ही अहम हार्मोन है। इसे तनाव यानी स्ट्रेस हार्मोन भी कहते हैं। इसकी शरीर की कई क्रियाओं में अहम भूमिका होती है। कोर्टिसोल की ज्यादा और कम मात्रा दोनों ही नुकसानदायक होती है। यह शरीर की क्रियाओं पर सीधा असर डालता है। लंबे समय तक शरीर में कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा बने रहने पर यह खतरनाक भी हो सकता है।

शरीर में ज्यादा मात्रा में कोर्टिसोल होने पर तनाव के साथ ही मोटापा भी बढ़ता है। इसकी मौजूदगी शरीर में ऊर्जा के संचार को भी प्रभावित करती है। कोर्टिसोल शरीर में ग्लूकोज रिलीज होने के साथ ही फैट और एमिनोएसिड को भी संतुलित रखता है। यदि आप ज्यादा तनाव लेकर जिंदगी व्यतीत कर रहे हैं या फिर तनाव का सामना कर रहे हैं तो साफ है कि कोर्टिसोल आपकी जिंदगी पर लंबे समय के लिए असर डाल रहा है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं कोर्टिसोल हार्मोन के बारे में विस्तार से।

कोर्टिसोल और मोटापे के बीच संबंध

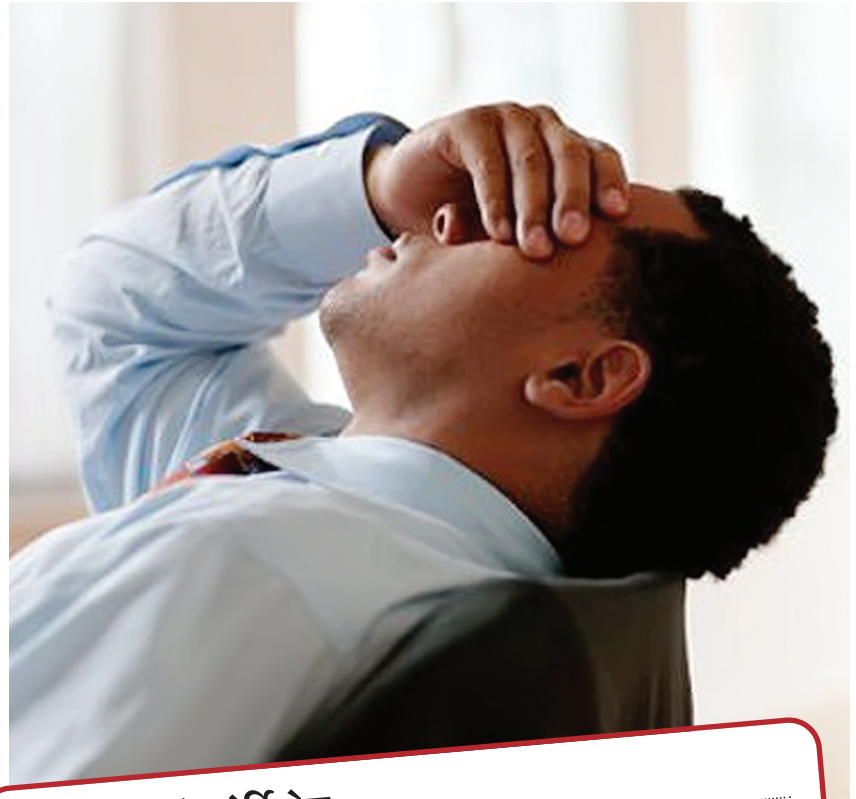
शरीर का लगातार ज्यादा मात्रा में कोर्टिसोल उत्पन्न करना नुकसानदायक होता है। आमतौर पर शरीर में सुबह के समय कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा और शाम के समय कम मात्रा होती है। यह प्रक्रिया शरीर के हिसाब से बदल भी सकती है। कोर्टिसोल शरीर में ऊर्जा के संचार में भी सहायक है। कोर्टिसोल की मौजूदगी शरीर में कार्बोहाइड्रेट और फैट को प्रभावित करती है। यह शरीर में इन्सुलिन रिलीज करने में भी सहायक होता है। इसकी अंदरूनी गतिविधियां भूख को बढ़ाती है।

शरीर में लंबे समय तक कोर्टिसोल की अधिक मात्रा बने रहने पर भूख का ज्यादा अहसास होता है। तनाव में होने पर कोर्टिसोल के कारण ब्लड शुगर का लेवल बढ़ता है। तनाव के दौर से गुजर जाने के बाद भी ब्लड शुगर का उच्च स्तर बना रहता है। ग्लूकोज की ज्यादा मात्रा होने पर मोटापा बढ़ने लगता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक जिन व्यक्तियों में कोर्टिसोल के कारण मोटापे की समस्या होती है, उनके शरीर के अन्य अंगों के मुकाबले पेट पर ज्यादा चर्बी होती है। शरीर में कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा होने पर और भी समस्याएं हो सकती हैं। जो कि निम्नलिखित हैं।

- दिल संबंधी रोग
- उदासी बने रहना
- अल्जाइमर रोग
- डायबिटीज
- तनाव बना रहना
- कोर्टिसोल बढ़ने के लक्षण

कोर्टिसोल हार्मोन की उचित मात्रा शरीर की पाचन क्रिया के साथ ही ब्लड शुगर, फैटी एसिड और प्रोटीन को संतुलित रखती है। कई ऐसे लक्षण

भूख को बढ़ाता है कोर्टिसोल हार्मोन



आखिर क्या है कोर्टिसोल

कोर्टिसोल एक स्टैरॉइड है और यह तनाव का शुरूआती हार्मोन है। इसका उत्पादन अंतः स्त्रावी प्रणाली में होता है। कोर्टिसोल का स्त्राव अधिवृक्क ग्रंथियों के माध्यम से होता है। अधिवृक्क ग्रंथियां किडनी के पास स्थित होती हैं। इसे स्ट्रेस यानी तनाव हार्मोन भी कहते हैं। शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर 24 घंटे में ही कम और ज्यादा हो जाता है। कई बार रात में सोने के दौरान इसका निम्न स्तर होता है और सुबह उठने तक यह धीरे-धीरे बढ़ जाता है। सुबह में कोर्टिसोल की ज्यादा मात्रा होने पर पूरे दिन इसकी गिरावट का सिलसिला बना रहता है। इसकी आदर्श स्थिति यही होती है कि आपके शरीर का कोर्टिसोल लेवल न तो स्थिर हो, न उच्च और न ही कम होना चाहिए। इसका घटना- बढ़ना एक सामान्य क्रिया है।

■ सेक्स में रूचि

हैं जिनसे आप पता लगा सकते हैं कि शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा बढ़ रही है।

- खाना खाने की ज्यादा इच्छा होना
- तेजी के साथ वजन का बढ़ना
- शरीर की फैट बढ़ना
- हड्डियों का घनत्व कम होना
- जल्दी-जल्दी मूड बदलना यानी चिड़चिड़ापन और गुस्सा
- चिंता और तनाव का बढ़ जाना

घटना

- पाचन तंत्र का सही से काम न करना
- याददाश्त कम होना
- अनियमित मासिक धर्म
- उच्च रक्तचाप
- शरीर में आलस्य का बना रहना
- अक्सर सिरदर्द की समस्या रहना
- छले होना
- थकान महसूस होना

सही तरीके से वजन कैसे बढ़ाएं

फिट और पतला होना एक अलग बात है, लेकिन जब यह जरूरत से ज्यादा हो तो बात चिंता की हो सकती है और तब वजन बढ़ाना जरूरी हो जाता है। पर वजन को बढ़ाना उतना ही कठिन है जितना वजन घटाना। सही तरीके से वजन बढ़ाने में वेट लॉस करने से ज्यादा मेहनत और ध्यान की जरूरत पड़ती है। आइए हम आपको बताते हैं ऐसे ही कुछ महत्वपूर्ण टिप्स जिन्हें अपनाकर आप कम समय में अपने वजन को बढ़ाएंगे और हेल्दी रहेंगे।

वजन बढ़ाने के टिप्स

भरपूर पोषक तत्वों वाला भोजन

वजन बढ़ाने से पहले ध्यान रखें कि आपको स्वस्थ होना है न कि मोटा। इसलिए खाने में उस सामग्री का इस्तेमाल करें जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करें। कम फैट और ज्यादा कैलोरी वाला खाना खाएं।

कैलोरी की मात्रा

वजन बढ़ाने के लिए आप यह बात आप जान लीजिए कि आप दिन भर में जितनी भी कैलोरी खर्च करते हैं उससे ज्यादा कैलोरी अर्जित करने वाला भोजन करिए। जैसे कि आप दौड़ लगाकर आएंगे तो जूस पीजिए ताकि शरीर में कैलोरी और ऊर्जा का स्तर गिरने न पाए।

स्पाउट खाएं

प्रतिदिन स्पाउट का सेवन करें वो जिन्हे कम समय में स्वस्थ होना है। मूंग और

चने का स्पाउट भी वजन को बढ़ाने में मदद करता है।

सोयाबीन का सूप

जो लोग सोयाबीन का सूप पीते हैं, उसमें भरपूर ताकत होती है क्योंकि सोयाबीन में ताकत देने के गुण होते हैं। अगर आप भी अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो स्वाद ग्रन्थियों की परवाह न करते हुए सोयाबीन के सूप को हर शाम पिएं। ताकि शरीर को नाजुक लचक से आपको छुटकारा मिल सके।

केला और दूध

दूध में केला फेंट कर खाएं, यह बाँड़ी में ताकत और शक्ति देगा साथ ही शरीर को सप्ताह भर में ही चौड़ा कर देता है। विश्वास न हो तो आजमा कर देख लीजिए।

नियमित एक्सरसाइज

शरीर को फिट एंड फाइन बनाने के लिए

आप नियमित रूप से व्यायाम करें। आप योगा का भी सहारा ले सकते हैं। वजन उठाने, टिवस्ट क्लर्स और डिप्स जैसे एक्सरसाइज करने से शरीर में खून का संचार तेजी से होगा और ज्यादा भूख भी लगेगी।

आप इन सब टिप्स को भी अपना सकते हैं।

- अंडा, मछली और मीट जैसे डेयरी उत्पाद खाएं।
- सूखे मेवे, चीज़, मिल्क शेक और दही दिन भर में आपको थोड़ा-थोड़ा कर के खाना चाहिये।
- बींस, दाल और मटर आदि जैसे प्रोटीन की मात्रा को अपने खाने में बढ़ाएं।
- हाई कैलोरी वाला स्नैक खाइये।
- दूध, ताजा फलों का रस और ऊर्जा पेय जैसे तरल पदार्थ लें जिसमें पोषक तत्व और कैलोरी शामिल हों।

चिकित्सा सेवाएं

Dr. Banzal's
Diabetes & Hormones Care
Thyro-Obesity-Diabetes Centre
and Gynae Clinic

डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
डायबिटीज़, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ

क्लिनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने,
विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111
समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)
107, ट्रेड हाउस, हक्कनवाले कुर्रें के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com

शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रिविवार अवकाश

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्विंक्ट एवं ग्लांकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसलटेंट एवं एसोसिएट
शंकर नेत्रालय, चेन्नई

श्री गणेश नेत्रालय
304, दि मार्क, आनन्द बाजार
चौराहा, रफेल टॉवर के सामने,
यूको बैंक के पास, ओल्ड
पलासिया, इन्दौर
दोप. 12 से 3 शाम 6 से 8

सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।
मोबा. 9669965597, 9685597097

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)
विट्रियो - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट
फैली - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसलटेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - च. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047

CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लाट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन 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 सर्विसेज
ISO 9001 : 2008 Certified सर्जिकल सेंटर
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 नसों व दूरबीन शल्य चिकित्सा
विशेषज्ञः लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं
पेरीफेरल वेस्कुलर डिसऑर्डर

दिशा फर्टिलिटी सर्विसेज
ISO 9001 : 2008 Certified सर्जिकल सेंटर
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 पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित - सुन्बर्ड, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनैवा (स्विट्जरलैण्ड)
☎ **9827023560**
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingenesh@yahoo.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर
फोन : 0731-3012560

होम्योपैथी द्वारा मोटापा एवं गठिया का उपचार

बहुत से लोगों को जैसे ही मालूम

होता है कि उन्हें गठिया है, तो वे जीने की उमंग ही खो बैठते हैं। मोटे लोगों को खासतौर से इस बात का ध्यान देना चाहिए उनका वजन इतना न बढ़ जाए कि उनके घुटने या पैर खुद के वजन को एक जगह से दूसरे जगह ले जाने में असमर्थ हो जाए। हमारे पास जितने भी जोड़ों के दर्द के मरीज आते हैं आमतौर पर मोटे लोग ज्यादा होते हैं। मोटापा के कारण हमारे घुटने जल्द ही खराब होने लगते हैं। क्योंकि जब हम एक जगह से दूसरी जगह चलते हैं तो हमारे घुटने को कमर से ऊपर के शरीर का वजन उठाना होता है। धीरे-धीरे हमारे घुटने के बीच का गैप कम होने लगता है, असहनीय दर्द होने लगता है, सूजन आ जाती है। जिसके कारण हमारे दैनिक कार्य अवरूद्ध होने लगते हैं। यदि हम सही समय पर होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन मरीज को कराएं तो उसका मोटापा तथा जोड़ों के दर्द (गठिया) को कम करके सेहत को बेहतर बनाया जा सकता है।



जोड़ों का दर्द साधारणतया दो प्रकार के होते हैं। छोटे जोड़ों के दर्द को वात यानी रूमेटिज्म कहते हैं। वात रोग (गाउट) में जोड़ों की गाँठें सूज जाती हैं, बुखार भी आ जाता है। बेहद दर्द एवं बेचैनी रहती है।

कारण

अधिक माँस खाना, नमी या सर्दी लगना, देर तक भीगना, सीसा धातुओं से काम करने वाले को लैड प्वाइजनिंग होना, खटाई और ठंडी चीजों का सेवन करना, अत्यधिक मदिरा पान एवं वंशानुगत (हेरिडिटी) दोष।

लक्षण

रोग के शुरुआत में जोड़ों में दर्द तथा सूजन के साथ-साथ पाचन क्रिया का मंद पड़ना। पेट फूलना (अफारा) एवं अम्ल का रहना (एसिडिटी), कब्ज बना रहना। क्रोनिक (पुराने) रोग होने पर पेशाब गहरा लाल एवं कम मात्रा में होना।

औषधियाँ

लक्षणानुसार कैलकेरिया कार्ब, फाइटोलाका बेरी, एपोसाइनम कैन, फ्यूकस, कैल्मिया लैटविया, कैक्टस ग्रेडीफ्लोरा, डल्कामारा, लाईकोपोडियम, काली कार्ब, मैगफास, रसटाक्स, कैलीबाइक्रोम इत्यादि होम्योपैथिक दवाइयाँ अत्यधिक कारगर सिद्ध हो रही हैं।

कसरतें हैं गठिया के लिए...

गठिया कई किस्म का होता है और हरेक का अलग-अलग तरह से उपचार होता है। सही डायग्नोसिस से ही सही उपचार हो सकता है। सही डायग्नोसिस जल्द हो जाए तो अच्छा। जल्द उपचार से फायदा यह होता है कि नुकसान और दर्द कम होता है। उपचार में दवाइयाँ, वजन प्रबंधन, कसरत, गर्म या ठंडे का प्रयोग और जोड़ों को अतिरिक्त नुकसान से बचाने के तरीके शामिल होते हैं।

वर्कआउट करें। कसरत करने से दर्द कम हो जाता है, मूवमेंट में वृद्धि होती है, थकान कम होती है और आप पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं।

जोड़ों पर दबाव से बचें। जितना वजन बताया गया है, उतना ही बरकरार रखें। खाने में मांसाहार, पनीर एवं मसालेदार सब्जियों का प्रयोग न करें। साइक्लिंग एवं स्विमिंग गठिया तथा मोटापा को कम करने का बेहतर उपाय हो सकते हैं।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

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



T

(A thin

I came because of issues. I haven't heard medicine before. I was a gynecologist. My diagnosis was dysplasia planocellulare (CIN - Cervical intraepithelial neoplasia), and I'm HPV (human papillomavirus) positive. I have a significant health condition. I have two children. A nine-year-old and a six-year-old girl. My period is irregular. I have severe backache during PMS. I can't bend forward.

I'm stressed out and overworked, because my position is not commensurate between my skills and my high ranking. I can't be a manager because of some necessary changes in my firm, on my influence, and on the other hand, the constant pressure for better results and higher ranks... My husband is a doctor. He cooks and works in an office, while I am at work. I arrive home late, around 9 PM, with my colleagues at work. I light a cigarette and try to relax. Sometimes some of us argue for days, after arguing.

Somehow I manage to deal with the others. They are so competitive and envious. One of them has a "lying" personality. One of them has a "personality", so once she said "I'm all over me." Sometimes I have a headache, so I feel some kind of spasm. I feel the acid reflux. I have a pure circulation, cold feet. I'm chilly. I use a duvet every day.

I've got small pimples on my face. They used to appear on my face. My skin and hair are greasy. I go to a beauty salon.

I love the sea, and it makes me happy. I can swim for a long time.

I love tweezing my eyebrows. I'm calm and relaxed. It makes me happy because I'm aiming at something.

I have a hypertrophic thyroid gland, and my thyroid level is elevated. I usually have a low iron level in blood.

About Dr Mirjana Zivanov

Dr. Mirjana Zivanov graduated from Medical Faculty, University of Novi Sad (Serbia) and Ljubljana University of Homeopathy. Mirjana has 10 years of everyday clinical practice in Classical Homeopathy. She is the author of the book "Homeopathy in Practice". Contact : dr.mirjana.zivanov@gmail.com



The Drosera case

(A 50-year-old woman, treated by Homeopathy)

my gynecological
of that kind of
as sent by my
is Erosio cervicis
cervical intraepithelial
HPV (Human
I haven't had any
ons before this. I
year old boy and a
is regular. I have a
MS, so sometimes

under pressure at
n is somewhere in-
ordinary clerk, nor
productive without
s in the business
which I have no
er hand I'm under a
er results from the
nd is at home with
works in his home
the all day long. I
5 PM. I argue a lot
rk... I get nervous,
y to cool down.
t work don't speak

o stay calmer than
presumptuous and
as accused me of
has a "difficult
told me: "You walk
I have a stomach
d of pressure and
flux and stinging. I
old hands and feet.
en in the summer.
nder my eyes, and
y forehead. My skin
regularly go to the

akes me feel good.
rows! It makes me
kes me feel good,
othing!
ssue in the region of
ormone levels are
low blood pressure
is also inadequate.

London International
Homeopathy, at
ice".

I have had vitiligo for 18 years. There is a white spot on my face, arm pit, inguinal region, hip, chest, arms and right elbow. In the summer these spots used to get burned and desquamate, like lichen. It gets burned, red, in the sun, and then back to white.

When I was a child I used to have problems with my lungs, bronchitis and cough. I even had a biopsy of the lung. I don't remember exactly how it went, only that they said that my lungs were not resistant to tuberculosis, because vaccines couldn't have any effect.

Based on the impression of an arrogant, haughty, strong personality, talkative, loud, stomach problems, with a history of respiratory conditions in her childhood, we have decided to give a remedy of tubercular miasmas.

Rp. Drosera rotundifolia C200

Follow up after one month

The first day after the remedy I had a terrible headache, with vomiting. I got better very fast, in one day.

We went to the seaside. It was beautiful. I was sleeping on the beach, even for two hours, like a baby. I was perfectly relaxed, like a long time ago.

My vitiligo has got smaller on the left hand! Pigmentation has started appearing on the white spots...

Pimples have appeared on my face, with the biggest one on the chin, that looked like it's hormonal.

I didn't get into any conflicts at work.

The first day after the remedy there was an aggravation followed by a headache and vomiting, and that was cleansing of the organism. Which was followed by a good mental state, and then changes are expected on all other levels. Pigmentation started to appear in the vitiligo white spots. Everything is going well, so we've decided to,

Rp. Observing and waiting

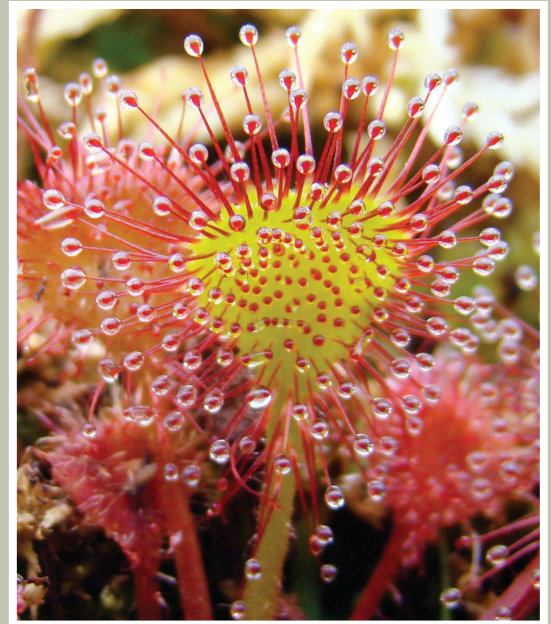
Follow up after one month

My health is fine.

There is some reorganizing going on at work. It's a very hard period. Many of us will be fired. I couldn't sleep for two nights because of the problems at work.

I'm less nervous than I was before the treatment, but I still feel uneasy. Pimples are still appearing on my face, especially on the forehead and cheeks...

There is a new order and harmony in the patient's organism, as well as in her life. The suppressed disorders are getting out on the skin, in the form of pimples.



Rp. Drosera rotundifolia C200

Follow up after one month

I've decided to have a third child. The situation at home is good, and I'm getting along with my husband well.

At work we are still in the process of reorganizing and firing. I'm less stressed - what happens, happens. I don't feel any pain in the stomach anymore. The pimples are slowly disappearing...

The patient looks self-assured and calm. Everything is going well, so we've decided to

Rp. Observing and waiting

Follow up after two months

I have been at the gynecologist. I'm pregnant! My pap test result came back normal!!! At work of us six female employees, four are pregnant... I feel fine. I don't feel any kind of unease... Thyroid hormone T4 results are better than they used to be. All of my test results are fine...

The patient's state is excellent. Not only is her cervix healed, but as a proof of her good general health she's got pregnant again. The pregnancy can also protect her from being fired at work. The homeopathic treatment helped our patient to harmonize her health, and by doing so, all other aspects of her life, too.

Rp. Observing and waiting

Follow up when necessary. The patient is advised to come before her delivery for instructions, and a set of homeopathic remedies...

हर घर में मौजूद मोटापा घटाने के रामबाण तरीके

मोटापा ना सिर्फ मधुमेह जैसे रोगों को आमंत्रित करता है अपितु समानांतर रोगों का जन्म कारक भी है। क्या वजह है, जो ग्रामीणों में मोटापा, मधुमेह, उच्च या निम्न रक्त चाप जैसी समस्याएं देखने नहीं मिलती? अपने अनुभवों के आधार पर मैंने पाया है कि ग्रामीणों का खान-पान, जीवनशैली और वनौषधियां इन सब रोगों को उनके आस-पास तक भटकने नहीं देती।

जा नने की कोशिश करते हैं ग्रामीणों के कुछ चुनिंदा हर्बल नुस्खों को जिन्हें अपनाकर आप भी अपने शरीर की चर्बी को कम कर सकते हैं, लेकिन इन नुस्खों को अपनाने के साथ-साथ ये भी जानना जरूरी है कि अपनी जीवनशैली को नियंत्रित करना आपके अपने हाथ में है।

मोटापे की समस्या से निजात पाने के कुछ प्राकृतिक नुस्खे हैं जो पिछले कई सालों से अधिक समय से भारत के सुदूर ग्रामीण अंचलों से ग्रामीणों के पारंपरिक ज्ञान को इकट्ठा कर अमल में लाए जा रहे हैं।

गाजर का भरपूर सेवन किया जाना चाहिए खास तौर से खाना खाने से पहले। आधुनिक



पुदीना की ताजी हरी पतियों की चटनी बनाई जाए और चपाती के साथ सेवन किया जाए, असरकारक होती है। पुदीना की चाय भी पीने की सलाह दी जाती है।



विज्ञान भी गाजर को मोटापा कम करने में कारगर मानता है।

आधा चम्मच सौंफ लेकर एक कप खौलते पानी में डाल दी जाए और 10 मिनट तक इसे ढांककर रखा जाए और बाद में ठंडा होने पर पी लिया जाए। ऐसा तीन माह तक लगातार किया जाना चाहिए, वजन कम होने लगता है।

गुग्गुल गोंद को दिन में दो बार पानी में घोलकर या हल्का गुनगुना कर सेवन करने से वजन कम करने में मदद मिलती है।

लटजीरा या चिरचिटा के बीजों को एकत्र करके, किसी मिट्टी के बर्तन में हल्की आंच पर भून लिया जाए और एक-एक चम्मच दिन में दो बार फांकी मार ली जाए, बस देखिए कितनी तेजी से फायदा होता है।

हरा या हरड और बहेडा के फल का चूर्ण एक एक चम्मच लेकर 50 ग्राम परवल का जूस (1 गिलास) के साथ मिलाकर प्रतिदिन लिया जाए, वजन तेजी से कम होने लगता है तथा शारीरिक थकान में भी कमी आती है।

सोंठ, दालचीनी की छाल और काली मिर्च (3 ग्राम प्रत्येक) लेकर कुचल लिया जाए और चूर्ण बनाया जाए। इस पूरे चूर्ण को दो हिस्सों में बांटकर एक हिस्सा सुबह खाली पेट और दूसरा रात सोने से पहले लिया जाना चाहिए। चूर्ण को एक पानी में डालकर, घोलकर पिया जा सकता है।

करेले की अध कच्ची सब्जी भी वजन कम करने में काफी मदद करती है, उत्तर मध्यप्रदेश के आदिवासी सहजन या मुनगा की फलियों की सब्जी को मोटापा कम करने में असरकारक मानते हैं।

शहद एक काम्प्लेक्स शर्करा की तरह है, जो मोटापा कम करने में काफी हद तक मदद करता है। गर्म पानी में एक चम्मच शहद प्रतिदिन सुबह खाली पेट पीने से कुछ ही समय में परिणाम दिखने लगते हैं, कुछ जगहों पर लोग इसी मिश्रण में एक चम्मच नींबू रस भी डाल देते हैं, दोनों फार्मूले हितकर हैं। कई लोग दिन भर सिर्फ नींबू पानी और शहद का मिश्रण पीकर उपवास भी करते हैं। माना जाता है कि यह एक कारगर देसी फार्मूला है।





रात भर की मीठी नींद से कम होता है मोटापा

कम खाइए, अधिक चलिए और खूब सोइए

यदि डाइटिंग और जिम में पसीना बहाने के बावजूद वजन बताने वाली मशीन की सुई पीछे नहीं खिसक रही है, तो रात को बढ़िया नींद लीजिए। एक अध्ययन में पाया गया है कि रात भर मीठी नींद सोने से भी मोटापा कम होता है।

एक नए शोध के अनुसार, रात को अच्छी नींद नहीं आने पर वजन बढ़ाने वाले हार्मोन्स का स्तर बढ़ जाता है। इसके चलते नींद के मारे लोगों को मीठी और वसायुक्त चीजें खाने की ललक बढ़ती है। नींद के मारे लोगों को थकान और एकाग्रता की कमी से भी जूझना पड़ता है।

इससे एक दुष्क्रम पैदा हो जाता है। नींद की कमी से मीठी चीजों को मन ललचता है और अपौष्टिक खाना खाने के बाद शरीर पर और चर्बी चढ़ती है। डेली एक्सप्रेस में यह खबर प्रकाशित हुई है।

अमेरिका के चिल्ड्रेंस हॉस्पिटल ऑफ ईस्टर्न ओन्टारियो रिसर्च इंस्टीट्यूट और लावाल यूनिवर्सिटी क्यूबेक के शोधकर्ताओं ने पाया कि साढ़े पांच घंटे से लेकर साढ़े आठ घंटे तक की बढ़िया नींद और पौष्टिक आहार लेने से वजन कम करने में सहायता मिलती है।

शोधकर्ता डॉ. जीन फिलिप ने कहा, 'वजन कम करने का साधारण फार्मूला यह नहीं है कि कम खाइए, अधिक चलिए और खूब सोइए। वजन कम करने के लिए खानपान के साथ ही नींद को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता।'



पार्टी के लिए बॉडी शेप बदल रहे हैं यूथ

किसी भी पार्टी में अच्छा दिखना इन दिनों सबसे पहली प्राथमिकता होती जा रही है। अब तक तो ये सिर्फ कपड़ों और मेकअप पर काम करने से भी चल जाता था, लेकिन आजकल ये मामला इससे आगे बढ़कर बॉडी को शेप देने तक चला गया है।

जो लोग लगातार एक्सरसाइज करते हैं, उनके लिए किसी खास दिन कुछ विशेष तरह की ड्रेसिंग के लिए यदि अपनी बॉडी को शेप करना है तो ज्यादा मुश्किल नहीं आती है। कई बार तो हल्की-फुल्की एक्सरसाइज से ही अपने शरीर को आकार दिया जा सकता है। आजकल सेलिब्रिटी सर्कल में इस तरह की एक्सरसाइज और डाइट रूटीन बहुत आम चलन हो चला है। कई तरह की कार्डियो और सर्किट एक्सरसाइज होती है जिनकी मदद से शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम कर सकते हैं, लेकिन यदि कोई कभी भी एक्सरसाइज नहीं करता है और एक दिन वो यह तय करे कि किसी शाम की पार्टी के लिए उसे अपने शरीर को आकार देना है तो...? उसके लिए रूटीन की एक्सरसाइज इसमें मदद नहीं करेगी। इसके लिए तो आपको पसीना बहाना ही होगा। फिटनेस विशेषज्ञों का कहना है कि सेलिब्रिटीज और मॉडल कभी-कभी खूबसूरत कपड़ों के लिए खाना तक छोड़ देते हैं (हालांकि ऐसा करना गलत है)। एक्सरसाइज जैसे साइकलिंग, जॉगिंग और कुछ पारंपरिक तरीकों से अपने शरीर की चर्बी पर काम करते हैं, जो पार्टी की शाम उनके शरीर को ज्यादा आकर्षक बना

सके। विशेषज्ञों के अनुसार कमर की चर्बी कम करना अपेक्षाकृत आसान है। यहाँ तक कि साधारण व्यायाम जैसे क्रंचेस, योग और कपालभाति तक का असर कमर की चर्बी पर नजर आने लगता है।

फिटनेस ट्रेनर अरशद का कहना है कि - 'यदि आप पार्टी से पहले अपने पेट की चर्बी कम करना चाहते हैं तो खाली पेट 15 दफा कपालभाति करें, ये बहुत असरकारक है। इससे पेट की चर्बी एक से आधा इंच तक कम होगी और ये एक्सरसाइज तुरंत असर दिखाती है। इसके साथ ही कपालभाति आपके डाइजेशन सिस्टम के लिए भी ठीक होता है, क्योंकि पार्टी के दौरान यूँ भी भारी खाना खाया जाता है। ये उन लोगों के लिए ज्यादा कारगर है जो मुश्किल व्यायाम नहीं करना चाहते हैं।'

दक्षिण के स्टार्स के फिटनेस एक्सपर्ट जॉन पिंटो का कहना है कि पार्टी में दुबले दिखने के लिए खाना छोड़ने का कोई तुक नहीं है। उसके बजाय फल और प्रोटीन वाली डाइट लें। ताजे फलों का रस और प्रोटीनयुक्त खाना जहाँ एक तरफ आपके एनर्जी लेवल को बनाए रखता है, वहीं ये पार्टी के दौरान खाए जाने वाले फैटी खाने से बढ़ने वाली चर्बी पर भी नियंत्रण रखता है।

इसके साथ ही नट्स, बादाम और ताजे फल त्वचा और शरीर को स्वस्थ रखने का भी काम करते हैं। इस तरह की दिनचर्या से शरीर में पानी की कमी की समस्या से भी निजात मिलेगी, लेकिन बात फिर वहीं, ये सब उनके लिए है, जिनकी दिनचर्या में एक्सरसाइज शामिल है।

स्तन में गांठ कहीं कैंसर तो नहीं

कई बार स्तन में पनप रही गांठ को नजरअंदाज करना आपके लिए घातक हो सकता है। आपके स्तन की गांठ ब्रेस्ट कैंसर का संकेत भी हो सकती है। स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे ज्यादा पाया जाने वाला कैंसर है। इस लेख को पढ़ें और जानें स्तन कैंसर के बारे में। स्तन कैंसर की जानकारी ही इसका बचाव है।

यदि स्तन में गांठ या दर्द हो तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। स्तन की गांठ कैंसर भी हो सकती है। यदि शुरूआत में ही इसको पहचान लिया जाये तो इसका इलाज संभव है। स्तन कैंसर की पहचान में देरी होने पर स्थिति गंभीर हो सकती है। कई बार ऐसा होता है कि जानकारी का अभाव और शर्म की वजह से महिलाएँ रोग के घातक होने पर इलाज के लिए पहुंचती हैं। स्तन कैंसर के दुनियाभर में सबसे ज्यादा मामले सामने आ चुके हैं। भारत में इसके रोगियों की संख्या दूसरे नंबर पर है। ब्रेस्ट कैंसर की जांच महिला खुद ही कर सकती है। यदि महिला को स्तन में गांठ या दर्द का अहसास हो तो तुरंत संबंधित चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। हो सकता है कि शुरूआत में गांठ में दर्द ना हो। मेमोग्राफी से गांठ और स्तन कैंसर की सटीक स्थिति का पता लगाया जा सकता है। 30 से 35 वर्ष की आयु के बाद हर महिला को एक बार मेमोग्राफी करानी चाहिए।

स्तन कैंसर के लक्षण

ब्रेस्ट कैंसर, स्तन के ऊतकों पर होता है। स्तन में किसी गांठ का होना स्तन कैंसर का शुरूआती संकेत होता है। यह रोग किसी भी आयु की महिला को हो सकता है। इस रोग में स्तन के अंदर गांठ जैसी बन जाती है, जो कि थोड़े समय बाद साफ दिखाई देने लगती है। इसे आप अपने शरीर को देखने और छूने पर महसूस कर सकती हैं। डॉक्टर की परामर्श और जांच के बाद यह पता लगाया जा सकता है कि वह गांठ कितनी पुरानी और कितनी बड़ी है। जांच के बाद यदि ब्रेस्ट कैंसर की पुष्टि हो जाती है तो इसका तुरंत इलाज करना चाहिए। अधिकतर मामलों में देखा गया है कि यह गांठ दर्द रहित होती है।

- प्रत्येक महिला को यह मालूम होना चाहिये कि स्तन की गांठ की जांच कैसे की जाती है। आप अपने शरीर को सबसे बेहतर तरीके से जानती हैं तो अगर कुछ गड़बड़ लगे तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।
- स्तन की गांठ दर्द रहित हो सकती है। इसका आकार समय के साथ बढ़ता जाता है।
- स्तन का असामान्य तरीके से बड़ा होना।
- बगल में सूजन आना भी स्तन कैंसर का लक्षण होता है।

- निपल का आकार बिगड़ने पर भी स्तन कैंसर हो सकता है।
- निपल से खून आने या लाल पड़ने पर भी स्तन कैंसर हो सकता है।

स्तन कैंसर की जांच

- आप खुद भी स्तन कैंसर की जांच कर सकती हैं। नहाते समय या शीशे के सामने खड़े होकर अपने हाथों को स्तनों पर ऊपर से नीचे की तरफ लाये। कोई गांठ होगी तो आपको अहसास होगा। ऐसा प्रत्येक सप्ताह करें।
- यदि किसी महिला को गांठ का अहसास होता है तो तुरंत चिकित्सक से इलाज कराये।
- मेमोग्राफी करा लें। इससे स्तन कैंसर होने का पता लग जाता है। स्तन कैंसर होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। जैसे देर से मां बनना, कम बच्चे पैदा करना, कम अवधि तक बच्चे को दूध पिलाना आदि। फैमिली हिस्ट्री भी इसका कारण हो सकता है। इसके अलावा मासिक धर्म कम उम्र में शुरू हो जाना तथा रजोनिवृत्ति देर से होना भी कुछ हद तक स्तन कैंसर के खतरे को बढ़ा देते हैं। स्तन कैंसर से बचने के लिए शराब का सेवन न करें, धूम्रपान छोड़ दें, अपने शरीर का वजन संतुलित रखें तथा नियमित व्यायाम करें और आहार में वसा की मात्रा कम कर दें।



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट

ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई, फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

विशेषज्ञ : • बौनापन • हार्मोन विकृति

• यौवनावस्था परिवर्तन न होना • पिट्यूटरी • एड्रिनल

• कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक)

फिटल मेडिसिन (एमस, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन

• जेनेटिक काउंसलिंग • हार्मोन संबंधी समस्याएं

• प्रसूति - सामान्य एवं जटिल प्रसूति की देखभाल एवं सुझाव • नॉर्मल एवं सिजेरियन डिलेवरी विशेषज्ञ

• निःसंतान दम्पति इलाज विशेषज्ञ • गायनिक सर्जरी

☎ 97137 74869

डॉ. अभ्युदय वर्मा यहां भी उपलब्ध हैं -

उज्जैन	खंडवा	मंदसौर
प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक	प्रतिमाह प्रथम रविवार सु. 10 से 1 बजे तक	प्रतिमाह दूसरे रविवार सु. 10 से 1 बजे तक

क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

समय : सायं 5 से 8 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com

कोई इंसान मादक पदार्थों के नशे की लत में कैसे फंस जाता है यह दूसरों के लिए समझना मुश्किल होता है। नशाखोरी कोई जन्मजात बीमारी नहीं होती। घरेलू संस्कार ही इसके लिए जिम्मेदार होते हैं। नशा करने वाले अपनी मर्जी से जब चाहे नशा करना छोड़ सकते हैं। यह सोच सरासर गलत है। दरअसल नशे की लत ऐसी बीमारी है जिसे इलाज से ठीक किया जा सकता है।

नशे की लत एक बीमारी है



नशे की लत में मुक्तिला होने के कई कारण हैं- पढ़ाई में पिछड़ जाना, प्यार में असफल हो जाना, नौकरी छूट जाना, परिवार से सहानुभूति अथवा प्यार न मिल पाना, बचपन में शोषण के शिकार हो जाना तथा पारिवारिक कलह ऐसी समस्याएं हैं जिनकी वजह से कोई इंसान नशे की लत में फंस जाता है।

नशे पर शारीरिक और मानसिक निर्भरता

मादक पदार्थों का नशा मस्तिष्क पर गहरा असर डालता है। कई मादक पदार्थ ऐसे रसायनों से लैस होते हैं जिनसे मस्तिष्क के न्यूरोन्स हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे मस्तिष्क में संचार प्रणाली स्थाई रूप से प्रभावित हो जाती है। तंत्रिका कोशिकाएं संवाद संप्रेषित करने अथवा प्राप्त करने की क्षमता खो बैठती हैं। नशा दिमाग पर दो तरह से असर डालता है।

मस्तिष्क के प्राकृतिक संवाहकों की नकल

मरिजुआना और हेरोइन जिन रसायनों से बनी होती है वे मस्तिष्क में प्राकृतिक रूप से पैदा होने वाले न्यूरोट्रांसमीटरों की तरह होते हैं। कोकेन में डोपामिन

नामक रसायन होता है जो मस्तिष्क में खुश रहने की भावना पैदा करता है। धीरे-धीरे 'अच्छा' लगने की भावना बार-बार उसी तरह के मादक पदार्थ लेने की इच्छा पैदा करती है। नशा उतरते ही पुनः नशे की चाहत होने लगती है। शरीर और मस्तिष्क दोनों की नशे की 'मांग' करने लगते हैं।



आनुवांशिक कारण

विरासत में मिले जीन्स के कारण भी कई न चाहते हुए भी नशे की लत में पड़ जाते हैं। मादक पदार्थों की लत से जुड़े कुछ तथ्य एवं भ्रांतियां

भ्रम- मादक पदार्थों की लत दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर छोड़ी जा सकती है।

तथ्य- केवल इच्छाशक्ति के दम पर ही नशे की

लत से छुटकारा नहीं मिलता। इसके लिए दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ-साथ समुचित एवं सम्यक इलाज की भी जरूरत होती है।

भ्रम- नशे की लत का कोई इलाज नहीं है।

तथ्य- नशे की लत मानसिक समस्या के साथ-साथ शारीरिक समस्या भी है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति से इलाज संभव है। मादक पदार्थों की लत का इलाज जितना जल्दी शुरू किया जाएगा, उसका असर भी उतना ही प्रभावशाली होगा।

भ्रम- नशे की लत से छुटकारा पाने की बार-बार कोशिश करना ठीक नहीं है क्योंकि सारे प्रयास असफल हो जाते हैं।

तथ्य- नशे की लत से छुटकारा पाने की कोशिश तब तक जारी रहना चाहिए जब तक मरीज पूरी तरह ठीक न हो जाए। कई मादक पदार्थ इतने घातक होते हैं कि उनके सेवन से अल्प समय में ही मस्तिष्क को स्थाई क्षति हो जाती है। ऐसे मरीजों के लिए चिकित्सा से बेहतर कोई उपाय नहीं है। कई बार मरीजों को कगार से लौटा लाना मुश्किल होता है लेकिन इन्हें उचित चिकित्सा के जरिए है राहत पहुंचाई जा सकती है। कई लाइलाज मरीजों को जीवन भर औषधियों पर निर्भर रहना पड़ता है।

त्वचा का ढीलापन कैसे दूर करें



ढलती उम्र आपकी पेशानी पर शिकन की लकीरों को कुछ और गाढ़ा कर देती है। गुजरता वक्त आपके चेहरे पर अपने निशान छोड़ता चला जाता है। इस उम्र में आपके शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। खासतौर पर आपकी त्वचा का कसाव कम पड़ जाता है और वह ढीली पड़ जाती है। अंग्रेजी में इसे सेगिंग कहा जाता है। अपनी त्वचा की उस हालत को देखकर बेशक आप अपने उन जवां दिनों को याद करने लगती हैं।

से गी त्वचा दरअसल, इस बात का इशारा है कि हमारी त्वचा की मांसपेशियां एक धीमी मौत की ओर बढ़ रही हैं। हालांकि, उम्र की इस रफ्तार को थामने और धीमा करने के कई उपाय आपने सुने होंगे, लेकिन जरूरत सही उपाय और तरीके आजमाने की है। और उसके लिए जरूरी है कि आप उन सही तरीकों को जानें, तो आइये हमारे साथ, और जानिये कि कैसे आप घड़ी को कुछ उल्टा घुमाकर पा सकती हैं शानदार त्वचा एक बार फिर-

जल्दी-जल्दी वजन न घटायें

माना कि आप ओवरवेट हैं, लेकिन और आप वजन कम करने की जरूरत भी है। लेकिन, इसका एक तरीका होता है। जब आप बहुत ही कम वक्त में अपना वजन कम कर लेती हैं, तो आपकी त्वचा को मांसपेशियों में प्राकृतिक रूप से मौजूद लोच की क्षति के साथ तालमेल बैठाने का वक्त ही नहीं मिलता। बेशक, आप बहुत जल्द स्लिम होना चाहती हो, लेकिन ऐसा करके आप अपना फायदा कम और शायद नुकसान ज्यादा कर रही हैं। सप्ताह भर में एक से दो किलो वजन कम करना ही सही रहता है। और आपको इसे ही अपना लक्ष्य बनाकर चलना चाहिये। ऐसा कर पाने में आप कामयाब रहती हैं, तो आप एक साथ, वजन कम करना और मांसपेशियों का निर्माण दोनों कर पायेंगी।

विटामिन से भरपूर आहार लें

अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए जरूरी है कि आप सही आहार लें। अपने आहार में आपको ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करे जिनमें विटामिन भरपूर मात्रा में हो। ढेर सारे ताजा फल, सब्जियां, नट्स, साबुत अनाज और एनिमल प्रोटीन और वनस्पति तेल का उपयोग करें। ये सब उत्पाद विटामिन सी, ई, ए, बी कॉम्प्लेक्स और विटामिन 'के' से भरपूर होते हैं। इनमें तीन जरूरी खनिज लवण (मिनरल) तांबा, सेलेनियम और जिंक भी होता है। इसके साथ ही इनमें महत्वपूर्ण फैटी एसिड भी होता है, जो त्वचा को युवा बनाये रखने में मदद करता है। इन सब खाद्य पदार्थों के अलावा ब्रोकोली, फूलगोभी, पालक, लहसुन, पत्तेदार साग, जैतून, वनस्पति तेल, अलसी, सूरजमुखी का तेल, सार्डिन, सामन मछली, दुबला मांस और अंडे आदि का सेवन भी आपके लिए फायदेमंद होगा।

कसरत करें और फिट रहें

कसरत आपके तन-बदन को तंदुरुस्त रखती है। इसमें आपकी मांसपेशियों को ताकत के साथ कसाव भी मिलता है। अगर आप हल्का भार उठाकर कसरत करते हैं, तो इससे मांसपेशियों का निर्माण तो होता ही है, साथ ही आपकी काफी अतिरिक्त कैलोरी भी खर्च करते हैं। एक बात का

खयाल रखें कि तेजी से ज्यादा वजन कम करने के चक्कर में भारी वजन उठाकर कसरत न करने लग जाएं। साथ ही स्टेशनरी बाइकिंग, ट्रेडमिल पर दौड़ना और जॉगिंग ऐसी एंड्यूरेंस एक्सरसाइज न करें। इससे आपके चेहरे की त्वचा पर झुर्रियां तेजी से पड़ती हैं।

पूरे शरीर की कसरत करें

जब भी स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें, तो पूरे शरीर की कसरत करें। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आप शरीर के जरूरी हिस्सों की मांसपेशियों को ताकत नहीं मिलेगी। इससे वहां की त्वचा पर झुर्रियां और सेगिंग हो सकती है।

ताजा फल और सब्जियां खायें

सब्जियां और फल हम सबको खाने चाहिये। लेकिन वे लोग जो उम्र के इस पड़ाव पर खड़े हों, उन्हें आम लोगों से दोगुनी मात्रा में इन चीजों का सेवन करना चाहिये। अगर आप इन सब चीजों का सेवन नहीं करेंगे तो आपकी त्वचा ढीली पड़ सकती है। याद रखें कि आपकी तमाम कोशिशों के बावजूद वक्त के कुछ निशां जरूर नजर आयेंगे। यह कुदरती है। इस पर बहुत अधिक चिंतित होने की जरूरत नहीं। आपकी कोशिश यह होनी चाहिये कि उम्र के असर को कैसे कमतर रखा जाए।



एजिंग से न हो निराश

शब्द 'एजिंग' के साथ एक बहुत गलत धारणा जुड़ी हुई है। एजिंग का नाम लेते ही आपके दिमाग में आमतौर से सफेद बाल, याददाश्त की कमजोरी और अकेलेपन के शिकार बुजुर्ग की छवि प्रकट होती है हालांकि एजिंग की सभी निराशाजनक दृश्यायें वास्तव में सत्य नहीं हैं। एजिंग का अर्थ है अपनी 'क्रॉनालाजिकल क्लॉक' के चलते जाने के साथ खुद को मेच्योर करना, अनुभवों से समृद्ध होना, बुद्धिमत्ता और समग्र रूप में जीवन की बेहतर समझ।

खूब पानी पिएं

आपकी त्वचा को पोषण के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसन के मुताबिक, महिलाओं को रोजाना लगभग 2.7 लीटर और पुरुषों को लगभग 3.7 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे आपकी सेहत को ठीक रहेगी ही साथ ही आपकी त्वचा को पर्याप्त मात्रा में पोषण भी मिलेगा।

सूर्य की किरणों से बचायें

लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहना आपकी त्वचा के लिए सही नहीं है। काफी लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहने से आपकी त्वचा जरूरी नमी खो देती है और फिर उसमें कसाव कम हो जाता है। इससे त्वचा के ढीले होने की आशंका भी बढ़ जाती है। सूर्य की पराबैंगनी किरणों में अधिक वक्त बिताना त्वचा के कैंसर की वजह भी बन सकता है। इससे बचने का तरीका यह है कि आप सूर्य की तेज किरणों से बचकर रहें या फिर धूप में बाहर निकलने से पहले अच्छी क्वालिटी का सनस्क्रीन लगाएं।

मृत त्वचा को हटाना

समय के साथ त्वचा की कोशिकायें मर जाती हैं। ये डेड स्किन सेल्स आपकी त्वचा की रंगत को कम करने का काम करती हैं। इससे त्वचा में रक्त-संचार सुचारू रूप से नहीं हो पाता। त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर आप अपनी रंगत निखार सकते हैं। इसके लिए आपको बस एक बॉडी ब्रश लीजिए और शॉवर करते समय अपनी त्वचा पर उस ब्रश को गोल-गोल रगड़िये।

एजिंग को अभिशाप मानने के बजाय इसे जीवन का ऐसा स्तर मानें जो आपके विकास के शुरूआती वर्षों की तरह ही खूबसूरत हो सकता है। आपके कितने मित्र वास्तव में अपने बच्चों को अभिभावकों के रूप में बड़े होते देखते हैं? इसलिये "एजिंग का सामना" मत करें बल्कि एजिंग के इस चरण को सम्मान और बड़प्पन की अठारह वर्षीय भावना के साथ महसूस करें। आपका जेनेटिक मेक-अप और सभी तरह के पर्यावरणीय खतरों का असर होने की संभावनाएं समय से पहले प्रीमेच्योर एजिंग का कारण बन जाती हैं, इस तरह से अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव लाकर आप एजिंग प्रक्रिया को एक खुशनुमा अनुभव में तब्दील कर सकते हैं।

लाइफस्टाइल में स्वास्थ्यप्रद बदलाव आपके आहार पर ध्यान देने से शुरू होते हैं एन्टिऑक्सीडेंट्स से भरपूर खान-पान एजिंग प्रक्रिया को देर से शुरू कर सकता है। फ्री रेडिकल्स ऐसे अस्थिर अणुओं के ग्रुप होते हैं जो एजिंग, टिश्यू डैमेज और अन्य बीमारियों के लिये जिम्मेदार हैं। एन्टिऑक्सीडेंट्स से भरपूर डाइट फ्री रेडिकल्स को स्वस्थ टिश्युओं पर हमला करने से रोकती है जिससे एजिंग की प्रक्रिया देर से शुरू हो पाती है। फ्री रेडिकल्स शरीर की उपापचयी (मेटाबोलिक) प्रक्रिया का बाई-प्रोडक्ट हैं लेकिन ये अधिक संख्या में नहीं होते। अन्य स्रोत हैं प्रदूषित वातावरण, स्मोकिंग, सूरज की एक्स-रे और अल्ट्रावायलेट किरणें। हरी चाय और हल्दी के अलावा फल और सब्जियां 'जो गहरे रंग के

हैं' एन्टिऑक्सीडेंट्स के अच्छे स्रोत हैं। एन्टिऑक्सीडेंट्स न केवल एजिंग को देर से शुरू करने में सहायक हैं बल्कि कैंसर तथा अन्य बीमारियों की रोकथाम भी करते हैं। हमारी उम्र बढ़ने के साथ कम फैट और फाईबर से भरपूर खान-पान आदर्श माना जाता है।

एंड्यूरेंस मजबूत बनाने और बढ़ाने वाली तथा लचीलापन बढ़ाने में सहायक गतिविधियों से भरपूर एक्सरसाइज रूटीन अपनाने से एजिंग देर से शुरू हो पाती है क्योंकि आपका गठन बेहतर हो जाता है। एंड्यूरेंस एक्सरसाइजेज हृदय का भी व्यायाम कराती हैं जिससे हृदय का स्वास्थ्य बेहतर होता है और दिमाग में अधिक पम्प किया जाने वाला रक्त मेमोरी, मूड और नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। शारीरिक व्यायाम मूड बूस्टर की तरह काम करके तनाव से राहत दूँदने वालों की जरूरत पूरी करते हैं क्योंकि एक्सरसाइजिंग के दौरान मस्तिष्क अधिक एंडोर्फिन रिलीज करता है जो "हैप्पी हार्मोन" होते हैं और आपके युवा दिखते रंगरूप को बरकरार रखते हैं। रक्त सभी अंगों से विशेषकर टॉक्सिन्स निकालते हुए किडनीज की क्षमता बढ़ाने और इन्हें स्वस्थ रखने में सहायक होता है, जिन पर उम्र का काफी असर पड़ता है। मजबूती और लचीलापन बढ़ाने वाली एक्सरसाइजेज पतनकारक समस्याओं जैसे कि ऑस्टियोपोरोसिस को दूर रखने में सहायक हैं। वॉकिंग, स्विमिंग, लाइट वेट ट्रेनिंग और योगा जैसी एक्सरसाइजेज किसी अन्य व्यायाम की तरह खूब लाभदायक साबित होती हैं।

व्यवस्थित रूप से चलने वाले दफ्तरों, कारखानों में सप्ताह में एक दिन अवकाश का रहता है। कहीं- कहीं तो पाँच दिन का भी सप्ताह माना जाने लगा है, और दो दिन छुट्टी में हलके फुलके रहने के लिए मिलते हैं। यह छुट्टी में प्रत्यक्ष काम की हानि होती हुई दिखती है, किंतु परोक्ष में उससे लाभ ही रहता है। दो दिनों में हलका-फुलका रहकर व्यक्ति अधिक उत्साहपूर्वक अधिक मात्रा में काम कर सकता है।

यही बात पाचनतंत्र के बारे में भी है। पेट, आमाशय, आँतें मिलकर एक तंत्र बनता है, इसमें फूलने सिकुड़ने की क्रिया होती रहती है, और उलट पुलट के लिए जगह की गुंजाईश रखे जाने की आवश्यकता पड़ती है। इस सारे विभाग में ढूँसा-भरा जाए और कसी हुई स्थिति में रखा जाए, तो स्वभावतः पाचन में बाधा पड़ेगी, अवयवों पर अनावश्यक दबाव-खिंचाव रहने से उनकी कार्यक्षमता में घटोत्तरी होती जाएगी। उन अंगों से पाचन के निमित्त जो रासायनिक स्राव होते हैं, उनकी मात्रा न्यून रहेगी और सदा हल्की-भारी कब्ज बनी रहेगी। खुलकर दस्त होने और पेट हलका रहने की वह स्थिति न बन पड़ेगी जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

पाचन तंत्र ही आहार को रक्त के रूप में परिणित करने की आश्चर्य भरी प्रयोगशाला चलाता है। इसके कलपुर्जों से अनावश्यक छेड़खानी नहीं करनी चाहिए। इससे कई प्रकार की परेशानियाँ व्यर्थ ही उत्पन्न होती हैं। अधिक मात्रा में खाना, इसी तोड़ फोड़ का प्रत्यक्ष स्वरूप है। आयुर्विज्ञान ने इसी तथ्य का यह कहकर समर्थन किया है

उपवास

रोग निवारक भी शक्ति वर्धक भी

कि कम मात्रा में खाया हुआ, अच्छी तरह पच जाता है। फलतः वह अधिक ढूँसने की तुलना में आर्थिक बचत भी करता है। अंगों को सुव्यवस्थित भी रखता है और पोषण भी अधिक मात्रा में प्रदान करता है। वृद्धावस्था के लिए तो यह अनिवार्य अनुशासन है कि वे अपने पाचन तंत्र की क्षमता को देखते हुए आहार की मात्रा घटाएँ। यह न सोचें कि ऐसा करने से शक्ति सामर्थ्य घटेगी, किंतु देखा इससे ठीक उलटा गया है कि मात्रा घटा देने पर आहार सही रूप से पचता है, वह उपयुक्त पोषण बढ़ता है और पाचन तंत्र में विकृति नहीं खड़ी होने देता। बच्चों के आहार के संबंध में भी यही सावधानी बरती जानी चाहिए। हर वयस्क उन्हें प्रेम प्रदर्शन के रूप में अपने साथ खिलाने लगे, तो उसका परिणाम यह होता है कि उन्हें बार-बार खाने की, बड़ों जैसे गरिष्ठ पदार्थों को लेने की आदत पड़ जाती है। इस कारण उत्पन्न होने वाले संकटों से बचने के लिए यही उचित है कि बच्चों को खाते समय पास भले ही बिठा लिया जाए, पर उनके आहार का स्तर, अनुपात एवं समय सर्वथा भिन्न रखा जाए। कोमल पेट पर अनावश्यक मात्रा थोपना एक प्रकार से उनके

मरण की पूर्व भूमिका विनिर्मित करना है।

उपवास को धर्म प्रयोजनों में बढ़-चढ़कर महत्व दिया गया है। धार्मिक प्रकृति के लोग वैसा करते भी रहते हैं। महिलाओं में इसके लिए अधिक उत्साह एवं साहस देखा जाता है। पर इस संदर्भ में जो अनियमितता बरती जाती है, वह सब प्रकार से खेदजनक है। उपवास के दिन फलाहारी समझे जाने वाले कूटू, आलू, सिंघाड़ा आदि गरिष्ठ पकवानों को स्वादिष्टता के कारण और भी अधिक मात्रा में खाया जाता है। फलतः परिणाम ठीक उलटा होता है। मात्रा घटाने और सात्विकता बढ़ाने के रूप में ही फलाहार हो सकता है। जब नाम फलाहार है तो उसे शब्दों के अनुरूप ही होना चाहिए। ताजे सुपाच्य पेड़ के पके फल आवश्यकतानुसार फलाहार में एक बार लिए जा सकते हैं। उनके अधिकमँहगे और कोल्डस्टोरो में रखे होने के कारण शाकाहार से काम चलाना चाहिए। ताजे फल मिल सकें, तो वे भी ठीक रहते हैं। अच्छा तो यह है कि शाकों को उबालकर बनाया हुआ रस या फलों का रस काम में लिया जाए।। दूध, दही, छाछ जैसी प्रवाही वस्तुएँ भी काम दे सकती हैं। यह सब जंजाल भी जितना कम किया जाए, उतना ही अच्छा।

वास्तविक उपवास

वास्तविक उपवास वह है, जिसमें पानी तो बार-बार और अधिक मात्रा में पिया जाए, पर पेट पर वजन डालने वाला कोई भी आहार न लिया जाए। उस दिन पेट को एक प्रकार से पूर्ण विश्राम लेने दिया जाए। सफाई करने के लिए गुनगुने पानी में नींबू का रस, तनिक-सा खाने का सोडा और शहद अथवा गुड़ मिलाकर दिन में कई बार चाय की तरह पीया जा सकता है।। अच्छा लगे तो इस पेय में तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियाँ भी डाली जा सकती हैं। इस पेय से पेट की सफाई भी होती है और भूख के कारण पेट में जो ऐंठन पड़ती है, उसकी संभावना



भा गदौड़ भरी जिंदगी और आधुनिक जीवनशैली के चलते लोगों में दिल संबंधी बीमारी तेजी से बढ़ रही हैं। अमेरिका में सबसे ज्यादा मौत दिल की बीमारी के कारण होती है। विकसित देशों के साथ ही विकासशील देशों में भी दिल के मरीजों की तादाद दिन ब दिन बढ़ रही है।

हृदय की बीमारी

हृदय संबंधी बीमारी के बढ़ते मामलों के लिए सबसे ज्यादा हमारा खान-पान और जीवनशैली जिम्मेदार है। यदि आप अपनी दिनचर्या और खान-पान में थोड़ा बदलाव कर लें तो दिल की बीमारियों के खतरों से बचा जा सकता है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी ही आदतें जिन्हें आप अपनी दिनचर्या में ढालकर दिल संबंधी बीमारियों से दूर रह सकते हैं।

धूम्रपान न करें

धूम्रपान करना दिल की बीमारियों का अहम कारण है। यदि आप हृदय रोग के खतरों को कम करना चाहते हैं तो सिगरेट पीना छोड़ दें। एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने वाली 50 फीसदी महिलाओं को अर्धे उम्र में ही हार्ट अटैक का खतरा बना रहता है। सिगरेट में निकोटिन होता है, जिसके कारण रक्त धमनियां सिकुड़ जाती हैं और रक्त संचार प्रभावित होता है। रक्त संचार प्रभावित बाधित होने पर हार्ट अटैक का खतरा बना रहता है।

कोलेस्ट्रॉल कम हो

कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा होने पर दिल संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। कोलेस्ट्रॉल की अधिकता होने पर यह रक्त वाहिनियों के अंदर दीवारों पर जम जाता है और रक्त वाहिनियां संकरी हो जाती हैं। इनके संकरी होने के कारण हृदय को ब्लड की कम मात्रा सप्लाई होती है। कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा वसा वाले भोजन के सेवन से परहेज करें। वसायुक्त भोजन कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में कारगर होता है।

वजन नियंत्रित रखें

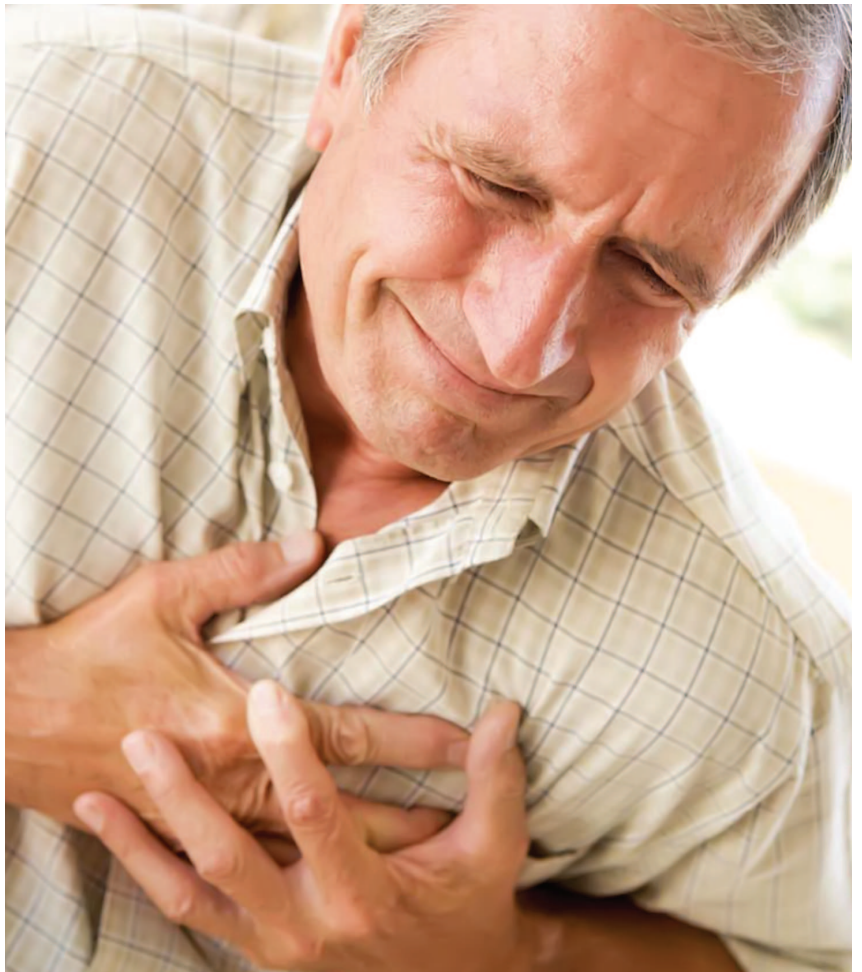
अपने वजन को लंबाई के हिसाब से मेनटेन रखने की कोशिश करें। ज्यादा वजन यानी मोटापा भी दिल की बीमारियों का बड़ा कारण है। मोटापे का शिकार होने वाली महिलाओं और पुरुष दोनों को ही हृदय रोग होने की आशंका एक समान होती है। मोटापे से बचने के लिए कम फैट वाले चीजों और तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। नियमित व्यायाम और पैदल चलने की आदत भी आपको मोटापे से दूर रखती है।

नियमित व्यायाम करें

यदि आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं तो दिल की बीमारी का खतरा कम रहता है। रोजाना आधे घंटे किया गया व्यायाम आपको सेहतमंद रखने के साथ ही दिल की बीमारियों से भी दूर रखता है। यदि आपको व्यायाम के लिए प्रतिदिन समय न मिल पाए तो हफ्ते में कम से कम 150 मिनट

ये आदतें रखेंगी दिल की बीमारियों से दूर

विश्व हृदय दिवस



यानी ढाई घंटे एक्सरसाइज अवश्य कर लें। व्यायाम करने से इन्सुलिन की मात्रा ठीक रहती है, जिससे डायबिटीज का खतरा भी कम होता है। सुबह शाम टहलने की आदत भी आपको हृदय रोग से दूर रखती है।

फल और सब्जियों का सेवन करें

फल, सब्जी और साबुत अनाज में फाइबर की पर्याप्त मात्रा होती है। फाइबर युक्त भोजन करने से हृदय संबंधी बीमारियों की आशंका कम होती है। हाल ही में हुए एक अध्ययन से भी साफ हो चुका है कि फल और हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ ही विटामिन सी से भरपूर फल व सब्जियों का सेवन हृदय रोग से बचाने में कारगर होता है। इसके साथ ही खाने में ऑलिव ऑयल का प्रयोग भी हृदय रोगों से बचाता है।

तनाव कम लें

खुद को तनाव से दूर रखने की कोशिश करें। तनाव मुक्त रहने के लिए स्ट्रेस मैनेजमेंट टूल का सहारा ले सकते हैं। तनाव कम करने के लिए आप योग और मेडिटेशन भी कर सकते हैं। जितना ज्यादा तनाव मुक्त रहेंगे, आपको उतना ही हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम रहेगा। मेडिटेशन से सहनशीलता का स्तर बढ़ता है। तनाव मुक्त रहने के लिए डॉक्टरों की सलाह होती है कि अपने कमरे की दीवारों पर दोस्तों की या अपनी हंसती हुई फोटो लगाएं, ये आपको तनाव से छुटकारा दिलाएंगी।

ऊपर बताई गई बातों का ध्यान रखकर आप भी हृदय संबंधी बीमारियों के खतरों से बच सकते हैं। इन सभी को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आप सेहतमंद भी रहेंगे।

तुलसी के फायदे

तुलसी में कई औषधीय गुण होते हैं। हृदय रोग हो या सर्दी जुकाम, भारत में सदियों से तुलसी का इस्तेमाल होता चला आ रहा है। और क्या-क्या हैं तुलसी की खूबियां, आइये डालते हैं एक नजर..

सर्दी जुकाम में लाभप्रद

सर्दी जुकाम होने पर तुलसी की पत्तियों को चाय में उबालकर पीने से राहत मिलती है। तुलसी का अर्क तेज बुखार को कम करने में भी कारगर साबित होता है।

कफ

सभी कफ सीरप को बनाने में तुलसी का इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी की पत्तियां कफ साफ करने में मदद करती हैं। तुलसी के कोमल पत्तों को चबाने से खांसी और नजले से राहत मिलती है।

गले की खराश

चाय की पत्तियों को उबालकर पीने से गले की खराश दूर हो जाती है। इस पानी को आप गरारा करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

श्वास की समस्या

श्वास संबंधी समस्याओं का उपचार करने में तुलसी खासी उपयोगी साबित होती है। शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से ब्रॉन्काइटिस, दमा, कफ और सर्दी में राहत मिलती है। नमक, लौंग और तुलसी के पत्तों से बनाया गया काढ़ा इंप्लुएंजा (एक तरह का बुखार) में फौरेन राहत देता है।

गुर्दे की पथरी

तुलसी गुर्दे को मजबूत बनाती है। यदि किसी के गुर्दे में पथरी हो गई हो तो उसे शहद में मिलाकर

तुलसी के अर्क का नियमित सेवन करना चाहिए। छह महीने में फर्क दिखेगा।

हृदय रोग

तुलसी खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है। ऐसे में हृदय रोगियों के लिए यह खासी कारगर साबित होती है।

बच्चों के लिए रामबाण

बच्चों में बुखार, खांसी और उल्टी जैसी सामान्य समस्याओं में तुलसी बहुत फायदेमंद है।

तनाव

तुलसी की पत्तियों में तनाव रोधीगुण भी पाए जाते हैं। हाल में हुए शोधों से पता चला है कि तुलसी तनाव से बचाती है। तनाव को खुद से दूर रखने के लिए कोई भी व्यक्ति तुलसी के 12 पत्तों का रोज दो बार सेवन कर सकता है।

मुंह का संक्रमण

अल्सर और मुंह के अन्य संक्रमण में तुलसी की पत्तियां फायदेमंद साबित होती हैं। रोजाना तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से मुंह का संक्रमण दूर हो जाता है।

त्वचा रोग

दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है। नैचुरोपैथ द्वारा ल्यूकोडर्मा का इलाज करने में तुलसी के पत्तों को सफलता पूर्वक इस्तेमाल किया गया है।



हल्दी और तुलसी रखें कैंसर से दूर

शोध से ये बात सामने आई है कि जो लोग अधिक मात्रा में गुटखा और तंबाकू खाते हैं उन्हें कैंसर होने की संभावना अधिक होती है। गुटखा और तंबाकू से होने वाले मुख कैंसर को अब देसी इलाज पद्धति से रोका जा सकता है। हल्दी और तुलसी का सेवन इतना गुणकारी है कि यह कैंसर से भी बचाव करता है।

कई प्रकार के शोधों में पाया गया कि तुलसी और हल्दी से मुंह में होने वाले इस जटिल रोग का इलाज संभव है। यूं तो हम हल्दी और तुलसी के प्राकृतिक गुणों से पहले से ही परिचित हैं अब इन दोनों की इसी विशिष्टता का उपयोग ओरल सबम्यूकस फाइब्रोसिस डिजीज जो आगे चलकर मुख कैंसर बन जाता है, के इलाज के लिए भी किया जा सकेगा।

वैसे तो तुलसी और हल्दी में कुदरती आयुर्वेदिक गुण होते ही हैं मगर इसमें कैंसर रोकने वाले महत्वपूर्ण एंटी इन्फ्लेमेटरी तत्व भी होते हैं। तुलसी इस रोग में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा देती है। घाव भरने में भी तुलसी मददगार होती है। तुलसी और हल्दी आसानी से सुलभ है। दोनों आयुर्वेदिक औषधियों का सहारा लिया जा सकता है। अभी तक ओएसएमएफ रोग के लिए तुलसी और हल्दी का प्रयोग नहीं किया गया था।

करीब एक वर्ष तक चले शोध को डेंटल कौंसिल ऑफ इंडिया पहले ही मान्यता प्रदान कर चुकी है। मार्च 2013 में बीएचयू ने भी चिकित्सकों की देखरेख में इस पद्धति से उपचार करने की अनुमति प्रदान कर दी। कुछ नामी अस्पतालों में हल्दी और तुलसी के संयोग से बनी औषधि से उपचार पद्धति से इलाज किया भी जा रहा है। मुख रोग के इलाज में तुलसी और हल्दी का अपने आप में यह पहला प्रयोग है।



बच्चा होने के बाद भी सेक्स लाइफ को नीरस बनाने की बजाय इसमें प्यार और रोमांस का तड़का लगाते रहिए। आमतौर पर शादी के कुछ समय बाद तक तो कपल्स की सेक्स लाइफ मस्त रहती है। लेकिन, बच्चा होने के बाद उनकी सेक्स लाइफ को ब्रेक सा लग जाता है। उनके सेक्स एंड रिलेशनशिप पर बच्चे के बाद काफी असर पड़ता है। ऐसे कपल्स कम ही होते हैं, जिनके रिलेशन में बच्चा होने के बाद भी उतनी ही मस्ती बरकरार रहती है।

जा हिर सी बात है कि बच्चा होने के बाद पैरेंट्स बने कपल्स की जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती है। उनका काफी समय बच्चे की देखभाल करने में चला जाता है। ऐसे में हसबैंड-वाइफ एक-दूसरे के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं।

दूसरी तरफ मां बनने के बाद किसी भी महिला की जिम्मेदारी बढ़ जाती है, बच्चे की सेहत का खयाल रखना किसी भी मां की प्राथमिकता होती है। यही वजह है कि वे सेक्स लाइफ पर इतना ध्यान नहीं दे पाती। कुछ लोगों को यह लगता है कि बच्चे हो जाने के बाद सेक्स लाइफ रूचिकर नहीं रहती। ऐसा होता भी है, कई बार प्रेग्नेसी के बाद कुछ वक्त के लिए महिलाओं की सेक्स में रुचि कम हो जाती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप बच्चे की वजह से अपनी सेक्स लाइफ का आनंद न उठाएं। शोध बताते हैं कि बच्चों के जन्म के बाद नर्व एडिंग ज्यादा सेंसिटिव हो जाते हैं और क्लाइमेक्स की तीव्रता बढ़ जाती है। बच्चे के जन्म के बाद कुछ टिप्स अपनाकर आप अपनी सेक्स लाइफ को दोबारा ट्रैक पर ला सकते हैं।

लौट आएगी बहार

आमतौर पर जब बच्चा कुछ महीने का हो जाता है, तो औरतों में दोबारा से मासिक धर्म होने लगता है और उनके भीतर सेक्स करने की इच्छा दोबारा होने लगती है। उनकी सेक्स लाइफ दोबारा से एक्टिव हो जाती है। कई बार महिलाओं को लगता है कि सेक्स का मकसद सिर्फ मां बनना है, लेकिन यह बात बिल्कुल भूल जायें, क्योंकि सेक्स का असल मकसद शादीशुदा जिंदगी में ताजगी बनाए रखना है।

बनाए रखें रोमांस

आपका रिश्ता सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि भावनात्मक रूप से मजबूत होना चाहिए। इससे प्रेग्नेसी जैसे वक्त में रिश्तों की गर्मी बरकरार रखने में मदद मिलती है। बच्चा होने के बाद पैरेंट्स की जिम्मेदारी बढ़ जाती है, लेकिन बावजूद इसके उन्हें साथ में कुछ क्वॉलिटी टाइम बिताने की कोशिश करनी चाहिए। बच्चे की जन्म के तुरंत बाद आप



बच्चे के बाद भी सेक्स लाइफ को रखें जवां

बिना रिलेशन बनाए सिर्फ फोरप्ले से ही अपना सेक्स रिलेशन जवां बनाए रख सकते हैं। चाहें तो बेडरूम में म्यूजिक चलाकर और फ्लावर लगाकर रोमांटिक माहौल बना सकते हैं। इस तरह थोड़े समय बाद जब आपकी पत्नी के हॉर्मोन में चेंज आएगा, तो आपकी सेक्स लाइफ आसानी से पटरी पर लौट आएगी।

एक्सरसाइज करें

बच्चे के जन्म के बाद कई महिलाओं को वैजाइना में ढीलेपन की शिकायत हो जाती है। ऐसे में एक्सरसाइज या योगा की मदद से आप अपनी मसल्स को दोबारा से चुस्त कर सकती हैं। कुछ हफ्तों की एक्सरसाइज या योगा प्रैक्टिस के बाद आपकी सेक्स लाइफ दोबारा पहले जैसी ही होगी।

सावधानी बरतें

कई बार बच्चे के जन्म को आसान बनाने के लिए डिलिवरी के वक्त एपिसटॉमी नाम की छोटी सी सर्जरी की जाती है। कई बार इस ऑपरेशन की

वजह से इंटरकोर्स करते वक्त परेशानी या दर्द होता है। ऐसे में आप सावधानी जरूर बरतें, वैसे 6 से 8 हफ्ते में इस सर्जरी का असर खत्म हो जाता है और वैजाइना अपनी पुरानी शेप में लौट आती है।

अपनी पसंद का काम करें

सेक्सुअल ऐक्टिविटी के लिए ' एड्रेनेलिन ' केमिकल बहुत जरूरी होता है। शरीर में इसकी मात्रा बढ़ाने की कोशिश कीजिए। अगर आप थके हुए या तनावग्रस्त हैं, तो अपनी पसंद का कोई काम कीजिए। मनपसंद मूवी देखिए या कॉफी का कप लेकर रिलैक्स कीजिए।

रिलेशनशिप के बारे में बात करें

अक्सर यह देखा जाता है कि अगर आप अपनी रिलेशनशिप के बारे में बात नहीं करते, तो यह जल्दी ही बोझिल रिश्ते में बदल जाता है। इसलिए एक-दूसरे से इस विषय पर बात कीजिए। यह तरीका आजमाने पर आपको जल्द चेंज नजर आएंगे।

असंभव को संभव बनाते गणेश

हाथी के सर वाले और बड़ी सी तोंद वाले गणेश जी को सभी बहुत प्रेम करते हैं इसलिए वे कहलाते हैं गणपति। शुद्ध शाकाहारी गणेश जी का दिन बुधवार है और हर शुभ काम से पहले जिस देवता को हम याद करते हैं वे हैं गजानन।

दूर्वा घास, गेंदे के फूल, शंख और मोदक प्रेमी गणेश पूरी दुनिया में लोकप्रिय हैं। वे कहीं भी किसी भी रूप में साकार हो जाते हैं। बहुत व्यापक है उनकी छवि। आखिर क्या वजह है कि मजहब और सरहद से परे जाकर सीधे मन में उतर जाती है ये छवि

सबसे पहले गणेश

विघ्न विनाशक छवि के कारण हिन्दू धर्म के सभी देवी-देवताओं से पहले गणेश जी की पूजा की जाती है वैसे ही वे पहले देव हैं जिनका मंदिर विश्व के सभी विकसित देशों जैसे अमेरिका, फ्रांस, ब्रिटेन जैसे देशों के किसी न किसी शहर में देखने को मिल जाता है। अपने विचित्र स्वरूप और विलक्षण गुणों के कारण न सिर्फ भारत के घरों में, बल्कि पूरे एशियाई महाद्वीप में गणेश कमहत्व को स्वीकार किया गया है। बर्मा, नेपाल, श्रीलंका इंडोनेशिया और थाईलैंड जैसे देशों में गणेश की महिमा ने ऐसा जादू कर रखा है कि वे थाईलैंड के कला एवं संस्कृति विभाग के प्रतीक बन गए हैं। गणेश की महिमा के विस्तार का आलम यह है कि धार्मिक दृष्टि से ही नहीं बल्कि कला और सांस्कृतिक दृष्टि से भी लोगों के दिलों में विराजमान हैं। उनकी महानता की सहजता ही है कि उनके भक्तों को लगता है कि गणेश उनकी विघ्न बाधाओं को दूर कर उन्हें सफलता प्रदान करेंगे। इसलिए हर भारतीय के घर में जिनको उन पर विश्वास है, एक सदस्य के रूप में रहते आए हैं। भारत के घरों में गणेश की जितनी मूर्तियां और रूप देखने को मिलते हैं उतने किसी दूसरे देवता के नहीं होते।

सर्जरी का चमत्कार

यदि उनकी विश्वासपूर्ण लोकप्रियता के प्रश्न पर गंभीरता से विचार करके देखें तो हमें उन कारणों को जानने की उत्सुकता होती है कि गणेश जी में ऐसी कौन सी विशेषता है जिसकी वजह से वे पूरे विश्व में जाने जाते हैं और कला एवं विज्ञान की दृष्टि से भी एक जैसे महत्वपूर्ण हैं। मशहूर पेंटर मकबूल फिदा हुसैन ने नाना रूपों में गणेश को पेंट किया है। कई चित्र उन्होंने हुसैन की बजाय गजानन के नाम से पेंट किए हैं। गणेश के स्वरूप की बात करें तो वे सबसे अलग दिखते हैं। मनुष्य के शरीर पर हाथी का चेहरा उन्हें सभी देवों से अलग कर देता है। उनका यह स्वरूप दो प्रकार की संभावनाएं जगाता है। एक तो यह कि भारत अति-प्राचीन काल में शल्य विज्ञान की दृष्टि से चरमोत्कर्ष पर था कि किसी भी मानव शरीर में हाथी जैसे भारी भरकम जानवर के सर को जोड़ा जा सकता था। या यह संकेत कि विज्ञान में ऐसा हो सकता है। दूसरी तरह से इसे समझें तो गणेश जी प्रकृति के उस संदेश के प्रतीक हैं कि असंभव नाम



का शब्द प्रकृति में नहीं है।

सब संभव है

यदि मनुष्य चाहे तो कुछ भी कर सकता है। गणेश जी इसी के उदाहरण हैं। यही कारण है कि मुश्किलों में लोग गणेश को याद करते हैं और प्रेरणा लेते हैं। हर शुभ कार्य के प्रारंभ से पहले गणेश की पूजा की जाती है और प्रार्थना की जाती है कि किया जाने वाला कार्य निर्विघ्न संपन्न हो। विघ्नहर्ता को इससे आगे देखें तो एक चूहा है जो उनकी सवारी है। यदि इस संकेत को समझने की कोशिश करें तो यह भी इसी तथ्य की पुष्टि करता है कि सृष्टि में असंभव नाम की कोई चीज नहीं है। ऐसा कुछ नहीं जो मनुष्य पाना चाहे और हासिल नहीं कर पाए। मनुष्य और हाथी के भार को एक चूहा अपनी पीठ पर लेकर दौड़ सकता है। गणेश जी असंभव को संभव बनाने की प्रेरणा हैं। इन्हें हर व्यक्ति ने अपने घर में एक ऐसे देव के रूप में स्थापित कर लिया है जो असंभव को संभव बनाने वाला है और सफलता की सारी रूकावटें दूर कर देता है।

पर्युषण का अर्थ है : परिवसना अर्थात् आत्मा के निकट रहना

आत्मा अनन्त काल से मिथ्यात्व, मोह, कषाय आदि के चक्कर में फंसा हुआ अपने स्वरूप से बहुत दूर भटकता रहा है। आत्मा स्व-स्थान की जगह पर-स्थान में अधिक रहता है, पर्युषण काल में उच्च धर्म साधना करके उस पर-घरवासी आत्मा को अपने घर में वापस बुलाने का प्रयत्न किया जाता है।





डॉ. संदीप मिश्रा

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



डॉ. सुष्मिता मिश्रा

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

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्रचि. विशेषज्ञ होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accoiade से सम्मानित

» एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सदी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि की एलर्जी, रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकरिया)
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा
» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुंसकता)

» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
» गर्भाशय में गठान (फाइब्रॉइड), 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 सदी-जुकाम खांसी, टॉसिलिस, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी) बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दांत निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि)

AYH(आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी)सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एम्सीस 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



अक्टूबर अंक में

ऑस्टियोपोरोसिस विशेष

संकेत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



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
- ⇨ एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- ⇨ लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- ⇨ पेट के कैंसर सर्जरी
- ⇨ कोलो रेक्टरल सर्जरी
- ⇨ हर्निया, रेक्टरल सर्जरी
- ⇨ थायरॉइड सर्जरी
- ⇨ 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



Looking for Eye Retina Specialist !

Dr. Pratik Mahajan
MBBS, MS, FVRS

आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन

visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com

Mob : 7771089999, 8889408886

Vasan Eye Care Hospital

19, Diamond Colony, Near Agrawal stores,
Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)



Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO,
Internet marketing web designing, software development)

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accren2@yahoo.com

विशेष निवेदन/आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह 'सेहत एवं सूत्र' 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 हैं 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 संपादक - 9826042287
email : drakdindore@gmail.com

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूत्र की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं।
विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूत्र की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।
drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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/-**

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

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूत्र 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 सूत्र 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 सूत्र

प्रधान कार्यालय : 8/9 मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
टेलीफैक्स: 0731-403451, मोबा.: 9826042287, 9424083040
email: sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 3322020000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

राहत कार्य के साथ-साथ जरूरत अनुसार चिकित्सक और दवाईयाँ भेजें

मध्यप्रदेशवासियों के स्वास्थ्य के प्रति सजग मुख्यमंत्री



घुटनों तक कीचड़ में घूमे मुख्यमंत्री श्री चौहान

भोपाल. मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने नर्मदा के तेज बहाव में लाइफ जैकेट पहन कर नर्मदा किनारे के बाढ़ प्रभावित गाँवों में पहुँचे। गाँव में अनेक जगह घुटनों तक कीचड़ था। श्री चौहान इसकी परवाह किये बगैर दल-दल को पार करते हुए गाँवों की बस्तियों और मोहल्लों में घूमे। ग्रामीणों का कहना था कि ऐसा करने वाले वे पहले मुख्यमंत्री हैं। श्री चौहान हमेशा पीड़ितों की दिल की गहराई से मदद करते हैं।

हेल्थ (संकेत) और ब्यूटी (सूत्र) कोर्स के लिए ट्रेनिंग देगा सीबीएसई

इंदौर. सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकंडरी एजुकेशन (सीबीएसई) हेल्थ और ब्यूटी के लिए वोकेशनल कोर्स शुरू कर रहा है। इससे पहले यह कोर्स हेल्थ और ब्यूटी कल्चर के नाम से चल रहा था। अब इसमें कुछ बदलाव कर इसे हेल्थ और ब्यूटी स्टडीज़ नाम दिया है। एक्सपर्टाइज़ फैकल्टी पढ़ाएगी कोर्स- सीबीएसई ने इस नए कोर्स को शुरू करने के निर्देश सभी स्कूलों को दिए हैं। हालाँकि, इसे अनिवार्य नहीं किया गया है। जो स्कूल इसे ऑप्ट करना चाहता है, उसे एक्सपर्टाइज़ फैकल्टी रखी जाएगी। इसकी ट्रेनिंग 16 से 18 सितंबर तक सीबीएसई के दिल्ली स्थित हेडक्वार्टर में होगी। इसके लिए टीचर्स को पांच सितंबर से पहले voc.cbse@gmail.com पर कन्फर्मेशन भेजना होगा। 11 सितंबर तक कैंडीडेट्स की लिस्ट वेबसाइट पर अपलोड कर दी जाएगी।

भोपाल. मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने तीन चरण में बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का हवाई सर्वेक्षण करने के बाद बाढ़ की स्थिति की उच्च-स्तरीय समीक्षा की। श्री चौहान ने राहत एवं बचाव कार्य के बाद प्रभावित क्षेत्रों में तत्काल जरूरी दवाईयाँ और जरूरत पड़ने पर चिकित्सकों के दल रवाना करने के निर्देश दिये।

बैठक में बताया गया कि बाढ़ का पानी उतर रहा है। बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में प्रशासन की सतर्कता और समय पर राहत एवं बचाव की अतिरिक्त तैयारी के कारण जान-माल का नुकसान कम हुआ। समय पर लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुँचा दिया गया। मुख्यमंत्री के निर्देश पर प्रभावित क्षेत्रों में बचाव और राहत की तत्काल कार्यवाही से लोगों में आत्म-विश्वास बढ़ा और उन्होंने प्रशासन को इस कार्य में भरपूर सहयोग दिया।

बाढ़ का पानी कम होने के बाद सामान्य जीवन शुरू करने के लिये लोगों को सभी जरूरी सुविधाएँ तत्काल उपलब्ध करवाने के निर्देश देते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि फसलों के नुकसान, क्षतिग्रस्त मकान और जान-माल की हानि के लिये बढ़ी हुई राहत राशि के अनुरूप सहायता और मुआवजा राशि देने की तैयारी करें। इसके लिये पैसे की कोई कमी नहीं है। बैठक में बताया गया कि खरगोन, बड़वानी, धार में कोई नुकसान नहीं हुआ। पानी तेजी से घट रहा है।

बैठक में मुख्य सचिव श्री आर. परशुराम, पुलिस महानिदेशक श्री नंदन दुबे, अपर मुख्य सचिव गृह श्री आय.एस. दाणी, मुख्यमंत्री के प्रमुख सचिव श्री मनोज श्रीवास्तव, जल संसाधन एवं नर्मदा घाटी विकास विभाग के प्रमुख सचिव उपस्थित थे।

बच्चे नहीं, ओल्ड एज होम बन रहे हैं बुजुर्गों का सहारा



महानगरों में लाइफ जितनी मॉडर्न हो रही है, बुजुर्गों के लिए परेशानियां उतनी ही बढ़ती जा रही हैं। दिल्ली में भी ओल्ड एज होम की संख्या का लगातार बढ़ना दिखाता है कि यहां बुढ़ापा तन्हा और बेघर होने का ही दूसरा नाम है।

70 की उम्र पार कर चुकीं शाहनी आहूजा बुढ़ापे में अकेले पड़ जाने के भय के कारण ही घर में रहते हुए भी ओल्ड एज होम का चक्कर लगाती हैं। उनका मानना है कि पति के नहीं रहने के बाद मैं घर में बिल्कुल अकेली हो गई हूँ। बेटे-बेटियों के विदेश चले जाने के बाद मेरे पास कोई सहारा नहीं है। घर काट खाने को आता है। ऐसे में ओल्ड एज होम में ही मुझे अपने हम उम्र साथी मिल पाते हैं।'

राजधानी के एक ओल्ड एज होम में दिन काट रहे सेना से रिटायर्ड सुरेंद्र सिंह की कहानी कुछ और ही है। सेना की नौकरी से मिला उनका सख्त मिजाज आज गायब हो चुका है। उन्हें लगता है कि घर में अब कोई उनकी बात नहीं सुनता, न ही कोई उनका ख्याल रखता है। वह कहते हैं- 'मुझे बात-बात पर घरवालों से तनातनी अच्छी नहीं लगती, इसलिए मुझे घर छोड़कर ओल्ड एज होम में रहने का कठोर फैसला लेना पड़ा।' पैसों से ज्यादा एक-दूसरे के लिए सहारा बनने को जरूरी मानने वाले सिंह को इस बात पर अफसोस होता है कि जीवन भर मेहनत करने के बाद उन्होंने जो घर बनाया, आज उस घर में उन्हीं का रहना मुहल हो गया है।

ओल्ड एज होम से जुड़े एनजीओ सुहाना सवेरा के डायरेक्टर सूरज खान कहते हैं कि आज बड़े शहरों में बुजुर्ग खुद को ज्यादा अकेला पाते हैं। अकेलेपन से कई दूसरी समस्याएं और बीमारियां जन्म लेती हैं। लगता यही है कि आज की जेनरेशन को बुजुर्गों के साथ समय बिताना बोरिंग काम लगता है। यहां आने वाले ज्यादातर बुजुर्गों में यह

गुस्सा है कि उन्होंने जिसके लिए सबकुछ किया, उन्हीं से सहारा नहीं मिला।

ओल्ड एज होम में बुजुर्गों के जीवन के बारे में खान बताते हैं कि यहां सभी तरह की सुविधाएं और सुखद माहौल मुहैया कराकर हमारी कोशिश रहती है कि सभी एक अच्छा जीवन गुजारें। आश्रय नामक क्लिनिक चलाने वाले पेशे से सायकाटिस्ट डॉ. गुरुमुख सिंह कहते हैं कि आज बुजुर्ग अपनी अलग-अलग समस्याओं के कारण मेरे पास आ रहे हैं। ओल्ड एज डिप्रेशन, खुद को मैनेज न कर पाने, परिवार के साथ तालमेल न बिठा पाने, अकेले पड़ जाने और कई दूसरी परेशानियों से उन्हें रूबरू होना पड़ रहा है। कोई लम्बे समय के लिए यहां रहता है तो कोई स्वास्थ्य लाभ होने के बाद दो-तीन महीने में लौट जाता है। कई बुजुर्ग नियमित अंतराल पर आते-जाते रहते हैं। उनके यहां आने की सबसे बड़ी वजह है कि यहां उन्हें अपने जैसे दूसरे लोगों का साथ मिल जाता है। यहां योग, अध्यात्म और धार्मिक आयोजनों के कारण भी उन्हें जीने का नया एहसास मिलता है।

क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं? क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?



- प्रोस्टेट
- पथरी
- गठिया (आर्थराइटिस)
- रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस)
- साइटिका
- फिशर
- फिशचुला
- बवासीर
- सोरियासिस
- एक्जिमा
- अर्टीकेरिया
- वार्ट्स
- मीलिया
- मोलस्कम
- साइनोसाइटिस
- टांसिलाइटिस
- अस्थमा
- एलर्जी
- माइग्रेन
- बाल झड़ना
- ल्युकोरिया
- अनियमित माहवारी
- पीसीओडी
- इरेक्टायल डिस्फंक्शन
- शीघ्र पतन
- नपुंसकता
- कैंसर
- डायबिटिज
- थायराइड
- ब्लड प्रेशर

Helpline:
9993700880
9098021001

इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

Phone: 0731-4064471 Mob.: 9826042287, 9424083040

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

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

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित संस्कृत एवं सूत्र

वर्ष 2013 में प्रकाशित सराहनीय एवं संग्रहणीय अंक



डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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