

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जून 2014 | वर्ष-3 | अंक-7

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

माइग्रेन
विशेषांक



मूल्य
₹ 20

जानलेवा है माइग्रेन

Its' Possible !!

INFERTILITY Treatment is Now
Affordable to all Class

We are Specialized to
Provide Effective & Affordable Treatment

- ❑ Infertility
- ❑ Assisted Reproductive Technology (ART)
 - ▶ IUI, IVE, ICSI
- ❑ Endoscopy
 - ▶ Diagnostic Hysteroscopy,
 - ▶ Laparoscopy, Tubal Cannulation
(for tubal blockage)
- ❑ Uro Gynaec
 - ▶ Urinary Incontinance, frequency, urgency &
Urge Incontinance



All Infertility Treatment are Done by Specialist from Mumbai

Isis has one of the Highest Success Rate in the City



TOTAL GYNO & INFERTILITY CLINIC

FOR MORE INFORMATION, PLEASE CONTACT :

206, VIDHYAPATI, NEAR WESTSIDE,

17, RACE COURSE ROAD, INDORE - 452 003(M.P)

MOBILE : +91-8085129494 | PHONE : 0731-2435757

EMAIL : DR.MALIKADOSHI@GMAIL.COM

Dr. Malika Jain Doshi

DGO, FICOG (MUMBAI) &
FELLOWSHIP IN INFERTILITY
+91-80851-29494

Dr. Pratibha Doshi

MS GYNAEC
+91-98260-33051

संभत एवं सुरत

जून 2014 | वर्ष-3 | अंक-7

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. कौशलेंद्र 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 मिश्रा (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, मोहनलाल आर्या
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मर्यक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com
www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

8

माइग्रेन के वैकल्पिक उपचार



15

काम से ना हो
एलर्जी...



18 एकांत में...



9

आहार जो दूर करे माइग्रेन



17

मीठी गोलियां : सिरदर्द
एवं माइग्रेन से निजात



33

सेक्स में मागिए मोर

21

... तो होंगे तनाव दूर



आशावादी होना बहुत जरूरी है



आजाद हिन्दुस्तान में पैदा हुए हर व्यक्ति के लिए जीवन का संकल्प होना चाहिए, देश के लिए जिएंगे। अगर हम यह सपना लेकर चलते हैं तो देश बहुत तेजी से संकट से बाहर निकल कर आगे बढ़ना शुरू कर देगा। सवा सौ करोड़ देशवासी एक कदम आगे चलें तो देश सवा सौ करोड़ आगे बढ़ जाएगा।

प्रधानमंत्री बनने के पूर्व संसदीय दल के नेता चुने जाने पर संबोधन से लिया गया कुछ प्रमुख अंश



भारत के प्रधानमंत्री बनने पर माननीय नरेंद्र मोदी को हार्दिक शुभकामनाएं...



संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र
भारत

सैहत एवं सूरत


संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र
भारत

संपादकीय

ऐसे न जाए कि सिर दर्द हो जाए

जिन्दगी जिन्दगी दिली का नाम है....

हम हमारी वजह से ही बीमार होते हैं हमें हमारी हर छोटी-छोटी बातें या परिस्थितियां असहज कर देती हैं और वही परेशानी बड़ी लगने लगती है। हम उन्हीं के बारे में चिंतन मनन करते रहते हैं और यही चिंतन परिणाम स्वरूप चिंता में बदल जाता है जिससे तनाव, निराशा, दुःख आदि हमारे अंदर प्रवेश कर जाता है और यही सब हमारे शरीर में बिमारियों को जन्म देती हैं जिससे हम अस्वस्थ हो जाते हैं और जिंदगी को सिरदर्द समझने लगते हैं जबकि अगर यथोचित प्रयास किए जाए तो हम अपने आप को स्वस्थ रखते हुए जिंदगी को जिंदादिली से जी सकते हैं...


डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

जानलेवा है माइग्रेन

माइग्रेन के युवा मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। एक अनुमान के अनुसार करीब 10 फीसदी आबादी किसी न किसी रूप में माइग्रेन से पीड़ित है। स्पेशलिस्ट के अनुसार इसके बढ़ने का कारण शुरुआत में ही युवा मरीजों का इस पर ज्यादा ध्यान न देना है। जब तक प्रॉब्लम बढ़ नहीं जाती माइग्रेन से पीड़ित युवा मरीज डॉक्टर के पास नहीं जाते हैं और इसे सामान्य सिरदर्द ही समझते रहते हैं। इससे उनकी प्रॉब्लम बढ़ती जाती है। वास्तव में मॉडर्न लाइफ स्टाइल अपना असर दिखाने लगी है। भागमभाग भरी जिंदगी, लेट नाइट स्लीपिंग, देर से उठना, असमय खाना और बढ़ते टेंशन आदि जैसे कई कारणों से माइग्रेन के युवा मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। सावधानी न रखने से यह गंभीर भी हो सकता है। अस्पतालों में प्रति माह 100 से अधिक युवा मरीज माइग्रेन के पहुंचते हैं।

न्यू रोलोजिस्ट के अनुसार अस्पताल में मरीज तभी पहुंचते हैं जब स्थिति बिगड़ जाती है। माइग्रेन की शुरुआती स्थिति में ही यदि एक्सपर्ट से मिल लिया जाए तो इसे आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। बाद में ठीक होने में इसे थोड़ा समय लगता है।

माइग्रेन रक्त वाहिकाओं यानी ब्लड नर्व्स के फैलने और उनसे कुछ केमिकल निकलने के कारण होता है। कुछ खास कारण इसे प्रेरित करते हैं। माइग्रेन की 4 स्टेज रहती हैं- प्रोडोम, ऑरा, हैडेक और पोस्टड्रोम।

खास बात यह है कि माइग्रेन युवाओं में ज्यादा पाया जाता है। आजकल दवाओं से इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। इसकी अलग-अलग स्टेज के आधार पर ही इसे पूरी तरह ठीक होने में लगने वाला समय भी अलग-अलग होता है।

माइग्रेन दो प्रकार का होता है।

1- एपिसोडिक माइग्रेन (प्रासंगिक माइग्रेन)

2- क्रॉनिक माइग्रेन (दीर्घकालिक माइग्रेन)

माइग्रेन होने पर जी का मिचलाना, उल्टी आना, फोटोफोबिया (प्रकाश वृद्धि पर संवेदनशील होना), फोनोफोबिया (ध्वनि वृद्धि में संवेदनशीलता) और शारीरिक गतिविधियों का बढ़ जाना जैसे लक्षण होते हैं। इसमें सेरेब्रल कॉर्टेक्स (मस्तिष्क की बाहरी परत है, जो कि टिशू है) में वृद्धि के कारण उत्तेजना और दर्द होता है। इसके होने के कई कारण होते हैं जैसे - मौसम में बदलाव (विशेषतौर पर मानसून में), अधिक शोर-शराबा, बहुत तेज आवाज, शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव, रोशनी का कम और ज्यादा होना, किसी प्रकार का तनाव, नींद पूरी न होने पर, धूम्रपान करने से माइग्रेन के रोगी प्रभावित होते हैं।

कभी-कभी यह लगभग 4 से लेकर 72 घंटे तक बना रहता है। इसमें सिर के पिछले हिस्से में गर्दन के पास से लेकर पूरे सिर में बहुत भंथकर दर्द होता है। माइग्रेन किसी भी आयु में हो सकता है। यह आजकल की अव्यवस्थित जिंदगी की देन है। जिसमें हम अपने खानपान पर नियमित ध्यान नहीं दे पाते हैं। परिणामस्वरूप जाने-अनजाने माइग्रेन जैसे रोगों के शिकार बन जाते हैं।

माइग्रेन होने पर क्या करें

- ठंडे पानी की पट्टी सिर पर रखें इससे रक्त धमनियां फैल जाती हैं और अपनी पूर्व स्थिति में आ जाती हैं।
- अपने दिमाग को तनाव मुक्त करने का प्रयास करें, गहरी सांस लें और मन को शांत करने का प्रयास करें। नियमित रूप से व्यायाम, योग और ध्यान करने से आपको इस समस्या से लड़ने की पूरी शक्ति मिलती है।
- ज्यादा देर तक भूखे न रहें। थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ ना कुछ खाते रहें। इससे बचने के लिए भोजन समय पर करना बहुत जरूरी होता है।
- नियमित रूप से, डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं लेनी चाहिये।
- सामान्य तापमान में जाने की कोशिश करें। अधिक ठंड या गर्मी के कारण माइग्रेन हो सकता है। खासतौर पर मौसम के बदलाव से खुद को बचाना चाहिए।
- आराम करें। इसके लिए रोज कम से कम 6 से 8 घंटे की गहरी नींद लेना बेहद जरूरी होता है।
- बर्फ या ठंडे पानी की पट्टी सिर पर रखें। इससे जो रक्त धमनियां फैल गयी हैं वे फिर से अपनी पूर्व स्थिति पर वापस आ जायेगी।
- सिर पर मेहंदी का लेप लगा सकते हैं।
- दालचीनी को पीसकर इस लेप को माथे पर लगाने से माइग्रेन के दर्द से तुरंत आराम मिलता है।
- दालचीनी को पाउडर बनाकर दिन में चार बार ठंडे पानी के साथ खाने से भी इसमें आराम मिलता है।
- माइग्रेन सिर दर्द में अदरक बहुत फायदेमंद है। अदरक के सेवन से मिचली और उल्टी आना बंद हो जाती हैं।
- पिसी दालचीनी, अदरक का पाउडर, पिसी काली मिर्च और तुलसी पत्ती को मिलाकर एक मिश्रित पाउडर बना लें और इसे शहद के साथ खाएं। आपको तुरंत फायदा होगा।
- रात का बहुत भारी भोजन न करें। रात को केवल हल्का एवं फाइबर युक्त भोजन करें साथ ही सोते समय एक चम्मच त्रिफला तथा आंवले के चूर्ण को गुनगुने पानी से लें। इससे पेट साफ रहेगा और आप काफी आराम महसूस करेंगे।
- दर्द शुरू होते ही जीभ की नोक पर एक चुटकी नमक रख लें और आधा मिनट बाद पानी पी लें सर दर्द गायब हो जायगा।
- घर पर आराम करें और यदि जाना ही पड़े तो जब भी घर से बाहर निकले छाता लें और सूरज की साधी तेज रौशनी से बचें।

4 घंटे से लेकर 72 घंटे तक हो सकता है माइग्रेन का दर्द किसी भी आयु में हो सकता है माइग्रेन

माइग्रेन के लक्षण

- आधे सिर में दर्द होना और धीरे-धीरे बढ़ते जाना।
- सिरदर्द के साथ उल्टी की इच्छा होना या उल्टी होना।
- सिरदर्द के साथ डायरिया होना।
- धीरे-धीरे आंखों के सामने अंधेरा छा जाना। कुछ चीजें धुंधली दिखाई देना।
- सिरदर्द के पहले भी आलस्य, नींद आना, भूख न लगना, ध्वनि का चुभना जैसे लक्षण भी देखने को मिलते हैं।



माइग्रेन एक प्रकार का मस्तिष्क विकार है, जिसमें सिरदर्द होता है। यह प्रायः शाम के समय प्रारंभ होता है। इसमें दर्द 2 से 72 घंटे तक हो सकता है। माइग्रेन के दर्द से बचने के लिए लोग दवा पर ज्यादा निर्भर रहते हैं जो कि ठीक नहीं है। क्या आपने कभी इसके वैकल्पिक उपचार के बारे में सोचा है। ये वैकल्पिक उपचार भी इसके दर्द को कम करने में मददगार साबित होते हैं।

स भी जानते हैं कि माइग्रेन में होने वाला सिरदर्द कितना तकलीफदेह होता है। यह दर्द अचानक ही शुरू होता है और अपने आप ही ठीक भी हो जाता है। हाथों के स्पर्श से मिलने वाला आराम और प्यार किसी भी दवा से ज्यादा असर करता है। कुछ लोग तो इन उपचारों की मदद से ही इस दर्द को काबू में कर लेते हैं। आइए जानें माइग्रेन के वैकल्पिक उपचारों के बारे में-

- सिर दर्द होने पर बिस्तर पर लेट कर दर्द वाले हिस्से को बेड के नीचे लटकाएं। सिर के जिस हिस्से में दर्द हो, उस तरफ वाली नाक में सरसों के तेल की कुछ बूंदें डालें, फिर जोर से सांस ऊपर की ओर खींचें। इससे सिर दर्द में राहत मिलेगी।
- माइग्रेन के दर्द से बचने के लिए दालचीनी को पानी के साथ बारीक पीस ले और इस लेप माथे पर लेप लगाएं। जब यह लेप सूख जाए तो हटा लें। कुछ ही देर में आपको माइग्रेन के दर्द से राहत मिलेगी।
- भूखे रहने पर भी यह दर्द बढ़ सकता है। इसलिए ज्यादा देर तक भूखे न रहें, थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ न कुछ खाते रहें। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन फायदेमंद रहता है। गाजर और खीरा भी फायदेमंद है। मैग्नीशियम से भरपूर गाजर माइग्रेन में फायदेमंद होता है।
- दर्द होने पर मछली के तेल की सिर में मालिश करने से काफी आराम मिलता है। मालिश करने से सिकुड़ी हुई धमनियां फैल जाती हैं। मछली का सेवन भी माइग्रेन को कम करता है। इसमें पाया जाने वाला ओमेगा 3 फैटी एसिड दर्द से राहत देता है।
- चाइनीज नूडल्स जैसे कई व्यंजनों में अजीनोमोटो का इस्तेमाल होता है जिसे एमएसजी 'मोनो सैचुरेटेड ग्लूटेमेट' भी कहते हैं। कई बार इसके सेवन से माइग्रेन के मरीजों की दिक्कतें बढ़ जाती हैं।
- जब माइग्रेन दर्द आपको सताने लगे तो कपूर को घी में मिला कर सिर पर हल्के हाथों से मालिश करें। इससे दर्द में आराम मिलेगा।
- डिब्बाबंद या प्रोसेस्ड डाइट भी माइग्रेन का ट्रिगर हो सकती है। रेडी टू ईट भोजन, कप नूडल्स, जंकफूड आदि में प्रिजर्वेटिव्स, सोडियम का इस्तेमाल अधिक होता है जो माइग्रेन के दर्द को

माइग्रेन के वैकल्पिक उपचार



बढ़ा सकता है।

- अंगूर के रस का सेवन माइग्रेन के इलाज में सहायक होता है। इसके अलावा गाजर, चुकंदर, पालक, खीरे के रस का सेवन प्रभावी होता है।
- इस दर्द में अगर सिर, गर्दन और कंधों की मालिश की जाए तो यह इस दर्द से राहत दिलाने बहुत मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए हल्की खुशबू वाले अरोमा तेल का प्रयोग किया जा सकता है।
- एक तौलिये को गर्म पानी में डुबाकर, उस गर्म तौलिये से दर्द वाले हिस्सों की मालिश करें। कुछ लोगों को ठंडे पानी से की गई इसी तरह की मालिश से भी आराम मिलता है। इसके लिए आप बर्फ के टुकड़ों का उपयोग भी कर सकते हैं।
- रोगी को अपने भोजन में मेथी, बथुआ, अंजीर,

आंवला, नींबू, अनार, अमरूद, सेब, संतरा तथा धनिया अधिक लेना चाहिए। इसके अलावा मसालेदार भोजन कम खाना चाहिए।

- प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा नाक से भाप देकर रोगी व्यक्ति के माइग्रेन रोग को ठीक किया जा सकता है। नाक से भाप लेने के लिए सबसे पहल एक छोटे से बर्तन में गर्म पानी लेना चाहिए। इसके बाद रोगी को उस बर्तन पर झुककर नाक से भाग लेना चाहिए। इस क्रिया को कुछ दिनों तक करने के फलस्वरूप माइग्रेन रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- इसके अलावा विटामिन बी से भरपूर चीजों का सेवन करें। विटामिन माइग्रेन रोगियों के लिए आवश्यक माना गया है। गाजर का रस और पालक का रस दोनों करीब 300 मिलीटर मात्रा में पीएं। यह इस रोग में काफी गुणकारी है।

आहार जो दूर करें माइग्रेन

माइग्रेन को अर्धकपाली भी कहते हैं। इसमें सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है। मतली, उल्टी और प्रकाश से संवेदनशीलता आदि इसके सामान्य लक्षण हैं। माइग्रेन के दर्द के चलते कई लोग अपना रोजमर्रा का काम भी नहीं कर पाते। हालांकि अधिकतर यही माना जाता है कि इसका कोई इलाज नहीं है, लेकिन कुछ खास तरह के खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल कर इससे बचा और निपटा जा सकता है।



कॉफी

कैफीन और माइग्रेन के तार एक दूसरे से काफी मजबूती के साथ जुड़े हैं। ब्लैक कॉफी, कैफीन का एक अच्छा स्रोत है। कैफीन का एक उपयोग मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं की सूजन कम करना है। यह माइग्रेन के रोगियों के लिए काफी मददगार होती है। हालांकि, कुछ लोगों को इससे लाभ के स्थान पर हानि होने की बात भी सामने आई है।

फल

कई महिलाओं को पीरियड्स में माइग्रेन का अनुभव होता है। जो अक्सर ऐसे समय में एस्ट्रोजेन के स्तर में अचानक से आई गिरावट के कारण होता है। एस्ट्रोजेन वह हार्मोन है जो किसी भी महिला के दिल से लेकर दिमाग तक को कंट्रोल करता है। ऐसे में आपको फलों का सेवन करना चाहिए। फलों में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं और साथ ही इनमें फैट की मात्रा भी कम होती है। फलों में मौजूद फाइबर एस्ट्रोजेन के स्तर को नियंत्रित करते हैं।

अदरक

अदरक माइग्रेन में बहुत लाभकारी होता है। अदरक को यौगिक की तरह माना जाता है। यह माइग्रेन के खिलाफ उत्तेजक पदार्थों जैसे प्रास्टाग्लैंडिन को

अवरुद्ध करने का काम करता है। अगर आपको भी माइग्रेन के लक्षण दिखाई दें तो अपने मसालों में इसको भी जोड़ दें।

मछली

मछली जैसे सालेमोन और मैकरील ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन से समृद्ध स्रोत है। यह माइग्रेन के दर्द और उससे होने वाली सनसनाहट को कम करने में मदद करता है। सिनसिनाटी विश्वविद्यालय में शोधकर्ताओं ने शोध के दौरान पाया कि जिन लोगों ने फैटी मछली को छह सप्ताह तक लगातार लिया उन लोगों में माइग्रेन के दर्द और उससे होने वाली सनसनाहट की गंभीरता को कम कर दिया।

मैग्नीशियम रिच फूड्स

कई अध्ययनों से यह बात समाने आई है कि मैग्नीशियम की कमी से माइग्रेन का खतरा बढ़ जाता है। मैग्नीशियम को माइग्रेन के मरीजों के लिए रामबाण की तरह माना जाता है। ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर के स्तर को नियंत्रित कर यह प्रभावी ढंग से माइग्रेन सक्रियताओं का मुकाबला करता है। आहार में 500 मिलीग्राम मैग्नीशियम की खुराक माइग्रेन का प्रभावी ढंग से इलाज करने में मदद कर सकती है। साबुत अनाज, सेम, हरी पत्तेदार सब्जियां में मैग्नीशियम अधिक होता है।

5 आश्चर्यजनक उपाय जो माइग्रेन से बचाएं बोटॉक्स है अचूक

माइग्रेन का अभी तक कोई संतोषजनक इलाज नहीं है, ऐसे में बोटॉलिनम टॉक्सिन उम्मीद की किरण जगाता है। यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) ने बोटॉलिनम टॉक्सिन को मान्यता दे दी है। उन मरीजों को जिन्हें बड़े हुए क्रॉनिक माइग्रेन के कारण हर महीने 15 या अधिक दिन तक सिरदर्द रहता है, इससे काफी लाभ होगा। हाल में वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला कि बोटॉक्स से मरीजों को सिरदर्द में 50 प्रतिशत तक की कमी आई है।

वजन कम करना

2009 में ड्रेक्सेल चिकित्सा विश्वविद्यालय में हुए एक अध्ययन के अनुसार जिन महिलाओं के पेट पर चर्बी ज्यादा होती है उनमें पतली कमर वाली महिलाओं के मुकाबले माइग्रेन होने की आशंका 37 प्रतिशत ज्यादा होती है। वजन कम करने पर आप खुद इस फर्क को महसूस कर सकती हैं।

एलर्जी को रोकने से

अमेरिकी हेडेक सोसायटी के अनुसार, एलर्जीग्रस्त हर तीसरे व्यक्ति को माइग्रेन की समस्या होती है। सिनसिनाटी विश्वविद्यालय के नामी प्रोफेसर विन्सेट मार्टिन के अनुसार 'एलर्जी के दौरान शरीर से हिस्टामिन और अन्य पदार्थों रसायनों का स्राव होता है, जो सिर दर्द का कारण बनते हैं।'

पूर्वानुमान की जांच

हार्वर्ड गजट की रिपोर्ट के अनुसार तापमान में पांच डिग्री सेल्सियस की बढ़ोत्तरी माइग्रेन के खतरों को 7.5 फीसदी तक बढ़ा देती है। इसलिए गर्मी से बचने की कोशिश करें। हो सके तो कड़ी धूप में घर से बाहर न निकलें। एयर-कंडीशनिंग में ही रहें।

जन्म नियंत्रण की गोली

कई महिलाओं ने गर्भनिरोधक गोलियां लेने के बाद माइग्रेन से राहत की बात स्वीकार की है। उनका कहना है कि उन्हें एक्टिव गर्भनिरोधक गोलियां लेने के बाद सिर दर्द से आराम मिला है।

माइग्रेन और ये समस्याएं

आत्महत्या का जोखिम

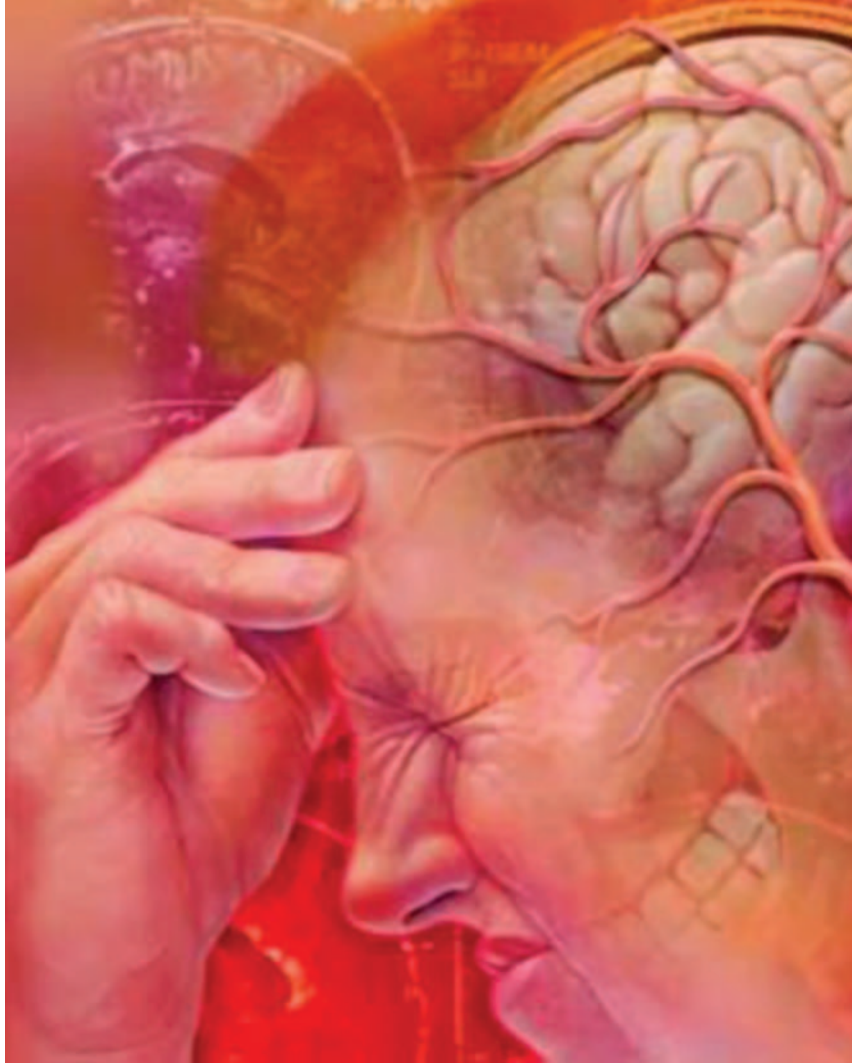
माइग्रेन से ग्रस्त लोग आत्महत्या करने की कोशिश करते हैं। यह बात कई अध्ययनों के बाद सामने आई है, कि माइग्रेन में होने वाले असहनीय दर्द के कारण लोग आत्महत्या करने का प्रयास करते हैं। यह जोखिम उन लोगों में अधिक पाया जाता है जिनमें आभा या तेज प्रकाश और अन्य संवेदी लक्षणों के कारण माइग्रेन की समस्या होती है। न्यूयार्क के मोंटीफिओरे मेडिकल सेंटर के मनोवैज्ञानिक विषय से पीएचडी, डॉन बूस के अनुसार, 'माइग्रेन और आत्महत्या आपस में जुड़े हुए हैं, इसके कारण अभी तक स्पष्ट नहीं हुए हैं, लेकिन अवसाद और माइग्रेन एक समान वातावरण बनाते हैं।'

दवा से बदतर होता है माइग्रेन

वैसे तो माइग्रेन की दवा दर्द को कम करने में मदद करती है, लेकिन कई मामलों में इसका असर उल्टा भी हो सकता है। माइग्रेन दवाओं का लगातार उपयोग करने इसका विपरीत असर होता है। दवाओं के ज्यादा प्रयोग के कारण हुई बदतर स्थिति को 'मेडिकेशन ओवरयूज हेडेक' कहते हैं। इस तरह का माइग्रेन विशेष रूप से इस्तेमाल की जा रही दवाओं के साइड इफेक्ट से होता है।

रोशनी और माइग्रेन

ओहियो और मिसौरी में माइग्रेन से ग्रस्त मरीजों पर किए गए अध्ययन में पाया कि दिन की शुरुआत के साथ ही माइग्रेन का खतरा बढ़ता है और दिन ढलने के साथ ही माइग्रेन का दुष्प्रभाव कम होता जाता है। इस अध्ययन में यह बात सामने आई कि, बिजली से निकलने वाली विद्युत चुम्बकीय तरंगें माइग्रेन के असर को बढ़ाती हैं और इसके कारण होने वाला दर्द असहनीय होता है।



माइग्रेन से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्या

सामान्य आबादी की तुलना में माइग्रेन से पीड़ित लोगों को स्ट्रोक और अन्य हृदय सम्बन्धी समस्याओं का जोखिम ज्यादा होता है। माइग्रेन से पीड़ित लगभग 35 साल की महिलायें जो धूम्रपान और गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग करती थीं उनको ब्रेन में स्ट्रोक का खतरा ज्यादा होता है। हालांकि, शोधकर्ता इस बात को लेकर आश्वस्त नहीं थे कि, ब्रेन स्ट्रोक और माइग्रेन एक-दूसरे से जुड़े क्यों हैं।

तनाव और माइग्रेन

यदि आपको लगता है कि आपने अपने सारे काम निपटा लिए हैं और इसके कारण आपको माइग्रेन से होने वाले दर्द से राहत मिल जायेगी तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। बूज की टीम ने एक अध्ययन किया जिसमें यह बात सामने आई कि, दिमाग में होने वाली हलचल (चाहे वह खुशी हो या गम) ये माइग्रेन के बढ़ने का खतरा 20 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। ऐसा हार्मोन में होने वाले अचानक परिवर्तन के कारण होता है। इसलिए माइग्रेन के दर्द को कम

करने के लिए तनाव से बचने की कोशिश कीजिए, इसके अलावा योग के साथ भरपूर आराम कीजिए।

यौन संबंध और माइग्रेन

यौन संबंध बनाने से माइग्रेन से होने वाला दर्द बढ़ सकता है, इसलिए माइग्रेन के मरीजों को यौन संबंध बनाने से बचना चाहिए। हालांकि यह सही है यौन संबंध बनाने से शारीरिक परिश्रम होता है और रक्त का संचार भी बढ़ जाता है। लेकिन कुछ शोध के अनुसार यौन संबंध बनाने से माइग्रेन का असर कम होता है।

मौसम और माइग्रेन

मौसम और आस-पास के वातावरण के कारण भी माइग्रेन होने का जोखिम होता है। कनाडा के एलबर्टा में अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने पाया कि 23 मील प्रति घंटे की रफतार से चलने वाली चिनूक हवाओं के संपर्क में आने से माइग्रेन होने का खतरा बढ़ जाता है। एक अन्य अध्ययन के अनुसार लगभग आधे से अधिक माइग्रेन से ग्रस्त मरीज तापमान, आर्द्रता और बैरोमीटर के दबाव जैसे मौसमी कारकों के प्रति संवेदनशील होते हैं।

सिरदर्द एक ऐसी आम समस्या है जिससे हर कोई अपने जीवन में कभी न कभी पीड़ित होता ही है। सिरदर्द होने के कई कारण हो सकते हैं लेकिन इसके आम कारणों में दृष्टिदोष से लेकर साइजस परेशानी शामिल हैं। गंभीर कारणों में मस्तिष्क में ट्यूमर भी हो सकता है।

घातक हो सकता है सामान्य सिरदर्द

वर्तमान समय की भागदौड़ वाली जीवनशैली के कारण लोगों में सिरदर्द एक आम समस्या बन गई है। सिरदर्द होने के आम कारणों में तनाव मुख्य रूप से जिम्मेदार होता है जो आज के समय में लगभग सभी को होता है।

उच्च रक्तचाप से पीड़ित होने पर भी सिरदर्द की समस्या सामने आ सकती है। उच्च रक्तचाप होने का खतरा आमतौर पर 40 वर्ष की आयु के बाद होता है लेकिन आजकल कम आयुवर्ग के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। कभी-कभी मस्तिष्क में ट्यूमर होने से भी सिरदर्द की समस्या हो सकती है, लेकिन ऐसा बहुत कम मामलों में होता है।

कम रक्तचाप भी सिरदर्द का कारण हो सकता है। इसके अलावा सर्दी होने अथवा साइजस में सूजन से भी सिरदर्द की समस्या सामने आ सकती है। सिरदर्द से बचने के लिए व्यक्ति को तनाव से बचना चाहिए।

तनाव के कारण कंधों, गर्दन और खोपड़ी की मांसपेशियों में संकुचन होता है जिससे सिरदर्द की समस्या सामने आती है। कम नींद, खाना समय पर नहीं खाने तथा शराब एवं मादक पदार्थों के सेवन से भी सिरदर्द हो सकता है। चॉकलेट और पनीर जैसी चीजों के सेवन से भी सिरदर्द हो सकता है। अक्सर काफी पीने वाले लोगों को समय पर काफी नहीं मिलने पर सिरदर्द हो सकता है।

भागदौड़ और तनावभरे जीवन में दिमाग को शांत और तनावमुक्त रखने के लिए सुबह के समय टहलने और ध्यान आदि व्यायाम करना चाहिए। इसके अलावा मल्टीविटामिन और एंटीआक्सीडेंट दवाइयां ली जा सकती हैं।

यदि किसी को लंबे समय से सिरदर्द की समस्या है तो उसे किसी विशेषज्ञ चिकित्सक से सलाह लेकर सिटी स्कैन कराना चाहिए, जिससे इस समस्या का मूल कारण पता लग सके। इसके अलावा आंखों की नियमित जांच करानी चाहिए तथा दृष्टिदोष होने पर आंखों का सही नम्बर का चश्मा लेना चाहिए।

सिरदर्द के कारण, लक्षण एवं निदान

कारण-सिरदर्द होने का मुख्य कारण शारीरिक और मानसिक होता है, जिसमें रक्तचाप, नेत्रज्योति कमजोर होना, अपच, कब्ज, लू लगना, अनियमित मासिक धर्म, साइजस, आंत में कृमि, ज्वर, रजोनिवृत्ति, निरन्तर चिन्ता और मानसिक तनाव, देर रात तक जागना, अनिद्रा, शोक करना, तेज धूप में घूमना, अत्यधिक मात्रा में दिमागी अथवा



शारीरिक कार्य करना, ईर्ष्या, हीनभावना, गर्भाशय विकार, मस्तिष्क में रक्त संचय, स्नायविक गड़बड़ी, बहुत ज्यादा शुक्रक्षय, कमजोरी, शराब, तम्बाकू व अन्य नशीले पदार्थों का सेवन, ऊब, एकरसता आदि प्रमुख कारण है।

लक्षण-इस रोग के प्रमुख लक्षणों में पूरे सिर में दर्द होना, सिर में भारीपन लगना, दर्द बना रहना, कनपटी में दर्द, सेंक करने, बांधने और दबाने पर सिरदर्द में कमी महसूस होना, सिर नीचा करने पर दर्द बढ़ना, सोने पर दर्द में आराम मिलना आदि देखने को मिलते हैं।

क्या खाएं

- सुपाच्य, हल्का भोजन नियमित समय पर खाएं।
- चावल-छिलकायुक्त मूंग की दाल, दूध, पुराना घी, हलुआ, रबड़ी, मक्खन, मलाई, छाछ आदि का सेवन करें।
- फलों में आंवला, अनार, आम, कच्चा नारियल, अंगूर, सेब इत्यादि खाएं।
- सब्जियों में करेला, बथुआ, नीबू, टमाटर, अदरक, लहसुन, परवल का सेवन करें।

क्या न खाएं

- बासी, भारी, गरिष्ठ, मिर्च-मसालेदार भोजन न करें।
- अत्यधिक गर्म अथवा ज्यादा ठंडे पदार्थों का सेवन न करें।
- बेमेल भोजन न करें।
- कड़क चाय, कॉफी, शराब, तम्बाकू, ज्यादा नमकीन चीजें न खाएं।
- अचार, अमचूर की खटाई, इमली से परहेज करें।

रोग निवारण में सहायक निम्न उपाय करें

- सुबह-शाम खुली हवा में घूमने जाएं। हल्का व्यायाम जैसे योगासन और प्राणायाम करें।
- षडबिंदु तेल या यूकेलिप्टन आयल सूंघें।
- खसखस के बीज या दालचीनी या राई को पानी में पीसकर बने लेप को माथे पर कनपटियों पर लगाएं।



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुडैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिला-इन्दौर (म.प्र.)

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deudent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

हमारी विशेषताएं :

- हृदयरोग विभाग
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- गुर्दारोग विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- न्यूरोरोग विभाग
- चर्मरोग
- एक्स-रे विभाग
- पेट रोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग



Dr. Piyush Kant Sharma

M.B.B.S., M.S. M.Ch (Neuro Surgery)

**Index Medical College Campus, Nemawar Road,
Gram Khudel - 452016, State
Mob:- 095895-02374, 96914-90575
E-Mail:- piyushkant2004@gmail.com**

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :- » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।
» 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।
» 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843



डॉ. अतुल जैन's

(MBBS, DVD)

चर्म, मुहासे, सफेद दाग, एलर्जी विशेषज्ञ
कॉस्मेटोलॉजिस्ट एवं लेजर सर्जन



विशेषताएं

COSMO-CARE-CLINIC

Skin & Laser Center

Happy skin day, Every day"

- ♦ Fractional Laser & Derma Roller Treatment - मुहासों के गड्ढों के लिए
- ♦ Laser Treatment - अनचाहे बालों के लिए
- ♦ Microdermabrasion - स्किन पॉलिशिंग
- ♦ सफेद दाग-फोटोथैरेपी एवं स्किन ग्राफिटिंग
- ♦ Chemical Peeling - मुहासे, काले दाग, झाड़ियाँ हेतु
- ♦ Co2 Laser / RF - मस्से एवं तिल के लिए
- ♦ Anti Hair fall treatment - Mesotheaphy, PRP
- ♦ मुहासे, एक्जिमा, सोरायसिस, बालों का झड़ना, एलर्जी का उपचार

See The Difference



101, सत्संग सागर (सिवका स्कूल के सामने), स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

0731-2550200, 8719924838 समय : दोपहर 12 से 2, शाम 5: 30 से 8: 30

visit us : www.cosmocareclinic.co.in. email: dratul_j@yahoo.co.in



मस्तिष्क कैंसर (ब्रेन ट्यूमर)

ब्रेन ट्यूमर 3 से 15 वर्ष की आयु में अथवा 50 वर्ष की आयु के बाद होता है। यह रोग पुरुष या महिलाएँ किसी को भी हो सकता है। यह रोग विशेष प्रकार के विषाणु के संक्रमण से हो सकता है या प्रदूषित पदार्थों का श्वसन क्रिया के साथ प्रवेश करना रोग की उत्पत्ति का कारण हो सकता है।

सिर दर्द के लक्षण को लोग साधारण समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। ज्यादातर होता यह है कि यह दर्द निवारक औषधियों से ठीक हो जाता है। जब यह साधारण दवा से ठीक नहीं होता तो, लोग दवा की मात्रा बढ़ाते जाते हैं, यह घातक हो सकता है।

सिर दर्द के अनेक कारण हो सकते हैं, जिसमें मामूली जुकाम से लेकर रक्तचाप, युर्दे व हृदय तक की बीमारी हो सकती है। इन बीमारियों से मस्तिष्क के प्रभावित होने पर सिर दर्द के लक्षण मिलते हैं।

मस्तिष्क कैंसर के लक्षण

- मस्तिष्क कैंसर का एक लक्षण सिर दर्द भी है, जो प्रायः प्रातःकाल बहुत तेज होता है और जैसे-जैसे दिन चढ़ता है, सिर दर्द कम होना शुरू हो जाता है। यह दर्द प्रायः सिर के सामने अथवा पीछे की ओर अधिक होता है।
- इस दर्द के प्रारंभ में साधारण दर्द निवारक दवाओं से तो आराम मिल जाता है, लेकिन फिर इन दवाओं का प्रभाव भी खत्म होता जाता है, साथ ही सिर दर्द की तीव्रता बढ़ती ही जाती है।
- मस्तिष्क कैंसर या ब्रेन ट्यूमर में सिर दर्द की तीव्रता के साथ-साथ अन्य लक्षण, जैसे शरीर में चैतन्यता की असामान्यता, किसी विषय पर बार-बार सोचने के लिए बल का प्रयोग करना, दृष्टि में बदलाव, चलने, स्पर्श, सूंघने, सुनने आदि की क्रियाओं में परिवर्तन के लक्षण दृष्टिगोचर होने लगते हैं।

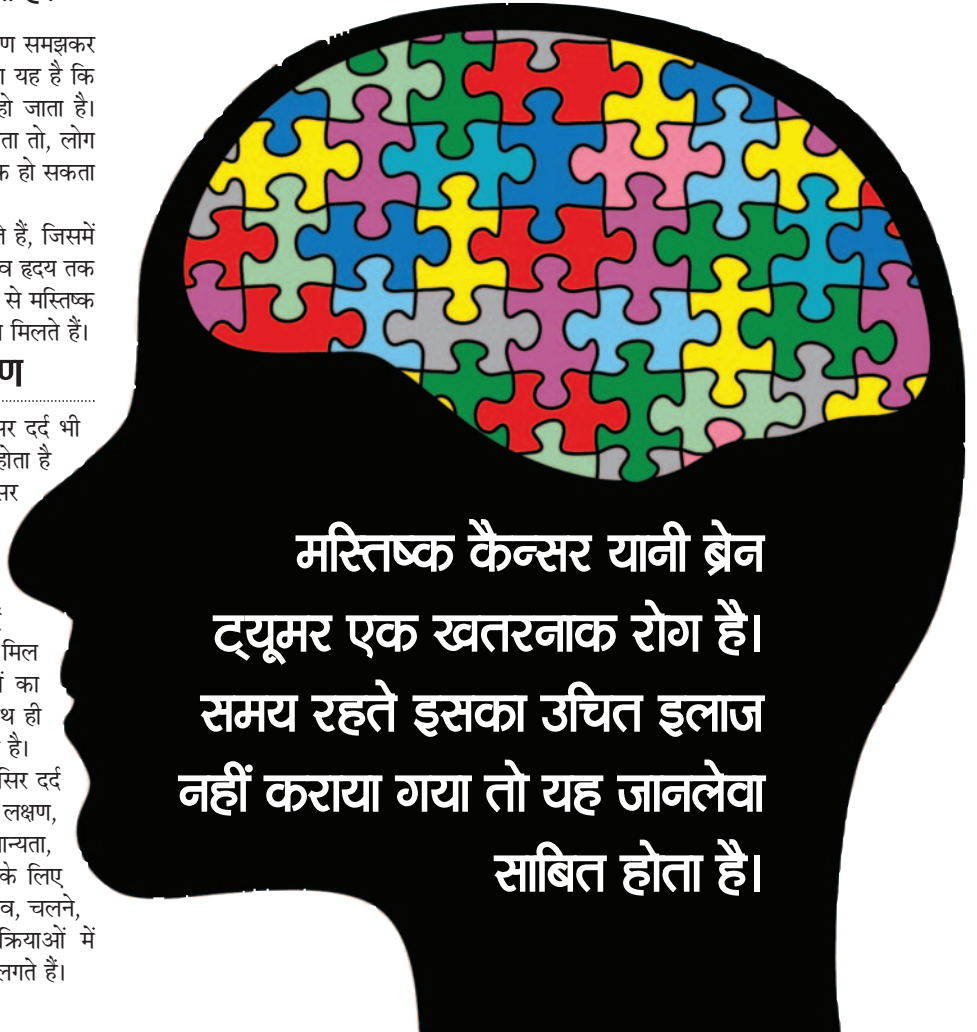
- मस्तिष्क अथवा इससे संबंधित क्रियाओं में अचानक परिवर्तन आ जाता है। इसका कारण मस्तिष्क के अंदर किसी अनावश्यक कोश की वृद्धि का होना होता है, जो शरीर के किसी अन्य भाग में गाँठ या घाव का प्रतिरूप है। जैसे ही इसके विकास की गति तीव्र होती है, सिर के साथ गर्दन में भी दर्द होने लगता है और रोगी अचानक बेहोश हो सकता है।

मस्तिष्क कैंसर निदान का तरीका

- इस बीमारी का उपचार बीमारी के लक्षण और परीक्षण से ही कुछ हद तक हो जाता है। फिर भी परीक्षण के बाद विशेष प्रकार की जाँच, जैसे

सिर का एक्स-रे, कैंट स्केन, रीढ़ की हड्डी से पानी की जाँच आदि से रोग की पुष्टि हो जाती है। आज इस रोग का उपचार रोग की प्रारंभिक अवस्था में करना बहुत ही आसान हो गया है।

- शल्य चिकित्सा, रेडियो थेरेपी तथा दवाएँ इस रोग के उपचार के लिए प्रभावी सिद्ध हुए हैं। रोग की स्थिति के अनुसार उपरोक्त विधियों से उपचार किया जाता है।
- सिर दर्द किसी प्रकार का भी हो, हर व्यक्ति को इसके प्रति सचेत रहना चाहिए। उपरोक्त लक्षण प्रतीत हों तो शीघ्र ही परीक्षण कराकर रोग की पुष्टि करा लेना चाहिए, क्योंकि किसी भी बीमारी की चिकित्सा प्रारंभिक अवस्था में आसानी से की जा सकती है।



मस्तिष्क कैंसर यानी ब्रेन ट्यूमर एक खतरनाक रोग है। समय रहते इसका उचित इलाज नहीं कराया गया तो यह जानलेवा साबित होता है।

चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

- डायबिटीज़
- इंफर्टिलिटी
- हृदय रोग
- विवाह की समस्या
- मानसिक समस्याएं
- न्युसक्ता
- आत्मविश्वास की कमी
- विशेष : दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव MS DNB FIAGES

Fellowship In Bariatric Surgery
Laparoscopic and Bariatric Surgeon
विशेषताएं :- पेट के रोगों का पता लगाना, पाईल्स, फिशर, फिश्चुला, अपेन्डिसाइटिस की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी
वर्लीनिक :- 11-सी. प्रिन्ट प्लाज़ (सब-संगीत) (अपेन्डिसाइटिस के पद, इन्दौर) समय शाम 6 से 9 बजे तक

Mob. 9826056237 email: drapoorvshri@gmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ **डॉ. अभ्युदय वर्मा**

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मो. 7869270767, 9425067335

विशेषज्ञ : बोनोपन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना, पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवाही (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल

यहां पर भी उपलब्ध :- **उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर**

डॉ. दीपिका वर्मा एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीय चौराहा, इन्दौर
मो. 9713774869 0731-2538331

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर e-mail : abhyudaya76@yahoo.com

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेंथोकार्डिक, पेटोग, बॉयोएटिक सर्जन, एवं जलास सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपाला अस्पताल, नई दिल्ली

विशेषज्ञ :- यूसी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांथेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

753128853
निवास : 157, ई.एच. स्कॉप न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2574404
e-mail : raghuanshidranun@yahoo.co.in

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : वेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्राव होना) गर्दन दर्द (सर्वाइकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (सिलिअ डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिप्लेसी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

वर्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)

फोन : 4001220, 9589733732
e-mail : nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई
जुन्टेडो युनिवर्सिटी, जापान
वाशिंगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका
नेशनल कैंसर सेंटर, जापान

विशेषज्ञ : फेफड़ों एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, अण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर

कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर
समय : सुबह 11 से 3 बजे तक

Global Cancer Hub
Choose Hope... choose Life
वर्लीनिक : 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाबाय हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
9713013097

Smile Dental Clinics

Dr. Abhijeetsingh (B.D.S. (MIDA))

विशेषताएं -
दांतों के कब्बों एवं पीतचान को हटाना स्केलिंग द्वारा
स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज़्यादा स्पेस करना,
मुंह की बंदव, मसूड़ों से खून आना
मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज
दांत न होने पर दांतों के क्लर के पिचस एण्ड
रिप्लेस दांत लगाना
दांतों के बीच की गैप कम करना,
स्माइल डिजाइनिंग करना
कार्मेटिक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना,
singh530@gmail.com

9752089859

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

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

इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
शोथ हारमोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
पैग्मार्पय के छाले एवं पठनों की सलत्न चिकित्सा

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

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक वर्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विषय में अपने खनिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सूक्ष्म दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार विषय का हर चौथा आदमी 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 मजिल क्यांथेल 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.homeopathyhealthcure.com
Mob. 9425070296, 9907855980

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)
Address- 11-4 Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accres@yaho.com

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

जीन्स 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन MBS, DCP, Drex (London), mCSEP, mASCT, mRBM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैंड)
9827023560
web : www.infertilemale.co.in
परामर्श केवल एवं समय लेकर
फोन : 0731-3012560

डॉ. संजय कुचेरिया मुख्य विशेषज्ञ Greater Kailash Hospital, DL - Hospital, Baramba Hospital

एम.एस.एम.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 सेंटर
स्क्रीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046
e-mail : sanjaykucheria@yahoo.co.in समय 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

DR. PRATIK MAHAJAN

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.)

काम से ना हो एलर्जी, खर्च करें एनर्जी

- डिनर के बाद फैमेली या फ्रेंड्स के साथ आसपास ही कहीं घूम आइए।
- बैठे-बैठे टी.वी. न देखते रहिए। टी.वी. 'मोटों' का दुश्मन है। यह आपकी कैलोरी नहीं खाता, सिर्फ आपका टाइम खाता है (आपका माइंड तो खाता ही खाता है!)।
- बच्चों को खेलते हुए सिर्फ देखिए ही नहीं, उनके साथ कभी-कभी खुद खेलिए भी।
- कोने की दुकान पर ही नहीं, अगली कॉलोनी के ब्यूटी सैलून अथवा सुपर मार्केट के लिए पैदल ही खाना होइए। बात-बात में ऑटोमोबाइल का मुँह न देखिए (बशर्ते यह धूप का समय न हो और आप माइग्रेन के पेशेंट न हों!)।
- वीकेंड में अपनी बाइक या अपनी कार खुद वाश करें। गार्डन में निंदाई-गुढ़ाई करिए। एक फटकनी लेकर घर की 'झड़का-फड़की' करिए। कुछ नहीं तो बैठकर एलबम में फोटो लगाइए। यह रिमोट कंट्रोल लेकर टी.वी. के सामने पसरे रहने से ज्यादा काम का होगा।
- कभी-कभी फ्रेंड्स के साथ बैडमिंटन जैसा आउटडोर गेम भी खेलिए। कभी-कभी क्रिकेट के चौके-छक्के लगाइए।
- नहाने के बाद अपना टॉवेल बैड पर फेंकने के बजाए धूप में सुखा आइए, उठने के बाद अपने बिस्तर खुद तह करिए, पानी किसी से माँगने के बजाए खुद उठकर फ्रिज तक जाइए।
- लिफ्ट के बजाए सीढ़ियों का उपयोग करिए (बशर्ते आप किसी गगनचुंबी इमारत के चौदहवें माले पर न रहते हों!)।
- मकान इक्का-दुक्का मंजिल वाला हो, तब भी दिन में कई मर्तबा सीढ़ियाँ चढ़ने-उतरने से गुरेज न करिए (बशर्ते आपके 'घुटनों के डॉक्टर' ने मना न किया हो!)।

आप नहीं जानते, देखने में छोटी ये बातें आपकी अतिरिक्त एनर्जी खर्च करवाने में कितनी बड़ी उस्ताद हैं। इसलिए अगर अपना एनर्जी लेवल बढ़ाना है तो रेग्यूलर एनर्जी खर्च करें और काम के एलर्जी से बचें।



मन के घाव को ठीक करना ही है मेडिटेशन



आज मेडिटेशन ऐसा शब्द है जो सामान्यतः हर व्यक्ति जानता है। मेडिटेशन यानि ध्यान। ध्यान से मन की एकाग्रता बढ़ती है और मन को असीम शांति मिलती है।

मेडिटेशन शब्द की उत्पत्ति लेटिन शब्द मेडरी से हुई है। इस शब्द का अर्थ है कि मन पर जो चोट है उसे ठीक करना।

जो चोट पर मन पर लगी है उसे ठीक करना ही मेडिटेशन है। इसके लिए हमें बाहर से कुछ नहीं लेना है। मन पर जो आंतरिक घाव है जैसे क्रोध और तनाव इसे दूर करने के लिए मेडिटेशन ही सबसे अच्छा उपाय है। आजकल कई लोग मेडिटेशन करते हैं परंतु

फिर उन्हें उसका सही लाभ नहीं मिल पाता। लोगों का मानसिक तनाव कम नहीं होता और ना ही उनके मन को शांति मिलती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वे लोग मेडिटेशन तो करते हैं परंतु उनकी विधि सही है या नहीं। इस बात की जानकारी उन्हें नहीं रहती है।

यदि आप मेडिटेशन कर रहे हैं तो आपको क्रोध शांत होना चाहिए। आपको मेडिटेशन का लाभ मिल रहा है या नहीं इस बात को जानने के लिए आपको देखना होगा कि मन कितना शांत हुआ और आप क्रोध पर कितना कंट्रोल कर सकते हैं।



जिला चिकित्सालय एवं जनपद पंचायत एवं लोक सेवा केन्द्र का आकस्मिक निरीक्षण

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने बालाघाट पहुँचते ही सबसे पहले जिला चिकित्सालय का निरीक्षण किया। उन्होंने विभिन्न वार्डों का निरीक्षण कर मरीजों से चर्चा की और उन्हें निःशुल्क दवा मिल रही है या नहीं इसकी जानकारी प्राप्त की। श्री चौहान ने निःशुल्क दवा केन्द्र में जाकर दवा स्टॉक की जानकारी ली। श्री चौहान ने जनपद कार्यालय एवं लोकसेवा केन्द्र के आकस्मिक निरीक्षण के दौरान हितग्राही मूलक योजना की जानकारी प्राप्त की और लाभान्वित लोगों से सीधे मोबाइल पर बात की।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. योगिता परिहार
M.B.B.S., DGO
प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ

चिकित्सक: सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.डी.एफ. सेंटर)

- निःसंतान दम्यति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान
- अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज
- दूबीन द्वारा वच्छेदनी के मुँह के छालों की जांच (कॉलपोस्कोपी)
- महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पोशानियां
- सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज (समय: शाम 7 से 9 बजे तक)

9752573474
क्लीनिक: जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गौता भवन रोड, इन्दौर

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

डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
सुपरिचटरीन, 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, डक्कनवाले 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 रविवार अवकाश

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम.बी.बी.एस., डी.एन.बी.
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)

विशेषज्ञ: लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलोरेक्टल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी

क्लिनिक: एम.डोड- 11, मिलिंदा मेनोर स्वीन्द्र नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर
फोन: 0731-2521133 E-mail: drrakeshdhupia21@gmail.com
समय: दोप: 12.30 से 1.30 सां. से शनि, शाम 5 से 7 सां. से शुक्र
मोबा. 94253-20502

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्विन्ट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट
श्री गणेश नेत्रालय
शंकर नेत्रालय, चेन्नई

टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला

(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेडिना विशेषज्ञ द्वारा पर्द की जांच की सुविधा उपलब्ध) email: shriganeshnetralay@gmail.com
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

फोन: 0731-2566077 अमृता को बचाने हेतु कृपया पूर्व समय लेनी।
मोबा. 9669965597, 9685597097

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)

विद्वियों - रेडिना एवं युविका स्पेसालिस्ट
फेलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व एसि. प्रोफेसर - प. ज. न. 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

हमारे अजीब पिपूष पुरोहित के जन्मदिन पर
हार्दिक बधाई
जिनके अथक प्रयासों से सेहत एवं सूत्र पत्रिका की बेवसाइट को विश्व में पिछले एक वर्षों में 203140 लोगों ने
www.sehatsurat.com
को विजित किया।
वेवसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पिपूष पुरोहित
मोबा. 9329799954
Email: accren2@yahoo.com



मीठी गोलियां सिरदर्द एवं माइग्रेन से निजात

हो म्योपैथी में लोगों को स्वस्थ करने की अचूक शक्ति होती है। लोग जब सकल प्रयास के बाद थक हार जाते हैं तब हमारे (होम्योपैथिक चिकित्सक) के पास आते हैं।

सिरदर्द एवं माइग्रेन के लिए केवल दर्द निवारक गोलियों पर निर्भर रहना ठीक नहीं है। इस तरह से अपनी बिमारी से छुटकारा नहीं हासिल कर सकते हैं बल्कि अन्य कई बिमारियों को आमंत्रित कर लेते हैं।

जीवन में कभी न कभी हर किसी को सिरदर्द का अनुभव जरूर होता है परन्तु जब वही सिरदर्द लगातार और बार-बार होने लगता है तथा हमारे दैनिक कार्यों को अवरूद्ध करने लगता है। तब हमें काफी परेशानी होने लगती है और सबसे ज्यादा परेशानी तो तब होती है जब सकल प्रयास (सभी प्रकार की दवाईयों) के बाद भी यह सिरदर्द ठीक नहीं होता है और माइग्रेन कहलाने लगता है। माइग्रेन के तीन स्टेज होते हैं- माईल्ड, माडेरेट एवं सीवियर।

माईल्ड तरह के माइग्रेन में कभी-कभी फटने जैसा सिरदर्द होता है और हमारी दैनिक कार्यों में ज्यादा प्रतिकूल असर नहीं पड़ता है।

माडेरेट तरह के माइग्रेन में तेज सिरदर्द के साथ-साथ उल्टी जैसा या मिचली हो सकती है और हमारी दैनिक कार्यों को प्रभावित कर सकता है।

सीवियर माइग्रेन के मरीजों को माह में तीन से पांच बार तक तेज सिरदर्द के साथ उल्टी एवं चक्कर आ सकते हैं तथा दर्द 24 से 72 घंटे तक रह सकता है और दैनिक कार्य पूर्ण रूप से

अवरूद्ध हो सकता है।

माइग्रेन सामान्यतया अनुवांशिक होता है। इसके अलावा कुछ न्युरोलॉजिकल वजह तथा ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है। माइग्रेन के कारण, लक्षणों तथा स्टेज के आधार पर यदि हम होम्योपैथिक दवाइयों का चयन करते हैं तो मरीजों को शीघ्र ही आशानुरूप परिणाम मिलने लगते हैं और धीरे-धीरे बिमारी से निजात मिल जाती है।

जरूरी नहीं लंबा हो इलाज

आमतौर पर लोगों को लगता है कि होम्योपैथी इलाज काफी लंबा होता है। जबकि वास्तविकता यह है कि इन दवाइयों का असर कई कारणों पर निर्भर करता है। रोग यदि पुराना है तो मरीज को ठीक होने में समय लगता है वहीं हाल ही में उत्पन्न हुआ रोग कम अवधि के भीतर ठीक हो जाता है। साइड इफेक्ट्स न होने की वजह से होम्योपैथिक दवाइयों को लोग प्राथमिकता देते ही हैं, साथ ही ये बच्चों में भी बेहद लोकप्रिय है। वजह यह कि छोटी-छोटी मीठी गोलियों को लेने में बच्चों को कोई तकलीफ भी नहीं होती और दिन में दो बार लेनी हो या तीन बार, मीठे स्वाद की वजह से बच्चे खुद याद रखकर दवाइयों का सेवन कर लेते हैं।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवॉल्ट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



सिर दर्द की आयुर्वेदिक चिकित्सा

महिलाओं के सिर दर्द के कारण

शिर शूलादि वज्र रस, सूतशेखर रस, गोदन्ती भस्म, लक्ष्मीविलास रस अभ्रकयुक्त, चारों 10-10 ग्राम, स्वर्ण माक्षिक भस्म और प्रवाल पिष्टी 5-5 ग्राम लेकर सबको भली-भाँति घोंट-पीसकर मिला लें। इसकी 30 पुड़िया बाँध लें। सुबह-शाम 1-1 पुड़िया शहद में मिलाकर चाट लें। इसके बाद शंखपुष्पी टेबलेट की 2-2 गोली ठंडे किए हुए दूध के साथ ले लें। भोजन के बाद आधा कप पानी में पथ्यादि काढ़ा और अमृतारिष्ट 4-4 चम्मच डालकर दोनों वक्त पी लिया करें।

महिलाओं का सिर दर्द

सिर दर्द के रोगियों में पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों की संख्या ज्यादा पाई जाती है। महिलाओं के सिर दर्द के कुछ नारीगत कारण भी होते हैं, जैसे प्रदर रोग, अनियमित मासिक धर्म, प्रसव के समय किसी भी असावधानी या गलती के कारण होने वाला कोई प्रसूति विकार या गर्भाशय में कोई विकार होना आदि। आयुर्वेद ने इसके 65 प्रकार के बताए हैं।

चिकित्सा

सिर दर्द व नारी रोगों से पीड़ित महिलाएँ दोनों वक्त भोजन के बाद आधा कप पानी में टॉनिक एफ-22 या सुंदरी संजीवनी डालकर पिएँ। सुबह-शाम दूध के साथ दो गोली अशोल टेबलेट लें। यह प्रयोग 3-4 माह तक नियमित करना चाहिए।



एकांत में बिताएं कुछ पल



आप चाहे कितना ही सामाजिकता निभाते हों, एकदूसरे के साथ बातचीत में व्यस्त रहते हों लेकिन आपको अपने लिए कुछ समय की हमेशा जरूरत होती है। अब जबकि सामाजिकता बढ़ाने के लिए अनेक द्वार हमारे आसपास हैं तो अपने लिए एकांत की तलाश बहुत कठिन होती जा रही है। लेकिन एकांत ही आपको अपने कामों के लिए पर्याप्त उर्जा पाने में मदद करता है। वह अपनी खूबियों को पहचानने और अपनी कमजोरियों के साथ आगे बढ़ने में आपकी मदद करता है। अपने एकांत से आप किस तरह आगे बढ़ने की उर्जा ग्रहण करते हैं यह आप पर ही निर्भर करता है लेकिन एकांत में खुद के साथ वार्तालाप के बहुत से फायदे हैं।

अपनी जरूरतों पर एकाग्र रहें

जब भी आप अकेले रहें तो विचार करें कि आप अपनी जरूरतों और अपने तरीकों से जीवन को जी पा रहे हैं या नहीं? इस तरह की विचार प्रक्रिया ही आपके आनंद को बढ़ाएगी और आपको अपने समय का सही उपयोग करने में मदद करेगी। अपने खाली समय को दूसरों पर खर्च कर देने से आपका खुद से संवाद नहीं हो पाता है। तरह-तरह की गतिविधियों में उलझे रहने पर आप अपनी रुचि की चीजों के लिए भी वक्त नहीं दे पाते हैं। दूसरों को समय दें पर खुद के लिए भी समय बचाएं।

संभावना की तरह देखें

जब भी आप अकेले हों तो मानें कि यह अपनी नई

संभावनाओं पर काम करने का वक्त है। अपने तनावों से उबरने का वक्त है। कई बार हम खुद की तरफ यह कहकर भी ध्यान नहीं दे पाते हैं कि समय ही नहीं है। जब आप खुद के लिए प्रयास के साथ समय निकालेंगे तो पाएंगे कि आप खुद का समय दे पा रहे हैं। एकांत में अपने बारे में चिंतन आपको संबंधों में भी बेहतर बनाएगा।

नकारात्मकता से दूर

जब आप एकांत में होते हैं तो इस बात की आशंका न्यूनतम होती है कि कोई दूसरा आपका मूड खराब कर दे। तब आप अपने अनुसार ही अपने समय को बिताना पसंद करते हैं। उसमें दूसरे का दखल बहुत ही कम होता है। इसलिए यह समय आपके लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। इस समय को अपने प्रति जिम्मेदारी की तरह देखना चाहिए।

दूसरों से दूर होने का डर छोड़ दें

आज के अति सामाजिक समय में लोग इस बात से डरते हैं कि अगर वे दूसरों को समय नहीं देंगे तो सभी से कट जाएंगे। यही मौजूदा समय की सबसे बड़ी मुश्किल भी है। व्यक्ति दूसरों को तो समय देने के प्रयास में खुद के लिए समय नहीं निकाल पाता है। कई बार व्यक्ति इस बात पर अफसोस करता है कि दूसरे कितनी अलग-अलग गतिविधियों में शामिल हैं लेकिन वह ऐसा कुछ नहीं कर पा रहा है। लेकिन इस विचार से मुक्त होने की जरूरत है। आपका आनंद वह नहीं हो सकता है जो आपके मित्र का है।

आपकी रुचियां और शौक ही कुशलता पाने में आपकी मदद करते हैं। अक्सर लोग जीवन में तरह-तरह के कामों के बारे में सोचते रहते हैं और कभी उन पर अमल नहीं करते। अगर आपके पास अपने लिए कुछ समय है तो अपनी रुचियों को किस तरह समय दिया जाए इस बारे में सोचें।

पार्टनर से न छुपाएं ये बातें

सच्चा प्यार बहुत मुश्किल से मिलता है और अगर आपको यह मिल गया है तो उसे बनाये रखने के लिए, आपको अपने साथी से ईमानदार होना पड़ेगा। अगर आप अपने सीक्रेट्स उनसे शेयर नहीं करेंगी तो वह आपको जैसे जान पाएंगे। इसलिए यह जरूरी है की आप अपनी छोटी से छोटी बात उन्हें बातये और उन्हें आपको जानने का मौका दें। जब आप किसी रिश्ते में सीरियस होते है तो कुछ भी छिपाना नहीं चाहिए। पूरी ईमानदारी से रिश्ते को निभाना चाहिए। आइए जाने कुछ ऐसी ही बातें।





शापिंग भी नशा है

शापिंग के मायने हर किसी के लिए अलग होते हैं, कुछ जरूरत के लिए शापिंग करते हैं, कुछ शौक के लिए और कुछ तनावमुक्ति के लिए। ऐसे में अगर आपकी शापिंग का कारण भी तनावमुक्ति है, तो इसे बदल डालें और कभी भी तनाव में शापिंग ना करें। ऐसे में आप ना केवल पैसों की बर्बादी करेंगे बल्कि ऐसी चीजें भी खरीद लायेंगे जिनका आप कभी प्रयोग नहीं करेंगे।

दिल्ली स्थित गंगाराम अस्पताल की साइकोलॉजिस्ट डा आरती आनंद के अनुसार अकसर लोग तनाव दूर करने के लिए शापिंग करते हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इस समस्या के अधिक होने का एक कारण उनके समय की अधिकता है।

अगर शापिंग आपके लिए अनिवार्य बनती जा रही है तो आप शापैहलिक हो सकते हैं और इस समस्या से बचने का सबसे आसान तरीका है काउंसलिंग।

साइकैट्रिस्ट्स की मानें तो शापिंग करने का नशा भी कुछ अल्कोहल या ड्रग्स की तरह होता है।

- क्या शापिंग आपके लिए तनाव मुक्ति का साधन है।
 - क्या आप अपनी जेब से अधिक शापिंग करते हैं।
 - क्या आप अपनी शापिंग करने की आदत को चाह कर भी नहीं बदल पा रहे हैं।
- अगर इनमें से कोई भी विकल्प आपको सही लगता है

तो सावधान हो जायें, आप भी शापैहलिक हो सकते हैं।

शापैहलिज्म से बचने के टिप्स

- अगर आपको लगता है कि आप शापैहलिक बन रहे हैं तो अपने पास कैश रखें। कभी भी कार्ड का इस्तेमाल ना करें।
 - अगर आपको डिप्रेशन या ऐसी किसी कोई बिमारी है तो ऐसी स्थिति में शापिंग के लिए ना जायें।
 - शापिंग के नाम पर आप स्वयं को नियंत्रित नहीं कर पा रही हैं, तो अपने सारे कार्ड फेंक दें।
 - महीने का बजट बना लें और उसपर अडिग रहें।
- अगर आपको भी लगता है कि आपके अंदर का शापैहलिक विकसित हो रहा है तो अपनी आदतों को बदल डालें।



प्राकृतिक खूबसूरती

अगर आपको लगता है कि आपका साथी आपको बिना मेकअप के पसंद नहीं करेगा तो आप गलत हैं, वह भी आपके गीले बालों को देखना पसंद करेंगे। क्यों कि वो आपको पसंद करते हैं वैसे ही जैसी आप हैं, ना की आपके मेकअप की वजह से। इस लिए उनसे अपनी नेचुरल ब्यूटी को छिपाने की कोई जरूरत नहीं है, आप जैसी हैं वैसे ही उन्हें पसंद है।

अपने खर्चे उन्हें बताएं

अगर आप शादी कर रहीं हैं तो अपने सारे खर्चों के बारे में अपने साथी को जरूर बताएं। क्यों कि यह उनके लिये जानना बहुत जरूरी है कि आपके खर्चे क्या क्या हैं। इससे वो आपके पैसों को मैनेज

करने में आपकी मदद भी करेंगे साथ ही पैसे बचाने के तरीके भी बताएंगे।

अपने सपने उन्हें बताएं

अपने सपनों के बारे में उन्हें खुल कर बताएं। हो सकता है कि यह सब सुन के हंसी आए। लेकिन हो सकता है कि वो आपके सपने को पूरा करने में आपकी मदद कर दें, और अगर वो कुछ न कर पाएं तो कम से कम वो आपको सुनेंगे और इससे वो आपके और करीब आ पायेंगे और उन्हें आपको और बेहतर जानने का मौका भी मिलेगा।

उम्मीदें अपनी

भावनाओं के बारे में उन्हें बतायें और बताएं की आप उनसे कितना प्यार करती हैं जिससे उन्हें भी पता चले की उन्हें भी आप से इससे ज्यादा प्यार

की उम्मीद है। पर इसका मतलब यह बिलकुल नहीं की आप उन्हें बदलने को कहें पर वो जैसे हैं वैसे ही रहे बस अपनी पसंद और नापसंद उन्हें बताएं।

पूजा-पाठ में आपका विश्वास

आपने विश्वास और अपने विचारों के बारे में अपने साथी को जरूर बताएं क्यों कि कभी न कभी यह सारी बातें सामने आ ही जाएंगी। उन्हें पता होना चाहिए की आप किस तरह की इंसान हैं, और आपकी सिद्धांत आपकी जिन्दगी का एक अहम हिस्सा है। इसी के साथ ही आपके बच्चे किन सिद्धांतों और धर्म को मानेंगे यह भी शादी से पहले निश्चित कर लें जिससे भविष्य में कोई समस्या ना हो। बस यही याद रखिये की आपको खुले दिमाग से रिश्ते को निभाना है।

अब झुरियां घटाकर फेयरनेस बढ़ायें

Best Skin Care Partner...No. 1

केवल **1** रु. प्रतिदिन खर्च में पाएं **खुबसूरत त्वचा** **मुँहासों** के लिए **वरदान**
सपना नहीं सच्चाई है...



क्या आप अपने खुबसूरत चेहरे के लिए केवल 1 रु. प्रतिदिन भी नहीं खर्च कर सकते हैं? अगर आप चाहते हैं खुबसूरत चेहरा तो आप आज ही केवल एक ट्यूब कॉलेजियन क्रीम ले आएं... और फिर देखें कि कुछ ही दिनों में आपके चेहरे पर निखार एवं खुबसूरती। दुनिया भर की देशी या विदेशी कंपनियों की कई क्रीम या फेशियल के कई साधन वापरें या फिर केवल एक ट्यूब कॉलेजियन क्रीम वापरें। **आप स्वयं ही परिणाम देखें, आप फिदा हो जाएंगे।**



*Gentle on skin
Fast in action*



Acne Clear Cream



बचाईये

Rs. **21/-**

कॉम्बो पैक पर

कॉलेजियन[®] क्रीम

मुँहासों के लिए वरदान

केवल कॉलेजियन क्रीम में 12 गुणों का विशाल भंडार है। सबसे विश्वसनीय "मुँहासों के लिए वरदान" पहले इस्तेमाल करें, फिर विश्वास करें।

यह पढ़ना हर व्यक्ति के लिए जरूरी है।

यह खुशबूदार अद्भुत, कई गुणों का सागर। इस क्रीम के मुकाबले की कोई क्रीम नहीं है। जो हर व्यक्ति के लिए लाभदायक है। यह सूचना रखना जरूरी है। वह सभी अनुभव करने के बाद ही लिखा जा रहा है। अगर कई क्रीम वापरने के बाद भी फायदा नहीं हुआ हो तो कॉलेजियन क्रीम एक बार अवश्य वापरें। 50 वर्षों से जानी पहचानी...उत्तमता की हर कसौटी पर खरी कॉलेजियन क्रीम आपकी त्वचा को निखारने के लिए एक संपूर्ण क्रीम है। कॉलेजियन क्रीम एक ऐसा विश्वसनीय नाम है जो केवल मुँहासों के लिए वरदान के रूप में है ही, बल्कि अन्य कई तकलीफों के लिए फायदेमंद ही नहीं बल्कि डॉ. साहेब की कई वर्षों की मेहनत, तपस्या व अनुभवों का परिणाम है। डॉ. साहेब का एक ही लक्ष्य है कि वह क्रीम भारतवर्ष में हर परिवार के सदस्यों में हो क्योंकि... इससे अच्छी क्रीम हो ही नहीं सकती। इन गुणों के परिणाम भी पूर्ण अनुभव करने के बाद ही लिखे गए हैं। आपका मानना है कि कोई व्यक्ति अपने परिवार के लिए या तो 12 ट्यूब जिनकी कीमत लगभग 500 से 700 रु. तक अलग-अलग तकलीफों के लिए घर पर लाये या केवल एक ही ट्यूब कॉलेजियन क्रीम 70 रु. (20 ग्राम) में ले आएं, जो कि सभी तकलीफों में फायदेमंद रहेगी, यह पचास वर्षों का अनुभव एवं पारिवारिक विश्वास कहता है। यह क्रीम मुँहासे, काले दाग, बारीक चेचक, ताजे-जले एवं कटे, ताजे जख्म, स्ट्रेचमार्क्स, गठान व दर्द, एक्जिमा, एडियों का फटना व दर्द, आँखों के नीचे काले दाग (झाड़ियाँ) गोरेपन और त्वचा को मुलायम बनाए रखने के लिए वरदान के रूप में हमारे सामने है। आप भी आज ही एक बार इसे अवश्य इस्तेमाल कर विश्वास करें। हमारा दावा है कि आप भी इसे वापर कर पूर्ण संतुष्ट होंगे ही। इससे कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। और हाँ... रोजाना सुबह शाम लगाने से चेहरा ऐसा चमकेगा, कि सभी आपसे जरूर पूछेंगे कि रोजाना फेशियल करते हो क्या...क्योंकि इसके बाद फेशियल की जरूरत ही नहीं रहती।

साल बीत जाएँ - त्वचा हर दम जगमगाएँ

आज ही एक
ट्यूब लाकर
विश्वास करें

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
फो. : **0731-2341283**

अब महापैक महाबचत के साथ 10/- रुपये की छूट



Sab Chhodein... Le Aaye Collegian Cream Abhi ke Abhi

... तो होंगे तनाव दूर

आजकल की भागदौड़ वाली जिंदगी में व्यक्ति के जीवन में तनाव होना आम बात है। इसके कई कारण हो सकते हैं, लेकिन कभी-कभी ये तनाव कई बीमारियों की वजह भी बना जाता है। इसलिए तनाव काफी घातक साबित हो सकता है। अगर हम रोजमर्रा की जिंदगी में अपने लिए कुछ वक्त निकालें तो इस तनाव से छुटकारा पा सकते हैं। हम आपको बता रहे हैं कि कैसे तनाव से बचा जा सकता है।

नियमित व्यायाम

तनाव कम करने का सबसे अच्छा तरीका है व्यायाम। नियमित 30 मिनट तक एक्सरसाइज करें, अगर आप रोज कम से कम 30 मिनट भी व्यायाम करें तो आप काफी हद तक तनाव पर काबू पा सकते हैं। इससे आप शारीरिक तौर तो फिट रहेंगे ही साथ ही आपको मानसिक शांति भी मिलेगी। व्यायाम के लिए सुबह का वक्त ज्यादा बेहतर होगा।

टीवी देखें

टीवी देखकर भी काफी हद तक तनाव पर काबू पाया जा सकता है। टीवी मनोरंजन का एक बड़ा जरिया है। जब भी आप ज्यादा तनाव महसूस करें अपना पसंदीदा कार्यक्रम देखें आपको जरूर अच्छा महसूस होगा। टीवी देखने से आपका तनाव कम होगा।

किताबें पढ़ें

तनाव पर काबू पाने के लिए किताबें पढ़ना भी एक अच्छा उपाय है। आप अपनी पसंदीदा किताबें पढ़ें जिससे काफी हद तक आपका तनाव कम होगा। किताब पढ़ने की आदत डालनी चाहिए, इससे आपकी जानकारी भी बढ़ती है और तनाव नहीं होता।

धूम्रपान न करें

यदि आप यह सोचते हैं कि तनाव से राहत दिलाने में सिगरेट की अहम भूमिका होती है तो यह गलत है, बल्कि असलियत तो यह है कि सिगरेट ही

आपका तनाव बढ़ाती है। धूम्रपान से थड़कन तेज हो जाती है जिससे तनाव बढ़ता है। इसलिए धूम्रपान न करें।

स्वस्थ आहार खाएं

तनाव का प्रमुख कारण अस्वस्थ खानपान भी है। यदि आप सुबह का नाश्ता नहीं करते हैं तो दिनभर तनाव रह सकता है। इसके अलावा बहुत अधिक फास्ट फूड, हेवी डाइट लेने से भी तनाव बढ़ता है। इसलिए अपने खानपान को सुधारिये, अपने डाईट चार्ट में पौष्टिक आहार को शामिल कीजिए और तनाव से बचिये।

अधिक काम न करें

जरूरत से ज्यादा काम करने की वजह से भी तनाव हो सकता है, इसलिए ऑफिस या अन्य जगहों पर जरूरत से ज्यादा काम न करें। काम का दबाव तो हर किसी की जिंदगी में होता है लेकिन जो लोग काम और परिवार में काम का संतुलन नहीं बैठा पाते और रूटीन में काम के अलावा कुछ नया नहीं कर पाते हैं, उन्हें तनाव और अवसाद होना तो वाजिब ही है।

काम के दौरान ब्रेक लें

काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लेने से भी तनाव कम होता है और दिमाग को आराम मिलता है। यदि आप लगातार काम कर रहे हैं तो बीच में थोड़ा ब्रेक जरूर लें। थोड़ा टहलें, पानी पियें, बाहर जाएं, खुला आसमान देखें, ताजी हवा में सांस लें, किसी से बात करें। इससे तनाव कम होगा।

समय का प्रबंधन करें

जो लोग अपने काम की लिस्ट नहीं बनाते उनको तनाव होना सामान्य है, क्योंकि वे अपने काम को लेकर उलझ जाते हैं। इसलिए अपने मूल्यवान समय सही तरीके से उपयोग कीजिए, अपनी दिनचर्या और काम के आधार पर समय का प्रबंधन कीजिए। यदि आप ऐसा कर लेते हैं तो आपको तनाव और अवसाद जैसी समस्या नहीं होगी।

पूरी नींद लें

तनाव कम करने के लिए पूरी नींद लेना बेहद जरूरी होता है। रोजाना कम से कम 7 घंटे की नींद जरूर पूरी करें। लेकिन ज्यादा देर तक सोने से भी बचें। देर से सोकर उठने वाले व्यक्ति का मेटाबॉलिज्म ठीक नहीं रहता है जिससे उन्हें थकान, तनाव और उदासीनता अधिक सताती है।

सकारात्मक सोचें

तनाव की सबसे बड़ी वजह है नकारात्मक सोच, इसलिए निगेटिव की बजाय पॉजिटिव सोच रखें। अपनी तुलना किसी से न करें, जो आपके पास है उसमें ही संतुष्टि रखिये। इसके अलावा अपने आसपास के व्यक्तियों के बारे में अच्छी राय बनाइए। ऐसे लोगों से मिलने से बचिये जो आपके बारे में अच्छी सोच नहीं रखते।



बाल विवाह न रहें, अपराध से बचें

बच्चों का भविष्य दांव पर न लगाएं
बच्चों को पढ़ने व आगे बढ़ने का मौका दें

याद रहे,
18 साल से कम उम्र
की लड़की और
21 वर्ष से कम उम्र के
लड़के का विवाह
कार्गनन अपराध है।
ऐसे विवाह में शामिल
सभी व्यक्ति अपराधी की
श्रेणी में आते हैं।

बाल विवाह से
संबंधित सूचना
मिला कलेक्टर
(प्रतिबंध अधिकारी),
नजदीक के
पुलिस स्टेशन एवं
मिला महिला
सशक्तिकरण अधिकारी
को तत्काल दें।

ध्यान रहे

बाल विवाह करने पर
₹ 1 लाख जुर्माना और
दो वर्ष की कैद
या दोनों
हो सकते हैं।

लाड़ो अभियान

संचालनालय महिला सशक्तिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश द्वारा जनहित में जारी

गले की खराश : घरेलू नुस्खे

सर्दियों के मौसम में सर्दी-जुकाम व गले में खराश होना एक आम बात है। सर्दी-जुकाम होने से पहले आपके गले में दर्द व खराश जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस लेख में जानें गले में खराश को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे।

लंंबे समय तक गले में खराश होना काफी तकलीफदेह हो जाता है साथ ही यह आपके गले को भी जाम कर देता है। गले में होने वाली खराश अन्य बीमारियों की तरह लंबे समय तक नहीं रहती लेकिन कुछ ही दिनों में यह आपको पूरी तरह से प्रभावित कर बीमार कर देती है।

क्या है गले की खराश

गले में खराश एक बहुत ही सामान्य श्वसन समस्या है। यह मूल रूप से तब होती है जब गले की नाजुक अंदरूनी परत वायरस/ बैक्टीरिया से संक्रमित होती है, जिसके परिणामस्वरूप सूजन, स्राव खांसी और शरीर के सामान्य संक्रमण के प्रभाव के लक्षण होते हैं। कभी-कभी लंबे समय तक गले में रहने वाली खराश किसी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकता है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर को दिखाएं और पूरी चिकित्सा लें।

आमतौर पर गले की खराश का कारण वायरल होता है और यह कुछ समय बाद अपने आप ठीक हो जाता है लेकिन यह जितने दिन रहता है काफी कष्ट देता है। जानिए गले की खराश को दूर करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में-

- हर 2 घंटे गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें क्योंकि गर्म पानी और नमक गले में ठंडक देते हैं, एंटीसेप्टिक होने के नाते यह संक्रमण को कम करने में मदद करता है।
- रात को सोते समय दूध और आधा पानी मिलाकर पिएं।
- रूखा भोजन, सुपारी, खटाई, मछली, उड़द इन चीजों से परहेज करें।
- 1 कप पानी में 4-5 कालीमिर्च एवं तुलसी की 5 पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इसे धीरे-धीरे चुसकी लेकर पिएं।
- ज्यादा तैलीय व मैदे से बनी चीजों का सेवन करने से बचें।



- गले में खराश होने पर जब भी प्यास लगे तो गुनगुना पानी ही पिएं।
- कालीमिर्च को 2 बादाम के साथ पीसकर सेवन करने से गले के रोग दूर हो सकते हैं।
- शरीर में टॉक्सिन की मौजूदगी गले की खराश को और बढ़ा देती है, इसलिए ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें, ताकि टॉक्सिन शरीर से बाहर निकल सकें।
- अदरक की चाय भी गले की खराश में बहुत

लाभदायक है।

- दो-तीन लौंग के साथ एक-दो लहसुन की कलियों को पीस कर पेस्ट बना लें इसमें थोड़ा सा शहद मिला लें। इस मिश्रण को दिन में दो या तीन बार लें।
- दूध में थोड़ी सी हल्दी डालकर इसे उबाल लें और बिस्तर पर जाने से पहले इसे पीएं। हल्दी में एंटीसेप्टिक होने की वजह से यह गले में आराम पहुंचाएगा।

जुलाई अंक

वर्षा जनित रोग विशेष



संभत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

हर घड़ी अन्नदाता के साथ हम



बेमौसम वर्षा और
ओलावृष्टि से हुई क्षति में
49 जिलों के लगभग 32 लाख
किसानों को 2144 करोड़ रुपये
राहत राशि वितरण का काम पूरा.

पहली बार राहत राशि सीधे किसानों के खातों में.



प्रदेश के इतिहास में ओला प्रभावित किसानों को
सबसे ज्यादा राशि के वितरण का महा-अभियान

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने
प्रदेश के अन्नदाता के साथ खड़े होने के
अपने संकल्प को सच कर दिखाया



किसानों के हक में
मध्यप्रदेश

आंखों के लिए नुकसानदेह है डायबिटीक रेटिनोपैथी

डायबिटीज हमेशा बने रहने वाला रोग है। डायबिटीज से किडनी, ब्लड प्रेशर व शरीर के अन्य अंगों पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से अनेक लोग अवगत हैं, लेकिन इस रोग से आंखों पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से बहुत कम लोग ही जानते हैं। डायबिटीज के मरीजों में अगर शुगर की मात्रा नियंत्रित नहीं रहती, तो वह मधुमेह रेटिनोपैथी के शिकार हो सकते हैं। इस समस्या का पता तब चलता है जब यह बीमारी गंभीर रूप ले लेती है।

डायबिटीक रेटिनोपैथी क्या है

डायबिटीक रेटिनोपैथी तब होती है जब हाई ब्लड शुगर आंख के पिछले भाग यानी रेटिना पर स्थित छोटी रक्त वाहिनियों को क्षतिग्रस्त कर देती हैं। डायबिटीज वाले सभी लोगों में यह समस्या होने का जोखिम होता है। डायबिटीक रेटिनोपैथी एक ऐसा रोग है, जिसमें आंख की रेटिना पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों की अनदेखी करने पर रोगी की आंख की रोशनी तक जा सकती है। इसका प्रभाव एक या दोनों आंखों पर भी हो सकता है।

बैकग्राउंड डायबिटिक रेटिनोपैथी और मैक्यूलोपैथी। बैकग्राउंड डायबिटिक रेटिनोपैथी आमतौर पर उन लोगों में पाई जाती है, जिन्हें बहुत लंबे समय से डायबिटीज हो। इस स्तर पर रेटिना की रक्त वाहिकाएं बहुत हल्के तौर पर प्रभावित होती हैं। वे थोड़ी फूल सकती हैं और उनमें से रक्त निकल सकता है। दूसरी मैक्यूलोपैथी उन लोगों को होती है जिनको बैकग्राउंड डायबिटिक रेटिनोपैथी की समस्या लंबे समय तक रहती है। ऐसा होने पर देखने की क्षमता प्रभावित होती है।

डायबिटीक रेटिनोपैथी कब होती है

गर्भावस्था में डायबिटिक रेटिनोपैथी की समस्या बढ़ जाती है। हाई ब्लडप्रेशर इस रोग की स्थिति को गंभीर बना देता है। बचपन या किशोरावस्था में डायबिटीज से ग्रस्त होने वाले बच्चों व किशोरों में यह मर्ज युवावस्था में भी हो सकता है। यह सब स्थितियों में यह ज्यादा पायी जाती है।

फोटोकोएगुलेशन' भी कहते हैं, जिसका ज्यादातर मामलों में इस्तेमाल किया जाता है। डायबिटीज से ग्रस्त जिन रोगियों की आंखों की रोशनी के जाने या उनकी दृष्टि के क्षीण होने का जोखिम होता है, उनमें इस उपचार प्रकार की विधि का प्रयोग किया जाता है।

लेजर ट्रीटमेंट

लेजर ट्रीटमेंट का प्रमुख उद्देश्य दृष्टि के मौजूदा स्तर को बरकरार रखकर उसे सुरक्षित रखना है, दृष्टि को बेहतर बनाना नहीं। रक्त वाहिकाओं में लीकेज होने से रेटिना में सूजन आ जाती है। इस लीकेज को बंद करने के लिए इस विधि का इस्तेमाल किया जाता है। यदि आंखों में नई रक्तवाहिकाएं विकसित होने लगती हैं, तो उस स्थिति में पैन रेटिनल फोटोकोएगुलेशन तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। साथ ही लेजर तकनीक से सामान्य तौर पर कारगर लाभ मिलने में तीन से चार महीने का वक्त लगता है।



डायबिटीक रेटिनोपैथी के प्रभाव

डायबिटीक रेटिनोपैथी के प्रतिकूल प्रभाव से रेटिना की स्मॉल ब्लड वेसल्स कमजोर हो जाती हैं और इनके मूल स्वरूप में बदलाव आ जाता है। ब्लड वेसेल्स में सूजन आ सकती है, रक्तवाहिकाओं से रक्तस्राव होने लगता है या फिर इन रक्त वाहिकाओं में ब्रश की तरह की कई शाखाएं विकसित हो जाती हैं। इस स्थिति में रेटिना को स्वस्थ रखने के लिए ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की आपूर्ति में बाधा पड़ती है। नई रक्त वाहिनियों के बढ़ने पर वे भी रिसाव करती हैं और आपकी दृष्टि में बाधा उत्पन्न हो सकती है।

डायबिटीक रेटिनोपैथी के

प्रकार

डायबिटीक रेटिनोपैथी दो प्रकार की होती है,

डायबिटिक रेटिनोपैथी के लक्षण

शुरुआती दौर में डायबिटिक रेटिनोपैथी के लक्षण सामान्य तौर पर प्रकट नहीं होते, लेकिन जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, वैसे-वैसे दृष्टि में धुंधलापन आने लगता है। परन्तु इसके लक्षणों में शामिल है तैरते धब्बे नजर आना, धुंधली दृष्टि, अवरुद्ध, अस्पष्ट दृष्टि आदि।

डायबिटीक रेटिनोपैथी का

इलाज

डायबिटीक रेटिनोपैथी का अगर समुचित इलाज नहीं किया जाए, तो अचानक से आंख की रोशनी चली जाती है। डायबिटीज रेटिनोपैथी का इलाज दो विधियों से किया जाता है, लेजर से या वीट्रक्टॉमी से। लेजर ट्रीटमेंट को 'लेजर

वीट्रक्टॉमी ट्रीटमेंट

कभी-कभी नई रक्त वाहिकाओं से आंख के मध्य भाग में जेली की तरह रक्त स्राव होने लगता है। इस स्थिति को 'वीट्रीऑस हेमरेज' कहते हैं, जिसके कारण दृष्टि को अचानक नुकसान पहुंचता है। अगर 'वीट्रीऑस हेमरेज' बना रहता है, तब वीट्रक्टॉमी की प्रक्रिया की जाती है। यह सूक्ष्म सर्जिकल प्रक्रिया है। जिसके माध्यम से आंख के मध्य से रक्त और दागदार ऊतकों को हटाया जाता है।

कब बढ़ता है खतरा

जैसे-जैसे डायबिटीज की अवधि बढ़ती है इस रोग के होने की आशंका बढ़ती जाती है। और अक्सर ऐसा देखा गया है कि लगभग पिछले 15 सालों में 80 फीसदी लोग जो डायबिटीज से पीड़ित हैं, उनके रेटिना की रक्त वाहिकाओं में कोई न कोई समस्या तो आ ही जाती है।

प्राकृतिक संकेत के खाद्य पदार्थ

अखरोट

अखरोट की रचना सिर की तरह होती है तथा उसके अंदर भरा हुआ गूदा मस्तिष्क की तरह होता है। यही गूदा पर्याप्त मात्रा में नियमित सेवन करने से सिर संबंधी समस्याओं पर कंट्रोल होता है तथा मस्तिष्क की कार्य क्षमता एवं क्रिया प्रणाली में पॉजिटिव प्रभाव नजर आने लगता है।



काजू

जिनहोने किडनी को देखा है या जो उसके आकार से परिचित हैं, वे यह कह सकते हैं कि काजू, सोयाबीन तथा किडनी बीन जैसे कुछ मेवे तथा फली वाले अनाज वगैरह किडनी को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।



किशमिश

किशमिश या अंगूर की रचना पित्ताशय (गाल ब्लैडर) से बहुत कुछ मैच करती है, इसीलिए पित्ताशय को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए किशमिश या अंगूर का सेवन लाभदायक हो सकता है।



बादाम

बादाम का आकार जहाँ एक ओर नेत्रों की तरह होता है, वहीं दूसरी ओर उसकी समानता मस्तिष्क से भी की जा सकती है। बादाम का नियमित सेवन नेत्र तथा मस्तिष्क दोनों ही के लिए परम प्रभावी होता है।



अनार

अनार के दानों का रंग रक्त के समान होने से अनारदानों का रस रक्त शोधक (खून की सफाई करने वाला) एवं रक्तवर्धक (खून बढ़ाने वाला) होता है।



पिस्ता

पिस्ता आँख की भाँति दिखाई देता है। पिस्ते के अंदर का खाया जाने वाला हरे रंग का हिस्सा आँख के लिए परम लाभदायक होता है, इसलिए नेत्रों के लिए परम लाभदायक होता है। नेत्र लाभ के लिए कुछ मात्रा में पिस्ते का सेवन हमें करना चाहिए या यूँ कहें कि नेत्र रोगों के इलाज में पिस्ता आपकी सहायता कर सकता है।



सेवफल

सेवफल का आकार और रंग भी बहुत कुछ हृदय के समान होता है, इसलिए सेवफल का नियमित सेवन हृदय के लिए विशेष लाभदायक होता है।



नारंगी

नारंगी की फाँकें किडनी और आँत से मेल खाती हैं, इसीलिए इसका नियमित सेवन किडनी तथा आँत के लिए फायदेमंद है।

गिलकी

गिलकी या घिया और तोरई आँत के एक भाग की तरह दिखाई देती है, इसलिए आँत की क्रिया प्रणाली को व्यवस्थित करने में इसका जवाब नहीं इनमें 'रफेज' की मात्रा भी बहुत है।



ककड़ी

लम्बी-पतली ककड़ी तो मानो आँत ही हो। इसका सेवन कब्ज दूर करता है और आँत क्रिया प्रणाली को नियमित करता है। ऐसे अनेक प्राकृतिक संकेत या संदेश वनस्पतिज पदार्थों में छिपे हुए हैं, जिनको समझकर स्वास्थ्य लाभ उठाया जा सकता है।



Dr. Sushmita Mukherjee M.B.B.S., D.G.O., M.D., D.N.B., F.I.C.O.G.

(Gold Medalist - Calcutta University)
Laparoscopic Surgeon, Infertility consultant,
Obstetrician & Gynaecologist

GENESIS



विशेषताएँ

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठनों का ऑपरेशन
- संतान विहिनता
- आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
- बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आईयूआई
- जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी
- पेनलेस लेबर



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

5 बातें जो सीखें प्रकृति से

आप सबको प्रकृति और मनुष्य का क्या संबंध है ये तो पता ही होगा, पर मैं आज आपसे मनुष्य और प्रकृति के एक अलग ही संबंधों के बारे में बात करूँगा। और वो रिलेशन है शिक्षक और विद्यार्थी का। जी हाँ, प्रकृति ही हमारी सबसे बड़ी शिक्षक है। ये हमें हर पल कुछ न कुछ सीखाती रहती है बस जरूरत है तो थोड़ा ध्यान देने का। आज तक मनुष्य ने जो कुछ भी हासिल किया है वो प्रकृति से सीख लेकर ही किया है। न्यूटन को गुरुत्वाकर्षण का पाठ प्रकृति ने ही सीखाया है। कई अविष्कार भी प्रकृति से प्रेरित हैं। इन सबके अलावा प्रकृति हमें ऐसे गुण भी सीखाती है जिससे हम अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं और इसे बेहतर बना सकते हैं। वैसे इसकी सूची तो बहुत लम्बी हो सकती है पर मैं यहाँ ऐसी 5 चीजें ही शेयर कर रहा हूँ जो हम प्रकृति से सीख सकते हैं-

पतझड़ का मतलब पेड़ का अंत नहीं

कभी-कभी हमारे साथ कुछ ऐसा घटित हो जाता है जिससे हम बहुत ग्लानि महसूस करते हैं। ऐसा लगता है जैसे अब सब कुछ खत्म हो गया इससे कई लोग अवसाद में चले जाते हैं तो कई लोग बड़ा और बेवकूफी भरा कदम उठा लेते हैं जैसे आत्महत्या पर जरा सोचिये पतझड़ के समय जब पेड़ में ऐक भी पत्ती नहीं बचती है तो क्या उस पेड़ का अंत हो जाता है? नहीं। वो पेड़ हार नहीं मानता नए जीवन और बहार के आस में खड़ा रहता है। और जल्द ही उसमें नयी पत्तियाँ आनी शुरू हो जाती हैं, उसके जीवन में फिर से बहार आ जाती है। यही प्रकृति का नियम है। ठीक ऐसे ही अगर हमारे जीवन में कुछ ऐसे विनाशकारी पल आते हैं तो इसका मतलब अंत नहीं बल्कि ये इस बात का इशारा है कि हमारे जीवन में भी नयी बहार आयेगी। अतः हमें सबकुछ भूलकर नयी जिनदगी की

शुरूआत करनी चाहिये और ये विश्वास रखना चाहिए कि नयी जिनदगी पुरानी से कहीं बेहतर होगी।

कमल कीचड़ में भी रहकर अपनी अलग पहचान बनाता है

ये मेरी पसंदीदा पंक्ति है। यही बात मुझे बुराई के बीच रहकर भी अच्छा करने के लिये प्रेरित करती है। जिस तरह कमल कीचड़ में रहकर भी अपने अंदर कीचड़ वाले गुण विकसित नहीं होने देता है उसी तरह चाहे हमारे आस-पास कितनी ही बुराईयाँ हो पर उसे अपने अंदर पनपने नहीं देना चाहिये। हमें अपना अलग पहचान बनाना चाहिये।

नदी का बहाव ऊँचाई से नीचे की ओर होता है

जिस तरह से नदी में पानी का बहाव ऊँचे स्तर से नीचे स्तर की ओर ही होता है उसी तरह हमारी जिनदगी में भी प्रेम भाव का प्रवाह बड़े से छोटे की ओर होता है इसलिये हमें कभी भी अपने आप को

दूसरो के सामने ज्ञानवान या बड़ा बताने की जरूरत नहीं है और इससे कोई फायदा भी तो नहीं है उल्टा प्रेम भाव हम तक बहकर नहीं आयेगा।

ऊँचे पर्वतों में आवाज का परावर्तन

जब कोई पर्वत की ऊँची चोटी से जोर से आवाज लगाता है तो वही आवाज वापस लौटकर उसी को सुनाई देती है। विज्ञान में इस घटना को ईको कहते हैं पर यही नियम हमारे जीवन में भी लागू होता है। हम वही पाते हैं जो हम दूसरो को देते हैं। हम जैसा व्यवहार दूसरो के लिये करते हैं वही हमें वापस मिलता है यदि हम दूसरो का सम्मान करते हैं तो हमें भी सम्मान मिलेगा। यदि हम दूसरो के बारे में गलत भाव रखेंगे तो वो वापस हमें ही मिलेगा। अतः आप जैसा भी व्यवहार करे याद रखिये कि वो लौटकर आपको ही मिलने वाला है।

छोटे पौधों के अपेक्षा विशाल पेड़ को तैयार होने में ज्यादा समय लगता है

जिस तरह विशाल पेड़ को तैयार होने में ज्यादा समय लगता है उसी तरह हमारे महान लक्ष्य को भी पूरा होने में समय लगता है। लेकिन कुछ लोग धैर्य नहीं रख पाते और अपना काम बीच में ही छोड़ देते हैं। ऐसा करने वाले को बाद में पछतावा ही मिलता है। इसलिए बड़े लक्ष्य में सफलता के लिये कड़ी मेहनत के अलावा धैर्य की भी आवश्यकता होती है।

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर

8458946261

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

अपकी सुविधा हेतु अब
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के
एकलॉट नं. 332202000000170
से भी जमा कर सकते हैं।

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

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

विश्व तम्बाकू दिवस

आत्मिक प्रयास से नशामुक्ति संभव

नशा मनुष्य के सोचने समझने की शक्ति के साथ ही पूरे शरीर पर प्रहार करता है। इसका प्रहार इतना प्रखर होता है कि धीरे धीरे शरीर ही नष्ट हो जाता है। यह एक ऐसा धीमा जहर होता है कि लोग जब तक इसके दुष्परिणामों को समझ पाते हैं तब तक उनका अंत हो जाता है। नशा कई रूपों में किया जाता है शराब, तम्बाकू, पाऊच आदि सभी नशे की श्रेणी में आते हैं।

इ न सबमें तम्बाकू का सेवन भारत में सबसे अधिक होता है। करीब आधी दुनिया में भले ही तम्बाकू पर प्रतिबंध को लेकर जोर शोर से दावे किए जा रहे हों लेकिन वास्तव में यह दुनिया भर में एक वर्ष में 54 लाख जानें लील रहा है। दुनिया में एक अरब लोग तम्बाकू का सेवन करते हैं। भारत में सालाना 9 लाख मौतें तम्बाकू से होती हैं। दस में से एक मौत में तम्बाकू वजह बनती है।

वहीं विश्व में तम्बाकू सेवन में भारत का दूसरा स्थान है। यह चिंतनीय है, इस पर कार्य की महती आवश्यकता है। आशंका ये भी जताई जा रही है कि 2030 तक 80 लाख लोगों की तम्बाकू से मौतें होंगी। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्ष 1988 से दुनिया को तम्बाकू के घातक दुष्परिणामों से सचेत करने के लिए 31 मई को विश्व तम्बाकू दिवस मनाया जाता है। लेकिन इस दिवस के क्या मायने हैं यह तो आंकड़े देखकर ही पता चलता है। नशामुक्ति के लिए अनेक योजनाएं बन रही हैं, कई कार्यक्रमों का संचालन होता है और परिणाम सबके सामने है।

नशे का यह धीमा जहर आयोजनों से नहीं बल्कि खुद की इच्छा शक्ति, और जागरूकता से कुछ हद तक कम हो सकता है। शहरों, कस्बों में भले ही आयोजन से कुछ परिवर्तन हो सकते हैं लेकिन भारत की 70 प्रतिशत जनता आज भी गाँवों में निवास करती हैं। गाँव के 80 प्रतिशत लोग नशे के आदि होते हैं। जिन्हें जागरूक किए बिना कोई भी लक्ष्य हासिल नहीं किया जा सकता है।

नशे के दुष्परिणामों को देखते हुए म.प्र. जन अभियान परिषद् द्वारा गठित प्रस्फुटन समितियों ने नशामुक्ति के तहत प्रस्फुटन समितियों द्वारा नशा मुक्ति के क्षेत्र में किये गये कार्य -



| संभाग के नाम | नशा मुक्त किये गये ग्राम | व्यक्ति |
|----------------|--------------------------|--------------|
| सागर संभाग | 8 | 7226 |
| रीवा संभाग | 0 | 4565 |
| ग्वालियर संभाग | 3 | 1598 |
| उज्जैन संभाग | 3 | 3103 |
| जबलपुर संभाग | 12 | 7428 |
| भोपाल संभाग | 6 | 2334 |
| इन्दौर संभाग | 6 | 2831 |
| महायोग | 36 | 29085 |

प्रदेश के गाँव-गाँव में जागरूकता अभियान चलाया है। प्रस्फुटन समितियों के माध्यम से इसके सार्थक परिणाम भी आने लगे हैं। जन भागीदारी और जन सहयोग से नशामुक्ति पर हुए कार्यों से लोगों में जागरूकता आयी है। इसी का परिणाम है कि आज प्रदेश में 36 गाँव पूर्णतः नशामुक्त हो गए हैं। कई गाँवों के लोगों ने नशा छोड़ने का संकल्प लिया है। हम जानते हैं यह आंकड़े बहुत कम हैं लेकिन यह एक ईमानदार प्रयास है। प्रस्फुटन समितियों द्वारा किये गये आरम्भिक प्रयासों ने उम्मीद जगाई है। विश्वास निर्मित किया है।

Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation



107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696
Drvandabansal2002@yahoo.co.in

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

DR. BHARTENDRA HOLKAR

MD. FRSM (UK) FACIP (US)

International Member

ESGCT, ISOGG, ICNMP, AACE, ACOG, ISGE, ISPOG, IAOG, ISMAAR, IBMS, IOMC, IHMS, IPPNW

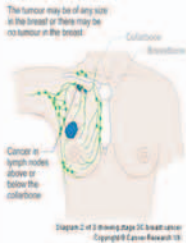
Fellow Scientist & Consultant Physician

Gynaecology . Endocrinology . Genetics . Neurology

Clinical Specialist

Insulin - Free Treatment of Diabetese, Restorative Treatment of Infertility, Ivasive & Non Invasive Treatment of PCOS, UTE, PS, CA, CHD, Lymphoma, Growth Hormone Treatment, Genetic Planning in Family Resemblances, Genetic treatment the Gene & Cell Therapy

स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की चिकित्सा



महिलाओं के स्तन रोग, स्तन कैंसर (लिम्फोमा), अत्यधिक विकसित स्तन, अल्प विकसित स्तन इत्यादि की चिकित्सा अत्याधुनिक नान-इन्वेसिव प्रणाली-इलेक्ट्रो, कीमो, हारमोन एब्लेशन द्वारा संभव है; जिसमें सर्जरी नहीं करना पड़ती है एवं स्तन भी सुरक्षित रहते हैं।

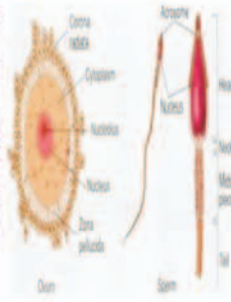
मधुमेह की इंसुलिन - मुक्त चिकित्सा



मधुमेह की चिकित्सा अत्याधुनिक प्रणाली हार्मोनल रिफ्लेसमेंट द्वारा संभव है जिसमें अग्नाशय (पेन्क्रियाज) की खराबियों फेट डिजनरेशन, डिपोजिशन, एट्रोफी इत्यादि को ठीक कर मधुमेह पर पूर्ण रोकथाम की जाती है जिससे इंसुलिन के डोजेस बन्द या कम हो जाते हैं तथापि कम से कम औषधि लेना पड़ती है और स्वास्थ्य ठीक हो जाता है।

महिला एवं पुरुष की बांध्यता की चिकित्सा

महिला एवं पुरुष की बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा अत्याधुनिक प्रणालियों द्वारा सरलता से संभव है। जिसमें स्वास्थ्य ठीक रहता है, और औषधियों का विपरीत प्रभाव भी नहीं होता है। प्रजनन - क्षमता भी ठीक हो जाती है, जिससे महिलाओं में अण्डाणु एवं पुरुषों में शुक्राणुओं का बनना संभव हो जाता है।

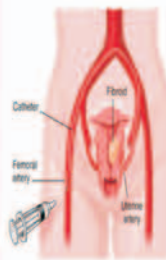


आनुवंशिक परिवार - संयोजन चिकित्सा

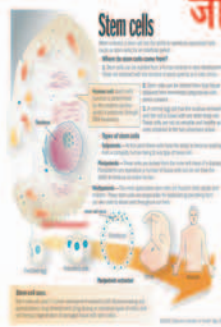
मानव परिवार में पारिवारिक सदस्यों में आनुवंशिक साम्यता होती है। परिवार में आने वाले आनुवंशिक स्वस्थ गुणों को बढ़ाने तथा बुरे गुणों अर्थात् बीमारियों को हटाने का कार्य परिवार के आनुवंशिक - मेपिंग, टैस्टिंग एवं ट्रीटमेंट द्वारा संभव है; जिससे परिवार सुखी एवं समृद्ध होता है।



गर्भाशय की गठानों की चिकित्सा



महिलाओं के यूटेराईन फाइब्रोइड्स एवं अण्डाशय के छाले की चिकित्सा अत्याधुनिक प्रणाली एम्बोलाइजेशन - कीमो, इलेक्ट्रो, आर्टिरियल द्वारा संभव है जिसमें सर्जरी नहीं करना पड़ती है और गर्भाशय भी सुरक्षित रहता है।



जीन एवं सेल थेरेपी

मानव के असाध्य रोगों की चिकित्सा मातृ - कोशिका-मदर सेल (स्टेम सेल) द्वारा संभव है जिसमें रोग - ग्रस्त आंतरिक अंग जैसे लीवर, किडनी, पेन्क्रियाज, फेफड़े, हृदय इत्यादि ठीक होकर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

परामर्श कक्ष, 202 मोर्या आर्केड, ओल्ड पलासिया

(पलासिया थाने के सामने), इन्दौर - 452001

फोन : 0731-2560538, मो : 9752530305 समय : दोपहर 11 से 5

रक्त दान के स्वास्थ्य लाभ

कई कारणों से इन दिनों रक्तदान जरूरी होता जा रहा है, लेकिन सबसे अच्छी बात यह है कि रक्त देने से जरूरत मंद लोगों को जीवन दान मिलता है, बल्कि रक्तदाता को स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त होते हैं। रक्त में कई जीवनरक्षक तत्व होते हैं जो विभिन्न प्रकार की बीमारियों व चोटों को ठीक करने में मददगार होते हैं। कई लोगों के लिये रक्तदाता उनकी लाइफलाइन होते हैं। रक्तदान करने से किसी के जीवन को करीब से छूने का सुंदर अनुभव प्राप्त होता है। यह वो अनुभव है, जो शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। 18 से 60 वर्ष की आयु के स्वस्थ व्यक्ति जिनका वजन 50 किलो से ऊपर होता है, वो 450 मिली लीटर रक्त दान कर सकते हैं। पुरुष तीन महीने में एक बार और महिलाएं चार महीने में एक बार रक्त दान कर



सकती हैं। अब बात करते हैं उन लाभों की जो हमें रक्तदान से मिलते हैं।

■ नियमित अंतराल पर रक्तदान करने से शरीर में आयरन की मात्रा संतुलित रहती है और

- रक्तदाता को हृदय आघात से दूर रखता है।
- इससे रक्तदाता व्यक्ति को विभिन्न अंगों में कैंसर के रिस्क से दूर रखता है।
- यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।
- इससे ज्यादा कैलोरी और वसा को बर्न होता है, और पूरे शरीर को फिट रखता है।
- रक्तदान करने से न केवल किसी व्यक्ति का जीवन बचता है, बल्कि रक्तदाता में नई कोशिकाओं का सृजन होता है।
- इससे आयरन का स्तर नियंत्रित होता है, जो रक्त को गाढ़ा बनाता है और उसमें फी रेडिकल डैमेज बढ़ता है। रक्तदान करने से, तमाम लोगों का जीवन बचाया जा सकता है और उन लोगों को जीने की उम्मीद मिलती है, जो उम्मीद खो चुके होते हैं।

सत्तू : स्वादिष्ट और पौष्टिक आहार

ग्रीष्मकाल में उपयोगी है सत्तू

चना, मकई या जौ वगैरह को बालू में भूनने के बाद उसको आटा-चक्की में पीसकर बनाए गए चूर्ण (पावडर) को सत्तू कहा जाता है। ग्रीष्मकाल शुरू होते ही भारत में अधिकांश लोग सत्तू का प्रयोग करते हैं। खासकर दूर-दराज के छोटे क्षेत्रों व कस्बों में यह भोजन का काम करता है।

चने वाले सत्तू में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है और मकई वाले सत्तू में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। इन दोनों प्रकार के सत्तू का अकेले-अकेले या दोनों को किसी भी अनुपात में मिलाकर सेवन किया जा सकता है।

सत्तू के विभिन्न नाम

भारत की लगभग सभी आर्य भाषाओं में सत्तू शब्द का प्रयोग मिलता है, जैसे पाली प्राकृत में सत्तू, प्राकृत और भोजपुरी में सत्तुआ, कश्मीरी में सोतु, कुमाउनी में सातु-सत्तू, पंजाबी में सत्तू, सिन्धी में सांतू, गुजराती में सातु तथा हिन्दी में सत्तू एवं सत्तुआ।

यह इसी नाम से बना बनाया बाजार में मिलता है। गुड़ का सत्तू व शकर का सत्तू दोनों अपने स्वाद के अनुसार लोगों में प्रसिद्ध हैं। सत्तू एक ऐसा आहार है जो बनाने, खाने में सरल है, सस्ता है, शरीर व स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है और निरापद भी है।



जौ का सत्तू

जौ का सत्तू शीतल, अग्नि प्रदीपक, हलका, दस्तावर (कब्जनाशक), कफ तथा पित्त का शमन करने वाला, रूखा और लेखन होता है। इसे जल में घोलकर पीने से यह बलवर्द्धक, पोषक, पुष्टिकारक, मल भेदक, तृप्तिकारक, मधुर, रुचिकारक और पचने के बाद तुरन्त शक्ति दायक होता है। यह कफ, पित्त, थकावट, भूख, प्यास और नेत्र विकार नाशक होता है।

जौ-चने का सत्तू

चने को भूनकर, छिलका हटाकर पिसवा लेते हैं और चौथाई भाग जौ का सत्तू मिला लेते हैं। यह जौ चने का सत्तू है। इस सत्तू को पानी में घोलकर, घी-शकर मिलाकर पीना ग्रीष्मकाल में बहुत हितकारी, तृप्ति दायक, शीतलता देने वाला होता है।

चावल का सत्तू

चावल का सत्तू अग्निवर्द्धक, हलका, शीतल, मधुर ग्राही, रुचिकारी, बलवीर्यवर्द्धक, ग्रीष्म काल में सेवन योग्य उत्तम पथ्य आहार है।

जौ-गेहूँ चने का सत्तू

चने की दाल एक किलो, गेहूँ आधा किलो और जौ 200 ग्राम। तीनों को 7-8 घंटे पानी में गलाकर सुखा लेते हैं और जौ को साफ करके तीनों को अलग-अलग घर में या भड़भूजे के यहां भुनवा कर, तीनों को मिला लेते हैं और पिसवा लेते हैं। यह गेहूँ, जौ, चने का सत्तू है।

सेवन विधि

इनमें से किसी भी सत्तू को पतला पेय बनाकर पी सकते हैं या लप्सी की तरह गाढ़ा रखकर चम्मच से खा सकते हैं। इसे मीठा करना हो तो उचित मात्रा में शकर या गुड़ पानी में घोलकर सत्तू इसी पानी से घोलें। नमकीन करना हो तो उचित मात्रा में पिसा जीरा व नमक पानी में डालकर इसी पानी में सत्तू घोलें। इच्छा के अनुसार इसे पतला या गाढ़ा रख सकते हैं। सत्तू अपने आप में पूरा भोजन है।



डॉ. अरुण रघुवंशी

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



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

सिनर्जी हॉस्पिटल

OPD

समय : दोप. 12 से 2 बजे तक

अपाइनमेंट द्वारा

सी.एच.एल. हॉस्पिटल

राजश्री अपोलो हॉस्पिटल

विशेषज्ञता :-

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

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

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

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

फोन : 0731-2574404

9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

सेक्स में पहल करने से आप हिचकिचाती हैं। झिझक को दूर फेंकिए और बेझिझक होकर पार्टनर से मांगिए सेक्स में मोर। मर्द ऐसी औरतों को पसंद करते हैं जो आत्मविश्वास से भरी हों। जिन्हें आदमियों को प्रभावित करना आता हो। अगर आप भी अपने पार्टनर की खुशियों का खजाना बनना चाहती हैं, तो आजमाएं कुछ तरीके। इसके बाद तो फिर आपके 'वो' कभी भी आपको अपनी बांहों से आजाद नहीं होने देंगे।

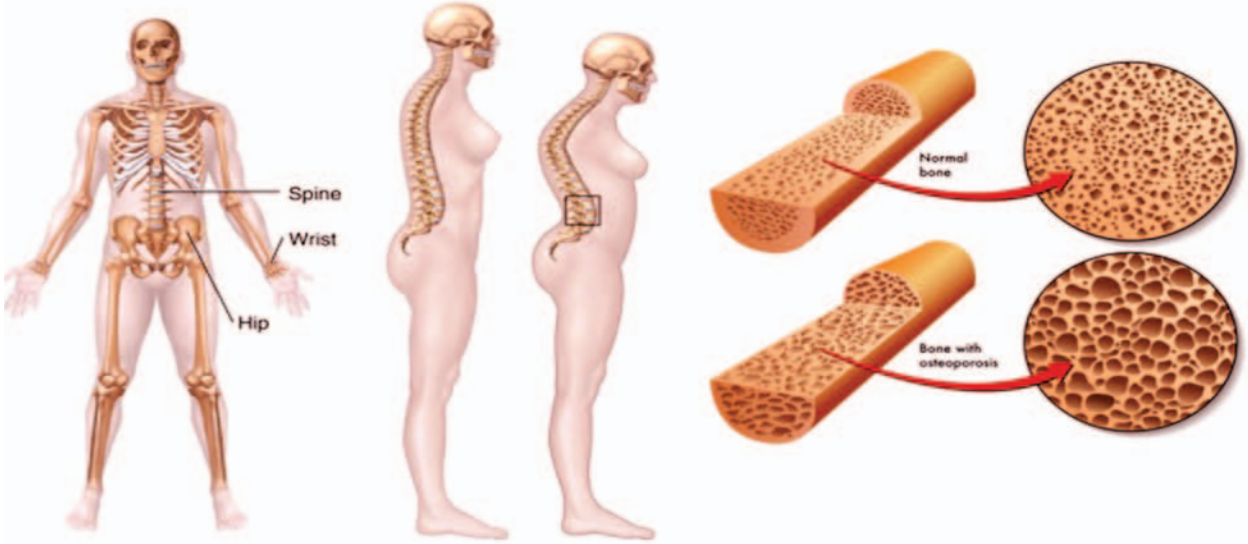
सेक्स में मांगिए मोर

- सेक्सी लॉन्जरी में कहर ढाएंगी खुद को सेक्सी लॉन्जरी और नाइट्डी से दूर मत रखिए। इन्हें खरीदते समय खास तौर पर फेब्रिक का ध्यान रखें। आपके लॉन्जरी से फिसल कर उनके हाथ खुद-ब-खुद ही शरारत करने लगे। महीन झीने मुलायम लॉन्जरी में लिपटे आपको देखकर मूड तो खुद ही बन जाएगा।
- मदहोश करें खुशबू से आपके शरीर से आती भीनी-भीनी खुशबू और गर्म सांसे उन्हें बेचैन करने के लिए काफी है। बेडरूम में घुसने से पहले अच्छे परफ्यूम या डियो का इस्तेमाल करें। बालों के शैंपू में भी ध्यान रखें कि खुशबू उन्हें रिझाने वाली होनी चाहिए।
- करें गंदी बात अपने पार्टनर से कैसी शर्म और झिझक लवमेकिंग के दौरान उनसे खुल कर सेक्स पर बात करें। अपनी अपेक्षाएं बताएं। अगर आप बहुत शर्मीली हैं, तो डबल मीनिंग वाले जोक्स से शुरुआत कर सकती हैं।
- शोप का रखें ध्यान अगर आपको ऐसा लगता है कि पार्टनर की सेक्स में रुचि कम हो रही है, तो जरा अपने बेहब शरीर पर नजर डालें। खुद को शोप में रखना सेक्स लाइफ के लिए भी जरूरी है। आपके तराशे हुए कमर और सुडौल शरीर सेक्स लाइफ में भी आपको ऐक्टिव बनाएंगे।
- शुरुआत करें आम तौर पर महिलाएं सेक्स के लिए पहल नहीं करती। ऐसे पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर बेझिझक पहल करें। हमेशा बिस्तर पर उनकी तरफ से ही शुरुआत क्यों हो इस बार आप ही उन्हें थामिए और एक गहरे चुंबन के साथ सरप्राइज करें।
- एक्सपेरिमेंट करें अगर आप अपने कपड़ों के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं, तो सेक्स लाइफ में क्यों नहीं पार्टनर के साथ ऐसे प्रयोग आपकी सेक्स लाइफ को अधिक रोचक बना सकती हैं।
- सेक्स के दौरान करें हंसी-मजाक सेक्स को फन समझें। इस दौरान पार्टनर को अपने सेंस ऑफ ह्यूमर से प्रभावित कर सकती हैं। डबल मीनिंग वाले आपके नाँटी जोक्स उन पलों का मजा कई गुना बढ़ा देंगे।
- मूक्स का रखें ध्यान सेक्स के दौरान आपके मूक्स पार्टनर का मूड सेट कर सकते हैं। पार्टनर को क्या पसंद है, यह जानें। उनकी पसंद के अनुसार व्यवहार करें।
- बेकार है क्यूट बनना बेडरूम में पार्टनर आपकी क्यूटनेस पर फिदा नहीं हो सकता। ऐसे पलों में क्यूट बनने की कोशिश की जगह ज्यादा ऐक्टिव और बोल्ड रहें।



ऑस्टीयोपोरोसीस एक ऐसी शरुतर (व शरुत प्रकृतर की) बीमररी है जो सरुतमरुततः जलुदी से लखण नही दिखरती है, इस बीमररी के अंतर्गत मरुज की 'बोन मरुस' व 'बोन टीशु' (जो हडडुडुओ की तरुकत के जरुतुतुदर है) कर नररतर हलुस हुरुत है एवढ हडडुडुओ के 'फ्रेक्चर' की संभरवुनर बढ जाती है। वलुड हेल्थ ऑर्गेनरइजेशन गणनर के अनुसुरर भरत में प्रत्येक तीसररी मरुहलर (मेनोपरुज के बरद) व प्रत्येक ढरँचवर ढुरुष (60 वरुष की उम्र में) इस शरुतर

'ऑस्टीयोपोरोसीस' बीमररी कुरर है?



बीमररी कर शरुकर हुरुत सकरत है।

उम्र के सरुथ-सरुथ हडडुडुओ कर कडुडुओ हुरुन सरुतमरुत बरत है मगर, जब यही हडडुडुओ इतनी कडुडुओ हुरुतुओ कुररु कुररु ये आसरनी से टुटने के कगर ढर ढहुँच कुररुओ यर टुट कुररुओ तुरु ऐसी स्थरतर कुरु "ऑस्टीयोपोरोसीस" कहरते है, वलुड हेल्थ ऑर्गेनरइजेशन के अनुसुरर मरुहलरओ में "हीड फ्रेक्चर" (कुलुहे की हडुडी कर टुटना) की संभरवुनर स्तन कैंसर, युटेररइन कैंसर व ओवुरुरीयन कैंसर के बररबर है। अगर इसकर सडुडुओ उडुडुओ न कुररुओ कुररुओ तुरु मरुज अत्युधरक व असहनीय दुदु, डरसढुडुओ, लंगडेडुन एवढ ढरतंत्र से ढीडरत रहतर है। कडुई मरुजुओ की अन्ततः डुतुतुु हुरुतुुओ कुररुओ है।

ऑस्टीयोपोरोसीस के संभरवुत शरुकर

डेनोडरुज : डेनोडरुज (डरसरक धरुड व रुकनर) वरली प्रत्येक तीसररी मरुहलर
उम्र : 50 वरुष से अडुधरक के ढुरुष व मरुहलर।

वंशरनुगत : अगर ढरररवररक इतरररस हुरु।

वजन : जो अत्युधरक दुबले हुरु।

डरईड : जो कैल्शरडुडुओ थुरुक आहरर कडुडुओ लेते हुरु।

आररड ढरसनुद : जरनकी डरैनरक डरनकुररुओ कुररुओ कुररुओ कुररुओ शरुलील न हुरु।

सरुगरेड/शरररब सेवन : नशरथुरुक वुधरकुररुओ में कैल्शरडुडुओ गुरहण करने की कुषडुतुु कडुडुओ हुरुतुु है।

दुवरईडुओ कर सेवन : ऐसी बीडरररररुओ जहरं मरुज कुरु स्टेररइड व हरुडुडुओ की दुवरईडुओ लेनी ढडे।

ढररुकुषणः

वलुड हेल्थ ऑर्गेनरइजेशन के अनुसुरर ऑस्टीयोपोरोसीस के डेस्ट के लररुओ 'बोन डरनरल डेनसुीटी' की कुरुँच हुरुनी कुररुओ है।

'बोन डरनरल डेनसुीटी' डेस्ट आढके लररुओः

- हडुडुओ के 'फ्रेक्चर' (टुटने) से ढहले ऑस्टीयोपोरोसीस कर ढतर लगर सकरतुु है।
- हडुडुओ के टुटने की संभरवुनरओ कर ढतर लगर

सकरतुु है।

- ऑस्टीयोपोरोसीस के उडुडुओ कर शरुतर में ढरुभरवुत कर ढतर लगर सकरतुु है।
- ## 'बोन डरनरल डेनसुीटी' डेस्ट के लररुओ ही वरुओ?

सरुओ दुनरडुओ में वलुड हेल्थ ऑर्गेनरइजेशन दुवरर ढरडरणरत डेकुसुओ। डरशीन 'बोन डरनरल डेनसुीटी' ढररुकुषण के लररुओ एकडरतुर "गुलुडु स्टेणुडुडु" डरनी गडुई है डेकुसुओ एकडरतुर डरशीन है जो संढुरुण शरुतर की 'बोन डरनरल डेनसुीटी' की कुररुओ कुररुओ एक सरुथ डे सकरतुु है।



डुओ. सरुधनर सुडुडुओनी
 MBBS, MSc Microbiologist



Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| • MRI 1.5 Tesla | • 3D/4D Sonography | • Pulmonary Function Test | • Comprehensive Medical Check-Up |
| • Multislice Spiral C.T. Scan | • Color Doppler | • DEXA | • Automated Microbiology |
| • Digital Radiography | • Digital Mammography | • ECG • EEG/EMG/NCV | • Histopathology & Cytology |
| • X-Ray System | • Liver/Breast Elastography (ARFI) | • Computerized Stress Test (TMT) | |
| • X-Ray Scanogram | • CBCT/Digital OPG | | |

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
 Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

Name : Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. : 18507
Age : 58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No : 10025131
By : Dr. DWIVEDI A K Bill Date : 18/06/2013
No : 14566 Result Date : 19/06/2013
By :

BOTH HAND AP

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Generalised osteoporosis is seen.
- Soft tissue swelling in P.I.P. joints of middle & ring fingers.

हमारे
सेंटर पर प्रथम
बार आने के
समय की
एक्स-रे रिपोर्ट

Name : Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. : 18507
Age : 58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No : 10051876
By : Dr. DWIVEDI A K Bill Date : 15/10/2013
No : 136436 Result Date : 15/10/2013
By :

BOTH HANDS AP VIEW

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Density of small bones of hand is within normal

4
माह की
होम्योपैथिक दवा के
सेवन के बाद
एक्स-रे रिपोर्ट



मैं, शैला रघुवंशी (58 वर्ष) निवासी पहाड़रिंहपुरा, खरगोन जिलों के दर्द से काफी परेशान थी, डॉक्टरों ने मुझे आस्टियोपोरोसिस एवं आस्टियो आर्थराइटिस बीमारी बताया था, मैं काफी निराश हो गई थी, मैंने दिनांक 18 जून 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया, उनकी मात्र 4 माह की होम्योपैथिक दवा से मेरी आस्टियोपोरोसिस बीमारी बिलकुल ठीक हो गई। मेरी एक्स-रे रिपोर्ट भी नार्मल आ गई। मुझे अब चलने में जरा भी परेशानी नहीं होती है।

घन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, घन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी
शैला रघुवंशी

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

मार्च 2013 से मई 2014 तक

203140

लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाइट विजिट किया।

धन्यवाद!

www.sehatsurat.com



सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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