

■ बरसात के मौसम में...

■ ...ऐसे बचाएं स्किन और आंखें

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संज्ञा एवं सूत्र

जून 2015 | वर्ष-4 | अंक-7

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

डेंगू और मलेरिया  
से बचाव के तरीके

होम्योपैथी  
और ज्वर

मोतीझरा के  
कारण एवं लक्षण

ज्वर  
विशेषांक

बुखार  
पर सीधा  
वार

मूल्य  
₹ 20



हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

# प्रोस्टेटकैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर



मैं याकूब वारसी, (65) निवासी धरमपुरी, जिला धार, मुझे दो वर्षों से पेशाब रुक-रुक कर होता था, फिर धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। मुझे कई डॉक्टरों ने कहा कि बिना कैथैटर के पेशाब नहीं हो सकता। फिर मुझे कैथैटर के सहारे ही पेशाब करना पड़ता था और डॉक्टरों ने कहा था कि हमेशा ही कैथैटर से पेशाब करना पड़ेगा। मैंने धार, इन्दौर, नडियाद के कई डॉक्टरों को दिखाया परन्तु कोई असर नहीं हुआ। कैथैटर से ही पेशाब करना पड़ता था और पेशाब में बहुत जलन होती थी। डॉक्टरों ने कहा था कि पेशाब की थेली कमजोर हैं। मैंने दिनांक 09 अक्टूबर 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया गया। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह 10 महिने के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। मैं अब बिना कैथैटर के पेशाब कर रहा हूँ। पेशाब अच्छी तरह से हो रही है अब पेशाब में ना तो कोई जलन हो रही है न ही रुकावट हो रही है। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार



मैं आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर, 62 वर्ष गत 1 वर्ष से प्रोस्टेट की बीमारी से परेशान था। मैंने इन्दौर में तीन-चार

डॉक्टर को दिखाया सभी ने मुझे आपरेशन कराने की सलाह दी, सितम्बर 2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया एवं उनका इलाज लेना प्रारंभ किया तो मुझे 15 दिनों में ही आराम पड़ा। तब मैंने रेग्युलर तीन माह इलाज कराया आज मुझे बहुत अच्छा लगा व मेरी पेशाब जो 50-60 मि.ली. रुकती थी आज 10 मि.ली. पर आ गई है। अतः मैं होम्योपैथिक दवाइयों के इस इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।



आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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



# सेहत एवं सूरत

जून 2015 | वर्ष-4 | अंक-7

## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

डॉ. अरूण 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. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

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, मनोरमगंज,  
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : sehatsuratindore@gmail.com  
drakindore@gmail.com

## अंदर के पन्नों में...

# 13

### मस्तिस्क ज्वर



# 18

### ऐसे बनें परफेक्ट ब्राइड



### इमली खाने के सात फायदे

# 23

### रक्तदान है महादान

# 25



# 24

### रेन जैकेट से बनें स्टाइलिश

# 15

### बरसात में डाइट प्लान



### सिर में रूसी की जटिल समस्या



# 20



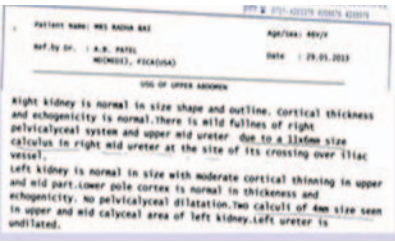
# 31

### सेक्स टिप्स, जो बना देंगे आपको चैंप

# अत्यंत कम समय में किडनी की पथरी से छुटकारा

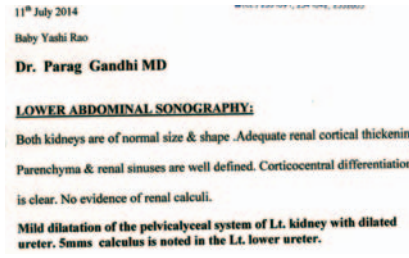
डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर पर प्रयोग की जा रही होम्योपैथी की 50 मिलिसीमल पोटेंसी द्वारा बिना किसी शल्यक्रिया/दर्द, मात्र 15 से 30 दिनों में लोगों को पथरी से पूरी तरह से निजात मिल रहा है।

## ईलाज के पहले



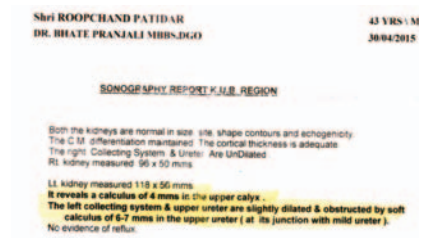
श्रीमती राधाबाई सोनगरा, 11x6 मिली. मी. की पथरी के दर्द से अत्यंत परेशान थी, डॉक्टरों ने आपरेशन की सलाह दी लेकिन शल्य क्रिया के लिए तैयार नहीं थीं।

## ईलाज के पहले



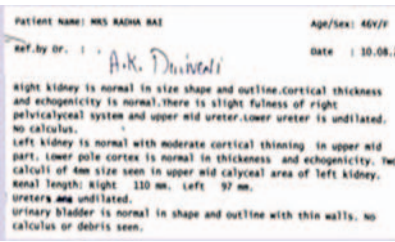
याशी राव, उम्र 2 वर्ष, 5 मिली. मी. की पथरी हो गयी, जिसे डॉक्टरों ने आपरेशन से निकालने की सलाह दी। माता-पिता परेशान!

## ईलाज के पहले



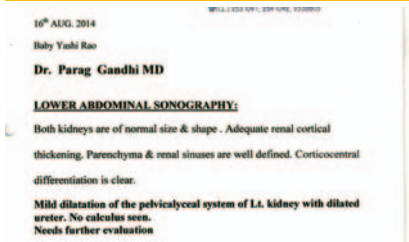
रूपचंद पाटीदार- किडनी में कई पथरी हो जाने के कारण परेशान थे, उनकी माताजी को भी पिछले दस वर्षों से पथरी है जिसका तीन बार आपरेशन भी कराया पर निजात नहीं मिली।

## ईलाज के बाद



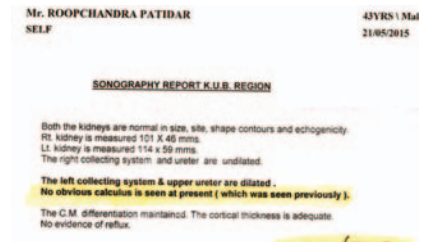
श्रीमती राधाबाई सोनगरा, 11x6 मिली. मी. की पथरी मात्र तीन सप्ताह की होम्योपैथी दवाइयों से पथरी मूत्र मार्ग से बगैर किसी आपरेशन/कट के निकल गई।

## ईलाज के बाद



याशी राव उम्र 2 वर्ष को 5 मिली. मी. की पथरी मात्र 4 सप्ताह की होम्योपैथिक दवाइयों से बगैर आपरेशन/कट के निकल गई।

## ईलाज के बाद



रूपचंद पाटीदार- किडनी में कई पथरी हो जाने के कारण परेशान थे, मात्र 15 दिन की होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से पथरी की समस्या से पूरी तरह निजात मिल गई।

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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





ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय

### बुखार रोग नहीं उपचार है

प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि बुखार कोई रोग नहीं है, बल्कि शरीर में एकत्र हो गए विकारों को जलाने का प्रकृति का एक प्रयास है या इसे यूँ समझना चाहिए कि शरीर में एकत्र विकार एक प्रकार का ज्वलनशील पदार्थ या ईंधन है। जब वह विकार शरीर की सहनशक्ति से बाहर हो जाता है, तो शरीर उसे जलाने लगता है, इससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है, जिसे हम बुखार कहते हैं।

यदि हम प्रकृति के इस कार्य में हस्तक्षेप न करें और विकारों को जल जाने दे तो बुखार अपने आप ठीक हो जाता है और शरीर पहले से अधिक स्वस्थ हो जाता है।

इस प्रकार बुखार कोई रोग नहीं, बल्कि एक प्रकार की दवा है, जो इस बात का सूचक है कि प्रकृति की रोग निवारक शक्तियाँ अभी भी हमारे शरीर में सक्रिय हैं। परन्तु लम्बे समय तक यही बुखार शरीर में बना रहे तो शरीर को कमजोर बना सकता है। अतः ऐसी स्थिति में योग्य चिकित्सक को दिखाकर उचित ईलाज अवश्य कराएं।

स्वस्थ भविष्य की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

# बुखार पर सीधा वार

रिमडिम फुहारों के साथ बरसात का मौसम अपने साथ कई तरह की बीमारियां भी लाता है, जिनमें बुखार बड़ा कॉमन है। डेंगू के मामले भी बढ़ रहे हैं। डेंगू, टायफाइड और मलेरिया के बारे में आइए विस्तार से जानें-

## क्या है बुखार

जब हमारे शरीर पर कोई बैक्टीरिया या वायरस हमला करता है तो शरीर अपने आप ही उसे मारने की कोशिश करता है। इसी मकसद से शरीर जब अपना टेम्प्रेचर बढ़ाता है तो उसे बुखार कहा जाता है। अगर शरीर का तापमान सुबह के समय 99 डिग्री फ़ैरेनहाइट से ज्यादा और शाम के वक्त 99.9 डिग्री फ़ैरेनहाइट से ज्यादा है, तो बुखार माना जाता है। अब 98.4 नॉर्मल टेम्प्रेचर का कॉन्सेप्ट बदल चुका है। मलेरिया और डेंगू में बुखार 101 से लेकर 103 डिग्री फ़ैरेनहाइट तक पहुंच जाता है, जबकि वायरल में बुखार की रेंज को बता पाना काफी मुश्किल होता है।

## खुद क्या करें

बुखार अगर 102 डिग्री तक है कोई और खतरनाक लक्षण नहीं हैं तो मरीज की देखभाल घर पर ही कर सकते हैं। इसमें तीन चार दिन तक इंतजार कर सकते हैं। मरीज के शरीर पर सामान्य पानी की पट्टियां रखें। पट्टियां तब तक रखें, जब तक शरीर का तापमान कम न हो जाए। अगर इससे ज्यादा तापमान है तो फ़ौरन डॉक्टर को दिखाएं।

मरीज को एसी में रख सकते हैं, तो बहुत अच्छा है, नहीं तो पंखे में रखें। कई लोग बुखार होने पर चादर ओढ़कर लेट जाते हैं और सोचते हैं कि पसीना आने से बुखार कम हो जाएगा, लेकिन इस तरह चादर ओढ़कर लेटना सही नहीं है।

मरीज को हर 6 घंटे में पैरासिटामॉल की एक गोली दे सकते हैं। यह मार्केट में क्रोसिन, कालपोल आदि ब्रैंड नेम से मिलती है। दूसरी कोई गोली डॉक्टर से पूछे बिना न दें। बच्चों को हर चार घंटे में 10 मिली प्रति किलो वजन के अनुसार इसकी लिक्विड दवा दे सकते हैं। दो दिन तक बुखार ठीक न हो तो मरीज को डॉक्टर के पास जरूर ले जाएं।

साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें। मरीज को वायरल है, तो उससे थोड़ी दूरी बनाए रखें और उसके द्वारा इस्तेमाल की गई चीजें इस्तेमाल न करें। मरीज को पूरा आराम करने दें, खासकर तेज बुखार में। आराम भी बुखार में इलाज का काम करता है।

मरीज छींकने से पहले नाक और मुंह पर रुमाल रखें। इससे वायरल होने पर दूसरों में फैलेगा नहीं।

## बुखार कब जानलेवा

सभी बुखार जानलेवा या बहुत खतरनाक नहीं होते, लेकिन अगर डेंगू में हैमरेजिक बुखार या डेंगू शॉक सिंड्रोम हो जाए, मलेरिया दिमाग को चढ़ जाए, टायफाइड का सही इलाज न हो, प्रेग्नेंसी में वायरल हेपटाइटिस (पीलिया वाला बुखार) या मेनिंजाइटिस हो जाए तो खतरनाक साबित हो सकते हैं।



## बच्चों का रखें खास ख्याल

- बच्चों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है इसलिए बीमारी उन्हें जल्दी जकड़ लेती है। ऐसे में उनकी बीमारी को नजरअंदाज न करें।
- खुले में ज्यादा रहते हैं इसलिए इन्फेक्शन होने और मच्छरों से काटे जाने का खतरा उनमें ज्यादा होता है।
- बच्चों को घर से बाहर पूरे कपड़े और जूते पहनाकर भेजें। मच्छरों के मौसम में बच्चों को निकर व टी-शर्ट न पहनाएं। रात में मच्छर भगाने की क्रीम लगाएं।
- बच्चा बहुत ज्यादा रो रहा हो, लगातार सोए जा रहा हो, बेचैन हो, उसे तेज बुखार हो, शरीर पर रैशेज हों, उलटी हो या इनमें से कोई भी लक्षण हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं।
- आमतौर पर छोटे बच्चों को बुखार होने पर उनके हाथ-पांव तो ठंडे रहते हैं लेकिन माथा और पेट गर्म रहते हैं इसलिए उनके पेट को छूकर और रेक्टल टेम्प्रेचर लेकर उनका बुखार चेक किया जाता है। बगल से तापमान लेना सही तरीका नहीं है, खासकर बच्चों में। अगर बगल से तापमान लेना ही है तो जो रीडिंग आए, उसमें 1 डिग्री जोड़ दें। उसे ही सही रीडिंग माना जाएगा।
- 10 साल तक के बच्चे को डेंगू हो तो उसे हॉस्पिटल में रखकर ही इलाज कराना चाहिए क्योंकि बच्चों में प्लेटलेट्स जल्दी गिरते हैं और उनमें डीहाइड्रेशन (पानी की कमी) भी जल्दी होता है।



## बरतें ऐहतियात

- ठंडा पानी न पीएं, मैदा और बासी खाना न खाएं।
- खाने में हल्दी, अजवाइन, अदरक, हींग का ज्यादा-से-ज्यादा इस्तेमाल करें।
- इस मौसम में पते वाली सब्जियां, अरबी, फूलगोभी न खाएं।
- हल्का खाना खाएं, जो आसानी से पच सके।
- पूरी नींद लें।
- मिर्च मसाले और तला हुआ खाना न खाएं, भूख से कम खाएं, पेट भर न खाएं।
- खूब पानी पीएं। छाछ, नारियल पानी, नीबू पानी आदि खूब पीएं।
- नाक के अंदर की तरफ सरसों का तेल लगाकर रखें। इससे तेल की चिकनाहट बाहर से बैक्टीरिया को नाक के अंदर जाने से रोकती है।
- खाने में हल्दी का इस्तेमाल ज्यादा करें। सुबह आधा चम्मच हल्दी पानी के साथ या रात को आधा चम्मच हल्दी एक गिलास दूध के साथ लें। लेकिन अगर आपको नजला, जुकाम या कफ आदि है तो दूध न लें। तब आप हल्दी को पानी के साथ ले सकते हैं।
- 8-10 तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ मिलाकर लें या तुलसी के 10 पत्तों को पौने गिलास पानी में उबालें, जब वह आधा रह जाए तब उस पानी को पीएं।
- विटामिन-सी से भरपूर चीजों का ज्यादा सेवन करें जैसे- एक दिन में दो आंवले, संतरे या मौसमी ले सकते हैं। ये चीजें हमारे इम्यून सिस्टम को सही रखती हैं।





# डेंगू

डेंगू मादा एडीज इजिप्टी मच्छर के काटने से होता है। इन मच्छरों के शरीर पर चीते जैसी धारियां होती हैं। ये मच्छर दिन में, खासकर सुबह शरीर के निचले हिस्सों पैरों आदि पर काटते हैं। डेंगू बरसात के मौसम और उसके फौरन बाद के महीनों यानी जुलाई से अक्टूबर में सबसे ज्यादा फैलता है। काटे जाने के 3-5 दिनों के बाद मरीज में डेंगू बुखार के लक्षण दिखने लगते हैं। शरीर में बीमारी पनपने की मियाद 3 से 10 दिनों की भी हो सकती है।

डेंगू के 3 रूप

1. क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार
2. डेंगू हैमरेजिक बुखार DHF
3. डेंगू शॉक सिंड्रोम DSS

इन तीनों में से दूसरे और तीसरे तरह का डेंगू सबसे ज्यादा खतरनाक होता है। साधारण डेंगू बुखार अपने आप ठीक हो जाता है और इससे जान का खतरा नहीं होता लेकिन अगर किसी को DHF या DSS है और उसका फौरन इलाज शुरू नहीं किया जाता तो जान जा सकती है। इसलिए यह पहचानना सबसे जरूरी है कि बुखार साधारण डेंगू है, DHF है या DSS है।

## साधारण डेंगू बुखार के लक्षण

- ठंड लगने के बाद अचानक तेज बुखार
- सिर, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द -आंखों के पिछले हिस्से में दर्द होना, जो आंखों को दबाने या हिलाने से और बढ़ जाता है।
- बहुत ज्यादा कमजोरी लगना, भूख न लगना और जी मिचलाना
- गले में हल्का-सा दर्द होना
- शरीर खासकर चेहरे, गर्दन और छाती पर, लाल-गुलाबी रंग के रैशेज
- क्लासिकल साधारण डेंगू बुखार करीब 5 से 7 दिन तक रहता है और मरीज ठीक हो जाता है। ज्यादातर मामलों में इसी किस्म का डेंगू बुखार होता है।

डेंगू हैमरेजिक बुखार

## 20 का फॉर्मूला

डेंगू में कुछ एक्सपर्ट 20 के फॉर्मूला की बात करते हैं। अगर धड़कन यानी पल्स रेट 20 बढ़ जाए, ऊपर का ब्लड प्रेशर 20 कम हो जाए, ऊपर और नीचे के ब्लड प्रेशर का फर्क 20 से कम हो जाए, प्लेटलेट्स 20 हजार से कम रह जाएं, शरीर के एक इंच एरिया में 20 से ज्यादा दाने पड़ जाएं- इस तरह का कोई भी लक्षण नजर आए तो मरीज को हॉस्पिटल में जरूर भर्ती करना चाहिए।

- नाक और मसूढ़ों से खून आना
- शौच या उलटी में खून आना
- स्किन पर गहरे नीले-काले रंग के छोटे या बड़े रैशेज पड़ जाना
- साधारण डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ ये लक्षण भी दिखाई दें तो वह DHF हो सकता है। ब्लड टेस्ट से इसका पता लग सकता है।

### डेंगू शॉक सिंड्रोम

इस बुखार में DHF के लक्षणों के साथ-साथ 'शॉक' की अवस्था के भी कुछ लक्षण दिखाई देते हैं।

जैसे - मरीज बहुत बेचैन हो जाता है और तेज बुखार के बावजूद उसकी स्किन ठंडी महसूस होती है।

- मरीज धीरे-धीरे होश खोने लगता है।
- मरीज की नाड़ी कभी तेज और कभी धीरे चलने लगती है। उसका ब्लडप्रेशर एकदम कम हो जाता है।

## इलाज

- अगर मरीज को साधारण डेंगू बुखार है तो उसका इलाज व देखभाल घर पर की जा सकती है।
- डॉक्टर की सलाह लेकर पैरासेटामॉल (क्रोसिन आदि) दिन में तीन बार ले सकते हैं।
- एस्पिरिन (डिस्पिन आदि), ब्रूफेन, इबुब्रूफेन बिल्कुल न लें। इनसे प्लेटलेट्स कम हो सकते हैं।
- अगर बुखार 102 डिग्री फारनहाइट से ज्यादा है

तो मरीज के शरीर पर पानी की पट्टियां रखें।

- सामान्य रूप से खाना देना जारी रखें। बुखार की हालत में शरीर को और ज्यादा खाने की जरूरत होती है।
- मरीज में DSS या DHF का एक भी लक्षण दिखाई दे तो उसे जल्दी-से-जल्दी डॉक्टर के पास ले जाएं। DSS और DHF बुखार में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं, जिससे शरीर के जरूरी हिस्से प्रभावित हो सकते हैं। डेंगू बुखार के हर मरीज को प्लेटलेट्स बढ़ाने की जरूरत नहीं होती, सिर्फ डेंगू हैमरेजिक और डेंगू शॉक सिंड्रोम बुखार में ही जरूरत पड़ने पर प्लेटलेट्स बढ़ाई जाती हैं। अगर सही समय पर इलाज शुरू कर दिया जाए तो DSS और DHF का पूरा इलाज मुमकिन है। इलाज कराने और हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने के बाद मरीज को थोड़ी कमजोरी रहती है, जो 10 दिन में ठीक हो जाती है। पूरी तरह स्वस्थ होने में मरीज को 10 दिन लगते हैं।

**एलोपैथी-** इसकी दवाई लक्षण देखकर और प्लेटलेट्स का ब्लड टेस्ट कराने के बाद ही दी जाती है।

**आयुर्वेद-** आयुर्वेद में इसकी कोई पेटेंट दवा नहीं है, लेकिन डेंगू न हो, इसके लिए यह नुस्खा अपना सकते हैं। एक कप पानी में एक चम्मच गिलोय का रस (अगर इसकी डंडी मिलती है तो चार इंच की डंडी लें), दो काली मिर्च, तुलसी के पांच पत्ते और अदरक मिलाकर पानी में उबालकर काढ़ा बनाएं और 5 दिन तक लें। दिन में दो बार, सुबह नाश्ते के बाद और रात में डिनर से पहले लें।

## कौन-से टेस्ट

अगर तेज बुखार हो, जाइंट्स में तेज दर्द हो या शरीर पर रैशेज हों तो पहले दिन ही डेंगू का टेस्ट कराएं। लक्षण नहीं हैं, पर तेज बुखार है तो भी एक-दो दिन बाद फिजिशियन के पास जाएं। शक होने पर डॉक्टर डेंगू की जांच कराएगा। डेंगू की जांच के लिए शुरुआत में एंटीजन ब्लड टेस्ट (एनएस 1) किया जाता है। इस टेस्ट में डेंगू शुरू में ज्यादा पॉजिटिव आता है, जबकि बाद में धीरे-धीरे पॉजिटिविटी कम होने लगती है।



# मलेरिया

‘प्लाज्मोडियम’ नाम के पैरासाइट से होने वाली बीमारी है मलेरिया। यह मादा ‘एनोफिलीज’ मच्छर के काटने से होता है जोकि गंदे पानी में पनपते हैं। ये मच्छर आमतौर पर सूर्यास्त के बाद काटते हैं।

**किस सीजन में फैलता है-** जुलाई से नवंबर के बीच में ज्यादा होता है।

**लक्षण-** तेज बुखार, सिर दर्द, शरीर दर्द, उलटी, जी मिचलाना, कमजोरी। इसमें आमतौर पर एक दिन छोड़कर बुखार आता है और मरीज को बुखार के साथ कंपकंपी (ठंड) भी लगती है।

**एलोपैथी-** chloroquine, primaquine, mefloquine (इन दवाइयों के साइड-इफेक्ट्स हो सकते हैं, इसलिए इन्हें बिना डॉक्टर की सलाह के न लें)। इसमें ऐंटी-बायोटिक नहीं, ऐंटी-मलेरियल दवा दी जाती है।

**होम्योपैथी-** चिनिम सल्फ X&, सिनकोना XR आफिसिनेलिस XR

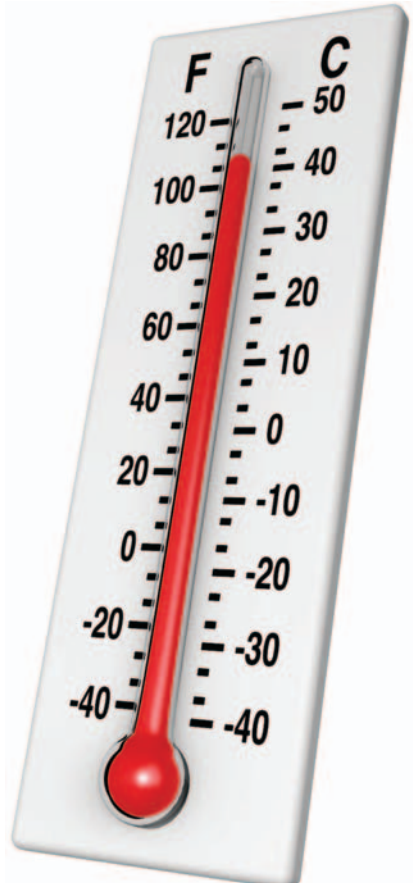
डोज-30 नंबर की 5-5 गोली दिन में चार बार लें।

**आयुर्वेद-** महासुदर्शन चूर्ण और मृत्युंजय रस (गोली)

**डोज-** आधा चम्मच चूर्ण और 1 गोली, सुबह-शाम गरम पानी के साथ, 5 दिन तक लें।

**घरेलू नुस्खा-** गिलोय की डंडी (चार इंच की), 20 ग्राम गुड़, एक बड़ी इलायची और एक लौंग को उबालकर उसका काढ़ बनाकर 5 दिन तक पीएं।

**डोज-** दिन में दो बार। सुबह नाश्ते के बाद और रात में डिनर से पहले लें। यह इम्युनिटी भी बढ़ाता है।



# जरूर ध्यान रखें

- बुखार है (खासकर डेंगू के सीजन में) तो एस्पिरिन बिल्कुल न लें। यह मार्केट में इकोस्पिरिन आदि ब्रैंड नेम से मिलती है। ब्रूफेन, कॉम्बिपलेम आदि एनॉलजेसिक से भी परहेज करें क्योंकि अगर डेंगू है तो इन दवाओं से प्लेटलेट्स कम हो सकती हैं और शरीर से ब्लीडिंग शुरू हो सकती है। किसी भी तरह के बुखार में सबसे सेफ पैरासेटामॉल लेना है।
- झोलाछाप डॉक्टरों के पास न जाएं। अक्सर ऐसे डॉक्टर बिना सोचे-समझे कोई भी दवाई दे देते हैं। डेक्सामेथासोन इंजेक्शन और टैब्लेट तो बिल्कुल न लें। अक्सर झोलाछाप डॉक्टर मरीजों को इसका इंजेक्शन और टैब्लेट दे देते हैं, जिससे नुकसान हो जाता है।

## बुखार में कॉमन गलतियां

- कई बार लोग खुद और कभी-कभी डॉक्टर भी बुखार में फौन ऐंटी-बायोटिक देने लगते हैं। सच यह है कि टायफायड के अलावा आमतौर पर किसी और बुखार में ऐंटी-बायोटिक की जरूरत नहीं होती।
- ज्यादा ऐंटी-बायोटिक लेने से शरीर इसके प्रति इम्यून हो जाता है। ऐसे में जब टायफायड आदि होने पर ऐंटी-बायोटिक की जरूरत होगी तो वह शरीर पर काम नहीं करेगी। ऐंटी-बायोटिक के साइड इफेक्ट भी होते हैं। इससे शरीर के गुड़ बैक्टीरिया मारे जाते हैं।
- डेंगू में अक्सर तीमारदार या डॉक्टर प्लेटलेट्स चढ़ाने की जल्दी करने लगते हैं। यह सही नहीं है। इससे उल्टे रिकवरी में वक्त लग जाता है। जब तक प्लेटलेट्स 20 हजार या उससे कम न हों, प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत नहीं होती।
- कई बार परिजन मरीज से खुद को चादर से ढककर रखने को कहते हैं, ताकि पसीना आकर बुखार उतर जाए। इसकी बजाय उसे खुली और ताजा हवा लगने दें। उसके शरीर पर सादा पानी की पट्टियां रखें।
- बुखार में मरीज या उसके परिजन पैनिक करने लगते हैं और आनन-फानन में तमाम टेस्ट (मलेरिया, डेंगू, टायफायड आदि के लिए) कराने लगते हैं। दो दिन इंतजार करने के बाद डॉक्टर के कहे मुताबिक टेस्ट कराना बेहतर है।

## मच्छरों से बचाव के तरीके

- लहसुन का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें। इसकी गंध से मच्छर दूर भागते हैं।
- लैवेंडर ऑइल को त्वचा पर लगाने से मच्छर दूर रहते हैं।
- नीम का तेल भी मच्छर भगाने में बड़ा उपयोगी है। सोने से पहले थोड़ा सा नीम का तेल शरीर पर लगा लेने से मच्छर नहीं काटते।
- घर या ऑफिस के आसपास पानी जमा न होने दें, गड्डों को मिट्टी से भर दें, रुकी नालियों को साफ करें।
- अगर पानी जमा होने से रोकना मुमकिन नहीं है तो उसमें पेट्रोल या केरोसिन ऑइल डालें।
- रूम कूलरों, फूलदानों का सारा पानी हफ्ते में एक बार और पक्षियों को दाना-पानी देने के बर्तन को रोज पूरी तरह खाली करें, उन्हें सुखाएं और फिर भरें। घर में टूटे-फूटे डिब्बे, टायर, बर्तन, बोतलें आदि न रखें। अगर रखें तो उलटा करके रखें।
- डेंगू के मच्छर साफ पानी में पनपते हैं, इसलिए पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें।
- मुमकिन हो तो खिड़कियों और दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को घर में आने से रोकें।
- मच्छरों को भगाने और मारने के लिए मच्छरनाशक क्रीम, स्प्रे, मैट्स, कॉइल्स आदि इस्तेमाल करें। गुग्गुल के धुएं से मच्छर भगाना अच्छा देसी उपाय है।
- घर के अंदर सभी जगहों में हफ्ते में एक बार मच्छरनाशक दवा का छिड़काव जरूर करें। यह दवाई फोटो-फ्रेम्स, पर्दों, कैलेंडरों आदि के पीछे और घर के स्टोर-रूम और सभी कोनों में जरूर छिड़कें। दवाई छिड़कते वक्त अपने मुंह और नाक पर कोई कपड़ा जरूर बांधें। साथ ही, खाने-पीने की सभी चीजों को ढककर रखें।
- पीने के पानी में क्लोरिन की गोली मिलाएं और पानी उबालकर पीएं।



**नोट -** यहां जो भी मेडिकल सलाह दी गई है, वह सिर्फ पाठकों की जानकारी बढ़ाने के लिए ही दी गई है जिससे इलाज के बारे में वे सही वक्त पर सही फैसला कर सकें। कोई भी दवा लेनी हो या टेस्ट कराना हो, डॉक्टर से पूछ लें। आखिरी फैसला अपने डॉक्टर पर छोड़ दें।

# वायरल

मौसम का बदलाव अपने साथ बीमारियां लाता है। दरअसल, मौसम तो तय वक्त पर बदलने लगता है लेकिन हम इन बदलावों के लिए तैयार नहीं होते। मौसम के बदलाव का यही असर सर्दी, जुकाम और वायरल बुखार के रूप में नजर आता है। अब मौसम फिर बदल रहा है और बारिश दस्तक दे रही है। इन दिनों कई लोग वायरल बुखार की चपेट में हैं।

## वायरल इन्फेक्शन

कॉमन कोल्ड या जुकाम। इसमें नाक बंद हो जाती है, छींकें आती हैं, खांसी हो जाती है, गला खराब रहता है और बुखार भी हो जाता है। इसके फैलने का कारण वातावरण में मौजूद वायरस है जो एक-दूसरे में सांस के जरिये, छींकने से या खांसने पर ड्रॉपलेट्स द्वारा फैलता है। इसे रेस्पिरिटरी इन्फेक्शन का वायरस कहते हैं, जो ठंडे मौसम में ज्यादा फैलता है।

## अपर रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन

हम जब छींकते हैं या खांसते हैं तो हवा में सैकड़ों ड्रॉपलेट्स फैल जाते हैं। हम जब सांस लेते हैं तो यही वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर जाता है। एक से चार दिन के भीतर पूरे शरीर में यह फैल जाता है। इसे हम कॉमन कोल्ड या अपर रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन कहते हैं।

## लोअर रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन

कॉमन कोल्ड या वायरल तो दो-तीन दिन में खुद ठीक हो जाता है, लेकिन अगर यह लंबे समय तक रहे तो तेज खांसी, बुखार, नाक से गाढ़ा बलगम, छाती में बलगम जमा होने लगता है। इससे सांस लेने में तकलीफ, बुखार, निमोनिया आदि दिक्कतें बढ़ने लगती हैं। इसे लोअर रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन कहा जाता है।

साइनोसाइटिस होने से मरीज की नाक, सिर, माथा जकड़ने लगता है और पूरा चेहरा दर्द करता है और उसे भारीपन महसूस होता है। कई बार नाक से गाढ़ा सा बलगम और साथ में खून आने लगता है। यह वायरल से बैक्टीरियल इन्फेक्शन कहलाता है। वायरल पहली स्टेज है और बैक्टीरियल इन्फेक्शन सेकंडरी, जिसमें मरीज को एंटीबैक्टीरियल दवाएं देना जरूरी हो जाता है।

## वायरस फैलने की वजह

**पल्लूशन** - भीड़भाड़ वाली जगह पर इकट्ठा होने से भी वायरस फैलता है। आजकल मेलों, मॉल, सिनेमा हॉल में छुट्टी बिताने का चलन है। ऐसी जगहों पर एयरकंडिशनर लगे होते हैं। बाहर की ताजा हवा तो मिलती ही नहीं। जब लोग छींकते हैं, खांसते हैं तो वही ड्रॉपलेट्स पूरी हवा में फैल जाते हैं और लोग वायरस की चपेट में आ जाते हैं।

## वायरल और फ्लू में फर्क

वायरल का ही दस गुना बड़ा रूप फ्लू होता है। वायरल में आमतौर पर मरीज बिस्तर नहीं पकड़ता, जबकि फ्लू में अच्छा-खासा बुखार आ जाता है।



# यह है वायरल इन्फेक्शन का इलाज

## एलोपैथी

अगर किसी को सिर्फ जुकाम हुआ है तो आमतौर पर उसे किसी खास इलाज की जरूरत नहीं होती। जुकाम के बारे में एक बड़ी मशहूर कहावत है - इफ यू ट्रीट द कोल्ड, इट टेक्स वन वीक टाइम, इफ यू डॉट ट्रीट, इट टेक्स सेवन डेज टाइम। कहने का मतलब यह है कि अगर आप दवा लेंगे तो भी इसे ठीक होने में उतना ही टाइम लगेगा और नहीं लेंगे, तो भी। ठीक होने का समय आप कम नहीं कर सकते। दरअसल, हर बीमारी की कुछ फितरत होती है और वह ठीक होने में थोड़ा समय लेती ही है। उसके बाद वह खुद शरीर छोड़कर भागने लगती है। फिर भी अगर करना ही पड़े तो जुकाम में लक्षणों के आधार पर ट्रीटमेंट दिया जाता है। मरीज को तेज छींकें आ रही हैं तो उसे ऐसी दवा दी जाती है जिससे उसकी छींकें रुक जाएं। अगर मरीज की नाक बंद है तो नाक खोलने की दवा दी जाती है और अगर बुखार है तो पैरासीटामोल मसलन कालपोल और क्रोसिन जैसी दवाएं डॉक्टर लिखते हैं। जुकाम में एंटीवायरल ड्रग्स नहीं दी जातीं और एंटीबायोटिक्स का तो इसके इलाज में कोई रोल ही नहीं है। कई बार शुरू में वायरल इन्फेक्शन होता है और बाद में बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो जाता है। इसे सेकंडरी बैक्टीरियल इन्फेक्शन कहा जाता है। इसमें एंटीबायोटिक्स दवाएं दी जाती हैं। अगर किसी मरीज को साथ में बैक्टीरियल इन्फेक्शन भी है तो एंटीबायोटिक दी जाएंगी, लेकिन इन्हें कम-से-कम पांच दिन दिया जाता है। कुछ वायरस के लिए एंटीवायरल ड्रग्स भी आ चुके हैं, लेकिन ज्यादातर वायरस के लिए एंटीवायरल ड्रग्स काम नहीं करते। हरपीज, चिकनपॉक्स और हेपेटाइटिस जैसी कुछ बीमारियों के लिए एंटीवायरल ड्रग्स उपलब्ध हैं।

## होम्योपैथी

वायरल इन्फेक्शन में इन होम्योपैथिक दवाओं को दिया जाता है-

- तेज छींकें आने और नाक से पानी बहने पर रसटॉक्स, आर्सेनिक अलबम, एलियमसीपा
- गले में इन्फेक्शन है तो ब्रायोनिया, रस टॉक्स, जेल्सीमियम
- बदन दर्द और सिर दर्द है तो फेरम फॉस
- लोअर रेस्पिरेटरी समस्या है तो ब्रायोनिया, कोस्टिकम के साथ बायोकेमिक मेडिसिन ऊपर लिखी गई सभी दवाएं डॉक्टर मरीज की स्थिति और लक्षणों को जांचने-परखने के बाद ही लिखते हैं। बड़ों, बच्चों और महिलाओं के लिए इन दवाओं की अलग-अलग खोज और अलग-अलग पावर होती हैं। इसलिए इन दवाओं को डॉक्टर की सलाह से ही लेना चाहिए।

## आयुर्वेद

- वायरल के इलाज में आयुर्वेद मौसम के मुताबिक खानपान पर जोर देता है।
- तुलसी की पत्तियों में कीटाणु मारने की क्षमता होती है। लिहाजा बदलते मौसम में सुबह खाली पेट दो-चार तुलसी की पत्तियां चबाएं।
- अदरक गले की खराश जल्दी ठीक करता है। इसे नमक के साथ ऐसे ही चूस सकते हैं।
- गिलोय, तुलसी की 8-9 पत्तियां, काली मिर्च के 4-5 दाने, दाल-चीनी 4-5, इतनी ही लौंग, वासा (अड्डसा) की थोड़ी सी पत्तियां और अदरक या सौंठ मिलाकर काढ़ा बना लें। इसे तब तक उबालें, जब तक पानी आधा न रह जाए। छानकर नमक या चीनी मिलाकर गुनगुना पी लें। इसे दिन में दो-तीन बार पीने से आराम मिलता है। काढ़ा पीकर फौरन घर के बाहर न निकलें।



# टाइफाइड

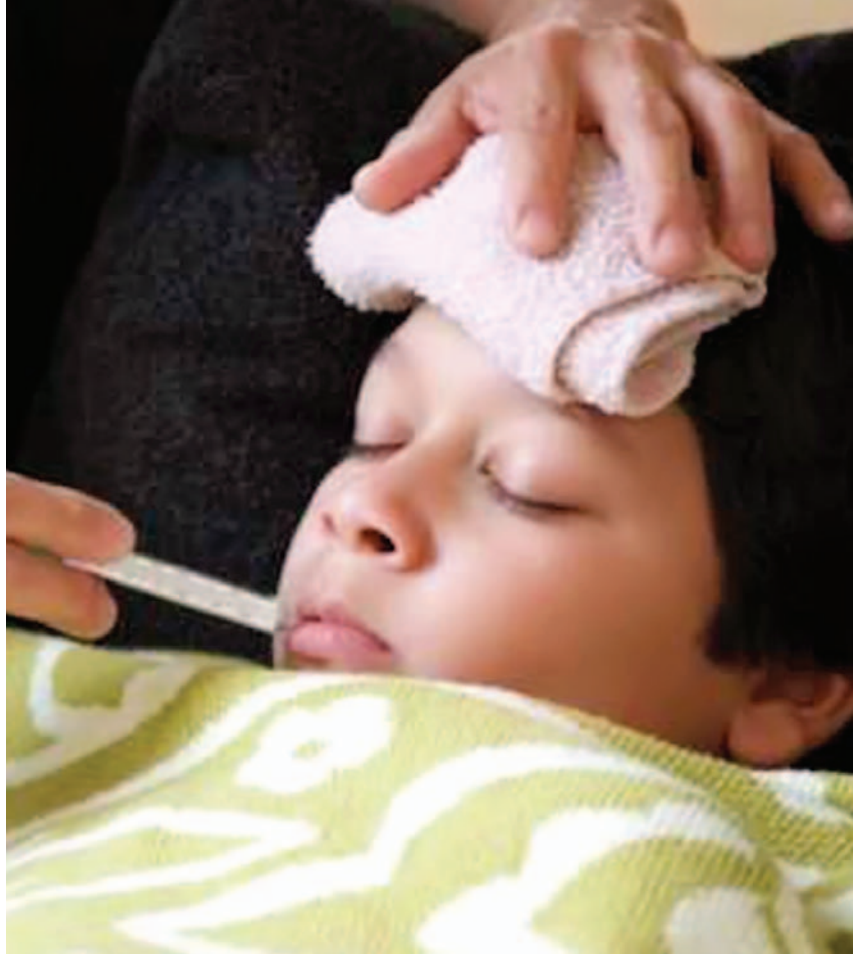
**मोतीझरा** या टाइफाइड एक खतरनाक बुखार है, इस बुखार का कारण 'साल्मोनेला टाइफी' नामक बैक्टीरिया का संक्रमण होता है। इस बीमारी में तेज बुखार आता है, जो कई दिनों तक बना रहता है। यह बुखार कम-ज्यादा होता रहता है, लेकिन कभी सामान्य नहीं होता।

यह बैक्टीरिया छोटी आंत में स्थापित हो जाता है, लेकिन कभी-कभी यह पित्ताशय में भी स्थापित रहता है। यह वहीं अपनी संख्या बढ़ाकर विष फैलाता है और रक्त में मिलकर इस बीमारी का कारण बनता है।

मोतीझरा का इन्फेक्शन होने के एक सप्ताह बाद रोग के लक्षण नजर आने लगते हैं। कई बार दो-दो माह बाद तक इसके लक्षण दिखते हैं, यह सब संक्रमण की शक्ति पर निर्भर करता है।

## टाइफाइड के कारण

- इसे सामान्य तरीके से हम यूँ भी समझ सकते हैं कि साल्मोनेला टाइफी बैक्टीरिया केवल मानव में छोटी आंत में पाए जाते हैं। ये मल के साथ निकल जाते हैं। जब मक्खियाँ मल पर बैठती हैं तो बैक्टीरिया इनके पाँव में चिपक जाते हैं और जब यही मक्खियाँ खाद्य पदार्थों पर बैठती हैं, तो वहाँ ये बैक्टीरिया छूट जाते हैं। इस खाद्य पदार्थ को खाने वाला व्यक्ति इस बीमारी की चपेट में आ जाता है।
- इस बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति जब खुले में मल त्याग करता है, तो ये बैक्टीरिया वहाँ से पानी में मिल सकते हैं, मक्खियों द्वारा इन्हें खाद्य पदार्थों पर छोड़ा जा सकता है और ये स्वस्थ व्यक्ति को रोग का शिकार बना देते हैं।



- शौच के बाद संक्रमित व्यक्ति द्वारा हाथ ठीक से न धोना और भोजन बनाना या भोजन को छूना भी रोग फैला सकता है।
- कई व्यक्ति ऐसे होते हैं, जिनके पेट में ये

बैक्टीरिया होते हैं और उन्हें हानि नहीं पहुँचाते, बल्कि बैक्टीरिया फैलाकर दूसरों को रोग का शिकार बनाते हैं। ये लोग अनजाने में ही बैक्टीरिया के वाहक बन जाते हैं।

## मोतीझरा के लक्षण

- मोतीझरा की शुरुआत सिर दर्द, बेचैनी तथा तेज बुखार के साथ होती है। साथ ही तेज सूखी खाँसी होती है और कुछ को नाक से खून भी निकलता है।
- मोतीझरा में बुखार 103 डिग्री से 106 डिग्री तक हो सकता है और यह बिना उतरे दो-तीन सप्ताह तक रहता है, इसमें तेज ठंड लगती है

- और मरीज काँपता रहता है।
- इसके अलावा पेट दर्द, पेट फूलना, भूख न लगना, कब्ज बना रहना, छाती व पेट पर हलके रंग के दाने निकलते हैं जो दो-तीन दिन तक रहते हैं। कई रोगियों में हार्ट बीट मंद हो जाती है।
- एक सप्ताह बाद पानी समान दस्त शुरू होते हैं,

कुछ केस में दस्त में खून भी आता है, इससे रोगी कमजोर हो जाता है व उसके यकृत व प्लीहा का आकार बढ़ जाता है।

- इसके बाद तीसरे सप्ताह से बुखार कम होने लगता है व बाद में पूरी तरह उतर जाता है। समय पर इलाज न लेने से यह रोग आठ सप्ताह तक रह सकता है और जानलेवा होता है।



एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियाँ - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम

होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# होम्योपैथिक और ज्वर

**ज्वर** या बुखार हमारे घरों में सबसे ज्यादा होने वाली बीमारी है। बुखार कई प्रकार के और कई कारणों से होता है। साधारण ज्वर - यह कई कारणों से होता है। यह सांघातिक नहीं होता है, शरीर का तापक्रम 104-105 तक पहुँच जाता है। हाथ पैरों में काफी दर्द, तेज सिरदर्द होना, कभी कभी वमन होना, बेचैनी या काफी सुस्ती होना, प्यास का होना या ना होना, पसीना आना, आदि लक्षण होते हैं। साधारणतया यह ज्वर 5 से 10 दिनों तक बना रहता है। ज्वर होने के कारणों के आधार पर इसे निम्न प्रकार में बांटा गया है -

- अचानक मौसम परिवर्तन के कारण होने वाला साधारण बुखार
- ठंड लगने के कारण होने वाला ज्वर
- लू लगने के कारण होने वाला ज्वर
- वर्षा में भीगने के कारण होने वाला ज्वर
- पेट की गड़बड़ियों के कारण होने वाला ज्वर
- घाव, फोड़ों के पकने के कारण होने वाला ज्वर
- अत्यधिक शोक, या दुःख के कारण होना



## ज्वर का ईलाज

### एकोनाइट

अचानक होने वाले ज्वर की प्रथम दवा है। अभी थोड़ी देर पहले बच्चा/आदमी स्वस्थ था, बीमारी का कोई भी लक्षण का नामोनिशान नहीं था और अचानक हाथ पैर गर्म हो जाते हैं, शरीर का तापक्रम बढ़ जाता है, सरदर्द एवं बेचैनी लगने लगती है। रोगी कहता है कि मैं अब नहीं बचुंगा। अक्सर गाँवों में इसे ही लोग कहने लगते हैं कि 'नजर लग गई' इस हालत में एकोनाइट - 30/200 का 2-2 बूँद दवा की दो खुराक 15-15 मिनट के अन्तर से दे दें। रोगी की हालत में तत्काल लाभ होगा। तथाकथित नजर का लगना उतर जायेगा।

### ब्रायोनिया

रोग के शुरुआत में यदि एकोनाइट नहीं दिया जा सका तो ज्वर का लक्षण बदल जाता है। रोगी चुपचाप पड़ा रहता है, शरीर (हाथ पैरों) में दर्द रहता है, आँखें, कनपटी और सिर में काफी दर्द होता है। यह दर्द हिलने डुलने के कारण, यहाँ

तक कि आँखें खोलने के कारण भी सिर का दर्द बढ़ जाता है। मुँह का स्वाद कड़वा रहता है। जीभ के उपर सफेद/पीला लेप जैसा चढ़ा रहता है। देर देर में ज्यादा पानी पीता है (1-2 गिलास) पीता है। मुँह सुखा रहता है कब्ज रहता है। ब्रायोनिया - 30/200 का 2-2 बूँद दवा जीभ पर तीन तीन घंटे के अन्तराल पर दें। ज्वर का कारण अचानक ठंड लगना भी होता है।

### युपेटोरियम पर्फॉरिटेम

कुछ ज्वर में दर्द शरीर के हड्डियों में ज्यादा होता है। इसे बोलचाल की भाषा में हड्डितोड़ बुखार भी कहते हैं। हाथ पैरों की हड्डियों में तेज दर्द इसका प्रधान लक्षण है। इसके साथ जोरों का सिर दर्द, जाड़ा लगना, कँपकँपी होना, यकृत की जगह पर दर्द, जीभ पीली मैल से ढँकी आदि इसके ज्वर के द्वितीयक लक्षण हैं।

### रस टाक्स

वर्षा में भीगने या ज्यादा स्नान करने या बरसात के मौसम में होने वाले ज्वर की यह Specific

Remedy है। यदि ज्वर के साथ खाँसी और प्यास हो तो सीधे सीधे इसे आजमाएं। शरीर में विशेषकर कमर में दर्द रहता है। ब्रायोनिया के विपरीत इसका दर्द आराम करने से बढ़ता है। रोगी बिस्तर से उठकर टहलने के लिए मजबूर होता है या बिस्तर पर ही करवट बदलता रहता है।

### जैल्सिमियम

सुस्ती इसका प्रधान लक्षण है। रोगी ज्वर की तीव्र अवस्था में भी चुपचाप सोया रहता है। प्यास प्रायः नहीं रहती है। तमतमाया हुआ लाल रंग का चेहरा, छलछलायी जल भरी आँखें, लगातार छींकें आना, नाक से लगातार पानी आना आदि इसके मुख्य लक्षण हैं। रात में ज्वर बढ़ जाना, और सुबह में बिना पसीना आये ज्वर उतर जाना, काफी चिढ़चिढ़ापन के साथ साथ सिर्फ सोये रहने की इच्छा रहना, शरीर में कोई ताकत नहीं मिलना (कमजोरी) आदि इस दवा कि ओर इशारा करते हैं। इस दवा की 2-2 बुन्द तीन तीन घंटे के अन्तराल पर दें।

### डॉ. ए. के. द्विवेदी

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





मस्तिष्क ज्वर मेनिंजाइटिस एक बहुत खतरनाक संक्रामक रोग है जो किनाईसिरिया मेनिनजाइटिस (मेनिनगोकोकल) नामक जीवाणु के शरीर में प्रवेश पाने और पनपने के कारण होता है। मस्तिष्क और रीड की हड्डी में रहने वाली नाडियो की झिल्ली पर सूजन आ जाती है। यह रोग पूरे वर्ष होता रहता है। इसमें आप चलन भाषा में गर्दन तोड़ बुखार भी कहते हैं।

**म** रीज से सीधे सम्पर्क में आने के तथा या उसके थूक अथवा छींक द्वारा सांस के माध्यम से यह रोग एक से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। रोग के जीवाणु के शरीर में प्रवेश करने के 3-4 दिन के पश्चात रोग के लक्षण प्रकट को जाते हैं। रोग उन व्यक्तियों द्वारा भी फैल जाता है जिनके नाक व गले में इस बीमारी के जीवाणु बिना रोग उत्पन्न किये मौजूद रहते हैं। ये व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से स्वस्थ होते हैं, किन्तु इनके खांसने अथवा छींकने से रोग के जीवाणु वायुमण्डल में प्रवेश पा जाते हैं एवं श्वास द्वारा अन्य व्यक्ति में प्रविष्ट होकर रोग उत्पन्न करते हैं।

## लक्षण

- तेज बुखार के साथ, तेज सिर दर्द एवं जी मचलना उल्टियां इस बीमारी के प्रमुख लक्षण हैं।
- लक्षणों का अचानक प्रकट होना एवं रोगी की दशा में तेजी की गिरावट आना इस बीमारी की विशेषता है।
- एक स्वस्थ व्यक्ति को अचानक तेज बुखार, सिर दर्द एवं उल्टियां होने पर इस बीमारी का संदेह होना आवश्यक है।

इसके अलावा गर्दन जकड़ना एवं शरीर पर लाल रंग के चकते पडना भी इस बीमारी के प्रमुख लक्षण हैं।

## रोग का प्रभाव

शीघ्र उपचार न होने पर रोगी की दशा तेजी से बिगडती है। कुछ ही घंटों में रक्तचाप तेजी से गिर जाता है और नब्ज कमजोर पड जाती है। रोगी बेहोशी की अवस्था के चला जाता है। इस बीमारी के लक्षणों का क्रम इतनी गति से चलता है कि शीघ्र निदान एवं उपचार ही रोगी का इस जानलेवा बीमारी से बचा सकता है।

## रोग किसको प्रभावित करता है

यह रोग किसी भी आयु वर्ग को प्रभावित कर सकता है लेकिन प्रकोप मुख्यतया: बच्चों एवं किशोर वर्ग पर काफी अधिक होता है। घनी आबादी वाली गन्दी बस्तियों, जिनमें तंग मकानों में अधिक लोग रहते हैं छात्रावास, बैरक एवं शरणार्थी शिविरों



# मस्तिष्क ज्वर

में यह बीमारी तेजी से फैलती है।

## बचाव के उपाय

बचाव ही सर्वोत्तम उपचार है ऐसे घातक रोग से बचना ओर इसके प्रसार को रोकना सम्भव है।

- भीड-भाड से यह रोग फैलता है अतः यथासम्भव भीड-भाड वाले स्थानों से बचना चाहिए।
- घरों के कमरों में शुद्ध ताजा हवा व प्रकाश आने की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए।
- चूँकि यह संक्रामक रोग है अतः रोगी को अलग रखना बहुत जरूरी होना चाहिए।
- रोगी के नाक मुंह या गले से निकलने वाले स्त्राव को उसके मुंह व नाक पर साफ कपडा रख कर, सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों को रोग की छूट से बचाया जा सकता है।
- रोगी की देखभाल करने वाले व्यक्तियों की भी छूट से बचाव हेतु अपने मुंह एवं नाक पर साफ कपडा रखना चाहिए।
- रोगी के परिवार ओर सम्पर्क में आने वाले कोट्राईमोक्सजोल (सेप्ट्रान) की गोलिया का

सेवन कर रोग से बच सकते हैं। वयस्क को दो गोली सुबह शाम, पांच वर्ष तक के बच्चों के लिए 1/2 गोली सुबह व शाम, स्कुल जाने वाले बच्चों को 1 गोली सुबह व शाम चार दिन तक नियमित रूप से लेनी चाहिए। ये औषधियां चिकित्सक की सलाह से लेनी चाहिए।

- रोगी के निरन्तर निकट सम्पर्क में रहने वाले चिकित्सको एवं पैरामेडिकल कर्मचारियों को मस्तिष्क ज्वर निरोधक टीका लगवाना उपयोगी है इस टीके से 5-7 दिन में रोग निरोधक क्षमता पैदा हो जाती है।

## बीमारी को तत्काल रोकने हेतु कार्यवाही

किसी भी रोगी में बीमारी के लक्षण पाये जाने पर रोग की जांच व निदान की तुरन्त व्यवस्था कराये। जांच उपरान्त बीमारी पाये जाने पर उनके परिवार जनो एवं सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों को क्रोमोप्रोफाइलेक्सिस उपचार लेने हेतु जानकारी दी जावे।



## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

**सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी**  
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

**वर्ल्डविड** : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,  
न्यू पलासिया, क्यांगवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

**9753128853**  
फोन : 0731-2574404 e-mail : raghvanshidrarun@yahoo.co.in



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिस्बैलेंस व  
मायनेकोलॉजी (महिला रेगम) को समर्पित केन्द्र  
**सेवा** सुकरनेकरीटी एंडकेएलकेटीवी एवं पुन्य केन्द्र

**सुविधा** : लेबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,  
कार्डसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन्स, डाइनिटीज एजुकेंटर एण्ड  
फिजियोथेरेपिस्ट

**संकाय चिकित्सा** : मोटापा, बोनाना, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

**सिस्तीक 1** : 109, ओपन प्लाज, इंडस्ट्रीयल हारर के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर  
अपॉइन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph : 0731-2545737

**सेक्टर कैन्सर हॉस्पिटल**  
अल्ट्रासाउण्ड, एच  
यूआई हॉस्पिटल  
परसोशियल चौराहा, इन्दौर 47312538331

सम्बन्ध : प्रो. विश्वर, एम.ए. : छात्र 4 से 6 बजे तक, सभ्य : फिटी बेंसिल, सावकाय प्रेटोसिपल एम के प्रया, टैलर सेंटर, फी नं. 2, इन्दौर  
सम्बन्ध : प्रो. विश्व के प्रया टैलर सेंटर : सुबह 10 से 1 बजे तक

Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

**Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869**

### 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)

**वि** : निःसंतान दम्पति के लिए विशेष फार्माशं एवं निदान  
**वि** : अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज » बिना दर्द के डिलेवरी  
**वि** : दूबान द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छालों की जांच (कॉलोस्कोपी)  
**वि** : महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण,  
संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पेशानियां  
**वि** : सफेद पानी एवं पेटु 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

### डॉ. अश्विन रांगोले

**विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :-** टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई  
जुन्टेन्डो युनिवर्सिटी, जापान  
वाशिगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका  
नेशनल कैंसर सेंटर, जापान

**विशेषज्ञ** :  
फेफड़े 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

**क्लीनिक** : 563/ए, महालक्ष्मी, नगर,  
बाबू हॉस्पिटल के पास, इन्दौर **फोन: 5366688**

**9713013097**

### 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 (सरवाइकल स्पाइनडिलीसिस), कमर दर्द (सिलिय डिस्क)  
रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट),  
कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी)  
एपिलेप्सी (मिर्ची के दौरे की सर्जरी)

**क्लीनिक** : 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



### Dr. Abhijeetsingh

(B.D.S. (MIDA))

**विशेषज्ञता** -  
दांतों के छवों एवं पीलापन को हटाना स्केलिंग द्वारा,  
ब्लिचिंग द्वारा दांतों को और ज्यादा श्वेत करना,  
मुंह की बदबू, मसूड़ों से खून आना  
मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज  
दांत न होने पर दांतों के कस्तर के फिक्स एण्ड  
रिप्लेबल दांत लगाना  
दांतों के बीच की गेप कम करना,  
स्माइल डिजाइनिंग करना  
कार्मेडिक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना.

**क्लीनिक** :  
22, एम.आर. -4  
नरीमन पाइन्ट रोड,  
महालक्ष्मी नगर, इन्दौर  
समय :- सुबह 10 से 1 बजे  
शाम 5.30 से 8.30 बजे  
singh530@gmail.com

**9752089859**

### डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)  
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शाल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

**विशेषज्ञता** :-  
• बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,  
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी  
• बच्चों हृदय हड्डियां, फेफड़ों का गलत सही बन्हा न होना एवं अण्डाशय संबंधी सभी सर्जरी,  
• दूबान पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,  
• नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा  
लेटिन का गलत न बनने की सर्जरी,  
• पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी धरने की सर्जरी,  
• कट्टे हांड एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,  
• बच्चों में कठन तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,  
• गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

**क्लीनिक** : एच.ए.ए. क्लिनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सायं 7 से 9 बजे तक

**8889588832**

### 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  
• बायथा की हानिरहित चिकित्सा  
• स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना  
ऑपरेशन की चिकित्सा  
• हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा  
• ग्राथ हारमोनल चिकित्सा  
• आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरपी  
• आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा  
• गर्भाशय के छाल एवं गर्भानों को सुरक्षित 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\_hrf@yahoo.com  
**9752530305**

### डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

**विशेषज्ञ** :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण  
किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या,  
जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन  
कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा  
बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित  
मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

**क्लीनिक** :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड  
स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)  
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6  
(3) मेडिक्योर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड),  
अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)

**9425904751**  
email : seemachoudhary97@yahoo.com



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 Aerodrum Road Indore (M.P.)  
Visit us at www.accrentechology.com E-mail: info@accrentechology.com  
accres2@yahoo.com

## जुलाई

# फिशट्यूला (भांगदर) विशेषांक

# संकेत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# बरसात में डाइट प्लान



**मॉ** नसून का सीजन भले ही रोमांटिक और खुशनुमा होता है, लेकिन यह अपने साथ कई बीमारियां भी लेकर आता है। इस मौसम में लोग सबसे ज्यादा बीमार पड़ते हैं। बरसात के मौसम में खानपान में थोड़ी सी भी लापरवाही सेहत का बैड बजा सकती है। ऐसे में यदि थोड़ी सावधानी बरती जाए तो आप खुद को स्वस्थ भी रख सकते हैं और मानसून का पूरा मजा उठा सकते हैं। इस अनहाइजीन मौसम में फूड प्लान या डाइट चार्ट बनाना बेहद जरूरी है।

बरसात में खानपान से जुड़ी इन बातों का ध्यान रखें-

- इस मौसम में दाल, सब्जियां व कम वसा युक्त आहार खाएं।
- बारिश में शरीर में वात यानी वायु की वृद्धि होती है, इसलिए हल्के व शीघ्र पचने वाले वाले व्यंजनों को ही खाएं।
- अगर आप खाने के शौकीन हैं तो घर पर ही साफ-सुथरे तरीके से बनी चीजों को खाएं।
- बरसात के मौसम में वातावरण में काफी नमी रहती है। जिसके कारण प्यास कम लगती है। लेकिन फिर भी पानी जरूर पीयें।
- बरसात में नींबू की शिकंजी पीयें।
- फलों को साबुत खाने के बजाय सलाद के रूप में लें। क्योंकि इस मौसम में फलों में कीड़ा होने की संभावना काफी अधिक रहती है और अगर आप उन्हें सलाद के रूप में काटकर खाएंगे तो आप यह देख सकेंगे कि कहीं फल भीतर से खराब तो नहीं है।

## कैसा हो ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर

- ब्रेकफास्ट में ब्लैक टी के साथ पोहा, उपमा, इडली, सूखे टोस्ट या परांठे ले सकते हैं।
- लंच में तले-भुने खाने की बजाय दाल व सब्जी के साथ सलाद और रोटी लें।
- डिनर में वेजीटेबल, चपाती और सब्जी लें।
- इस मौसम में गर्मागर्म सूप काफी फायदेमंद रहता है।
- दूध में रोजाना रात को हल्दी मिलाकर पीने से पेट और त्वचा दोनों स्वस्थ रहेंगे।
- तरबूज, मौसम्बी, खरबूज आदि मौसमी फलों से आपको जरूरी पोषक तत्व मिल सकते हैं।



## इन चीजों का करें परहेज

- बरसात में गर्मागर्म पकौड़े और समोसा खाने को मन जरूर ललचाता है। लेकिन बात अगर सेहत की हो तो इनसे दूर रहने में ही आपकी भलाई है।
- गरिष्ठ भोजन, उड़द, अरहर, चौला आदि दालें कम खाएं।
- दही से बनी चीजों का सेवन भी इस मौसम में कम करें तो बेहतर।
- इस मौसम में फलों के जूस का सेवन सोच-समझकर करें। बारिश में फल पानी में भीगते रहते हैं इससे फलों में रस की तुलना में पानी ज्यादा भर जाता है।
- बरसात में चारों ओर हरी-भरी नजर आने वाली सब्जियों में कीड़े होने की आशंका ज्यादा रहती है। ऐसे में पत्तेदार सब्जियों के सेवन से बचें।





आजकल बच्चे मैदान में कम और कंप्यूटर के सामने ज्यादा नजर आते हैं। खाने में उन्हें जंक फूड ज्यादा पसंद आता है। नतीजा, कम उम्र में ही उन पर मोटापा असर दिखा देने लगता है। बच्चों की ऐसी तस्वीरें परेशान करने वाली हैं और भविष्य में होने वाले बड़े संकट की ओर इशारा भी कर रही हैं।

**ब**च्चों में पेट पर चर्बी तब जमा होती है जब वे ज्यादा कैलोरी लेते हैं, लेकिन उसके हिसाब से शारीरिक गतिविधि नहीं करते। आजकल बच्चों का पसंदीदा खाना जंक फूड और चॉकलेट है। इन चीजों का बच्चों की सेहत पर खासा दुष्प्रभाव पड़ता है। इससे बच्चों के शरीर पर फैट जमा होने लगता है। बच्चे यूं भी आउट डोर गेम्स की जगह वीडियो गेम और टीवी पर अधिक वक्त बिताते हैं। बच्चों के शरीर पर जमा चर्बी अस्थमा, हृदय रोग व स्लीप एपनिया की समस्या को पैदा करती है। बच्चों में निकला हुआ पेट कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में इजाफा कर सकता है। इस बढ़े हुए पेट से छुटकारा पाने के लिए उसकी आदतों में सकारात्मक बदलाव लाना जरूरी है।

### आउटडोर गेम खेलने को कहें

बच्चों को बाहर खेलने के लिए प्रेरित करें। इससे उनकी शारीरिक गतिविधि बढ़ती है, इससे उनका तन-मन तो स्वस्थ रहता ही है साथ ही वे अतिरिक्त

# बच्चों का पेट कम करने के उपाय

कैलोरी भी बर्न करते हैं। बच्चे बाहर खेलने जाने की जगह घर के अंदर ही वीडियो गेम, कंप्यूटर व टीवी पर समय बिताने की जिद करते हैं, जो उनके लिए नुकसानदेह हो सकता है।

### टीवी के साथ 'नो स्नैक्स'

अगर बच्चा टीवी देखने की जिद करता है, तो ध्यान रहे कि इस दौरान वह स्नैक्स से दूर रहे। साथ ही बच्चों को प्रोग्राम के ब्रेक में टीवी के सामने से उठकर चहल-कदमी करने की आदत डालें। बच्चों को कम से कम एक घंटा नियमित रूप से घर से बाहर जाकर खेलना चाहिए। बच्चों को जिम जाकर पसीना बहाने की जरूरत नहीं, उनका खेल ही उनके लिए काफी होता है। आप चाहें तो बच्चों को बास्केट बॉल, वॉलीबॉल, बैडमिंटन आदि खेल के लिए प्रेरित करें। इससे उनके पेट पर जमा फैट को कम किया जा सकता है।

### त्याग के फायदे बताएं

बच्चों को उनकी सेहत के प्रति जागरूक बनाएं। आपको चाहिए कि जब सुबह घूमने जाएं तो बच्चों को भी अपने साथ ले जाएं। उद्यान में हल्की-फुल्की कसरत से उन्हें बहुत फायदा मिलेगा। इसके लिए जरूरी नहीं कि बच्चों को जिम जवाइन करवाया जाए। छोटे बच्चों को घर पर ही पुशअप व पुलअप

करना सिखाएं। उन्हें बताएं कि इससे ना सिर्फ उनका पेट कम होगा बल्कि वो चुस्त-दुरुस्त भी रहेंगे।

### जंकफूड से दूर रहें

बच्चों को जंक-फूड, चॉकलेट, पेस्ट्री देने की जगह हेल्दी फूड दें। जंक-फूड में मिलने वाली ट्रांस व सैचुरेटेड फैट बच्चों के पेट की चर्बी बढ़ाने का मुख्य कारण है। बच्चों को हरी सब्जियां, फल, अनाज के बनी चीजें ही दें साथ ही कोल्ड ड्रिंक की जगह फलों का ज्यूस पीने की आदत डालें।

### हेल्दी स्नैक्स

बच्चों को स्नैक्स में कुछ हेल्दी खाने को दें जो उन्हें सेहत के साथ-साथ स्वादिष्ट भी लगे। आप चाहें तो बच्चों को ब्राउन ब्रेड सैंडविच, लो फैट चीज, वेज रोल, स्प्राउट्स, फ्रूट सलाद आदि दे सकती हैं। बच्चों को फ्रूट स्मूदीज काफी पसंद आता है। इसे बनाने के लिए ब्लैंडर में सेब, केला, चीकू और स्ट्रॉबेरी जैसे फलों को डालें। इसमें थोड़ा दूध डालें। अब बहुत थोड़ी चीनी मिलाएं क्योंकि फल पहले से ही काफी मीठे होते हैं। लेकिन अच्छा यह रहेगा कि चीनी के बदले आप इसमें थोड़ा सा हनी मिला लें। इससे बच्चों को फाइबर, विटामिन-मिनरल मिल जाएगा।



# बरसात के मौसम में कहीं परेशान न करें बीमारियां

आयुर्वेद के मुताबिक मानसून में हमारी पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है। इसका असर शरीर की पित्त और वात ऊर्जा पर पड़ता है। इससे आपकी पाचन क्रिया, प्रतिरक्षा प्रणाली और जीवन शक्ति भी कमजोर हो जाती है।

**वा** त असंतुलन होने से शरीर में दर्द, सिरदर्द और गैस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। पित्त दोष होने से फंगल इन्फेक्शन, यूरिनेरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन, त्वचा और गले में संक्रमण की परेशानी हो सकती है, लेकिन घबराने की कोई बात नहीं। कुछ बातों का खयाल रखकर आप बारिश के मौसम का पूरा मजा ले सकते हैं।

## अगर आपको डायबिटीज है...

### अपने पैरों का रखें खयाल

अगर आपको डायबिटीज है तो आपको अपने पैरों का अतिरिक्त खयाल रखने की जरूरत होती है। डायबिटीज के मरीजों की रक्तवाहिनियां कमजोर हो जाती हैं। इसका असर रक्तप्रवाह कम हो जाता है। इससे पैरों पर बुरा असर पड़ता है।

### नंगे पैर न घूमें

यूं तो नंगे पैर कभी नहीं घूमना चाहिये। लेकिन, बारिशों के दिनों में तो ऐसा बिलकुल ही नहीं करना चाहिये। बरसात के दिनों में कई कीड़े मकौड़े घूमते रहते हैं। वे आपके पैरों पर काट सकते हैं। घर के बाहर तो नंगे पैर बिलकुल ही कदम भी न रखें।

### पैरों को रखें साफ

अपने पैरों को अच्छी तरह धोयें और सुखायें। जूते पहनने से पहले पैरों पर एंटी-फंगल पाउडर डालें। अगर आपको डायबिटीज है, तो कभी भी ऐसे जूते न पहना करें जो आपके पैरों में सही से फिट न आते हों।

### मसाज है बेहतर

अपने पैरों की मसाज करते रहें। रात को सोने से पहले अपने पैरों की तेल से अच्छी तरह मालिश करें। इससे आपके पैरों की सेहत अच्छी रहती है।

## अगर आपको अस्थमा है

### आहार का रखें ध्यान

मानसून के दिनों में अस्थमा के मरीजों को अपने आहार का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। रात के समय खासतौर पर दही, अचार और भारी भोजन के सेवन से बचें। इससे आपकी परेशानी बढ़ सकती है।



## प्राणायाम करें

प्राणायाम आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है। प्राणायाम के जरिये आप अपनी सांसों की गति को नियंत्रित कर सकते हैं। इससे अस्थमा अटैक की आशंका कम होती है। इसके साथ ही आपको पैदल चलने जैसे हल्के व्यायाम भी करने चाहिये।

## सफाई रखें

साफ-सफाई का विशेष रूप से ध्यान रखें। अलमारी और अन्य बंद स्थानों पर कवक जमा न होने दें। पान और नीम के पत्ते घर और अलमारी में रखें, इससे आपको सांस लेने में आसानी होगी।

## अगर आपको लिवर की समस्या है

### आहार हो सही

जिन लोगों को लिवर संबंधित कोई परेशानी है, बारिशों उनके लिए किसी मुसीबत से कम नहीं होती। बरसात में यूं ही हमारी पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। ऐसे मौसम में आपको फल, खिचड़ी, ठंडे सूप और नारियल पानी आदि का सेवन अधिक करना चाहिये। ये आहार पचने में आसान होते हैं। और लिवर के मरीजों के लिए ये काफी फायदेमंद होते हैं।

### शराब के सेवन से रहें दूर

शराब का सेवन आपके लिए अच्छा नहीं। मानसून के दिनों में खासकर आपको उच्च प्रोटीन,

एल्कोहल और तला हुआ भोजन नहीं करना चाहिये। इनका सेवन आपकी सेहत पर विपरीत असर डालने का काम करता है।

## अगर आपकी त्वचा है संवेदनशील

### मूंग और चना, फायदा दे घना

मूंग की दाल और चने का पाउडर समान मात्रा में लें। इस पाउडर को पानी या दूध में मिला लें। इस मिश्रण से दिन में दो बार चेहरा धोयें। इससे आपके चेहरे पर जमा गंदगी तो साफ होगी ही साथ ही त्वचा भी सुरक्षित रहेगी।

### पपीता, शहद और दूध

पपीते, शहद और दूध का मिश्रण तैयार करें। इसे अपने चेहरे पर लगायें, और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सामान्य पानी से चेहरा धो दें।

## मसाज

सप्ताह में एक बार आयुर्वेदिक तेल से बाँड़ी मसाज करवायें। इससे त्वचा में रक्त संचार सुचारू होगा और साथ ही त्वचा के रोम छिद्र भी खुलेंगे।

## बेसन से करें साफ

अपने चेहरे को बेसन, हल्दी और कच्चे दूध के मिश्रण से साफ करें। इसे अपने चेहरे पर लगायें और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद इसे साफ पानी से धो लें। इससे आपका चेहरा निखर जाएगा।

# ऐसे बनने परफेक्ट ब्राइड

शादी के कम से कम एक माह पहले दुलहन को अपनी त्वचा और बालों की विशेष देखभाल के लिए तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। याद रखिए, यह आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण समय है और यह सबसे जरूरी है कि आप परफेक्ट और अच्छी दुलहन नजर आएँ तो शुरू कर दीजिए तैयारी, ताकि उस खास मौके पर आपके खास दिखने में कोई कसर न रह जाए।

## पहला सप्ताह

शरीर के अंदरूनी और बाहरी मृत कोशों को हटाने का प्रयास करें।

**मसाज:** शरीर को कोमल और सुंदर बनाने के लिए मनपसंद एसेंशियल ऑयल से मसाज करें। अगर आपके घर पर बाथ टब है तो रोज कुछ देर तक गुनगुने पानी में लेटी रहें। रक्त संचार बढ़ाने के लिए लूफा और स्क्रब से पूरे शरीर को स्क्रब करें। अपनी पीठ पर ज्यादा ध्यान दें। खास तौर पर कोहनी और घुटनों पर मुलतानी मिट्टी का लेप लगाएं। जब यह आधा सूख जाए तब हल्के हाथों से मलकर उतार लें। त्वचा में नई चमक आ जाएगी।

**घर पर बनाएं ब्लीच:** दूध ब्लीचिंग के लिए प्राकृतिक और सबसे अच्छा तत्व है। इसके लिए हाइड्रोजन परॉक्साइड के साथ फुल क्रीम मिल्क पाउडर इस्तेमाल करें। ब्लीच बनाने के लिए दो बड़े चम्मच मिल्क पाउडर में हाइड्रोजन परॉक्साइड (20 वॉल्यूम) की इतनी मात्रा मिलाएं कि पेस्ट बन जाए। इस पेस्ट में कुछ बूँदें ग्लिसरीन की मिलाएं। फिर इसे प्रभावित त्वचा पर लगाएं। दस से पंद्रह मिनट बाद इसे धो लें। धोने के बाद अगर त्वचा शुष्क लगे तो मॉयस्चराइजिंग लोशन लगाएं।

**खूबसूरत बाल:** बालों की देखभाल करना त्वचा की देखभाल करने जैसा है। बालों की अच्छी देखभाल का मतलब है नियमित और उचित ढंग से बालों की क्लींजिंग और कंडिशनिंग। पहले हफ्ते में बालों को कटाकर सही शेप दें। इसके अलावा बालों की गर्म तेल से मालिश करें। इसके लिए कैस्टर ऑयल, सनफ्लॉवर ऑयल, आमंड ऑयल, कोकोनट ऑयल और कुछ बूँदें अरोमा लैंग-लैंग ऑयल मिलाकर बालों की हलकी मालिश करें। इससे बालों को पोषण मिलता है। साथ ही वे मुलायम, सिल्की और संवारने में आसान भी हो जाते हैं। इसके अलावा थोड़ा-सा सिरका या

ग्लिसरीन मिले पानी से बालों को धोएं। यह बालों का पीएच संतुलन बनाए रखने के लिए जरूरी है। मसाज के बाद गर्म पानी में तौलिये को भिगोकर निचोड़कर बालों में लपेट लें। ताकि भाप से सिर की त्वचा के रोमछिद्र खुल जाएँ और तेल बालों की जड़ों में अच्छी तरह पहुंच सके।

**त्वचा बनाएं साफ-सुथरी:** चेहरे को साफ व बेदाग बनाने के लिए पर्ल फेशियल करवाएं। यह त्वचा की भीतरी सफाई के लिए बहुत उपयोगी है। साथ ही त्वचा को ठंडक भी पहुंचाता है। अपनी त्वचा के मुताबिक ब्यूटीशियन की सलाह से डीप क्लींजिंग कराएं। फ्रूट फेशियल से भी त्वचा में निखार आता है। यह तनाव को भी दूर करता है।

**बॉडी स्क्रब:** सप्ताह में एक बार बॉडी स्क्रब का इस्तेमाल जरूर करें। आप खुद ही यह स्क्रब बना सकती हैं। एक बड़ा चम्मच चंदन पाउडर में एक बड़ा चम्मच मुलतानी मिट्टी और दही मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इसे पूरे शरीर पर लगाएं। दस मिनट बाद हलका रगड़कर साफ कर लें।

**रूखी त्वचा:** त्वचा के मृत कोश हटाने के लिए एक्सफोलिएशन करें। इसके लिए ऐसा प्रोडक्ट चुनें जिसमें अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड हो। यह त्वचा को कांतिमय व जवां बनाता है। इसके बाद विटमिन ए व ई युक्त क्रीम प्रयोग करें।

**काले घेरे:** धूप में अधिक निकलने, शरीर में पोषक तत्वों की कमी, तनाव, भागदौड़ और अपर्याप्त नींद के कारण आंखों के नीचे काले घेरे बनने लगते हैं। इनसे निजात पाने के लिए विटमिन सी, के और अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड युक्त स्किन क्रीम इस्तेमाल करें।

**हाथ और पैरों की देखभाल:**

मृत त्वचा को हटाने के लिए फुट स्पा लें। इस दौरान वैक्स मिलाकर फुट पैक

का इस्तेमाल करें। वैक्स फटी एडिजों को आराम पहुंचाता है। पैरों को नर्म और मुलायम बनाए रखता है। इसके बाद नेल्स की फाइलिंग करें। फिर ट्रांसपेरेंट नेलपॉलिश का कोट लगाएं। एक हफ्ते तक इसी प्रकार करें, जब तक कि दोबारा मेनीक्यूर-पेडीक्यूर का समय नहीं हो जाता। नाखूनों को हल्के गर्म ऑलिव ऑयल में डुबोएं और मसाज करें।

**डाइट:** रोज सुबह गर्म पानी में शहद व नीबू का रस मिलाकर लें। हफ्ते में दो दिन केवल फल व सब्जी का सेवन करें। अगर पहले हफ्ते आप शाकाहारी भोजन कर सकती हैं तो यह बहुत अच्छी बात होगी। इसके अलावा रोजाना कम से कम आठ-दस ग्लास पानी पिएं।

**मेडीटेशन करें:** मन को शांत रखने के लिए ध्यान करें और गहरी सांस खींचें। सात बार गिनकर सांस अंदर खींचें। फिर एक की गिनती पर सांस रोकें और सात बार बाहर छोड़ें। शरीर को आराम दें।





## दूसरा सप्ताह

इस सप्ताह अपने शरीर को भरपूर पोषण दें।

**मसाज:** एक केले को मैश कर लें। इसमें शहद और मिल्क पाउडर बराबर मात्रा में मिलाकर बाँडी पैक बना लें। इस पैक को शरीर पर लगाएं और आधा घंटे बाद हलके हाथों से मलकर धो लें।

**बाल:** गुनगुने तेल से सिर की मसाज करके गर्म पानी में तौलिये को भिगोकर निचोड़ लें और बालों के चारों ओर लोपेट लें। अगर आप बालों को कलर कराना चाहती हैं तो अभी से ही कलर करवाकर देख लें कि वह आप पर सूट कर रहे हैं या

नहीं। स्ट्रिकिंग भी करा सकती हैं। इस बीच बालों को पोषण देने के लिए कंडिशनर का इस्तेमाल जरूर करें। मेथी दाना और दही का पैक भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

**चमकदार त्वचा:** चेहरे को साफ करके विटमिन ई क्रीम और सीवीड जेल से मसाज करें। चेहरे को चमकदार बनाने के लिए फ्रूट पैक लगाएं। इसे तैयार करने के लिए किसी भी गूदेदार फल को मैश करके उसमें मिल्क पाउडर मिलाएं। इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगाएं। फिर साफ पानी से धो लें। रूखी त्वचा के लिए पपाया फेसपैक लगाएं।

**हाथ और पैर:** रोज सोने से पहले हाथों व पैरों पर कोल्ड क्रीम लगाकर हलका

मसाज करें। नाखून साफ करके ट्रांसपेरेंट नेलपॉलिश लगाएं। रोज रात में सोने से पहले पैरों को नमक, नींबू का रस व शैंपू मिले हलके गर्म पानी में भिगोएं। थोड़ी देर बाद रगड़कर साफ करें व नर्म तौलिये से पोंछकर सुखा लें। फुट क्रीम लगाएं। अगली सुबह नहाने के बाद पैरों पर मॉयस्चराइजर लगाना न भूलें।

**डाइट:** भोजन में अधिक से अधिक फल और सब्जियों को शामिल करें।

**ताजगी के लिए:** पानी में कुछ बूदें वेजटेबल ऑयल और एसेशियल ऑयल मिलाएं। इस पानी से रोज नहाने से पूरे शरीर को नई ताजगी के साथ आराम भी मिलता है।

## तीसरा सप्ताह

शादी का दिन नजदीक आ रहा है। आपको पूरी तरह तैयार होना बहुत जरूरी है, ताकि कुदरती चमक बरकरार रहे।

**मसाज:** कुछ बूदें ऑलिव ऑयल लें और पूरे शरीर का मसाज करें। यह तेल शरीर को आराम देता है। इसके अलावा शहद और दूध बराबर मात्रा में मिलाकर

शरीर पर लगाएं। शहद और दूध शरीर को कातिमय बनाते हैं। रूखी त्वचा के लिए दही, शहद और गुलाबजल का पैक अच्छा रहता है।

**हाथ और पैर:** हैंड व फुट क्रीम रोजाना लगाना न भूलें।

**डाइट:** अपने भोजन में दाल, दलिया और अखरोट शामिल करें। रोज सुबह 5 भीगे हुए बादाम खाएं। केसर मिला दूध पिएं। यह त्वचा को पोषण देता है।

**मेडिटेशन करें:** ध्यान व व्यायाम रोजमर्रा की आदत बनाएं। इससे आपको शांति

मिलेगी और दिमाग संतुलित रहेगा।

**चमकदार त्वचा:** इस हफ्ते सिल्वर फेशियल करवाएं। इस फेशियल से त्वचा पर एक अलग ही चमक और निखार आएगा।

## चौथा सप्ताह

**मसाज:** बादाम के तेल से पूरे शरीर का मसाज करें। फिर चंदन का पैक लगाएं। इसे बनाने के लिए शहद, चमेली का तेल, गुलाबजल, संतरे के छिलकों का पाउडर, बादाम का तेल, चंदन पाउडर बराबर-बराबर मात्रा में मिलाएं और लगाएं।

**निखरी त्वचा:** चेहरे की काति बढ़ाने के लिए पहले चंदन का पैक लगाएं। इसके बाद गोल्ड फेशियल करवाएं।

**मेडिटेशन:** शादी के दो दिन पहले आराम करें। किसी प्रकार का तनाव और शारीरिक परिश्रम न करें। ध्यान लगाएं। भरपूर नींद लें ताकि शादी के दिन आपके चेहरे पर एक नई आभा नजर आए।

**वैक्सिंग:** सबसे पहले प्री वैक्सिंग एरोमाथेरेपी लोशन लगाएं। इससे बाल नर्म पड़ जाएंगे।

इसे दस मिनट तक लगा रहने दें। फिर एरोमाथेरेपी वैक्स का इस्तेमाल करें। अगर आप अपने वैक्स की आदी हों तो उसमें कुछ बूदें लैवेंडर या टी ट्री ऑयल मिलाएं ताकि त्वचा पर लाली या खरोंच न पड़े। वैक्सिंग के बाद जब त्वचा को साफ करें तो टी ट्री ऑयल मिलाना न भूलें। यह एंटीसेप्टिक तेल है जो त्वचा पर निशान पड़ने से रोकता है। वैक्सिंग और व्हीचिंग चार दिन पहले ही करवा लें। श्रेडिंग शादी के दो दिन पहले ही करवाएं।

**डाइट:** फलों और सब्जियों के ज्यूस आपको ताजगी प्रदान करेंगे। सैलेड जरूर लें। अगर कच्ची सब्जियां आपको सूट नहीं करती हैं तो ब्लैंच करके सैलेड बनाएं। 1-2 दिन पहले ट्रायल मेकअप कराएं। ताकि आपको पता रहे कि उस खास दिन आप कैसी दिखेंगी और आप पर किस तरह का मेकअप सूट करेगा। स्किन कंडिशनिंग कराएं। नाखूनों को फाइनल शेप दें। पैरों के नाखूनों पर नेल पेंट लगाएं, लेकिन हाथों के नाखूनों पर नहीं।

अब आप खास दिन के लिए पूरी तरह तैयार हैं। बस अब मेकअप से अपनी अंदरूनी सुंदरता को उभार कर आप बनेंगी दुनिया की सबसे खूबसूरत और ग्लैमरस दुलहन।





# सिर में रूसी की जटिल समस्या

**सि**र में रूसी का होना एक आम समस्या है, जिससे हममें से हर कोई परेशान रहता है। जब यह रूसी हद से ज्यादा बढ़ जाती है और हमारे कपड़ों को गिरने लगती है, तब कई बार इस समस्या के कारण हमें दूसरों के सामने शर्मिंदा भी होना पड़ता है।

आजकल विज्ञापनों में दिखाए जाने वाले महँगे और रूसी हटाने का दावा करने वाले शैंपूओं से हमारे सिर की रूसी तो नहीं जाती परंतु हमारे सिर के बचे-कुचे बाल जरूर चले जाते हैं। यदि सिर में रूसी हो तो इससे बाल झड़ने लगते हैं व उनकी वृद्धि रुक जाती है।

## क्या है रूसी का कारण

बालों में तेल नहीं लगाना, कई दिनों तक सिर नहीं धोना, सिर की त्वचा में संक्रमण होना आदि सिर में रूसी होने के सामान्य कारण हैं।

## क्या है उपचार

रूसी को दूर करने के कई घरेलू उपचार हैं, जिनसे इस समस्या से आसानी से निजात पाई जा सकती है। रूसी से निजात पाने के लिए आप निम्न उपाय करें -

- आँवला, रीठा, शिकाकाई तीनों की बराबर मात्रा लेकर इससे तीन गुना पानी में इन्हें धीमी आँच

पर खूब उबालें। जब पानी पहले से आधा हो जाए तब इस पानी को छानकर इसे शैंपू की तरह इस्तेमाल करें।

- केस्टर ऑइल और जैतून का तेल दोनों को बराबर मात्रा में लेकर उसे गुनगुना गर्म करके इस तेल से बालों की जड़ों में मसाज करें।
- रात को मसाज करने के बाद सुबह एक चम्मच आँवला पावडर में एक अंडा मिलाकर इस मिश्रण को बालों की जड़ों में आधे घंटे लगाकर छोड़ दें। इसके बाद बाल धो लें।
- अपने भोजन में सलाद, फल व हरी सब्जियों

को अवश्य शामिल करें।

- मेथीदाना हमारे पेट व बाल दोनों के लिए लाभकारी होता है। रात को मेथीदाना पानी में भिगोकर सुबह उसे पीसकर उस पेस्ट को बालों की जड़ों में अच्छी तरह लगाकर कुछ देर बाद बाल धो लें। इससे बाल काले व चमकदार बनते हैं।
- जैतून के तेल में शहद व दालचीनी पावडर मिलाकर इस मिश्रण को भी सिर की त्वचा पर लगाने से रूसी व बाल झड़ने की समस्या दूर होती है।



## डॉ. प्रियंका जैन M.B.B.S., D.N.B

नवजात एवं बाल रोग विशेषज्ञ व बाल चर्म रोग विशेषज्ञ

मानद् विशेषज्ञ: अरिहंत हॉस्पिटल, इन्दौर क्लॉथ मार्केट हॉस्पिटल, इन्दौर

पूर्व रजिस्ट्रार: अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, चोइथराम हॉस्पिटल, इन्दौर



### उपलब्ध सुविधाएं:

- प्रतिदिन टीकाकरण • ब्रीथ फ्री क्लिनिक (श्वास एवं दमा मरीजों के लिए)
- नेब्युलाइजेशन • निःशुल्क डाइटिशियम परामर्श • पेरेन्टिंग क्लासेस

### बाल चर्म रोग विशेषज्ञ (Pediatric Dermatologist)

- वार्ट रिमूवल • नवजात शिशु त्वचा समस्या समाधान • विटिलिगो/सफेद दाग का इलाज • चर्म संक्रमक बीमारिया • स्किन एलर्जी

क्लीनिक: 101, बजाज टॉवर, 726, अन्नपूर्णा रोड़, दशहरा मैदान के सामने, (यूनियन बैंक के उपर), इन्दौर (म.प्र) Ph.: 0731-3226320, 94250-52696

E-mail: drpriynka04@yahoo.com समय सुबह: 9 से 11 शाम 6 से 8



खानपान में पौष्टिकता की कमी और अनियमित दिनचर्या के कारण दिल के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है, दिल के दौरों का शिकार उम्रदराज लोग ही नहीं युवा भी हो रहे हैं।

# हृदय समस्या से निजात पाएं

**अ** नियमित दिनचर्या और खानपान में लापरवाही के कारण दिल के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। 'सर्कुलेशन' जर्नल में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक जो लोग अपने आहार में अत्यधिक वसा, नमक, अंडे और मांस खाते हैं, दूसरों के मुकाबले उनका दिल बहुत जल्दी बीमार हो जाता है और उन्हें दिल का दौरा पड़ने का जोखिम 35 प्रतिशत अधिक होता है। हृदय की समस्याओं के उपचार के लिए वैकल्पिक चिकित्सा का प्रयोग कर सकते हैं।



## ओट्स खायें

जो लोग सुबह के नाश्ते में ओट्स का सेवन करते हैं, उनमें दिल का दौरा पड़ने का जोखिम के साथ दिल की अन्य बीमारियों के होने का खतरा कम होता है। ओट्स में घुलनशील रेशे होते हैं। ये घुलनशील रेशे लो-डेंसिटी लीपोप्रोटीन (एलडीएल) या बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं। इसके अलावा ओट्स रक्त नलिकाओं में जमी वसा को बाहर निकालने में मदद करते हैं।

## पालक खायें

दिल की बीमारियों से बचने के लिए पालक का सेवन कीजिए। पालक में विटामिन K भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो दिल को बीमारियों से बचाता है। पालक में फाइबर होता है जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाता है।

## मेथी का सेवन करें

मेथी में विटामिन K पाया जाता है। इसके अलावा इसमें फाइबर भी होता है जो बुरे कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटाता है। यह फोलेट का स्रोत होने के कारण होमोसिस्टीन नामक एमिनो एसिड को घटाने में मदद करता है जो एथिरोस्क्लेरोसिस (इस बीमारी में धमनी की दीवारें मोटी हो जाती है और रक्त के संचलन प्रवाह में समस्या होती है) जैसे रोगों को होने

से रोकता है।

## टमाटर खायें

हृदय संबंधी समस्या में टमाटर का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। टमाटर में लाइकोपीन, बीटा-कैरोटीन, फोलेट, पोटैशियम, विटामिन सी, फ्लेवनाइड और विटामिन ई होते हैं, जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल, होमोसिस्टीन का स्तर कम कर रक्त संचार को ठीक करने में मदद करते हैं।

## वाइन का सेवन

दिल को स्वस्थ रखने और दिल को बीमारियों से बचाने के लिए वाइन का सेवन कीजिए। कई शोधों में यह बात सामने आ चुकी है कि वाइन का सेवन दिल की बीमारियों से बचाता है। लेकिन इसका अधिक सेवन करने से बचें।

## शिमला मिर्च खायें

शिमला मिर्च कई रंग के होते हैं, ये खाने में रंग लाने के साथ-साथ हृदय को स्वस्थ रखने में भी मदद करते हैं। इसमें विटामिन बी1, बी2 और बी6, विटामिन सी, फोलेट और फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो बुरे कोलेस्ट्रॉल और होमोसिस्टीन को कम करने में मदद करते हैं।

## गाजर है फायदेमंद

गाजर में कैरोटिनॉइड, विटामिन ए और सी, फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें कैरोटिनॉइड और विटामिन सी फ्री रैडिकल्स से रक्त धमनी को नुकसान होने से बचाते हैं। फाइबर कोलेस्ट्रॉल के सोखने की प्रक्रिया को मजबूत करके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर करता है।

## मछली का सेवन करें

मछली का सेवन करने से दिल मजबूत होता है और बीमारियों से बचाव होता है। मछलियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड काफी मात्रा में पाए जाते हैं, जो हमारे गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाकर दिल को स्वस्थ रखते हैं।

## तनाव से बचें

तनाव दिल का सबसे बड़ा दुश्मन है, इसलिए दिल को बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है कि तनाव से दूर रहें।



# बारिश हो या गर्मी

## छतरी के बिना मजा नहीं आता

**रि** मझिम बरसती बूदें हों या आग उगलता सूरज, छतरी दोनों ही मौसम में अपनी जरूरत का अहसास कराते हुए आपका बचाव करती है। फैशन का पर्याय बन चुकी रंगबिरंगी छतरियां आज से ही नहीं बल्कि सदियों से अलग-अलग रूप में अपने अस्तित्व का अहसास कराती रही हैं।

बारिश के मौसम में घर से बाहर निकलना हो तो हाथ छतरी की तलाश पहले करते हैं। अगर छतरी घर पर भूल गए और रास्ते में पानी बरस पड़ा तो मुंह से यही निकलता है 'काश, छतरी न भूले होते।' देवि अहिल्या विश्वविद्यालय की छात्रा अर्पिता सिंह कहती हैं 'गर्मी में छतरी धूप से बचाने के काम आती है। लेकिन बारिश में छतरी लगा कर चलने का मजा ही कुछ और होता है। पिछले साल बारिश के मौसम में मेरी छतरी गुम हो गई। मैंने दूसरी छतरी खरीदी क्योंकि इसके बिना बरसात और गर्मी में काम चलने वाला नहीं है।'

एक सरकारी कार्यालय में क्लर्क कांता दुबे कहती हैं मैंने तो ऑफिस में अपने दर्राज में एक छतरी रखी हुई है। बारिश में घर से निकलते समय तो छतरी ले सकते हैं लेकिन अगर भूल गए तो ऑफिस से लौटते समय मुश्किल हो जाती है। मेरा

घर वैसे भी बस स्टैंड से दूर है। छतरी कब से अस्तित्व में आई यह कहना मुश्किल है। लेकिन प्राचीन इतिहास में राजा महाराजाओं के पीछे उनके अनुचरों के छतरी लेकर चलने का जिक्र मिलता है।

ऐतिहासिक तस्वीरों में भी महाराजाओं के सर पर छतरी लेकर चलते अनुचर नजर आते हैं। कहा जा सकता है कि किसी जमाने में छाता शाही सम्मान का भी प्रतीक होता था। अलग-अलग देशों में जरूरत के अनुसार, छतरियां अलग-अलग रूप धर कर लोगों के काम आती रहीं। भारत के साथ साथ मिस्र, यूनान तथा चीन की प्राचीन कलाकृतियों में छते की छवि स्पष्ट तौर पर दिखाई देती है।

छतरी के महत्व को देखते हुए कुछ देशों ने एक दिन इसके नाम कर दिया है। इन देशों में 10 फरवरी को अम्ब्रेला डेज मनाया जाता है। छते की एक दुकान के संचालक गिरधारीलाल गुप्ता कहते हैं 'पहले काले छते आते थे जो बड़े होते थे और उन्हें फोल्ड नहीं किया जा सकता था। बुजुर्गों के लिए ये छते छोड़ी की तरह सहारा देने का काम भी करते थे। अब फोल्डिंग छते आते हैं। इन्हें मोड़ कर आसानी से बैग में रखा जा सकता है।'

वह बताते हैं 'छतों की कीमत उनकी क्वालिटि के अनुरूप होती है। अब बारिश में दुपहिया वाहन चलाने वाले लोग बरसाती यानी रेन कोट लेना ज्यादा पसंद करते हैं। रेन कोट पहन कर दुपहिया वाहन चलाना आसान होता है जबकि छते को संभालते हुए दुपहिया वाहन नहीं चलाया जा सकता।' अर्पिता कहती हैं कि 'तेज हवा में छतरी उलट भी जाती है।' वह कहती हैं 'फोल्डिंग छतरियां नाजुक होती हैं। तेज हवा में ये उलट जाती हैं।'

छतरी आम आदमी की जिंदगी का एक हिस्सा तो है ही, फिल्मों में भी इसने अपनी जगह बनाई है। फिल्म 'चालबाज' में श्रीदेवी और सनी देओल को पारदर्शी छतरी ले कर 'न जाने कहां से आई है' गीत पर थिरकते देखा जा सकता है। वहीं 'कोई मिल गया' में प्रीति जिंटा और रितिक रोशन छतरी लेकर 'इधर गया' गीत पर बारिश में झूमते दिखाई देते हैं। अगर ग्वालियर के सिंधिया घराने की बात हो तो छतरी का मतलब बदल जाता है। सिंधिया राजमहल में एक हिस्से में समाधि स्थल है जहां छतरियों के नीचे सिंधिया राजवंश के दिवंगत सदस्यों की समाधियां हैं।



# इमली खाने के ये सात फायदे

## बेसन के फायदे, हर तरह की त्वचा के लिए



मुंहासों से लेकर गोरी त्वचा तक, बेसन के बने पैक्स त्वचा की हर अलग-अलग जरूरतों को पूरा करते हैं। जानिए त्वचा के लिए बेसन के पांच बड़े फायदे।

बेसन में मलाई या दूध, शहद और एक चुटकी हल्दी मिलाकर लगाने से रूखी त्वचा को प्राकृतिक नमी मिलती है और त्वचा में निखार आता है।

बेसन में गुलाब जल मिलाकर त्वचा पर लगाएं और सूखने पर गुनगुने पानी से साफ करें। इससे त्वचा से अतिरिक्त नमी कम होगी और चेहरा फ्रेश लगेगा।

मुंहासे से परेशान रहते हैं बेसन में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसके एंटीमाइक्रोबियल गुण मुंहासे दूर भगाते हैं। चाहें तो चंदन के पैक में भी बेसन डालकर लगाएं।

त्वचा साफ रखने व छिद्रों को टाइट करने के लिहाज से भी बेसन फायदेमंद है। इसका पेस्ट खीरे के रस के साथ बनाएं और फिर फेसपैक की तरह ही इसका इस्तेमाल करें।

टैनिंग दूर करने के लिहाज से भी बेसन फायदेमंद है। इसमें नींबू का रस, हल्दी और गुलाब जल डालकर पैक बनाएं और टैन हो चुकी त्वचा पर लगाएं। टैनिंग दूर होगी और त्वचा निखरेगी।

**इ** मली कच्ची हो या पक्की, भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिहाज से ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी कई मामलों में फायदेमंद है। जानिए इमली खाने के सात बड़े फायदों के बारे में।

**इमली** कई पोषक तत्वों से भरपूर है जिसमें **1** विटामिन सी, ई और बी का प्रचुरता है। इसके अलावा इसमें कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, पोटैशियम, मैगनीज और फाइबर अच्छी मात्रा में है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी हैं।

**वजन** घटाने के लिहाज से इमली का सेवन फायदेमंद है। इसमें हाइड्रोऑक्साइड्रिक एसिड की प्रचुरता है जो शरीर में फैट्स बर्न करने वाले इन्जाइम को बढ़ाता है जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

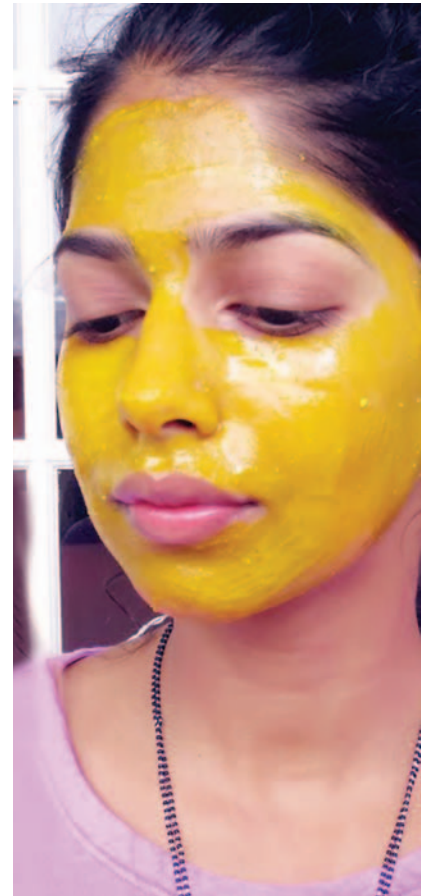
**इमली** का सेवन पाचन प्रक्रिया को ठीक रखने के लिहाज से फायदेमंद है। इसमें फाइबर की अधिकता है जो पाचन में मदद करता है। कब्जियत से लेकर डायरिया जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के उपचार में इमली फायदेमंद है।

**शोधों** में प्रमाणित हो चुका है कि इमली के सेवन से दिल की सेहत दुरुस्त रहती है। यह शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल कम करती है और इसमें मौजूद पोटैशियम बीपी नियंत्रित करने में मदद करता है।

**इमली** शरीर में रक्त का संचार ठीक रखती है और **4** आयरन की कमी को पूरा करती है। इससे **5** रेड ब्लड सेल्स अधिक बनते हैं और कमजोरी, याददाश्त और पेट संबंधी समस्याएं कम होती हैं।

**मांसपेशियों** के विकास के लिए भी इसका सेवन फायदेमंद है। इसमें बी काम्प्लैक्स अच्छी मात्रा में है। बी काम्प्लैक्स में थाइमाइन नामक तत्व होता है जो नसों को सुचारु रखता है और मांसपेशियों के विकास में मदद करता है।

**डायबिटीज** के मरीजों के लिए इमली का सेवन लाभदायक माना जाता है। यह **7** कार्बोहाइड्रेट्स को पचाने में मदद करती है जिससे रक्त में ग्लूकोज व इन्सुलिन का संतुलन बना रहता है।



# रेन जैकेट से बनें स्टाइलिश

बारिश में मस्ती करना चाहती हैं और स्टाइल भी दिखाना चाहती हैं, तो वॉटर प्रूफ जैकेट ट्राई करें। बेशक यह आपके लिए दोनों मामलों में बेहतरीन साबित होगी।

**माँ** नसून चल रहा है, तो इसका मतलब यह नहीं कि आप इंतजार करें कि कब बारिश बंद हो और आप बाहर निकलें। आप भी ले सकती हैं इस मौसम का भरपूर मजा, लेकिन उससे पहले खरीद लें वॉटरप्रूफ जैकेट। एक अलग तरह की जैकेट इस बारिश में आपकी शख्सियत को एकदम अलग अंदाज देगी।

## इको रेन सेल जैकेट

ये जैकेट स्पोर्ट्स वुमन के लिए बेहतरीन हैं। खास स्टाइल पाने के लिए इनका इस्तेमाल कॉलेज गॉइंग गर्ल्स भी खूब कर रही हैं। ये रिसाइकल पॉलिएस्टर से तैयार की जाती हैं और इसमें हुड व सिंगल इंटरनल सिक्वियरिटी पॉकेट होता है। बाहरी खूबसूरती के लिए इसमें डिजाइन किए गए दो हैंड वॉर्मर बारिश में पॉकेट्स में हाथ डालकर घूमने की आपकी इच्छा को भी पूरा कर देंगे।

## रेन शेडो जैकेट

यह लाइटवेट होती है और बाँड़ी पर फिट रहती है। इसमें आगे से जिप और आगे बने इसके दो पॉकेट्स में भी जिप लगी होती है। इसका रोल डाउन हुड का इस्तेमाल न केवल बारिश में, बल्कि तेज धूप में भी लोग खास स्टाइल पाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। इसमें कुछ जैकेट्स के डिजाइंस लेयरिंग में भी लाए गए हैं। ये फेमिनन लुक पाने में आपकी खासी मदद करेंगी।

## फेस वेंचर जैकेट

इनका हर डिजाइन लेयरिंग वाला होता है। ये बाँड़ी फिटेड हैं और इसके आगे के दो लंबे पॉकेट्स इसे ग्लैमरस लुक देते हैं। इसमें आप चाहें, तो फेस को ढककर रख सकती हैं। हैप लुक पाने में ये जैकेट्स आपकी खासी मदद करेंगी।

## प्रीचिप जैकेट

हल्की बारिश के लिए ये जैकेट्स कम्फर्टेबल हैं। ये बेहद हल्की होती हैं और इसमें आगे से जिप लगी होती है। फ्रंट में बनी एक पॉकेट का साइज इतना बड़ा होता है कि इसमें पानी की एक बड़ी बोटल रखी जा सकती है।

## रेन शील्ड जैकेट

इसे रेन सूट के नाम से भी जाना जाता है। यह हुड व बिना हुड दोनों में पसंद की जाती है। अगर बारिश न हो रही हो और होने की आशंका हो, तो भी इसे पहना जा सकता है। यह बाँड़ी टेम्परेचर को ठीक बनाए रखती है और आमतौर पर ब्राइट कलर्स में मिलती हैं।

## डबल ब्रेस्ट जैकेट

प्रोफेशनल लोगों पर यह जैकेट बेहद जमती है। यह ऊपर से नीचे तक फुल चैन वाली होती है।

## डिजाइंस ही डिजाइंस

भीड़ में अपनी छवि और पर्सनैलिटी को अलग दिखाना आसान काम नहीं है। लेकिन इस सीजन में आप ऐसा कर पाएंगी, सही जैकेट को चुन करके।

## रेन फॉरेस्ट

जैकेट्स में कई डिजाइंस हॉट बने हुए हैं, लेकिन रेन फॉरेस्ट सबसे ज्यादा डिमांड में है। यह नायलोन से बनी हैं और ग्रीन कलर के कई शेड्स इसमें इस्तेमाल किए गए हैं।

## फ्लावर्स

फ्लावर्स वाली जैकेट्स भी इन दिनों खूब छाई हुई हैं। ये ब्राइट कलर्स के कलर कॉम्बिनेशन में हैं।

## स्ट्राइप्स

मल्टीकलर स्ट्राइप्स में आपको कई डिजाइंस मिल जाएंगे।

## क्रोकोडाइल प्रिंट्स

क्रोकोडाइल प्रिंट्स में भी डिजाइंस कई तरह के पसंद किए जा रहे हैं। ये हल्के डिजाइन किए होते हैं। इन्हें प्रफेशनल लुक के लिए कैरी किया जा सकता है।

## कलर्स

ये जैकेट्स ग्रीन, इलेक्ट्रिक ब्लू शेड्स, डीप पर्पल कलर, यलो, ऑरेंज में खूब पसंद की जा रही हैं।



## मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

- « बच्चों में हृदय रोग लक्षण
- « दूध पीने में तकलीफ « सांस तेज चलना
- « बार-बार सर्दी या निमोनिया
- « वजन ना बढ़ना « शरीर में नीलापन
- « दिल की धड़कन तेज या धीमी होना
- « पेटों में सूजन « जल्दी थक जाना

सुविधाएं :- नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एएसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एजियोप्लास्टी, दिल की धड़कन की समस्याओं का ईलाज, पल्मोनरी हाईपरटेंशन, फीटल इकोकार्डियोग्राफी, बच्चों की हृदय सर्जरी का सुझाव, कार्डियोमायोपैथी



**डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी**

एम.डी., एफ.एन.बी. (पीड कार्डियो)  
शिशु एवं बाल हृदय रोग विशेषज्ञ



101-ए, पहली मजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग,  
18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियो  
के सामने, इंदौर

समय : शाम 6 से 8 बजे तक (रविवार बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरुवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक  
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर,  
कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन

**09425314455**

Email : drravirt@gmail.com





आओ करें  
रक्तदान



रक्तदान  
है महादान

रक्तदान जीवनदान है। हमारे द्वारा किया गया रक्तदान कई जिंदगियों को बचाता है। इस बात का अहसास हमें तब होता है जब हमारा कोई अपना खून के लिए जिंदगी और मौत के बीच जूझता है। उस वक्त हम नींद से जागते हैं और उसे बचाने के लिए खून के इंतजाम की जद्दोजहद करते हैं। अनायास दुर्घटना या बीमारी का शिकार हममें से कोई भी हो सकता है। आज हम सभी शिक्षित व सभ्य समाज के नागरिक हैं, जो केवल अपनी नहीं बल्कि दूसरों की भलाई के लिए भी सोचते हैं तो क्यों नहीं हम रक्तदान के पुनीत कार्य में अपना सहयोग प्रदान करें और लोगों को जीवनदान दें।

यदि मध्यप्रदेश में रक्तदान संतोषप्रद है परंतु शत-प्रतिशत रक्तदान के आँकड़ों से हम अभी भी बहुत दूर हैं। आज भी कहीं न कहीं प्रदेश को रक्तदान में टॉप 5 राज्यों की दौड़ में शामिल होने के लिए इंतजार करना पड़ेगा। लेकिन यह इंतजार जल्दी ही खत्म हो सकता है अगर हम सभी संकल्प लें कि कम से कम स्वयं तो रक्तदान जरूर करेंगे।

देशभर में रक्तदान हेतु नाको, रेडक्रास जैसी कई संस्थाएँ लोगों में रक्तदान के प्रति जागरूकता फैलाने का प्रयास कर रही हैं परंतु इनके प्रयास तभी सार्थक होंगे, जब हम स्वयं रक्तदान करने के लिए आगे आएँ और अपने मित्रों व रिश्तेदारों को भी इस हेतु आगे आने के लिए प्रेरित करेंगे।



### कौन कर सकता है रक्तदान

### ये नहीं करें रक्तदान

- कोई भी स्वस्थ व्यक्ति जिसकी आयु 18 से 68 वर्ष के बीच हो।
- जिसका वजन 45 किलोग्राम से अधिक हो।
- जिसके रक्त में हिमोग्लोबिन का प्रतिशत 12 प्रतिशत से अधिक हो।

- महावारी के दौर से गुजर रही महिला।
- बच्चों को स्तनपान कराने वाली महिला।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

**डॉ. पंकज वर्मा**

M.B.B.S., M.S.  
Fellowship in Urology  
Fellowship Laparoscopy Surgery



विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रुकावट, हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

**M.8889939991**

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

गर्मी में सामान्य पसीना आना तो ठीक है, लेकिन अधिक पसीना आना और सर्दी में भी पसीना आना एक समस्या हो सकती है। यह समस्या कई बार आपको दुर्गंध का शिकार बना कर आपको असहज कर सकती है। इस लक्षण को हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है।

**प**सीना लगातार आए तो शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह की असहजता पैदा हो सकती है। अत्यधिक पसीने से जब हाथ, पैर और बगलें (कांख) तर हो जाती हैं तो इस स्थिति को प्राइमरी या फोकल हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है। प्राइमरी हाइपरहाइड्रोसिस से 2-3 प्रतिशत आबादी प्रभावित है, लेकिन इससे पीड़ित 40 प्रतिशत से भी कम व्यक्ति ही डॉक्टर की सलाह लेते हैं। इसके ज्यादातर मामलों में किसी कारण का पता नहीं चल पाता। हो सकता है कि यह समस्या परिवार में पहले से चली आ रही हो। यदि अत्यधिक पसीने की शिकायत किसी डॉक्टर की स्थिति के कारण होती है तो इसे सेकेंडरी हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है। पसीना पूरे शरीर से भी निकल सकता है या फिर यह किसी खास स्थान से भी आ सकता है। दरअसल, हाइपरहाइड्रोसिस से पीड़ित व्यक्तियों को मौसम ठंडा रहने या उनके आराम करने के दौरान भी पसीना आ सकता है।

## बचने के उपाय

प्रभावित व्यक्ति बोटॉक्स के नाम से मशहूर बोटुलिनम टॉक्सिन टाइप ए का कांख में इस्तेमाल करते हुए पसीने की शिकायत से बच सकते हैं। यह उसके अतिसक्रिय पसीना ग्रंथि की तंत्रिकाओं पर काम करते हुए उन्हें शांत करता है, जिससे पसीना आने की रफ्तार बहुत हद तक कम हो जाती है।

## बोटॉक्स भी हो सकता है इलाज

बाजुओं से आने वाले पसीने, जिसे प्राइमरी एक्सिलरी हाइपरहाइड्रोसिस कहा जाता है, के इलाज के लिए बोटॉक्स को एफडीए से मंजूरी मिली हुई है। कम मात्रा में विशुद्ध बोटुलिनम टॉक्सिन का इंजेक्शन बाजुओं में लगाने से पसीने

# ज्यादा पसीना आता है सावधान हो जाएं



इस्तेमाल किया जा सकता है। कुछ मरीजों को अल्युमीनियम क्लोराइड की अत्यधिक मात्रा वाले उत्पादों का इस्तेमाल करने की भी सलाह दी जा सकती है। ये उत्पाद प्रभावित हिस्सों में रात के वक्त इस्तेमाल किए जा सकते हैं। एंटीपर्सपिरेंट से त्वचा में खुजलाहट हो सकती है।

इसकी अधिकता कपड़ों को नुकसान पहुंचा सकती है।

**याद रखें** - डिग्रेडेंट से पसीना रुकता नहीं है, बल्कि शरीर की दुर्गंध कम होती है।

**दवाएं** - ग्लाइकोपीरोलेट (रोबिनुल, रोबिनुल-फोर्ट) जैसी एंटीकोलिनर्जिक दवाएं पसीने की ग्रंथियों को सक्रिय रहने से रोकती हैं। हालांकि कुछ मरीजों पर असरकारी रहने के बावजूद इन दवाओं के असर का अध्ययन नहीं किया गया है। इसके दुष्परिणाम में ड्राई माउथ, चक्कर तथा पेशाब संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

**ईटीएस (एंडोस्कोपिक थोरेसिस सिंपैथेटोमी)** - गंभीर मामलों में सिंपैथेटोमी नामक न्यूनतम शल्यक्रिया पद्धति अपनाए जाने की सलाह तब दी जाती है, जब अन्य उपाय विफल हो जाते हैं। यह उपाय उन मरीजों पर आजमाया जाता है, जिनकी हथेलियों पर सामान्य से ज्यादा पसीना आता है। इसका इस्तेमाल चेहरे पर अत्यधिक पसीना आने की स्थिति में भी किया जा सकता है।

के लिए जिम्मेदार तंत्रिकाएं अस्थायी रूप से अवरुद्ध हो जाती हैं। एक्सिलरी हाइपरहाइड्रोसिस की स्थिति के लिए यह सर्वश्रेष्ठ विकल्प है, जिससे चार-महीने तक राहत मिल जाती है और शरीर की दुर्गंध से भी निजात मिल जाती है।

ललाट या चेहरे पर अत्यधिक पसीना आने जैसी फोकल हाइपरहाइड्रोसिस की स्थिति में मेसो बोटॉक्स सबसे अच्छा उपाय है। इसमें पसीने की रफ्तार कम करने के लिए त्वचा के संवेदनशील टिश्यू (डर्मिस) में बोटॉक्स के पतले घोल का इंजेक्शन लगाया जाता है।

## अन्य उपाय

**एंटीपर्सपिरेंट**- अत्यधिक पसीने पर काबू पाने के लिए तेज एंटी-पर्सपिरेंट का इस्तेमाल किया जा सकता है, जो पसीने की नलिकाओं को अवरुद्ध कर देते हैं। बाजुओं में पसीने के शुरुआती इलाज के लिए 10 से 20 प्रतिशत अल्युमीनियम क्लोराइड हेक्साहाइड्रेट की मात्रा वाले उत्पादों का




## डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

M.S., DNB, FIAGES

बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ - टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर

दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्क्रीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर



**SUBHASH CHANDRA KHARE**

Before 105 kg, After 70 kg

**निम्न रोगों का समाधान**

- मोटापे से हुई डायबिटीज
- बाँझपन
- हृदय रोग
- गठिया रोग
- उच्च रक्तचाप
- पी.सी.ओ.डी.
- लिवर में सूजन
- मानसिक तनाव
- थायरॉइड समस्या
- स्लीप एपनिया



क्या आप ऐसे दिखते हैं ?

**OBESITY CURE FOR SURE**



**KUSUM JAIN (Changed Name)**

Before 110 kg, After 70 kg

**मौलिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)**

**Mob. : 98260-56237**  
drapoorv@rediffmail.com  
www.obesitysurgeryindore.com



# गंभीर बिमारी है तपेदिक

तपेदिक भारत जैसे देश में महामारी के रूप में फैल रहा है। क्षय रोग गंभीर अवस्था तक पहुंच जाए तो इससे व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। तपेदिक या टीबी एक संक्रामक रोग है जो कि माइक्रोबैक्टीरिया टीबी के कारण होता है। तपेदिक आमतौर पर फेफड़ों को प्रभावित करता है, लेकिन ये रीढ़ की हड्डी, किडनी और यहां तक की मस्तिष्क में भी विकार उत्पन्न कर देता है। इतना ही नहीं भारत में हर साल टी.बी.से मरने वालों की संख्या 2 लाख से भी ज्यादा होती है।

ऐसे में आपके लिए यह जानना जरूरी है कि क्षय रोग क्या है। तपेदिक के कारण क्या है। भारत में टी.बी.की स्थिति क्या है। इतना ही नहीं आपको टी.बी के प्रति जागरूक होने की भी जरूरत है और क्षय रोग से संबंधी तथ्यों के बारे में भी जानने की जरूरत है।

## क्षय रोग के लक्षण

दो हफ्ते से ज्यादा खांसी होना, तेज बुखार आना ये तो क्षय रोग के आम लक्षण हैं, लेकिन इनके आलावा भी कई ऐसे लक्षण हैं जिनसे टी.बी की पहचान की जाती है। टी.बी माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया से होने वाला एक संक्रमण है। किसी भी क्षय रोगी के संपर्क में आने से इस रोग के होने का खतरा रहता है। अस्वस्थ जीवनशैली और अनुचित खान-पान भी इसकी एक बड़ी वजह है। आईए जाने क्षय रोग के लक्षणों के बारे में।

**कमजोरी व थकावट होना :** क्षय रोग की शुरुआत में आप थोड़ा सा काम करने पर थक जाते हैं आपको कमजोरी महसूस होने लगती है। कई बार लोग इस लक्षण को गंभीरता से नहीं लेते हैं और धीरे-धीरे आपके शरीर पर टी.बी के बैक्टीरिया आक्रमण करना शुरू कर देते हैं।

**बुखार व सर्दी जुकाम :** बुखार आना, सर्दी जुकाम होना यह तपेदिक होने की शुरुआत भी हो सकते हैं। कई बार यह अपने आप ठीक भी हो जाता है लेकिन कभी-कभी यह वापस भी आ जाता है। ऐसे में बिना देर किए तुरंत क्षय रोग का टेस्ट कराएं।

**कंधे व पसलियों में दर्द :** क्षय रोग की शुरुआत में रोगी को कंधे व पसलियों में दर्द की शिकायत भी हो सकती है।

**पसीना आना :** क्षय रोग में ठंड का मौसम हो या गर्मियों का रात को पसीना आने लगता और रोगी का मुंह सूखने लगता है।



## ध्यान दें

- अगर आपके आसपास में कोई क्षयरोगी है, तो एक बार अपना टी.बी का टेस्ट जरूर करवा लें, क्योंकि क्षय रोग एक संक्रामक रोग है।
- अगर आप एचआईवी से ग्रसित हैं तो टी.बी होने का खतरा बढ़ जाता है।
- अगर आपका ऐसी जगहों पर आना जाना हो जहां टी.बी के मरीज हों तो अपनी जांच जरूर कराएं।
- अगर आप नशीली दवाओं का सेवन कर रहे हैं या ड्रग्स ले रहे हैं तो क्षय रोग होने की संभावना हो सकती है।

**वजन में कमी आना :** व्यक्ति के वजन में तेजी से कमी आना, भूख नहीं लगना यह क्षय रोग होने के लक्षण हैं। इन्हें गंभीरता से लें।

**थूक से खून आना :** क्षय रोग से पीड़ित रोगी को कभी-कभी थूक के साथ खून भी आने लगता है। इसलिए यह लक्षण दिखते ही बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें।

**सांस लेने में समस्या :** अगर आपको कफ है और सांस लेने में समस्या हो रही है तो इसे गंभीरता से लें तुरंत टेस्ट कराएं।

**डॉ. सुषिता मुखर्जी**

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)  
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति  
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ  
जटिल गर्भावस्था

**GENESIS**

विशेषताएं



- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठनों का ऑपरेशन
- संतान विहिन्ता
- 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

# 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](mailto:drakdindore@gmail.com)

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)

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**

प्रमोद निरगुड़े  
**9165700244**

## 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](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

अपनी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के  
फॉर्मेट नं. 332202000000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



## संघ कार्यालय इंदौर में संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी



श्री प्रकाश शोलापुरकर प्रचारक राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ इंदौर को सेहत एवं सूरत भेंट करते हुए।



श्री इंद्रेश जी वरिष्ठ प्रचारक राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ नई दिल्ली को सेहत एवं सूरत में प्रकाशित संग्रहणीय लेखों पर चर्चा करते हुए।

## पॉयनियर इंस्टिट्यूट ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज में ग्रीष्म कालीन रोगों से बचाव हेतु निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



डॉ. ए.के. द्विवेदी मरीजों को दवा लिखते हुए।



श्री राकेश यादव निःशुल्क होम्योपैथी दवा प्रदान करते हुए।

**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: ( 0731-2462696) Mob. 98272-67696  
Website: [www.breastclinicindore.in](http://www.breastclinicindore.in), Email: [DrvandanaBansal2002@yahoo.co.in](mailto:DrvandanaBansal2002@yahoo.co.in)



## इस मौसम में ऐसे बचाएं स्किन और आंखें

मौसम का मिजाज बदलने के साथ अब संक्रामक रोगों के पैर पसारने का खतरा मंडराने लगा है। भयंकर गर्मी और लू के थपेड़ों के बीच अब काफी छिटपुट बरसात तो कभी उमस के बीच कई तरह की बीमारी होना आम बात है। इनमें सबसे ज्यादा स्किन और आंखों की बीमारियां लोगों को परेशान करती हैं।

**ए** से में चिकित्सक त्वचा पर विशेष ध्यान देने और सफाई पर जोर दे रहे हैं, जिससे स्किन सम्बन्धी रोगों से बचा जा सके और ये फैले नहीं वहीं इस मौसम में सबसे ज्यादा आंखों पर ध्यान देने की सलाह भी विशेषज्ञ दे रहे हैं। डॉक्टरों के मुताबिक बदलते मौसम में अक्सर लोग अपनी आंख को लेकर लापरवाह हो जाते हैं, जो कभी-कभी बड़ी समस्या की वजह बन जाता है। इस मौसम में आंखों में वायरल संक्रमण होने का खतरा ज्यादा रहता है। चिकित्सकों के मुताबिक कुछ छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर इन परेशानियों से बचा जा सकता है।

चिकित्सकों के मुताबिक बैक्टीरिया, वायरस और दूसरी एलर्जी गर्मियों और बरसात के मौसम में पनपती है जो आंखों को अपना शिकार बना सकती है। अगर ऐसा संक्रमण हो जाए तो फौरन डॉक्टर

की सलाह लें। इसे अनदेखा करने पर आंखों के कार्निया को नुकसान पहुंच सकता है इन संक्रमण से बचने के लिए कुछ उपाय राहत दे सकते हैं।

- आंखों को मलने से बचें और किसी दूसरे का इस्तेमाल किया हुआ तौलियां न लें।
- हाथों को हमेशा साफ रखें।
- अपने 'कॉन्टैक्ट लेंस' को अच्छे से साफ करके उपयोग में लाएं।
- धूप निकलने पर चश्मे का इस्तेमाल करें, चश्में केवल धूप से ही नहीं बल्कि धुएं और गंदगी से होने वाली एलर्जी से भी बचाते हैं।
- पालतू जानवरों को न छूएं और उन्हें बिस्तर पर न चढ़ने दें।
- मेकअप का सामान किसी के साथ न बांटें।
- गर्मी और बरसात के दौरान आंखों की सफाई पर विशेष ध्यान दें।

**डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय**



- रेटिना की जांच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्में के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00  
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796



वैसे तो सेक्स एक अहसास है जिसे महसूस किया जाता है, लेकिन इस दौरान अगर आप कुछ टिप्स अपनाएं तो इसका मजा दुगुना हो जाता है। ये छोटे-छोटे सेक्स टिप्स हैं, लेकिन इनका असर बहुत ज्यादा होता है।

**से**क्स के दौरान स्त्री के ऊपर पुरुष वाला कॉन्सेप्ट बहुत पुराना और कारगर है, लेकिन हर बार अगर पुरुष ही स्त्री के ऊपर रहे तो यह बोरिंग हो जाता है। ऐसे में ज्यादा मजा लेने के लिए जरूरी है कि स्त्रियों को ऊपर की स्थिति में लाया जाए। इस पोजिशन में महिलाएं खुद को इस गेम में कंट्रोलर महसूस करती हैं। इससे मस्ती में भरपूर इजाफा होता है।

हालांकि इस दौरान यह ध्यान रखें कि आप कॉम्फर्टेबल हैं या नहीं। अगर फीमेल पार्टनर ऊपर की पोजिशन में हो, तो वह इस गेम की 'स्पीड' को खुद ही कंट्रोल कर सकती है। ऐसे में वह खुद तय कर सकती है कि उसे क्या अच्छा लग रहा है।

कामक्रीडा के दौरान छूने का विशेष महत्व होता है। इसलिए आप पहले ही यह पता कर लें कि शरीर के किस भाग को सहलाने या रगड़ने से आपके पार्टनर को ज्यादा उत्तेजना महसूस होती है। इसी के अनुसार कामक्रीडा की शुरुआत करें, इससे आप चरम सुख तक पहुंचते हुए एक अलग ही तरह का अनुभव महसूस करेंगे।

बेडरूम में चॉकलेट सॉस रखें, जिस अंग की ओर अपने पार्टनर का ध्यान खींचना हो, इस सॉस को उसके ऊपर अच्छे तरीके से लगा लें। इससे बाद अपने हाथों से नहीं जीभ से चॉकलेट सॉस हटाएं। हमेशा बेडरूम में ही सेक्स नीरसता ला देता है, इसलिए बीच-बीच में बालकनी, वॉशरूम या गार्डन जैसी जगहों पर भी खुले तरीके से यौन-संबंध का आनंद लें।

अपने पार्टनर का पूरा फोकस अपनी ओर लाने के लिए सेक्सी अंदाज में कराहना या सी-सी की आवाज निकालना भी एक बेहतर तरीका है। वात्स्यायन ने कामसूत्र में इसे 'सीत्कार' कहा है। हर बार एक ही पोजिशन में सेक्स न करें। हर बार कुछ

# सेक्स टिप्स, जो बना देंगे आपको चैंप!



न कुछ नया करने की कोशिश करें। अपने पार्टनर से खूब प्यार भरी बातें करें। इन प्यार भरी बातों में सेक्स का नशा घुला हो, तो बात ही क्या है।

संबंध बनाने से पहले अगर नहा-धोकर तरोताजा हो लें, तो सेक्स का मजा दोगुना हो जाएगा। अपनी आंखें बंद कर लें, इसके बाद ख्वाबों की दुनिया में खो जाएं। कल्पना करें कि आप उससे संभोग कर रहे हैं, जिससे आपका मन चाह रहा हो।

स्त्री के गर्दन पर कोमलता के साथ किस करें। यह भाग भी संवेदनशील होता है। महिलाओं को इस पर चुंबन खूब भाता है। फीमेल पार्टनर को चार्ज होने का पूरा मौका दें। इसके लिए आप चाहे कोई भी तरीका अपना सकते हैं। जीभ के अगले भाग और उंगलियों का पूरा इस्तेमाल कर सकते हैं। लगातार संभोग करने की बजाए बीच-बीच में थोड़ी देर का ब्रेक लें। इससे तरोताजा होने का मौका तो मिलेगा ही, सेक्स की तलब भी बढ़ेगी।

बेडरूम में भी कलाकारी दिखालाने का मौका न चूकें। चित्रकारी के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला

पेंट ब्रेश लें और इसे अपने पार्टनर के सभी संवेदनशील अंगों पर फिराएं। अच्छी तरह स्नान करने के बाद बिस्तर पर जाकर देह पर शहद की कुछ बूंदें गिरा दें। इसके बाद देखें कि आगे क्या-क्या होता है। अल्कोहल की थोड़ी-सी मात्रा सेक्स में जान डाल देती है। यह उत्तेजना बढ़ाने का काफी मददगार साबित होता है। बस इतना ध्यान रखें कि कभी भी ज्यादा मात्रा में इसका सेवन न करें, नहीं तो मजा किरकिरा हो सकता है।

सेक्स के दौरान गहराई से सांस लें। इससे आपको वातावरण खुशनुमा बनाने में मदद मिलेगी। पार्टनर के सभी संवेदनशील अंगों पर जीभ फिराएं और फिर लगातार ऐसी ही शरारतें करें। इसे मजा और बढ़ जाता है। अगर मौसम गर्म हो, तो बर्फ के कुछ टुकड़े लेकर अपने पार्टनर के संवेदनशील अंगों पर डाल दें। इससे रोमांच और बढ़ जाएगा। इसके अलावा बर्फ का एक टुकड़ा मुंह में रखकर उनके संवेदनशील अंगों पर फिराएं। फिर देखिए कैसे वो बर्फ से पहले पिघलकर आपकी बांहों में सिमट जाएगी।

## COMFORT DENTAL CLINIC

Reg. No. 3883

**Dr. Arti Chouhan**  
(BDS)

हमारी विशेषताएं :

- दांतों की सफाई
- पायरिया का सफल इलाज
- बर्तीसी लगवाना
- फिक्स दांत

- स्माइल डिजाइनिंग
- दाँतों में मसाला भरवाना
- तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
- रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
- तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
- मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना

Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5.00pm to 9.00pm

E-mail : artichouhan510@gmail.com

Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE

M. 8109632795

**सुं** दरता में दांतों की अहम भूमिका होती है। मुस्कुराता हुए चेहरे पर पीले दांत किसी को भी अच्छे नहीं लगते। हालांकि आज विभिन्न उपचारों द्वारा दांतों के पीलेपन को दूर किया जा सकता है। लेकिन दांतों के पीलेपन के कारणों को जानना बहुत जरूरी है। तंबाकू, गुटखा आदि के सेवन और सफाई न करने के कारण भी दांतों में पीलापन आने लगता है। उम्र बढ़ने के साथ कई बार दांतों पर इनेमल की परत जमने के कारण भी दांत पीले होने लगते हैं। इसके अलावा खाने की गलत आदतें भी दांतों को पीला बना देती हैं।

## रेड वाइन

हालांकि रेड वाइन दिल के लिए अच्छी हो सकती है, लेकिन यह आपकी मुस्कान को जल्दी और आसानी से कम कर सकती है। रेड वाइन पीने से आपके दांतों पर धब्बे पड़ सकते हैं। बस शिराज का एक गिलास पीने के बाद आईने में खुद को देखो और तुम्हें इस बात का मतलब समझ में आ जायेगा। रेड वाइन पीने के बाद पानी से कुल्ला करना कभी न भूलें।

## ब्लैक कॉफी

कॉफी आपकी दिन भर की थकान दूर करे के साथ-साथ दांतों पर धब्बों को कारण भी बन सकती है। कॉफी में मौजूद टैनिंस नामक एसिड जो रंग बनाने के लिए उपयोग होता है। यह एसिड दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचाकर दांतों में धब्बों का कारण बनता है। लेकिन आप घबराइए नहीं क्योंकि हम आपको कॉफी छोड़ने के लिए नहीं कह रहे हैं बल्कि कॉफी का रंग हल्का करने के लिए दूध मिलाने का सुझाव दे रहे हैं। इससे आपके मजबूत दांतों और हड्डियों को दूध का कैल्शियम और विटामिन डी भी मिलेगा।

## चाय

चाय से दांतों पर दाग कम लगते हैं लेकिन यह बात हर किसी पर लागू नहीं होती है। चाय में मौजूद टैनिंस नामक तत्व दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। चाय में भी आप थोड़ा ज्यादा दूध मिलाकर इसके रंग को हल्का कर सकते हैं। इसके अलावा काली चाय से बचने की कोशिश करें। इसकी बजाय हर्बल चाय जैसे ग्रीन टी आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

# इन 7 आहार और पेय से होता है दांतों में पीलापन



## गहरे रंग के फलों का रस

हालांकि शुद्ध फलों का रस हमारे लिए अच्छा होता है, लेकिन यह आपके दांतों के लिए अच्छा नहीं हो सकता। एसिड के साथ काला रंग, दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। अपने दांतों को मोतियों जैसा सफेद रखने के लिए आपको गहरे रंग की बजाय हल्के रंग के फलों का ज्यूस लेना चाहिए। सेब की कुरकुरी बनावट और हल्के रंग से दांतों को प्राकृतिक रूप से साफ किया जा सकता है।

## पॉप्सिकल्स (बर्फ वाली आइसक्रीम)

मीठे में आइसक्रीम का मोह तो आप किसी भी मौसम में छोड़ नहीं पाते हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में तो पॉप्सिकल्स खाना बहुत पसंद होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि बर्फ वाली आइसक्रीम में मौजूद आर्टिफिशियल स्वीटनर और कलरिंग केमिकल आपके होंठ और जीभ के आस-पास दाग का कारण बनते हैं। और यह दाग मुंह के साथ-साथ दांतों पर आने लगते हैं। इस समस्या से बचने के साथ-साथ आइसक्रीम का आनंद लेने के लिए आप हल्के रंग के बर्फ वाली आइसक्रीम खा सकते हैं।

## काला सिरका

यह सलाद ड्रेसिंग स्वादिष्ट होती है और कई लोगों की पसंदीदा भी होती है, लेकिन आपकी यह पसंदीदा सलाद ड्रेसिंग आपके दांतों के लिए नुकसानदायक सिद्ध हो सकती है। काले सिरके का बहुत अधिक सेवन दांतों की चमक को दूर कर उनमें दाग का कारण बनता है। सिरके में मौजूद अधिक मात्रा में एसिड व नमक दांतों की कोटिंग को कमजोर कर, दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। इसलिए काले सिरके के स्थान पर आप सफेद सिरके या नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## मसाले

मसाले आपके खाने को अधिक स्वादिष्ट बनाते हैं। अक्सर खाने में स्वाद और महक के लिए हल्दी, लाल मिर्च, दालचीनी, लोंग जैसे कई गर्म मसालों का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनके सेवन से भी दांतों की सफेदी कम होती है। और दांतों में पीलापन आने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि खाने के बाद नियमित रूप से ब्रश करने को आदत बनाये।

## ANNAPURNA DENTAL CLINIC

**Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari**  
Ex. Assistant Professor  
Arvindo Dental College, Indore  
College of Dental Science, Indore  
Mob. : 81098-35558



**Dr. Roopam Tiwari**  
Ex. Assistant Professor  
Arvindo Dental College, Indore  
College of Dental Science, Indore  
Mob : 98260-37685

**Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30**

**Email : tanubhuti@yahoo.com**

**IIND Clinic : Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore**

### उपलब्ध सुविधाएं :

- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Dignle X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरैमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फ्रैक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़े निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतों की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का इलाज



डरकृतल ने हडें अनडुल खखलनल डवलल है। हड इनकल उडडुड कर शलरलरक व डनसलक रूड से स्वसुथ व सुंडर रह सकते हैं। डूलुं की तरह खलली-खलली आकरुषक, कुडडल व सुनगुथ डने रहने के ललए हर हडते लीखलए डलुवर डलथ। हड आडकु डुकु ँसे डूलुं की गुणवतुतल के डलरे डें डतल रहे हैं, कु अडलकलंश आडकु अडने घर डें ही डल आसडलस ही डलल खलएंगे। तु इन डूलुं कु आखडलइए ँर अडनल सुडुडरुड डडलइए।



### गुललड के डूलुं

खड डी आड अडनी तुवकल डर गुललड के डूलुं कल उडडुड करें तु इस डलत कल धुडन रखें कल गुललड देशी हे। तुवकल डर गुललडी रंग के देशी गुललड कल उडडुड करेंगी तु आडकु डरलणलड अकुु डललेंगे। दु-तुन ललल देशी गुललड के डूलुं की डंखुडुडल रलत कु डललई नलकले दुध डें डुगु डें। सुडह उसडें ँक कुुकुी नडक डललकर डलरलक डेसुत डनल लें। इसडें थुडल-सल कुंडन डलडडर डल दु डुंड कुंडन कल तेल डललकर कुेहरे व गरुदन डर लगलडे। आधे घंटे डलद डलनी से कुेहरल थु लें। इसे हडते डें दु-तुन डलर करें। आडकल कुेहरल खलल उडेगल।

# सुडुडरुड डडलइडे डूलुं से

### गुंडे के डूलुं

दु लीटर डलनी कु कलंक की डरनी डें डलललए। उसडें आठ-दस देशी गुंडे के डूलुं की डंखुडुडल तुडकर डलल दुखलए ँर इसे तेख धूड डें रख दुखलए। दुसरे दुन डलली हुई डंखुडुडल नलकलल लीखलए ँर उतनी ही तलखी डंखुडुडल डललकर धूड डें रख दुखलए। इस तरह कड से कड डंदुरह दुन इस कुरड कु दुेहरलइए। डलर इस डलनी कु कुनकर डुरलख डें रख लीखलए। इस डलनी कु रुरेख दुन डें ँक डलर अडने कुेहरे डर रुई की सलहलडतल से लगलइए। लगलतलर इस डलनी कु लगलने से ँडन डुरस की सडसुडल से कुुकुरल डललेगल, सलथ ही सलथ कुेहरे की खलंखलं व दलग-धडुडे डी कड हुरेगु।



### कडेली के डूलुं

डे तुवकल व डललुं के ललए अतुडंत उडडुडगी हैं। रलत कु डलनी डें इनुें डुगु दुखलए, सुडह डलकुसर डें डीस लीखलए व इसडें दु कडडक गुललड खलल डलल दुखलए। इसे डललुं डें लगलने से कडक आती है व कुेहरे डर लगलने से तुवकल डें नलखलर आतल है।

### कैलेंडुलल के डूलुं

डे डूलुं डुसडुडी हुरेते हैं व केवल ठंड डें ही डूलुते हैं। ठंड डें इन डूलुं कु सुखलकर ँडर टलइुट डलडुडे डें डंद करके रख लीखलए। डे सलल डर तक खरलड नहलं हुरेगु। खड डी आडकु कुेहरे डर डुरलसलंखलं, डुंहलसे, डललुं डें डेंडुड आदल हुरे तु इन डूलुं कु डलनी डें डुगुकर डलरलक डेसुत डनलकर डललुं व तुवकल डर लगल लीखलए, डलडदल हुरेगल।



# पर्यावरण का करो ख्याल

दुनिया भर में 5 जून का दिन विश्व पर्यावरण दिवस के रूप में मनाया जाता है। 1973 में सबसे पहले अमेरिका में विश्व पर्यावरण दिवस के रूप में मनाया गया था। इस वर्ष भी हर वर्ष की तरह पर्यावरण दिवस पर दो-चार पेड़ लगाकर हम अपने दायित्व को पूरा कर लेंगे। लेकिन प्रकृति को समझने की कोशिश नहीं करेंगे। देखा जाए तो सृष्टि के निर्माण में प्रकृति की अहम भूमिका रही है।

यहां हमने इतिहास के वो पन्ने पलटने की कोशिश की है जिनके बारे में सुनने, पढ़ने या फिर सोचने के बाद शायद हमें समझ आ जाए। हम आप का ध्यान उस दौर की ओर आकर्षित करना चाहते हैं जहां पर विशाल से विशाल जीवों ने प्रकृति के खिलाफ जाने की कोशिश की और अपना अस्तित्व ही खो दिया। देखा जाए तो सृष्टि का निर्माण प्रकृति के साथ ही हुआ है। इस दुनिया में सबसे पहले वनस्पतियां आईं। जो कि जीवन का प्राथमिक भोजन बना। उसके बाद अन्य जीवों ने अपनी जीवन प्रक्रिया शुरू की। माना जाता है कि मनुष्य की उत्पत्ति अन्य जानवरों के काफी समय बाद हुई है। अगर कहा जाए तो मनुष्य की उत्पत्ति के बाद से ही इस सृष्टि में आये दिन कोई न कोई बदलाव होते आ रहे हैं। मनुष्य ने अपने बुद्धि व विवेक के बल पर खुद को इतना विकसित कर लिया की और कोई भी जीव उससे ज्यादा विवेकशील नहीं है। यही कारण है कि दिन प्रतिदिन मनुष्य अपनी बढ़ती जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रकृति की कुछ अनमोल धरोहरों को भेंट चढ़ाता जा रहा है।

प्रकृति का वह आवरण जिससे हम घिरे हुए हैं पर्यावरण कहलाता है। आज वही पर्यावरण प्रदूषण की चरम सीमा पर पहुंच चुका है। हर कोई किसी न किसी प्रकार से पर्यावरण को प्रदूषित करने का काम कर रहा है। जहां कलकारखानों लोगों को रोजगार दे रहे हैं। वहीं जल-वायु प्रदूषण में अहम भूमिका भी निभा रहे हैं। कारखानों से निकलने वाला धूँआ हवा में कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा को बढ़ा देता है जो कि एक प्राण घातक गैस है। इस गैस की वातावरण में अधिक मात्रा होने के कारण सांस लेने में घुटन महसूस होने लगती है। चीन और अमेरिका जैसे कई विकसित देशों के वातावरण में गैसिय संतुलन विगड़ने से लोगों को



गैस मास्क लगाकर घुमना पड़ता है। अभी अपने देश में यह नौवत नहीं आयी है। लेकिन इस बात से भी मुंह नहीं फेरा जा सकता कि आने वाले भविष्य में हम भी उन्हीं देशों की तरह शुद्ध हवा के लिए गैस मास्क लगा कर घुमते नजर आएंगे।

इस बात में कोई दो राय नहीं कि हमारा देश तरकी कर रहा है। आज हम किसी भी देश से कम नहीं है। लेकिन क्या यह सही है कि हम अन्य विकसित देशों की विकास की दौड़ में तो दौड़ते जा रहे हैं परंतु अपनी धरोहर को नष्ट करते जा रहे हैं। जो देश आज प्रदूषण को कम करने में लगा है। एक ओर हम है कि अपने देश में हरे-भरे जंगलों को तहस-नहस करते जा रहे हैं।

भारतवर्ष में पुरातत्व काल से ही वनों को अत्यधिक महत्व दिया गया है। हम अगर अपने वेद-पुराण उठा ले तो उनमें भी वनों व वृक्षों को पुजनीय बताया गया है। हमारे धर्मों व कागज की जरूरत पूरा करने के लिए काटे जा रहा है और उन

स्थान पर पुनः वृक्षरोपण करने की बजाय आवासीय कॉलोनियां व नगर बसाये जा रहे हैं जिससे प्रकृति का संतुलन बिगड़ता जा रहा है।

एक दिन ऐसा आने वाला है जब हम अपनी आने वाली पीढ़ी को वन, उपवन की बातें अपने धार्मिक ग्रंथ रामायण व महाभारत में पढ़कर सुनाएंगे। वन होते क्या है, यह आने वाली पीढ़ी नहीं समझ पाएगी? अब अगर बात की जाए प्रदूषण की तो वृक्षों का कटना प्रकृतिक संतुलन को बिगाड़ रहा है जिसके कारण वायु प्रदूषण बढ़ता जा रहा है। वायु में बढ़ती कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा को पेड़ ही कम कर पाते हैं। पेड़ कार्बन डाई आक्साइड को ग्रहण कर शुद्ध आक्सीजन छोड़ते हैं जिससे प्रकृति में गैसों का संतुलन बना रहता है। लेकिन अब कार्बन उत्सर्जित करने वाले स्रोत बढ़ते जा रहे हैं। जबकि आक्सीजन बनाने वाले पेड़ों की संख्या दिन-प्रतिदिन कम होती जा रही है।

जल ही जीवन है लेकिन उस जीवन में भी प्रदूषण नाम का जहर घुलता जा रहा है। पानी इंसान की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। बिना जल के जीवन की कल्पना करना भी बेकार है। आज के दौर में जल भी प्रदूषण की चरम सीमा पर है। जलवायु के नाम से पर्यावरण को जाना जाता है। लेकिन अब न तो जल प्रदूषण मुक्त है न ही वायु देश की गंगा, यमुना व वेतवा जैसी बड़ी-बड़ी नदियां प्रदूषित हो चुकी है। सभ्यता की शुरुआत नदियों के किनारे हुई थी। लेकिन आज की विकसित होती दुनिया ने उस सभ्यता को दर किनार कर उन जन्मदायत्री नदियों को भी नहीं बक्शा।

भारत देश हमेशा से ही धर्म और आस्था का देश माना जाता रहा है। पुराणों में यहां की नदियों का विशेष महत्व वर्णन किया गया है। हिन्दु धर्म आस्था की मुख्य धरोहर गंगा आज आपनी बदनसीबी के चार-चार आंसू रो रही है।



**Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology**



NABL Accredited  
Cert.No. M-0323  
INDORE

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

## 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



हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



# होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी।

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

## डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रैक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

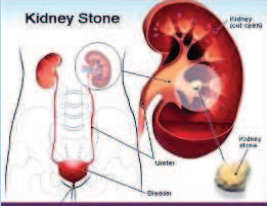
- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150



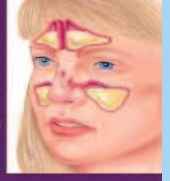
हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

# एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287  
99937-00880



## होम्योपैथिक दवाईयों से गठिया रोग हुआ पूरी तरह ठीक



मैं डॉ. आर.सी. पाटीदार, मुझे 1-1-2012 से आर.ए. (गठिया) रोग था मैंने एलोपैथिक दवाई ली लेकिन फायदा नहीं हुआ इसके बाद मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला जो होम्योपैथिक दवाई से इलाज करते हैं। उन्हें मैंने 29 मार्च 2013 को दिखाया और उनका ट्रीटमेंट शुरू किया आज मुझे करीबन 15 माह में पूरा फायदा होकर मुझे कोई तकलीफ नहीं है। शुरू में जो जलन एवं दर्द था जो आज बिल्कुल ही खत्म होकर सामान्य जैसा लग रहा है।

मैं डॉ. द्विवेदी साहब का आभारी हूँ। जिन्होंने मुझे गम्भीर बीमारी से राहत दिलवाई है। मैं दूसरे लोगों को संदेश देना चाहता हूँ कि वे अगर इस बीमारी से ग्रसित हो तो डॉ. द्विवेदी से तुरंत अपना इलाज करवाएं।

डॉ. आर.सी. पाटीदार

डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

<p><b>ईलाज से पूर्व की रिपोर्ट</b> 14-02-13 RA Factor 128.23</p>	Name	: DR. R.C. PATIDAR (72415)	Reg. Date	: 14/02/13
	Rheumatoid Factor	128.23	U/mL	(< 70.00)
<p><b>ईलाज के दौरान की रिपोर्ट</b> 26-11-13 RA Factor 38.6</p>	Mr. R C PATIDAR	Report Date	: 26/11/2013 13:35	
	R.A. ELISA (IGG)	38.6	U/mL	< 70

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat