

■ शराब का सेवन और हेपेटाइटिस ■ सेल्फी लेने से पड़ सकती हैं झुर्रियां

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

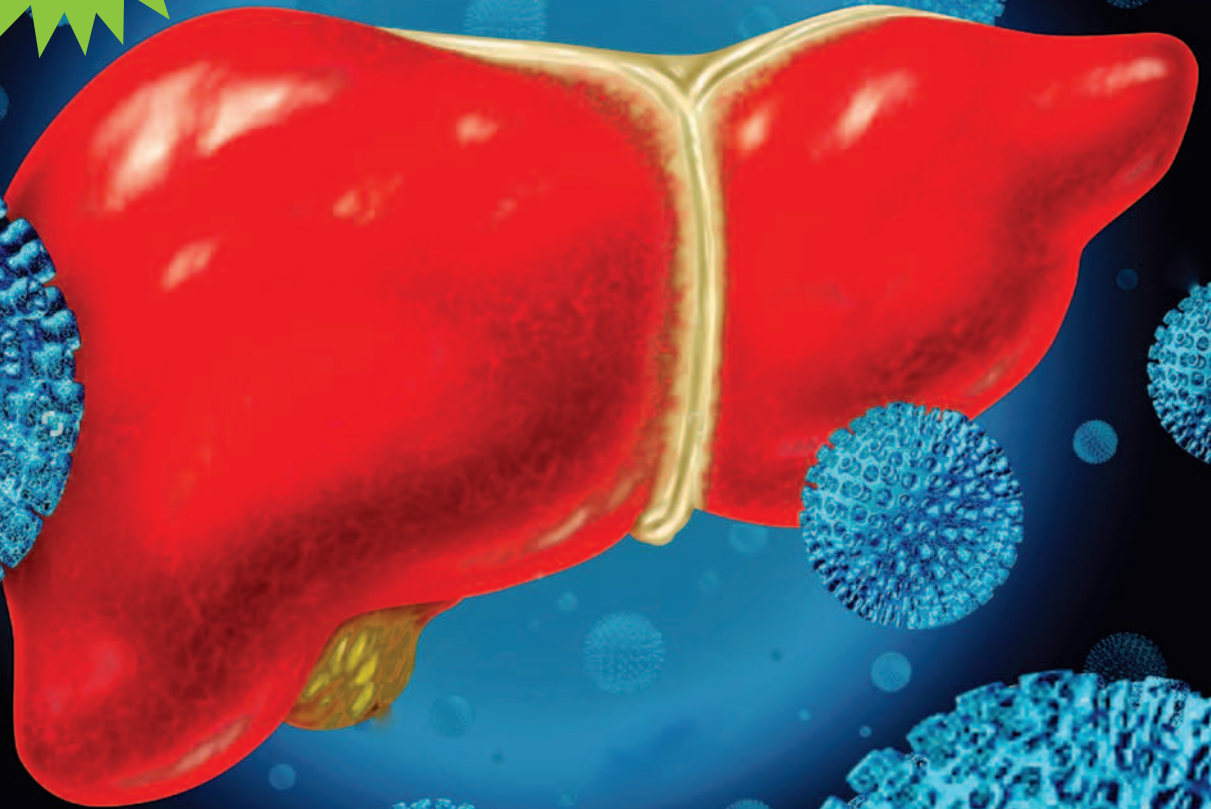
# संघत एवं सूरत

जुलाई 2016 | वर्ष-5 | अंक-8

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

हेपेटाइटिस  
विशेषांक

मूल्य  
₹ 20



क्यों लेना है जरूरी  
हेपेटाइटिस वैक्सीन

जिस समय किसी रोगी को ज्ञात होता है, कि कैंसर हो गया है तो अक्सर वह मान लेता है कि सब कुछ खत्म हो गया है पर सब कुछ खत्म नहीं हुआ न होता है। आवश्यकता है सही इलाज को तलाश करने व उसे प्रयोग में लाने की।

## कैंसर पर होम्योपैथी चिकित्सा से राहत



प्रेमलता माली

मैं प्रेमलता माली 47 वर्ष, पता 70/3, लोधीपुरा, इन्दौर. मैं 1 वर्ष से कैंसर से पीड़ित हूँ मैंने इन्दौर में 3-4 एलोपैथिक डॉक्टरों से इलाज कराया परन्तु मुझे कोई असर नहीं हुआ। फिर मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का पता मेरे मिलने वालों ने बताया। मैंने दिनांक 16-6-2016 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया और होम्योपैथी दवाइयां ली मुझे मात्र 8 दिनों

में बहुत आराम हुआ, मैंने खाना भी शुरू कर दिया एवं दर्द में भी आराम हैं। होम्योपैथी एवं डॉक्टर ए.के. द्विवेदी को धन्यवाद। इसलिए लिखकर दे रही हूँ कि दूसरों को भी फायदा पहुंचे।



## होम्योपैथिक दवाई के इलाज से डैंड्रफ हुआ ठीक



मैं डैंड्रफ से काफी परेशान था, विभिन्न प्रकार के शैम्पू का उपयोग किया एवं अन्य इलाज भी करवाया लेकिन ठीक नहीं हुआ। मैंने मार्च 2015 में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया। होम्योपैथिक इलाज से मुझे लगभग दो महीने में ही बिना कोई लगाने की दवा से डैंड्रफ ठीक हो गया। और लगभग एक वर्ष बाद भी दुबारा डैंड्रफ नहीं हुआ। इसके लिए मैं डा. साहब को धन्यवाद देता हूँ।



-बिपिन कुमार सिंह

## 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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा  
पूरे भारत में हमारी कहीं  
और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# सेहत एवं सूरत

जुलाई 2016 | वर्ष-5 | अंक-8

## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसार्ड  
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. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)  
डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)  
डॉ. भविन्दर सिंह  
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, तनुज दीक्षित

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

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

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनेज तिवारी  
9329799954 9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## अंदर के पन्नों में...



# 08

सबसे अधिक  
बरसात में प्रभावित  
करता है हेपेटाइटिस

## पीलिया रोग

# 11



# 17

सेहत से खेलता  
रसायनों का ज़हर

## बारिश में रखें सेहत का ख़याल

# 20



# 22

खतरनाक है बालों  
का फंगल  
इंफेक्शन

## बच्चों की आँखों का ऐसे रखें ख़याल

# 24



# 27

पुरुषों की सौंदर्य  
संबंधित गलतियां

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून 2016



योगाभ्यास कर रहे लोगों को योग की महत्ता को बताते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी।



इंटरनेशनल योग कांफ्रेंस (योगा फॉर बॉडी एंड बियांड) के समापन अवसर पर सर्टिफिकेट वितरित करते हुए लोकसभा अध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा महाजन साथ में आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



## बारिश और आनंद

हर दिन हर समय दिव्य सौंदर्य हमें घेरे हुए है। हममें से बहुतेरे तो दिन-रात की आपाधापी में इसका अंश मात्र भी देख नहीं पाते। उगते हुए सूरज की अद्भुत लालिमा, बच्चे की मानभावन खिलखिलाहट, बारिश की बूंदें ये सभी सुंदर लम्हें हैं। बिना संगीत के भी साधारण ध्वनियां कमतर नहीं लगती जैसे बादलों का गर्जन या बच्चे की किलकारी, टपकती हुई बारिश की बूंदें या पत्तों की सरसराहट ये साधारण ध्वनियां भी मन को प्रफुल्लित करती हैं। वर्षा ऋतु की हर बूंद का हर पल का आनंद बिना किसी तनाव के लें परंतु ध्यान रहे कि यह आनंद बिमारी में परिवर्तित न हो। इसके लिए थोड़ा सा खान-पान का ध्यान और थोड़ी सी सावधानी बरतनी चाहिए। दूषित पानी के प्रयोग से सदैव बचें तथा शराब का सेवन न करें और अपने जीवन के जिगर को बचा के रखें। इसी आशा के साथ...

ईद की हार्दिक शुभकामनाएं...

  
डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत

गर्भवती  
मां से शिशु  
को हो सकता है  
यह रोग।

किडनी की गंभीर  
बीमारी वालों को  
अधिक होता है खतरा।

यौनकर्मियों को यह  
रोग होने का  
खतरा अधिक  
होता है।

# वयों लेना है जरूरी हेपेटाइटिस वैक्सीन

जन्म के समय ही हर बच्चे को हेपेटाइटिस का इंजेक्शन लगाना चाहिए। यह पांच तरह का होता है। ए, बी, सी, डी और ई। ए और ई दूषित पानी और खाने से होता है। इसे आम भाषा में जोड़िस और पीलिया कहते हैं। इसके लक्षण करीब चार हफ्ते तक चलते हैं। मरीज को उल्टी और बुखार आता है। स्पष्ट लक्षण होने से मरीज इलाज के लिए पहुंच जाता है, इसलिए लिवर खराब होने के मामले कम ही सामने आते हैं। लिवर फेल होने से दस दिन पहले मरीज की मानसिक स्थिति खराब होने लगती है।

**बी** और सी वायरल इंफेक्शन है। संक्रमण के डेढ़ से दो महीने बाद लक्षण नजर आते हैं। जिन मामलों में चार महीने में लक्षण नजर आ जाते हैं उन्हें एक्यूट कहा जाता है और लिवर बचाया जा सकता है। मगर जिन मामलों में छह महीने से ज्यादा हो जाए तो वे क्रोनिक हो जाते हैं और ऐसे में मरीज के पूरी तरह ठीक होने के आसार कम हो जाते हैं। जिन्हें बचपन में यह इंफेक्शन होता है, ज्यादातर उन्हीं में

बड़े होने पर क्रोनिक हेपेटाइटिस होता है। दोनों ही वायरस लीवर पर बुरा प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण मुख्य रूप से भूख न लगना, वजन कम होना, पीलिया, बुखार, कमजोरी, उल्टी, पेट में पानी भर जाना, खून की उलटियां होना, रंग काला होने लगना, पेशाब का रंग गहरा होना आदि। यह लीवर को सख्त कर देता और सिकुड़ने देता है। समय पर इलाज नहीं मिला तो लीवर ट्यूमर में तब्दील हो जाता है।

## हेपेटाइटिस लक्षण

- त्वचा और आंखों का पीलापन।
- गहरे रंग का मूत्र।
- अत्यधिक थकान।
- उल्टी और पेट दर्द।

## हेपेटाइटिस के बचाव

हेपेटाइटिस के बारे में कहा जा सकता है कि इसमें 'उपचार से बेहतर बचाव है' वाली उक्ति भी सटीक नहीं बैठती। हेपेटाइटिस वायरस का पता लगाने के लिए प्रभावी रक्त परीक्षण उपलब्ध है। कई दवाएं उपलब्ध हैं। इसके अलावा जो लोग इस वायरस से संक्रमित नहीं हैं, उनके बचाव के लिए कई सस्ते और उपयोगी टीके उपलब्ध हैं। हेपेटाइटिस वायरस कई तरीकों से फैल सकता है। इनमें लार, वीर्य और योनि द्रव्य सहित अन्य शरीर द्रव्य भी शामिल हैं।

- नवजात बच्चों को टीका लगावाएं।

वर्ल्ड  
हेपेटाइटिस डे  
विशेष



- घाव होने पर उसे खुला न छोड़ें। यदि त्वचा कट फट जाए तो उस हिस्से को डिऑल से साफ करें।
- शराब ना पिएं।
- किसी के साथ अपने टूथब्रश, रेजर, सुई, सिरिंज, नेल फाइल, कैंची या अन्य ऐसी वस्तुएं जो आपके खून के संपर्क में आती हो शेयर न करें।



## किन्हें है हेपेटाइटिस बी होने का खतरा

- इस्तेमाल की गई सुइयों के दोबारा इस्तेमाल से
- अधिक यौन स्वच्छंदता
- होमोसेक्सुअल
- संक्रमित मां से होने वाले शिशु को
- यदि आपके साथी अथवा नजदीकी रिश्तेदार को हेपेटाइटिस बी है
- संक्रमित रक्त चढ़ाने से
- यदि आप लिवर की किसी समस्या से जूझ रहे हैं तो
- यदि आपको किडनी की गंभीर बीमारी है
- यौनकर्मियों को यह रोग होने का खतरा अधिक होता है।
- संक्रमित पदार्थों के उपयोग अथवा उनके संपर्क में आने से भी यह रोग हो सकता है।

## टीके की उपयोगिता

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि दुनिया भर में करीब ढाई करोड़ लोगों को लिवर का गंभीर संक्रमण है और करीब छह लाख लोग हर साल हेपेटाइटिस के कारण मौत का ग्रास बन जाते हैं। इसका टीका लगवाने से हेपेटाइटिस का खतरा 95 फीसदी तक कम हो जाता है।

इस बीमारी से बचने के लिए छह महीने के भीतर तीन टीके लगाये जाते हैं। और यदि आपको किडनी की कोई समस्या है, तो इंजेक्शन लगाने के बाद आप पर दवा के प्रभाव को देखा जाता है। वे लोग जिन्हें लगातार संक्रमण होने का खतरा बना रहता है, उन्हें पांच बरस का बूस्टर लगाया जाता है। यह टीका काफी सुरक्षित होता है। इससे उस स्थान पर लालिमा और सूजन जैसी छोटी समस्याएं हो सकती हैं, जहां इंजेक्शन लगाया जाता है। इस इंजेक्शन के दुष्प्रभाव बहुत कम होते हैं।

इस इंजेक्शन को लगवाने से पहले अपने डॉक्टर से बात जरूर कर लें, क्योंकि कुछ लोगों को दवा से एलर्जी हो सकती है। इसके अलावा यदि आपको कोई अन्य एलर्जी है तो अपने डॉक्टर को वह जरूर बतायें। यदि आप गर्भवती हैं, तो बिना डॉक्टरी सलाह के इस वैक्सीन को न ही लगवायें, तो बेहतर।

## TIS B

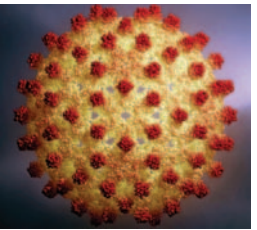
, a liver disease caus  
percent of adults with a  
Liver Foundation.

ected at birth have  
symptoms, people r

हेपेटाइटिस एक जानलेवा बीमारी है, जिसका आतंक बरसात के मौसम में और अधिक बढ़ जाता है। इस मौसम में इस बीमारी से बचाव के लिए क्या करें, क्या नहीं, विश्व हेपेटाइटिस दिवस के मौके पर जानें-



# सबसे अधिक बरसात में प्रभावित करता है हेपेटाइटिस



**बा**रिश के मौसम में कई बीमारियां होने की आशंका रहती है। हेपेटाइटिस इनमें प्रमुखता से शामिल है, जो काफी खतरनाक बीमारी है। यह एक वायरसजनित रोग है, जो आपके लिवर को नुकसान पहुंचाता है। अंतिम स्थिति में हेपेटाइटिस लिवर सिरोसिस और लीवर कैंसर का कारण भी बनता है। हेपेटाइटिस को एड्स से भी ज्यादा घातक रोग माना जाता है। हेपेटाइटिस से मरने वालों की संख्या एड्स से मरने वालों की तुलना में 10 गुना अधिक बताई जाती है। भारत में हेपेटाइटिस के टीके उपलब्ध होने के बावजूद हर साल दो लाख से ज्यादा लोग हेपेटाइटिस की वजह से मरते हैं।

## बारिश में प्रभावित करने वाला हेपेटाइटिस

हेपेटाइटिस ए वायरल संक्रमण है, जो बारिश के कारण हुए संक्रमित भोजन अथवा पानी के सेवन से होता है। यह हमारे लीवर को प्रभावित करता है। हेपेटाइटिस 'ई' बीमारी जैसे तो साल भर होती रहती है, लेकिन बरसात के मौसम में और बरसात खत्म होते ही इसका प्रकोप बहुत बढ़ जाता है। हेपेटाइटिस 'ई' से बचने का एकमात्र उपाय स्वच्छ पानी पीना है। अगर संभव हो तो पानी को फिल्टर करने के बाद भी उबालकर ही पीना चाहिए, ताकि हेपेटाइटिस 'ई' के विषाणुओं से पूरी तरह बचाव हो सके।

## हेपेटाइटिस के लक्षण

इसके लक्षणों में उल्टी, बुखार और पीलिया होना शामिल हैं। हेपेटाइटिस ए और ई के लक्षण 15 से 30 दिनों के भीतर दिखाई देने शुरू होते हैं। हेपेटाइटिस बी के लक्षण क्रमिक होते हैं। जी मिचलाना, भूख कम लगना, पेट के ऊपरी दाहिने भाग में दर्द होना, पेशाब का गाढ़ा पीले रंग का होना, कुछ रोगियों के मल का रंग पीला होना आदि प्रमुख हैं।

## क्या हैं उपचार

आपको किस प्रकार का हेपेटाइटिस है, इस बात पर उपचार का विकल्प निर्धारित होता है। यह देखना होता है कि संक्रमण तीव्र है या फिर पुराना। हेपेटाइटिस ए और बी के अधिकतर मामलों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। जैसे बुखार के लिए अलग से दवा दी जाती है और पेट में दर्द के निवारण के लिए अलग से। जो रोगी क्रोनिक हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी से ग्रस्त हैं, उनका इलाज एंटी वायरल दवाओं (जिन्हें इंटरफेरॉन कहा

जाता है) से किया जाता है। इस प्रकार लीवर सिरोसिस और लीवर कैंसर होने का जोखिम कम हो जाता है। हेपेटाइटिस बी या हेपेटाइटिस सी के कारण होने वाली लीवर की बीमारी की गंभीर अवस्था में लीवर ट्रांसप्लांट ही एकमात्र कारगर विकल्प होता है। हेपेटाइटिस डी का इलाज अल्फा इंटरफेरॉन के इंजेक्शन से किया जाता है।

## वैक्सीन पहले ही लगवाएं

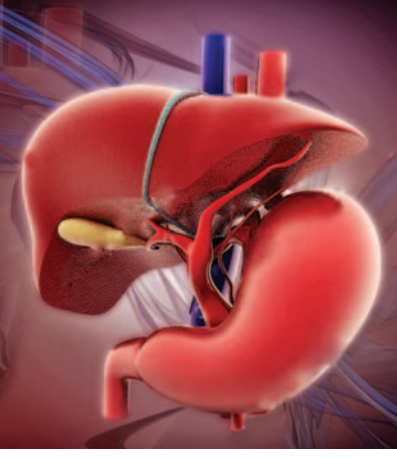
हेपेटाइटिस ए और बी की रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। नवजात बच्चों को ये वैक्सीन लगवानी चाहिए। फिलहाल हेपेटाइटिस ई से बचाव के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है।

## इनसे कैसे बचे रहें

बचाव के लिए पहले तो स्क्रिनिंग जरूरी है। एक साधारण खून की जांच से यह पता चल जाए कि आप इस संक्रमण से बचे हुए हैं। ऐसी स्थिति में कोई देरी किए बगैर टीका ले लें। खुद ही नहीं, परिवार के हर सदस्य को टीका लगवा दें, अगर वे सभी संक्रमण से बचे हुए हैं। आसपास का माहौल साफ-सुथरा रखें।

- आम, अंगूर, बादाम खाएं
- गरम मसालेदार व भारी भोजन से बचें।
- शाकाहारी भोजन का सेवन करें।
- मैदा, पॉलिशड राइस व बहुत मात्र में सरसों का तेल, डब्बाबंद खाद्य पदार्थ, हींग, मटर, पेस्ट्री, चॉकलेट, कोल्ड ड्रिंक के सेवन से बचें।
- गेहूं का आटा, आम, चावल, केले, टमाटर, आंवला, अंगूर, नींबू, सूखे खजूर, किशमिश, बादाम और इलायची का सेवन करना चाहिए।
- अनावश्यक व्यायाम व तनाव की स्थिति से बचें।





# लिवर की बीमारी से पाये मुक्ति

लिवर को हिंदी में जिगर कहा जाता है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण और बड़ी ग्रंथि है। यह पेट के दाहिनी ओर नीचे की तरफ होता है। लिवर शरीर की बहुत सी क्रियाओं को नियंत्रित करता है। लिवर खराब होने पर शरीर की कार्य करने की क्षमता न के बराबर हो जाती है और लिवर डैमेज का सही समय पर इलाज कराना भी जरूरी होता है नहीं तो यह गंभीर समस्या बन सकती है।

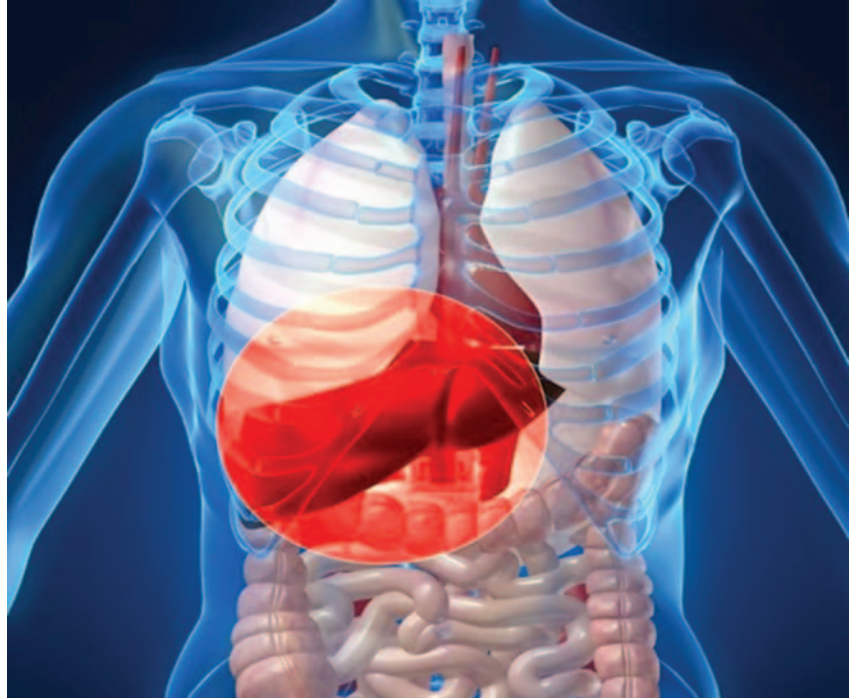
**ग** लत आदतों की वजह से लिवर खराब होने की आशंका सबसे ज्यादा होती है। जैसे शराब का अधिक सेवन करना, धूम्रपान अधिक करना, खट्टा ज्यादा खाना, अधिक नमक सेवन आदि। सबसे पहले लिवर खराब होने के लक्षणों को जानना जरूरी है। जिससे समय रहते आपको पता रहे और इलाज सही समय पर हो सके। भारत में दस खतरनाक रोगों में से एक है लिवर की बीमारी। हर साल तकरीब दो लाख लोग लिवर की समस्या से मरते हैं।

## लिवर को खराब करने वाले महत्वपूर्ण कारण

- दूषित मांस खाना, गंदा पानी पीना, मिर्च मसालेदार और चटपटे खाने का अधिक सेवन करना।
- पीने वाले पानी में क्लोरिन की मात्रा का अधिक होना।
- शरीर में विटामिन बी की कमी होना।
- एंटीबायोटिक दवाइयों का अधिक मात्रा में सेवन करना।
- घर की सफाई पर उचित ध्यान न देना।
- मलेरिया, टायफाइड से पीड़ित होना।
- रंग लगी हुई मिठाइयों और ड्रिंक का प्रयोग करना।
- सौंदर्य वाले कास्मेटिक्स का अधिक इस्तेमाल करना।
- चाय, काफी, जंक फूड आदि का प्रयोग अधिक करना।

## लिवर खराब होने से शरीर पर ये लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

- लिवर वाली जगह पर दबाने से दर्द होना।
- छाती में जलन और भारीपन का होना।
- भूख न लगने की समस्या, बदनभारी होना, पेट में गैस बनना।
- शरीर में आलसपन और कमजोरी का होना।
- लिवर बड़ा हो जाता है तो पेट में सूजन आने लगती है, जिसको आप अक्सर मोटापा समझने की भूल कर बैठते हैं।



• मुंह का स्वाद खराब होना। आदि प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा लिवर को ठीक करने के उपाय। इन उपायों के द्वारा लिवर के सभी तरह के कार्य पूर्ण रूप से सही कार्य करने लगते हैं। लिवर को सबसे ज्यादा प्रभावित करता है टॉक्सिंस वायरस। इसलिए लिवर का उपचार करने से पहले रोगी का खून साफ होना जरूरी है ताकि लिवर पर जमें दूषित दोष नष्ट हो सके और लिवर का भार कम हो सके। इसलिए रोगी को अतिरिक्त विश्राम की जरूरत होती है।

- प्राकृतिक चिकित्सा कैसे करें?
- सुबह उठकर खुली हवा में गहरी सांसे ले। प्रातःकाल उठकर कुछ कदम पैदल चलें और चलते चलते ही खुली हवा की गहरी सांसे लें। आपको लाभ मिलेगा।
- सप्ताह में सरसों की तेल की मालिश पूरे शरीर में करें। मिट्टी का लेप सप्ताह में एक बार पूरे शरीर पर जरूर लगाएं। आप सप्ताह में एक

बार वाष्प का स्नान भी लें। सन बाथ भी आप कर सकते हो।

- लिवर की बीमारी को ठीक करने की प्राकृतिक औषधि है हल्दी। हल्दी एंटीआक्सीडेंट के रूप में काम करती है। सुबह या रात को सोने से पहले एक चम्मच हल्दी को एक गिलास दूध में घोलकर पीने से लिवर की समस्या में राहत मिलती है।
- लिवर सिरोसिस यानि लिवर संकोचन होने पर 100-100 ग्राम प्याज खाने से राहत मिलती है।
- सेब का सिरका रोज पीने से लिवर की बीमारी ठीक होती है।
- लिवर की बीमारी में अलसी का सेवन भी काफी फायदेमंद होता है। अलसी को दरदरा होने तक पीस लें। और इसे आटे के साथ मिलाकर या सलाद में डालकर सेवन करने से लिवर की हर एक बीमारी ठीक हो जाती है।

# जीवन सुरक्षा के लिए जरूरी है हेपेटाइटिस-सी की समय पर जांच

हेपेटाइटिस सी का वायरस, एक बार जब किसी व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है, तो वह उसके रक्त के माध्यम से उसके लिवर तक पहुंच जाता है और वहां जाकर काफी दिनों तक ऐसे ही शांत रहता है। यदि इसे समय पर इलाज नहीं मिल पाता, तो इसके कारण शरीर में कैंसर भी पनप सकता है। यहाँ तक कि इससे वह अंग खराब भी हो जाता है। हेपेटाइटिस-सी एक ऐसी बीमारी है, जिसके कारण सबसे ज्यादा लिवर प्रत्यारोपण (लिवर ट्रांसप्लांट) कराने की जरूरत होती है, क्योंकि हेपेटाइटिस-सी का वायरस लिवर पर ही आक्रमण करता है।



**य**दि आप बीमार महसूस नहीं कर रहे हैं, तो यह जरूरी नहीं है कि आप बीमार नहीं हो सकते, बहुत से लोगों को यह पता भी नहीं चलता कि उन्हें हेपेटाइटिस सी का संक्रमण हुआ है, जब तक कि यह बीमारी क्रोनिक न हो जाए, (काफी लम्बे समय तक हेपेटाइटिस सी का वायरस, लिवर में ऐसे ही पड़ा रहें) और फिर लगभग 30 सालों के बाद अचानक ही इसके लक्षण उभर कर सामने आ जाते हैं। इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि भले ही किसी को ऐसा महसूस हो रहा हो की वह ठीक है फिर भी उसे साल में एक बार लिवर की जाँच जरूर करा लेनी चाहिए। यह जाँच कराना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, यदि

- किसी व्यक्ति में, खुद से अपने शरीर में कोई दवा इंजेक्ट की हो।
- किसी में रक्त आधान किया हो या उसका अंग प्रत्यारोपण हुआ हो।
- कोई व्यक्ति एचआईवी पॉजिटिव हो।
- कोई व्यक्ति किडनी डायलिसिस पर हो।
- कोई व्यक्ति संक्रमित रक्त या सुई के संपर्क में हो।

यह जाँच जल्दी और आसानी से हो जाती है, और परिणाम भी बहुत जल्दी आ जाते हैं-

साधारण ब्लड टेस्ट से आपको यह पता चल सकता है कि आपको वायरस का संक्रमण हुआ है या नहीं। इसका परिणाम कुछ दिनों में ही आ जाता है। लेकिन इसके लिए कुछ रैपिड टेस्ट (जल्दी परिणाम प्राप्त किये जाने वाले परीक्षण) भी किये जाते हैं, जिनका परिणाम 20 मिनट में ही आ जाता है। यदि परिणाम नेगेटिव भी आता है तब भी आपको यह परीक्षण हर छः महीने में एक बार जरूर कराना चाहिए।

यदि परिणाम पॉजिटिव आता है तो कुछ हद तक आपको हेपेटाइटिस सी का इन्फेक्शन हो सकता है। इसके बाद आपके कुछ और परीक्षण करवाए जाते हैं, जिससे यह पता

चल सके कि कही आपको क्रोनिक इन्फेक्शन तो नहीं हुआ है। यदि संक्रमण क्रोनिक है तो आपको इसके विशेषज्ञ डॉक्टर से जाकर मिलना पड़ सकता है।

## हेपेटाइटिस-सी से अपने परिवार की रक्षा के लिए

हेपेटाइटिस-सी एक संक्रामक रोग है। यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में, रक्त के माध्यम से ट्रांसफर हो सकती है। इसलिए यदि किसी व्यक्ति को घाव इत्यादि हुआ है, तो उसे इसे ढक कर रखना चाहिए और अपनी चीजें दूसरों के साथ शेयर नहीं करना चाहिए।

जैसे-

- रेज़र, नेल कटर, टूथब्रश, या मधुमेह में इस्तेमाल होने वाले उपकरण (जैसे, इंसुलिन वाला इंजेक्शन),
- दवाइयाँ या स्टेरॉयड, इंजेक्ट करने वाली सुई,
- शरीर में छेद या टैटू बनाने वाले उपकरण, हेपेटाइटिस-सी, खाँसी, चुंबन, छींकने या फिर खाने के समान को बांटने से नहीं फैलता। लेकिन बहुत दुर्लभ मामलों में, हेपेटाइटिस-सी, असुरक्षित यौन सम्बन्ध के कारण फैल सकता है।
- सही जाँच के बाद ही सही उपचार मिल सकता है हेपेटाइटिस-सी के उपचार में बहुत सी दवाइयों के मिश्रण, जिसे एंटीवायरल मेडिसिन कहते हैं, उनका प्रयोग किया जाता है। इन दवाइयों के प्रयोग से वायरस से पूरी तरह से छुटकारा पाया जा सकता है। लेकिन इन दवाइयों के कुछ गंभीर दुष्प्रभाव ही देखने को मिलते हैं। इसलिए एफडीए ने, हाल ही में कुछ नई दवाइयों को अपनी स्वीकृति दी है, जिनके दुष्प्रभाव भी बहुत कम ही देखने को मिलते हैं। लेकिन यह दवाएं, कुछ महंगे हैं। जल्दी उपचार से, जिगर के कैंसर या जिगर की विफलता जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है।

वायरल हैपेटाइटिस या जोन्डिस को साधारण लोग पीलिया के नाम से जानते हैं। यह रोग बहुत ही सूक्ष्म विषाणु (वाइरस) से होता है। शुरू में जब रोग धीमी गति से व मामूली होता है तब इसके लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं, परन्तु जब यह उग्र रूप धारण कर लेता है तो रोगी की आंखे व नाखून पीले दिखाई देने लगते हैं, लोग इसे पीलिया कहते हैं। जिन वायरस से यह होता है उसके आधार पर मुख्यतः पीलिया तीन प्रकार का होता है वायरल हैपेटाइटिस ए, वायरल हैपेटाइटिस बी तथा वायरल हैपेटाइटिस नान ए व नान बी।



# पीलिया रोग

**य**ह रोग ज्यादातर ऐसे स्थानों पर होता है जहाँ के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में भी यह ज्यादा होता है। वायरल हैपेटाइटिस बी किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपेटाइटिस ए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से होता है। ये वायरस रोगी के मल में होते हैं पीलिया रोग से पीड़ित व्यक्ति के मल से, दूषित जल, दूध अथवा भोजन द्वारा इसका प्रसार होता है। ऐसा हो सकता है कि कुछ रोगियों की आंख, नाखून या शरीर आदि पीले नही दिख रहे हों परन्तु यदि वे इस रोग से ग्रस्त हो तो अन्य रोगियों की तरह ही रोग को फैला सकते हैं। वायरल हैपेटाइटिस बी खून व खून व खून से निर्मित प्रदार्थों के आदान प्रदान एवं यौन क्रिया द्वारा फैलता है। इसमें वह व्यक्ति हो देता है उसे भी रोगी बना देता है। यहाँ खून देने वाला रोगी व्यक्ति रोग वाहक बन जाता है। बिना उबाली सुई और सिरिंज से इन्जेक्शन लगाने पर भी यह रोग फैल सकता है। पीलिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति वायरस, निरोग मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष रूप से अंगुलियों से और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मल से या मक्खियों द्वारा पहुंच जाते हैं। इससे स्वस्थ मनुष्य भी रोग ग्रस्त हो जाता है।

## रोग कहां और कब

ए प्रकार का पीलिया तथा नान ए व नान बी पीलिया सारे संसार में पाया जाता है। भारत में भी इस रोग की महामारी के रूप में फैलने की घटनायें प्रकाश में आई हैं। हालांकि यह रोग वर्ष में कभी भी हो सकता है परन्तु अगस्त, सितम्बर व अक्टूबर महीनों में लोग इस रोग के अधिक शिकार होते हैं। सर्दी शुरू होने पर इसके प्रसार में कमी आ जाती है।

## रोग के लक्षण

ए प्रकार के पीलिया और नान ए व नान बी तरह के पीलिया रोग की छूट लगने के तीन से छः सप्ताह के बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

बी प्रकार के पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) के रोग की छूट के छः सप्ताह बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

## पीलिया रोग के कारण

- रोगी को बुखार रहना।
- भूख न लगना।
- चिकनाई वाले भोजन से अरूचि।
- जी मिचलाना और कभी कभी उल्टियाँ होना।
- सिर में दर्द होना।
- सिर के दाहिने भाग में दर्द रहना।
- आंख व नाखून का रंग पीला होना।
- पेशाब पीला आना।
- अत्यधिक कमजोरी और थका थका सा लगना

## रोग किसे हो सकता है

यह रोग किसी भी अवस्था के व्यक्ति को हो सकता है। हाँ, रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहुत ही उग्र होते हैं और उन्हें यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है।

बी प्रकार का वायरल हैपेटाइटिस व्यावसायिक खून देने वाले व्यक्तियों से खून प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को और मादक दवाओं का सेवन करने वाले एवं अनजान व्यक्ति से यौन सम्बन्धों द्वारा लोगों को ज्यादा होता है।

## उपचार

- रोगी को शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाकर परामर्श लेना चाहिये।
- बिस्तर पर आराम करना चाहिये घूमना, फिरना नहीं चाहिये।
- लगातार जाँच कराते रहना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह से भोजन में प्रोटीन और कार्बोज वाले प्रदार्थों का सेवन करना चाहिये।
- नीबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस रोग में गुणकारी होता है।
- वसा युक्त गरिष्ठ भोजन का सेवन इसमें हानिकारक है।
- चॉवल, दलिया, खिचड़ी, थूली, उबले आलू, शकरकंदी, चीनी, ग्लूकोज, गुड, चीकू, पपीता, छाछ, मूली आदि कार्बोहाइड्रेट वाले प्रदार्थ हैं इनका सेवन करना चाहिये

## रोग की रोकथाम एवं बचाव

पीलिया रोग के प्रकोप से बचने के लिये कुछ साधारण बातों का ध्यान रखना जरूरी है:-

- खाना बनाने, परोसने, खाने से पहले व बाद में और शौच जाने के बाद में हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- भोजन जालीदार अलमारी या ढक्कन से ढक कर रखना चाहिये, ताकि मक्खियों व धूल से बचाया जा सके।
- ताजा व शुद्ध गर्म भोजन करें दूध व पानी उबाल कर काम में लें।
- पीने के लिये पानी नल, हैण्डपम्प या आदर्श कुओं का ही काम में लें तथा मल, मूत्र, कूड़ा करकट सही स्थान पर गढ़ा खोदकर दबाना या जला देना चाहिये।



# शराब का सेवन और हेपेटाइटिस

शराब का सेवन सेहत के लिए हानिकारक होता है, यह बात लगभग सभी जानते हैं। लेकिन एक ताजा अध्ययन से जानकारी मिली है कि शराब का सेवन लिवर के खराब होने और हेपेटाइटिस-सी वायरस से मौत के खतरे को बढ़ा सकता है। हेपेटाइटिस-सी से पीड़ित अधिकतर लोग या तो पहले या फिर वर्तमान समय में अधिक शराब पीने वाले होते हैं। हेपेटाइटिस-सी के मरीजों के लिए शराब का सेवन विशेष रूप से नुकसानदेह है।

**इ**स अध्ययन के अनुसार शराब हेपेटाइटिस सी से पीड़ित लोगों के अंगों में रेशेदार बैक्टीरिया तेजी से बनने की बीमारी फाइब्रोसिस और लिवर के सामान्य काम करने में बाधा उत्पन्न करने वाली बीमारी सोरायसिस को तेजी से बढ़ाता है। इसकी वजह से उनके लिए शराब पीना एक जानलेवा गतिविधि हो जाती है।

यह अध्ययन रिपोर्ट 'अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन' में प्रकाशित हुई है। वर्ष 2010 में हेपेटाइटिस-सी से पीड़ित लोगों में शराब से जुड़ी लिवर की बीमारी से मरने का तीसरा सबसे बड़ा कारण था। शराब पीने और हेपेटाइटिस-सी के

बीच का रिश्ता समझने के लिए जांचकर्ताओं ने खुद कौन कितनी शराब पीता है इसकी जानकारी ली।

## लोगों में जानकारी का अभाव

इस अध्ययन दल ने हेपेटाइटिस-सी से संक्रमण दर को जानने के चार समूहों का अध्ययन किया। पहला समूह जो जीवन में कभी शराब नहीं पीने वाला था, दूसरा पहले शराब पीता था, एक समूह ऐसा था जो शराब अब भी पीता था लेकिन अधिक नहीं और चौथा समूह वर्तमान समय में अधिक शराब पीने वालों का था। जिन लोगों ने

इस अध्ययन में हिस्सा लिया था और हेपेटाइटिस-सी से संक्रमित पाए गए थे। उनमें से आधे को इसका पता नहीं था कि उन्हें हेपेटाइटिस-सी है।

इस अध्ययन के द्वारा मुहैया कराई गई नई जानकारी हेपेटाइटिस-सी होते हुए भी कौन कितना शराब पीता है, उस पर रोशनी डालने में मददगार है। जिन लोगों की जांच नहीं की गई है, उन लोगों में हेपेटाइटिस-सी की जांच कराने के बारे में जागरूकता फैलाई जाए, ताकि इस बीमारी को बढ़ने से रोका जा सके और जो इससे संक्रमित हैं उनका जीवन बचाने के लिए उनका इलाज शुरू किया जा सके।

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



- रेटिना की जांच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व आपरेशन
- 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

# निम्न रक्त चाप के घरेलू उपचार



**नि**म्न रक्त चाप जिसे लो ब्लड प्रेशर कहते हैं, इसमें शरीर में रक्त परिवहन बहुत ही धीमा हो जाता है जिसके कारण सिर घूमना, चक्कर आना, कमजोरी, जी मिचलाना, धुंधला दिखाई देना और सांस लेने में दिक्कत जैसी बहुत सी परेशानियां होने लगती हैं। शरीर का सामान्य ब्लड प्रेशर 120/80 होता है लेकिन अगर बीपी का लेवल 90/60 आ रहा है तो ध्यान देने की जरूरत है। निम्न रक्त चाप का ब्रेन, किडनी और हार्ट पर बुरा असर पड़ता है। जिसके चलते हृदय रोग, गर्भावस्था, दिमाग से संबंधित बीमारियों के होने की भी संभावना रहती है।



## नमक वाला पानी

बीपी लो होने पर सबसे पहले घरेलू उपचार के तौर पर नमक मिला पानी पीएं क्योंकि नमक में मौजूद सोडियम ब्लड प्रेशर बढ़ाने का काम करता है। लेकिन ध्यान रहे बहुत ज्यादा मात्रा में भी इसका इस्तेमाल नहीं करना है। नमक की ज्यादा मात्रा शरीर के लिए उचित नहीं है।

## अनार

अनार का जूस भी निम्न रक्त चाप की समस्या को दूर करके का बेहतरीन इलाज है। सिर्फ एक हफ्ते के इस्तेमाल के बाद ही फर्क नजर आने लगता है। इसके अलावा सेब, केला, चीकू भी अच्छा विकल्प होता है।



## कॉफी

एक कप कॉफी, हॉट चाकलेट या कैफीन मिली हुई चीजों खाने या पीने से भी लो बीपी को तुरंत कंट्रोल किया जा सकता है। लो बीपी की प्रॉब्लम काफी वक्त से चल रही है तो सुबह उठते ही एक कप कॉफी पीएं या नाश्ते के साथ जरूर लें। लेकिन कॉफी पीने की आदत न डालें क्योंकि ज्यादा कैफीन भी बॉडी के लिए सही नहीं।

## अदरक

अदरक के टुकड़ों को नींबू और नमक मिलाकर किसी एयर टाइड डिब्बे में रखें। रोजाना खाने से पहले इसके टुकड़ों को अच्छे से चबाएं। बीपी की प्रॉब्लम दूर करने में ये फॉर्मूला भी बहुत ही कारगर है।

## गाजर

गाजर में मौजूद प्रोटीन ब्लड प्रेशर को नॉर्मल रखने में कारगर होता है। कच्चा खाने के साथ ही अगर शहद मिले इसके जूस को एक महीने तक दिन में एक बार पीया जाए तो समस्या दूर हो जाएगी।

## तुलसी के पत्ते

तुलसी की पत्तियों में विटामिन सी, मैग्नीशियम, पोटैशियम और पैंटोथेनिक एसिड पाया जाता है। ये सारे मिनरल्स स्ट्रेस कम करने के साथ ही दिमाग को शांत रखते हैं। तुलसी की 10-15 पत्तियों का रस निकाल लें उसमें लगभग 1 चम्मच शहद की मात्रा मिलाएं। रोजाना खाली पेट इसे पीएं। बहुत जल्द फायदा मिलेगा।

## किशमिश

किशमिश को काफी वक्त से हाइपोटेंशन के लिए इलाज के तौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। एक महीने तक लगातार इसके इस्तेमाल से लो बीपी की समस्या को काफी हद तक दूर किया जा सकता है। रात भर किशमिश को पानी में भिगोकर रखें। सुबह खाली पेट इसे चबाकर खाएं और पानी को छानकर पी लें। बहुत ही कारगर नुस्खा है।

## चुकंदर का रस

चुकंदर का रस हाई ब्लड प्रेशर के साथ ही लो ब्लड प्रेशर होने पर भी इस्तेमाल किया जाता है। लो ब्लड प्रेशर की समस्या होने पर एक हफ्ते तक लगातार दिन में दो बार एक कप चुकंदर का जूस पीएं।

## बादाम वाला दूध

दिमागी शक्ति बढ़ाने के साथ ही बादाम मिला दूध ब्लड सर्कुलेशन का लेवल भी सही रखता है। बादाम को रातभर पानी में भिगोकर रख दें। सुबह इसे छीलकर अच्छे से पीसकर इसका पेस्ट बना लें। पेस्ट को दूध में मिलाकर रोजाना सुबह पीना फायदेमंद होता है।

## हींग

चूटकी भर हींग के इस्तेमाल से भी लो ब्लड प्रेशर की समस्या को दूर किया जा सकता है। इससे ब्लड क्लोटिंग नहीं होती जिससे सर्कुलेशन सही तरीके से होता है।



## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्क्रोपिक, पेटोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन  
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

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

**पहली विड:** यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,  
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इन्दौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

**9753128853**

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghvanshidranun@yahoo.co.in



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व  
ग्रायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

**सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं दुग्ध सेंटर**

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,  
कांचसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन, डाइबिटीज एजुकएटर एण्ड  
फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल व्लीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा,  
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.सी. रोड इन्दौर  
अपाईन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक

डॉक्टर कैलाश  
हॉस्पिटल  
ऑन पैदासिंग इन्दौर  
एम। हॉस्पिटल  
परदेसीपुर चौराहा,  
इन्दौर 0731 258331

Mob.: 9977179179, 78692-70767, 94250-67335

### 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
- बाध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्न केसर (लिम्फोमा) की बिना  
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरापी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पेगभांशव के छाले एवं गठानों की सलतम् चिकित्सा

**पारामर्श कक्ष**

202, मौर्या आर्केड, 1/2,  
ओल्ड पलासिया (पलासिया  
शाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hfhr@yahoo.com

**9752530305**

### 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)

- बाल्य रोग** :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,  
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी  
• बच्चों की हिमिया हड्डिब्रिक्ल, फेराब का रास्ता सही बगह न होना एवं आइकोप संबंधी सभी सर्जरी,  
• दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्क्रोपी) की सर्जरी,  
• नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा  
लैटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,  
• पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,  
• कंट्रोल एवं तालु की तथा जोष के विकार की सर्जरी,  
• बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,  
• गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल व्लीरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर समय : सांघ 8 से 8 (एवं अषाईटपेट द्वारा)  
क्लीनिक - 2 : एडवर्था व्लीनिक, टॉवर चौगाहा, इन्दौर समय : सांघ 8.30 से 9.30

**8889588832**

### ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी व्वापर बाधा,  
उच्च शिक्षा / कॅरियर/पर्सनाल्टी / मॉडर्निंग में  
रुकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान  
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-  
भवन और **सुखमय कामवाच जीवन** में आ रही  
बाधाओं के सल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं  
**नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल**  
पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड  
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर  
मोबा. **9826016592**

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक  
91 / 2, नंदा नगर, इन्दौर 7869408749

### गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी

बी.डी.एस. (डेंटल सर्जन) +  
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)  
मो. **9993739579**

- चिकित्सा सुविधाएं** :- डेंटल एक्स-रे
- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
  - मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
  - अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
  - व्हीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
  - आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
  - गूटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
  - सड़ हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना
- मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान  
समय : 10 से 2 तक शाम : 5 से 9 तक  
**डॉ. पंजवानी क्लीनिक**  
19, सिनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

प्रिय पाठक,  
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

**9826042287 9424083040**

ई-मेल - drakdindore@gmail.com संपादक

ATS Mob: -9329799954

**Accren Technology Services**

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

Address- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)  
Visit us at www.accrentechology.com E-mail: info@accrentechology.com  
accrnt@yahoo.com

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सर्पक करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

**9826042287, 9424083040, 9993700880**

**एडवार्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.**

सेल्फी और सोशल मीडिया का गहरा रिश्ता हो चला है। आपकी सेल्फी लेने की आदत एक इशारा है कि आपको खुद से प्यार है। अगर आप भी सेल्फी प्रेमियों में शामिल हैं तो जान लीजिए आपका यह शौक आपकी उम्र बढ़ना तेज कर सकता है।

# सेल्फी लेने से पड़ सकती हैं झुर्रियां?

**स्क्रि** न स्पेशलिस्ट मानते हैं कि आपके चेहरे पर सेल्फी लेते वक्त पड़ने

वाली नीली लाइट और इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन आपकी स्किन को खराब कर सकते हैं। उनके मुताबिक सेल्फी के दौरान निकलने वाले रेडिएशन को सनस्क्रीन की परत भी नहीं रोक पाती और आपको नुकसान होता है।

सेल्फी नया ट्रेंड हैं और इससे होने वाले नुकसान के पीढ़ियों की कहानी आपको सुनाई नहीं दी परंतु अब इसके नुकसानों पर चर्चा शुरू हो चुकी है और आपकी त्वचा इसका पहला शिकार हो सकती है। अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें सेल्फी का शौक नहीं तो आप भी जान लें स्मार्टफोन अपने आप में आपकी त्वचा के रंग के लिए बुरी खबर है।

इसके अलावा टेक नेक जैसे शब्दों ने आपके शरीर को स्मार्टफोन से होने वाले नुकसानों के लिए शब्दावली देना शुरू कर दिया है। टेक नेक लगातार स्क्रीन की तरफ देखने से होने नुकसान को दिखाता है। आपके स्मार्टफोन का लगातार आपके गालों को दबाने से आपकी त्वचा पर बैक्टेरिया आ जाते हैं तो टॉयलेट सीट से भी अधिक नुकसानदायक हो सकते हैं।

आपके स्मार्टफोन का लगातार आपके गालों को दबाने से आपकी त्वचा पर बैक्टेरिया आ जाते हैं तो टॉयलेट सीट से भी अधिक नुकसानदायक हो सकते हैं।



## सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560



### सेक्स समस्याएं / विकार

- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- ✓ लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरंत सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटीज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

### पुरुष बाइफ्रम (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रिय विकार
- ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

## डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेल्लिजयम, बुरसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं छिनेवा (स्वीट्जरलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 **9827023560**

क्या आपके गले में हमेशा खराश बनी रहती है? इसे हल्के में न लें। मौसम का बदलाव या सर्द-गर्म की वजह से इसे एक आम परेशानी न समझें। गले की खराश टॉन्सिल या गले का गंभीर संक्रमण भी हो सकता है। कैसे निबटें इस परेशानी से, आइए जानें-

# गले की खराश बन न जाए परेशानी



**मौ** सम बदलते ही गले में खराश होना आम बात है। इसमें गले में कांटे जैसी चुभन, खिचखिच और बोलने में तकलीफ जैसी समस्याएं आती हैं। ऐसा बैक्टीरिया और वायरस के कारण होता है। कई बार गले में खराश की समस्या एलर्जी और धूम्रपान के कारण भी होती है। गले के कुछ संक्रमण तो खुद-ब-खुद ही ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ मामलों में इलाज की ही जरूरत पड़ती है। आमतौर पर लोग गले की खराश को आम बात समझ कर इस समस्या को अनदेखा कर देते हैं। लेकिन गले की किसी भी परेशानी को यूं ही नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ये गंभीर बीमारी का रूप ले सकती है।

## टॉन्सिल्स

गले में खराश गले का इन्फेक्शन है, जिसमें गले से कर्कश आवाज, हल्की खांसी, बुखार, सिरदर्द, थकान और गले में दर्द खासकर निगलने में परेशानी होती है। हमारे गले में दोनों तरफ टॉन्सिल्स होते हैं, जो कीटाणुओं, बैक्टीरिया और वायरस को हमारे गले में जाने से रोकते हैं, लेकिन कई बार जब ये टॉन्सिल्स खुद ही संक्रमित हो जाते हैं, तो इन्हें टॉन्सिलाइटिस कहते हैं। इसमें गले के अंदर के दोनों तरफ के टॉन्सिल्स गुलाबी व लाल रंग के दिखाई पड़ते हैं। ये थोड़े बड़े और ज्यादा लाल होते हैं। कई बार इन पर सफेद चकते या पस भी दिखाई देता है। वैसे तो टॉन्सिलाइटिस का संक्रमण उचित देखभाल और एंटीबायोटिक से ठीक हो जाता है, लेकिन इसका खतरा तब अधिक बढ़ जाता है, जब यह संक्रमण स्ट्रेप्टोकोक्कस हिमोलिटिकस नामक बैक्टीरिया से होता है। तब

यह संक्रमण हृदय एवं गुर्दे में फैलकर खतरनाक बीमारी को जन्म दे सकता है।

## एडीनॉयड

एडीनॉयड अर्थात् नाक के पीछे होने वाले टॉन्सिल्स। एडीनॉयड में संक्रमण होने पर बुखार, सर्दी, नाक एवं गले से कफ आना या खांसी हो सकती है। ऐसे में रात में सांस लेने में तकलीफ होती है। इसमें मुंह खुला रहता है और कई बार खराट भी आने लगते हैं। एडीनॉयड संक्रमण होने पर कान की बीमारियां हो जाती हैं क्योंकि नाक और कान को जोड़ने वाली नली बंद हो जाती है और कान के परदे के पीछे पानी इकट्ठा होने लगता है। कभी-कभी परदे में छेद होकर मवाद बाहर बहने लगती है। इससे सुनने की क्षमता कम हो जाती है।

## लक्षण

- गले में दर्द रहना और सूजन आना
- बुखार
- बोलने में परेशानी होना
- टॉन्सिल्स पर पीले या सफेद दाग होना
- खांसी और सांस में बदबू

## उपचार

ईएनटी विशेषज्ञ डॉ रमेश गले की खराश के बारे में कहते हैं कि आमतौर पर गले की खराश कोल्ड और फ्लू के वायरस के कारण ही होती है। गले के छोटे संक्रमण तो कई बार खुद ही दूर हो जाते हैं। लेकिन स्ट्रेप्टोकोक्कस जैसे संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक्स और दर्द निवारक दवाएं लेना बहुत

जरूरी होता है। इसके अलावा बैक्टीरिया या वायरस आदि को बढ़ने से रोकने के लिए कुछ उपचार हैं-

- गले की नमी बनाए रखने के लिए पानी और जूस जैसे तरल पदार्थ को खूब पिएं।
- हलवा, जई (ओट्स) और सूप जैसी नर्म चीजें खाएं-पिएं।
- पेरसिटामोल या आई ब्रूफिन को आराम आने तक डॉक्टर द्वारा बताए गए निर्धारित समय पर लेते रहें।
- नमक के गुनगुने पानी से गरारे करें। इससे गले में आराम मिलेगा।
- गंभीर संक्रमण की स्थिति में जब कुछ दिनों में आराम न हो, तब ही एंटीबायोटिक दवाएं दी जाती हैं।
- जब गले में खराश फंगस की वजह से हो, तभी एंटी-फंगल दवाएं दी जाती हैं।
- अदरक, इलायची और काली मिर्च वाली चाय गले की खराश में बेहद आराम पहुंचाती है। साथ ही इस चाय में जीवाणुरोधक गुण भी हैं। इस चाय को नियमित रूप से पीने से गले को आराम मिलता है और खराश दूर होती है।
- धूम्रपान न करें और ज्यादा मिर्च-मसाले वाला भोजन न लें।
- सेलाइन नेसल स्प्रे और ह्यूमिडिफर नाक में नमी बनाए रखने हैं और रुके हुए कफ को हटाने में भी मदद करते हैं।
- खान-पान में विशेष तौर पर परहेज बरतें। फ्रिज का ठंडा पानी न पिएं, न ही अन्य ठंडी चीजें खाएं। एहतियात ही इस परेशानी का हल है।



खेती में कीटनाशकों के अंधाधुंध प्रयोग से कहीं, 07 वर्ष की लड़कियों में माहवारी शुरू हो रही है, तो कहीं मनुष्यों के सेक्स में ही परिवर्तन हुआ जा रहा है। विश्व बैंक के अनुसार दुनिया में 25 लाख लोग प्रतिवर्ष कीटनाशकों के दुष्प्रभावों के शिकार होते हैं, जिसमें से 05 लाख लोग काल के गाल में समा जाते हैं। फसलों में कीटनाशकों का बढ़ता हुआ प्रयोग वया कहर बरपा रहा है, पढ़ें इस लेख में।

# स्वैत से खेलाता रसायनों का ज़हर

**ए**क समय था जब घर में भोजन बनते ही सारा घर महक उठता था। मेरी माँ आँगन में बिरा (गेहूँ एवं चना के मिश्रण) की रोटियाँ एवं आलू प्याज की तली सब्जी बनाती थी और हम दोनों भाई चटखारे ले कर खाते थे। वह स्वाद आज भी मुँह में पानी भर देता है। आज भी माँ रोटी बनाती है, वही स्नेह है, लेकिन स्वाद में बहुत अंतर आ गया है। क्या कारण है कि धीरे धीरे अनाज एवं सब्जियों में से वह न भुलाने वाला स्वाद लुप्त होता जा रहा है। सब्जियों एवं खाद्यान्तों की ऊर्जा का ह्रास हो रहा है। कृषि रसायनों ने हमारी मिट्टी, पानी, हवा और सम्पूर्ण पर्यावरण को प्रदूषित कर दिया है। सबसे गंभीर प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर हुए हैं। यही जहरीले रसायन फलों, सब्जियों, अनाजों, दालों, मसालों, खाद्य तेलों, दूध, अंडे, मांस, पानी आदि के साथ आपके शरीर में प्रवेश कर आपकी सेहत को तबाह करते हैं।

अमेरिका में हुए अनुसन्धान से ज्ञात होता है कि जब कीटनाशी रसायनों का पेड़-पौधों, सब्जियों और फलों पर छिड़काव किया जाता है, तो इन रसायनों की 01 प्रतिशत मात्रा ही सही लक्ष्य तक प्रभावी हो पाती है, शेष 99 प्रतिशत रसायन पर्यावरण को प्रदूषित करता है।

देश में फसलों पर हर वर्ष 25 लाख टन पेस्टीसाइड का प्रयोग होता है। इस प्रकार हर वर्ष 10 हजार करोड़ रुपए खेती में इस्तेमाल होने वाले पेस्टीसाइडों पर खर्च हो जाते हैं। आज खतरा केवल रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के बढ़ते प्रयोग से ही नहीं है, बल्कि खाद्य पदार्थों में जिस तरह मिलावट का धंधा फल-फूल रहा है, वह मानवीय स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा बन गया है।

सब्जियों में जहरीले रसायनों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। एक आकलन के अनुसार वर्तमान में ही हम रोजाना 0.5 मि.ली. ग्राम जहर ले रहे हैं। परवल को रंगा जा रहा है, सब्जियों के आकार को जल्दी बड़ा करने के लिए उसमें

आक्सीटोसिन का इंजेक्शन लगाया जा रहा है। यह प्रयोग बेल वाली सब्जी पर सबसे ज्यादा किया जाता है, इससे सब्जियों की लम्बाई चौड़ाई जल्दी बढ़ जाती है और किसान ज्यादा मुनाफा कमाते हैं।

बासी सब्जियों को मैलाथियान के घोल में 10 मिनट तक डाला जाता है, ताकि सब्जी 24 घंटे तक ताजा रहे। इसका प्रयोग भिन्डी, गोभी, मिर्च, परवल, लौकी, पत्ता गोभी पर किया जाता है। रासायनिक खाद और कीटनाशकों के इस्तेमाल से अनाज, सब्जियाँ, दूध और पानी जो इंसान के जीवन का प्रमुख आधार हैं जहरीले बनते जा रहे हैं। इस वजह से इंसानी जीवन धीरे-धीरे खतरे में पड़ता जा रहा है।

आज दिल का दौरा, मधुमेह, रक्त चाप, एवं अन्य कई प्रकार की बीमारियाँ आम होती जा रही हैं। इसका एक बहुत बड़ा कारण यह है कि आज हम जो भी खाते हैं, उसमें रासायनिक तत्वों की अधिकता इतनी ज्यादा होती है कि हमारा खाना मीठा जहर बन चुका है।

गन्ने की सघन खेती वाले क्षेत्रों में लड़कियों में 07 वर्ष की उम्र में ही माहवारी शुरू हो गई। पक्षियों के अंडों के छिलके इतने पतले हो गए कि वे अंसानी से फूट जाते थे। डी.डी.टी. से सेक्स में परिवर्तन के लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। यानि कि, ये रसायन हमारी अनुवांशिकता के वाहक क्रोमोजोम पर स्थित जीन्स की संरचना में भी अवांछित परिवर्तन करने में सक्षम हैं।

रासायनिक खाद कीटनाशी फफूंदनाशी खरपतवारनाशी रसायनों के उपयोग के दौरान संपर्क में आने पर वे किसानों के आंख, नाक, त्वचा और होठों की कोशिकाओं के मार्फत शरीर में प्रवेश कर रक्त के साथ वीर्य में पहुँचकर उसकी पी.एच. कम करके उसे अम्लीय बना देते हैं तथा प्रति एम.एल. वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या 7.5 करोड़ से घटकर 4.4 करोड़ रह जाती है। क्षतिग्रस्त शुक्राणुओं की संख्या भी बढ़ जाती है। इन सब बातों से उनकी प्रजनन क्षमता पर बुरा प्रभाव पड़ता है।





# विश्व योग दिवस 21 जून 2016 को 'र' की सार्थकता को देश तथा विदेश में प्र



इंटरनेशनल योग कांफ्रेंस को संबोधित करते हुए  
लोकसभा अध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा महाजन



योगाभ्यास कर रहे जनसमुदाय का मनोबल बढ़ाते हुए



इंटरनेशनल योग कांफ्रेंस को संबोधित करते हुए  
आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक



भोपाल में मध्यप्रदेश शासन द्वारा आयोजित योग दिवस पर योग करते हुए

# योग भगाए रोग' दर्शित करते हुए



हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी



चीन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करते हुए  
मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान



घर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करते हुए  
मध्यप्रदेश के चिकित्सा शिक्षा एवं आयुष मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र



मानव संसाधन विकास मंत्री श्रीमती स्मृति ईरानी



रीवा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग करते हुए  
मध्यप्रदेश के जनसंपर्क मंत्री श्री राजेंद्र शुक्ल

वर्षा ऋतु का आगमन हो गया है। ग्रीष्मकाल के समाप्ति के बाद तपती हुई धरती पर जब बारीश की रिम-झिम बौछारे गिरती है तो वह समस्त सजीव को तरो ताजा तो करती है पर साथ ही कई बीमारियों को आमंत्रण भी देती है। हर किसी को इस सुहाने मौसम का पूरा लुपत उठाने की इच्छा होती है पर साथ ही इस मौसम में लोग अक्सर जल्दी बीमार हो जाते हैं।

**बा**रिश के मौसम में मलेरिया, डेंगू, सर्दी-खांसी, जुलाब, उलटी, टायफाइड, त्वचा रोग, पीलिया इत्यादी अनेक रोग फैलते हैं। जिस तरह हम बारिश से बचने के लिए छाते के इस्तेमाल करते हैं ठीक उसी तरह बरसात के मौसम में फैलनेवाली इन बीमारियों से बचने के लिए हमें कुछ एहतियात रूपाएँ छाते का इस्तेमाल करना चाहिए। वर्षा ऋतु में नीचे दिए हुए जरूरी एहतियात बरते-

**हमेशा ताजा और स्वच्छ सब्जी/फल का सेवन करें।**

- ध्यान रहे की खाने से पहले फल/सब्जी को अच्छे से स्वच्छ पानी से धो कर साफ कर ले, खास कर हरी पत्तेदार सब्जी।
- बासी भोजन, पहले से कटे हुए फल तथा दुषित भोजन का सेवन न करें।
- हमेशा ताजा गरम खाना खाएं।
- इस मौसम में सब्जी/फल जल्दी खराब हो जाते हैं इसलिए हमेशा ताजा फल या सब्जी का प्रयोग करें।
- इन दिनों में हमारी पाचन शक्ति सबसे कम होती है। इसलिए जरूरी है अधिक तला, भुना खाना न खाया जाए बल्कि ऐसा भोजन खाया जाए जो आसानी से पच जाए। जब भूख लगे तब ही और जितनी भूख हो उतना ही आराम से पचने लायक खाना लेना चाहिए।
- ज्यादा ठंडा, खट्टा न खाएं। ज्यादा नमक वाली चीजे जैसे चिप्स, कुरकुरे, चटनी, पापड कम खाएं।

**बाहर का खाना मना है।**

- बाहर का सड़क के किनारे मिलनेवाला या होटल का खाना खाने से पूरी तरह बचना चाहिए।
- बाहर का खाना खाने से जुलाब, उलटी, टाइफाइड इत्यादी गंभीर रोग हो सकते हैं।
- सड़क के किनारे बेचे जानेवाले चायनिज फूड, भेल, पानी पूरी यह फूड पॉइजनिंग होने के प्रमुख कारण हैं।

**भरपूर स्वच्छ पानी का सेवन करें।**

- वर्षा ऋतु में हवा में अधिक नमी होने के कारण शरीर की गर्मी बाहर नहीं निकलती है और साथ ही पसीना भी ज्यादा आता है, ऐसे में जरूरी है की शरीर में पर्याप्त पानी का प्रमाण रखने के लिए भरपूर पानी का सेवन करें।
- हमेशा उबाल कर ठंडा किया हुआ या फिल्टर किये हुए स्वच्छ पानी का सेवन करें। कम से कम 15 मिनट तक पानी अवश्य उबालें।
- ठंडा पेय पीने की बजाय तुलसी, इलायची की चाय या थोड़ा गरम पानी पीना ज्यादा फायदेमंद है।

# बारिश में रखें स्वस्थ का ख्याल



**बारिश से बचाव**

- हर किसी को बारिश में भीगना पसंद है पर बारिश में ज्यादा देर तक भीगने से सर्दी-खांसी और बुखार हो सकता है।
- बारिश में भीगने पर ज्यादा देर तक बालो को गीला न रखें।
- अगर आप को अस्थमा है या फिर आपको जल्दी सर्दी-जुखाम-खांसी हो जाती है तो बारिश में न भीगें।
- बारिश से बचने के लिये छाता/रेनकोट का इस्तेमाल करना चाहिये।
- कपड़े/जूते /चप्पल गीले हो जाने पर तुरंत बदल दें। ज्यादा समय तक गीले कपड़े पहनने से फंगल इत्यादि त्वचा रोग हो सकते हैं।
- डायबिटीज के मरीजों को विशेष रूप से अपने पैरों को ज्यादा ख्याल रखना चाहिये। पैर गीले होने पर तुरंत उन्हें साफ कर देना चाहिये।

**बुजुर्गों की देखभाल**

- बदलते मौसम में बुजुर्गों के बीमार होने कि संभावना ज्यादा होती है। इसलिए जरूरी है कि उनके स्वास्थ्य का ख्याल रखा जाए।

- बुजुर्ग बारीश में ज्यादा बाहर न निकले। गरम चाय, कॉफी या सूप पीएं।
- ज्यादा कच्चे फल या सलाद न खाएं।
- खाने में हल्दी, इलायची, सौंफ, दालचीनी का इस्तेमाल करें। इनसे रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

**अन्य सावधानियां**

- रात्रि में सोने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- अपने घर के आस-पास गंदगी न होने दें। घर के आस-पास के गड्ढों को भर दें। जिससे बारिश का पानी रुककर सड़ने न पाए। इससे मच्छर उत्पन्न नहीं होंगे।
- घर कि अच्छी तरह फिनाईल से सफाई करें ताकि मक्खियाँ न आए।
- बच्चों को बारिश से पूर्व ही टाइफाइड और हेपेटाइटिस के वैक्सिन लगवा दें।
- अपनी नियमित चल रही दवाईयों का अधिक खुराक जमा कर ले ताकि बारिश कि वजह से बाहर न जा सकने पर दवा में कोई गैप न पड़े।
- किसी भी रोग कि शंका होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।



**बा** रिश के मौसम में खिली प्रकृति के साथ ही आपका सौंदर्य भी खिला, निखरा और ताजगी भरा नजर आए, इसके लिए आप सादगी भरा वॉटरप्रूफ 'न्यूड मेकअप' आजमा सकती हैं। बारिश के मौसम के अनुसार सही मेकअप चुनने के लिए कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं जिसे आप आजमाकर आप ग्लैमरस लुक पा सकती हैं।

- न्यूड मेकअप के लिए आपको हमेशा प्राइमर से शुरुआत करनी चाहिए। सबसे जरूरी यह है कि मस्कारे का प्रयोग मेकअप की शुरुआत और अंत में भी करना चाहिए।
- शेड्स का चुनाव अपनी त्वचा की रंगत के अनुसार करें। गोरी रंगत के लिए पीच शेड का चुनाव करें। यह आपके चेहरे को ताजगी प्रदान करेगा। गेहुंआ रंगत के लिए गुलाबी रंग चुनें, जबकि गहरी रंगत के लिए कारमल शेड का मेकअप उपयुक्त रहेगा।
- खूबसूरत और स्वाभाविक लुक के लिए अपनी त्वचा की प्राकृतिक रंगत के अनुसार फाउंडेशन का चुनाव करें। ज्यादा गहरा शेड न चुनें। अपनी त्वचा की रंगत से थोड़ा हल्का शेड चुनें और इसे अपने गालों, नाक के उभरे हिस्से, ठोड़ी और माथे पर लगाएं।
- अगर आपकी त्वचा की रंगत गोरी है, तो बेहद हल्के रंग के शेड्स का चुनाव करें। यह आपको अधिक प्राकृतिक लुक देगा। गहरी रंगत के लिए पाउडर वाले फाउंडेशन का प्रयोग करें।
- आदर्श न्यूड मेकअप के लिए आंखों के मेकअप में गुलाबी, पीच और कारमल शेड्स का प्रयोग करें। यह आंखों को बेहद आकर्षक लुक देगा।
- होठों के लिए ग्लॉस या मैटिड लिपस्टिक का प्रयोग करें।
- बेहतर, ताजगी भरे और दीर्घकालिक प्रभाव के लिए आईब्रो पेंसिल की जगह, आईब्रो जेल का प्रयोग करें।

## बारिश के मौसम में पाएं ग्लैमरस लुक





# खतरनाक है बालों का फंगल इन्फेक्शन

**फं** गल इन्फेक्शन बालों में होने वाला गंभीर संक्रमण है। इसके कारण बाल बहुत तेजी से झड़ते हैं तथा रूखे एवं बेजान दिखाई देते हैं। इस इन्फेक्शन के लक्षण इस प्रकार हैं-

- बालों में खुजली एवं जलन।
- परतदार डेंड्रफ।
- पसीने के बाद खुजली।
- अधिक संख्या में बालों का झड़ना।

प्रायः बालों के फंगल इन्फेक्शन का पता आसानी से नहीं चलता। चूँकि बालों में डेंड्रफ दिखाई देती है अतः इसे सामान्य डेंड्रफ का केस समझकर चिकित्सा की जाती है जिससे कुछ राहत तो मिलती है, परंतु समस्या का पूर्ण समाधान नहीं होता। यह फंगस भी अलग-अलग प्रकार की होती है जिसे तीव्रता के आधार पर तीन प्रकारों में बाँटा जा सकता है। 1. माइल्ड (साधारण) 2. मॉडरेट (मध्यम) 3. सीवियर (गंभीर)।

आइए जानें आप किस प्रकार जान सकते हैं कि आप किस प्रकार के फंगल इन्फेक्शन से पीड़ित हैं। निम्न लक्षणों के आधार पर आप यह आसानी से जान सकते हैं।

## माइल्ड इन्फेक्शन

- पाउडरी या ऑइली डेंड्रफ उपस्थित रहता है।
- बालों का घनापन कम होता जाता है।
- खुजली एवं पसीने के बाद जलन उपस्थित रहती है।

## मॉडरेट इन्फेक्शन

- डेंड्रफ की छोटी-छोटी परतें दिखाई देती हैं।
- बालों में बीच-बीच में छोटे या बड़े बालरहित गोल पैच दिखाई देते हैं।
- बाल अधिक संख्या में झड़ते हैं।
- खुजली एवं जलन होती है।



## सीवियर इन्फेक्शन

- पूरे सिर पर डेंड्रफ की परत दिखाई देती है।
- सिर के एक हिस्से के पूरे बाल झड़ जाते हैं।
- बाल अत्यधिक संख्या में झड़ते हैं।
- तीव्र खुजली एवं जलन होती है।

मॉडरेट इन्फेक्शन में यदि बालरहित पैच की त्वचा काले रंग की हो गई हो तो इसे सीवियर इन्फेक्शन ही समझना चाहिए। मॉडरेट और सीवियर इन्फेक्शन के अधिक समय तक रहने पर बालरहित भाग की त्वचा चिकनी होने लगती है एवं वहाँ पर बालों की जड़ें मरने लगती हैं। यदि ऐसा ही हो रहा हो तो समझना चाहिए कि शीघ्र चिकित्सा की आवश्यकता है। अन्यथा बालों के

पुनः आने की संभावना कम हो जाएगी।

फंगल इन्फेक्शन का पता फंगस टेस्ट के द्वारा लगाया जाता है। परंतु यह आवश्यक नहीं कि टेस्ट में फंगस नहीं आई तो बालों में फंगस नहीं है। कई बार बालों में फंगस होते हुए भी टेस्ट निगेटिव आती है। अतः संक्रमण है या नहीं इसका अंतिम निर्णय लक्षणों के आधार पर ही होना चाहिए।

फंगल इन्फेक्शन के स्रोत को समझना भी अत्यंत आवश्यक है। डायबिटीज के रोगी में इस इन्फेक्शन की आशंका अधिक रहती है। अतः यह इन्फेक्शन होने पर ब्लड शुगर की जाँच भी अवश्य करा लें। खासकर तब जब आपके परिवार में डायबिटीज का इतिहास मिलता हो।



## इंदौर स्पाइन सेंटर

एडवांसड सेंटर फॉर स्पाइन केयर एण्ड रिहैब

यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

### विशेषताएं

#### ■ इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट

रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण

#### ■ डे-केयर स्पाइन सर्जरी

बिना बेहोशी, बिना रक्त स्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज

#### ■ मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी

दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन

#### ■ स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन

रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

**स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार**

16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100

**पूर्व समय लेकर परामर्श लें।**

**Mob. 8889844448**

Email : spineprasad@gmail.com,

www.indorespinecentre.com

आजकल की सक्रिय जीवनशैली के कारण फंगल इन्फेक्शन किसी को भी आसानी से प्रभावित कर सकता है। लेकिन कुछ आसान हर्बल उपचारों की मदद से संक्रमण के कारण कवक को नष्ट करने और लक्षणों की तीव्रता को कम करने में मदद मिल सकती है।

# फंगल इन्फेक्शन से बचने के घरेलू उपाय

**फं** गल इन्फेक्शन आमतौर पर कवक से होनी वाली समस्या है। इसमें त्वचा की ऊपरी सतह पर पपड़ी, पैरों में खुजली, पैरों के नाखूनों का पीला और मोटा होना, त्वचा पर लाल चकत्ते बनना और उनके चारों ओर खुजली होना, पसीने वाले हिस्सों में ज्यादा खुजली होना, जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं जो एक संक्रामक रोग है। फंगल संक्रमण के कुछ सामान्य प्रकार एथलीट फुट, जॉक खुजली, दाद, रिंगवार्म, कैडिडिआसिस आदि शामिल हैं। फंगल संक्रमण की गंभीरता व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकती है। फंगल संक्रमण कई कारणों जैसे एंटीबायोटिक दवाओं के साइड इफेक्ट, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, डायबिटीज, स्वच्छता की कमी, गर्म वातावरण में रहना, ब्लड सर्कुलेशन की कमी आदि से होता है। आजकल की सक्रिय जीवनशैली के कारण फंगल इन्फेक्शन किसी को भी प्रभावित करना बहुत आम है। लेकिन कुछ आसान हर्बल उपचारों की मदद से संक्रमण के कारण कवक को नष्ट करने और लक्षणों की तीव्रता को कम करने में मदद करते हैं।

## संक्रमण का आम इलाज है एप्पल साइडर सिरका

एप्पल साइडर सिरका किसी भी प्रकार के फंगल इन्फेक्शन के लिए बहुत आम इलाज है। एंटीमाइक्रोबील गुणों की उपस्थिति के कारण सेब साइडर सिरका, संक्रमण पैदा करने वाले कवक को मारने में मदद करता है। इसके अलावा, इसकी हल्की एसिडिक प्रकृति संक्रमण को फैलने से रोकने में मदद करता है और स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देता है। समस्या होने पर एक कप गर्म पानी में दो बड़े चम्मच सेब साइडर सिरका मिलाकर पीयें।



## सादे दही में मौजूद होता है प्रोबायोटिक्स

फंगल इन्फेक्शन के इलाज के लिए आप सादे दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। सादा दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स लैक्टिक एसिड का निर्माण कर कवक के विकास को जांच में रखता है। समस्या होने पर सादा दही कॉटन पर लेकर संक्रमित हिस्से पर लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर गुनगुने पानी से धो लें। इस उपाय को संक्रमण के साफ होने तक एक दिन में दो बार लगायें।

## एंटीफंगल गुणों से भरपूर लहसुन

लहसुन में मौजूद उपयोगी एंटीफंगल गुणों के कारण यह किसी भी प्रकार के संक्रमण का बहुत ही प्रभावी उपाय है। इसके अलावा इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीबायोटिक गुण भी मौजूद होते हैं जो रिकवरी की प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समस्या होने पर दो लहसुन की कली को अच्छे से कुचलकर, उसमें जैतून के तेल की कुछ बूंदें मिलाकर बारीक पेस्ट बना लें। फिर इस पेस्ट को संक्रमित हिस्से पर लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर गुनगुने पानी से त्वचा के उस हिस्से को धो लें।

## प्राकृतिक एंटीसेप्टिक है हल्दी

हल्दी को प्राकृतिक एंटीसेप्टिक, एंटीबायोटिक और एंटीफंगल गुणों के रूप में जाना जाता है। साथ ही, इसकी हीलिंग गुण उपचार को जल्द ठीक करने और संक्रमण को दोबारा होने से रोकता है। त्वचा के प्रभावित हिस्से पर कच्ची हल्दी के जड़ के रस को लगायें। दो से तीन घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें, और फिर गुनगुने पानी से धो लें। संक्रमण के दूर होने तक इस उपाय को दिन में दो बार करें।



## जैतून के पत्ते में मौजूद होते हैं एंटीफंगल गुण

जैतून की पत्तों में मौजूद एंटीफंगल के साथ-साथ एंटीमाइक्रोबीयल गुणों के कारण यह कवक को दूर करने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं जिससे संक्रमण को तेजी से ठीक होने में मदद मिलती है। जैतून के पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें। फिर इसे संक्रमित त्वचा पर सीधा लगा लें। 30 मिनट लगा रहने के बाद इसे गुनगुने पानी से साफ कर लें।

## संक्रमण को दूर करें टी ट्री ऑयल

टी ट्री ऑयल में मौजूद प्राकृतिक एंटीफंगल गुण फंगल संक्रमण का कारण बनने वाले कवक को दूर करने में मदद करता है। साथ ही इसके एंटीसेप्टिक गुण शरीर के अन्य भाग में संक्रमण के प्रसार को रोकते हैं। टी ट्री ऑयल में ऑलिव ऑयल और बादाम के तेल को बराबर मात्रा में लेकर मिलायें। फिर इस मिश्रण को संक्रमित त्वचा पर लगायें।

## फैटी एसिड से भरपूर नारियल का तेल

नारियल तेल में मीडियम चेन फैटी एसिड की उपस्थिति के कारण यह किसी भी प्रकार के कवक संक्रमण को दूर करने का एक कारगर उपाय है। यह फैटी एसिड संक्रमण के लिए जिम्मेदार कवक को मारने में मदद करता है। नारियल के तेल को संक्रमित त्वचा पर लगाकर, थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। संक्रमण साफ होने तक इस उपाय को दिन में दो से तीन बार दोहरायें। नारियल तेल और दालचीनी के तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर भी लगा सकते हैं।

बच्चों की आँख में समस्या होने की संभावना बहुत होती है। जबकी कई बीमारियाँ कुदरती रूप से होती है और बच्चा उनसे अपने आप ही निजात पा लेता है जबकी कई बीमारियों में उपचार की जरूरत पडती है। बच्चों में सबसे आम आँख की समस्या है आई पलू या किसी जीवाणु द्वारा संक्रमण। अगर आप अपने बच्चे की आँख के गुलाबीपन देखे तो तुरंत नेत्र रोग विशेषज्ञ से सलाह ले। हालाँकि यह बहुत आम है पर कंजक्टिवाइटिस का इलाज ना किया गया तो ये बहुत ही खतरनाक हो सकता है।

# बच्चों की आँखों का ऐसे रखें ख्याल



**ते** सिस या पलक का नीचे गिरना एक अन्य आम दशा है। आँख की मांस पेशी पर नियंत्रण न रहने से ऐसा हो जाता है। माध्यम स्तर का टोसिस द्रष्टि के साथ फेरबदल नहीं करता है और मात्र एक अंगराग की समस्या रह जाती है। पर अगर ऊपरी पलक पर बहुत ज्यादा नियंत्रण खो गया हो तो उसको सही करने के लिए शल्य चिकित्सा की रूरत पड सकती है। क्योंकि टोडलर्स बहुत ज्यादा रोते हैं तो इसलिए उनकी अश्रु नलिकाएं बाधित हो जाती है जो की उनके अंदर आंसू सूखने के कारण हो सकती हैं। अगर बच्चे की आँख बार-बार नहीं पोंछी गयी तो वे संक्रमण की जगह बन सकती हैं और वहां पर अन्य समस्या भी हो सकती हैं। इस बात का ध्यान रखे की जब भी आप बच्चे के आंसू पोछे तो बहुत ही नरमी से करे क्योंकि सूखे हुए आंसू की पपडी उसकी त्वचा को छील सकती हैं और वहां पर खून भी निकल सकता है।

## सूजी हुयी पलके

सूजी हुई पलके बाधित तेल ग्रंथियों के कारण होती हैं। बच्चे

की पलको के ऊपर पपडी बन सकती है, और उसे आँख के अंदर सूजन और ऐसा महसूस हो सकता है की उसकी पलक और आँख के बीच में कोई चीज रगड़ खा रही हो। सामान्य रूप से एक नेत्र रोग विशेषज्ञ आँख के आस-पास मालिश करने को कहता है। ताकि वहां पर स्वस्थ रक्त का संचार हो सके। अगर वहां पर संक्रमण हो गया है तो डॉक्टर एंटीबायोटिक भी लिख सकता है। अपकृता से ग्रस्त बच्चों में आँख पूरी तरह से विकसित नहीं होती है। जो हिस्सा विकसित नहीं हो पाता है वहां पर ऊतक और रक्त वाहिनी जमा हो जाती हैं। इसका परिणाम होता है कि उसकी द्रष्टि बिगड़ जाती है। सारे अपकृ बच्चों की जांच आँख की समस्या के लिए की जानी चाहिए। रेटिनोपेथी में लेसर उपचार की जरूरत पडती है और प्रायः इससे दृष्टि वापस आ जाती है। छोटी छोटी खरोंचे आँखों में बहुत दर्द करा सकती हैं। कार्निया में खरोंचे का उपचार मलहम और एंटीबायोटिक लेकर किया जाता है। एक नेत्र रोग विशेषज्ञ आपको आँख पर पट्टी बाँधने को कह सकता है ताकि आँख में सुधार की प्रक्रिया तेज हो सके।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

**डॉ. पंकज वर्मा**

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

**M.8889939991**

Email : drpankajverma08@gmail.com



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

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

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





# आंखों के लिए फायदेमंद है बाहर खेलना

**बा** हर खेलना बच्चों की आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। बाहर खेलने से बच्चों की आंखों की रोशनी में इजाफा होता है। अगर आप चाहते हैं कि बड़े हो रहे बच्चों की आंखों को कोई नुकसान न हो तो उनको बाहर खेलने से मत रोकिए। प्राकृतिक रोशनी के संपर्क में रहने से बच्चे आंखों की सामान्य बीमारियों से बच जाते हैं। बाहर खेलने वाले बच्चों में निकट दृष्टि दोष यानी मायोपिया होने की आशंका कम होती है। यह बात एक नए शोध से सामने आई है।

लंदन स्थित ब्रिस्टल युनिवर्सिटी में हुए शोध में यह निष्कर्ष निकला कि बाहर खेलने वाले बच्चों की आंखें सलामत रहती हैं। अध्ययन के अनुसार बाहर खेलने से बच्चों की आंखें सूर्य की रोशनी के संपर्क में आती हैं जिससे किशोर उम्र में निकट दृष्टि दोष होने का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इस शोध में यह भी निष्कर्ष निकला कि बाहर खेलने वाले बच्चों की आंखें काफी तेज होती हैं और पारिवारिक बीमारी का आंखों पर कोई असर नहीं पड़ता है।

बाहर खेलने वाले बच्चों की आंखें घर में खेलने वालों की तुलना में ज्यादा तेज होती हैं। घर



में व्यायाम करने वाले बच्चों से बाहर खेलने वाले बच्चों को मायोपिया होने की आशंका 50 फीसदी तक कम हो जाती है। जबकि घर में एक्सरसाइज करने वाले बच्चों को मायोपिया होने का खतरा ज्यादा होता है।

## क्या है मायोपिया

मायोपिया को निकट दृष्टि दोष भी कहते हैं। निकट दृष्टि दोष में दूर की चीजें दिखना साफ दिखना बंद हो जाती हैं। मायोपिया आनुवांशिक बीमारी है जो कि ज्यादातर बच्चों को ही होता है लेकिन यह बड़ों को भी अपनी चपेट में ले सकता है। सूरज की रोशनी पर्याप्त मात्रा में आंखों के संपर्क में नही आना मायोपिया का कारण है। सूरज की रोशनी

लेने से आंखों में डोपामिन नामक रसायन बनता है जो मायोपिया होने से रोकता है। आंखों की पुतली फैलने के कारण व्यक्ति मायोपिया का शिकार होता है। मायोपिया होने पर दो मीटर से दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देती हैं।

## मायोपिया से बचाव के तरीके

- बच्चों को ज्यादा देर तक मोबाइल गेम खेलने से मना कीजिए। कंप्यूटर के सामने ज्यादा देर तक बैठने से मना रोकिए।
- पास से टीवी देखने से रोकिए, पास से टीवी देखना बच्चों के लिए नुकसानदायक है।
- आंखें अगर भारी-भारी दिखें और बच्चा अगर बार-बार अपनी आंख खुजलाए तो मायोपिया की आशंका हो सकती है।
- लेटकर या फिर बैठकर घंटों किताबें पढ़ने से बचें।
- बच्चों के खान-पान पर विशेष ध्यान दीजिए। बच्चों के खाने में पौष्टिक खाद्य-पदार्थ ज्यादा मात्रा में खिलाइए।
- बच्चों को आंखों से संबंधित कोई समस्या हो तो डॉक्टर से संपर्क कीजिए।



**Dr. Rathi's Mind Center**

**Dr. Pawan Rathi**

M.D. (Psychiatry), Mumbai  
D.P.M. (Psy. Medicine)  
Consulting Psychiatrist Sexologist  
& DE-Addiction Specialist  
Mob. 99932-24883  
Email: drpawanrathi@yahoo.co.in  
Website: psychiatristinindore.com

**सुविधाएं**

- अवसाद • उन्माद • रिकड्रोफ्रेनिया • पैनिक अटैक • फोबीया
- अत्याधिक चिंता • हिस्टेरिया • मिर्गी • सिरदर्द • नौद संबंधी
- शारीरिक बीमारीयां • बालमनोरोग • वृद्धावस्था की मानसिक समस्याएँ • नशामुक्ति • सेक्स संबंधी

**Facilities**

- Treatment of Psychoogical Health Problem. • De-Addiction & Rehabilitation.
- Headache Clinic. • Memory Clinic. • Parent & Child Guidance.
- I.Q. Testing & Personality Testing. • Academic & Marriage Counseling.
- Sex Therapy & Education. • Yoga, Meditation & Relaxation Therapy.
- E.E.G. (Brain Mapping).

**Appointment Only : 0731-4061883**

**क्लिनिक-1** 101, रॉयल ग्लोरी, सयाजी होटल सर्कल, विजय नगर, इन्दौर **समय:** 1 से 4 बजे तक, शाम 8 से 9 बजे तक

**क्लिनिक-2** 208, बंसीवाल टॉवर, अग्रेसन चौराहा, सपना संगीता रोड, इन्दौर **समय:** 6 से 7.30 बजे तक

कुछ लोग प्याज और लहसुन का सेवन धार्मिक मान्यता के चलते नहीं करते हैं, तो कुछ इसके पीछे वैज्ञानिक कारण बताते हैं। चलिये आज इस बात से जुड़े सभी पहलुओं को जानने और समझने की कोशिश करते हैं।

**कु**छ लोगों को अकसर प्याज और लहसुन आदि से परहेज करते देखे जा सकता है। भला इसके पीछे क्या कारण हो सकता है इस संबंध में लोगों के अलग अलग मत और कारण हैं। कुछ लोग प्याज और लहसुन का सेवन धार्मिक मान्यता के चलते नहीं करते हैं, तो कुछ इसके पीछे वैज्ञानिक कारण बताते हैं। चलिये आज इस बात से जुड़े सभी पहलुओं को जानने और समझने की कोशिश करते हैं।

### खाद्य वर्गीकरण

आयुर्वेद के अनुसार खाद्य पदार्थों को तीन श्रेणियों में बांटा जाता है, - सात्विक, राजसिक और तामसिक अतः क्रमशः अच्छाई, जुनून और अज्ञान वाले खाद्य। ये दरअसल मानसिक स्थितियां हैं जिन्हें निम्न प्रकार से विभाजित किया जा सकता है।

**सत्वा** - शांति, संयम, पवित्रता और मन की शांति जैसे गुण

**राजस** - जुनून और खुशी जैसे गुण

**तामस** - क्रोध, जुनून, अहंकार और विनाश जैसे गुण

### अहिंसा के चलते

प्याज और लहसुन तथा अन्य ऐलीएशस (लशुनी) पौधों को राजसिक और तामसिक रूप में वर्गीकृत किया गया है। जिसका मतलब है कि ये जुनून और अज्ञानता में वृद्धि करते हैं। अहिंसा - हिंदू धर्म में, हत्या (रोगाणुओं की भी) निषिद्ध है। तो जमीन भोजन में समुचित सफाई की जरूरत है, जो सूक्ष्मजीवों की मौत का कारण बनता है। अतः ये मान्यता भी प्याज और लहसुन को ब्राह्मणों के लिये निषेध बनाती है।

# क्यों नहीं खाते कुछ लोग प्याज और लहसुन



### अशुद्ध खाद्य की श्रेणी में आते हैं

कुछ लोगों का ये भी कहना है कि मांस, प्याज और लहसुन का अधिक मात्रा में सेवन व्यवहार में बदलाव का कारण बन सकता है। शास्त्र के अनुसार लहसुन, प्याज और मशरूम ब्राह्मणों के लिए निषिद्ध हैं, क्योंकि आमतौर पर ये अशुद्धता बढ़ाते हैं और अशुद्ध खाद्य की श्रेणी में आते हैं। ब्राह्मणों को पवित्रता बनाए रखने की जरूरत होती है, क्योंकि वे देवताओं की पूजा करते हैं जोकि प्रकृति में सात्विक (शुद्ध) होते हैं।

### सनातन धर्म के अनुसार

सनातन धर्म के वेद शास्त्रों के अनुसार प्याज और लहसुन जैसी सब्जियां प्रकृति प्रदत्त भावनाओं में

सबसे निचले दर्जे की भावनाओं जैसे जुनून, उत्तजना और अज्ञानता को बढ़ावा देती हैं, जिस कारण अध्यात्मिक के मार्ग पर चलने में बाधा उत्पन्न होती है और व्यक्ति की चेतना प्रभावित होती है। इस कारण इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

### यह मान्यताओं पर आधारित है

इन बातों को अब कम महत्व है, क्योंकि शहरी जीवन में तो जाति व्यवस्था विलुप्त होने के कगार पर है और बेहद कम लोग ही इस नियमों का पालन करते हैं। क्योंकि आज के दौर के अधिकांश लोग, खासतौर पर युवा पीढ़ी इसे अंधविश्वास से जोड़ कर देखते हैं या यह वर्तमान जीवन शैली के कारण इनका पालन नहीं कर सकते हैं।

**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, Email: Drvandana Bansal2002@yahoo.co.in

पुरुष अपने सौंदर्य को लेकर  
अक्सर लापरवाह ही रहते हैं,  
अगर वे अपने सौंदर्य उपचार के  
तरीके आजमाते भी हैं तो कुछ  
बड़ी गलतियां भी करते हैं,  
जिससे बचाव करना जरूरी है।



**त** क्तिव निखारने के लिए जरूरी है पुरुष अपनी साज-सज्जा पर भी ध्यान दें। चेहरे पर पड़े दाग-धब्बे और बिखरे बाल आपकी गलत छवि पेश कर सकते हैं, इसलिए इनको संवारने पर भी ध्यान दें। इसके लिए पुरुष कोशिश भी करते हैं, लेकिन अपने सौंदर्य को लेकर वे सामान्य गलतियां हमेशा करते हैं। बात शेविंग की हो या फिर बालों के देखभाल की पुरुष अक्सर गलतियां करते हैं। सही तरीके से शेव नहीं बनाते, मूँछों पर प्रयोग करते हैं, हेयर स्टाइल पर भी अधिक ध्यान नहीं देते हैं। तो क्या आप भी सौंदर्य संबंधित कुछ बड़ी गलतियां कर रहे हैं, तो इसे सुधारने की जरूरत है।

### दाढ़ी पर ध्यान न देना

पुरुष हमेशा अपने लुक में बदलाव करते रहते हैं, इसकी शुरुआत वे अपने दाढ़ी से करते हैं। कई बार पुरुष अपनी दाढ़ी बढ़ा लेते हैं और शेविंग भी नहीं करते हैं। इसके कारण उनका लुक बदल तो जाता है, लेकिन वे फूहड़ भी लगने लगते हैं, क्योंकि वे बढ़ी हुई दाढ़ी का सही तरीके देखभाल नहीं कर पाते हैं।

### बिना क्रीम के शेविंग

पुरुष बिना क्रीम के शेविंग करते हैं। इसके कारण शेविंग करने में समस्या तो होती है साथ ही रूखे बालों में रेजर लगाने से त्वचा पर भी असर पड़ता है। बिना क्रीम के प्रयोग के शेविंग करने से त्वचा की बाहरी परत प्रभावित होती है।

### कान और नाक के बाल

पुरुष हमेशा अपने कानों और नाक के बालों को नजरअंदाज करते हैं। हालांकि ये बाल शरीर को

# पुरुषों की सौंदर्य संबंधित गलतियां

स्वस्थ रखने में मदद करते हैं, लेकिन अगर ये बढ़े हो जायें तो इनको काटने से परहेज न करें।

### बालों में शैपू न करना

बालों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है बालों में प्रत्येक दो दिन के बाद शैपू करने हों। पुरुष बालों में शैपू करने से बचते हैं जिसके कारण उनके बालों में डैंड्रफ की समस्या होने लगती है। इससे बाल कमजोर होकर गिरने लगते हैं।

### सफेद बालों को उखाड़ना

उम्र के साथ बाल भी सफेद होने लगते हैं, बढ़ती उम्र के साथ पौष्टिकता की कमी के कारण बाल सफेद होने लगते हैं। लेकिन अगर खानपान के साथ बालों की देखभाल न की जाये तो उम्र से पहले बाल सफेद होने लगते हैं। पुरुष अपने सफेद बालों को छुपाने के लिए काले बालों के बीच में दिख रहे सफेद बालों को उखाड़ते हैं, जिससे

उसके आसपास के बाल भी प्रभावित होते हैं। इसलिए बालों को उखाड़ने से अच्छा है कि उनमें रंग लायें।

### हेयर जेल का अधिक प्रयोग

हेयर जेल का प्रयोग अगर अधिक किया जाये तो इससे बाल कमजोर हो जाते हैं और गिरने लगते हैं। पुरुष अक्सर पार्टी में जाने के लिए, कार्यालय जाते वक़्त अपने बालों में हेयर जेल का प्रयोग करते हैं।

### नाखूनों को न काटना

पुरुष अपने नाखूनों को लेकर भी लापरवाह होते हैं। पुरुष अपने नाखून नहीं काटते जिसके कारण उनमें गंदगी जमा हो जाती है और इससे कीटाणु पेट में प्रवेश करते हैं और पेट संबंधित समस्या हो सकती है। शरीर की सफाई के साथ नाखूनों पर भी ध्यान दीजिए।

**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**

विशेषज्ञ



● लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों 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 अब  
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के  
एकलॉट नं. 33220200000170  
में भी जमा करण सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, 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)

# पॉजिटिव यादें अच्छी हैं मानसिक स्वास्थ्य के लिए



**स** कारात्मक यादें मानव मस्तिष्क में सकारात्मक भावनाओं को उत्पन्न करने की संभावना बढ़ाती हैं, जो चिंता या अवसाद के उपचारों के लिए कारगर साबित हो सकती हैं। एक नए शोध ने इसकी जानकारी दी है।

ब्रिटेन की यूनिवर्सिटी ऑफ लिवरपुल के शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों के भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को मापने के लिए सोशल ब्रॉड माइंडेड इफेक्टिव कोपिंग (बीएमएसी) तकनीक का उपयोग किया। बीएमएसी एक तकनीकी हस्तक्षेप है, जो सकारात्मक स्मृति की मानसिक कल्पना के माध्यम से सकारात्मक प्रभाव या भावनाओं को प्रकाशित करता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ लिवरपुल से इस शोध के नेतृत्वकर्ता बताते हैं, “बीएमएसी के पास चिंता और अवसाद ग्रस्त प्रतिभागियों के मन को व्यावहारिक और प्रभावी ढंग से अच्छर करने की क्षमता है।”

निष्कर्षों से पता चला है कि बीएमएसी के बाद प्रतिभागियों में सामाजिक सुरक्षा की भावनाएं, सकारात्मक प्रभाव और सुकून परक जैसे प्रभावों में वृद्धि हुई। वहीं नकारात्मकता और नकारात्मक व्यवहारों में कमी आई। इस शोध में 123 प्रतिभागियों का अध्ययन किया गया था। यह शोध ‘साइकोलॉजी एंड साइकोथैरेपी- थ्योरी, रिसर्च एंड प्रैक्टिस’ पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

# पढ़ें अगले अंक में

अगस्त - 2016

## पोस्ट नेटल केयर (प्रसव के बाद की देखभाल) विशेषांक



# संहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

## Skin & Hair

**Healthy Skin Day, Every Day**

**Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र**  
चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन

**Dr. Ankit Khandelwal**  
MBBS, MD (Skin & VD)  
FAM. Germany  
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore  
Suyash Hospital Indore  
Ex. Asst Proff Medical College Indore  
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

Email : [dr.ankitkhandelwal13@gmail.com](mailto:dr.ankitkhandelwal13@gmail.com) Vist us : [www.skinandhairsolution.com](http://www.skinandhairsolution.com)

**विकिरणकीय सवाएं**

- कील-मुहांसे (Pimples), काली झाईयां (dark Circles, Melasma) • बालों का झड़ना बाल सफेद होना (Hair fall Greying) • सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis) • शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals) • नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुंह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुह रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

**उपलब्ध सेवाएं**

- एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal)
- अनचाहे बालों का इलाज (Laser Hair Removal) • लेजर फेशियल • Hair Treatment
- टेटू रिमूवल (Tatto Removal) • चेहरे पर गड्ढों का उपचार (Scar Treatment)
- PRP & Meso Treatment • सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery)
- Anti Aging Treatment • Chemical Peeling

105, सिल्वर आर्क कॉम्प्लेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल क पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

हर मौसम में आपका सौंदर्य खिलता रहे, यही हमारी भी चाहत है, तो फिर मॉनसून में भी अपनी त्वचा और बालों का खास ख्याल रखें और बनी रहें जवां और खूबसूरत।

# बारिश के मौसम में त्वचा की देखभाल

- मानसून में त्वचा का खास ख्याल रखना और भी जरूरी होता है, क्योंकि हवा में बढ़ी हुई नमी के कारण त्वचा चिपचिपी और बेजान हो जाती है।
- हफ्ते में कम से कम दो बार एक्सफॉलिएट करें।
- फ्रूट एक्सट्रैक्ट से बना फेस वाश यूज करें।
- जितनी बार भी चेहरा धोएं, स्किन ब्राइटनिंग टोनर का इस्तेमाल जरूर करें, ताकि त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाएं।
- हेवी मॉइश्चराइजिंग क्रीम, क्रीम बेस्ड मेकअप और ऑयली फाउंडेशन से इस्तेमाल से बचें।
- ऑयली स्किन के लिए मिंट बेस्ड स्किन टॉनिक काफी अच्छा रहता है। आप रोज स्किन को फ्रिज में स्टोर करके रखें और दिन में कई बार कॉटन से अप्लाई करें। काफी रिफ्रेशिंग लगेगा।
- गुलाबजल भी नेचुरल टोनर का काम करता है।
- मॉनसून में फेस को साबुन से न धोएं। बेहतर होगा कि चेहरे को एस्ट्रिजेंट से साफ करें।
- ओटमील-टमाटर का पैक भी काफी फायदेमंद है। 1 टेबलस्पून टमाटर के रस में थोड़ा-सा ओटमील मिलाकर पतला पेस्ट तैयार कर लें। इसमें 1 बूंद पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालें और चेहरे को गुनगुने पानी से धोकर यह पैक अप्लाई करें। 10 मिनट बाद गीले कॉटन बॉल से पोंछकर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।
- एक केले को मैश करके वेजीटेबल या सलाद ऑयल में फेंट लें। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।
- 1 अंडे की जर्दी को फेंटकर उसमें 1-1 टीस्पून दही और मुल्लानी मिट्टी मिला



लें। गाढ़ा पेस्ट तैयार करके चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। इसे हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें।

- मुल्लानी मिट्टी, चंदन पाउडर और बेसन को समान मात्रा में मिलाकर एयरटाइट कंटेनर में रख लें। जब भी यूज करना हो, तो 1 टेबलस्पून को थोड़े-से पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और अप्लाई करें, सूखने पर धो लें।
- मॉनसून फेस पैक के लिए 3 टीस्पून ओटमील में अंडे की जर्दी और 1-1 टीस्पून शहद और दही मिलाएं। अगर आप अंडा यूज नहीं करना चाहती, तो उसकी जगह गुलाबजल या ऑरेंज जूस का इस्तेमाल करें और आधे घंटे बाद चेहरा धो लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाएं।
- आप फ्रूट मास्क का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। पके पपीते में सेब, पाइनएपल और तरबूज को कद्दूकस करके मास्क बनाएं।
- कुकुंबर पल्प को अप्लाई करें। यह एस्ट्रिजेंट का काम भी करता है और रोमछिद्रों को बंद रखने में मदद करता है।

- ऑयली स्किन के लिए बेसन में दूध मिलाकर पैक तैयार कर लें और चेहरे पर अप्लाई करें। 20 मिनट बाद धो लें।
- बारिश के मौसम में जितना हो सके, गुनगुने पानी से चेहरा धोएं, ताकि एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाए।
- अगर आपकी स्किन ड्राई है, तो अल्कोहल फ्री टोनर का ही इस्तेमाल बेहतर होगा।
- ड्राई स्किन के लिए टोनर के रूप में 5 बूंद कैमोमाइल ऑयल में 1 टीस्पून दूध मिलाकर अप्लाई करें। स्किन को सूदिंग इफेक्ट देगा।
- ऑयली स्किन की टोनिंग के लिए 10 बूंद लैवेंडर ऑयल में 1 टीस्पून पानी मिलाकर अप्लाई करें।
- गुनगुने पानी में नमक, आधा कप नींबू का रस और टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदें भी मिला सकते हैं। इसमें पैरों को डुबोकर रखें। यह काफी राहत देता है, साथ ही पैरों की त्वचा को हेल्दी रखता है।

**॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर**

**डॉ. संजय कुचेरिया** एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)  
माकद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेवांता हॉस्पिटल

**विशेषताएं:** • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना  
• पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियां हटाना  
• पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग  
• पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

**क्लिनिक:** स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,  
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com **9425082046** उज्जैन-हर बुधवार स्थान : सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक

# बारिश के पानी में छिपा आपके सौंदर्य का राज



चिलचिलाती गर्मी से निजात पाने के लिए हर किसी को मॉनसून का इंतजार रहता है। बारिश की बूंदों में नहाना किसे पसंद नहीं होता है और अगर बात की जाए, सौंदर्य की तो बारिश का पानी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देता है देखना चाहती हैं इसका चमत्कार तो उसे किसी बरतन में भर कर देखें।

**बा** रिश का यह जल आपके चेहरे की त्वचा के लिए टॉनिक का कार्य करेगा। आप अपने मुख-मंडल की आभा देखती रह जाएंगी। इस पानी को छानकर बोतल में भर लें और प्रतिदिन इस जल से अपना मुंह धोएं इस से चेहरे की त्वचा बहुत नरम रहेगी।

## किस तरह से करें बारिश के पानी का इस्तेमाल

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

## बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

**बच्चों की समस्या** बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for  
Mental Health &  
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

**Dr. Bhavinder Singh**

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A. (Psychology),  
MOT (Neuro Sciences)

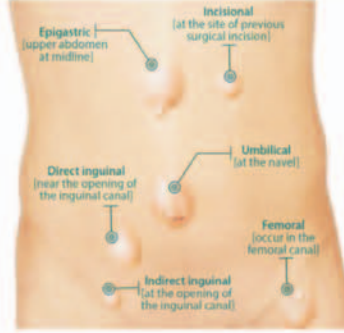
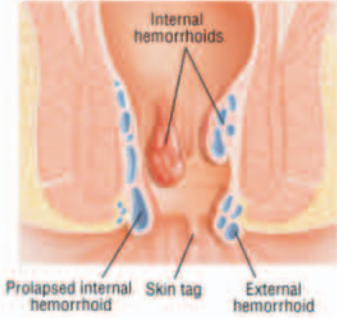
एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

**सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)**

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

# सिनर्जी हॉस्पिटल

आपकी समस्त प्रकार की सर्जिकल  
बीमारियों का सरल समाधान



ओपीडी समय : सुबह : 10.00 से  
दोप. 2.00 बजे तक  
दिन - सोमवार से शनिवार

सिनर्जी हॉस्पिटल में अनुभवी लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक  
द्वारा पेट रोग की समस्त बीमारियों का उपचार एवं निदान

स्कीम न. 74-सी, सेक्टर बी विजय नगर, इन्दौर

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

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

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक )

परामर्श हेतु सम्पर्क करें : 0731-2550400, 9753128853  
e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in



इक किनारे जमीन  
पर या टेली पर  
कोयलों पर भुजते  
पीले रंग के भुट्टे की  
सौधी खुशबू से हर  
किसी का मन ललच  
उठता है। बारिश की  
हल्की फुहारों में राह  
चलते नींबू-काला  
नमक लगे गर्म-  
गर्म भुट्टे खाने का  
तो मजा ही अलग  
है। इतना ही नहीं,  
यह हमारी सेहत को  
कई तरह से लाभ  
पहुंचाता है।



# दिल, दिमाग दुरुस्त रखता है भुट्टा

**भु**ट्टा यानी मकई, मक्का या कार्न। आयुर्वेद ने तो औषधीय गुणों को देखते हुए इसे बेहतरीन अनाज का दर्जा दिया है। अध्ययनों से साबित है कि भुट्टा ऐसा अनाज है जिसे पकाने के बाद भी उसके पौष्टिक और एंटीऑक्सीडेंट गुण नष्ट नहीं होते, बल्कि बढ़ जाते हैं और शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं।

## दिल की बीमारियों को दूर रखने में सहायक

पके भुट्टे कैरोटीनॉयड नामक विटामिन ए का बेहतरीन स्रोत होते हैं जो दिल की बीमारियों की आशंका को कम करने में मददगार होते हैं। इसमें मौजूद विटामिन सी, बायोफ्लेविनॉयड और फीनॉलिक कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्त दबाव के स्तर को नियंत्रित रखता है।

## कैंसर को कम करता है

भुट्टा एंटीऑक्सीडेंट गुणों का समृद्ध स्रोत है। इसमें मौजूद फेरुलिक एसिड, फीनॉलिक, बीटा कैरोटीन और कैरोटीन कैंसर जैसी जटिल बीमारियों से लड़ने में फायदेमंद है।

## अल्सर से छुटकारा

भुट्टे में कार्बोहाइड्रेट यानी कि घुलनशील तथा अघुलनशील फाइबर की मात्रा अधिक होती है। यह आंतों में बैक्टीरिया या बीमारी फैलाने वाले जीवाणुओं को खत्म कर देता है। इससे अल्सर के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। कब्ज और बवासीर जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से भी राहत मिलती है।

## याददाश्त के लिए मददगार

भुट्टे में मौजूद थायमिन और नायसिन जैसे विटामिन हमारे तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य और याददाश्त को बेहतर बनाए रखने में मदद करते

हैं। थायमिन याददाश्त के लिए आवश्यक न्यूरोट्रांसमीटर का काम करता है, जिसके अभाव में उम्र बढ़ने के साथ-साथ अल्जाइमर रोग हो जाता है। नायसिन की कमी से पैलेग्रा होने का खतरा रहता है, जिसमें दस्त और आंत में सूजन जैसी स्थितियां होने की आशंका रहती है।

## हड्डियां होती हैं मजबूत

भुट्टे के पीले दाने मिनरल्स से भरपूर होते हैं जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। भुट्टे में पाए जाने वाले मिनरल्स गुर्दे को सुचारू ढंग से काम करने में मदद करते हैं।

## एनीमिया से बचाव

भुट्टे में मौजूद विटामिन बी और फोलिक एसिड खून की कमी को रोकते हैं। इसे खाने से आयरन की कमी पूरी होती है जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



## केयर एण्ड क्योर क्लीनिक



### डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)  
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी  
स्त्री रोग विशेषज्ञ  
मो. नं. 99772-35357

#### विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिन्ता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

कामकाजी महिलाओं को  
ऑफिस और बच्चों की  
जिम्मेदारी के बीच तालमेल  
बिठाने आना चाहिए। आइए  
जानें कुछ ऐसे ही टिप्स के  
बारे में।

# ऑफिस के साथ-साथ बच्चों की जिम्मेदारी कैसे निभाएं



**का** मकाजी महिलाओं को हमेशा ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच तालमेल बिठाने में मुश्किल होती है। अगर वो बच्चों का ध्यान रखती है तो ऑफिस के काम छूटने लगते हैं और अगर ऑफिस के काम को तवज्जो दें तो बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाती हैं। लेकिन घबराइए नहीं इन मुश्किलों के बीच भी आप खुद को स्थिर कर बच्चों और ऑफिस की जिम्मेदारियों को बखूबी निभा सकती हैं। आइए जानें कैसे-

## प्राथमिकता तय करें

आप इस बात पर स्पष्ट रहें कि आखिर आप अपनी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर क्या रखती हैं? यदि आपकी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर बच्चा है तो फिर इस बात पर विचार करें कि बच्चे की देखभाल के बारे में आप किन-किन चीजों पर ध्यान देंगी!

## संतुलन बनाएं

यदि आप अपने काम से भी प्यार करती हैं और बच्चे से संबंधित अपनी नई जिम्मेदारी के साथ किसी भी तरह अपने काम का बैलेंस बनाना चाहती हैं तो इस बात पर इत्मीनान से गौर करें कि क्या वाकई आपका सपोर्ट सिस्टम इतना अच्छा है कि आप उस पर भरोसा कर सकती हैं?

## सोच-समझ कर ऑफिस चूनें

इसके साथ ही शुरुआती सालों में आप ये कोशिश भी कर सकती हैं कि किसी ऐसी कंपनी में काम करें, जहां एक मां के तौर पर आपकी जिम्मेदारी के प्रति भी संवेदनशीलता बरती जाती हो। काम के घंटे अपेक्षाकृत कम और दफ्तर का समय थोड़ा लचीला हो। यदि इस तरह की सुविधा और

स्वतंत्रता आपको मिलती है तो आप बहुत इत्मीनान से दोनों के बीच संतुलन बना सकती हैं, लेकिन यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको खुद पर भरोसा रखना होगा।

## प्लानिंग करें

कामकाजी महिलाओं को प्लानिंग के साथ काम करना आना चाहिए। अपने हर काम की योजना बनाएं जिससे आपका समय बर्बाद न हो और न ही आप पर दबाव बने।

## मदद लेने में नहीं है बुराई

अगर आप मिलजुल कर काम करेंगी तो निश्चित ही काम जल्दी खत्म होगा और आप भी रिलैक्स रहेंगी। घर के कामों में पति की या अन्य किसी की मदद लेने से ना हिचकें।

## वीकएंड में खुद खाली रखें

बच्चों को वीकएंड का बड़ी बेसब्री से इंतजार होता है क्योंकि इस समय वे आपके साथ हो

सकते हैं। वीकएंड पर खाली रहने के लिए हफ्ते में हर दिन छोटे-छोटे काम निपटा लें, जिससे आप छुट्टी के दिन बच्चा के साथ पूरा समय व्यतीत कर सकें।

## तकनीक की मदद लें

आजकल बाजार में कई ऐसी चीजें उपलब्ध हैं जो खास कर कामकाजी मां को ख्याल में रखकर बनायी गई है। ये चीजें आपके काम को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। इनके प्रयोग से आपका समय भी बर्बाद नहीं होता।

## बच्चों के दिनचर्या पर बात करें

अभिभावकों की व्यस्तता व उपेक्षा के चलते बच्चों में पढ़ाई के प्रति अरुचि पैदा होती है। उनका शैक्षिक रिकार्ड खराब होने लगता है। ऐसे में बच्चे पर मानसिक दबाव बनाने से बेहतर है कि उसे अधिक से अधिक समय देने के साथ बातचीत का दायरा बढ़ाएं। उसके स्कूल, दोस्तों और दिनचर्या पर चर्चा करें।

**Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology**

**सुविधाएँ**

- एम.आर.आई. • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्जामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटराईज्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंशोरेंस मेडिकल चेकअप

**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

# सोरियासिस से छुटकारा

फटी एड़ियां एवं हाथ का  
होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



त्वचा पर भारी

## सोरियासिस की बीमारी

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

## खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा बिना कोई लगाने की दवा दिए एक्जिमा ठीक हो रहा है।

## 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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा  
पूरे भारत में हमारी कहीं  
और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# होम्योपैथिक दवाई से पथरी हुई ठीक

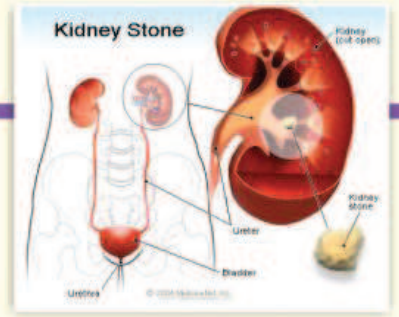


मैं मोड़ीराम पिता गंगाराम, निवासी अमला, तह. बड़नगर, जिला उज्जैन। मुझे पथरी थी, सोनोग्राफी में पता चला कि पथरी 9 MM की है। मैंने उज्जैन एवं इन्दौर के कई एलोपैथी डॉक्टरों को दिखाया सभी ने ऑपरेशन की सलाह दी, परन्तु मैं ऑपरेशन

नहीं कराना चाहता था। फिर मेरे गाँव के व्यक्ति ने डॉ. द्विवेदी सर का पता बताया यह भी बताया डॉ. होम्योपैथी से इलाज करते हैं। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को इन्दौर

आकर दिखाया। मात्र 3 माह की होम्योपैथी दवाई खाई उसके बाद सोनोग्राफी कराई थी पथरी नहीं पाई गई और पेट दर्द भी खत्म हो गया। उसके बाद से आज तक पथरी वापस नहीं हुई न ही कोई दर्द होता है। मैं इसलिए लिख रहा हूँ कि दूसरे लोगों की भी होम्योपैथी के बारे में पता चले होम्योपैथी एवं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को मेरी शुभकामना है कि वे ऐसी ही लोगों की अच्छा करते रहे।

– मोड़ीराम



## होम्योपैथिक दवाईयों से मूत्र रोगों में भी राहत



मैं गोपाल मालविया उम्र 24 वर्ष में एकुंटपला तह. सरदारपूर, जिला धार का रहने वाला हूँ। मुझे पेशाब में जलन एवं बार-बार पेशाब आने की शिकायत थी, मैं इस बिमारी से लगभग 2 साल से पीड़ित था। मैंने कई ऐलोपैथिक डॉक्टरों को

दिखाया था लेकिन मुझे कोई आराम नहीं मिला। फिर हमने दाहोद (गुजरात) के कई बड़े डॉक्टरों को दिखाया लेकिन

वहां भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हमें एक दिन हमारे मिलनसार ने इन्दौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता बताया। फिर दिनांक 23/09/2015 को डॉ. ए.के. द्विवेदी होम्योपैथिक डॉक्टर को दिखाया था, होम्योपैथिक गोल्यां एवं दवाईयों के सेवन के बाद मुझे 45 दिनों में 80 प्रतिशत तक आराम है, और अब लगभग 2-3 माह बाद बिल्कुल ठीक हूँ। मैं होम्योपैथिक डॉ. द्विवेदी का आभार व्यक्त करता हूँ।

– गोपाल मालविया

## 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.homeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा  
पूरे भारत में हमारी कहीं  
और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें