

■ वजन के हिसाब से पिएं पानी...

■ घर पर बनाएं एलोवेरा फेसपैक

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

नवंबर 2016 | वर्ष-5 | अंक-12

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

मूल्य
₹ 20

बाल रोग
विशेषांक

बच्चों को बचाएं
दुर्लभ बीमारियों से

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 पाऊंगी 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।

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 डॉ. 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

संघत एवं सुरत

नवंबर 2016 | वर्ष-5 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण 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 मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरुण 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...



10

बच्चे मिट्टी
खाएं तो...



11

बच्चों का
बिस्तर गीला
करना...



16

बच्चों की सर्दी-खांसी को
दूर करे घरेलू उपचार



18

सबसे खास
सर्दियों का
अहसास

25

फटी एड़ियों
से पाएं
छुटकारा



26

डैडफ को
कहिए बाय-
बाय



33

अपने ब्लड ग्रुप
के बारे में जानें
ये बातें

गोवा में आयोजित आयुष चिकित्सा शिविर



एलर्जी पर विशेष रूप से प्रकाशित सेहत एवं सुरत के अक्टूबर माह की पत्रिका एवं स्वच्छता अभियान पर लोगों को जागरूक करने हेतु विशेष रूप प्रकाशित किया गया पम्पलेट का विमोचन करते हुए आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक, डॉ. ए.के. द्विवेदी साथ में गोवा के वरिष्ठ बीजेपी कार्यकर्ता श्री माधव थोंड।



गोवा में आयोजित आयुष चिकित्सा शिविर के दौरान पंजियन एवं इलाज कराते हुए मरीज।



आयुष चिकित्सा शिविर में होम्योपैथिक चिकित्सकों के साथ आयुष मंत्री।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



गीली मिट्टी के घड़े जैसा बचपन

गीली मिट्टी के घड़े के समान होता है बच्चों का मन। जिसे कोई भी आकार दिया जा सकता है। बच्चे जो फूलों जैसे कोमल और मन के भोले होते हैं, जिन्हें ना तो छलकपट आता है ना ही किसी से ईर्ष्या होती है वो तो बस मासूम और भोले होते हैं। इन मासूमों को बचपन में प्यार एवं देखभाल आवश्यकता होती है। जिससे इनका सर्वांगीण विकास हो। क्योंकि आज के बच्चे कल का भविष्य है और यदि आज इनके स्वास्थ्य और सेहत पर ध्यान नहीं दिया जाएगा तो आने वाला भविष्य कैसे स्वस्थ रहेगा। हमारा प्रयास होना चाहिए कि बच्चे बार-बार बीमार न हो और उन्हें ज्यादा दवाईयां न खिलानी पड़े। ताकि उन पर दवाईयों के दुष्प्रभाव न पड़े। जरूरत है हमारे इन नौनिहालों की अतिरिक्त देखभाल और दुलार की जिससे एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण हो। बालदिवस की शुभकामनाओं सहित...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत

दुर्लभ बीमारियों के शिकार अक्सर छोटे और कम उम्र के बच्चे होते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि बच्चों के शरीर में किसी भी तरह की अजीब हरकत या असाधारण व्यवहार जैसे अगर बच्चे का विकास न हो रहा हो, वह ज्यादा चिड़चिड़ा रहने लगा हो, उसे दौरे आते हों, शरीर से अजीब-सी गंध आती हो, बालों के रंग में बदलाव होने लगे, देखने में परेशानी हो, उम्र के हिसाब से उसमें विकास दिखाई न दे तो फौरन डॉक्टर से संपर्क कर आवश्यक जांचें करा लेनी चाहिए। दुर्लभ बीमारियां उन्हें माना जाता है, जो कभी-कभार ही देखने को मिलती हैं।

30

प्रतिशत बच्चे दुर्लभ बीमारियों से ग्रसित होकर 5-7 वर्ष की उम्र से पहले ही मौत का शिकार हो जाते हैं

बच्चों को बचाएं दुर्लभ बीमारियों से

वि श्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ऐसी बीमारियां 10 हजार में से छह लोगों में ही देखने को मिलती हैं। इनमें से ज्यादातर बीमारियां आनुवांशिक होती हैं। इनसे ग्रसित बच्चों में से 30 प्रतिशत बच्चे 5-7 वर्ष की उम्र से पहले ही मौत का शिकार हो जाते हैं। दुर्लभ बीमारियों से ग्रसित बच्चों का मानसिक व शारीरिक विकास प्रभावित होता है। एक ही परिवार में कई लोगों को एक जैसा विकार हो सकता है। इसलिए इन दुर्लभ बीमारियों को जन्म के शीघ्र बाद ही पहचान कर इलाज करा लेना चाहिए। फिलहाल इन बीमारियों के इलाज के लिए जीन थैरेपी, एंजाइम थैरेपी व स्टेम सेल ट्रीटमेंट पर शोध किया जा रहा है। कुछ दुर्लभ बीमारियां ऐसी भी हैं जो इन दिनों बहुत देखने में आ रही हैं-



फिनाइल किटोन यूरिया

यह एक आनुवांशिक बीमारी है। बच्चों में एंजाइम की कमी होने पर वह अमीनो एसिड पचा नहीं पाते और जब यह शरीर में एकत्र होता रहता है तो फिनाइल किटोन यूरिया की समस्या हो जाती है। **लक्षण** : इस बीमारी में नवजात जन्म के समय सामान्य होता है। अमीनो एसिड के जमा होने से धीरे-धीरे नवजात का विकास रूक जाता है, दिमागी कमजोरी आती है और पेशाब में गंध आने लगती है।

इलाज : यदि इस रोग का समय रहते पता चल जाए तो बच्चे का विकास सामान्य हो सकता है। इससे बचने के लिए अमीनो एसिड रहित विशेष प्रकार का दूध दिया जाता है। यह मार्केट में आसानी से उपलब्ध होता है।

एकोन्ड्रोप्लेसिया

एकोन्ड्रोप्लेसिया बीमारी एक दुर्लभ बीमारी है जो 25 हजार में से किसी एक बच्चे को होती है। ऐसे बच्चों की लंबाई बहुत कम रह जाती है।

लक्षण : इन बच्चों का चेहरा बीच से छोटा व नाक चपटी होती है। इनकी रीढ़ की हड्डी ज्यादा झुकी हुई होती है। कान में बार-बार संक्रमण का खतरा रहता है और स्त्रि में पानी भरने की आशंका भी रहती है।

उपचार : इसके इलाज के लिए जीन थैरपी व सीएनपी दवा का प्रयोग किया जा रहा है। हालांकि अभी तक इसमें सफलता नहीं मिली है।

ड्यूकन मसवयूलर डिस्ट्रॉफी

यह मांसपेशियों की बीमारी है जो सिर्फ लड़कों में ही दिखाई देती है। इस बीमारी में एक्स क्रोमोसोम में डिस्ट्रोफिन जीन विकार हो जाता है।

लक्षण : इस रोग के लक्षण बच्चों में 2-3 साल के बाद दिखने लगते हैं। सबसे पहले पैरों की मांसपेशियां कमजोर होती हैं फिर 10 वर्ष की उम्र तक बच्चा चलना-फिरना बंद कर देता है। ऐसे बच्चों का दिमागी व सामान्य विकास भी प्रभावित होता है।

उपचार : इसके लिए स्टेम सेल या जीन थैरपी पर प्रयोग चल रहे हैं।

बायोटीनीडेज डेफीशियसी

यह रोग बायोटीन (विटामिन- बी7) की कमी के कारण होता है।

लक्षण : व्यावहारिक व दिमागी क्षमता में कमी, दौरे आना, दस्त, त्वचा रोग, बार-बार संक्रमण, शारीरिक कमजोरी व बाल झड़ना।

इलाज : बायोटीन (विटामिन- बी7) दवा।

ऑसिफिकेस प्रोग्रेसिवा

इस बीमारी से ग्रस्त बच्चों में हड्डी वहां बनना शुरू हो जाती है, जहां सामान्यतया मांसपेशियां होती हैं।

लक्षण : बच्चे के शरीर के विभिन्न हिस्सों में मांसपेशियों में गांठें दिखने लगती हैं और इसकी शुरूआत कभी-कभी छोटी चोट लगने के बाद होती है। ऐसे बच्चे 30 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते चलने-फिरने में असमर्थ हो जाते हैं और बार-बार निमोनिया से ग्रसित होते हैं।

उपचार : प्रेडनिसोलोन दवा का प्रयोग किया जाता है और बच्चे को बार-बार चोट लगने से बचाना होता है।

ग्लेक्टोसीमिया

यह एक आनुवांशिक बीमारी है जो कि ग्लेक्टोसकाइनेस एंजाइम की कमी से होती है। इसमें नवजात का शरीर सामान्य शुगर को पचा नहीं पाता।

लक्षण : दौरा आना, थकावट, वजन नहीं बढ़ना, पीलिया, उल्टी और कम खाना।

इलाज : सोया फॉर्मूला, दूध एवं दूध से बने उत्पाद का प्रयोग बंद कर देना चाहिए।

जन्मजात थायरॉइड की कमी

यह थायरॉइड हार्मोन की कमी से होती है।

लक्षण : ज्यादा सोना, पीलिया, शरीर का तापमान कम होना और थकावट आदि।

इलाज : थायरॉइड की दवाएं दी जाती हैं।

आवश्यक जांचें कराएं

नवजात शिशुओं में दुर्लभ बीमारियों का समय रहते पता लगाने के लिए विशेष जांच प्रक्रियाएं हैं। प्रसव के बाद नवजात शिशु के शरीर से खून की कुछ बूंदें फिल्टर पेपर पर ले ली जाती हैं और कई बीमारियों के लिए टेस्ट किया जाता है। इसका प्रयोग कई दुर्लभ, आनुवांशिक एवं मेटाबोलिक डिजीज का पता लगाने के लिए किया जाता है। सभी नवजात बच्चों में जन्मजात थायरॉइड की कमी, कन्जानाइटल एडिजल हाइपरप्लेसिया, जी-6 पीडी की कमी, ग्लेक्टोसीमिया और बायोटीनीडेज की कमी की जांचें करवा लेनी चाहिए। इन सबके अलावा बच्चों में कोई भी असाधारण लक्षण देखकर तुरंत डॉक्टर की मदद लें।



पूज बैली सिन्ड्रोम

यह बीमारी 40 हजार में से एक बच्चे में देखने को मिलती है। यह बीमारी ज्यादातर लड़कों को होती है।

लक्षण : इन बच्चों की मुख्य समस्या पेशाब के रास्ते में रूकावट से होती है। इनके पेट के ऊपर की मांसपेशियां पूर्णतया विकसित न होने से पेट आगे निकला होता है और इनके टेस्टीज भी पेट में होते हैं। पेशाब में रूकावट की वजह से इनको बार-बार पेशाब में संक्रमण होने का खतरा रहता है और इनके गुर्दे भी प्रभावित होते हैं।

उपचार : इस बीमारी की मुख्य वजह सी एच आर एम 3 जीन का विकार होता है। इसके उपचार के लिए पेशाब के रास्ते की रूकावट का इलाज करना पड़ता है व टेस्टीज को पेट से नीचे लाकर उनके स्थान (स्क्रोटम) में पहुंचाना पड़ता है।



प्रोजिरिया

प्रोजिरिया में बचपन में ही बच्चा बूढ़ा दिखने लगता है। इस बीमारी की आशंका 80 लाख बच्चों में से किसी एक को होती है। यह बीमारी एलएमएनए जीन में बदलाव से होती है।

लक्षण : जन्म के बाद इन बच्चों का वजन अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में कम बढ़ता है और चमड़ी मोटी हो जाती है, बाल झड़ने लगते हैं, दिखना कम हो जाता है और चेहरे पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। त्वचा के नीचे वसा व मांसपेशियां कम हो जाती हैं। ये लक्षण 6-7 साल की उम्र तक दिखने लग जाते हैं।

उपचार : इस रोग के उपचार के लिए मोरफालिनोस लोनाफार्निब, रेपामाइसिन, ग्रोथ हार्मोन आदि दवाओं का उपयोग किया जाता है लेकिन अभी इसके इलाज में पूर्णतया सफ लता नहीं मिल पाई है।

बच्चा तुतलाता है तो आजमाएं यह तरीका

बच्चों की तोतली जुबान अच्छी लगती है, लेकिन यह आदत जल्दी छुड़वाना भी जरूरी होता है, ताकि बड़े होते तक उन्हें ऐसे ही बोलने की आदत न पड़ जाए

बच्चे जब एक या दो साल के होते हैं तो उनकी तोतली जुबान बहुत ही प्यारी लगती है। उनकी बातें इतनी मीठी लगती हैं कि दिल करता है सिर्फ सुनते ही रहें। उन्हें सुधारने का ख्याल तक किसी को नहीं आता है। यहां तक की मां-बाप और दूसरे रिश्तेदार भी बच्चे से उसी तरीके से बातें करना शुरू कर देते हैं, लेकिन एक समय के बाद ये आदत परेशानी का कारण बन जाती है।

बहुत से बच्चे ऐसे हैं जो इस आदत को छोड़ नहीं पाते और बड़े होने पर भी तुतलाते ही रहते हैं। ऐसे बच्चों को घर और समाज में कई बार शर्मिंदगी उठानी पड़ती है। स्कूल में दूसरे सहपाठियों के सामने और कॉलेज में दोस्तों के साथ।

पर सबसे बड़ा नुकसान करियर में उठाना पड़ता है। जहां कई इंटरव्यू में ये आदत कमी के रूप में देखी जाती है। ऐसे में अगर आपके बच्चे को भी ये परेशानी है तो अभी से उस पर ध्यान दें। सबसे पहले डॉक्टर की सलाह लें, उसके साथ ही इन घरेलू उपायों को आजमाना भी फायदेमंद रहेगा।

- बच्चे को हरा आंवला चबाने के लिए दें। आंवले के सेवन से आवाज साफ होती है।
- बादाम के सात टुकड़े और उतनी ही मात्रा में काली मिर्च को पीसकर एक चटनी जैसा पेस्ट तैयार कर लें। इसमें शहद मिलाकर बच्चे को चाटने के लिए दें।
- काली मिर्च चूसना भी बहुत फायदेमंद रहेगा।



अपने बच्चे की पीठ सहलाना मत भूलिए

अ

गर आप जब-तब अपने बच्चों को अपनी बांहों में भर लेती हैं, उनकी पीठ सहलाती हैं तो यकीनन आप एक बहुत अच्छी मां हैं लेकिन आपको यह जानकार हैरानी होगी कि ऐसा करके आप उन्हें अच्छा नागरिक भी बना रही हैं। न्यूरोसाइंस जर्नल सेरिब्रल कॉर्टेक्स में हालिया प्रकाशित इस शोध के मुताबिक, जिस फिक्सेंसी से पेरेंट्स बच्चे को छूते हैं, उसका असर बच्चों के सामाजिक दिमाग के विकास पर पड़ता है। शोध के दौरान पांच साल के बच्चों को उस समय ऑब्जर्व किया गया, जब वे अपनी मां के साथ खेल रहे थे और देखा गया कि इस दौरान मां कितनी बार अपने बच्चे को छूती है। इसके बाद उन्होंने उन्हीं बच्चों को दो साल बाद फिर से देखा तो पाया कि जिन बच्चों को मां ज्यादा छूती है, उन बच्चों के सोशल ब्रेन का विकास अच्छा हुआ है। इसका मतलब यह है कि ऐसा दिमाग दूसरे लोगों के साथ सफलतापूर्वक इंटरैक्ट कर सकता है।

जब बच्चे भी होने लगे तनाव के शिकार

त नाव कभी बड़ों की परेशानी थी लेकिन अब बच्चों को भी यह परेशान करने लगा है। माता-पिता या उनके बीच के तनाव बच्चों को भी सताते हैं। परिवार के आर्थिक हालात, किसी नजदीकी व्यक्ति का निधन होना, परीक्षा का पेपर बिगड़ना, टीवी देखने से रोकना या दोस्त से अनबन होना उनमें तनाव की स्थिति बना देता है। अगर बच्चा चिंताग्रस्त दिखें तो मनोवैज्ञानिक या बुजुर्गों से परामर्श लें।

लक्षण

- बात-बात पर गुस्सा होना
- बच्चों के खाने-पीने की आदत बदल जाती है। बात-



बात पर गुस्सा करना, चिल्लाना, भूख न लगना, सिर व पेट दर्द, बेड वेटिंग करने की समस्या रहना। इसके अलावा गहरी नींद न आना, हकलाना, सुबकना व दूसरों से मिलने से बचना जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं।

उपाय

- दूसरों से न करें तुलना
- अभिभावक बच्चों को आश्वस्त करें कि वे सुरक्षित हैं।
- बच्चों को हिंसक व डरावने टीवी शोज न देखने दें न ही खुद देखें। दूसरे बच्चों से उनकी तुलना न करें।
- अकारण उनका विरोध न करें और न ही ज्यादा डाटे-उपटें। उनकी गलतियों को भूलें व उपलब्धि पर उन्हें प्रोत्साहित करें।

बच्चों में मधुमेह

म धुमेह एक जानलेवा बीमारी है जो पूरे शरीर को बुरी तरह से खा जाता है। आज कल बड़ों में तो मधुमेह की बीमारी देखने को मिल ही रही है बल्कि बच्चे भी इस बीमारी का शिकार होते नजर आ रहे हैं। अगर आपके बच्चे को मिनट-मिनट में प्यास लगती है, भूख बढ़ जाती है या फिर बार-बार पेशाब करने की इच्छा होती है तो इसे नार्मल ना समझें।

मधुमेह यानी की डायबिटीज की बीमारी इतनी ज्यादा घातक हो सकता है कि इससे बच्चों की आंखें और किडनियों पर बुरा असर पड़ सकता है। चलिए जानते हैं कि बच्चों में मधुमेह के लक्षणों को हम किस प्रकार पहचान सकते हैं। टाइप टू मधुमेह क्या है और इससे कैसे बचें

बच्चों में मधुमेह के लक्षण कैसे पहचाने

प्यास लगना- जब बच्चों में शुगर लेवल बढ़ जाता है तो उन्हें ढेर सारी प्यास लगती है और उनकी इच्छा पानी पीने के अलावा मीठी कोल्ड ड्रिंक पीने की भी होती है।

बार-बार पेशाब लगना- जब ज्यादा प्यास लगेगी तो जाहिर सी बात है कि पेशाब भी बार बार लगेगी। इस बारे में माता पिता को चौकन्ना रहना चाहिये।

भूख लगना- इस दौरान बच्चे बहुत भूखे हो जाते हैं और उनमें एनर्जी कम होने लगती है।

वजन कम होना- मधुमेह से पीड़ित बच्चे चाहे जितना खा लें, लेकिन उनके बदन पर बिल्कुल भी वजन नहीं चढ़ेगा। यह सबसे आम लक्षण है बच्चों में मधुमेह रोग होने का।

थकान से भरे रहना- मधुमेह से पीड़ित बच्चों में जब इंसुलिन नहीं रहता है तो उनमें ऊर्जा खतम हो जाती है और वह थकान से भर जाते हैं।

ईस्ट संक्रमण- छोटी बच्चियों में ईस्ट संक्रमण भी हो सकता है। यहां तक कि जो शिशु डायपर पहनते हैं उन्हें भी ईस्ट की वजह से घाव हो सकते हैं।



सहलाने का ज्यादा असर

शोध में यह भी पाया गया कि सहलाने का असर और बढ़ जाता है, जब आप पीठ पर सहलाती हैं। असल में त्वचा में जिन नर्व फाइबर्स के जरिए दिमाग तक संवेदन पहुंचता है, वे पीठ पर सबसे ज्यादा होते हैं। ये नर्व प्यार से सहलाने पर सबसे अच्छी प्रतिक्रिया देती हैं और सकारात्मक हार्मोन के उत्पादन को प्रोत्साहित करती हैं। हालांकि शोधकर्ताओं का यह भी मानना है कि बच्चे की सोशल स्किल्स के विकास में दूसरी और चीजें भी भूमिका निभाती हैं लेकिन शोध यह तो कहता है कि आप अपने बच्चे को जितने ज्यादा बार प्यार से छूएंगी, वह उतना ही सामाजिक होगा और बेहतर नागरिक बनेगा। वह अंतर्मुखी भी नहीं होगा और उसे दूसरे लोगों से बातचीत करना अच्छा लगेगा।





वया आप भी बचपन में मिट्टी खाया करते थे वया आपको भी इस आदत के चलते बड़ों से डांट सुननी पड़ी थी कई बार बच्चों को मिट्टी खाने की आदत लग जाती है। पर बच्चे को उसकी इस आदत के लिए डांटना या मारना सही नहीं है। आमतौर पर ऐसे मामलों में मां-बाप सख्ती से पेश आते हैं लेकिन बच्चे को प्यार से समझाना ही सबसे अच्छा तरीका है।

बच्चे मिट्टी खाएं तो समझो खून की कमी

छो टे बच्चों में मिट्टी खाना खून की कमी की निशानी है। इसका कारण बच्चों की खुराक में केवल दूध का सेवन होना है। हर चीज में दूध का मिश्रण होने से बच्चे में खून की कमी हो जाती है। बच्चों की खुराक में अन्न, दाल, सब्जियों की कमी होने से यह समस्या आती है। स्टूल में खून आना भी खून की कमी की निशानी है। बच्चों की मुख्य बीमारियों में खांसी, जुकाम, लूज-मोशन, खून की कमी, मिट्टी खाना, वजन न बढ़ना, टीबी और पेट में दर्द है। खांसी-जुकाम वायरल फ्लू टासिलाटिस इन्फेक्शन, अस्थमा, नाक का मांस का बढ़ना है। लूज-मोशन का कारण है बच्चे का बोतल से दूध पीना, गंदे हाथ मुंह में डाला, गंदा-पानी व गंदे खाने का सेवन और व्हीट-एलर्जी। वजन न बढ़ने का कारण खुराक में कैलोरी की कमी होना है। 10 किलो वजन वाले बच्चे के शारीरिक विकास के लिए 1500 कैलोरी मिलनी चाहिए। इसमें 70 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 15 फीसद प्रोटीन व 15 फीसद फैट की जरूरत है।

सलाह

बच्चों की खुराक में देसी घी की मात्रा बढ़ानी चाहिए। दाल, खिचड़ी, दलिया, सूजी की खीर, केले, बिस्कुट, दही, अंडे व मांस का सेवन जरूर करवाएं। दूध की मात्रा उम्र के हिसाब से कम करें। 2 वर्ष की उम्र वाले बच्चे को मां का दूध जरूर मिलना चाहिए। बच्चों को खाना खिलाने के लिए कभी जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए और बच्चे को स्वादानुसार खुराक देनी चाहिए।



कैसे छुड़ाएं बच्चे की मिट्टी खाने की आदत

बच्चे की ये आदत छुड़ाने का सबसे अच्छा तरीका ये है कि आप उसे दूसरे कामों में उलझा कर रखें ताकि मिट्टी खाने की ओर उसका ध्यान ही नहीं जाए। मिट्टी खाना एक गलत आदत है। जिससे बच्चे के पेट में दर्द हो सकता है। पेट में कीड़े हो सकते हैं और हो सकता है इस वजह से बच्चे को स्टोन की शिकायत हो जाए।

बच्चे की इस आदत को छुड़ाने के लिए अपनाएं ये तरीके-

1. लौंग की कुछ कलियों को पीसकर पानी में उबाल लीजिए। बच्चे को एक-एक चम्मच करके तीन समय ये पानी दें। इससे उसकी मिट्टी खाने की



आदत जल्दी ही छूट जाएगी।

2. बच्चे को हर रोज एक केला शहद के साथ मिलाकर खाने के लिए दें। कुछ दिनों में ही बच्चे में फर्क नजर आने लगेगा।

3. रोज रात गुनगुने पानी के साथ बच्चे को एक चम्मच अजवायन का चूर्ण दें। इससे बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाएगी।

4. बच्चे की पूरी जांच कराएं। हो सकता है कि बच्चे में कुछ पोषक तत्वों की कमी हो। कई बार पोषक तत्वों की कमी के चलते भी बच्चे मिट्टी खाने लगते हैं। बच्चे को संपूर्ण आहार दें ताकि उसके शरीर में किसी तत्व की कमी न होने पाए।

बच्चों द्वारा बिस्तर गीला करना एक बहुत ही आम समस्या है। प्रायः बच्चा तीन वर्ष की आयु तक अपने मूत्राशय पर काबू पा लेता है। अतः यदि तीन वर्ष से अधिक आयु का बच्चा बिस्तर गीला करता है तो ही इसे असामान्य मानना चाहिए। बिस्तर गीला करने के दो कारण हो सकते हैं। एक तो यह कि शुरू-शुरू में बच्चा पेशाब करने में काबू नहीं रख पाता और दूसरा यह कि मूत्राशय पर नियंत्रण होने के बावजूद किसी भावनात्मक परेशानी के कारण बिस्तर गीला करना। मूत्राशय पर नियंत्रण न होने के भिन्न-भिन्न कारण हो सकते हैं। कुछ बच्चों में नाड़ी तंत्र में खराबी होने के कारण वे मूत्राशय पर नियंत्रण नहीं रख पाते। कुछ बच्चे किसी मनोवैज्ञानिक बीमारी से पीड़ित होने के कारण मूत्राशय पर नियंत्रण नहीं रख पाते। ऐसा पांच से आठ वर्ष की आयु में बीच होता है। मनोवैज्ञानिक तनाव या भावनात्मक गड़बड़ी के भी कई कारण हो सकते हैं जैसे छोटे भाई या बहन का पैदा होना या किसी प्रियजन की हानि होना आदि। लड़कियों की तुलना में लड़कों में यह समस्या ज्यादा पाई जाती है। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए अभिभावक प्रायः बच्चों को सजा देते या उनका दूसरे बच्चों के सामने मजाक बनाते हैं। ऐसा हरगिज नहीं करना चाहिए इससे समस्या जटिल हो सकती है।

क्या करें

अधिकतर बच्चे 5 वर्ष की उम्र तक अपने ब्लैडर (मूत्राशय) पर (दिन व रात के समय) पूर्ण नियंत्रण कर लेते हैं। 5 वर्ष की उम्र के बाद भी यदि कोई बच्चा महीने में कम-से-कम दो बार अनजाने में बिस्तर गीला कर ही देता है, तो माना जाता है कि बच्चा बिस्तर गीला करने (बेड वैंटिंग) की समस्या से ग्रस्त है। बिस्तर गीला करना कोई ऐसी आम समस्या नहीं है, जिसे नजरअंदाज कर दिया जाए।

दंड कभी न दें

अपने बच्चे को बिस्तर गीला करने की समस्या से निजात दिलाने के क्रम में माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चे को इसके लिए कभी भी दंड न दें, आलोचना न करें या इल्जाम न दें।

प्रशंसा की प्रशंसा

सूखी रात के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें व उसके द्वारा किये जाने वाले प्रयासों के लिए उसकी प्रशंसा करें। इनाम देना व नोट बुक में स्टार देना जैसे कदम भी कारगर सिद्ध हो सकते हैं।

सोने से पहले पेशाब

बिस्तर पर जाने से पहले बच्चे को पेशाब करने के लिए प्रोत्साहित करें, यहाँ तक कि तब भी, जब उसे ऐसा करने की जरूरत महसूस न हो रही हो।

तरल के सेवन पर नियंत्रण

बिस्तर पर जाने से दो घंटे पूर्व से ही तरल पदार्थों

बच्चों का बिस्तर गीला करना आम समस्या



सोते समय शुशु करने के कारण

- पेट में कीड़े • स्नायु विकृति • पेशाब की नली में रोग • ठण्डे पदार्थों का अधिक सेवन • हार्मोन में गड़बड़ी • ब्लैडर का कमजोर होना • डर / तनाव • नींद में भी शुशु करने के सपने देखना • अधिक पानी पीकर सोने के कारण

के सेवन को नियंत्रित करें।सलाह दी जाती है कि पूरे दिन के तरल पदार्थों की जरूरत का 40% सुबह- सुबह दें। 40% दोपहर में दें तथा सिर्फ 20% शाम के वक्त दें।

कैफीन आधारित पेय से परहेज

बिस्तर पर जाने से दो घंटे पूर्व से ही कैफीन आधारित पेय जैसे- चाय, कॉफी, कोला आदि देने से परहेज करें।

घृणा या निराशा न प्रकट करें

शांत रहें तथा घृणा या निराशा के भाव का प्रदर्शन न करें। बच्चे को ध्यान दिलाएं कि उसकी इस समस्या से पीछा छुड़ाने के क्रम में आप उसके साथ हैं। मार्गदर्शन के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

प्रेरक चिकित्सा

बच्चे में आए सुधार की निगरानी के लिए एक चार्ट के जरिये टोकन व इनाम प्रणाली का इस्तेमाल किया जा सकता है, जिसके अंतर्गत हर सूखी रात के लिए बच्चे को गोल्ड स्टार दिया जा सकता है। करीब 25% बच्चों के मामले में ऐसी प्रेरक चिकित्सा से ही सुधार आ जाता है।

व्यावहारिक चिकित्सा

व्यावहारिक चिकित्सा के लिए सहायक माता-पिता, प्रेरित बच्चा व धैर्यवान चिकित्सक की आवश्यकता होती है। अति आवश्यकता

(अर्जेंसी) की स्थिति से बचने के लिए बच्चे को बार-बार पेशाब के लिए प्रेरित करें, जिससे अंडरगामेंट्स आदि गीला होने की नौबत न आ सके। बच्चे को सुबह के वक्त एक बार और स्कूल में कम-से-कम एक बार, स्कूल के बाद एक बार, रात में खाने के बाद एक बार व सोने के लिए जाने से ठीक पहले पेशाब करने के लिए जाना चाहिए। अगर कब्ज की समस्या हो तो उससे सटीक ढंग से निपटने के लिए स्टूल सॉफ्टनर दिया जा सकता है।

अलार्म का इस्तेमाल

7 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के लिए अलार्म का इस्तेमाल किया जाता है तथा उनके माता-पिता के साथ उन्हें अच्छी तरह प्रेरित किया जाता है। अच्छी सफलता के लिए इस अलार्म प्रणाली का इस्तेमाल कम-से-कम छह महीनों के लिए किया जाता है।

दवा से इलाज

रात में बिस्तर गीला करने के शुरुआती इलाज के लिए 8 साल से कम उम्र के बच्चों के मामले में केवल दवा को कभी प्राथमिकता नहीं दी जाती। बेड वैंटिंग के इलाज के लिए डेस्मोप्रेसिन (डीडीएवीपी) नामक दवा दी जाती है। इस दवा की खुराक व अंतराल का फैसला डॉक्टर करते हैं। यद्यपि इस दवा के कुछ लक्षण व दुष्प्रभाव हैं, इसलिए डॉक्टर की निगरानी में ही यह दवा देनी चाहिए।

बच्चे अपने खाने में स्वाद को ज्यादा महत्व देते हैं। इसीलिए उसमें सेहत का संतुलन बना रहे, इसका जिम्मा आपका है। बच्चों की खानपान की आदतों को सेहतमंद बनाने के लिए कुछ प्रयास आपको भी करने होंगे।

इ समें कोई शक नहीं कि हर मां के लिए अपने बच्चे को खाना खिलाना एक दिमागी कसरत की तरह होता है। किसी बच्चे को उसके खाने में आने वाले सब्जियों के लच्छे पसंद नहीं होते, तो किसी बच्चे को मसाले पसंद नहीं आते। कोई सिर्फ चावल ही पसंद करता है, तो कोई सिर्फ दही पर ही गुजारा करने को आमादा मिलेगा। अपने बढ़ते बच्चे की थाली में आहार का जो संतुलन आप देखना चाहती हैं, वह अगर उन पर छोड़ जाए, तो कतई साकार नहीं हो सकता। ऐसे में खाना-खिलाना प्यार कम, डांट-डपट ज्यादा हो जाता है। लेकिन डांट या चिंता से कुछ नहीं होने वाला। इसके लिए कुछ अलग तरह से कोशिश करनी होगी।

डायटीशियन का मानना है कि बच्चों में खाने को लेकर स्वस्थ नजरिया बनाने के लिए उन्हें कहानियों या कविताओं के माध्यम से हेल्दी खाने के महत्व के बारे में बताएं। उसे एक बार में सब कुछ खिलाना मुश्किल होगा, इसलिए कुछ अंतराल पर खिलाएं। इसमें एक क्रम जरूर बनाएं। जैसे कि दिन भर में तीन बार भोजन, तो तीन बार स्नैक्स आदि जैसा छोटा-मोटा आहार। इससे एक अनुशासन भी बना रहेगा और उसकी पोषण संबंधी आवश्यकता भी पूरी होती रहेगी। अच्छा यही होगा कि जब माता-पिता खाना खाएं, तो बच्चे को साथ खिलाएं। रोटी से ज्यादा उनमें सब्जियों के प्रति रुचि बनाएं। इसके लिए आपको चुकंदर-पालक या गोभी परांठे जैसे प्रयोग भी करने पड़ें, तो करिए। क्योंकि बच्चे को खाना खिलाने का उद्देश्य उसे मोटा करने से ज्यादा स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखना होना चाहिए। हां, उनमें खाने के साथ पानी पीने की आदत बिल्कुल न पनपने दें।

खाने से बच्चे की हो जाएगी दोस्ती



कुछ आपके लिए

खाना खिलाएं प्यार से

बच्चों से हर वक्त प्यार से बात करना कठिन काम है। लेकिन जब वे खाना खा रहे हों, कम से कम तब तो अपने गुस्से पर काबू रखा ही जा सकता है। जब वे खाना खा रहे हों, तो उन्हें कोई झिड़की या डांट न मिले। वरना खाने का असर नकारात्मक ही होगा।

प्यार का विकल्प खाना नहीं

बहुत से अभिभावक अपने मन का काम करवाने के लिए बच्चों को उनकी मनपसंद खाने की चीजों की प्रेरणा देते हैं। लेकिन यह प्रेरणा उसे लालची न बना दे। वैसे भी आपके प्यार का विकल्प खाने की चीजें नहीं हो सकतीं। बच्चे को प्यार से गोद में लेना जितने लंबे समय तक उसके लिए उत्साह और प्रेरणा का काम करेगा, आपकी बनाई स्वादिष्ट डिश नहीं कर सकती। आपका प्यार पाकर वह मानसिक रूप से मजबूत होगा, न कि डिश

खाकर। हां, अगर ट्रीट देना ही है, तो हफ्ते में कुछ दिन इसके लिए निर्धारित कर लें। ताकि कम से कम उसका भी एक नियम बच्चे के जहन में रहे और उस मामले में भी अति न होने पाए।

उसके खाने पर आपकी नजर

आपका बच्चे ने बाहर क्या खाया, दिन भर में पानी कितना पिया और कितने कोल्ड ड्रिंक पीए, आदि पर नजर होगी, तो आप उनका खानपान बेहतर संभाल पाएंगी।

कंट्रोल खुद पर भी

यदि आपको बच्चों में अच्छी आदतें डालनी हैं, तो खुद भी उनका अनुसरण करना होगा। जैसे कि सुबह नाश्ता जरूर करना, दिन में एक फल तो जरूर खाना, दिन में कभी थोड़े से मेवे खाना आदि। जब आप यह सब अपने लिए निकालें, तो उसे भी दें। आपकी देखादेखी उसमें वह हेल्दी आदत के तौर पर पनप जाएगा।

कुछ बच्चों को सिखाएं

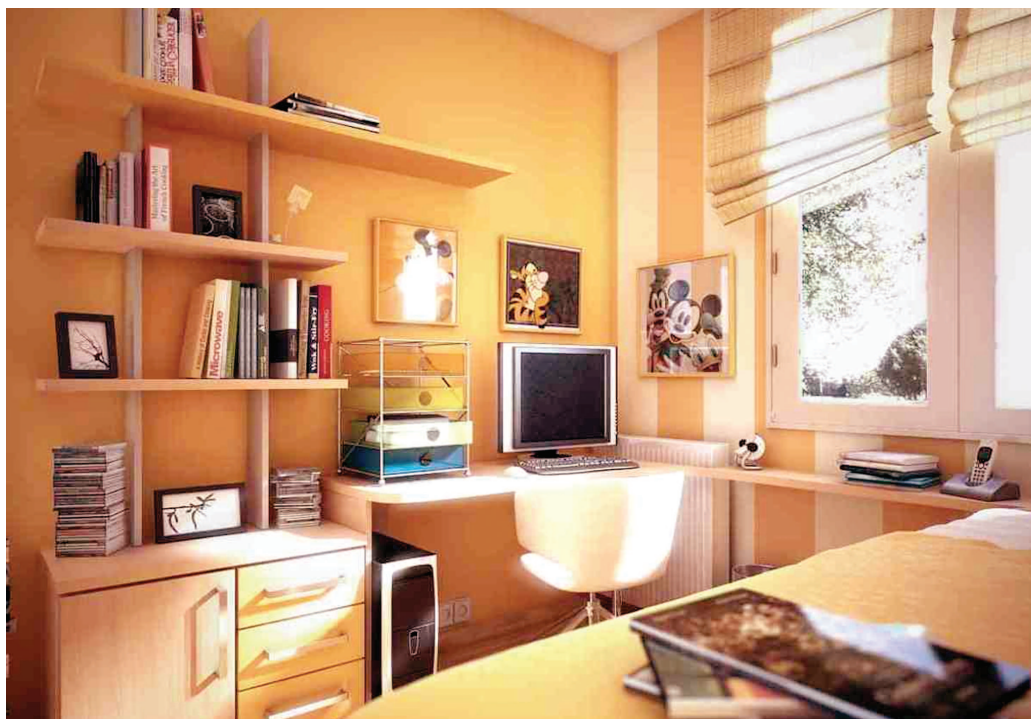
खाने की सार्थकता : खाना हम क्यों खाते हैं, इसका जवाब कोई रॉकेट साइंस नहीं है। लेकिन बच्चों को यह बात समझाना कठिन है। फिर भी खाने के सेहत संबंधी पहलू पर उनसे अलग-अलग तरीके से बात जरूर करें। उन्हें कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन जैसे कॉन्सेप्ट से परिचित कराएं। इससे उनमें सेहतमंद आहार के प्रति एक रुझान बनेगा।

एक वक्त निर्धारित करें : बच्चे एक अनगढ़ मूरत की तरह होते हैं। उन्हें एक दिशा देना उनके विकास की एक आवश्यकता होती है। थोड़ा अनुशासन भी जरूरी है। यह बात उनके खानपान पर भी लागू होती है। दिन में कितनी बार उन्हें खाना खाना है और कितनी बार स्नैक्स, इन सबका समय निर्धारित होगा, तो आपको ही नहीं, उन्हें भी आसानी होगी।

खाने का सलीका : निश्चित रूप से आप अपने बच्चे के चम्मच, कांटे पर नजर रखती होंगी। उसे चबाकर खाने को कहती ही होंगी। लेकिन खाने के सलीके में सिर्फ इतना ही नहीं आता। उन्हें डाइनिंग टेबल पर ही खाना है, टीवी देखते हुए नहीं खाना है, सबके साथ खाना खाना है आदि बातें उनके भोजन संबंधी नजरिए को स्वस्थ बनाए रखेंगी।

क्या आप जानते हैं कि अगर आपका बच्चा किसी काम में ध्यान नहीं लगा पाता है तो इसमें आपके घर का दोष हो सकता है घबराएं नहीं वास्तु शास्त्र के इन नियमों को अपनाएं। बच्चों के कमरे में थोड़ा बदलाव उनके एकाग्रता में बढ़ोतरी कर सकता है। एकाग्रता सफलता की कुंजी है।

बच्चों में एकाग्रता बढ़ाने के लिए वास्तु का प्रयोग



बच्चों के कमरे में थोड़ा बदलाव उनके एकाग्रता में बढ़ोतरी कर सकता है। एकाग्रता सफलता की कुंजी है लेकिन क्या आप जानते हैं की अगर आपका बच्चा सीखने से दूर भागता है तो इसमें आपके घर का दोष हो सकता है वास्तु शास्त्र में बच्चों में कमी को दूर करने के कई तरीके हैं लेकिन बच्चों की परेशानियां दूढ़ने तो आपको ही होंगे। वास्तु शास्त्र के हिसाब से घर की दक्षिण-पश्चिम दिशा शिक्षा क्षेत्र होता है। इसका मतलब ये हैं की इस दिशा में आप कैसे सामान को रखते हैं इसका सीधा प्रभाव बच्चे की एकाग्रता पर पड़ता है। वास्तु शास्त्र के इन नियमों का पालन करें-

- पश्चिम दिशा में टीवी रखने से बचें क्योंकि ये आकर्षण का क्षेत्र है। अगर आपका बच्चा ध्यान लगाने की कोशिश कर भी रहा हो तब भी उसका ध्यान टीवी की ओर चला

जाएगा।

- पश्चिम दिशा में टॉयलेट का होना या हरे रंग का होना बच्चे की पढ़ाई पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। इससे बच्चा पढ़ाई को समय की बर्बादी समझ सकता है।
- पश्चिम दिशा में ड्रेसिंग टेबल का होना बच्चे के ध्यान को पढ़ाई से अपने सुन्दर और आकर्षक दिखने पर लगा सकता है।
- बच्चे के बिस्तर लगाते समय भी ध्यान रखें की ये पूर्वी दक्षिणी-पूर्व में न हो। इससे बच्चे में खुद को लेकर शंकाएं उत्पन्न होनी शुरू हो सकती है। बिस्तर को दक्षिण पश्चिम दिशा में लगाएं। यहाँ तक की पुस्तकों को दक्षिणी-पूर्व दिशा में रखना भी पढ़ाई से ध्यान भटकाने का कारण बन सकता है।

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



- रेटिना की जाँच • आँखों के परदे की जाँच
- 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

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

वहलीनिबद्ध ४ यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, 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 वुमन सेन्टर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,
कांजसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड
फिजियोथैरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा,
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपार्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक

मोबा.: 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
- बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरापी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पैगभाण्ड के छाले एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

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

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrr@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)

- विशेष सेवाएं :-
- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
 - बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
 - बच्चों हर्मिग हड्डिफ्रैक्चर, फेराब का रास्ता सही जगह न होना एवं आइकोप संबंधी सभी सर्जरी,
 - दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
 - नवजात शिशु की आंत में रूकावट, 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,
 - कंठ हॉट एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
 - बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
 - गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल क्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : साय 8 से 8 (पूर्व अर्धरात्रि के बाद)

क्लीनिक - 2 : एडवर्ग क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : साय 8.30 से 9.30

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांशु

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी व्यापार बाधा,
उच्च शिक्षा / करियर/पर्सनालटी / मॉडर्निंग में
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मंगल विवाह विलंब, संतान
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-
भवन और सुखमय कामयाब जीवन में आ रही
बाधाओं के सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षाएं चालू हैं
नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेंड
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)
- क्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
- आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गुटखा, 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 सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत 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 Shiksha Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

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

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

मेटरनिटी व सर्जिकल सेंटर एवं महक क्लिनिक



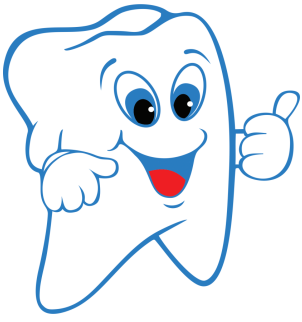
डॉ. अनिता इनाणी

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

प्रसूति, स्त्री रोग, निःसंतान दंपति इलाज विशेषज्ञ
एवं काल्पोस्कोपिक सर्जन
समय : सुबह 11 से 3 बजे
शाम 6 से 9 बजे, रविवार पूर्व परामर्श पर
मो. नं. 98270-71942

Email: dr.anitainani@gmail.com

क्लिनिक : 75, श्रीनगर मेन, जी-2, श्रीनाथ अपार्टमेंट, खजराना रोड़, आनंद बाजार चौराहा के पास, इन्दौर फोन : 0731-2562760



दांतों को सड़ने से बचाएंगे ये उपाय

डुनिया में कई लोग ऐसे हैं, जो अपने पीले और सड़े हुए दांतों से परेशान हैं। सफेद चमकीले दांत हमेशा ही मुंह की सेहत की ओर इशारा करते हैं। साथ ही पूरी सेहत का भी खुलासा कर देते हैं। हालांकि, यह जरूरी नहीं है कि दांत यदि सफेद हैं, तो उनमें कीटाणु नहीं होंगे। दुनिया में जुकाम के बाद सबसे ज्यादा होने वाली दूसरी बीमारी दांतों का सड़ना है। बड़े पैमाने पर दांतों की सड़न जीवन को बुरी तरह से प्रभावित करती है। दांतों के सड़ने से शरीर के काम तो प्रभावित होते ही हैं, सुंदरता भी प्रभावित होती है। इसके अलावा सबसे गंभीर बात कि पाचन तंत्र भी खराब होता है। इसमें खराबी होने पर पूरे शरीर का सिस्टम खराब हो सकता है। लेकिन इसके लिए हमें समझना होगा कि ऐसा क्या है जो दांतों को प्रभावित करता है। दांतों के सड़ने को मेडिकल भाषा में दांतों का पुराना इन्फेक्शन कहा जाता है। इसमें दांतों की कैल्सीफाइड संरचना में छोटे-छोटे कीड़े लगे होते हैं। इसी कारण से दांतों जैसी सख्त चीज में भी छेद होने लगते हैं और यही कैविटी बनती है ये धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। उनको भी बढ़ने के लिए भोजन चाहिए, ताकि वे बने रहें और एक से अनेक हो सकें। जो खाना हम खाते हैं और जो दांतों में चिपका रहता है, ये कीटाणु उससे दांतों की सतह पर कॉलोनी बना लेते हैं, जिसे डेंटल प्लाक या दांतों का मैल भी कहा जाता है। जब भी चिपचिपा या फिर कोई मीठा भोजन किया जाता है तो कीटाणु ही उस खाने को सड़ाते हैं और एसिड बनाते हैं। हम सब जानते हैं कि एसिड क्या है और धीरे-धीरे ये एसिड ही हमारे दांतों को सड़ाने लगता है। हमारे दांतों का सुरक्षा कवच माने जाने वाला एनामल भी इससे गलता जाता है। इसमें ये कीटाणु बड़े मजे से रहते हैं और हम जो खाते हैं, उसे दांतों में धीरे-धीरे भीतर तक ले जाते हैं। इसके बाद दांत में यह ताकत ही नहीं बचती कि वह इनकी मार सहन कर सके। इसलिए कुछ खाते ही भीषण दर्द होने लगता है। बच्चों में दूध पीने के बाद यदि मसूड़ों और दांतों को ठीक ढंग से साफ नहीं किया जाता है, तो दूध का चिपचिपापन लंबे समय तक दांतों में बना रहता है, क्योंकि दूध में भारी मात्रा में शर्करा होती है और इससे कैविटी बनने की गति तेज हो जाती है। फीडिंग के बाद यदि छोटे बच्चों के मसूड़े मुलायम कपड़े से साफ नहीं किए जाते हैं, तो उन्हें भी इस तरह की परेशानी हो सकती है। दूध के दांत आते ही खराब होने लगते हैं। बोटल से दूध पीने वालों बच्चों को भी यह समस्या आती है। इस तरह से दांतों की सड़न में कीटाणु और कार्बोहाइड्रेट कारण बनते जाते हैं। जानते हैं कौन किस तरह की भूमिका निभाता है।

दुनिया में दांतों की समस्या दूसरी सबसे बड़ी समस्या मानी जाती है। इसे लेकर ज्यादातर लोग जागरूक भी हैं, लेकिन दांतों में इलिंग की तकनीक से बहुत घबराते हैं। लेकिन अब इसमें नए उपचार भी आ चुके हैं, जिनसे दांतों में कैविटी की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।



दांतों में सड़न यानी कैविटी की समस्या न सिर्फ आपकी मुस्कान फीकी कर देती है बल्कि कई बार कम उम्र में ही दांतों से हाथ धोना पड़ जाता है। ऐसे में कैविटी की स्थिति तक दांत न पहुंचे इसके लिए अपने रूटीन में इन सात अच्छी आदतों को शामिल करना आपके लिए जरूरी है। जानिए, कैविटी से बचाव के सात आसान उपाय।

रोज दो बार टूथब्रश

दांतों को सड़ने से बचाने का सबसे आसान उपाय है रोज दो बार ब्रश करें। सुबह सोकर उठने के बाद और रात को सोने से पहले, रोज सही तरीके से दांत साफ करें।

रोज करें फ्लॉस

खाना खाते वक्त कई बारीक कण दांतों में फंस जाते हैं जो ब्रश से भी साफ नहीं होते। ऐसे में ब्रश करने के दौरान फ्लॉस की आदत डालें। इससे दांत अच्छी तरह साफ होते हैं।

खाने के बाद करें कुल्ला

नाश्ता-खाना या फिर चाय-कॉफी, इनके सेवन के बाद पानी से कुल्ला करने की आदत डालें। इससे मुंह साफ रहेगा और दांत लंबे समय तक मजबूत रहेंगे।

प्रिजर्वेटिव्स या पैक्ट डाइट से बचें

प्रिजर्वेटिव युक्त ड्रिंक्स या फास्टफूड का सेवन, दांतों के लिए भी बहुत फायदेमंद नहीं है। इनमें मौजूद शुगर और प्रिजर्वेटिव्स दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं।

सीलेंट की कोटिंग

दांतों पर कैविटी से बचाव के लिए सीलेंट की कोटिंग करवा सकते हैं। इससे दांतों को बैक्टीरियाई संक्रमण से बचाने में मदद मिलती है। खासतौर पर बच्चों के लिए सीलेंट की कोटिंग सबसे सुरक्षित तरीका है।

इस्तेमाल करें माउथवॉश

बाजार में कई एंटीमाइक्रोबिल माउथवॉश उपलब्ध हैं जिनके इस्तेमाल से दांतों को सड़ने से बचाया जा सकता है। रोज ब्रश करने के बाद माउथवॉश का इस्तेमाल करें।

शुगर फ्री च्चीइंग गम

शुगर फ्री च्चीइंग गम चबाने के दौरान मुंह में लार बनती है जिससे दांतों को संक्रमण से बचाने में मदद मिलती है। आप चाहें तो बिना च्चीइंग गम खाए भी मुंह की एक्सरसाइज करें। इससे मुंह में लार बनेगी और दांत संक्रमण मुक्त होंगे।

बच्चे संक्रमित वायु, सतह या किसी संक्रमित व्यक्ति की समीपता के कारण, विभिन्न प्रकार के संक्रमण फैलाने वाले रोगाणुओं के संपर्क में आ जाते हैं। बीमार बच्चे की देखरेख, माँ-बाप एवं उनकी देखभाल करने वालों के लिए समान रूप से मुश्किल हो सकती है। दवाईयों से घातक दुष्परिणामों की सम्भावना होती है। इन विपरीत परिस्थितियों में प्राकृतिक तरीकों से ही उपचार करना श्रेष्ठ है। घरेलू उपचार बच्चों की सर्दी-खांसी में राहत पहुंचा कर उनके प्रतिरक्षा-तंत्र को शक्तिशाली बनाते हैं। फिर भी, अगर आपका शिशु तीन-माह से कम आयु का है और ज्वर से ग्रसित है तो सदैव अपने चिकित्सक से परामर्श लें। बच्चों की सर्दी-खांसी में कारण शीर्ष उपचार-

स्पंज-स्नान

छोटे बच्चों का बुखार कम करने एवं शरीर के तापमान को विनियमित करने हेतु, उन्हें दिन में दो से तीन बार ठण्डे पानी से अथवा स्पंज-स्नान करवाएं। स्पंज को कमरे के तापमान के बराबर-तापमान वाले पानी में भिगोकर उसका अतिरिक्त पानी निचोड़ लें। और फिर बच्चे के तापमान को कम करने के लिए उसके हाथ-पैर, कांख एवं उसके कमर से नीचे के हिस्से को पोछें।

नींबू

एक कढ़ाई में चार-नींबू का रस, उनके छिलके और एक चम्मच अदरक की फांके लें। इसमें पानी डालें ताकि सारे के सारे अवयव इसमें डूब जाएँ। इसे ढक कर 10 मिनट तक उबालें। इस प्रकार तैयार पानी को अलग कर लें। अब इस तरल पेय में उतनी ही मात्रा में गर्म-पानी तथा स्वाद के लिए शहद मिलाएं। बच्चे को इस प्रकार तैयार गर्म नींबू-पानी दिन में कुछ-बार पीने को दें।

शहद

एक-वर्ष या फिर उससे कम आयु के बच्चों के लिए, जोकि सर्दी-खांसी से पीड़ित हों, शहद एक सुरक्षित उपचार है। दो चम्मच कच्चा शहद और एक चम्मच नींबू का रस मिला लें। हर, कुछ एक घंटों के अंतराल के बाद राहत दिलाने के लिए पिलायें।

संतरे

संतरे में मौजूद विटामिन-सी श्वेत रक्त कोशिकाओं

बच्चों की सर्दी-खांसी को दूर करे घरेलू उपचार

प्रत्येक वर्ष सैकड़ों नवजात एवं छोटे बच्चे, विशेषतः कमजोर प्रतिरक्षा-तंत्र की कमजोरी के कारण, सर्दी-खांसी का शिकार होते हैं। वस्तुतः अधिकतर शिशु, अपने जीवन के प्रथम वर्ष में ही लगभग बार-बार इस समस्या से दो-चार होते हैं।



का निर्माण बढ़ाने में सहायक है। यही कोशिकाएं सर्दी-जुकाम के रोगाणुओं से लड़ती हैं। संतरा प्रतिरक्षा-तंत्र को दृढ़ता प्रदान करके खांसी, गले की दर्द और नाक बहने की समस्या में राहत पहुंचाता है। दो वर्ष से कम उम्र के बच्चे को प्रतिदिन एक से दो गिलास संतरे का रस पिलायें। इससे कम आयु के बच्चों को बराबर मात्रा में पानी मिलाकर नियमित अंतराल के बाद पिलायें।

अदरक

छः कप पानी में, आधा कप बारीक कटे हुए अदरक की फांके और दालचीनी के दो छोटे टुकों को 20 मिनट तक धीमी आंच पर पकायें। फिर इसे छानकर चीनी या शहद मिलाकर दिन में कई बार बच्चे को पीने के लिए दें। एक वर्ष से कम आयु के बच्चों को बराबर मात्रा में गर्म-पानी मिलाकर पिलायें।

सेब का सिरका

एक हिस्सा कच्चा, बिना छाना हुआ सेब का सिरका और दो हिस्से ठंडा पानी मिलाकर उसमें दो पट्टियां भिगोयें। फिर उन्हें निचोकर एक को माथे पर और एक को पेट पर रखें। दस- दस मिनट के बाद पट्टियां बदलते रहें। प्रक्रिया को बुखार कम होने तक दोहरायें।

स्तन का दूध

स्तनपान बच्चों के लिए अति महत्वपूर्ण है, खासकर जब वे बीमार हों। यह उन्हें अदभुत संतुलित पोषक-तत्वों की श्रृंखला प्रदान करता है जो कि उन्हें संक्रमण से लड़ने और शीघ्र स्वस्थ होने में सहायता करते हैं। छः माह से कम आयु के शिशुओं को, सर्दी-खांसी से निजात दिलवाने के लिए, स्तनपान कराना चाहिए।

डॉ. सुष्मिता 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 गठानों का ऑपरेशन
- संतान विहिन्ता
- आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
- बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आईयूआई
- जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेटोस्कोपी
- 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

भारत में पुरुषों की अनुमानित लम्बाई है 5 फीट 5 इंच और महिलाओं की 5 फीट खैर, आंकड़ें जो भी कहें, हर कोई चाहता है कि उसकी हाइट अच्छी हो और यदि समय पर हाइट नहीं बढ़ती तो इसके लिए थोड़ा परेशान होना स्वाभाविक है। इसी परेशानी को कुछ कम करने के लिए जानें कुछ उपाय-

व्यक्ति क्तिव को निखारने में लम्बाई का महत्वपूर्ण योगदान होता है जिनकी लम्बाई कम होती है वे अपनी लम्बाई को थोड़ा और बढ़ाना चाहते हैं। लम्बाई की कमी से आत्मविश्वास में भी कमी देखी जाती है। पुलिस, मॉडलिंग तथा सैन्य जैसी सेवाओं में अच्छी लम्बाई का होना जरूरी है। कई बार यह माना जाता है कि लम्बाई एक निश्चित उम्र तक ही बढ़ सकती है या माता-पिता की लम्बाई के अनुसार ही बच्चों की लम्बाई होगी किन्तु यदि संतुलित एवं पौष्टिक आहार, व्यायाम एवं योग का नियमित अभ्यास तथा जीवन शैली में सही आदतें अपनाई जायें तो हम अधिकतम संभव लम्बाई को प्राप्त कर सकते हैं।

खान पान में सुधार करें

शरीर की सही ग्रोथ एवं लम्बाई के लिए संतुलित एवं पौष्टिक भोजन बहुत जरूरी है। लम्बाई बढ़ाने के लिए आहार के इन नियमों का पालन करें -

भरपूर प्रोटीन लें : लम्बाई बढ़ाने के लिए प्रोटीन से भरपूर भोजन लेना जरूरी है। प्रोटीन मांस, मछली, सोयाबीन, मूंगफली, दालों आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

खनिज लवण हैं जरूरी : लम्बाई बढ़ाने के लिए कैल्शियम, जिंक, फोस्फोरस, मैग्नीशियम जैसे खनिज लवणों का नियमित सेवन जरूरी है। खनिज लवण हरी सब्जियों, ड्राई फ्रूट्स, फल, दही, छाछ आदि में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

भरपूर विटामिन लें : शरीर के सही विकास एवं अच्छी लम्बाई के लिए आहार में संतुलित मात्रा में विटामिन ए, बी, सी, डी तथा अन्य विटामिन का होना बहुत जरूरी है। इसके लिए दूध, दही, अंकुरित अनाज, फल, सब्जियाँ आदि का नियमित सेवन करें।

भूखे ना रहें : भूखे रहने या खाने के समय को मिस करने से शरीर की ग्रोथ पर नकारात्मक असर पड़ता है। पूरे दिन के आहार को 5-6 बार में बाँट कर लें। इससे शरीर का मेटाबोलिज्म सुधरता है। शरीर पर फैट का जमाव नहीं होता है और लम्बाई बढ़ने के उम्मीद बनते हैं।

लम्बाई बढ़ाने के लिए करें व्यायाम

नित्य व्यायाम एवं भ्रमण की आदत डालें: नियमित रूप से सुबह 15-20 मिनट टहलने पर तथा व्यायाम करना मधुमेह, उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल जैसी अनेक बीमारियों से बचाव

लम्बाई बढ़ाए आपका व्यक्तित्व



रखने में उपयोगी साबित होता है। साथ ही शरीर की ग्रोथ तथा लम्बाई बढ़ाने में भी लाभदायक है। **रस्सी कूदें** : रस्सी कूदना न सिर्फ वजन को नियंत्रित करता है। बल्कि लम्बाई को बढ़ाने हेतु भी बहुत उपयोगी व्यायाम माना जाता है। पाँव, कमर तथा पीठ की मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। मेरुदंड में खिंचाव होता है जिससे लम्बाई बढ़ने में सहायता मिलती है।

लटकने की एक्सर साइज करें : इसके लिए लोहे का पाइप या लकड़ी का डंडा जमीन से लगभग 7 फिट ऊपर बांधा जाता है। आप पड़े की मोटी डाल या घर में मौजूद कोई लटकने लायक हिस्सा भी काम में ले सकते हैं। नियमित रूप से लटकने की एक्सरसाइज करने से रीड की हड्डी, पेट, छाती, पाँव की मांसपेशियों की अच्छी एक्सरसाइज होती है। लम्बाई बढ़ाने हेतु यह बहुत उपयोगी एक्सरसाइज है। इसका नित्य अभ्यास करना चाहिए।

दौड़ें : दौड़ना सम्पूर्ण शरीर के लिए बेहतरीन व्यायाम है। इससे वजन नियंत्रित रहता है। पाँव, कमर तथा रीड की हड्डियाँ व मांस पेशियाँ ताकतवर बनती हैं। हड्डियों का विकास होता है। जिससे शरीर की लम्बाई बढ़ने में सहायता मिलती है।

तैराकी करें : तैराकी ना सिर्फ मनोरंजन का साधन है बल्कि सम्पूर्ण शरीर का बेहतरीन व्यायाम है। इससे पूरे शरीर का रक्त संचार बता है। सम्पूर्ण शरीर की मांसपेशियों में खिंचाव होता है। तनाव

का स्तर कम होता है। भूख बढ़ती है खाया पीया सही से हजम हो जाता है। लम्बाई बढ़ने में स्विमिंग से काफी सहायता मिलती है।

लम्बाई बढ़ाने के लिए करें योग

ताड़ासन : कद बढ़ाने के लिए ताड़ासन एक महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। इस आसन में खड़े होकर हथेलियों को जोड़कर ऊपर की ओर करते हुए एडियों को उठाते हुए पाँव के पंजो पर पूरे शरीर का वजन डाला जाता है। ताड़ासन के नियमित अभ्यास से पूरे शरीर की एक्सरसाइज होती है तथा रीड की हड्डी, छाती तथा कन्धों की मांसपेशियाँ खिंचती हैं। पाँव की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

भुजंगासन : इस आसन में पेट के बल लेटक कर कमर के आगे के हिस्से को ऊपर की ओर उठाया जाता है। कमर तथा रीड की हड्डी की एक्सरसाइज तथा लम्बाई बढ़ाने के लिए यह उपयोगी आसन है।

पश्चिमोत्तानासन : शरीर की लम्बाई बढ़ाने हेतु पश्चिमोत्तानासन का नियमित अभ्यास भी बहुत उपयोगी साबित होता है। इस आसन में जमीन पर बैठकर आगे की ओर झुककर पाँव के अंगूठों को हाथ से पकड़ा जाता है। कमर तथा पीठ की मांस पेशियाँ के लिए यह बहुत उपयोगी आसन है। इससे रीड की हड्डी में खिंचाव होता है। लम्बाई बढ़ाने में सहायता मिलती है।

सबसे खास सर्दियों का

हर साल एक नया अहसास है ठंड का मौसम। इस बार ठंड में सर्दी-जुकाम से डरने की जगह इनसे लड़ने के लिए खुद को और अपने परिवार को तैयार कीजिए। ठंड के लिए ऐसे ऊनी कपड़ों का चुनाव कीजिए, जो आपके परिवार को पर्याप्त गर्माहट दे और साथ ही स्टाइलिश लुक भी। कैसे चुनें ऊनी कपड़ों और उनकी देखभाल के दौरान किन बातों को ध्यान में रखें, जानें-

सर्दियों के मौसम में बदरंग और बोरिंग दिखने के दिन अब लद गए। जाड़े का मौसम भी अब स्टाइलिश हो गया है। ठंड से बचने के लिए अब जरूरी नहीं कि खुद को बोरिंग और गहरे रंग के कपड़ों के हवाले कर दिया जाए। ठंड से खुद को और अपने परिवार को बचाते हुए अब आप स्टाइलिश भी दिख सकती हैं, पर इसके लिए जरूरी है कि अपने कपड़ों का चुनाव आप सोच-समझकर करें और साथ ही गर्मी के कपड़ों और ठंड के कपड़ों के बीच अच्छा तालमेल भी बिटाएं।

लेयरिंग का है मौसम

वो दिन गए जब ठंड के मौसम में अपने कपड़ों की परत को छुपाने की कोशिश करते थे। अब एक साथ दो-तीन कपड़े पहनने और उन्हें दिखाने का ट्रेंड आ गया है। अपने ठंड के कपड़ों को निकालें और तरह-तरह के कॉम्बिनेशन में उन्हें पहनें। जरूरी नहीं है कि ठंड का मौसम आते ही आप अपने गर्मी वाले कपड़ों को अलविदा कह दें। उन्हें भी ठंड के मौसम में अपने गर्म कपड़ों के बीच जगह दें। ठंड के मौसम में फैशनबल दिखने का मूलमंत्र यही है। अपने जैकेट, कार्डिगन और पुलोवर को अपने कॉटन के शर्ट या ड्रेस के साथ पहनें। एक्सपेरिमेंट करने से नहीं घबराएं। एक्सपेरिमेंट करेंगी, तभी कपड़ों की कई परत के साथ भी औरों से अलग दिखेंगी।

सोच-समझकर चुनें रंग

ठंड के मौसम में हमेशा गहरे और आकर्षक रंग चुनें। पेस्टल रंग के कपड़े ठंड के मौसम को नीरस बना देंगे। ठंड के कपड़े खरीदते वक्त ऐसे रंग चुनें जो इस बदरंग मौसम में

रंग भरें। ऐसे स्वेटर या ऊनी कपड़े चुनें जिनके पैटर्न में एक साथ ढेर सारे रंगों का साधारण पैटर्न और एकाध रंग का कपड़ा चुनें। ऑरेंज, गोल्डन ब्राउन, व्हाइट या फिर पीले रंग वाले कपड़े पहनने से बचें।



बच्चों जैसे मुलायम, उनके कपड़े

अहसास

गड़े न चुनें, सारे रंग हों। वाले ऊनी उन, ऑफ ऊनी कपड़े

एसेसरीज भी बदलें

अपनी एसेसरीज में बदलाव लाकर आप अपने लुक को बेहद आसानी से बदल सकती हैं। अगर ठंड बहुत ज्यादा है तो पशमीना शॉल को अपने वॉर्डरोब में शामिल करें। साथ ही आप स्टाइलिश मफलर और फर वाले स्टोल से भी स्टाइल स्टेटमेंट बना सकती हैं। हैट्स और ऊनी टोपी भी ठंड के मौसम में आपको स्टाइलिश लुक देंगे और ठंड से भी बचाएंगे।

फ्लोरल प्रिंट से बनाएं दूरी

फ्लोरल प्रिंट के कपड़े गर्मी के मौसम में ही ज्यादा अच्छे लगते हैं। अगर आपको ये प्रिंट बहुत ही ज्यादा पसंद हैं और आप ठंड में भी इन्हें पहनना चाहती हैं तो ठंड के मौसम में थोड़े गहरे प्रिंट वाले कपड़े अपने लिए चुनें। ठंड के मौसम के आपके वॉर्डरोब में ये गहरे फ्लोरल प्रिंट वाले कपड़े आसानी से घुल-मिल जाएंगे।

बूट्स से बनें फैशनेबल

गर्मियों के फुटवियर को कुछ माह आराम दें और जूते और बूट्स को अपने वॉर्डरोब में शामिल करें। अपनी गर्मी के मौसम के कपड़े को ठंड वाला लुक देने के लिए इससे बेहतर तरीका कुछ और नहीं।



खिल उटेंगे आपके ऊनी कपड़े

ऊनी कपड़ों की ओर बैकटीरिया और धूल-मिट्टी जल्दी आकर्षित होते हैं, इसलिए अपने जैकेट और कोट को नियमित अंतराल पर ब्रश से साफ करें। इससे आपके सर्दियों के कपड़े न सिर्फ साफ रहेंगे, बल्कि किसी तरह की स्किन एलर्जी और रैशेज होने की आशंका भी नहीं रहेगी।

ठंड के कपड़ों को बीच-बीच में धूप में सुखाएं। पर ध्यान रहे कि सूरज की तेज रोशनी आपके ऊनी कपड़ों पर सीधी न पड़े। ऐसा करने से आपके ऊनी कपड़े बदरंग हो जाएंगे। वहीं धूप में ऊनी कपड़ों को सुखाने से उसकी नमी गायब हो जाएगी और साथ ही सभी कीटाणु भी मर जाएंगे। ऊनी कपड़े को धूप में सुखाने से वो न सिर्फ आपको ज्यादा गर्माहट देंगे, बल्कि उन्हें पहनने पर भी आपको ज्यादा अच्छा महसूस होगा।

अपने भारी-भरकम स्वेटर को वॉर्डरोब में लटकाना नहीं रखें। भारी स्वेटर को लटकाकर रखने से स्वेटर की फिटिंग बिगड़ जाती है। साथ ही हैंगर से स्वेटर को लटकाकर रखने से कंधे वाले हिस्से के जल्दी फटने की आशंका बढ़ जाती है।

ऊनी कपड़े बेहद नाजुक होते हैं। लंबी उम्र देने के लिए ऊनी कपड़ों को धोने के लिए हमेशा माइल्ड साबुन या डिटजेंट और गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। माइल्ड साबुन और डिटजेंट के इस्तेमाल से आपके ऊनी कपड़ों में चमक और उनका वास्तविक लुक बरकरार रहेगा। गुनगुना पानी आपके ऊनी कपड़ों में छिपे कीटाणुओं को मारेगा और उसकी स्वच्छता को बरकरार रखेगा।

स्वेटर और कार्डिगन में अकसर रोंए हो जाते हैं। ये रोंए स्वेटर और किसी अन्य वस्तु के बीच रगड़ खाने से होते हैं। ये रोंए आपके नए और स्टाइलिश स्वेटर को भी पुराना और गंदा लुक दे सकते हैं। इन रोंओं को हटाने के लिए छोटे रेजर का इस्तेमाल करें और अपने स्वेटर को फिर से नया लुक दें।

अपने स्वेटर पर लगे दाग-धब्बों को हटाने के लिए कभी भी उन पर ब्लीच का इस्तेमाल न करें। ब्लीच के इस्तेमाल से आपका स्वेटर बदरंग हो जाएगा। कभी भी ऐसे डिटजेंट में स्वेटर न धोएं, जिसमें ब्लीच हो।

ठंड से मासूम बच्चों को बचाकर रखना आसान काम नहीं है। बच्चों के लिए ठंड का मौसम सेहत भरा रहे, इसके लिए जरूरी है कि इस सर्द मौसम में भी वो पूरी तरह से गर्म रहें। बच्चों के लिए ठंड के कपड़ों का चुनाव करते वक्त इसलिए हमेशा फैशन और ट्रेंड की जगह उनके आराम और कपड़ों की गर्माहट का ध्यान रखें। बच्चों के लिए हमेशा मुलायम और आरामदायक ऊनी कपड़े चुनें। कपड़े का फैब्रिक ऐसा हो जो उनकी मुलायम त्वचा को किसी प्रकार का नुकसान न पहुंचाए। बच्चों के ऊनी कपड़े हमेशा थोड़े हल्के रंग के चुनें ताकि आपको आसानी से पता चल सके कि वो कब गंदे हो गए हैं और उन्हें साफ करने की जरूरत है।

- बच्चे को कभी भी एक साथ ढेर सारे कपड़े न पहनाएं। बहुत ज्यादा कपड़े पहनाने पर उन्हें सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। बच्चे के लिए ढीली फिटिंग वाले और ढेर सारे बटन वाले ऊनी कपड़े चुनें ताकि इन कपड़ों को पहनाते और उतारते वक्त आपको और आपके बच्चे दोनों को परेशानी न हो।
- बच्चे के लिए पूरी बाजू वाले ऊनी कपड़े चुनें ताकि उनके हाथ भी गर्म रहें।
- अगर ठंड बहुत ज्यादा हो तो बच्चे के कान में रुई के फाहे डाल दें और ऊनी टोपी या स्कार्फ पहनाएं ताकि बच्चे का सिर भी गर्म रहे।
- कभी भी बच्चे को सबसे पहले ऊनी कपड़ा न पहनाएं। पहले नीचे कोई सूती कपड़ा

पहनाएं और उसके ऊपर से उसे ऊनी कपड़ा पहनाएं। बच्चे की त्वचा में किसी तरह की एलर्जी न हो, इसलिए ठंड के मौसम में उसके पूरे शरीर में हर दिन विंटर क्रीम लगाएं।

- ठंड बहुत ज्यादा हो, तब भी सोते वक्त बच्चे को ढेर सारे कपड़े न पहनाएं और न ही उनके ऊपर ढेर सारे कंबल डालें।
- बच्चे के पैरों को गर्म रखने के लिए उनके लिए ऐसे पाजामे खरीदें, जिनके साथ जुराबें जुड़ी हुई रहती हैं। बच्चे के हाथ भी जल्दी ठंडे हो जाते हैं, इसलिए उनके हाथों को गर्म रखने के लिए उन्हें ग्लव्स पहनाना न भूलें। बच्चे को ढेर सारे कपड़े नहीं पहनाएं, बल्कि ज्यादा गर्म कपड़े पहनाएं।

घर पर बनाएं एलोवेरा फेस पैक



ए लोवेरा सेहत ही नहीं बल्कि सौंदर्य के लिए भी अमृत माना जाता है। ऐसा इसमें मौजूद औषधीय गुण जैसे विटामिन ए, सी, बी-1, बी-5, बी-6 व बी-12 विटामिन और आयरन, सोडियम, फास्फोरस, कैल्शियम और कॉपर जैसे मिनरल के कारण होता है। एलोवेरा से आप सौंदर्य संबंधी सभी समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। एलोवेरा का आपको भरपूर लाभ मिले इसके लिए आवश्यक है कि आप अपने घर में ही एलोवेरा का पौधा लगायें। एलोवेरा का जूस पत्ते की बाहरी त्वचा में और जैल पत्तों के गूदे में पाया जाता है। इन दोनों का ही प्रयोग आप त्वचा पर प्रत्यक्ष रूप से कर सकती हैं। आइए इस आर्टिकल के माध्यम से जानते हैं कि एलोवेरा त्वचा की विभिन्न समस्याओं में किस तरह तरह लाभकारी है और इसका इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है।

एलोवेरा से होने वाले लाभ

- एलोवेरा सौंदर्य बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- एलोवेरा एंटीबायोटिक और एंटीसेप्टिक गुणों से भरपूर होता है।
- एलोवेरा के पल्प को त्वचा पर लगाने से त्वचा में नमी बढ़ती है।
- त्वचा की तैलीयता को दूर करता है।
- त्वचा संबंधी समस्याएं जैसे मुहांसे, डार्कसर्कल आदि के साथ फटी एडियों की समस्या को भी एलोवेरा से दूर किया जा सकता है।
- मुहांसों युक्त त्वचा के लिए इसका प्रयोग बहुत उपयोगी है।

त्वचा को चमकदार बनाने वाला

एलोवेरा फेस पैक

त्वचा को चमकदार और बेदाग बनाने के लिए यह पैक बहुत मददगार होता है।



सामग्री : एलोवेरा, हल्दी, शहद, दूध और गुलाब जल

तरीका : एक चुटकी हल्दी, एक चम्मच शहद, एक चम्मच दूध और कुछ बूंदे गुलाब जल की लेकर इन सबका पेस्ट बना लें। फिर पेस्ट में एलोवेरा जैल मिलाकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर 20 मिनट के लिए लगा लें। फिर इस हल्के गुनगुने पानी से धो लें। इस पैक से कुछ दिनों में ही आपकी त्वचा चमकदार हो जाएगी।

टैन हटाने वाला एलोवेरा फेस

मास्क

त्वचा में टैनिंग की समस्या भारत में एक आम समस्या है और इसे आसानी से दूर भी नहीं किया जा सकता है। लेकिन आप टैन हटाने के लिए इस सरल और प्रभावी पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह टैन को हटाने में उपयोगी भूमिका निभाता है।

सामग्री : एलोवेरा और नींबू का रस

तरीका : एलोवेरा जैल और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें और इस पेस्ट को प्रभावित त्वचा पर 10 मिनट के लिए लगाकर धो लें।

पिगमेंटेशन के निशान को दूर करें एलोवेरा जैल फेस पैक

आप एजिंग, पिंपल्स, पिगमेंटेशन और जले और चोट के निशान को एलोवेरा जैल का उपयोग कर दूर कर सकते हैं।

सामग्री : एलोवेरा जैल और गुलाब जल

तरीका : बस एलोवेरा जैल और गुलाब जल को मिलाकर पेस्ट बना लें और फिर इसे अपने चेहरे पर 20 मिनट के लिए लगाकर, ठंडे पानी से धो लें। यह पैक चेहरे पर गोरापन भी लाता है। इस पेस्ट को धोने से 2 से 3 मिनट के लिए मालिश करने त्वचा के रोमछिद्र साफ हो जाते हैं।

एलोवेरा डिटॉक्स पैक

एलोवेरा डिटॉक्स पैक की मदद से आपकी त्वचा डिटॉक्स होकर तरोताजा बन जाती है।

सामग्री : एलोवेरा, आम, नींबू का रस

तरीका : एलोवेरा जैल और आम के कटे टुकड़ों को एक साथ लेकर पीस लें। फिर इसमें थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर, ठंडे पानी में धोने से पहले चेहरे पर 20 मिनट के लिए लगा लें।

मुंहासों के लिए एलोवेरा फेस

मास्क

इस फेस पैक के इस्तेमाल से आप मुंहासों की समस्या से जल्द निजात पा सकते हैं।

सामग्री : एलोवेरा के पत्ते और शहद

तरीका : पानी में एलोवेरा की पत्ती को उबाल लें और इसे पीसकर पेस्ट बना लें। अब पेस्ट में शहद मिलाकर, अपने चेहरे पर 20 मिनट के लिए लगा लें।

इस तरह एलोवेरा के एंटी-ऑक्सीडेंट गुण त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करते हैं। एलोवेरा न केवल स्किन सेल के नवीनीकरण की प्रक्रिया में मदद करता है, बल्कि त्वचा को नमी बनाए रखने की क्षमता भी देता है।

हम करें सूर्य से प्यार

आजकल जो बच्चे पैदा होते ही पीलिया रोग के शिकार हो जाते हैं उन्हें सूर्योदय के समय सूर्य किरणों में लिटाया जाता है जिससे अल्ट्रा वायलेट किरणों के सम्पर्क में आने से उनके शरीर के पिगमेन्ट सेल्स पर रासायनिक प्रतिक्रिया प्रारम्भ हो जाती है और बीमारी में लाम होता है।

सू र्य से निकलने वाली रोशनी में विटामिन डी होता है जिसकी कमी से शरीर में मेटाबोलिक हड्डियों की बीमारी हो जाती है जो युवाओं में होने वाली गंभीर बीमारी है। यह हमारे शरीर में विटामिन डी की कमी को पूरा करता है। सूर्य के प्रकाश के लाभ सिर्फ विटामिन डी तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसके कई अन्य लाभ भी होते हैं और कई दूसरी बीमारियों से भी बचाव होता है। निम्न कारण जो हमें सूर्य से प्यार करना सिखाता है-

अच्छी नींद आती है

धूप सेंककर आप रात में अच्छी नींद ले सकते हैं। दरअसल सूर्य की रोशनी में बैठने से शरीर में मेलाटोनिन नाम का हार्मोन विकसित होता है जिससे रात में अच्छी नींद आती है। इस तरह अनिद्रा की बीमारी भी इससे दूर जाती है। यानी रात में बेहतर नींद के लिए सूर्य से प्यार कीजिए।

वजन घटाएँ

वजन घटाने के लिए आप कई तरीके आजमाते और बहुत मेहनत भी करते हैं। लेकिन आप यह जानकर हैरान न हों कि वजन कम करने में सूर्य आपकी सहायता कर सकते हैं। दिन में धूप में बैठने से आपको वजन घटाने में सहायता मिल सकती है। एक शोध के मुताबिक यह बात सामने आई है कि सूर्य के प्रकाश और बीएमआई के बीच एक अच्छा सम्बंध होता है।

ठंड दूर भगाये

अगर आप सर्दी से के मौसम में ठंड से कांप रहे हैं तो सूर्य की रोशनी में जाइये जनाव, यह एक प्राकृतिक अलाव है जो ठंड दूर करेगा और आपको बीमारियों से भी बचायेगा।

हड्डियां मजबूत बनायें

हड्डियों को सही तरीके से पोषण न मिलने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों से संबंधित बीमारियां जैसे - गठिया, गाउट आदि होने की संभावना बढ़ जाती है। जबकि सूर्य की रोशनी में बैठने से हड्डियां मजबूत होती हैं क्योंकि इसमें विटामिन डी होता है।

इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाये

इम्यून सिस्टम अगर कमजोर हो जाये तो पेट संबंधित कई तरह के रोग हो जाते हैं, इसलिए इसे मजबूत बनाये रखना जरूरी है। धूप से शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाता है। सूर्य से निकलने वाली अल्ट्रावायलेट किरणें इम्यून



सिस्टम की हाईपरएक्टिविटी को नकारती हैं और सोराईसिस जैसी बीमारियों से बचाव करती हैं।

उम्र बढ़ती है

अगर आपकी चाहत लंबी उम्र पाने की है तो नियमित रूप से धूप से स्नान कीजिए। क्योंकि यह खून जमने, डायबिटीज एवं ट्यूमर को ठीक करता है, प्रतिरोधी क्षमता बाता है एवं पैरों में खून जमने का खतरा बिल्कुल नहीं रहता। ठंडे क्षेत्र में शीतकाल में यह खतरा ज्यादा रहता है। यह डायबिटीज जैसी बीमारी से भी बचाव करता है और अन्य बीमारियों से बचाता है। अगर ये सारी समस्यायें न हों तो उम्र बढ़ेगी ही।

बांझपन दूर करे

यदि पुरुष बांझपन के शिकार हैं तो उनके लिए सूर्य धूप रामबाण दवा की तरह है। धूप सेंकने से शुक्राणुओं की गुणवत्ता में सुधार आता है। खून में सूर्य धूप से मिले विटामिन 'डी' के बनने के कारण ऐसा होता है। इसके अलावा यह वियाग्रा दवा की भांति भी काम करता है। यह टेस्टोस्टेरेन हार्मोन के स्त्राव को भी बढ़ाता है।

दिमाग को स्वस्थ रखे

सूर्य से निकलने वाले प्रकाश में मौजूद विटामिन डी से दिमाग स्वस्थ रहता है। विटामिन डी भविष्य में होने वाली बीमारी सीजोफ्रेनिया (पागलपन की

बीमारी) के खतरे को कम करता है। यह दिमाग को स्वस्थ रखता है और इसके संतुलित विकास में सहायता प्रदान करता है। गर्भवती महिला के धूप सेंकने से यह लाभ बच्चे को भी मिलता है।

दिल के रोगों से बचाये

सूर्य से मिलने वाले विटामिन डी से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत होती हैं और कैंसर का खतरा कम होता है। यह मेटाबॉलिज्म को सुधारता है जिससे मधुमेह एवं हृदय रोग काबू में रहते हैं। धूप दिल की बीमारियों को रोकने में मददगार होता है।

सूर्य की किरणें मनुष्य के रक्तचाप को कम करने में सहायता प्रदान करती हैं जिससे दिल के दौरों का खतरा बहुत सीमा तक कम हो जाता है।

जहां सूर्य की किरणें पहुंचती हैं, वहां रोग के कीटाणु स्वतः मर जाते हैं और रोगों का जन्म ही नहीं हो पाता। सूर्य अपनी किरणों द्वारा अनेक प्रकार के आवश्यक तत्वों की वर्षा करता है और उन तत्वों को शरीर में ग्रहण करने से असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं। शरीर को कुछ ही क्षणों में झुलसा देने वाली गर्मियों की प्रचंड धूप से भले ही व्यक्ति स्वस्थ होने की बजाय उल्टे बीमार पड़ जाए लेकिन प्राचीन ग्रंथ अथर्ववेद में सबेरे धूप स्नान हृदय को स्वस्थ रखने का कारगर तरीका बताया गया है। उसमें कहा गया है कि जो व्यक्ति सूर्योदय के समय सूर्य की लाल रश्मियों का सेवन करता है उसे हृदय रोग कभी नहीं होता।

वजन के अनुसार पिएं पानी और रहें हेल्दी



ब हुत से लोगों को हर रोज सही मात्रा में पानी पीने का स्वास्थ्य और वजन पर क्या असर पड़ता है, के असली महत्व का एहसास नहीं है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि नियमित रूप से सही मात्रा में पानी पीना वास्तव में आपकी मेटाबॉलिज्म को तेज करने के साथ ज्यादा खाने पर अकुंश लगाने में मदद करता है।

वजन के अनुसार पानी

डॉक्टर से लेकर डाइटिशियन तक सभी लंबे समय तक फिट और हेल्दी रहने के लिए रोजाना कम से कम 8 गिलास पानी यानी दिन में लगभग 2 लीटर पानी पीने की सलाह देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दिन भर में कितना पानी पीना चाहिए ये पूरी तरह से आपके वजन निर्भर करता है। आइए हम आपको बताते हैं कि आपको सेहतमंद रहने के लिए अपने

वजन के अनुसार कितनी मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है।

अपने वजन की हो जानकारी

आपके शरीर को कितने पानी की जरूरत है, इसके लिए सबसे पहले जरूरी है कि आपको अपने वजन की सही जानकारी हो, क्योंकि 50 किलो वजन और 80 किलो वजन वाले लोगों की पानी की जरूरत अलग-अलग होती है। पानी शरीर को डिटॉक्स करने के अलावा मेटाबॉलिज्म और पाचन जैसी कई चीजों के सही कार्य के लिए जिम्मेदार होता है।

वजन जानने के बाद पिये पानी

अपने सही वजन को जानने के बाद वजन को 30 से डिवाइड करें और फिर जितनी मात्रा आये उतना ही पानी दिनभर में पीना शुरू करें। जैसे अगर आपका वजन 60 किलो है तो

आपको शरीर को हाइड्रेट रखने और अंगों को ठीक से कार्य करने के लिए दिनभर में 2 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

एक्सरसाइज के दौरान ज्यादा पानी

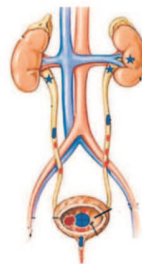
एक्सरसाइज के दौरान आप कितना पसीना बहाते हैं, कितने समय तक करते हैं और आपकी एक्सरसाइज किस प्रकार की है। इन बातों पर भी पानी की मात्रा निर्भर करती है। एक्सरसाइज के दौरान निकलने वाले पसीने से शरीर में पानी की कमी होने लगती है। जिससे शरीर झूई होने लगता है और पाचन संबंधी समस्याएं शुरू हो जाती है। इससे बचने के लिए एक्सरसाइज करने के बाद हर आधे घंटे में कम से कम एक गिलास पानी जरूर पिएं। साथ ही फ्रूट और ज्यूस डाइट को भी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में शामिल करें।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

दूध पीने के बाद कभी न खाये ये चीजे



आ यूर्वेदिक नियम के अनुसार दूध के साथ कुछ आहारों का सेवन पूर्णतः वर्जित माना जाता है। इन आहारों का साथ में सेवन करने से शरीर को नुकसान पहुंच सकता है। इस बारे में विस्तार से जाने।

ना करें उड़द की दाल और दूध का संग

दूध के साथ मूँग, उड़द, चना आदि सभी दालें,, गाजर, शककंद, आलू, , तेल, गुड़, शहद, दही, नारियल, लहसुन, कमलनाल, सभी नमकयुक्त व अम्लीय प्रदार्थ नहीं लेना चाहिए। इनके बीच कम-से-कम 2 घंटे का अंतर अवश्य रखें। अगर आप उड़द की दाल को दूध के साथ खाते हैं तो हार्टअटैक का खतरा बढ़ जाता है।

मूली के संग ना खाये दूध

दूध को कभी भी नमकीन और खट्टी चीजों के साथ नहीं लेना चाहिए। इसके अलावा यदि किसी

खाद्य पदार्थ में मूली का प्रयोग किया गया है तो इसके तुरंत बाद दूध नहीं पीना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से दूध विषेला हो सकता है साथ ही त्वचा संबंधी रोग होने की आशंका रहती है। मूली से बनी चीजें खाने के कम से कम दो घंटे के बाद ही दूध पिएं।

मछली के साथ दही

दही की तासीर ठंडी होती है। इसे किसी भी गर्म चीज के साथ नहीं लेना चाहिए। वहीं मछली की तासीर काफी गर्म होती है, इसलिए इसे दही के साथ नहीं खाना चाहिए। इसके साथ सेवन से गैस, एलर्जी और त्वचा संबंधी बीमारी हो सकती है। दही के अलावा शहद को भी गर्म चीजों के साथ नहीं खाना चाहिए।

ना लें दूध के साथ फल

दूध के साथ फल लेते हैं तो दूध के अंदर का कैल्शियम फलों के कई एंजाइम्स को एब्जॉर्ब

(खुद में समेट लेता है और उनका पोषण शरीर को नहीं मिल पाता) कर लेता है। संतरा और अनन्नास जैसे खट्टे फल तो दूध के साथ बिल्कुल नहीं लेने चाहिए। ब्रत वगैरह में बहुत से लोग केला और दूध साथ लेते हैं, जोकि सही नहीं है। केला कफ बढ़ाता है और दूध भी कफ बढ़ाता है। दोनों को साथ खाने से कफ बढ़ता है और पाचन पर भी असर पड़ता है।

नींबू कटहल के संग भी दूध हानिकारक

दूध के साथ कुलत्थी व नींबू, कटहल करेला या फिर नमक का कभी भी एक साथ सेवन नहीं करना चाहिये। ये आपको लाभ पहुंचाने के बजाए नुकसान पहुंचा देगा। जिससे कि आपको शारीरिक परेशानी हो सकती है। इसको खाने से सबसे ज्यादा चमड़ी के रोग दाद, खाज, खुजली, एक्जिमा, सोराईसिस, आदि हो सकते हैं।



॥ अश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेदांता हॉस्पिटल

विशेषताएं: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में आर लाना

• पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना

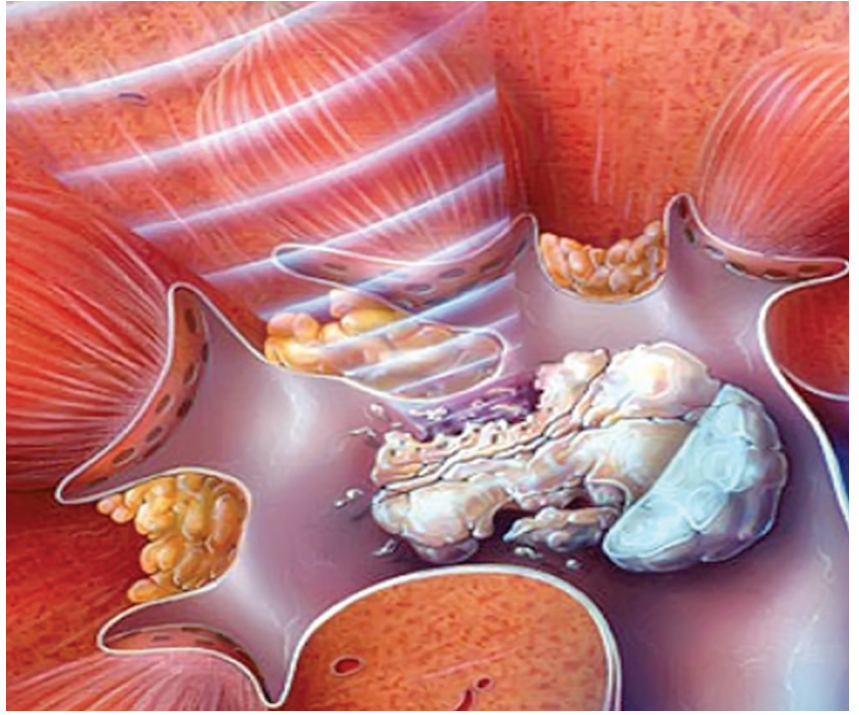
• पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजोपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग

• पुरुष के सीने का आर कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोर्नेट 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

आ

जकल पथरी का रोग लोगों में आम समस्या बनती जा रही है जो अक्सर गलत खान पान की वजह से होता है। गुर्दे की पथरी (वृक्षीय कैल्कली, नेफरोलिथियासिस) मूत्रतंत्र की एक ऐसी स्थिति है जिसमें, वृक्ष (गुर्दे) के अन्दर छोटे-छोटे पत्थर सदृश कठोर वस्तुओं का निर्माण होता है। गुर्दे में एक समय में एक या अधिक पथरी हो सकती है। सामान्यतः ये पथरियाँ बिना किसी तकलीफ मूत्रमार्ग से शरीर से बाहर निकाल दी जाती हैं, किन्तु यदि ये पर्याप्त रूप से बड़ी हो जाएं (2-3 मिमी आकार के) तो ये मूत्रवाहिनी में अवरोध उत्पन्न कर सकती हैं। इस स्थिति में मूत्रांगों के आसपास असहनीय पीड़ा होती है। यह स्थिति आमतौर से 30 से 60 वर्ष के आयु के व्यक्तियों में पाई जाती है और स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में चार गुना अधिक पाई जाती है। बच्चों और वृद्धों में मूत्राशय की पथरी ज्यादा बनती है, जबकि वयस्कों में अधिकतर गुर्दों और मूत्रवाहक नली में पथरी बन जाती है। जिन मरीजों को मधुमेह की बीमारी है उन्हें गुर्दे की बीमारी होने की काफी संभावनाएं रहती हैं। अगर किसी मरीज को रक्तचाप की बीमारी है तो उसे नियमित दवा से रक्तचाप को नियंत्रण करने पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि अगर रक्तचाप बढ़ता है, तो भी गुर्दे खराब हो सकते हैं।



गुर्दे की पथरी

गुर्दे की पथरी के कारण

किसी पदार्थ के कारण जब मूत्र सान्द्र (गाढ़ा) हो जाता है तो पथरी निर्मित होने लगती है। इस पदार्थ में छोटे छोटे दाने बनते हैं जो बाद में पथरी में तब्दील हो जाते हैं। इसके लक्षण जब तक दिखाई नहीं देते तब तक ये मूत्रमार्ग में बढ़ने लगते हैं और दर्द होने लगता है। इसमें काफी तेज दर्द होता है जो बाजू से शुरू होकर उरू मूल तक बढ़ता है।

तथा रोजाना भोजन करते समय उनमें जो कैल्शियम फॉस्फेट आदि तत्व रह जाते हैं, पाचन क्रिया की विकृति से इन तत्वों का पाचन नहीं हो पाता है। वे गुर्दे में एकत्र होते रहते हैं। कैल्शियम, फॉस्फेट के सूक्ष्म कण तो मूत्र द्वारा निकलते रहते हैं, जो कण नहीं निकल पाते वे एक दूसरे से मिलकर पथरी का निर्माण करने लगते हैं। पथरी बड़ी होकर मूत्र नली में पहुंचकर मूत्र अवरोध करने लगती है। तब तीव्र पीड़ा होती है। रोगी तड़पने लगता है। इलाज में देर होने से मूत्र के साथ रक्त भी आने लगता है जिससे काफी पीड़ा होती

है। तथा लंबे समय तक पाचन शक्ति ठीक न रहने और मूत्र विकार भी बना रहे तो गुर्दों में कुछ तत्व इकट्ठे होकर पथरी का रूप धारण कर लेते हैं।

किसी प्रकार से पेशाब के साथ निकलने वाले क्षारीय तत्व किसी एक स्थान पर रुक जाते हैं, चाहे वह मूत्राशय हो, गुर्दा हो या मूत्रनालिका हो, इसके कई रूप होते हैं, कभी कभी यह बड़ा रूप लेकर बहुत परेशानी का कारक बन जाती है, पथरी की शंका होने पर किसी प्रकार से इसको जरूर चैक करवा लेना चाहिये।

गुर्दे की पथरी के लक्षण

पीठ के निचले हिस्से में अथवा पेट के निचले भाग में अचानक तेज दर्द, जो पेट व जांघ के संधि क्षेत्र तक जाता है। दर्द फैल सकता है या बाजू, श्रोणि, उरू मूल, गुप्तांगो तक बढ़ सकता है, यह दर्द कुछ मिनटो या घंटो तक बना रहता है

तथा बीच-बीच में आराम मिलता है। दर्द के साथ जी मिचलाने तथा उल्टी होने की शिकायत भी हो सकती है। यदि मूत्र संबंधी प्रणाली के किसी भाग में संक्रमण है तो इसके लक्षणों में बुखार, कंपकंपी, पसीना आना, पेशाब आने के साथ-साथ दर्द होना आदि भी शामिल हो सकते हैं; बार बार और एकदम से पेशाब आना, रुक रुक कर पेशाब आना, रात में अधिक पेशाब आना, मूत्र में रक्त भी आ सकता है। अंडकोशों में दर्द, पेशाब का रंग असामान्य होना। गुर्दे की पथरी के ज्यादातर रोगी पीठ से पेट की तरफ आते भयंकर दर्द की शिकायत करते हैं। यह दर्द रह-रह कर उठता है और कुछ मिनटो से कई घंटो तक बना रहता है इसे 'रीलन क्रोनिन' कहते हैं। यह रोग का प्रमुख लक्षण है, इसमें मूत्रवाहक नली की पथरी में दर्द पीठ के निचले हिस्से से उठकर जांघों की ओर जाता है।



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

फटी एड़ियों से पाएं छुटकारा

आ सर्दियों में आम-तौर पर एड़ियां फटने लगती हैं और इसके लिए हम कई उपाय भी करते हैं। आज हम आपको बताते हैं एड़ियां फटने का कारण और उसके इलाज के लिए साधारण नुस्खे

एड़ियां फटने की मुख्य वजह शरीर में कैल्शियम और चिकनाई की कमी होती है। एड़ी व तलवों की त्वचा मोटी होती है, इसलिए शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी कुदरती तेल पैर के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता। जिसके कारण एड़ियां खुरदरी-सी हो जाती हैं और इनमें दरार पड़ने लगती है।

फटी एड़ियों से छुटकारा पाने के आसान उपाय

- डेड चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एड़ियों पर अच्छी तरह से लगा लें, कुछ ही दिनों में फटी एड़ियां फिर से भरने

लगेंगी।

- अगर एड़ियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाहे को भिगोकर फटी एड़ियों पर रखें। ऐसा दिन में तीन-चार बार करें, इससे एड़ियां ठीक होने लगेंगी।
- गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच सोड़ा और कुछ बूदें डेटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एड़ियों को प्यूमिक स्टोन या झांवे से रगड़कर साफ कर लें। इससे एड़ियों की मृत त्वचा साफ हो जाएगी। फिर साफ तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें।
- आम के ताजा कोमल पत्ते तोड़ने से जो एक प्रकार का द्रव पदार्थ निकलता है इस द्रव पदार्थ को एड़ी के फटे हिस्से पर भर देने से तुरन्त लाभ होता है।
- गंदे के पत्तों का रस को वैसलीन में मिलाकर कई बार लगाने से फटे-हाथ पैरों में लाभ

मिलता है।

- कच्चा प्याज पीसकर एड़ियों पर बांधने से फटी एड़ियां ठीक हो जाती है।
- चार ग्राम मोम और चार ग्राम तिल पीसकर एक में मिलाकर गर्म करके लेप बना कर फटी एड़ियों पर लगाने से एड़ियां सुंदर हो जाती हैं।
- एड़ियों के ज्यादा फटने या उनमें खून निकलने की हालत में एड़ियों को रात को गर्म पानी से धोकर उनमें गुनगुना मोम लगाने से फटी एड़ियां ठीक हो जाती हैं।
- देशी घी में नमक मिलाकर बिबाड़ियों (फटी एड़ियों) पर लगाने से त्वचा मुलायम रहती है और हाथ-पैर नहीं फटते हैं
- पपीते के छिलकों को सुखाकर और पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में ग्लिसरीन मिलाकर दिन में 2 बार कटी-फटी एड़ियों और पैरों में लगाने से बहुत जल्दी लाभ होता है।
- मोम और सेंधा नमक को मिलाकर मलने से फटी हुई एड़ियां ठीक हो जाती 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 / धात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरान्त सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटीज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

पुरुष बांझपन (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रीय 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, वेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्जरलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

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

डैंड्रफ को कहिए बाय-बाय

आप भी गहरे रंग के कपड़े पहनने से परहेज करते हैं अक्सर ऐसा होता है कि हम डैंड्रफ की प्रॉब्लम के चलते गहरे या काले रंग के कपड़े पहनना छोड़ देते हैं. इतना ही नहीं डैंड्रफ के चलते बालों को भी बहुत नुकसान होता है. इससे बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल गिरना शुरू हो जाते हैं.

आमतौर पर रूसी की समस्या को गंभीरता से नहीं लिया जाता है लेकिन अगर समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया जाए तो ये सामान्य समस्या भी गंभीर हो सकती है. यूं तो बाजार में बहुत से एंटी-डैंड्रफ शैंपू मौजूद हैं लेकिन इनके इस्तेमाल से बालों के रूखा होने का खतरा बना रहता है. ऐसे में बेहतर होगा कि आप घरेलू उपाय अपनाएं ताकि बाल कम से कम डैमेज हों.

ये हैं वो कमाल के घरेलू उपाय जिन्हें एकबार आजमाने के बाद आपको नहीं सताएगी रूसी की समस्या-

टी ट्री ऑयल

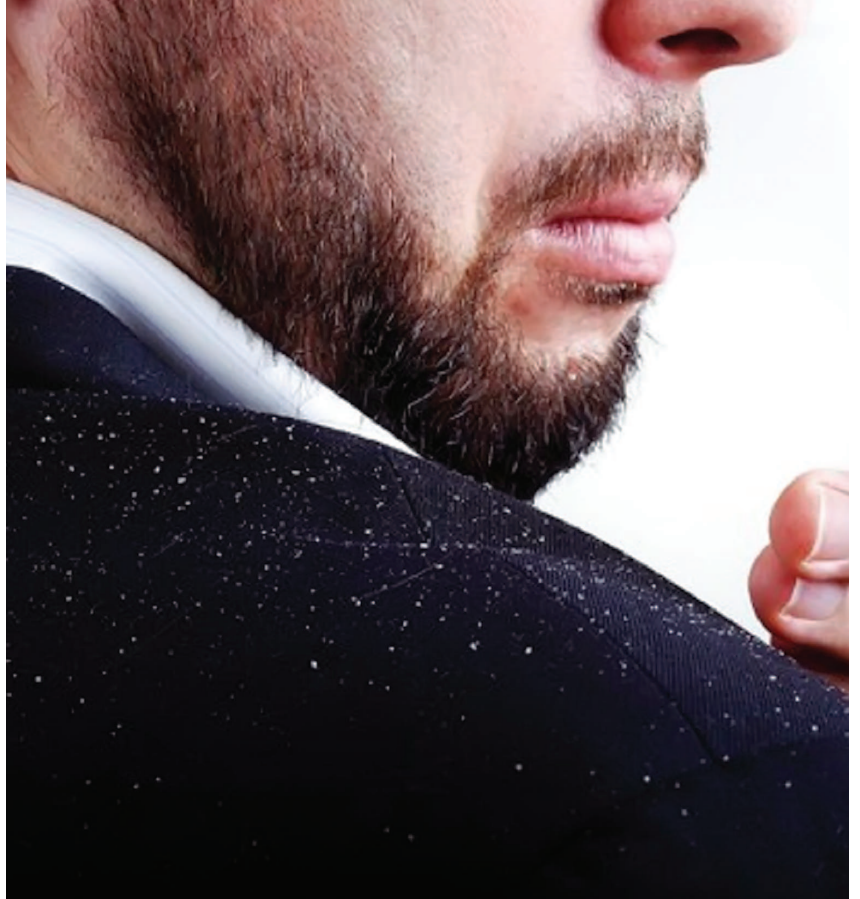
टी-ट्री ऑइल में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं. ऐसे में रूसी की समस्या दूर करने का ये एक बहुत ही कारगर उपाय है. अपने शैंपू में इसकी कुछ बूंदें मिलाकर सिर धो लें. चार से पांच बार के इस्तेमाल से ही रूसी की समस्या दूर हो जाएगी.

दही

रूसी की समस्या में दही का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद होता है. ये रूसी की समस्या को दूर करने के साथ ही बालों को पोषित करने का भी काम करता है. एक कप दही में एक चम्मच बेकिंग सोडा मिला लें. इस पैक को स्कैल्प में लगाएं. कुछ ही दिनों में आपको फर्क नजर आने लगेगा.

नीम और तुलसी का पानी

नीम और तुलसी की कुछ पत्तियों को पानी में डालकर अच्छी तरह उबाल लें. जब बर्तन का पानी आधा रह जाए तो इसे छान लें और ठंडा होने



के लिए रख दें. इस पानी से बालों को धोएं. कुछ बार के इस्तेमाल से ही रूसी की समस्या दूर हो जाएगी.

नींबू का रस

रूसी की समस्या को दूर करने के लिए नींबू के रस का इस्तेमाल करना बहुत फायदेमंद है. लेकिन आपको इसे सही तरीके से इस्तेमाल करना आना चाहिए वरना आपके बाल रूखे हो सकते हैं. सरसों के तेल में या फिर कोकोनट ऑयल में एक

नींबू को अच्छी तरह निचोड़ लें. इस तेल से स्कैल्प में हल्की मसाज करें और कुछ देर के लिए इसे यूं ही छोड़ दें. इसके बाद बालों को अच्छी तरह धो लें. सप्ताह में दो बार ये उपाय करके देखिए. आपको निश्चित रूप से फायदा होगा.

मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी पाउडर ले लें. इसमें सिरका मिला लें. बाद में इसे शैंपू की तरह इस्तेमाल करें. सप्ताह में दो बार ये उपाय करना फायदेमंद रहेगा.

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशियल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉडर्न डेंटल कॉलेज, इन्दौर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@rediffmail.com



सोमवार से शनिवार,
सायं 5 से 8.30
बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताएँ :

- तम्काखु गुटखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सीडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्वर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट केनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बद्बू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड़, इन्दौर

हर किसी की चाहत होती है गोरा, और सुन्दर दिखना। हम कुछ सामान्य तरीको को आजमा कर अपने चेहरे को गोरा बना सकते है अगर किसी शख्स को अपनी पहचान चुनने का मौका मिले और उस पहचान में अगर अपना रंग चुनने का मौका मिले तो जवाब क्या होगा?

मा रत में इन सवालों की प्रासंगिकता महत्वपूर्ण है। गोरी त्वचा को इस देश में अधिकतर पसंद किया जाता है जिससे कारण बाजार में करोड़ों रुपये के त्वचा गोरा करने वाला उत्पादों को इस्तेमाल करने के लिए बनाया जाता है। आकर्षक लग रहे इंसान के चेहरे की चमक की ओर आपका ध्यान अपने आप आकर्षित हो जाता है। हर कोई अपने चेहरे को गोरा बनाना चाहता है। आप कुछ सरल चरणों का पालन करके अपने त्वचा को गोरा और आकर्षक बना सकते हैं।

रात में अपने चेहरे को धो के सोए

दिन भर में श्रृंगार, गंदगी, और तेल की परत चेहरे पर जम जाती है। अपने सोने से पहले अपने चेहरे की सफाई को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। मेकअप रिमूवर का उपयोग करें। एक अच्छा सौम्य साबुन का प्रयोग करें। आंख क्षेत्र में उपयोग करने से बचें।

मुहासों को ना छेड़े या फोड़े

ऐसा करने से संक्रमण फैल सकता है और स्थायी स्कारिंग या वहा गड्ढा हो सकता है।

आधिक मात्रा में पानी का सेवन

दिन में कम से कम पानी के 6 से 8 ग्लास पिए। पानी आपकी त्वचा को साफ करता है और चेहरे को चमक देता है। क्योंकि यह आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकलता है। सुनिश्चित करें कि आपके पास पूरा दिन एक पानी की बोतल रहे।

एक स्वस्थ आहार लें

स्वस्थ प्रोटीन और पौष्टिक फल और सब्जियों से त्वचा की चमक बनी रहती है। सुन्दरता को पाने और उसको बनाये रखने के लिए स्वस्थ भोजन लेना बहुत ही जरूरी है स्वस्थ प्रोटीन और पौष्टिक फल और सब्जियों से त्वचा की चमक बनी रहती है। इसके लिए आप सेब, केला, अंगूर, पपीता, गन्ने का रस, अनार, हरी सब्जिया को नियमित रूप से खाएं। आप के अच्छे खान पान से प्राकृतिक सुन्दरता आएगी जो लम्बे समय तक रहेगी। एक बात को ध्यान में रखे बहुत सारे केमिकल और पाउडर लगा के कुछ समय के लिए सुन्दर लग जा सकता है लेकिन नेचुरल ब्यूटी यानि प्राकृतिक सुन्दरता के लिए अच्छे खान पान का होना बहुत जरूरी है



अपने चेहरे बनाएं गोरा और आकर्षक

कम चीनी और नमक का सेवन करें

दैनिक जीवन में चीनी के 45 ग्राम से कम उपयोग करने का प्रयास करें और नमकीन खाद्य पदार्थों में कटौती करें। बहुत ज्यादा नमक खाने पर आपका चेहरा फूला हुआ लग सकता है।

व्यायाम करें

कार्डियो आपकी त्वचा की चमक बनाता है क्योंकि यह रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करता है। यह शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाता है। आपको तुरंत परिणाम देखने को मिलेगा और वह दीर्घकालिक भी रहेगा।

अच्छे से नींद लें

अगर अच्छे से नींद ना ले तो वह चेहरे पर दिखाई देता है। नींद अच्छे से ले और रात में देर रात तक ना जागे। यह आपके स्वभाव पर भी असर करता है। आप चिड़चिड़े और थके हुए लगते हैं। नींद की कमी से रक्त वाहिकाओं पर असर होता है और आँखों के नीचे काले गड्ढे भी हो जाते हैं।

प्राकृतिक फेसवाश का इस्तेमाल

प्राकृतिक नीम या हर्बल फेसवाश का इस्तेमाल करें। अधिक केमिकल वाले फेसवाश से बचें। लुभावने विज्ञापन 'दस दिन में गोरा बने' वाले पदार्थ से बचें।

चन्दन पाउडर का इस्तेमाल करें

गोरी त्वचा पाने के घरेलू उपाय में सबसे असरदार तरीको में चन्दन भी एक है सबसे पहले चन्दन का पेस्ट बना ले इसके लिए चन्दन पाउडर में एक एक चमच नींबू और टमाटर का रस मिक्स करके पेस्ट बना लें, पेस्ट को अपने चेहरे पर अच्छी तरह से लगा ले उसे 10-15 तक सूखने दे बाद में ठंडे पानी से अपना चेहरा धो लें।

हल्दी और नींबू फेस पैक लगाए

हल्दी गोरी त्वचा के लिए सबसे अच्छा समाधान है। इसमें कोई शक नहीं की दुल्हन हल्दी समारोह के बाद और भी ज्यादा खूबसूरत लगती है। हल्दी समारोह भारतीय शादी का हिस्सा बन गया है। शादी की रस्म से पहले त्वचा पर हल्दी पेस्ट लगाने से त्वचा दमक उठती है।

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com 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, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा 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

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - **9329799954**, Email: accr2@yahoo.com

युवा निर्देशक तेजन दीक्षित की मंजिल है बॉलीवुड...



ई. दूर निवासी युवा फिल्म निर्देशक 'तेजन दीक्षित' ने सेहत और सूरत को एक विशेष इंटरव्यू दिया... जिसमें उन्होंने न ही अपने फिल्म के लगाव बल्कि फिल्में बनाने के जूनून के बारे में भी बताया... तेजन ने हाल ही में 'स्वच्छ भारत एक अभियान' शॉर्ट फिल्म का निर्माण उनके ही बैनर में किया है.. आइये जानते हैं इस 22 वर्षीय युवा निर्माता-निर्देशक के बारे में... तेजन बचपन से ही कैमरे के प्रति बहुत आकर्षित रहते थे... उन्होंने अपने इस आकर्षण को पहचान इसी में करियर बनाने की ठानी अपने करियर की शुरुआत एक फोटोग्राफर के रूप में करने के बाद उन्होंने कभी इस में आज तक पीछे मूड कर नहीं देखा पहले फोटोग्राफी में पूर्ण रूप से अपने ज्ञान का परिचय देकर वो फिल्म निर्माण में आगे बढ़े एक युवा होने के बावजूद वे अपने फिल्मों के विषय बड़े गंभीर और सामाजिक चुनते हैं और सबको इसके लिए जागरूक करने का प्रयास करते हैं उन्होंने पहले भी अंग दान को प्रेरित करती शॉर्ट फिल्म 'एक जिन्दगी ऐसी भी' का भी निर्माण अपने ही बैनर में

किया है जिसमें उन्होंने समाज को अंग दान करने के लिए जागरूक किया बल्कि साथ ही सामाजिक सोच को बदलने का भी बेहतरीन प्रयास किया गया है इसके अलावा उन्होंने हाल ही में स्वच्छता के लिए समाज को जागरूक करने के उद्देश्य से 'स्वच्छ भारत एक अभियान' शॉर्ट फिल्म का निर्माण कर एक मार्मिक कहानी के माध्यम से उम्दा सन्देश प्रदान किया है जिसमें उन्होंने दर्शाया है की कैसे एक विकलांग अपने देश को स्वच्छ रखने के लिए प्रयास करता है और उसके इस प्रयासों से प्रेरित एक छोटी बच्ची भी अपना योगदान करती है तेजन एक वर्सेटाइल पर्सनालिटी है और अपनी आगामी फिल्मों के चयन इसी वर्सेटिलिटी के साथ करेंगे शुरुवात पब्लिक सर्विस अनाउंसमेंट फिल्मों से की है लेकिन आने वाले समय में हर तरह की शॉर्ट फिल्में साथ ही म्यूजिक एल्बम और जल्द ही आने वाले समय में बॉलीवुड के लिए भी फिल्मों का निर्माण करेंगे। तेजन बताते हैं की हर इंसान को अपने विचारों से स्वतंत्र होना चाहिए और वही करना चाहिए जो उसका दिल चाहता हो।

पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर - 2016

**विंटर केयर
विशेषांक**

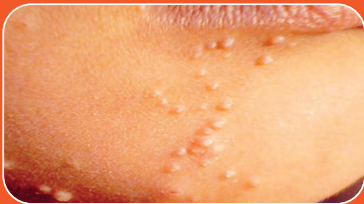


सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

ऑफिस के साथ-साथ बच्चों की जिम्मेदारी कैसे निभाएं

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



का कामकाजी महिलाओं को हमेशा ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच तालमेल बिटाने 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

सबसे पहले तो ये जरूरी है कि 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 और किस सीमा तक उसके साथ समझौता कर सकती हैं!

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 का

चुनाव करें

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। सारा काम अकेले ही करने की कोशिश में आप जल्द ही थक जाएंगी



और बच्चे को समय नहीं दे पाएंगी।

ऑफिस में लगातार काम ना करें

ऑफिस में भी लगातार काम न करें। कुछ देर अपने सहकर्मियों के साथ चॉय-कॉफी पिएं और बातें करें। इससे आपका तनाव कम होगा।

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 बच्चे 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 हैं। ये चीजें आपके काम को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। इनके प्रयोग से आपका समय भी बर्बाद नहीं होता।

दिनचर्या के बारे में 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।

घर जल्दी लौटें

अगर आपके ऑफिस की जिम्मेदारी जल्दी खत्म हो जाए तो घर जल्दी आकर बच्चों के साथ समय बिताएं।

फिटनेस से जुड़े कई तथ्य ऐसे हैं जिनके बारे में आप नहीं जानते और इसकी वजह से आप एक्सरसाइज के दौरान गलतियां करते हैं। आगे बढ़ने की होड़ में लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं। अनियमित जीवनशैली के कारण लोग बीमारियों के आगोश में जा रहे हैं, युवा भी ऐसी बीमारी का शिकार हो रहे हैं जो उम्रदराज लोगों को होती है। आस्टियोपोरोसिस, डायबिटीज, हार्ट अटैक आदि के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। इसके लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार खाद्य-पदार्थ में जरूरी पौष्टिक तत्वों की कमी है। आगे पढ़ें स्वास्थ्य से जुड़े कुछ दिलचस्प तथ्यों के बारे में-

वजन घटाने के लिए

अमेरिका की मिसुरी विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने एक शोध में पाया है कि समान वजन घटाने और फिटनेस पाने के लिए पुरुषों को जितना व्यायाम करना पड़ता है, महिलाओं को उससे लगभग एक तिहाई ज्यादा व्यायाम करने की जरूरत होती है। इसके अलावा, पुरुषों का सिर्फ व्यायाम करने से काम चल जाता है, जबकि महिलाओं को इसके साथ-साथ खाने पर सख्त नियंत्रण रखने की भी जरूरत पड़ती है। इसके लिए महिला और पुरुष के शरीर में अंतर और हार्मोन भी जिम्मेदार हैं।

फिटनेस और नींद

पर्याप्त नींद का भी असर फिटनेस पर पड़ता है। कुछ शोधों में यह पाया गया है कि किसी भी इंसान को प्रतिदिन औसतन 7 से 8 घंटे की गहरी नींद की आवश्यकता होती है। लेकिन जो लोग मात्र 4 या 5 घंटे की नींद लेकर सुबह उठकर वर्कआउट करते हैं तो उन्हें इस दौरान कभी-कभी झपकी भी आने लगती है। इसकी वजह से एक्सरसाइज में गलतियां होती हैं और चोट लगने का भी खतरा अधिक रहता है। अगर नींद पूरी न हो तो इससे सुबह के समय शरीर में मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है और इस वजह से एक्सरसाइज करने के बावजूद शरीर में कोई खास फर्क नहीं पड़ता है।

डिनर और फिटनेस

कुछ लोगों को लगता है कि डिनर नहीं करने से वजन नियंत्रित हो सकता है और फिटनेस को बरकरार रखा जा सकता है। जबकि यह बिल्कुल

फिटनेस के बारे में दिलचस्प तथ्य



सही नहीं है और इसके कारण आपका शरीर कमजोर होता है, इसके कारण वजन पर भी कोई असर नहीं होता है। सुबह वर्कआउट करने के लिए आपके शरीर को पर्याप्त ऊर्जा की जरूरत होती है, लेकिन यदि आप खाली पेट एक्सरसाइज या जाँगींग करते हैं तो इसके कारण पेट में दर्द और एसिडिटी की समस्या हो सकती है। इसलिए रात में डिनर अवश्य करें, लेकिन ओवरईटिंग से बचें और हो सके तो सोने से 2 घंटे पहले डिनर कर लें, इससे खाना आसानी से पच जायेगा।

फिटनेस के लिए टीवी का सहाय

कुछ लोग सुबह-सुबह टेलीविजन के सामने या उसके ट्रेनर के अनुसार वर्कआउट करते हैं। अगर आपको ट्रेडमिल पर चलते हुए या वेट लिफ्टिंग के दौरान टीवी देखने की आदत है तो इसे बदलिए, क्योंकि इसके कारण आपको चोट लग सकती है। यदि आप साइकल पर कॉर्डिओवस्कुलर व्यायाम के दौरान या ट्रेडमिल पर चलते हुए टीवी देख रहे होते हैं तो इस समय आपका सारा ध्यान

एक्सरसाइज के तरीके के बजाय टीवी पर होता है, इसकी वजह से कई बार हैंडल पर आपकी पकड़ ढीली पड़ जाती है, जिससे शरीर को एक्सरसाइज का पूरा फायदा नहीं मिल पाता। इसलिए व्यायाम के दौरान हो सके तो टीवी देखने के बजाय अच्छा संगीत सुनें।

फिटनेस की प्लानिंग

फिटनेस के लिए सबसे जरूरी है प्लानिंग करने की, क्योंकि यदि आप एक ही व्यायाम रोज करते हैं तो यह आपके लिए उबाऊ हो सकता है और आपका मन व्यायाम करने में कम लगेगा और कुछ दिनों बाद इसे करना बंद भी कर सकते हैं क्योंकि इसका असर आपके शरीर में दिखेगा नहीं। उदाहरण के तौर पर कुछ लोग सिर्फ मॉर्निंग वॉक करते हैं तो कुछ लोग एरोबिक्स, इससे कारण उनके फिटनेस रूटीन में बोरियत आ जाती है और उन्हें इसका पूरा फायदा नहीं मिल पाता है। इसलिए एक सप्ताह के अंतराल पर जाँगींग, एरोबिक्स, स्किपिंग और कार्डियोवस्कुलर व्यायाम को शामिल कीजिए।

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

यौन प्रताड़ित बच्चों को कैसे संभालें

हा ल में बेंगलुरु में एक छह वर्ष की बच्ची के साथ बलात्कार की घटना ने सबको झकझोर कर रख दिया। लेकिन ये इस तरह का पहला मामला नहीं है।

इन मामलों से किस तरह निपटा जाए, इस बारे में बेंगलुरु के राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान ने कुछ निर्देश जारी किए हैं। इसमें पीड़ित परिवार, स्कूल, पुलिस और मीडिया की भूमिका पर जोर दिया गया है।

बच्चे को दोबारा पीड़ा से कैसे बचाएँ

बच्चों के यौन उत्पीड़न से जुड़े मामलों में अभिभावकों, डॉक्टरों, काउंसलर्स और पुलिस, सभी कई सवालों से जूझते हैं, जिनका जवाब राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहेंस) ने देने की कोशिश की है।

निमहेंस, बेंगलुरु के बाल और किशोर मनोविज्ञान विभाग के प्रोफेसर ने बताया, 'जब बच्चों के साथ ऐसी घटनाएं होती हैं, तो बच्चे से जुड़े कई सवाल पूछे जाते हैं- नेकनियत से ही- ताकि अपराध करने वालों के खिलाफ कार्रवाई हो सके। लेकिन बच्चे के लिए इंसाफ की ज़रूरत और उसके सशक्त पुनर्वास के बीच संतुलन बहुत मुश्किल हो जाता है।'

वो कहते हैं, इन सब सवालों के कारण, बच्चा फिर से पीड़ा से गुजरता है। डॉक्टरों ने कुछ ऐसे निर्देश पेश किए हैं, जिन पर यौन उत्पीड़न का शिकार हुए बच्चों के मामले में उनके परिवार, स्कूल, पुलिस और मीडिया भी अमल कर सकते हैं।

परिवार के लिए

बच्चों को यौन अपराध से बचाने वाला कानून कहता है कि पुलिस थाने में एफआईआर दर्ज होने के 24 घंटे के भीतर बच्चे को आपात चिकित्सा सेवाएं मुहैया कराई जानी चाहिए। इस तरह की

सेवा रजिस्टर्ड मेडिकल प्रैक्टिशनर और सरकारी अस्पताल मुहैया कराते हैं। जिन अस्पतालों में विशेष किशोर पुलिस ईकाइयां काम कर रही हैं, वहां मामले की पुरी पूछताछ को एक ही बार में पुरा किया जा सकता है ताकि बच्चे से बार-बार सवाल न किए जाएं। एक बार चिकित्सा जांच होने के बाद, निमहेंस या कोई अन्य प्रशिक्षित मनोविज्ञानी बच्चे को उस सदमे से उबरने और न्याय प्रक्रिया में भी मदद कर सकता है। (ये काम बच्चों की संवेदनशीलता से जुड़ी अंतरराष्ट्रीय प्रोटोकॉल के आधार पर होता है और अदालती प्रक्रियाओं के तहत इसकी समीक्षा हो सकती है।)

माता-पिता को बच्चे के बयानों और उसकी दूसरी बातों की अनदेखा नहीं करना चाहिए। जब भी किसी तरह का संदेह हो तो अच्छा होगा कि विभिन्न स्रोतों से जानकारी जुटाएं और मामले का पता लगाएं। बच्चे को दोष कतई न दें। बच्चे को सदमे और प्रताड़ना से उबरने के लिए माता-पिता का सहयोग बहुत ज़रूरी है।

स्कूलों के लिए

इस तरह के अपराधों को रोकने के लिए ज़रूरी है कि स्कूल ऐसी वर्कशॉप कराएं जिनमें बच्चों को उनकी निजी सुरक्षा और उससे जुड़े उपायों के बारे में बताया जाए।

स्कूलों में स्पष्ट दिशानिर्देश होने चाहिए कि ऐसी घटना होने की स्थिति से कैसे निपटना है। इन दिशानिर्देशों में ये बातें शामिल होनी चाहिए-

ऐसा अपराध स्कूल के बाहर हो या भीतर, उसमें कर्मचारी लिप्त हो या कोई अन्य, स्कूल इस बात को स्वीकार करे। हर स्कूल में ऐसा एक व्यक्ति होना चाहिए जिसे बच्चे जानते हों और वो किसी बच्चे की तरफ से कथित उत्पीड़न की जानकारी दिए जाने पर मामले को संवेदनशील और विनम्र तरीके से संभाल सके। इसके बाद कोई अधिकारी (जैसे प्रिंसीपल) माता पिता को

जानकारी दे। स्कूल को माता पिता की पूरी मदद करनी चाहिए और चिकित्सा और अन्य सुविधाएं दिलाने में सहयोग करना चाहिए। स्कूल में अगर कोई प्रशिक्षित या बाल यौन हिंसा विशेषज्ञ न हो तो स्कूल को बच्चे से पूछताछ नहीं करनी चाहिए।

स्कूल को यौन हिंसा का शिकार होने वाले बच्चे के माता पिता और अन्य अभिभावकों के साथ सक्रिय सहयोग करना चाहिए और ऐसे मामलों में स्पष्ट रूख अपनाना चाहिए। स्कूल को इस बारे में भी सजग रहना चाहिए कि ऐसे मामले का अन्य बच्चों पर क्या असर हो सकता है और इस बारे में किसी विशेषज्ञ की सहायता ली जानी चाहिए। बच्चे को वापस स्कूल में लाने और उसके साथ किसी तरह के भेदभाव को रोकने की तैयारी की जानी चाहिए ताकि वो फिर से बच्चों में घुलमिल सके।

पुलिस की भूमिका

अगर पुलिस में प्रशिक्षित व्यक्ति नहीं है, तो ऐसे मामले को किसी विशेषज्ञ को सौंपा जाना चाहिए और बच्चे को सदमे से उबारने के लिए फॉरेंसिक इंटरव्यू से जुड़े निर्देशों का पालन हो।

पुलिस को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि इस मामले में बच्चे से बात करते समय कोई जल्दबाजी न दिखाई जाए क्योंकि इससे बच्चा परेशान हो सकता है और उसकी सेहत पर इसका असर पड़ सकता है।

उदाहरण के लिए, बच्चे को फिर से अपराध वाली जगह पर ले जाना और उससे ये कहना है कि करके बताओ, क्या हुआ था, इससे बच्चा फिर पीड़ा से गुजरेगा और उसके सामान्य होने की प्रक्रिया बाधित होगी। दूसरा इससे बिल्कुल सही जानकारी मिल पाएगी, इसकी भी संभावना कम रहती है। पुलिस को समझना होगा कि फॉरेंसिक सबूत जुटाने के और कई पुख्ता तरीके हैं।

अपने ब्लड ग्रुप के बारे में जानें ये बातें



आ पको भी लगता है कि अपने ब्लड ग्रुप के बारे में जानना केवल रक्त चढ़ाते समय ही जरूरी होता है? यदि हां तो इस बारे में एक बार और सोचने की जरूरत है। अनुसंधान आपके ब्लड ग्रुप के प्रमुख आनुवंशिक कारक (की जैनेटिक फैक्टर) होने की ओर इशारा करते हैं, जो कि स्वास्थ्य और सेहत को प्रभावित करता है। अपने पूरे जीवनकाल में आपने शायद यह देखा होगा कि कई लोगों आसानी से अपना वजन कम कर पाते हैं, वहीं कुछ इसके लिए जद्दोजहत करते ही रहते हैं। आप कई बार आश्चर्यचकित होते होंगे कि क्यों कुछ लोग क्रोनिक बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं, और कुछ दूसरे जीवन में स्वस्थ और अच्छी तरह से रहते हैं। दरअसल इसका जवाब आपके ब्लड ग्रुप में छुपा है।

आपके शरीर की भोजन के प्रति प्रतिक्रिया, रोगों के प्रति आपकी संवेदनशीलता, तनाव के प्रति आपकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया व ऐसी ही अनेक

महत्वपूर्ण जानकारियों के लिए अपने ब्लड ग्रुप को जानना बेहद महत्वपूर्ण होता है। रक्त की एक मात्र बूंद में अपनी अंगुली की छाप (फिंगर प्रिंट) की तरह ही के रूप यूनीक जैव रासायनिक मिश्रण होता है।

नीचे हम आपके ब्लड ग्रुप के बारे में ऐसे ही पांच तथ्यों के बारे में बता रहे हैं जो आपके जीवन को बदल सकते हैं-

आपका ब्लड ग्रुप कुछ बीमारियों के प्रति आपकी अतिसंवेदनशीलता के बारे में बता सकता है

शोध में पाया गया कि कुछ ब्लड ग्रुप के व्यक्तियों में कुछ विशेष बीमारियों का उच्च जोखिम हो सकता है। अध्ययन ने पाया गया कि 'ओ' ब्लड ग्रुप वाले लोगों में हृदय रोग का जोखिम कम होता है। लेकिन इन लोगों में पेट के अल्सर के विकास का उच्च जोखिम होता है। ए टाइप ब्लड ग्रुप वाले लोगों में सूक्ष्म संक्रमण का

उच्च जोखिम होता है, लेकिन इस ब्लड ग्रुप वाली महिलाओं में प्रजनन क्षमता अच्छी होती है। एक अन्य शोध में पाया गया कि टाइप 'एबी' और 'ए' वाले लोगों में अग्नशय के कैंसर के विकसित होने का खतरा अधिक होता है।

भिन्न ब्लड ग्रुप वाले लोगों में तनाव के लिए अलग तरह से प्रतिक्रिया होती है

'ए' टाइप ब्लड ग्रुप वाले लोगों के शरीर में स्वाभाविक रूप से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का उच्च स्तर होता है। और तनावपूर्ण स्थितियों की प्रतिक्रिया में ये इसका और अधिक उत्पादन करते हैं। वहीं दूसरी ओर, 'ओ' टाइप ब्लड ग्रुप वाले लोग में तनाव के प्रति उत्तेजित प्रतिक्रिया होती है जिस कारण उनमें एड्रेनालाईन का अधिक उत्पादन होता है। और 'ओ' टाइप ब्लड ग्रुप वाले लोगों को तनाव से निकलने में अधिक समय लगता है, क्योंकि उन्हें अपने शरीर से एड्रेनालाईन को निकालने में अधिक कठिनाई होती है।



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 विहिनता
- 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



अ गर आप एक बार भी अपने बच्चों को उनके ग्रांडपेरेंट्स से दुर्व्यवहार करते देखें तो चुप न रहें आज का समाज कुछ ऐसा हो चला है कि न तो बड़े और न ही बच्चे, बुजुर्गों की इज्जत करते हैं। इसलिए अब समय आ गया है कि समाज में हो चुके इस बड़े नुकसान की भरपाई की जाए और बच्चों का उनका दादा-दादी और नाना-नानी से संबंध सुधारा जाए, क्योंकि यह रिश्ता बहुत ही अहम है।

कमी आंखें न मूटें

एक पेरेंट होने के नाते यह आपकी जिम्मेदारी है कि अगर आप एक बार भी अपने बच्चों को उनके ग्रांडपेरेंट्स से दुर्व्यवहार करते देखें तो चुप न रहें। यह बिल्कुल भी स्वीकार्य नहीं है और यह भी संभव है कि वे आपसे भी आपके बुढ़ापे में ऐसा ही असम्मानजनक व्यवहार करेंगे। इसलिए आपका पेरेंटल मिशन अपने बच्चों और उनके ग्रांडपेरेंट्स के बीच के कम्युनिकेशन गैप भरना होना चाहिए। कभी चीजों का हाथ से निकलने का इंतजार मत कीजिए।

आप खुद कीजिए इज्जत

आपका बच्चों को बड़ों की इज्जत करना सिखाने का प्रयास व्यर्थ जाएगा, अगर आप खुद उनकी इज्जत नहीं करतीं। आप अपने बच्चों की रोल मॉडल है। आप चाहें या न चाहें, वे आपके

बच्चों को सिखाइए बड़ों की इज्जत करना

व्यवहार को देखकर उसे अपने जीवन में उतारते हैं, आपके शब्दों की व्याख्या करते हैं। यदि आप सच में चाहती हैं कि आपके बच्चे बड़े-बुजुर्गों की इज्जत करें तो आप भी उनकी इज्जत करें। इसलिए बच्चों को सिखाने से पहले आपको भी सीखना होगा और उस पर अमल करना होगा।

भावनाओं को व्यक्त करें

भावनाओं को रोकना या फिर एकदम खुले मन से अपनी भावनाएं व्यक्त करने के बीच का रास्ता पाना थोड़ा मुश्किल है। इसलिए या तो हम अपनी भावनाएं प्रकट ही नहीं करते या फिर जरूरत से ज्यादा प्रकट करते हैं और फिर गलतियां करते हैं। आप या तो बहुत रिजर्व्ड या यहां तक कि शर्मीली हैं तो आपके बच्चों को अपनी भावनाएं व्यक्त करने में परेशानी होगी। यदि आप अपने बच्चे और उनके

ग्रांडपेरेंट्स के बीच भावनात्मक बंधन चाहती हैं तो सबसे पहले आपको अपने पेरेंट्स के प्रति अपनी भावनाओं को प्रकट करना सीखना होगा और वो भी बच्चों की उपस्थिति में।

परिवार की कहानियां शेयर करें

यह बहुत दुर्भाग्य की बात है कि आज के जमाने के बच्चे अपने ग्रांड पेरेंट्स, ग्रेट ग्रांड पेरेंट्स और परिवार से जुड़ी दूसरी यादों के बारे में कुछ नहीं जानी जाती हैं लेकिन इसका कारण उनके पेरेंट्स हैं। अब आप भी यही गलती न करें। अपने बच्चों को उनके ग्रांड पेरेंट्स के सामने आई चुनौतियों और उससे उबरने की कहानियां सुनाएं। अगर हो सके तो आप उन्हें ये कहानियां तस्वीरों के साथ सुनाएं। कुल मिलाकर बच्चों को यह समझ में आना चाहिए कि बुजुर्गों के प्रति प्रेम की भावना रखना सामान्य है।



**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**



**NABL
Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE**

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

☎ 0731-2430608, 6638200, 6638281

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

📘 facebook.com/sampurnadiagnostics

**16
Centers
in M.P.**

सुविधाएँ

- 1.5 T 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. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

- इन्दौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

धन्यवाद मध्यप्रदेश



आपके स्नेह और विश्वास ने ही बनाया हमें "अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी) से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



में एन. के. और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्री वास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूँ। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है मैं उनके पास गया

और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूँ कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावें।

— में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

- (1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele
- (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।



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

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

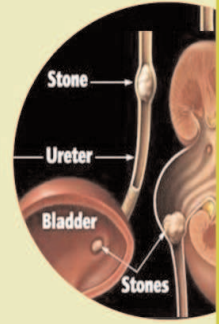
हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

Holistic treatment by 50 Milicimal Homoeopathy

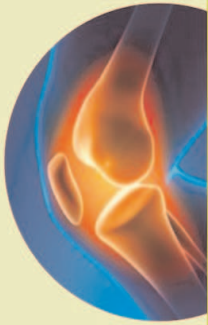


Prostate <<

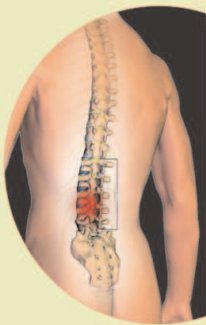
As our constant endeavour
to make sugar free India.
We provide sugar free
homoeopathy medicines
for all Diabetic Patients



Stone <<



Arthritis <<



Spondylitis <<



Migraine <<



Hair falling <<



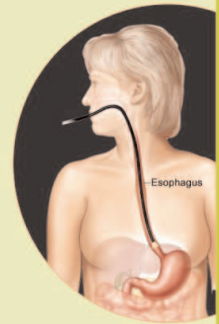
Asthma <<



Allergy <<



Psoriasis <<



Cancer <<

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)

मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, **Visit us at:** www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

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