

■ घर बैठे अस्थमा का उपचार

■ हर लड़की के बैग में होनी चाहिए ये चीजें

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सुरत

मई 2017 | वर्ष-6 | अंक-06

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

मूल्य
₹ 20

अस्थमा रोग
विशेषांक



हर उम्र के लिए घातक अस्थमा

Homoeopathy
works
extremely well
when used
correctly

FISTULA TREATED BY HOMOEOPATHY

Vivek Kakrecha



I was suffering from fissure/ fistula for 3 months with so much pain & burning. Not able to sleep, even not able to do my work. Before meeting to Doctor A.K. Dwivedi. I had done everything taking allopathy, Aayurveda medicine just after losing one hope, I decided to go for operation, but at last movement I was going for homoeopathy treatment at meditation center by my mentor that was the turning point.

Now I am very relaxed, and happy & even done MRI for cross check. Everything in the report is also of. I am very thankful to Doctor Saheb, they just come as helping hand by God.

I want to give message to everyone no more suffering from this kind of disease only take homoeopathic treatment before going for operation. Operation is not the solution.

I have some friends who had done operation but even they are suffering after 1 or 2 years.

Regards
Vivek Kakrecha

MIGRAINE TREATED BY HOMOEOPATHY



I had been suffering from migraine headaches (right side) since my 8/9th class that is 2001-2002. Prior to that i had occasional headaches not limited to one side. I was told a case of migraine and sinusitis by allopathic doctors Since then i have tried allopathic, ayurvedic and homeopathic(from other doc) medicines a lot. It has been almost 15 years i have been having this ailment. Since past 3 years i have problem of acute acidity due to which i vomit continuously even after consumption of antacids. This happens to the extent that i have to take injections of antacid at the end. I work in IT industry so i cannot avoid use of computers or hectic work schedules. This acute acidity has happened 3-4 times in last 1 year. Taking injections for acidity was the alarm for me due to which i decided to treat this ailment seriously.

I started medicines from Dr Dwivedi from 29jan 2017. For first 15 days the medicine schedule was very strict with medicines every 2 hours. It was difficult to cope up but i wanted to get rid of this problem badly so all of this pain was worth the cure. After 15 days the medicines were reduced to 4 times a day which has been easier and touchwood has proved beneficial to me. As of now it has been more than 1.5 months since i started these medicines and i have had one severe episode of migraine in which i had to go for pain killer. Apart from that 3-4 times mild headaches which i was able to bear and continue with my day to day work. There have been no acidity episodes since then. Although i am not having a job right now and hence no hectic schedule but since i have been recently married and awaiting my dependent visa i have to travel a lot to meet relatives. Earlier traveling use to trigger my acidity and migraines but it has been almost nil since i started the medicines. I am continuing medicines via courier as i don't stay in Indore. I am glad I decided to go for it.

One Patient's relived by my Homeopathic treatment for migraine from Advanced Homoeo Health Centre Indore truly feed back

एडवांसड 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

संघत एवं सुरत

मई 2017 | वर्ष-6 | अंक-06

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. भविन्दर सिंह

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. 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 मनोज तिवारी

9329799954 9827030081

चिथिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



08

अस्थमा में जरूर कराएं ये जांच

गर्भावस्था में
अस्थमा का
उपचार

12



17

तम्बाकू खाने के
नुकसान

कहीं धूप छिन ना
ले चेहरे की रंगत

22



24

उच्च रक्तचाप में
नियमित इन चीजों
से करें बचाव

खरटि रोकने
के उपाय

28



33

तरबूज फेसपैक
से पाएं दमकती
त्वचा

झलकियां



नेशनल आरोग्य फेयर, लालबाग पैलेस, इंदौर शुभारंभ तथा उद्घोषित करते हुए केंद्रीय राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) आयुष श्रीपाद नाईक साथ में स्कूल शिक्षामंत्री मध्यप्रदेश शासन श्री विजय कुंवर शाह, महापौर इंदौर श्रीमती मालिनी सिंह गौड़, अध्यक्ष डेवेलपमेंट अथॉरिटी श्री शंकर लालवानी, इंदौर क्र-1 विधायक श्री सुर्देशन गुप्ता, प्रमुख सचिव आयुष मध्यप्रदेश शासन श्रीमती शिखा दुबे, कलेक्टर इंदौर श्री पी नरहरि।



विश्व होम्योपैथी दिवस के अवसर पर केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद द्वारा आयोजित कार्यक्रम नेशनल सेमिनार में भाग लेने हेतु एपी शिंदे सभागृह, नई दिल्ली में पधारते हुए केंद्रीय राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) आयुष श्रीपाद नाईक साथ में सांसद कारौली-धौलपुर श्री मनोज राजोरिया (होम्योपैथी चिकित्सक), निदेशक सीसीआरएच डॉ. आर.के. मनचंदा। कार्यक्रम में शुभारंभ अवसर पर केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद द्वारा प्रकाशित की गई विशेष स्मारिका का विमोचन करते हुए अतिथिगण।



विश्व होम्योपैथी दिवस तथा होम्योपैथी के अविष्कारक डॉ. सैम्युअल हैनिमैन जयंती के उपलक्ष्य में सेहत एवं सूरत का अप्रैल अंक होम्योपैथिक विशेषांक प्रकाशित कर प्रथम प्रति केंद्रीय राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) आयुष श्रीपाद नाईक जी को भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी साथ में डॉ. पी.सी. शर्मा, उप संचालक, आयुष मध्यप्रदेश शासन तथा इंदौर नगर अध्यक्ष भाजपा श्री कैलाश शर्मा।

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



सांस ही गतिशील जीवन का आधार...

हमारे जीवन में सांस का महत्व सबसे ज्यादा है। हर सांस जिंदगी की आखिरी सांस हो सकती है अतः सांस ही हमारा जीवन है। हमें केवल यह समझना है कि सही सांस शरीर में कैसे पहुंचे। सांस लेने के दो तरीके हैं एक नाक से दूसरा मुंह से। मुंह से सांस लेना पूरी तरह गलत है, सांस हमेशा नाक से ही लेनी चाहिए लेकिन श्वसन चक्र की कई बीमारी के कारण ऐसा संभव नहीं हो पाता है जिसके कारण जीवन कष्टप्रद बन जाता है।

मनुष्य का जीवन सांस पर ही निर्भर करता है यह सत्य तो है परन्तु मनुष्य जब किसी विकट परिस्थिति या अत्यधिक काम की वजह से भयभीत या थक जाता है तब उससे रिलेक्स फील करने के लिए एक लंबी सांस लेता है और इसी लंबी सांस से वह उस अत्यधिक कठिन कार्य या कठिन परिस्थिति से लड़ने की ऊर्जा प्राप्त कर लेता है क्योंकि लंबी सांस, पूर्ण रूप से व सही तरीके से लेने से हमारे आंतरिक अंगों व फेफड़ों का व्यायाम होता है जिससे अत्यधिक शक्ति व उर्जा का विकास होता है। इससे मन प्रसन्न, चेहरे पर चमक व शरीर सुंदर होता है। मन की एकाग्रता बढ़ती है, स्मरण शक्ति तेज होकर जीवन आनंदित हो उठता है।

यही नहीं शरीर की कोशिकाओं में सांस की कमी के कारण हमारी त्वचा रूखी हो जाती है। शरीर की सुंदरता एवं चेहरे की चमक खत्म हो जाती है। अपूर्ण व अधूरी सांस लेने से हृदय विकार या दिल का दौरा भी पड़ सकता है इसलिए सांस को पूर्ण एवं सही तरीके से लेना ही स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है।

इसी कामना के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

हर उम्र के लिए घातक अस्थमा

अस्थमा/दमा को भारी सांस का दौरा कहा जाता है लेकिन यह दौरा हर उम्र तथा अलग-अलग कारणों से अलग-अलग हो सकता है।

बच्चों में अस्थमा

दमा या अस्थमा सिर्फ बड़ों को ही नहीं होता, यह बच्चों में भी पाया जाता है। दिल्ली जैसे शहर में जहां विश्व भर में सब से अधिक प्रदूषण पाया जाता है, अब से केवल 3 दशक पहले केवल 5 प्रतिशत बच्चे ही दमा रोग से पीड़ित थे, पर आज इस महानगर के 25 प्रतिशत बच्चे इस रोग से पीड़ित हैं पर इस का मतलब यह कदापि नहीं है कि अस्थमा केवल प्रदूषण के कारण ही होता है। **अस्थमा क्या है?** अस्थमा एलर्जी का ही एक रूप है। यदि एलर्जी से फेफड़े प्रभावित हों तो उसे अस्थमा कहते हैं। घर में सफाई के दौरान या बाहर धूल आदि होने के कारण अक्सर अस्थमा का दौरा पड़ जाता है। दमा एक प्रकार की एलर्जी है। एलर्जी नाक में भी हो सकती है और चमड़ी में भी।

यहां पर हम जिस एलर्जी की बात कर रहे हैं, उसमें फेफड़ों की नलियों में सांस की रुकावट हो जाती है, जिस के कारण बच्चे को सांस लेने में परेशानी होती है। यह स्थिति काफी तकलीफदेह होती है और कभी-कभी जानलेवा भी हो सकती है। बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है इसीलिए कोई भी बाहरी वस्तु फौरन ही अस्थमा के लक्षण पैदा कर सकती है। बच्चे में जब दमा होता है तो देखा जाता है कि उस की सांस बहुत तेज चलने लगती है, खांसी आने लगती है, बेचैनी महसूस होती है। बच्चे के सांस लेने पर सीटी की सी आवाज सुनाई देने लगे तो समझना चाहिए कि दमा बहुत अधिक हो गया है। यदि शरीर नीला पड़ जाए, नब्ज तेज चलने लगे, जागते हुए भी लगे कि बच्चा सो रहा है और सांस प्रति मिनट पचास से ऊपर हो तो ऐसे दमे को गंभीर अवस्था वाला दमा माना जाता है। ऐसे में बच्चे को फौरन अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए। एक बात याद रखिए।

लुभावने विज्ञापनों के भ्रम जाल में न फंसें जैसे कि जिंदा मछली खिला कर दमा बिलकुल ठीक हो जाता है वगैरह वगैरह। जुकाम होने, पालतू कुत्ते-बिल्लियों के बालों, धूल-मिट्टी-कीटाणु से घर में मिट्टी, धुआं, प्रदूषण आदि कारणों से दमा बिगड़ जाता है। पेड़ पौधों के पराग से भी बच्चों में दमा होते देखा गया है विशेषतः बच्चों में हंसना-रोना, उत्तेजित या उदास होना भी अस्थमा के दौरों को बढ़ावा दे सकता है। सिगरेट का धुआं एवं आमतौर पर ली जाने वाली दर्द निवारक गोलियां जैसे एस्पिरिन, बूफेन आदि के प्रयोग से भी हालत बिगड़ सकती है। अनाज व कपास की धूल या छौंक लगाते समय

शहरीकरण के दौर में व्यस्त होता जीवन और बढ़ते धूल-प्रदूषण ने अस्थमा को बहुत ही सामान्य सी बीमारी बना दिया है जिसकी शिकायत आज अधिकतर लोगों को है। जब किसी व्यक्ति की सांस लेने की नलियों में कोई रोग उत्पन्न हो जाता है तो उस व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होने लगती है जिसके कारण उसे खांसी होने लगती है। इस स्थिति को दमा रोग कहते हैं। अस्थमा एक गंभीर बीमारी है, जो श्वास नलिकाओं को प्रभावित करती है। श्वास नलिकाएं फेफड़े से हवा को अंदर-बाहर करती हैं। अस्थमा होने पर इन नलिकाओं की भीतरी दीवार में सूजन होता है। दमा के दौरान खाने-पीने का विशेष तौर पर ख्याल रखना चाहिए। दमा को नियंत्रण करने के लिए कोई स्थायी इलाज नहीं है। इस पर नियंत्रण रखने के लिए संतुलित भोजन और दिनचर्या को अपनाए।



निकलने वाले धुएं से भी दमा हो सकता

है। दमा होने के कारण कोई भी बच्चा न हो, यह संक्रामक रोग नहीं है, यह एक व्यक्ति से दूसरे को नहीं फैलता। इस बीमारी में शरीर के अंदर ही दोष पाया जाता है। अस्थमा का पूर्ण इलाज अब तक ढूंढा नहीं जा सका है लेकिन आजकल मिलने वाले सुविधाजनक इनहेलर्स की मदद से अस्थमा के मरीज किसी हद तक सामान्य जीवन बिता सकते हैं। इनहेलर्स दो प्रकार के होते हैं-प्रिवेंटर इनहेलर्स और रिलीवर इनहेलर्स एक इनहेलर दे कर सांस की नली में आई सूजन को ठीक करते हैं। इन्हें स्टीरायड इनहेलर कहते हैं। दूसरे, वह जो कि हवा की नलियों की सूजन को दूर करते हैं। इन्हें ब्रॉको डायलेटर इनहेलर कहते हैं। इस के अलावा बच्चों को मुंह से पीने वाली दवाई दी जाती है जिस से बलगम पतला हो कर निकल जाए। केवल सादे गरम पानी की भाप से भी बलगम पतला हो सकता है। जिन बच्चों को 'इनहेलर' लेने में परेशानी होती है, उन्हें डॉक्टर एक 'मैकेनिकल डिवाइस' यानी एक प्लास्टिक की बोटल के आकार के उपकरण से दवाई देते हैं। अगर बच्चा सांस नहीं ले पा रहा है तो मुंह पर मास्क रख कर दवाई दी जाती है। यह सब विशेषज्ञ की निगरानी में ही किया जाता है। दमा ठीक हो गया है, इस का पता तभी चलता है, जब सांस लेने में बच्चे को परेशानी न हो और खांसी भी नहीं आए।

बढ़ता शहरी और व्यस्त जीवन अस्थमा के कारणों में से एक है।



अस्थमा होम्योपैथिक परिदृश्य

अस्थमा/दमा को भारी सांस का दौरा कहा जाता है लेकिन यह दौरा हर उम्र तथा अलग-अलग कारणों से अलग-अलग हो सकता है। यदि मैं बढ़ी उम्र के वृद्ध व्यक्तियों की बात करूं तो उनके सांस प्रणालिका के पुराने जुकाम या मौसम परिवर्तन इत्यादि के कारण सांस की परेशानी हो सकती है जिसे अस्थमा का स्वरूप दे दिया जाता है। इसके विपरीत अगर मैं कम उम्र या बच्चों की बात करूं तो आजकल इनमें अस्थमा काफी ज्यादा देखने को मिल रहा है जिसका कारण आधुनिकीकरण हमारी जीवन शैली तथा प्रदूषण हो सकते हैं। इसमें रोगी की सांस मुश्किल से शरीर के अंदर फेफड़ों तक जाती है जिसके कारण उसको जल्दी जल्दी सांस लेना पड़ता है जिसे दम भरना या दमा कहा जाता है।

दमा/अस्थमा कई प्रकार का हो सकता है जैसे एलर्जिक अस्थमा, ब्रांकिअल अस्थमा, ड्रगइंड्यूस्ड अस्थमा, एक्सरसाईज इन्ड्यूस्ड अस्थमा, आक्यूपेशनल अस्थमा, नाक्टरनल (नाईट टाइम) अस्थमा इत्यादि के साथ-साथ हेरिडिटरी या जिनके परिवार में दादा-दादी, नाना-नानी को अस्थमा की शिकायत रही हो ऐसे लोगों को अस्थमा होने की संभावना अत्यधिक रहती है।

होम्योपैथी चिकित्सा के लिए लोगों का विश्वास निश्चित ही पिछले 20 वर्षों में काफी बढ़ा है परंतु अभी भी लोगों को यही लगता है कि होम्योपैथी एक धीमी असर करने वाली चिकित्सा प्रणाली है, जो कि पूरी तरह से मिथ्या है। एक तरफ तो यह कहते सुना होगा कि दमा 'दम' लेकर ही जाता है दूसरी तरफ यदि होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा 2-3 साल की दवाईयों के सेवन से अस्थमा में पूरी तरह लोगों को लाभ मिलकर रोगों से छुटकारा मिल गया। ऐसे छोटे (4-6 वर्ष के) बच्चे जिनके जेब (पॉकेट) में तथा स्कूल बैग में पैरेंट्स इनहेलर रखना नहीं भूलते थे आज होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा पूरी तरह से ठीक होकर आज 15-20 साल के हो गए और किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं है तथा कोई दवा भी नहीं चल रही है।

इसी प्रकार वृद्धावस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयों के प्रयोग से कई मरीजों को अस्थमा में पूरी तरह छुटकारा दिलाया जा सकता है। होम्योपैथिक दवाई का चयन तथा डोस का निर्धारण पूरी तरह से अस्थमा के कारणों, अटेक आने के समय, मौसम तथा उम्र पर निर्भर होता है।

अस्थमा में डाक्टर से कब संपर्क करें

अस्थमा तब तक ही नियंत्रण में रहता है, जब तक मरीज जरूरी सावधाननियां बरत रहा है। लेकिन कभी-कभी अचानक ही इसका अटैक आ जाता है। अगर ऐसा आपके साथ या आपके किसी साथी के साथ होता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यदि आपको पता है कि आपको दमा है और दमा के लक्षण और गंभीर हो रहे हैं और यह स्थिति दवाइयों से भी काबू में नहीं आ रही है तो तुरंत डॉक्टर को बुलाये। उदाहरण के तौर पर आपने अपने बचाव के लिए दिन में 4 बार ब्रॉंकोडायलेटर का इस्तेमाल किया है। आपके पीक फ्लोमीटर की रीडिंग पीले या लाल क्षेत्र में है लेकिन लक्षण काबू में नहीं आ रहे। यदि आपको दमा है सामान्य दवाओं के बावजूद बचाव नहीं हो पा रहा तो आपातकालीन मदद लें। अगर आपके बच्चे को सीने में जकड़न या खांसी महसूस हो रही है, साँस लेने में कठिनाई हो रही है, उसके नथुने फूले हैं या बच्चा साँस लेने के लिए छाती और गले कि मांस पेशियों का इस्तेमाल कर रहा हो तो तुरंत अपने डॉक्टर को बुलाएं।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवॉरेड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



अस्थमा पर विभिन्न जांचों द्वारा नियंत्रण पाया जा सकता है।

अस्थमा में जरूर कराएं ये जांच

शहरों में पॉल्यूशन बढ़ने की वजह से अस्थमा रोगियों की संख्या हर रोज बढ़ रही है। अस्थमा या दमा एक गंभीर बीमारी है जो श्वास नलिकाओं को प्रभावित करती है। अस्थमा होने पर श्वास नलिकाओं की भीतरी दीवार पर सूजन आ जाती है। इस स्थिति में सांस लेने में दिक्कत होती है और फेफड़ों में हवा की मात्रा कम हो जाती है। इससे खांसी आती है, नाक बजती है, छाती कड़ी हो सकती है, रात और सुबह में सांस लेने में तकलीफ आदि दिक्कतें शुरू हो जाती हैं। दमा का दौरा पड़ने पर श्वास नलिकाएं पूरी तरह बंद हो जाती हैं जिससे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में आक्सीजन की आपूर्ति बंद हो जाती है। अस्थमा एक गंभीर बीमारी है और इसका दौरा पड़ने पर व्यक्ति की मौत तक हो सकती है।

अस्थमा को ठीक नहीं किया जा सकता लेकिन विभिन्न जांचों द्वारा इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है ताकि दमा पीड़ित व्यक्ति सामान्य जीवन जी सके।

स्पिरामेट्री

यह एक सामान्य प्रकार का टेस्ट होता है जो किसी भी क्लिनिक में हो सकता है। इस जांच से सांस लेने की दिक्कत या हृदय रोग को पहचाना जा सकता है। इस जांच से आदमी के सांस लेने की गति का पता चलता है।

चेस्ट एक्सरे

अस्थमा में चेस्ट का एक्सरे करना चाहिए। चेस्ट एक्सरे द्वारा अस्थमा को फेफड़े की अन्य बीमारियों से अलग किया जा सकता है। एक्सरे द्वारा अस्थमा को देखा नहीं जा सकता लेकिन इससे संबंधित स्थितियां जानी जा सकती हैं।

एलर्जी टेस्ट

कई बार डॉक्टर एलर्जी टेस्ट के बारे में सलाह देते हैं, इस टेस्ट से यह पता लगाया जा सकता है कि व्यक्ति कि ट्रिगर्स की सही स्थिति क्या है और कौन सी परिस्थितियां आपको प्रभावित कर सकती हैं।

स्किन प्रिक टेस्ट

स्किन प्रिक टेस्ट बहुत साधारण तरीके से होता है और एलर्जिक ट्रिगर्स जानने का बहुत ही प्रभावी तरीका होता है। यह बहुत ही सस्ता, तुरंत रिजल्ट देने वाला और बहुत ही सुरक्षित टेस्ट होता है।

पीक फ्लो

इस जांच द्वारा पता लगाया जा सकता है कि आदमी अपने फेफड़े से कितनी तेजी से और आसानी से



सांसों को बाहर कर रहा है। अस्थमा को बेहतर तरीके से कंट्रोल करने के लिए यह जरूरी है कि आप अपनी सांसों को तेजी से बाहर निकालें। इस मशीन में एक मार्कर होता है जो सांस बाहर निकालते समय स्लाइड को बाहर की ओर धकेलता है।

शारीरिक परीक्षण

अस्थमा की जांच के लिए डॉक्टर आपका शारीरिक परीक्षण भी कर सकते हैं जैसे, चेस्ट के घरघराहट की आवाज सुनना। चेस्ट के घरघराहट की आवाज से अस्थमा की गंभीरता को पहचाना जा सकता है।

ब्लड टेस्ट

ब्लड टेस्ट द्वारा अस्थमा का पता नहीं लगाया जा सकता है लेकिन शरीर के त्वचा की एलर्जी के लिए यह टेस्ट बहुत ही कारगर होता है।

अस्थमा कई कारणों से होता है, अनेक लोगों में यह एलर्जी मौसम, खाद्य पदार्थों, परफ्यूम जैसी खुशबू आदि से हो सकता है। अस्थमा धूल, सिगरेट का धुआं, पेंट या रसोई की गंध, जानवरों की त्वचा, पेड़ और घास के परागकणों से हो सकता है। अगर माता-पिता को दमा है तो बच्चे में अस्थमा या दमा होने की संभावना होती है।

घर बैठे अस्थमा का उपचार

अस्थमा के उपचार के लिए कुछ घरेलू उपचार हैं जिनसे अस्थमा के लक्षणों को आसानी से कम किया जा सकता है। क्या आप जानते हैं अस्थमा के उपचार के लिए कई प्राकृतिक उपायों को भी अपनाया जाता है, जिससे अस्थमा की रोकथाम संभव है। लेकिन सवाल ये उठता है कि आखिर वे कौन से घरेलू नुस्खे हैं, जिनसे अस्थमा को ठीक किया जा सकता है। इतना ही नहीं अस्थमा का घरेलू इलाज कितना मुश्किल है यह भी जानना जरूरी है। क्या घर बैठे अस्थमा का उपचार हो सकता है। इत्यादि सवालों के जवाब जानना जरूरी है। तो आइए जानें कैसे घर बैठे करें अस्थमा का उपचार।

बुटेको ब्रीथिंग तकनीक

यह ब्रीथिंग तकनीक सही तरह से सांस लेने में मदद करता है। इस तकनीक में आपको जोर-जोर से सांस लेनी होती है। जैसे आप गुब्बारे को फुलाने के लिए लगातार उसमें हवा भरते हैं ठीक इसी तरह आपको जोर-जोर से फूंक मारनी होती है। इस तकनीक से अस्थमा के मरीज की सांस संबंधी समस्याएं कम हो जाती हैं। यह तकनीक रक्त में कार्बनडाई-ऑक्साइड की मात्रा को कम करती है। इसके साथ ही अस्थमैटिक मरीज की श्वसन नलिका इस क्रिया को अपनाते से खुल जाती हैं और उसे खुलकर सांस लेने में मदद मिलती है। बुटेको ब्रीथिंग तकनीक को प्रणायाम का दूसरा स्वरूप माना जाता है। लेकिन यह तकनीक अस्थमैटिक मरीजों की समस्याओं को कम करने में अधिक कारगर है। इस तकनीक में एक्सरसाइज करने से चेस्ट में, गले में, डायफ्रम और कंधों इत्यादि में तनाव कम करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही ब्रीथिंग सिस्टम को सुधारने में भी बहुत मदद मिलती है। यदि नियमित



रूप से बुटेको ब्रीथिंग तकनीक को अपनाया जाता है तो लगभग 90 फीसदी अस्थमा के लक्षणों और

अस्थमा अटैक को कम किया जा सकता है। इसके अलावा मरीज को बहुत कम दवाईयों के सेवन की जरूरत पड़ती है।

ओमेगा 3 फैटी एसिड

अत्यधिक खपत वाला फैटी एसिड ओमेगा 3 और ओमेगा 6 है। अस्थमैटिक मरीजों के लिए जहां ओमेगा 3 फैटी एसिड बहुत फायदेमंद है वहीं ओमेगा 6 अस्थमा को अधिक बिगाड़ सकता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड वायुमार्ग से यात्रा करने वाले अस्थमा मरीजों को होने वाली तकलीफ और सूजन इत्यादि से बचाने में मदद करता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड के कई स्रोत हो सकते हैं जैसे- मछली, दूध, हलिवेट, कुछ तेल जैसे- जैतून का तेल, हरी पत्तेदार सब्जियां, अखरोट हो सकते हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड को पॉलीअनसेचुरेटेड एसिड के नाम से भी जाना जाता है। अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन के अनुसार अस्थमैटिक मरीजों को कम से कम एक सप्ताह में दो बार मछली खाना चाहिए।

फल और सब्जियां

अधिक से अधिक टमाटर, गाजर और पत्तेदार सब्जियां खाने से अस्थमा अटैक को कम किया जा सकता है। अस्थमा के मरीजों को रोजाना कम से कम एक सेब खाना चाहिए जिससे वे अस्थमा रोग से लड़ने में सक्षम हो सकें। कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि वयस्कों में अस्थमा का मुख्य कारण फ्रूट्स, विटामिन सी, आयरन इत्यादि खाद्य पदार्थों का सेवन ना करना है। यदि बच्चे शुरू से ही रोजाना फ्रूट्स इत्यादि खूब खाएंगे तो वे अस्थमा रोग से आसानी से बच सकते हैं।

धूल, धुआं व तेज परफ्यूम से हो सकता है अस्थमा

सां स से जुड़े होने की वजह से अस्थमा रोग गंभीर माना जाता है। इससे प्रभावित व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होती है। दमा दम से जाता है कि मिथक को नकारते हुए हुए सांस व अस्थमा रोग विशेषज्ञ ने बताया कि पफ के जरिये बड़ी आसानी से रोगी को तुरन्त राहत दी जा सकती है। प्रारंभ में एलर्जी के लक्षण सामने आते हैं। कई प्रकार की एलर्जी मिलकर अस्थमा का रूप ले लेती हैं। मौसम में बदलाव, परफ्यूम, धुआं आदि से यह बीमारी उग्र हो जाती है। अस्थमा का प्रभाव बच्चों में, 30 से 40 वर्ष के युवाओं में अधिक होता है। बुजुर्गों में यह बदली हुई बीमारी यानी 'सीओपीडी' के रूप में सामने आता है।

अस्थमा का असर होने पर रोगी की सांस की नलियों में सूजन आ जाती है इससे सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। इसकी पहचान के लिए रोगी की बीमारी की विस्तारित जानकारी लेकर, पीक फ्लोमीटर तथा पीएफटी जांच के जरिये पता लगाया जाता है। ब्रॉन्कियल थर्मोप्लास्टी: अमेरिका एवं यूरोपीय देशों में विश्व स्तर पर गम्भीर अस्थमा के रोगियों को त्वरित निदान के लिए रेडियोफ्रीक्वेंसी तरंगों के द्वारा श्वास नली में सूजी हुई मांस पेशियों की सूजन कम करने के लिए काम में ली जा रही है। हालांकि ये तकनीक अभी भारत में उपलब्ध नहीं है। अस्थमा उपचार में 'पफ' के जरिये दवा को सीधे फेफड़ों में पहुंचाने की तकनीक बहुत कारगर है। इससे रोगी को तुरंत लाभ मिलता है। दवा की मात्रा भी नियंत्रित रहती है तथा दवा के विपरीत प्रभाव भी नहीं के बराबर



होते हैं। जब रोगी एक सांस में अपनी बात कह पाने में असमर्थ हो, सांस का उठव तेज हो तो स्थिति को गंभीर मानना चाहिए। ऐसे में रोगी को तुरंत सांस रोग विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि गहन चिकित्सा इकाई की आवश्यकता हो तो भी हिचकिचाना नहीं चाहिए क्योंकि जीवन सांस पर ही आधारित है।

हर साल 6 लाख मरते हैं पैसिव स्मोकिंग से

सि ग्रेट पीए बिना ही दूसरों की सिगरेट से निकलने वाला धुआं पीने से सौ में एक व्यक्ति की मौत हो रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि हर साल पैसिव स्मोकिंग से 6 लाख लोग मर रहे हैं जिनमें डेढ़ लाख से अधिक बच्चे हैं।

वैज्ञानिक पत्रिका लांसेट में विश्व स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों की एक स्टडी प्रकाशित हुई है जिसमें यह रहस्योद्घाटन किया गया है। पैसिव स्मोकिंग पर यह पहली विश्वव्यापी स्टडी है। इसके अनुसार दुनिया भर में 40 फीसदी बच्चे, 35 फीसदी महिलाएं और 33 फीसदी मर्द बिना चाहे सिगरेट का धुआं पी रहे हैं।

पैसिव स्मोकिंग के कारण विश्व स्वास्थ्य संगठन के आकलन के अनुसार पौने चार लाख लोग दिल की बीमारियों के कारण मरते हैं तो डेढ़ लाख से अधिक लोग सांस की बीमारी के कारण। इसके अलावा 37 हजार लोग अस्थमा से और साढ़े 21 हजार फेफड़े के कैंसर से मरते हैं।

वैज्ञानिकों ने इस स्टडी के लिए 2004 के आंकड़ों का उपयोग किया है क्योंकि उसके बाद सभी 192 देशों के आंकड़े उपलब्ध नहीं हैं। मरने वालों में 47 फीसदी महिलाएं, 26 फीसदी मर्द और 28 फीसदी बच्चे हैं। परोक्ष धूम्रपान से मरने वाले किशोरों की संख्या विकासशील देशों में खासकर अधिक है।

स्टडी के लेखकों का कहना है कि बच्चे मुख्य रूप से अपने घर पर पैसिव स्मोकिंग का शिकार होते हैं। अगर घर में कोई सिगरेट पीता हो तो वे इस खतरे से बच नहीं सकते। खासकर गरीब देशों में धूम्रपान और संक्रमण मौत की घातक जोड़ी हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों का कहना है कि भवनों और दफ्तरों में धूम्रपान पर रोक लगाने वाले कानून दिल की बीमारी और मौत के खतरे को कम कर सकते हैं। इससे चिकित्सा के क्षेत्र में खर्च भी कम होगा।

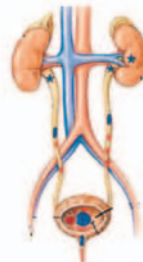
जिन देशों में धूम्रपान विरोधी कानून लागू किया जा चुका है वहां दुनिया की आबादी का सिर्फ साढ़े सात प्रतिशत हिस्सा रहता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लिनिक

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

बदलते मौसम में अस्थमा रोगी लें गर्म पानी से भाप

आजकल मौसम में तेजी से बदलाव आ रहा है, इस बदलते मौसम के चलते सर्वाधिक दिक्कत होती है अस्थमा के मरीजों को। वहीं अन्य व्यक्तियों को भी इन दिनों आंखों में खुजली, नाक बंद हो जाना जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। बदलते मौसम में स्वस्थ बने रहने के लिए हमें क्या करना चाहिये, इस बारे में जानें...



आ जकल तापमान में काफी तेजी से बदलाव हो रहा है सुबह-शाम ठंड और दोपहर में अपेक्षाकृत काफी गरमी के कारण अस्थमा के मरीजों को दिक्कत शुरू हो जाती है। अस्थमा के रोगियों को दिक्कत यह है कि सुबह और देर रात तो वह ठंडी सांस लेते हैं, दोपहर में गरम सांस लेते हैं इसका नतीजा यह होता है कि परिवर्तित तापमान की हवा जब उनकी सांस की नलियों में पहुंचती है इससे सांस की नलियों में सूजन आ जाती है जिससे सांस की नली सिकुड़ने लगती है जिससे अस्थमा के रोगियों को सांस का दौरा पड़ने का डर रहता है। इसलिए अस्थमा के रोगियों को चाहिये कि वे अपने चिकित्सक से सम्पर्क करके एक बार अपनी जांच जरूर करवा लें।

पराग कणों से नाक हो जाती है बंद

आजकल के मौसम में एक और दिक्कत है वह यह है कि वसंत ऋतु के चलते वातावरण में फूलों से निकलने वाले पराग कण (पॉलेन ग्रेन्स) फैले रहते हैं। उन्होंने बताया कि ये कण बहुत सूक्ष्म होते हैं और इनकी विशेषता यह है कि ये हवा में लगभग 200 किलोमीटर दूर तक चले जाते हैं। ये भी अस्थमा के रोगियों को दिक्कत पैदा करते हैं। ये कण न सिर्फ अस्थमा के

रोगियों को बल्कि दूसरे व्यक्तियों को भी दिक्कत पैदा करते हैं, यह दिक्कत आंखों में खुजली के रूप में होती है, नाक बंद होने के रूप में होती है। छींकें आने लगती हैं, नाक से पानी आने लगता है। उन्होंने कहा कि आपने अक्सर सुना होगा कि आजकल लोग कहते हैं कि अचानक उनकी आंखों में खुजली होने लगी या फिर नाक बंद होने लगी।

वायरस के अटैक का खतरा

आजकल के मौसम में एक और दिक्कत है वह यह है कि वायरस की सक्रियता अभी समाप्त नहीं हुई है। इसके लिए सलाह यह है कि बच्चों, बुजुर्गों, डायबिटिक, दिल के रोगी, गुर्दे के रोगी जैसी कोई भी क्रॉनिक बीमारी से पीड़ित लोगों को सावधानी बरतने की जरूरत होती है। थोड़ा सा ध्यान रखकर हम इन समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। उन्होंने कहा कि तापमान परिवर्तन से सांस की नलियों में सूजन की समस्या हो, पराग के कणों के दुष्प्रभाव की समस्या हो या वायरस की समस्या हो, तीनों समस्याओं से बचने का एक आसान और घरेलू उपाय यह है कि सुबह-शाम गरम पानी कर के उसकी भाप ले लें। उन्होंने सलाह दी यह भाप अस्थमा के रोगियों को तो जरूर लेनी चाहिये, बाकी दूसरे लोग भी लेंगे तो आराम रहेगा।

गर्भावस्था में अस्थमा का उपचार



गर्भावस्था के दौरान, अस्थमा का उपचार गर्भवती महिलाओं में ठीक वैसे ही किया जाता है जैसे एक सामान्य महिला में।

अ स्थमा से पीड़ित गर्भवती महिलाओं को उसे नियंत्रण में करने की योजना तैयार करनी चाहिए। गर्भवती महिला के कार्य योजना में भ्रूण के मूवमेंट पर लगातार नजर रखनी चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह प्रक्रिया बच्चे के लात मारने के दौरान कर सकती हैं। यदि किसी गर्भवती महिला को अस्थमा के दौरान भ्रूण की गतिविधि कम लगे तो, ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

ध्यान रखें

यदि कोई महिला अस्थमा से पीड़ित है, और साथ ही गर्भवती है, तो ऐसे में गर्भवती महिला का इलाज दो डॉक्टर मिलकर करते हैं। एक गायनाइकोलॉजिस्ट और दूसरा पल्मो विशेषज्ञ साथ ही दोनों डॉक्टर को आपस में बात कर के गर्भवती महिला की समस्या से अवगत होने की जरूरत भी होती है।

गर्भावस्था के दौरान, फेफड़े की कार्यक्षमता पर भी निगरानी रखी जानी चाहिए। ताकि बढ़ते हुए भ्रूण में ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा पर नजर रखी जा सके, क्योंकि गर्भावस्था के दौरान दो तिहाई महिलाओं में अस्थमा से सम्बंधित गंभीर परिवर्तन देखने को मिलता है। ऐसे में अस्थमा के लक्षण और फेफड़े की कार्यक्षमता पर नजर रखने के लिए डॉक्टर से मासिक जांच कराएं। डॉक्टर फेफड़े की कार्यक्षमता को मापने के लिए एक पीक फ्लो मीटर या स्पिरोमेट्री का उपयोग करते हैं।

28 हफ्ते बाद दैनिक रूप से लगातार भ्रूण की गतिविधियों पर नजर रखें।

यदि गर्भवती महिला का अस्थमा पूर्ण रूप से नियंत्रण में नहीं है, और साथ ही अस्थमा का गंभीर रूप मौजूद हो, तो ऐसे में 32 हफ्ते के बाद एक अल्ट्रासाउंड किया जाना चाहिए ताकि भ्रूण के विकास पर नजर रखी जा सके। अल्ट्रासाउंड परीक्षण में डॉक्टर इस बात की जांच करते हैं कि अस्थमा के अटैक के बाद भ्रूण किस हद तक प्रभावित हुआ है। अस्थमा को प्रभावित करने वाले कारक से बचने के लिए तंबाकू के धुएं या एलर्जी से संबंधित किसी भी चीजों के संपर्क में न आएं। इससे आपको कम दवा का सेवन करना पड़ सकता है जो माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है। गैस्ट्रोएसोफैगेल रिफ्लक्स रोग गर्भावस्था में आम समस्या है, जो अस्थमा के लक्षण को पैदा करता है।

यह महत्वपूर्ण है कि गर्भवती महिलाओं को इन्फ्लूएंजा जैसे फ्लू के खिलाफ अतिरिक्त सुरक्षा की जरूरत होती है। ऐसे में इससे बचने के लिए जल्द से जल्द फ्लू के टीके लगवाने चाहिए। खासकर इसका ध्यान गर्भावस्था के पहले, दूसरे, या तीसरी तिमाही के दौरान रखना चाहिए। क्योंकि फ्लू के टीके सिर्फ एक सत्र के लिए प्रभावी होते हैं। ऐसे में फ्लू का शॉट गर्भावस्था में सुरक्षित है और सभी गर्भवती महिलाओं के लिए सामान्य रूप से प्रभावी है।

बिना अस्थमा वाली करीब 60 प्रतिशत महिलाएं हुईं गर्भवती

अस्थमा से पीड़ित महिलाओं को गर्भवती होने में अधिक समय लगता है और उनके गर्भवती होने की दर ऐसी महिलाओं से काफी कम होती है, जिन्हें फेफड़े संबंधी रोग नहीं होते। 96 प्रतिशत महिलाओं में अस्पष्ट प्रजनन समस्याएं अस्थमा के कारण होती हैं। स्त्री रोग विशेषज्ञ व प्रसूती विशेषज्ञ ने एक अंतरराष्ट्रीय शोध के आधार पर बताया कि अध्ययन के अनुसार बिना अस्थमा वाली करीब 60 प्रतिशत महिलाएं गर्भवती हुईं।

अस्थमा से पीड़ित महिलाओं को शुरुआत में ही गर्भधारण के बारे में सोचना चाहिए तथा गर्भवती होने से पहले ही अस्थमा का ठीक से उपचार कराना चाहिए।

अस्थमा रेस्पैट्री ट्रीट (श्वसन तंत्र) पर दीर्घकालिक सूजन के कारण हमारे फेफड़ों में हवा के संकुचन के कारण होता है। अस्थमा के आम लक्षणों में सांस न समाना, छाती का कसना और रात में कई बार खांसी आना है। कई बार पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में बहुत अधिक तकलीफ होती है। महिलाओं में अस्थमा के अधिक गंभीर होने का कारण प्रजनन हार्मोन हैं। जब अस्थमा और महिलाओं की बात आती है, तो मासिक चक्र के कारण सांस लेने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। इसका असर गर्भवती होने और मेनोपॉज पर पड़ता है।

पश्चिमी देशों की तर्ज पर हमारे देश में भी आजकल के नवयुवक चुड़ंगम खाते हुए दिखाई देने लगे हैं। अधिकांश लोग चुड़ंगम को माउथ फ़ेशनर के तौर पर खाते हैं। कुछ पुरुष सिगरेट पीने के बाद भी इसे चबाते हुए नजर आ सकते हैं। लेकिन चुड़ंगम खाने वाले इस बात से बेखबर हैं की यह हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना नुकसानदेह है।

गर्भवती महिलाएं ना चबाएं चुड़ंगम

वया है चुड़ंगम

चुड़ंगम के बारे में रोचक जानकारी यह है की उन्नीसवी सदी में रबर के नए विकल्पों की खोज के दौरान थामस एडम्स नामक व्यापारी ने सापोडीला यां चीकू फल के पेड़ की गोंद को मुहं में डालकर चबाया। अपने व्यापारिक हित को ध्यान में रखते हुए थामस एडम्स ने वर्ष 1871 में इस गोंद का एडम्स न्यूयार्क गम के नाम से पेटेंट करा कर बेचना प्रारम्भ कर दिया। चीकू फल के तने से निकले गाढ़े सफेद रस को कोर्न सीरप, ग्लिसरिन, शक्कर, कलर व विभिन्न मसालों के साथ उबालकर सुखाते हुए चुड़ंगम बनाया जाता है। बाद में इस प्रक्रिया में व्यापारिक सुधार किये गए।



ए क शोध के अनुसार यह जानकर हैरानी होगी कि चुड़ंगम माउथ फ़ेशनर नहीं बल्कि पुरुषों की मर्दानगी को नष्ट कर रहा है। जानकारों का कहना है कि मिंट वाले चुड़ंगम खाने से पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का लेवल काफी कम हो जाता है। टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के घटने से मर्दों की पौरुष शक्ति भी घटने लगती है। इसके अलावा जिस व्यक्ति को अस्थमा है, और उन्हें यह सब काफी मंहगा पड़ सकता है। चुड़ंगम का सेवन करने से सांस लेने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। वहीं दूसरी ओर यदि गर्भावस्था के दौरान जो महिलाएं मिंट वाला चुड़ंगम खाती हैं इन्हें गर्भापात तक हो सकता है। गर्भवती महिलाओं को चुड़ंगम का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिए। इसके अलावा जो लोग लिवर की बिमारियों से पीड़ित हैं उन्हें भी चुड़ंगम

नहीं खाना चाहिए। क्योंकि यह लिवर की बिमारी को और बढ़ा सकता है। शोध कहता है कि खासतौर पर मिंट वाली चुड़ंगम चबाने से आप फल और सब्जियों जैसी स्वास्थ्यप्रद चीजों से दूर रहते हैं। सिर्फ यह ही नहीं, यह आपको जंक फूड खाने के लिए



मजबूर भी करती है। जोड़ों के दर्द का कारण बनती है। इतना ही नहीं चुड़ंगम चबाने से मुंह की मांसपेशियों का ज्यादा इस्तेमाल भी नुकसानकारी होता है। लगातार चुड़ंगम चबाने से एक डिसऑर्डर होता है जिसे मेडिकल की भाषा में टेंपोरोमंडीबुलर डिसऑर्डर कहते हैं। इसमें जबड़े और खोपड़ी को जोड़ने वाली मांसपेशियों में तेज दर्द होता है। ज्यादा चुड़ंगम चबाने से सिरदर्द और एलर्जी होती है। इसका यह कारण है कि चुड़ंगम में बहुत से प्रिजर्वेटिव्स, आर्टिफिशियल फ्लेवर्स और आर्टिफिशियल शुगर मौजूद होती है जो कि विषाक्तता, एलर्जी और सिर दर्द पैदा करती हैं। चुड़ंगम चबाने वालों को देखकर पहले ही बुजुर्ग नाराजगी व्यक्त किया करते हैं। बुजुर्ग चुड़ंगम चबाने को जुगाली तक की संज्ञा दे डालते हैं।



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।

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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

9753128853

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

ग्यानेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर
कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कन्जोअर हर्डिडिया

क्लीनिक : 109, ओपम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉईंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उपजैन: प्रति गुरुवार,
समय : सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member

ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clinical Specialist

• इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
• बाध्यता को हानिरहित चिकित्सा
• स्तन कैंसर (लिम्फोमा) को बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
• हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
• प्रोथे हार्मोनल चिकित्सा
• आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरापी
• आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
• गर्भाशय के छाते एवं गर्भों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

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

समय : दोप 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hrf1@yahoo.com

9752530305

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954



New Life Women's Care & Fertility Center



डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति,
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ

मो. 95757-38887, 94253-32289

Email : rekhavimalgupta@gmail.com

Website : www.newlifeclinic.co.in

उपलब्ध सुविधाएं :-

- प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीड़ा रहित)
- प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
- निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बाँम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

गर्मी के मौसम के दस्तक देते ही सबसे पहले त्वचा और बाल को उसके ताप के असर से बचाना ज़रूरी होता है। तेज धूप से त्वचा का ग्लो खोने लगता है साथ ही त्वचा संबंधी और समस्याएं भी उत्पन्न होने लगती हैं, जैसे- चकते पड़ना, धूप से त्वचा का झुलसना व पपड़ी उतरना आदि। त्वचा विशेषज्ञों की सलाह है कि ऐसे में रोजाना क्लीजिंग, टोनिंग और मॉश्चराइजिंग के साथ ही पोषक आहार लेना भी ज़रूरी है। त्वचा की देखरेख के साथ बालों की देखरेख करना ज़रूरी होता है क्योंकि गर्मी के धूप और ताप का दुष्प्रभाव बालों को भी झेलना पड़ता है।

सौन्दर्य की देखभाल करने के कुछ सुझाव या टिप्स दिए हैं-

धूप से बचाव

बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन लगाना न भूलें। ऐसे सनस्क्रीन का चुनाव करें जो आपकी त्वचा को सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाए। भारतीय त्वचा के हिसाब से 30 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन सर्वश्रेष्ठ है। घर से बाहर निकलने से 20 से 30 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं और हर एक-दो घंटे के अंतराल में सनस्क्रीन लगाते रहें। क्योंकि सूर्य की हानिकारक किरणों के कारण टैन की समस्या होने के साथ-साथ मुहांसे, असमय झुर्रियाँ, दाग-धब्बों की समस्या होनी शुरू हो जाती है। सिर्फ चेहरे पर नहीं पूरे शरीर पर सनस्क्रीन लगायें। सनग्लास या धूप का चश्मा पहनने से आँखों की भी रक्षा होती है।

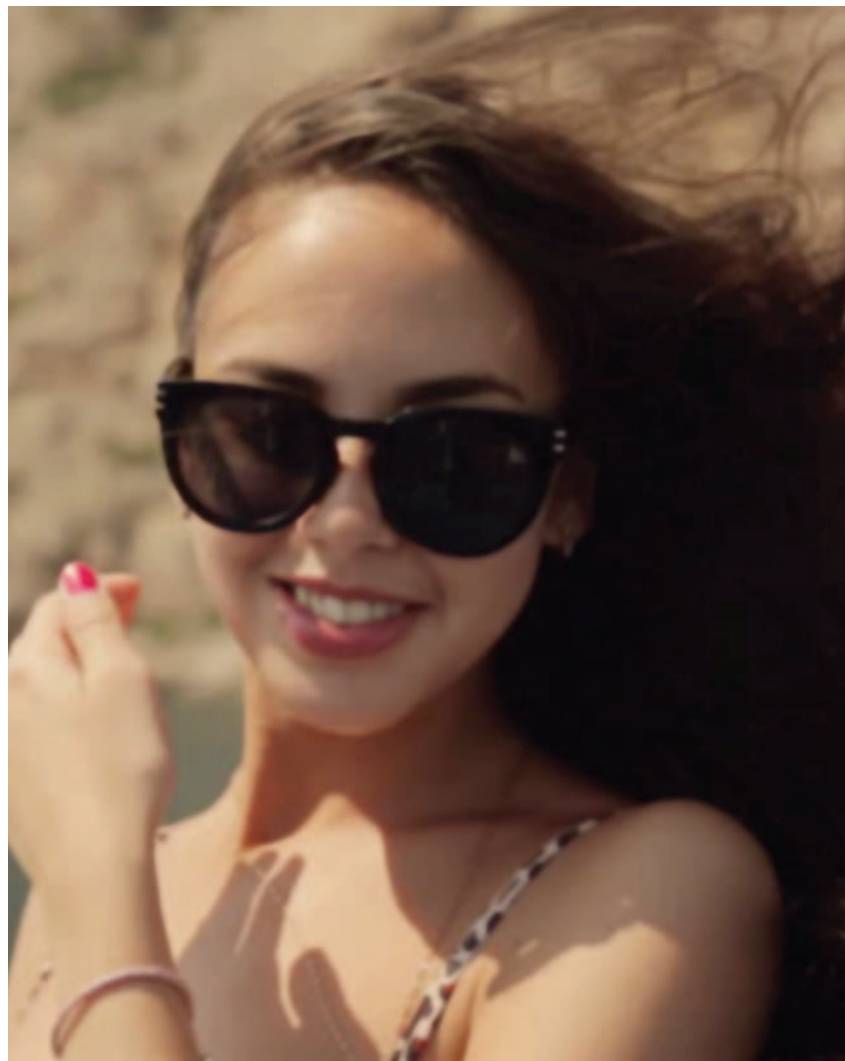
रोजाना की सफाई भी ज़रूरी

दिन में दो बार चेहरे को ज़रूर धोयें। त्वचा को रोगमुक्त रखने के लिए रोजाना दो बार क्लीजिंग, टोनिंग व मॉश्चराइजिंग करने की आदत डालें। लेकिन ऑयल फ्री मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करें। गर्मी के दिनों में सफाई के साथ टोनर का इस्तेमाल करना भी ज़रूरी होता है क्योंकि त्वचा को ठंडक मिलती है और रोमछिद्र भी बंद होते हैं। लेकिन अपने स्किन टाइप के अनुसार टोनर का चुनाव करें। घर में आसानी से मिलने वाला गुलाबजल भी एक अच्छा टोनर है।

स्क्रब का इस्तेमाल

गर्मी के मौसम में त्वचा को एक्सफोलिएट करना बहुत ज़रूरी होता है। इससे त्वचा के डेड सेल्स निकल जाते हैं और रक्त का संचार अच्छी तरह से हो पाता है। रूखी-सूखी, बेजान त्वचा को निखारने के लिए स्क्रब करना ज़रूरी है। स्क्रब करने से मृत एवं पुरानी त्वचा कोशिकाएं हट जाती हैं। इसके लिए आप घर पर भी स्क्रब बना सकते हैं- एक कटोरी में चार-पाँच छोटे चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी, छह से सात बूंद गुलाबजल और ज़रूरत के अनुसार दूध या दही डालकर पैक को बना लें। इस पैक से त्वचा को धीरे-धीरे स्क्रब करें। सूखने के बाद पानी से धो लें। और धोने के बाद मॉश्चराइजर लगा लें। कोहनी और घुटनों से डेड सेल्स निकलाने के लिए एक-एक दिन छोड़कर उन पर चीनी के साथ नींबू की फांक को हल्के हाथों से रगड़ें।

गर्मी के दिनों में त्वचा और बालों की देखभाल



बालों की देखभाल

त्वचा के साथ बालों की देखरेख करने की भी ज़रूरत होती है। क्योंकि गर्मी में सूर्य की किरणों का प्रभाव बालों पर भी पड़ता है और उसकी नमी खो जाती है। ऐसे में किसी भी तरह के केमिकल और हेयरस्टाइल बनाने वाले उपकरणों जैसे- ब्लो ड्राई या आयरनिंग के इस्तेमाल से बचना चाहिए। जल्दी-जल्दी शैंपू का इस्तेमाल करने से बालों की चमक व नमी खो जाती है। क्योंकि रोज शैंपू करने से स्कैल्प का नैचरल ऑयल कम होने की संभावना होती है। इसके लिए माइल्ड शैंपू व कंडीशनर का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर बाल बेजान लग रहे हैं तो एलोवेरा जेल, पानी और एवोकैडो ऑयल को एक साथ मिलाकर बालों में लगायें इससे बालों में एक अलग ही चमक आ जाती है। नारियल के दूध से स्कैल्प में मसाज करने से बाल रेशम की तरह मुलायम बन जाते हैं।

खुशहाल पैर

साधारणतः लोग पैरों की देखरेख करना भूल जाते हैं। दिन के दौरान सनस्क्रीन और शाम में हल्के मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करना न भूलें।

पौष्टिक खानपान

इस मौसम में संतुलित आहार के साथ पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके साथ खाना हल्का और पोषक होना चाहिए। अपनी त्वचा को हाईड्रेट रखने के लिए ताजे फल व हरी सब्जियां खाएं। अपने खाने में खीरा, ककड़ी, करेला, पालक, तरबूज, संतरा, चेरी, प्लम और लीची जैसी सब्जियों व फलों को शामिल ज़रूर शामिल करें। गर्मी के मौसम में शरीर की पाचन क्रिया थोड़ी कमजोर होती है, इसलिए हमेशा अपने डाइट का ख्याल रखना चाहिए क्योंकि इसका सीधा प्रभाव आपके सौन्दर्य और स्वास्थ्य पर पड़ता है।

...तो बढ़ जाएगी आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता

रोग प्रतिरोधक क्षमता हमें कई बीमारियों से सुरक्षित रखती है। छोटी-मोटी ऐसी कई बीमारियां होती हैं जिनसे हमारा शरीर खुद ही निपट लेता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने पर बीमारियों का असर जल्दी होता है। ऐसे में शरीर कमजोर हो जाता है और हम जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगते हैं।

हमारा इम्यून सिस्टम हमें कई तरह की बीमारियों से सुरक्षित रखता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता कई तरह के बैक्टीरियल संक्रमण, फंगस संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करता है। इन बातों से यह तो स्पष्ट हो जाता है कि इम्यून पावर के कमजोर होने पर बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में ये बहुत जरूरी है कि हम अपनी इम्यून पावर को बनाए रखें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने के कई कारण हो सकते हैं। कई बार ये खानपान की लापरवाही की वजह से होता है, कई बार नशा करने की गलत आदतों के चलते और कई बार यह जन्मजात कमजोरी की वजह से भी होता है।

अब सवाल ये उठता है कि अगर इम्यून पावर कमजोर हो जाए तो उसे बढ़ाने के लिए क्या उपाय किए जाने चाहिए? यहां ऐसे ही कुछ उपायों का जिक्र है जिन्हें आजमाकर आप एक सप्ताह के भीतर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं -

- ग्रीन टी और ब्लैक टी, दोनों ही इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद होती हैं लेकिन एक दिन में इनके एक से दो कप ही पिएं। ज्यादा मात्रा में इसके सेवन से नुकसान हो सकता है।
- कच्चा लहसुन खाना भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बूस्ट करने में सहायक होता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में एलिसिन, जिंक, सल्फर, सेलेनियम और विटामिन ए व ई पाए जाते हैं।
- दही के सेवन से भी इम्यून पावर बढ़ती है।



इसके साथ ही यह पाचन तंत्र को भी बेहतर रखने में मददगार होती है।

- ओट्स में पर्याप्त मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं। साथ ही इसमें एंटी-माइक्रोबियल गुण भी होता है। हर रोज ओट्स का सेवन करने से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है।
- विटामिन डी हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। इससे कई रोगों से लड़ने की ताकत मिलती

है। साथ ही हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए और दिल संबंधी बीमारियों को दूर रखने के लिए भी विटामिन डी लेना बहुत जरूरी है।

- संक्रामक रोगों से सुरक्षा के लिए विटामिन सी का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। नींबू और आंवले में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखने में मददगार होता है।

॥ शुभ ॥ 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 / मेंदाता हॉस्पिटल

विशेषताएं

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

क्लिनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक 94250 82046

[Web: www.drkucheria.com](http://www.drkucheria.com)
[Email: info@drkucheria.com](mailto:info@drkucheria.com)

दे श के लिए कुछ कर गुजरने वाले 18 से 35 वर्ष के युवा इन पार्टियों को स्टेट्स सिंबल नहीं मानते, कारन चिलम तम्बाकू सिगार के नलिकाओं से गुजरता नशा अब नशों तक जा चूका है रेव पार्टियों में एल एस डी ड्रग्स हशीन कोकोन से भी बढ़कर नशा कोबरा डंक तक गहरा चूका है ! आज हमारे समाज में युवा पीढ़ी को नशे के ओर अग्रसर होते देख किसे दुःख नहीं होता। दुर्भाग्य से पिछले पांच से दस सालों में यह बुराई बुरी तरह बढ़ती जा रही है

कुछ लोग अपनी मर्जी से नशा करते हैं कुछ शोकिया होते हैं जो बाद में अपने आप को नशे की आग में झोंक देते हैं परन्तु कुछ कुसंगति के कारण इस लत का शिकार हो जाते हैं। अकेले भारत में 15 करोड़ से अधिक व्यक्ति धूम्रपान करते हैं। 15 से 49 वर्ष की आयु वर्ग के 30 प्रतिशत लोग तम्बाकू का सेवन करते हैं। 13 से 15 वर्ष की कच्ची उम्र के प्रत्येक 100 में 4 बच्चे धूम्रपान की गिरफ्त में हैं। तम्बाकू के प्रयोग में 48 प्रतिशत हिस्सा बीड़ी का है। गुटखे का हिस्सा 38 प्रतिशत तथा सिगरेट का हिस्सा 14 प्रतिशत है।

अकेले तम्बाकू से पूरे विश्व में 50 से 60 लाख तथा भारत में 10 से 12 लाख व्यक्ति प्रतिवर्ष अपने प्राण गंवाते हैं। धूम्रपान करने वालों की आयु 10-12 वर्ष औसतन कम हो जाती है। देश में अगर हम एक वर्ष का आंकड़ा उठाये तो वर्ष 2004 में 7700 करोड़ रुपये तम्बाकू उत्पादों पर खर्च किये गये तथा इसी वर्ष 5400 करोड़ रुपये तम्बाकू से जुड़ी बीमारियों पर खर्च किये गये जो कि सरकार को तम्बाकू से होने वाली करों की आय से कहीं अधिक है। सिगरेट के धुएँ में 4000 से अधिक जहरीले पदार्थ पाये जाते हैं जिनमें से 60 से अधिक पदार्थ कैंसरकारक है। 4 से 5 सिगरेटों में इतना निकोटिन होता है जिसको अगर किसी वयस्क व्यक्ति के शरीर में इंजेक्ट कर दिया जाये तो उसकी मृत्यु हो सकती है।

धूम्रपान वाला तम्बाकू

बीड़ी, सिगरेट, सिगार, चैरट (एक प्रकार का सिगार), चुट्टा, चुट्टे को उल्टा पीना, धुमटी, धुमटी को उल्टा पीना, पाइप, हुकली, चिलम, हुक्का।

धुआरहित तम्बाकू

तम्बाकू वाला पान, पान मसाला, तम्बाकू, सुपारी और बुझे हुए चूने का मिश्रण, मैनपुरी तम्बाकू, मावा, तम्बाकू और बुझा हुआ चूना (खैनी), चबाने योग्य तम्बाकू, सनस, मिश्री, गुल, बज्जर, गुढाकू, क्रीमदार तम्बाकू पाउडर, तम्बाकू युक्त पानी।

तम्बाकू का शरीर पर दुष्प्रभाव

- कैंसर सभी प्रकार का तम्बाकू कैंसर पैदा करता है जैसे फेफड़ों, मुंह, गले, गर्दन, पेट, गुर्दे, मुत्राशय, अग्न्याशय, यकृत इत्यादि।
- हार्ट डिजीज- हार्ट अटैक, कारोनीरी हृदय रोग, छाती में जकड़न, दर्द, स्ट्रोक, एन्जाईना या हार्ट अटैक।
- पैरों में गैंग्रिन, ब्रेन अटैक, क्रोनिक ब्रोकाईटिल, निमोनिया, मसूड़ों-दांतों की बीमारी, उच्च रक्त चाप, अवसाद, नपुंसकता,

तम्बाकू खाने के नुकसान



मुंह से दुर्गन्ध, लकवा, जबड़ों में जकड़न, ऊर्जा में कमी इत्यादि रोग तम्बाकू का सेवन करने वालों में सामान्यतः पाये जाते हैं।

- तम्बाकू सेवन से होने वाले प्रमुख रोगों में मुख व शरीर के अन्य भागों का कैंसर, हृदय रोग, अल्सर और दमा आदि रोग शामिल हैं। महिलाओं में तम्बाकू का सेवन गर्भपात और असामान्य बच्चों के जन्म का कारण बन सकता है।
- कैंसर के कारणों में तम्बाकू को 'ए' श्रेणी का दर्जा प्राप्त है।
- धूम्रपान करने वाला व्यक्ति अपने वातावरण में जो धुआ छोड़ता है, उसमें 4000 रसायन मौजूद होते हैं।
- तम्बाकू में निकोटिन, नाइट्रोसामाइनस, बेन्जोपाइरीन्स, आर्सेनिक और क्रोमियम आदि कैंसर पैदा करने वाले प्रमुख तत्व पाये जाते हैं।
- धूम्रपान न करने वाले लोग भी जब इन वस्तुओं के लती व्यक्तियों के धुएँ के सपर्क में आते हैं, तो यह स्थिति उनकी सेहत के लिए भी अत्यंत नुकसानदेह होती है।
- कैंसर रोगियों को अपने आहार में आवश्यक सुधार करना चाहिए। उन्हें भोजन में एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त फलों व सब्जियों को वरीयता देनी चाहिए।
- फाइबर युक्त यानी रेशेदार आहार का भी पर्याप्त मात्रा में सेवन करना लाभप्रद है ताकि आंतों की क्रिया का संचालन बेहतर ढंग से हो सके। आंतों के सुचारु संचालन के कारण ही शरीर से नुकसानदेह पदार्थ मल के जरिए बाहर निकलते हैं।

तम्बाकू छोड़ने के लिए

- पूरी दूनियां में तम्बाकू छोड़ने की कोई जादुई या चमत्कारिक दवाई नहीं है तम्बाकू छोड़ने के लिये दृढ़ इच्छाशक्ति का होना आवश्यक है। धूम्रपान/तम्बाकू छोड़ने से होने वाले लाभों के बारे में विचार कर स्वयं को शक्ति दें। तम्बाकू छोड़ने के लिये निकोटिन की तलब को पूरी करने के लिये निकोटिन की च्यूंगम या निकोटिन टेबलेट आती है इनका प्रयोग भी डॉक्टर की सलाह से किया जा सकता है।
- धूम्रपान करने वाली अपनी मित्र-मण्डली को छोड़ दें।
- जब भी तलब लगे अपना ध्यान किसी और वस्तु पर लगाये कभी भी खाली न रहे।
- प्रतिदिन योग-प्राणायाम करें, जिससे इच्छाशक्ति मजबूत हो व तम्बाकू से पहले हो चुकी हानि की क्षतिपूर्ति हो।
- दृढ़ सकल्प: 'मैं कल से सिगरेट छोड़ दूंगा।' का कल कभी नहीं आता। यह सकल्प आपको आज और अभी करना होगा। यदि तम्बाकू से होने वाले खतरों के बारे में आप सोचें तो यह प्रक्रिया दृढ़ सकल्प लेने में आपकी मदद कर सकती है।
- पेय पदार्थों का अधिक सेवन करें। शराब, कॉफी, मीठी चीजों व अधिक कैलोरी वाली चीजों का सेवन कम करें।
- कम कैलोरी वाली चीजों का सेवन करें।
- चबाने वाली कुछ अन्य चीजों से तम्बाकू की लत को छोड़ा जा सकता है। इस बारे में आप नाक, कान, गला विशेषज्ञ से जानकारी हासिल कर सकते हैं।

साड़ी में दिखना चाहती हैं लंबी, तो अपनाएं ये टिप्स

ग र इंडियन ड्रेसिंग की बात हो तो ज्यादातर महिलाओं की पहली पसंद साड़ी होती है। लेकिन कई महिलाओं को साड़ी पसंद तो होती है लेकिन छोटे कद के चलते वे साड़ी पहनते से बचती हैं। आज हम आपको साड़ी में लंबा और फिट दिखने की ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो आपके बहुत काम आएंगी।

मोटे बॉर्डर को कहें 'नो'

छोटी हाइट की महिलाओं को मोटे और भारी बॉर्डर वाली साड़ी पहनने से बचना चाहिए। अगर आपको साड़ी पहनना बहुत पसंद है, लेकिन आपका कद छोटा है तो हमेशा पतले बॉर्डर वाली साड़ी पहनें। गोल्ड, सिल्वर और फ्लोरल जैसे कई बॉर्डर वाली साड़ियों के ऑप्शन मार्केट में मौजूद हैं आप उन्हें ट्राई कर सकती हैं।

हेयरस्टाइल

साड़ी में लंबा दिखने के लिए सिर्फ साड़ी पहनने के तरीके ही काफी नहीं हैं। बल्कि आपको अपने हेयरस्टाइल पर भी ध्यान देने की जरूरत है। छोटी हाइट की महिलाओं को साड़ी में हमेशा पफ या हाई बन वाले हेयरस्टाइल बनाने चाहिए। बीच की मांग या पूरी तरह से बालों को फ्री करने से बचें।

कॉटन ना पहनें

कम हाइट की लड़कियों को साड़ी का चुनाव करने से पहले साड़ी के फैब्रिक पर ध्यान देने की भी जरूरत होती है। अगर कद कम है तो कॉटन की साड़ी को पूरी तरह से इग्नोर करें और शिफॉन की साड़ी पहनें। कोशिश करें कि साड़ी को नाभि से नीचे बांधें। इससे कद लंबा लगता है।

पल्लू की बनाएं प्लेट्स

कम कद की महिलाओं को साड़ी पहनते वक्त हमेशा पल्लू की छोटी छोटी प्लेट्स बनानी चाहिए। फ्री पल्लू में हाइट कम लगती है। सीधा पल्लू, वन साइड ओपन पल्लू, स्कॉर्फ स्टाइल जैसे कई ऑप्शंस भी छोटी हाइट वाले ट्राई कर सकते हैं।

आज हम आपको साड़ी में लंबा और फिट दिखने की ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो आपके बहुत काम आएंगी।

ब्लैक कलर है परफेक्ट

क्या आप जानते हैं ब्लैक कलर की साड़ी हमें काफी हद तक लंबा दिखाने में मदद करती है? जी हां, ये सच है। दरअसल ब्लैक रंग की साड़ी ना सिर्फ आपको लंबा दिखाती है बल्कि आपके कर्वी फिगर को भी छिपाती है। जिससे आप साड़ी में नेचुरल लंबी और फिट दिखती हैं।

आपका कद छोटा है तो हमेशा पतले बॉर्डर वाले

छोटी हाईट की लड़कियां ऐसे आउटफिट में लगती हैं लंबी

आज हम आपको कुछ ऐसे आउटफिट्स बता रहे हैं जो छोटी हाईट की लड़कियों पर बहुत जचते हैं।

हम अपने आसपास कई ऐसी लड़कियां देखते हैं जो छोटी हाईट के चलते कपड़ों और अन्य चीजों का चुनाव करने में बहुत कन्फ्यूजन में रहती हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे आउटफिट्स बता रहे हैं जो छोटी हाईट की लड़कियों पर बहुत जचते हैं।

पहने ऊंची जींस

अक्सर लोग लोवेस्ट जींस ही पहनते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आजकल ऊंची पहनना ट्रेंड में है। जिन लड़कियों की हाईट छोटी है उन्हें ऊंची जींस पहननी चाहिए। इससे उनकी हाईट अपेक्षाकृत छोटी नहीं लगती है। बल्कि वह फिट दिखती हैं।

हेयरस्टाइल में बनाएं पफ

छोटी हाईट की लड़कियों को हेयरस्टाइल बनाते वक्त हमेशा पफ का चुनाव करना चाहिए। खुले बाल या फिर पिनअप नहीं करनी चाहिए। इससे आपकी हाईट और भी छोटी लगेगी। कम हाईट की लड़कियों को पफ, साइड चोटी या फिर बन स्टाइल जूड़ा बनाना चाहिए।

पतली बेल्ट पहनें

शॉर्ट हाइट वाले लोगों को हमेशा पतली बेल्ट पहननी चाहिए। इससे आपकी टांगें लम्बी लगती हैं। साथ ही पतली बेल्ट पहनने से हमारी पर्सनेलिटी भी उभर कर सामने आती है।

एक रंग के कपड़े पहनें

छोटी हाईट से परेशान लोगों को हमेशा एक रंग के कपड़े पहनने चाहिए। यकीन मानिए अगर आप ऐसा करती हैं तो आपको कोई छोटी हाईट का ताना नहीं मारेगा। ऐसी ड्रेस में आप हाई हील्स भी पहन सकती हैं।



**बड़े बैग
कैरी
ना करें**

कई लड़कियां ऐसी होती हैं जिनकी हाईट तो बहुत कम होती है बैग बड़े कैरी कर लेती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा ही है तो ऐसी गलती भूलकर भी ना करें। छोटी हाईट वालों को हमेशा छोटे बैग्स कैरी करने चाहिए। ये काफी हद तक आपकी कम हाइट को नजरअंदाज करने का काम करेगा।

नी साड़ी पहनें।

ग

मी सह लेने का वातावरण में तरीका हवा चलना है। हवा चलने से शरीर का पृष्ठ भाग ठंडा हो जाता है और पसीना भी सुखाया जाता है। इसिलिये पंखा या खुली हवा में गर्मी का ज्यादा अच्छा सामना हम कर पाते हैं। गर्मी में लू लगना हर किसी को नहीं होता। इसके लिये कुछ व्यक्तियों को ज्यादा तकलीफ होने की संभावना है जैसे बच्चे या बुढ़े, गर्भवती, धूप में काम करनेवाले किसान या अन्य कर्मचारी, खदानों में काम करने वाले श्रमजीवी, कम तंदुरुस्त व्यक्ति, मोटापन आदि। शरीर की कुछ अन्य कमियां भी इसके लिये असुरक्षित पायी जाती हैं। जैसे पहलेसे बुखार होना, शराब की लत, नींद कम होना, गुर्दे की या दिल की बिमारी होना आदि।

हम पसीना निकलने की प्रक्रिया और शरीर में पानी और नमक की कमी पूरी करते रहने की बदौलत गर्मी सहन करते हैं। जब हमारा शरीर गर्मी को सहन नहीं कर पाता तो इससे कई एक नुकसान होते हैं। हल्के असर में थकावट, बेहोश हो जाना शामिल हैं। देश भर के अलग अलग हिस्सों में से गर्मियों के मौसम में लू लगने के शिकार लोगों के बारे में खबर आती रहती है। वातावरण में बहुत अधिक गर्मी होने के कारण लू लगने से काफी ज्यादा नुकसान हो जाता है। आमतौर पर इसके शिकार धूप या गर्म जगहों जैसे बाँयलरों में काम करने वाले लोग होते हैं।

लू लगने में असल में कोशिकाओं के प्रोटीन का ऊष्मा स्कंदन हो जाता है। इससे क्योंकि शरीर के तापमान नियंत्रण केन्द्र पर असर होता है इसलिए इसके असर भी गंभीर होते हैं और इससे कभी कभी मौत भी हो जाती है।

लू लगने के लक्षण

लू लगने से चक्कर आने लगते हैं, श्वास लेने में कठिनाई उत्पन्न होने लगती है, नब्ज की गति बढ़ जाती है, तीव्र सिर दर्द, बदन दर्द और सम्पूर्ण शरीर में कमजोरी का एहसास होने लगता है, मन खराब होने लगता है और उल्टियां भी आ सकती हैं। शरीर में पसीना नहीं आता और त्वचा खुश्क हो जाती है। कई बार लू से पीड़ित व्यक्ति बेहोश हो जाता है।

लू से बचने के उपाय

भरपेट भोजन करें: गर्मी के दिनों में भूखे नहीं रहना चाहिए। जब भी घर से बाहर निकलना हो भरपेट भोजन करके निकलना चाहिए।

भरपूर पानी पीना: ग्रीष्मकाल में चूँकि पसीना अधिक आता है इसलिए शरीर का पानी अधिक मात्रा में खर्च होता है। अब यदि पानी की आपूर्ति न हो तो शरीर से पसीना निकलना बंद हो जाएगा। पसीना शरीर के तापमान को नियंत्रित कर लू से बचाव करता है। इसी प्रकार शीतल जल एक अमृत पेय है। घर से निकलने से पहले खूब पानी पिएं ताकि शरीर में उसकी कमी न रहे। पानी के अतिरिक्त इस मौसम में शरबत, गन्ने का रस, लस्सी आदि का भी सेवन करना चाहिए। पानी व रेशा प्रधान तरावट देने वाले फलों का सेवन करना चाहिए।

धूप का चश्मा लगाकर निकलें: ग्रीष्मकाल में जब भी घर से बाहर निकलें, आंखों पर धूप का

भारत में सामान्यतः गर्मी के दिनोंमें हम लू लगने की और इससे कारण मौतों की खबरे सुनते हैं। हमारा शरीर उष्णता और गर्मी के बदलाव को सह लेता है। इस सह लेने की प्रक्रिया में पसीना आना सबसे अहम् है। पसीने के कारण शरीर की उष्णता वातावरण में निकल जाती है। जाहिर है कि पसीने में पानी और नमक भी चले जाते हैं। इसके कारण गर्मी में पानी और नमक की अपूर्ति करना जरूरी होता है। अगर ये न हो तब गर्मी में थकान महसूस होती है।

लू लगने से जा सकती है जान



चश्मा लगाकर निकलें, यह धूप से राहत और आंखों को ठंडक देगा। जो लोग एयर कंडीशनर या कूलर के सामने बैठ कर काम करते हैं उन्हें एकदम ठंडे वातावरण से तेज धूप में नहीं निकलना चाहिए क्योंकि इस सर्दी-गर्मी की वजह से भी लू लग सकती है।

काँटन क्लोथ्स का करें इस्तेमाल: धूप में निकलने से पहले पूरे शरीर को किसी कपड़े से कवर कर लें और दोपहर में सड़कों पर या खुले मैदानों में न घूमें। यदि सड़कों पर पैदल जाना है तो छाता लेकर जाएं। यदि दोपहिया वाहन चलाना हो तो सिर पर हैल्मेट या टोपी पहनें। गर्म हवा के थपेड़ों से बचने के लिए कान को कपड़े से ढंक

लें।

इमली के बीज: इमली के बीज को पीसकर उसे पानी में घोलकर छानकर और इस पानी में शक्कर मिलाकर पीने से लू से बचा जा सकता है।

धनिया है फायदेमंद: धनिया को पानी में डालकर रखें फिर मसलकर और छानकर पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से लू से बचा जा सकता है।
आम का पन्ना: गर्मियों में कच्चे आम का शर्बत या आम का पन्ना पीना चाहिए, ऐसा करने से लू से राहत मिलती है।

प्याज: कच्चे प्याज का सेवन करने से भी लू से राहत मिलती है या खाने के साथ कच्चे प्याज का सलाद खाने से भी लू से राहत मिलती 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

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

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

ज ब गर्मी बहुत तेज पड़ रही होती है तो इसका साफ-साफ असर हमारी त्वचा पर दिखने लगता है। ऐसे में आपको अपनी त्वचा के लिए थोड़ा सा समय जरूर निकालना होगा। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं गर्मियों में त्वचा की देखभाल के कुछ तरीके ताकि धूप छीन ना पाए आपके चेहरे की रंगत।

गर्मियों में त्वचा की देखभाल करना बहुत ही जरूरी है। धूप हमारे चेहरे की रंगत छीन लेती है। इसलिए जरूरी है कि अपने चेहरे को बचाया जाए। त्वचा को हमेशा क्लीजिंग, टोनिंग और मॉस्चराइजिंग करने की आवश्यकता होती है जिससे वह चमकदार बनी रहे। चेहरे पर ऐसी चीजें लगाई जाएं जिससे चेहरा हर समय ताजा और खिला-खिला रहे।

गर्मी को कैसे करें बीट

- चंदन को प्राकृतिक और सौंदर्यवर्धक माना जाता रहा है। क्योंकि यह ठंडा होता है। इसके अलावा यह सनबर्न से बचाव करता है। चंदन का तेल एक प्राकृतिक सनस्क्रीन होता है।
- गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए गुलाब जल को आईस-ट्रे में जमाकर बर्फ की क्यूब्स को आंखों के इर्द-गिर्द रगड़ना चाहिए। गुलाब जल थकी हुई त्वचा को तरोताजा करता है।
- गर्मी के दिनों में चेहरे पर खीरे का रस लगाये। झुलसी हुई त्वचा के लिए यह फायदेमंद है। इसके अलावा सनबर्न और झुर्रियों को दूर करने में यह सहायक होता है।
- गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए एक चुटकी कपूर को थोड़े से शहद में मिलाकर इससे चेहरा धोएं, चेहरा खिल उठेगा।
- गर्मी के दिनों में चेहरे को साबुन या फेस वॉश से अच्छी तरह धोकर हाथ में थोड़ी सी चुटकी भर चीनी और नमक को चेहरे पर लगाएं, उसके बाद धो लें। यह चेहरे के लिए एक अच्छा स्क्रबर है। इससे चेहरे की त्वचा तरोताजा हो जाती है।
- गर्मी के दिनों में मुलतानी मिट्टी को गुलाब जल में मिलाकर चेहरे पर लगाएं इस मिट्टी में कई गुण होते हैं जो चेहरे के रोमछिद्रों को खोलती हैं और त्वचा से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करती है।
- जौ और चने के आटे को मिलाकर इसका एक पेस्ट तैयार करें, इस पेस्ट को ओवन पर सुनहरा होने तक पका लें और इसका थोड़ा

कहीं धूप छीन ना ले चेहरे की रंगत



दरदरा मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को त्वचा पर लगाएं यह त्वचा पर साफ-सफाई लिए मुलायम प्यूमिक स्टोन का काम करता है।

- गर्मी के मौसम में नहाने से पहले फेस पर नीम या गुलाब का फेस पैक लगाएं और सूख जाने पर ताजे पानी से साफ कर लें।
 - गर्मी के समय दिन में अगर आप 4 घंटे से भी ज्यादा धूप रहती है तो फेस पर अच्छी तरह सनस्क्रीन लोशन लगाएं।
 - बर्फ हमारी त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। त्वचा पर बर्फ रगड़ने से चेहरे से धब्बे और पिंपल दूर होते हैं।
- गर्मी में चेहरे की रंगत के लिए कुछ फेस मास्क-**

कुकुंबर मास्क

खीरे को पीस कर और उसमें गुलाब जल मिलाएं। अगर चेहरा झुर्रय है तो आप उसमें ग्लीबेसरीन मिलाये। इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर 15 मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धो लें, आराम मिलेगा।

स्ट्रॉबेरी मास्क

इस मास्क से धूप के दाग से निजात मिलती है। कुछ स्ट्रॉबेरी मैश करें और उसमें ऑलिव ऑयल, गुलाब जल और एक चम्मच चीनी मिला दें। आप चाहें तो दूध भी मिला सकती हैं। इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर 20 मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धो लें।

नींबू और दही

दही लें और उसमें कुछ बूंदे नींबू की डाल कर चेहरे पर लगाएं। चाहें तो इसमें आप बेसन और क्रीम भी मिला सकती हैं। गर्मी में इस मास्क को लगाने से सन टैनिंग भी दूर होती है। गर्मी से निजात पाने के लिए इसे रोज लगाना चाहिए।

पपाया मिल्क मास्क

पका हुआ पपीता और दूध मिलाएं। इसमें कुछ बूंदे नींबू और रोज वॉटर भी मिला सकती हैं। इस मास्क को चेहरे पर लगाये और सुखाने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें, आप फेश फील करेगीं।

टमाटर मास्क

टमाटर के गूदे को अपने चेहरे पर 15 मिनट तक के लिए लगा रहने दें। इसे दूध या फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा फेश हो जाएगी और गर्मी से भी राहत मिलेगी।

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



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

गर्मी अपने साथ कई समस्याएं भी लेकर आती है। गर्मी में होने वाली कई बीमारियों का सीधा संबंध लोगों के खान-पान से होता है। ऐसे में अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। गर्मी में खाना जल्दी खराब हो जाता है इसलिए बेहतर है कि खाना ताजा ही खाएं। गर्मी के मौसम में घर से बिना खाए-पीए निकलना शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। घर से निकलने से पहले कुछ भी हल्का नाश्ता करके निकलें। गर्मी में लू लगना, हीट स्ट्रोक पेट की समस्या जैसी बीमारियां होना आम है। इसकी सबसे बड़ी वजह है शरीर में पानी की कमी होना। इस मौसम में शरीर को अन्य ऋतुओं की अपेक्षा ज्यादा पानी की आवश्यकता होती है। यदि उचित मात्रा में पानी न पिया जाए, तो कोशिकाओं में पानी की कमी हो जाती है जिससे इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बिगड़ जाता है और बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। आईए जानें गर्मियों में किन बीमारियों का सबसे ज्यादा खतरा होता है।

पेट की समस्या

गर्मी में पेट की समस्या होना आम है। अक्सर लोग अपने आहार पर ध्यान नहीं देते हैं और बाहर का खाना या घर पर ही गरिष्ठ भोजन करते हैं, जिससे उनके हाजमे पर असर पड़ता है। नतीजा, वे पेट की समस्या का शिकार हो जाते हैं। गर्मी में ताजा व हल्का खाना आपको सेहतमंद रखता है। बासी खाना पेट में संक्रमण पैदा करता है जिससे रोगी को उल्टी व पेट में दर्द की शिकायत भी हो सकती है।

लू लगना

शरीर में पानी की कमी होने से गर्मी में अक्सर लोग लू का शिकार हो जाते हैं। लू लगने से रोगी को बुखार, सिर में दर्द, शरीर में भारीपन महसूस होने लगता है। जब आपका शरीर चिलचिलाती धूप व गर्म हवाओं का प्रकोप नहीं सह पाता है तो लू का शिकार हो जाता है। लू से बचने के लिए लोगों को घर से बाहर निकलने से पहले चेहरे व सिर को अच्छे से ढक कर निकलना चाहिए और साथ में पानी की बोतल जरूर साथ रखें।

हीट स्ट्रोक

हीट स्ट्रोक में रोगी की त्वचा लाल हो जाती है। इसके अलावा गर्म और सूखी त्वचा होना, सांसों का तेज चलना, तेज सिरदर्द होना, चक्कर आना,

तेज गर्मी से इन बीमारियों का खतरा



उल्टी होने जैसी हालत होना, चिड़चिड़ापन, उल्टी-दस्त शुरू हो जाना, बहकी-बहकी बातें करना और बेहोशी आना हीट स्ट्रोक के प्रमुख लक्षण हैं। पानी कम पीने से और पसीना अधिक बहने से डिहाइड्रेशन अर्थात् शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिसके कारण यह समस्या किसी को भी हो सकती है।

मूड डिस्ऑर्डर

गर्मी बढ़ते ही लोगों के मूड में बदलाव होना शुरू हो जाता है। वे आम दिनों के मुकाबले थोड़े ज्यादा

चिड़चिड़े हो जाते हैं। चिकित्सीय भाषा में इसे 'मूड-डिस्ऑर्डर' कहते हैं। यह सेहत को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए समय रहते इसकी पहचान करना जरूरी है। जरूरी इलाज से इससे निजात भी पायी जा सकती है। इस बीमारी में रोगी काफी सुस्त हो जाता है। वह अकेले चुपचाप बैठा रहता है। इस बीमारी में रोगी पहले जितना एक्टिव नहीं रह जाता है। वह हमेशा निराशाजनक बातें करता है और वह हीन भावना से ग्रस्त हो जाता है।

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

विशेषज्ञताएं



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



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore

Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.

Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

उच्च रक्तचाप में नियमित इन चीजों से करें बचाव

3 उच्च रक्तचाप को अगर नजरअंदाज किया जाये तो यह और भी गंभीर समस्या हो सकता है। उच्च रक्तचाप में धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव के कारण धमनियों में रक्त प्रवाह सुचारू बनाये रखने के लिए दिल को अधिक काम करना पता है। वैसे तो हाई ब्लड प्रेशर के कई कारण होते हैं लेकिन इसके लिए जिम्मेदार प्रमुख कारणों में तनाव और अनहेल्दी आदतें शामिल हैं। इसलिए उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर इसके प्रबंधन और नियंत्रण के लिए क्या करें और क्या करने से बचें, इस बात को जानना बहुत जरूरी है।

नमक का अधिक सेवन

ब्लड प्रेशर के बढ़ने का सबसे बड़ा कारण है, अधिक मात्रा में नमक का सेवन। सोडियम की अधिक मात्रा शरीर में पानी भर देती है जिससे हाइ ब्लड प्रेशर होने की समस्या और पैदा हो जाती है। जो लोग पहले से ही हाइ ब्लड प्रेशर के शिकार हैं, उन्हें नमक का प्रयोग डाइट में कम करना चाहिये। अचार, नमकीन, सलाद में नमक, पकौड़ा आदि खाने से बचें।

प्रसंस्कृत आहार का सेवन

लाल मीट, चीनी युक्त मीठे पेय पदार्थ, प्रसंस्कृत आहार से भी ब्लड प्रेशर हाई होने लगता है। इसलिए इस समस्या से बचने के लिए हमें एक स्वस्थ डाइट लेनी चाहिए। जब एक स्वस्थ और सही डाइट लेने की बात आती है तो वह डाइट फल, सब्जियों, साबुत अनाज और लो डेयरी प्रोडक्ट से भरपूर होनी चाहिए। साथ ही अपने आहार में मीट, मछली, नट्स और सेम को शामिल करें। हालांकि ऐसी डाइट लेना हर किसी के लिए संभव नहीं है लेकिन हाई ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए इसे लिए जरूरी होता है।



तनाव में रहना

तनाव में रहने से भी आपका बीपी बढ़ने लगता है। तनाव आपकी सेहत का सबसे बड़ा दुश्मन है। अक्सर लोग पहचान नहीं पाते कि उनकी शारीरिक समस्याओं का कारण तनाव ही है। इसलिए बेकार का तनाव लेना बंद करें। रोज सुबह वर्कआउट, मेडिटेशन और कुछ ऐसे काम करने में मन लगाएं जिससे आपको खुशी मिलती हो।

व्यायाम की कमी

अक्सर लोग आलस के कारण अपनी दिनचर्या में व्यायाम को शामिल नहीं करते। लेकिन जो लोग एक्सरसाइज नहीं करते हैं उन्हें हाई ब्लड प्रेशर की बीमारी जल्दी होती है। मोटे लोगों के दिल पर ज्यादा प्रेशर पड़ता है और हार्ट ब्लॉकेज ज्यादा

प्रतिशत में होता है। केवल दवाइयां खा कर कुर्सी पर बैठे रहने से हाई ब्लड प्रेशर नहीं ठीक हो सकता।

धूम्रपान की आदत

धूम्रपान करने से ब्लड प्रेशर बहुत तेजी के साथ बढ़ता है। जिससे धमनियां कठोर बन जाती हैं और वह रक्त वाहिकाओं को चोट पहुंचाती हैं। अगर आप धूम्रपान करते हैं तो इससे दूरी जरूर बना लें, अन्यथा आपको ये समस्या बहुत जल्दी होने का जोखिम रहेगा।

इन सब चीजों के कारण ब्लड प्रेशर का स्तर बढ़ने लगता है। इसलिए अगर आपको स्वस्थ और ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखना है तो अपनी दिनचर्या से इन चीजों को दूर करने की कोशिश करें।



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

महिलाओं में आम रूमेटाइड अर्थराइटिस

रू मेटाइड अर्थराइटिस (संधिवात गठिया) अर्थराइटिस का ही एक प्रकार है जो किसी भी उम्र में हो सकता है। हालाँकि, ये महिलाओं में अधिक आम है, और अक्सर मध्य आयु में होता है। अर्थराइटिस के अन्य प्रकार की तरह, इसमें भी जोड़ों में सूजन और दर्द की समस्या होती है। जब आपका इम्यून सिस्टम आपके जोड़ों पर हमला करता है तो आपको रूमेटाइड अर्थराइटिस की समस्या का सामना करना पड़ता है।

रूमेटाइड अर्थराइटिस सूजन

अगर आपको रूमेटाइड अर्थराइटिस है तो आपके जोड़ों में दर्द होता रहेगा। इसका कारण ये है कि जोड़ों में सूजन रहती है। सूजन एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो तब होती है जब आपका इम्यून सिस्टम बाहरी आक्रमणकारी (फॉरेन इनवेडर) पर हमला करता है। इम्यून सेल इन्फेक्शन की जगह, जैसे कि कोई कट, पर जाते हैं और अपना काम करते हैं। इससे वो जगह सूज जाती है और उसमें दर्द होता है। रूमेटाइड अर्थराइटिस सूजन इसलिए होती है क्योंकि आपका इम्यून सिस्टम आपके जोड़ों को कोई आक्रमणकारी समझ लेता है।

सी-रिऐक्टिव प्रोटीन

सी-रिऐक्टिव प्रोटीन (सीआरपी) एक प्रोटीन होता है जिसका निर्माण आपका लीवर करता है। ये प्रोटीन आपके खून में पाया जाता है। सूजन के प्रतिक्रियास्वरूप आपके खून में सीआरपी का स्तर बढ़ जाता है। उदाहरण के लिए, जब आपको कोई इन्फेक्शन होता है तो आपके खून में

सीआरपी स्तर बढ़ जाता है। जब इन्फेक्शन पर नियंत्रित हो जाता है तो उच्च सीआरपी स्तर गिर जाता है।

सीआरपी और रूमेटाइड अर्थराइटिस की पहचान

कोई एक टेस्ट इस बात की पुष्टि नहीं कर सकता कि आपको रूमेटाइड अर्थराइटिस है, लेकिन आपके खून में सीआरपी के स्तर को मापना इस रोग की पहचान करने की प्रक्रिया का एक हिस्सा जरूर हो सकता है। रूमेटाइड अर्थराइटिस की पहचान करने की प्रक्रिया में निम्न शामिल होते हैं-

- 1) लैब टेस्ट। जैसे कि रूमेटाइड कारक की पहचान के लिए ब्लड स्कैनिंग।
- 2) आपके जोड़ों की सूजन और दर्द।
- 3) लक्षणों की अवधि।

सीआरपी टेस्ट

सीआरपी टेस्ट के लिए आपको खून का सैंपल देना पड़ता है। इसके बाद उसे लैब में ले जाया जाएगा और फिर जब रिपोर्ट आने पर आपको उसे डॉक्टर को दिखाना पड़ेगा। इसके बाद आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आपको किस तरह की दवाइयों की जरूरत है। सीआरपी टेस्ट के लिए खून देने में किसी प्रकार का जोखिम नहीं होता।

सामान्य सीआरपी स्तर

अगर आपको कोई इन्फेक्शन या अधिक सूजन की बीमारी जैसे रूमेटाइड अर्थराइटिस या लपस नहीं है तो आपका सीआरपी स्तर सामान्य होना चाहिए। सामान्य सीआरपी स्तर 10.0 मिग्रा (प्रति डेसीलीटर) से नीचे होता है। एक मानक सीआरपी

टेस्ट अक्सर सामान्य स्तर का पता भी नहीं लगा पाता क्योंकि वह बहुत कम होता है। एक उच्च संवेदनशीलता वाला सीआरपी टेस्ट 10.0 मिग्रा/डेसीलीटर के नीचे के स्तर का पता लगा सकता है।

सीआरपी स्तर को बढ़ाना

अगर रूमेटाइड अर्थराइटिस के लिए आपका टेस्ट किया जा रहा है तो आपका डॉक्टर आपको स्टैंडर्ड सीआरपी टेस्ट करवाने के लिए कहेगा, बजाय कि हाई-सेंसीटीविटी टेस्ट के। स्टैंडर्ड टेस्ट के साथ सीआरपी के उच्च स्तर का पता लगाया जा सकता है। सीआरपी का बढ़ा हुआ स्तर किसी सूजन की बीमारी का संकेत हो सकता है, लेकिन यह रूमेटाइड अर्थराइटिस की निश्चित पहचान कर पाने में सक्षम नहीं है।

सीआरपी स्तर और उपचार की प्रतिक्रिया

एक बार आपके रूमेटाइड अर्थराइटिस की पहचान हो जाने पर आपका डॉक्टर आपको समय-समय पर सीआरपी टेस्ट कराने की सलाह दे सकता है। आपका सीआरपी स्तर इस बात का संकेत दे सकता है कि आपका ट्रीटमेंट कैसा चल रहा है। उदाहरण के लिए, अगर आप कोई नई दवा शुरू करते हैं तो हो सकता है कि कुछ हफ्तों के बाद आपका डॉक्टर सीआरपी टेस्ट करवाए।

अगर आपका सीआरपी स्तर गिर गया है तो इसका मतलब है दवाई अपना असर दिखा रही है। अगर आपका सीआरपी स्तर बढ़ गया है तो डॉक्टर समझ जाएगा कि आपको नए इलाज की जरूरत है।

सिर्फ एक लौंग से इन बीमारियों की छुट्टी



लौंग का प्रयोग सदियों से आयुर्वेदिक औषधियों के तौर पर किया जाता रहा है। लौंग कई तरह की गंभीर बीमारियों को जड़ से खत्म कर सकता है। लौंग एक प्रकार का मसाला है। इस मसाले का उपयोग भारतीय पकवानों में बहुतायत रूप में किया जाता है।

अ गर प्रतिदिन लौंग का अलग-अलग तरीके से सेवन किया जाए तो इससे आपको कई तरह की बीमारियों में लाभ मिलेगा। आज हम आपको लौंग खाने से दूर होने वाली उन 10 बीमारियों के बारे में बता रहे हैं, जिनसे शायद आप अंजान होंगे।

लौंग खाने के ये हैं आश्चर्यजनक फायदे

- लौंग के तेल की कुछ बुंदे किसी स्वच्छ कपड़े के टुकड़े पर टपकाकर, उस कपड़े को बार-बार सूंघने से प्रतिषय (जुकाम) की समस्या ठीक हो जाता है साथ ही नाक भी बंद नहीं होती है, और नाक अगर बंद हो तो खुल जाती है।
- लौंग को पानी के साथ पीसकर 100 ग्राम पानी में मिलाकर, छानकर मिश्री मिलाकर पिये से हृदय की जलन विकृति दूर होती है। पेट में जलन होना बंद हो जाती है।
- वात विकार व जोड़ों के दर्द में लौंग का तेल मलने से पीड़ा खत्म होती है।
- लौंग को पानी के साथ पीसकर हलके गर्म पानी में मिलाकर पिये से जी मचलना बंद हो जाता है और ज्यादा प्यास लगना भी बंद हो जाती है।
- लौंग के तेल की एक दो बुंदे बताशे पर डालकर खाने से हैजे की विकृति दूर हो जाती है।
- लौंग को बकरी के दूध में घीसकर, नेत्रों में काजल की तरह लगाने से रतोंधी रोग ठीक हो जाता है।
- लौंग और चिरायता दोनों बराबर मात्रा में पानी के साथ पीसकर पिलाने से बुखार खत्म हो जाता है।
- एक रत्ती लौंग को पीसकर, मिश्री की चाशनी में मिलाकर चाटकर खिलाने से गर्भवती महिलाओं की उल्टियां बंद हो जाती है।

दिनांक : 8 अप्रैल 2017

दिन : शनिवार

समय : सायं 4-5 बजे तक

स्थान : लालबाग पैलेस, इंदौर

आरोग्य
AROGYA

7-10 अप्रैल, 2017

लाल बाग पैलेस ग्राउंड, इंदौर, मध्य प्रदेश

आयुर्वेद, योग एवं नैचुरोपैथी, युवाजी, चिन्ता, सोका-रिग्वेद एवं होम्योपैथी पर व्यापक स्वास्थ्य मेला

स्पॉन्डिलाइटिस का
होम्योपैथी इलाज
तथा प्रबंधन
प्रो. डॉ. ए.के. द्विवेदी

क्या करें जब सताए स्पॉन्डिलाइटिस

पिछले कुछ वर्षों में लाइफ स्टाइल से संबंधित एक और बीमारी युवाओं को तेजी से जकड़ रही है। इस बीमारी का नाम है स्पॉन्डिलाइटिस। यह युवाओं को कैसे अपनी पकड़ में ले रही है और इससे वे कैसे बचे रह सकते हैं-

स्पॉन्डिलाइटिस के लिए होम्योपैथी चिकित्सा ही क्यों?



चूंकि स्पॉन्डिलाइटिस का होम्योपैथी में समुचित इलाज है जो कि पूरी तरह हानिरहित है।

स्पाइन सहित शरीर के समस्त जोड़ों पर होम्योपैथी दवाइयों का होता है असर।

स्पॉन्डिलाइटिस को बार-बार होने से होम्योपैथिक इलाज द्वारा बचाया जा सकता है।

स्पॉन्डिलाइटिस होने के सभी प्रमुख कारणों का होम्योपैथी में समग्र इलाज।

ऑपरेशन के बाद भी स्पॉन्डिलाइटिस के मरीजों पर होम्योपैथी असरकारक।

ऐसे मरीज जो ऑपरेशन नहीं कराना चाहते उनके लिए होम्योपैथी से बेहतर कुछ भी नहीं।

होम्योपैथिक दवाइयां सभी अन्य साधनों जैसे योग, फिजियोथेरेपी, मसाज तथा एक्जुप्रेसर इत्यादि के साथ भी प्रयोग की जा सकती हैं।

डायबिटीज के मरीज भी होम्योपैथिक दवाइयों को डिस्टिल्ड वॉटर अथवा गर्म पानी में प्रयोग कर सकते हैं।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पॉवर की दवाइयां स्पॉन्डिलाइटिस के दर्द में शीघ्र राहत देने में भी कारगर।



नेशनल आरोग्य फेयर, लालबाग पैलेस, इंदौर में स्पॉन्डिलाइटिस का होम्योपैथी इलाज विषय पर संबंधित करते हुए तथा प्रमाण पत्र प्राप्त करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

खर्राटे रोकने के उपाय



सो ते समय गले की पीछे का हिस्सा थोड़ा संकरा हो जाता है। ऐसे में ऑक्सीजन जब संकरी जगह से अंदर जाती है तो आस-पास के टिशू वाइब्रेट होते हैं। और इस वाइब्रेशन से होने वाली आवाज को ही खर्राटे कहते हैं। रात को सोते समय रोगी इतनी तेज आवाज निकालता है कि उसके पास सोना बिल्कुल मुश्किल हो जाता है।

खर्राटे की समस्या क्यों हो सकती है

- देर तक काम करना और पर्याप्त नींद न लेना
- बेहद थके हैं और जमकर सोते हैं तो उससे भी आपकी मसल्लस रिलैक्स होकर ढीली हो जाती हैं, जो खर्राटे का कारण बनती हैं
- ज्यादा वजन होना
- नाक की सुजन
- जीभ मोटी होना
- अधिक धूम्रपान करना
- शराब या नशीले पदार्थों का सेवन करना

- रात को अधिक भोजन करना
- मुंह को खुला रख कर सोना
- पीठ के बल सोना
- सोने का एक समय निर्धारित न होना
- एक दूसरा कारण अगर आप झूट बोलते हैं तो भी आ सकते हैं खर्राटे

खर्राटे की समस्या किसको हो सकती है

यह समस्या किसी को भी हो सकती है। इस बीमारी से ग्रसित लोगो को टांसिल्लस होना, जबड़े की हड्डी का बढ़ना, साइनस की समस्या आदि हो सकती है। कई बार परिवार में किसी को यह समस्या हो तो बच्चों को भी इसके होने की आशंका रहती है। खर्राटे की समस्या महिलाओ और वयस्क पुरुष दोनों में होती है। 40 प्रतिशत महिलाओ में यह समस्या होती है जबकि 30 प्रतिशत वयस्क पुरुषों में यह समस्या होती है जो की बड़े पैमाने पर दुःख की बात है विशेष रूप से बुजुर्ग खर्राटे से कमजोर हो जाते है 84 वर्ष की आयु तक पुरुषों को खर्राटे

ज्यादा आते है है और 50 वर्ष की आयु तक महिलाओ को खर्राटे ज्यादा आते है खर्राटे सामाजिक निहितार्थ के अलावा महत्वपूर्ण पेशेवर चिकित्सा में शामिल हो सकते है..

हल्के में न लें खर्राटे

खर्राटे, जिसमें व्यक्ति सोने के बाद नाक से तेज आवाज के साथ सांस लेता और छोड़ता है। क्या आपको खर्राटे की समस्या है क्या कभी आप खर्राटे की समस्या को लेकर डॉक्टर के पास गए हैं नहीं! अधिकतर लोग खर्राटे को एक साधारण प्रक्रिया समझकर टालते हैं, पर खर्राटे स्लिपिंग डिस्ऑर्डर का हिस्सा भी हो सकता है। इसलिए खर्राटों से बचने के उपाय करने चाहिए।

वैसे खर्राटे नींद के दौरान होने वाला असामान्य व्यवहार है वैसे तो इस बीमारी का उपचार करना आसान है लेकिन बहुत बार इसे ठीक करना कठिन हो जाता है। इसलिए इसके लक्षणों को वक्त पर समझना ज़रूरी है ताकि समय पर इसका इलाज किया जा सके।

पढ़ें अगले अंक में

जून- 2017

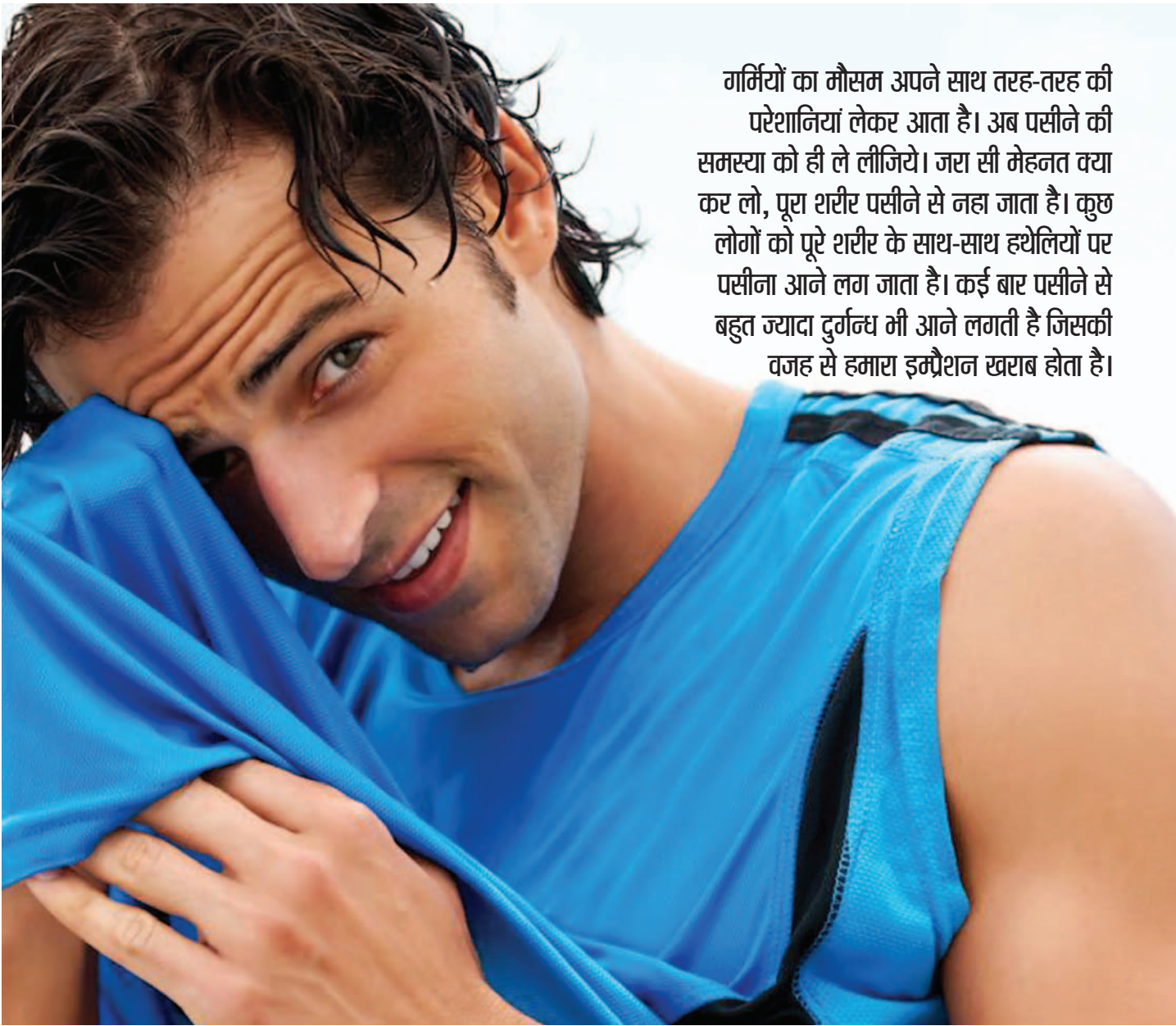
नेत्र रोग
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



गर्मियों का मौसम अपने साथ तरह-तरह की परेशानियां लेकर आता है। अब पसीने की समस्या को ही ले लीजिये। जरा सी मेहनत वया कर लो, पूरा शरीर पसीने से नहा जाता है। कुछ लोगों को पूरे शरीर के साथ-साथ हथेलियों पर पसीना आने लग जाता है। कई बार पसीने से बहुत ज्यादा दुर्गन्ध भी आने लगती है जिसकी वजह से हमारा इम्प्रेशन खराब होता है।

आ ज मैं आपके सामने कुछ घरेलू नुस्खे पेश करने जा रहा हूँ जो इस परेशानी से निजात पाने में आपकी बहुत मदद करेंगे। जैसे तो शरीर से निकलने वाले पसीने में कोई बदबू नहीं होती लेकिन जब हमारे शरीर के बैक्टीरिया उसमें मिल जाते हैं तो पसीने से बदबू आने लगती है। इसके अलावा शरीर में पानी की कमी हो जाने से भी पसीने से बदबू आती है।

एलोवेरा और टी-ट्री आयल पसीने से बहुत हद तक राहत दे सकते हैं। इसके लिए ऐलोविरा जैल में कुछ बूंद टी-ट्री आयल मिलाकर शरीर पर लगाएं। ऐलोविरा स्किन को प्रोटेक्ट करने का काम करता है, वहीं टी-ट्री आयल एंटीसेप्टिक होता है। इस जैल को आप गर्मी के पूरे मौसम में इस्तेमाल कर सकते हैं।

सुबह खाली पेट गर्म पानी में एक चम्मच सेब का सिरका और आधा चम्मच शहद मिलाकर पीने से भी पसीने की समस्या को कम किया जा सकता है। यह शरीर का एसिड एल्कली बैलेंस ठीक करता है और शहद मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है।

थोड़े से पानी में एक चुटकी बेकिंग सोडा

पसीने से परेशान तो अपनाएं ये घरेलू उपाय

मिला लें और कुछ बूंद लैवेंडर ऑयल की मिलाकर इसका पेस्ट बनाइए। इस पेस्ट को नहाने से पहले हथेलियों के साथ-साथ उन जगहों पर लगाइये जहां आपको ज्यादा पसीना आता है। इसे 20 मिनट तक लगाएं रखिये और फिर नहा लीजिये। यह नुस्खा पसीने को रोकने में दिन भर आपकी मदद करेगा।

नहाने के बाद शरीर में गुलाब जल मलने से भी पसीने की समस्या से छुटकारा मिलता है।

गर्मियों में शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना तो जरूरी है ही, साथ ही साथ यह पसीने से आने वाली बदबू को भी कम करता है। इसलिए दिन भर में 8 से 10 ग्लास पानी पीजिये।

ज्यादा मसालेदार खाना सेहत के लिए हानिकारक होता है और पसीना आने की वजह बनता है। इसलिए मसालेदार खाना खाने से बचें। इसके अलावा चाय, कॉफी और शराब का सेवन भी कम कर दें।

मार्केट में इतनी तरह के डिओडेंट मौजूद हैं कि समझ नहीं आता हम कौन सा चुनें। कुछ में केवल खुशबू होती है तो कुछ ऐसे होते हैं जो बैक्टीरिया से लड़ने का काम करते हैं। साथ ही साथ कुछ ऐसे भी होते हैं जो पसीने की ग्रंथियों को ही बंद कर देते हैं। जैसे रोल-ऑन की जगह स्प्रे करने वाले डिओडेंट बेहतर माने जाते हैं। इसलिए डिओडेंट का चुनाव भी सोच समझकर करें।

वर्तमान में बाज़ार में उपलब्ध तरह तरह कोल्ड ड्रिंक्स, हमारे शरीर को कितना नुकसान पहुँचाते हैं। कभी प्यास बुझाने के लिए, तो कभी दोस्तों का साथ देने के लिए जाने-अनजाने में रोजाना गटकी जाने वाली कोल्ड ड्रिंक शरीर को कितना नुकसान पहुँचाती है, हम शायद ही इसका अंदाज़ा लगा पाएँ। लेकिन ऐसा नहीं है कि अगर आप बाज़ार के कोल्ड-ड्रिंक्स नहीं पी सकते तो आपके पास गरमियों में राहत पाने का कोई और तरीका नहीं है। आप घर में ही ताज़े जूस, शिकंजी जैसे कई ठंडे पेय बना सकते हैं, जो ना सिर्फ़ आपको तरोताज़ा रखेंगे बल्कि आपकी आपकी सेहत का भी ध्यान रखेंगे। अब हम आपको कुछ भारतीय शीतल पेय और उनको बनाने की विधि के बारे में बताएँगे।



गर्मी और स्वास्थ्य के लिए शीतल पेय

आम पना

आम पना एक उत्तर भारतीय ठंडा पेय है। इसे कच्चे आम के रूदे से बनाया जाता है। यह गर्मी में पीने के लिए बहुत ही मजेदार और पाचकपेय है। यह बच्चों और बड़े दोनों का ही मनपसंद पेय है। इसे बनाने की विधि इस प्रकार है-

आवश्यक सामग्री:

कच्चे आम का गाढ़ा घोल: 2-3 चम्मच
ठंडा पानी: 1 गिलास
भुना हुआ जीरा: 1/4 चम्मच
सेंधा/काला नमक: 1/4 चम्मच

कच्चे आम का गाढ़ा घोल बनाने की विधि:

आम को छीलकर उसके छोटे छोटे टुकड़े कर लें, गुठली निकाल दें। अब इसे प्रेशर कुकर में डालें,

आम कीमात्रा से दोगुनी चीनी इसमें डालें व आम से चार गुना पानी डाल कर कुकर बंद कर दें और एक सीटी लगवाएँ। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दें। ठंडा होने पर इसे मिक्सी में डालकर अच्छे से पीस लें व किसी काँच के बर्तन में निकाल कर रख दें। आप इसे एक महीने तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

आम पना बनाने की विधि:

ऊपर दिए गए माप के अनुसार कच्चे आम का घोल, भुना हुआ जीरा, सेंधा नमक व ठंडा पानी मिक्स करें। ऊपर से इसमें चार-पाँच टुकड़े बर्फ के डालें व दो तीन पत्ती पुदीने की रख कर ठंडा ठंडा सर्व करें व खुद भी पीएँ। गर्मी से राहत पाने का इससे बेहतर तरीका नहीं हो सकता और ये हमारे पाचनतंत्र के लिए भी लाभदायक होता है।

मैंगो शेक

गरमियों का मौसम आते ही हर घर में आम आना शुरू हो जाते हैं। आम से कई तरह की खाने की चीजें बनाई जा सकती हैं। बच्चे ज्यादातर दूधपीना पसंद नहीं करते, पर अगर आप उन्हें मैंगो शेक बनाकर देंगी तो वो मना नहीं करेंगे।

आवश्यक सामग्री:

पका हुआ आम: 1 (बिना रेशे वाला)
उबाल कर ठंडा किया दूध: 2 गिलास
चीनी: 6-7 छोटी चम्मच
वनीला एसेंस: 1-2 बूंद (ऑप्शनल)
बर्फ के क्यूब्स: 1 छोटी ट्रे

मैंगो शेक बनाने की विधि:

मैंगो शेक बनाने के लिए सबसे पहले आम

को धो कर, छील कर रूदे को टुकड़ों में काट लीजिए। अब आम के इन टुकड़ों को मिक्सर के जार में डाल दीजिए। इसमें चीनी और आधा कप दूध डाल कर मिक्सी चला दीजिए। जब आम अच्छे से मैश हो जाए और चीनी पूरी तरह घुल जाए तो बाकी का दूध डालकर फिर से मिक्सी चला दीजिए। उसके बाद अगर आपको वनीला एसेंस पसंद हो तो एक दो बूंद डालकर फिर से मिक्सी चलाइए। अब सर्व करने के लिए तैयार मैंगो शेक को गिलास में डालिए और ऊपर से दो तीन टुकड़े बर्फ के डाल दीजिए।



डॉ. मन्जू पाटीदार

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.
प्रसूति, स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ
एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन

Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089
Email. : patidarmanjulata@gmail.com
website. : www.drmanjupatidar.in

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लेवें Mob. : 91 99262-90100

विशेषताएँ :

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह
- प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह • स्तन की गठान व समस्याएँ
- किशोरावस्था समस्याएं • अनिश्चिता / ज्यादा / कम माहवारी
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना • सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा • हिस्टेरोस्कोपी • बांझपन उपचार एवं सलाह
- श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छालों का इलाज
- अनियमित रक्त स्राव का इलाज
- बच्चेदानी के मुंह के कैंसर को रोकने के लिए टिकाकरण

क्लिनिक : 202 एस. वी. बिजनेस पार्क, टेलीफोन चौराहा, कनाड़िया रोड, इन्दौर (समय : शाम 6 से 8) रविवार - अवकाश

गुलाब शरबत

दहकती हुई गर्मी के मौसम में गुलाब का शरबत दिल, दिमाग और शरीर को ठंडक पहुंचाता है। इस समय गुलाब के फूल भी आसानी से मिल जाते हैं, तो इंतज़ार किस बात का, आइए बनाते हैं गुलाब शरबत!

आवश्यक सामग्री:

लाल गुलाब के फूल: लगभग 30 गुलाब)

चुकन्दर: 1

तुलसी के पत्ते: 20-25 पत्तियाँ

पुदीना के पत्ते : 20-25 पत्तियाँ

छोटी इलाइची: 5-6

चीनी: 1 किग्रा. (5 कप)

नींबू: 4

गुलाब शरबत का गाढ़ा घोल बनाने की विधि:

गुलाब की पंखुड़ियों को 2 बार अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये, धुली पंखुड़ियों को छलनी में रखकर अतिरिक्त पानी निकाल दीजिए। एक कप पानी उबालिए, हल्का गरम रहने पर उसे गुलाब पंखुड़ियों के साथ मिक्सर में डालिए और पीस लीजिए। पीसी हुई गुलाब पंखुड़ियों को छलनी में डालिए, किसी प्याले में



गुलाब रस को छान कर अलग कर लीजिए।

अब चुकन्दर को धोए, छीलिए, टुकड़ों में काटिए, तुलसी और पुदीना के पत्ते धोए और इन सबको मिलाकर बारीक पीस लीजिए। पीसे हुए मिश्रण को एक कप पानी डालकर उबलने रखिए। उबाल आने के बाद धीमी आग पर 3-4 मिनट

तक उबलने दीजिए। फिर इस मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दीजिए। मिश्रण के ठंडा होने के बाद, छलनी से छानिए और इस रस को प्याले में रख लीजिए।

अब चीनी को किसी बर्तन में डालिए, इसमें इलाइची डालिए, 1 कप पानी मिलाए और उबलने के लिए रखिए। चीनी घुलने के बाद, 1-2 मिनट उबालिये और आँच से उतार दीजिए। इस चाशनी को ठंडा होने दीजिए।

अब सारे तैयार मिश्रण, जैसे चीनी की चाशनी, गुलाब की पंखुड़ियों का रस, चुकन्दर और तुलसी इत्यादि के मिश्रण का रस आपस में मिला दीजिए, अब इसमें निम्बू का रस मिला दीजिए। गुलाब का गाढ़ा शरबत तैयार है। गुलाब के इस शरबत को काँच की बोटल में भर कर फ्रिज में रख दीजिए।

गुलाब शरबत बनाने की विधि:

जब भी आप शरबत बनाना चाहें, तब गुलाब के गाढ़े तैयार शरबत से 2 बड़ी चम्मच गुलाब शरबत निकालिए और 1 गिलास ठंडे पानी में डालिए और मिलाइए। इसमें दो तीन बर्फ के टुकड़े डाल के ठंडा ठंडा पीजिए और गर्मी से राहत पाइए।



कोल्ड कॉफी

कोल्ड कॉफी पीने में काफी स्वादिष्ट होती है और आप इसे घर पर आसानी से बना सकते हैं। हम आपको इसकी रेसिपी बताते हैं।

आवश्यक सामग्री:

उबाल कर ठंडा किया दूध: 1 गिलास

कॉफी: आधा चम्मच

चीनी: 4 चम्मच

वेनिला आइसक्रीम: 1 चम्मच

आइस क्यूब: कुछ पीस

कोल्ड कॉफी बनाने की विधि:

कोल्ड कॉफी बनाने के लिए सबसे पहले ठंडा दूध लीजिए। फिर दूध को मिक्सर जार में डालकर चीनी और कॉफी डालकर अच्छे से ब्लेंड कर लीजिए। अब आप जिस गिलास में कॉफी सर्व कर रहे हैं, उसमें बर्फ के कुछ टुकड़े डाल दीजिए। उसके बाद इसमें दूध और कॉफी के घोल को डाल दीजिए। अब इसमें ऊपर से 1 स्कूप वेनिला आइसक्रीम डाल दीजिए। अब आपकी कोल्ड कॉफी बनकर तैयार है। ठंडी ठंडी कॉफी विद आइस क्रीम सर्व कीजिए और इसका खुद भी आनंद लीजिए।



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।

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



**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।

आज हम आपको बता रहे हैं कि घर से बाहर निकलते वक्त लड़कियों को अपने बैग में कौन सी चीजें जरूर रखनी चाहिए।

जिस तरह लड़को और लड़कियों की शारीरिक संरचना में बहुत अंतर है, उसी तरह दोनों की सुरक्षा में भी बहुत बड़ा अंतर है। लड़कियों को लड़कों की तुलना में अपनी सुरक्षा का ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है। लड़कियों को इस बात को लेकर गंभीर रहना चाहिए और अपने बैग में जरूरी सामान रखना चाहिए। जब हम घर से निकलते हैं तो मोबाइल और पैसे रखना नहीं भूलते। इसी तरह आज हम आपको बता रहे हैं कि घर से बाहर निकलते वक्त लड़कियों को अपने बैग में कौन सी चीजें जरूर रखनी चाहिए।

सेपटी पिन्स है काम की चीज



सेपटी पिन को सबसे अच्छी जुगाड़ कहा जाता है। सेपटी पिन कितने काम की चीज है महिलाओं से बेहतर इसे और कोई नहीं बता सकता है। सेपटी पिन दिखने में छोटी जरूर है लेकिन ये है बड़े काम की चीज। हर लड़की को घर से निकलते वक्त अपने बैग में सेपटी पिन जरूर रखनी चाहिए। चाहे आपका टॉप फट जाए, चप्पल की स्टेप टूट जाए या कहीं से बैग फट जाए। सेपटी पिन कुछ देर के लिए हमें सुरक्षा जरूर प्रदान करती है। सबसे अच्छी बात ये है कि महिलाएं सेपटी पिन्स को आराम से कैरी कर सकते हैं।

हर लड़की के बैग में होनी चाहिए ये चीजें!



समस्या का समाधान है ग्लू स्टिक

ग्लू स्टिक घर से बाहर जाते वक्त हर लड़की के बैग में जरूर होनी चाहिए। कई बार घर से निकलते ही हमारे साथ ऐसे काम हो जाते हैं जिनसे हमें काफी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। खासतौर से ऐसे काम तब होते हैं जब हमें कई दूर और जरूरी जगह जाना होता है। जैसे कहीं इंटरव्यू या कहीं खास मीटिंग में जाना होता है। उस वक्त अगर हमारी चप्पल या बैग की स्टेप टूट जाती है तो हमें बहुत दिक्कत होती है। लेकिन अगर हमारे बैग में ग्लू स्टिक होगी तो हम फिर चाहे कहीं भी जा रहे हों हम अपनी चीज को जोड़ सकते हैं। ग्लू स्टिक से जुड़ी चीज आसानी से टूटती भी नहीं है।



स्कार्फ है परफेक्ट

हमारे लुक को कूल बनाने और स्किन को बचाने के लिए स्कार्फ बहुत काम की चीज है। स्कार्फ आपके लुक को और भी परफेक्ट बना देता है। अक्सर सफर करते वक्त अगर किसी जगह धूल-मिट्टी उड़ रही हो या काफी हवा चल रही हो तो हमारे बाल और चेहरा दोनों काफी खराब हो जाते हैं। ऑटो से ट्रैवेल के समय बालों को बहुत बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में अपने बाल और स्किन की केयर के लिए स्कार्फ बहुत जरूरी है। साथ ही कभी कभी हमारा टॉप या सूट भी कहीं से हल्का फट जाता है उस वक्त भी स्कार्फ बहुत काम आता है।



डियो या परफ्यूम

गर्मी का मौसम पूरजोर है ऐसे में पसीने के चलते कभी-कभी शरीर से काफी बदबू आती है। डियो के इस्तेमाल से पसीने कम आते हैं। इसलिए अपने बैग में हमेशा डियो रखें। थोड़ी देर के लिए सोचिए कि आपका अचानक से कहीं जाने का प्रोग्राम बन गया और आपको अपने शरीर से हल्की बदबू आ रही है, लेकिन आपके बैग में डियो नहीं है? शरीर से आने वाली बदबू इंसान का इम्प्रेशन पहले ही खराब कर देती है। अगर आप चाहते हैं कि ऐसा आपके साथ ना हो तो अपने बैग में हमेशा डियो रखें।

The Pain Clinic® जोशी फिजियोथेरेपी एण्ड नेचरल हिलींग सेन्टर



डॉ. प्रियांशु जोशी

MPT (Neuro), CMT (AUS)
Asst. Prof. MGM Medical College,
MYH Hospital - www.nopainclinic.in

क्या आप दर्द से परेशान हैं ?

LASER THERAPY, COMBO THERAPY, DRY NEEDLING

विशेषताएँ :

- गर्दन दर्द • कमर दर्द • सायटिका • कंधे का दर्द
- घुटनों का दर्द • मुंह का लकवा • आधे शरीर का लकवा
- एडी एवं कलाई का दर्द आदि का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है।

Add.- DH 184, Sch. No. 74-C Behind Apollo Hospital, Indore 452010 (M.P) +91 98263-70184/0731-2552578

चा

हे लड़का हो या लड़की हर कोई चाहता है कि वह हर वक्त सुंदर और फ्रेश दिखें। लेकिन गर्मियों के मौसम में टैनिंग के चलते स्किन पर कालापन होना आम समस्या है। खुद को निखारने और सबसे अलग दिखाने के लिए लोग ना जानें क्या-क्या करते हैं। कई लोग ऐसे भी हैं जिनके पास बिजी शड्यूल के चलते खुद के लिए वक्त ही नहीं रहता है। जिसके चलते वह खुद को निखारने के लिए हजारों रुपये ब्यूटी प्रॉडक्ट्स पर खर्च कर देते हैं। कई बार ये महंगे प्रॉडक्ट्स हमें फायदा करने के बजाय स्किन पर रिप्लेशन कर देते हैं।

सभी लोग ये चाहते हैं कि उन्हें सुंदर और फ्रेश दिखने का कोई ऐसा उपाय पता हो जो बिना रिप्लेशन किए जल्दी असर करें। अगर आप भी कई दिनों से कुछ ऐसा ही उपाय खोज रहे हैं तो आपकी ये अधूरी ख्वाहिश आज पूरी होने वाली है। आज हम आपको खूबसूरती बढ़ाने का सस्ता और अचूक उपाय बता रहे हैं। इस उपाय का नाम है तरबूज। जी हां, तरबूज खाना जितना फायदेमंद है उतना ही यह हमारी स्किन के लिए भी असरदार है। स्किन स्पेशलिस्ट डॉक्टर कविता भी कहती हैं कि तरबूज का फेसपैक वाकई स्किन पर कमाल का असर करता है। आइए जानते हैं डॉक्टर कविता से बातचीत पर बताए गए तरबूज के फेसपैक के अन्य फायदे और इसे कैसे चेहरे पर कैसे लगाना चाहिए।

दही और तरबूज का फेसपैक

दही और तरबूज का फेसपैक स्किन पर कमाल का असर करता है। चेहरा, गर्दन या शरीर के किसी भी हिस्से में जहां आपको फेसपैक लगाने की जरूरत लग रही है वहां आप इसे आसानी से लगा सकते हैं। इसे लगाने के लिए आप कुछ मात्रा में तरबूज के रस और दही को आपस में मिला लें। इस मिश्रण को इस तरह तैयार करें कि दही और तरबूज आपस में अच्छी तरह मिल जाएं। अब इस मिश्रण को आप चेहरे और गर्दन पर लगाकर करीब 15 मिनट के लिए छोड़ दें। जब यह मास्क सूख जाए तो ठण्डे पानी से चेहरा धो लें। इस फेसपैक को हफ्ते में 3 से 4 बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

शहद और तरबूज का मास्क

शहद स्किन के लिए एक औषधी की तरह काम करता है। जितना फायदा शहद को खाने का है

तरबूज फेसपैक से पाएं दमकती त्वचा



उतना ही इसका फायदा स्किन पर लगाने का भी है। जब तरबूज के रस के साथ शहद को मिक्स किया जाता है तो इसकी गुणवत्ता और भी ज्यादा बढ़ जाती है। शहद और तरबूज के मास्क को चेहरे पर लगाने के करीब 15 से 20 मिनट बाद चेहरा धो लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से ही हैरान करने वाले फायदे आपके सामने होंगे।

इसके अलावा भी तरबूज के अन्य तरह के फेसपैक बनाए जा सकते हैं जो इस तरह हैं।

तरबूज और दूध का मिश्रण स्किन के लिए बहुत फायदेमंद है। इसे नियमित लगाने से चेहरे की टैनिंग दूर होती है और त्वचा पर निखार आता है।

खीरे और तरबूज को भी आपस में मिक्स करके फेसपैक बनाया जा सकता है। यह पैक चेहरे पर सन्सक्र्रीम की तरह काम करता है।

अवोकेडो और तरबूज का पैक स्किन के लिए वाकई बहुत फायदेमंद है। क्योंकि दोनों ही फलों में प्रचुर मात्रा में विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। यह फॉर्मूला स्किन के लिए एंटीऐजिंग का काम भी करता है।

तरबूज और केले का फेसपैक स्किन के लिए वरदान से कम नहीं है। एक केला मसलें और उसमें तरबूज का रस मिलाएं। इसे लगाने से त्वचा नम रहती है और मुंहासों की समस्या भी दूर 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



क्या आपके बच्चे को भी जिम करना चाहिए

ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि जिम और व्यायाम जैसी चीजें केवल युवाओं या फिर अधिक उम्र के लोगों के लिए ही बना है। लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। सही मायने में तो जिम हर किसी के लिए है। हालांकि आज हम बच्चों की बात करेंगे। क्या बच्चों को जिम या व्यायाम करना चाहिए या नहीं। इसका सीधा सा जवाब है कि बच्चों को भी एक्सरसाइज करना जरूरी होता है। बच्चों और बड़ों के लिये अलग-अलग तरह के व्यायाम बताये गये हैं। आज के समय में बच्चों को एक्सरसाइज करवाना इसलिये भी जरूरी हो गया है क्योंकि आजकल बच्चे अपना ज्यादातर समय कंप्यूटर पर गेम खेलते हुये बिताते हैं और बाहर खेले जाने खेलों में कम शामिल होते हैं।

ह र किसी की शारीरिक बनावट अलग होती है और उसकी शारीरिक जरूरतें भी, इसलिए यह गौर करना बेहद आवश्यक होता है कि आपके शरीर को जिम की जरूरत क्यों है। यह बात किशोरों के लिए अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि उस समय उनके शरीर का विकास हो रहा होता है और जिम में वर्कआउट उनके शरीर की रचना को प्रभावित करता है। यह जरूरी है कि वे अपने शरीर की रचना प्रक्रिया के अनुसार ही व्यायाम करें। आपको जिम में वजन कम करना है, लम्बाई बढ़ानी है, वजन बढ़ाना है, बॉडी बिल्डिंग के लिए जाना है या सिक्स पैक एक्स की चाह है, इन सभी के वर्कआउट की प्रक्रिया अलग-अलग होती है। इसलिए जिम जाने का उद्देश्य तय कर उसी के अनुसार उससे संबंधित उचित निर्देश, मार्गदर्शन और आहार को अपनाएं।

बच्चों के लिए जिम जरूरी है या

व्यायाम

हम यहाँ 12 साल से कम उम्र के बच्चों की बात कर रहे हैं। इस उम्र में सबसे ज्यादा फोकस मूवमेंट



स्किल और बॉडी कंट्रोल पर देना चाहिये। इसलिए बच्चे को फ्री रनिंग, हाथों से किये जाने वाले काम, एरोबिक्स, और साधारण खेल जैसे की दौड़ना, बॉल कैच करना इत्यादि में व्यस्त रहने दें। इस तरह के व्यायाम बच्चे की हड्डियों को मजबूत बनाते हैं, साथ ही मसल्स मास को बेहतर करते हैं। वहीं जिम जाने की सही उम्र को लेकर सबके अलग अलग विचार है।

आमतौर पर भारत में अधिकतर लोग 14

साल की आयु तक ही अपने बच्चों को जिम भेजते हैं। जिम में 13-14 साल के बच्चे भी आते हैं। 18 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए वेट ट्रेनिंग की बजाय दूसरे व्यायाम करने चाहिए। वेट ट्रेनिंग की जगह कार्डियो, ट्रेडमिल वॉक, सिटअप्स, पुशअप्स करने चाहिए। वेट ट्रेनिंग और पावर लिफ्टिंग से बच्चों को आंतरिक चोट लग सकती है और इससे उनकी लंबाई कम रह सकती 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 एंजामिनेशन • 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 • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

अस्थमा में कारगर हो रही होम्योपैथी

बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को मिल रही राहत

अस्थमा किसी भी आयु वर्ग के स्त्री-पुरुष व बच्चों को हो सकता है। श्वास रोग अस्थमा अत्यंत कष्टदायक रोग होता है। आम लोगों में इस रोग को दमा के नाम से संबोधित किया जाता है। अस्थमा लम्बे समय तक रोगी का पीछा नहीं छोड़ता। कुछ किशोरों में वंशानुगत भी अस्थमा रोग होता है। आधुनिक परिवेश में तीव्र गति से फैलते प्रदूषण के कारण अल्पायु में अस्थमा रोग अधिक हो रहा है। सड़कों पर वाहनों का धुआं, घरों के आसपास कल-कारखानों का विषैला धुआं, गैसों अस्थमा रोग की उत्पत्ति करती है। गंदी बस्तियों में रहने वाले अस्थमा से अधिक पीड़ित होते हैं। अधिक शराब पीने वाले भी अस्थमा के शिकार होते हैं।

ऐसा कहा जाता है दमा दम लेकर ही जाता है परंतु होम्योपैथिक औषधियों के सेवन और आहार-विहार में आंशिक परिवर्तन करके अस्थमा जैसी असाध्य बीमारी को भी ठीक किया जा सकता है। एलर्जिक अस्थमा कभी-कभी मौसम परिवर्तन के साथ बढ़ सकता है अतः सभी मौसम में लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाइयों का चयन यदि किया जाए तो एलर्जी से भी छुटकारा मिल सकता है। यदि होम्योपैथिक दवाइयों को कुछ समय तक प्रयोग की जाये तो अस्थमा से छुटकारा मिल सकता है होम्योपैथिक दवा सभी उम्र के लोग आसानी से ले सकते हैं, जिनको शुगर की बीमारी होती है वो लोग भी होम्योपैथिक की लिक्विड दवा को पानी में या डिस्टिल्ड वाटर में ले सकते हैं।

मेरा नाम अफसाना बी है। मेरा लड़का बचपन से ही बीमार रहता था उसको बार-बार सांस की परेशानी हो जाती थी। मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथी इलाज करवाया मेरे बच्चे को पूर्ण आराम हो गया। इलाज बंद कराए चार-पांच साल हो गए हैं। अब मेरा बच्चा बहुत अच्छा है। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी व होम्योपैथी को बहुत-बहुत धन्यवाद।



अफसाना-बी



मैं, विमला गोहिल इंदौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई वर्षों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महीने से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाइयां ले रही हूँ। इनकी दवाइयों से मुझे काफी फायदा हुआ है। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।

विमला जैन

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

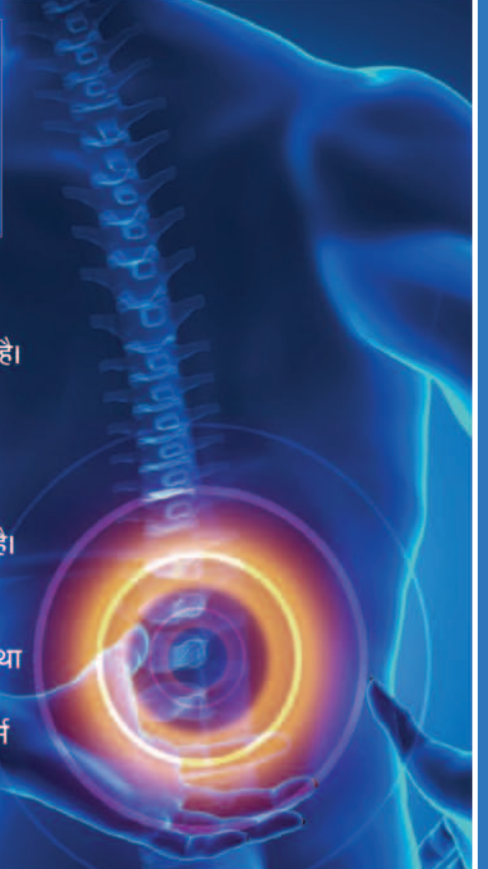
Email: drakindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

होम्योपैथी चिकित्सा पर सोशल मीडिया से भी बढ़ रही जागरूकता

होम्योपैथी चिकित्सा से मिला काफी आराम

स्पॉन्डिलाइटिस के लिए होम्योपैथी चिकित्सा ही क्यों?

- क्योंकि स्पॉन्डिलाइटिस का होम्योपैथी में समुचित इलाज है जो कि पूरी हानिरहित है।
- स्पाइन सहित शरीर के समस्त जोड़ों पर होम्योपैथी दवाइयों का असर होता है।
- स्पॉन्डिलाइटिस को बार-बार होने से होम्योपैथिक इलाज द्वारा बचाया जा सकता है।
- स्पॉन्डिलाइटिस होने के सभी प्रमुख कारणों का होम्योपैथी में समग्र इलाज उपलब्ध है।
- ऑपरेशन के बाद भी स्पॉन्डिलाइटिस के मरीजों पर होम्योपैथी असरकारक है।
- ऐसे मरीज जो ऑपरेशन नहीं कराना चाहते उनके लिए होम्योपैथी से बेहतर कुछ भी नहीं।
- होम्योपैथिक दवाइयां सभी अन्य साधनों जैसे योग, फिजियोथेरेपी, मसाज तथा एक्युप्रेशर इत्यादि के साथ भी प्रयोग की जा सकती है।
- डायबिटिज के मरीज भी होम्योपैथिक दवाइयों को डिस्टिल्ड वॉटर अथवा गर्म पानी में प्रयोग कर सकते हैं।
- होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पाँवर की दवाइयां स्पॉन्डिलाइटिस के दर्द में शीघ्र राहत देने में भी कारगर।



**My Elder
Brother
has been
Treated by
Homoeopathy
for Spine
Problem**



My name is Subhashis Barik, my younger brother Mr. Ashish Barik was suffering from Spine problem & severe back pain and we are searching for its treatment on net. During searching I found 1st time about Homoeopathic treatment by Dr. A.K. Dwivedi in Indore. My brother visited his clinic Advanced Homoeo Health center, Indore and taken homoeopathy medicine for 15 days. Just after 15 days he got to much relief from his suffering then after that I also come to meet Dr. A.K. Dwivedi.

I think after one month he will be perfectly cured. I am thankful to Dr. A.K. Dwivedi and his team member and also thankful to Homoeopathy and God.

- Subhashis Barik

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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बरखावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कामप्लेक्स, 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.sehatevamsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat