

■ देहदान और अंगदान में क्या है अंतर?

■ मां के दूध के फायदे

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञत एवं सूरत

अगस्त 2023 | वर्ष-12 | अंक-09

मूल्य
₹ 40

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



अंगदान
विशेषांक

अंगदान है महादान



मुख्यमंत्री लाडली बहना योजना

₹ 3000 तक बढ़ेगी राशि



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

21 वर्ष से ही मिलेगा लाभ



1 करोड़ 25 लाख बहनों को हर महीने ₹ 1000



राजकुमारी

चकनपुर गांव, मिवाड़ी
"योजना के एक हजार में अपने परिवार पर खर्च करेगी। मेरे खाते में पैसा होगा तो जब जरूरत पड़ेगी तब खर्च करेगी।"



मुदुलेश शुक्ला

बड़ा बाजार, पना
"मुख्यमंत्री जी इस योजना में जो राशि हमें दे रहे हैं उससे बच्चों की पढ़ाई और घर में पोषिक खाने के खर्च में मदद मिलेगी।"



मोनालिसा मिश्रा
कुददा रोसा, राहडीस

"हम बहनों के लिए एक सीधी सख्ती योजना की जरूरत थी। सीधे हमारे खाते में पैसे आए। हमारा मान-सम्मान बढ़ेगा।"



अनीता विश्वकर्मा

संकरमोहन कॉलोनी, राजगढ़
"मेरे पास आय का कोई साधन नहीं है। ऐसे कठिन समय में मुख्यमंत्री जी की यह योजना मेरे लिए वरदान से कम नहीं है।"



चाहना

बिरसा मुण्डा वार्ड, कटनी
"मे अपने बच्चों को पढ़ाना चाहती हूँ। मुख्यमंत्री जी की इस योजना से हमारे पूरे घर में खुशी है।"

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2023 | वर्ष-12 | अंक-09

प्रेरणास्रोत

पं. रमार्शंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

अंदर के पन्नों में...



11

अंगदान कौन कर सकता है, कौन नहीं?



13

मरकर जिंदा हो गया 16 महीने का बच्चा



17

वजन घटाने के लिए खाएं मूंग



26

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट और ब्रेस्ट कैंसर

34

हॉट योग करे तन-मन स्वस्थ



36

एक्सपायर होने के बाद भी हम करते हैं इस्तेमाल



38

पैरों का रखें खास ख्याल



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री सीखो-कमाओ योजना

शिवराज सरकार की अनुपम सौगात सीखना-कमाना अब होगा साथ-साथ

- 46 क्षेत्रों के 800 से अधिक पाठ्यक्रमों में प्रशिक्षण, इनमें विनिर्माण, इंजीनियरिंग, इलेक्ट्रिकल, मैकेनिकल, सिविल, प्रबंधन, मार्केटिंग, होटल मैनेजमेंट, टूरिज्म, ट्रेवल, अस्पताल, रेल्वे, आईटी, साफ्टवेयर डेवलपमेंट, बैंकिंग, बीमा, लेखा, चार्टर्ड अकाउंटेंट, मीडिया, कला, कानूनी, विधि सेवाएं व अन्य सेवा क्षेत्र शामिल।
- 18 से 29 वर्ष के 10वीं-12वीं पास, आईटीआई, स्नातक व स्नातकोत्तर युवा पात्र।
- प्रशिक्षण के दौरान 8 से 10 हजार रुपये तक स्टाइपेंड।
- 15 जून से पंजीयन एवं 15 जुलाई से प्लेसमेंट।
- पंजीयन के लिए <https://mmsky.mp.gov.in/> पोर्टल विजिट करें।



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



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,
इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

अंगदान: सभी दानों में सर्वश्रेष्ठ

परोपकार की पुनीत भावना 'दान' बनकर, अनंतकाल से हमारी शिराओं में प्रवाहित होती आई है। श्रेष्ठ मूल्यों के परिचायक परमार्थ कार्य धनदान, विद्यादान, अन्नदान आदि अपने विविध रूपों सहित उद्भूत होते रहे हैं। आज के संदर्भ में 'दान' की व्यापकता पर दृष्टिपात करें तो शल्य चिकित्सा में मिल रही अभूतपूर्व सफलताओं ने 'अंगदान' को सर्वश्रेष्ठ दान की श्रेणी में ला खड़ा किया है। अंगदान सभी प्रकार के दानों में एक श्रेष्ठ दान है, जहां जीवित या मृत व्यक्ति अपने शरीर का दान कर एक या कई लोगों की जिंदगियां बचाता है। हमारे पौराणिक आख्यानों में महर्षि दधीचि की हड्डियों के दान की कथा कही जाती है, जो हमें इस ओर सचेत करती है कि शरीर के अंगों का दान कितना महत्वपूर्ण है।

भारत महर्षि दधीचि जैसे ऋषियों का देश है, जिन्होंने एक कबूतर के प्राणों व असुरों से जन सामान्य की रक्षा के लिये अपना देहदान कर दिया था। जिस देश में एक कबूतर की जान बचाने के लिए राजा शिबि ने अपने जीवित शरीर को गिद्ध के लिए परोस दिया था, असुरों से रक्षार्थ महर्षि दधीचि ने अपनी अस्थियां दान कर दी थी, राजा ययाति के पुत्र पुरु ने अपना यौवन पिता को दान में दिया था, दानवीर कर्ण ने जीते जी अपने कवच-कुंडल दान में दिए थे, अंगदान से जीवन मिलता है। सिर्फ भगवान ही नहीं, हम भी किसी को जीवन दे सकते हैं! यह सभी दानों में सर्वश्रेष्ठ है।

आप किसी को नया जीवन दे सकते हैं, आप किसी के चेहरे पर फिर से मुस्कान ला सकते हैं। आप किसी को फिर से ये दुनिया दिखा सकते हैं। अंगदान करके आप फिर किसी की जिंदगी को नई उम्मीद से भर सकते हैं। इस तरह अंगदान करने से एक महान शक्ति पैदा होती है, वह अद्भुत होती है। इस तरह की उदारता मन की महानता की द्योतक है, जो न केवल आपको बल्कि दूसरे को भी खुशी देती है। हम सभी को कर्तव्यबोध के साथ अंगदान तथा देहदान के लिए संकल्पित होना चाहिए ताकि इस पुनीत कार्य से हमारे समाज में रह रहे हमारे साथी जिंदगी को जिंदगी की तरह जी सके।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...



अंगदान है महादान

कौन कहता है कि इंसान अमर नहीं हो सकता। जरूर हो सकता है। इसके लिए आज के दौर में अमृत पीने की जरूरत नहीं है। आपको बस अंगदान जैसा पुण्य कार्य करना पड़ेगा। दरअसल, डीएनए के रूप में उसका अस्तित्व उसके गुजर जाने के बाद भी मौजूद होगा। उस अंग में मौजूद डीएनए एक जेनरेशन से दूसरे जेनरेशन में चलता जाएगा। अगर किसी के अंग चार-पांच लोगों को ट्रांसप्लांट हो गए तो अमरता की संभावना और भी प्रबल हो जाएगी। अपने देश में अंगदान के इंतजार में कई बेटे, कई पिता, कई माताएं, कई बहनें, कई भाई और कई दोस्त जिंदगी की जंग हार जाते हैं। अगर हॉस्पिटल में ब्रेन डेड हो चुके लोगों के अंग ही दान कर दिया जाए तो देश की जरूरत लगभग पूरी हो सकती है। वहीं अपनी सनातन संस्कृति में दान का बड़ा महत्व है। क्योंकि पौराणिक मान्यताओं के अनुसार जीवन में किया गया दान आपके अगले जन्म को सुधार देता है। इसलिए आपके सामर्थ्य अनुसार दान करना चाहिए इसलिए संसार में हर कोई अपने सामर्थ्य अनुसार जितना हो सकता है उतना दान करता है और आशा करता है कि उसके द्वारा किया गया दान उसके इस मनुष्य जन्म के भव को सुधार देगा और अगला जन्म अच्छा होगा। संसार में जीवित रहते हुए किया गया महादान है अंगदान...



क्या है अंगदान?

अंगदान दो तरह से होता है। पहले में जीवित व्यक्ति यानी लाइव डोनर अपनी एक किडनी, एक फेफड़ा, लिवर और आंतों का एक हिस्सा दान कर सकता है। लेकिन यह अंगदान वह सिर्फ अपने परिजन या किसी करीबी रिश्तेदार को ही कर सकता है। दूसरा होता है मौत (ब्रेन डेड) के बाद अंगदान। इसमें ब्रेन डेड व्यक्ति के दिल, फेफड़े समेत कुल 25 ऑर्गन किसी दूसरे जरूरतमंद व्यक्तियों के काम आ सकते हैं। इसके जरिए एक व्यक्ति अपनी मृत्यु के बाद एक साथ नौ लोगों को जिंदगी दे सकता है। कोई व्यक्ति चाहे तो सिर्फ अपनी आंखें डोनेट करने का संकल्प ले सकता है या फिर अपना पूरा शरीर भी डोनेट कर सकता है।

सामान्य मौत होने पर डोनेट की गई सिर्फ आंखें और त्वचा ही काम में लाई जा सकती है। अन्य दूसरे अंग केवल ब्रेन डेड होने की स्थिति में ही काम में लिए जा सकते हैं। ब्रेन डेड में व्यक्ति का दिमाग पूरी तरह से काम करना बंद कर देता है। ऐसे व्यक्ति के जीवित रहने की संभावना शून्य रह जाती है। ऐसे ब्रेन डेड व्यक्ति के अंग वेंटिलेटर पर होने के कारण काम करते रहते हैं। इस स्थिति में व्यक्ति के अधिकांश ऑर्गन और टिशूज डोनेट किए जा सकते हैं। आमतौर पर ब्रेन डेड व्यक्ति के शरीर से निकालने के बाद किडनी 72 घंटे, लिवर 24 घंटे, कॉर्निया 14 दिन और दिल व फेफड़े 4 से 6 घंटे के भीतर ट्रांसप्लांट किए जा सकते हैं।

संसार में जीवित होते हुए किया गया महादान है अंग दान...मौत के बाद भी जिंदा रहते हैं अंगदाता



डॉ. संजय दीक्षित



2014 में हुई इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन की शुरुआत आज वटवृक्ष की तरह फैल रहा है यह कदम

अंगदान के क्षेत्र में इंदौर सदैव अग्रणी रहा है। इसकी शुरुआत वर्ष 2013 में इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन (ISOD) की स्थापना की गई। इसका उद्देश्य था अंगदान के क्षेत्र में कार्यरत सभी इकाइयों को एक मंच पर लाकर जोड़ने का। इसमें सबसे महत्वपूर्ण योगदान रहा इंदौर के तत्कालीन कमीश्नर संजय दुबे और तत्कालीन सामुदायिक चिकित्सा विभाग के विभागाध्यक्ष एवं हाल में महात्मा गांधी मेडिकल कॉलेज इंदौर के डीन डॉ. संजय दीक्षित का। उनके नेतृत्व में इंदौर ने अंगदान के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य किया।

अस्पतालों, दाताओं और प्राप्तकर्ताओं को एक मंच देने के उद्देश्य से ISOD का पंजीकरण और वेबसाइट

www.organdonationindore.org का एक साथ लांच मार्च 2014 में किया गया था। ISOD के प्रयासों से मप्र राज्य सरकार के अधिसूचित पत्र से एमजीएम मेडिकल कॉलेज के डीन को आधिकारिक तौर पर उचित प्राधिकारी के रूप में नियुक्त किया गया था। साथ ही अधिनियम के अनुसार विशेषज्ञों का एक पैनल बनाया गया जो ब्रेन स्टेम डेथ सर्टिफिकेशन घोषित करने के लिए अधिकृत है जिसमें इंदौर के विभिन्न अस्पतालों में न्यूरोसर्जन, न्यूरोफिजिशियन और अधिकृत विशेषज्ञ शामिल हैं। इसने 56 पुनर्प्राप्ति और प्रत्यारोपण केंद्रों के त्वरित पंजीकरण में मदद की है। 60 से अधिक न्यूरोसर्जन और न्यूरोफिजिशियन, अधिकृत विशिष्ट, आरएमपी और ब्रेन स्टेम को मृत घोषित करने के लिए इंटेसिविस्ट, 56 प्रत्यारोपण समन्वयकों, 50 से अधिक आईसीयू और आईसीसीयू डॉक्टरों और नर्सिंग स्टाफ का प्रशिक्षण आयोजित किया। इन अस्पतालों के

चिकित्सा विशेषज्ञ, प्राप्तकर्ता अस्पताल के साथ परामर्श के साथ, परीक्षण रिपोर्ट के आधार पर निर्णय लेते हैं कि अंग को पुनः प्राप्त किया जा सकता है या नहीं। एक बार जब वे मंजूरी दे देते हैं तो पंजीकृत पुनर्प्राप्ति केंद्र पर अंग पुनर्प्राप्ति की जाती है। साथ ही जिला प्रशासन, एयरपोर्ट अथॉरिटी, विभिन्न एयरलाइंस और ट्रैफिक पुलिस उपयुक्त प्राधिकारी के साथ समन्वय में ग्रीन कॉरिडोर बनाने के लिए काम करते हैं।

वहीं भारत सरकार द्वारा स्टेट ऑर्गन एवंटिश्यू ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन (सोटो) की स्थापना वर्ष 2018 में महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय इंदौर में की गई। सोटो के अंतर्गत वर्तमान में मध्य प्रदेश में 20 चिकित्सा इकाइयां अंग प्रत्यारोपण का कार्य संचालित कर रही हैं। इसमें से 10 इकाइयां इंदौर में ही कार्यरत हैं तो भोपाल में 4, जबलपुर में 2, ग्वालियर में 3 और 1 देवास में कार्यरत है। तो सोटो के साथ विभिन्न सामाजिक संस्थाएं अंगदान के कार्य को बढ़ावा देने के लिए सहयोग प्रदान कर रही है। सोटो द्वारा सभी पंजीकृत प्रत्यारोपण संस्था की सतत निगरानी की जाती है एवं अंगदान की प्रक्रिया को पारदर्शी रूप से संचालित किया जाता है।

भारत सरकार के आदेश के अनुसार एमजीएम मेडिकल कॉलेज, इंदौर 2018 से सोटो का मुख्यालय है। इंदौर को बेस्ट इमर्जिंग डिस्ट्रिक्ट ऑवार्ड ऑर्गन डोनेशन के लिए 2018 में दिया गया है। इतना ही नहीं उत्कृष्ट कार्य हेतु NOTTO दिल्ली, भारत सरकार द्वारा वर्ष 2019 में इस चिकित्सा महाविद्यालय के सोटो (SOTTO <https://sotto.mp.gov.in>) को बेस्ट सोटो का अवार्ड प्रदान किया गया था।

जागरूकता के लिए स्कूल और समाज को चुना

2013 में शुरू किए गए अंगदान के प्रकल्प को शुरूआत में तो कुछ खास स्थायता नहीं मिलता थी। क्योंकि लोगों में अंगदान के प्रति जागरूकता की कमी थी। ऐसे में इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन ने अंगदान के प्रकल्प से स्कूलों, विभिन्न संगठनों और समाजों को जोड़ना शुरू किया। सेमिनार, अवेयरनेस प्रोग्राम, स्लोगन लेखन स्पर्धा, पेंटिंग प्रतियोगिता जैसी एक्टिविटीस करना शुरू किया ताकि लोगों में अंगदान के प्रति जागरूकता आए। एक रिसर्च के अनुसार जागरूकता लाने की पहल स्कूलों के विद्यार्थियों से बेहतर दिखाई दी।

क्योंकि वे खुद समझने के साथ ही परिवार के लोगों को भी अच्छे से समझाने के साथ जागरूक कर सकते हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यमों का उपयोग कर अभियान चलाया और लोगों के बीच जागरूकता पैदा करके अंगदान कार्यक्रम के प्राथमिक उद्देश्य की दिशा में काम करते हैं। अंगदान कार्यक्रम की दक्षता और बेहतर कार्यान्वयन के उद्देश्य को पाने के लिए स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों, आईसीयू प्रभारी डॉक्टरों और प्रत्यारोपण समन्वयकों के लिए समय-समय पर प्रशिक्षण और कार्यशाला का आयोजन करते हैं।

प्रतिज्ञा को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न ट्रैफिक सिग्नलों पर अंगदान के वीडियो दिखाते हैं। एक लघु फिल्म भी बनाई गई है। निजी और सरकारी अस्पतालों में अंगदान के विवरण के साथ पोस्टर प्रदर्शित करते हैं। मृतक के परिवार के सदस्यों के लिए निर्णय लेने की प्रक्रिया को आसान बनाते हैं इसके लिए विभिन्न स्थानीय गैर सरकारी संगठनों की मदद लेते हैं जो परिवार को परामर्श देते हैं। पंजीकरण प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए इंटरैक्टिव वेबसाइट बनाई है जहां अंगदान और प्रत्यारोपण के बारे में सभी प्रासंगिक जानकारी आसानी से उपलब्ध है।

अंगदान की सुविधा के लिए आईएसडीओ की अनूठी पहल...

अंगदान सोसायटी ने दान की सुविधा के लिए व्यवस्थित रूप से बाधाओं को दूर करने के लिए अनेकों पहल की है। इसमें शामिल है दान की प्रक्रिया को और अधिक पारदर्शी बनाने के ले अंगदान पर जागरूकता अभियान चलाए। सरप्लस कैडेवर को शरीर रचना अध्ययन के लिए देश के मेडिकल कॉलेजों को दिया गया। अस्पताल, पुलिस, वायुमार्ग, हवाई अड्डे के अधिकारियों, सीआईएसएफ, यातायात पुलिस सहित सभी एजेंसियों पर लागू पुनर्प्राप्ति और प्रत्यारोपण के लिए एक एनओसी जारी की जाती है। दाता परिवारों की कठिनाई और शव को सरकारी अस्पताल तक ले जाने और वापस लाने की अनावश्यक परेशानी को कम करने के लिए अब सरकारी डॉक्टरों द्वारा रिट्रीवल अस्पताल में ही पोस्टमार्टम किया जा रहा है। आरटीए (सड़क यातायात दुर्घटना) में पीड़ित को ब्रेन स्टेम डेड



(बीएसडी) घोषित किए जाने और परिजनों द्वारा सहमति दिए जाने के बाद, उपयुक्त प्राधिकारी अंगों की पुनर्प्राप्ति को अधिकृत करता है साथ ही बीएसडी के बारे में सरकारी डॉक्टरों और पुलिस को जानकारी दी जाती है और सभी रिकॉर्ड

6 साल में 1463 अंगदान और प्रत्यारोपण किए

इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन के कुशल नेतृत्व में पिछले 6 वर्षों में कुल 1463 अंगदान और प्रत्यारोपण किए गए हैं। लाइव किडनी 1253 और लीवर 32 और कैडवैरिक किडनी 103, लीवर 54, हृदय 18, फेफड़े 2, हाथ 1 कैडवैरिक प्रत्यारोपण भी शामिल है। तो 8752 कॉर्निया प्रत्यारोपण पिछले पांच वर्षों में किए गए हैं। इसके लिए आलावा लोगों में जागरूकता के लिए लगातार अभियान चलाए जाते हैं। रोटी मुंबई और नोटो दिल्ली के सहयोग से समय-समय पर प्रशिक्षण और कार्यशाला आयोजित करते हैं।

संरक्षित किए जाते हैं। ISOD द्वारा प्रीमियम का भुगतान करने पर दाता को चिकित्सा बीमा की सुविधा मिलती है। इनके अलावा प्रशिक्षण कार्यक्रम, कार्यशालाएं, बोनमैरो प्रत्यारोपण, मृतक दान, सुविधा और ऑनसाइट परामर्श शामिल है।



अब तक सफलतापूर्वक 58 ग्रीन कोरिडोर बनाए

अंगदान को लेकर ग्रीन कोरिडोर बनाए जाते हैं। क्योंकि किसी भी अंग को प्रत्यारोपण करने के लिए समय का ध्यान रखना होता है। ऐसे में ग्रीन कोरिडोर बनाना होता है ताकि समय पर गंतव्य तक अंग को प्रत्यारोपण के लिए पहुंचाया जा सके।

इसके लिए इंदौर में कार्यरत इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन हर बार ग्रीन कोरिडोर बनाकर दान किए गए अंग को रिसिवर के लिए उसके गंतव्य तक पहुंचाती है। ग्रीन कोरिडोर बनाने के लिए विशेष तौर पर तैयारियां करना होती है। ऐसे में सोसायटी द्वारा जिला प्रशासन, एयरपोर्ट अथॉरिटी, विभिन्न एयरलाइंस और ट्रैफिक पुलिस उपयुक्त प्राधिकारी के साथ समन्वय में ग्रीन कोरिडोर बनाने के लिए काम करते हैं। जानकारी अनुसार विभिन्न ब्रेन स्टेम मृत रोगियों से प्राप्त अंगों के परिवहन के लिए अब तक 58 ग्रीन कोरिडोर सफलतापूर्वक बनाए गए हैं।

किडनी, हृदय, लीवर को वेब आधारित प्रतीक्षा सूची के आधार पर इंदौर में अधिकृत पंजीकृत प्रत्यारोपण अस्पताल में प्रत्यारोपित किया जाता है लेकिन यदि इंदौर शहर में फेफड़े, हृदय, लीवर का कोई संभावित प्राप्तकर्ता उपलब्ध नहीं है तो अंगों को प्रत्यारोपित किया जाता है। एम्स नई दिल्ली, आईएलबीएस नई दिल्ली, फोर्टिस अस्पताल मुंबई, मेदांता अस्पताल गुडगांव हरियाणा और रेड क्रॉस सुपर स्पेशलिटी अस्पताल भोपाल में

किस स्थिति में दान किया जा सकता है

ब्रेन डेड होने पर शरीर के सारे अंग दान किए जा सकते हैं। शरीर के मृत होने पर करीब छह घंटे तक आंखों का दान किया जा सकता है। गुर्दे, फेफड़े, आंख, यकृत, कॉर्निया, छोटी आंत, त्वचा के ऊतक, हड्डी के ऊतक, हृदय वाल्व और शिराएं दान की जा सकती हैं और इनकी जरूरत लगातार बनी रहती है। अंगदान उन व्यक्तियों को किया जाता है, जिनकी बीमारियां अंतिम अवस्था में होती है तथा जिन्हें अंग प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है।

अंगदान का कानून

इसमें ट्रांसप्लांटेशन ऑफ ह्यूमन ऑर्गन एक्ट (होटा) 1994 लागू होता है।

आप ऑर्गन डोनेशन का लेना चाहते हैं संकल्प तो यह बेहद आसान है

अगर आप ऑर्गन डोनेशन का संकल्प लेना चाहते हैं, तो यह बेहद आसान है। इसके लिए आप नजदीक के किसी भी सरकारी अस्पताल में जाकर अंगदान संकल्प संबंधी फॉर्म भर सकते हैं। इंदौर में इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन कार्यरत हैं जिससे आप संपर्क कर सकते हैं। इस संस्था की एक वेबसाइट www.organdonationindore.org भी है जहां से भी आप अंगदान संकल्प संबंधी फॉर्म भर सकते हैं। अगर अस्पताल में फॉर्म उपलब्ध नहीं है तो नेशनल ऑर्गन एंड टिशू ट्रांसप्लांट ऑर्गेनाइजेशन (नोटो) की वेबसाइट www.notto.gov.in पर जाकर फॉर्म भर सकते हैं। यह सरकारी वेबसाइट है। इसके टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 1800114770 पर भी संपर्क कर सकते हैं। एक बार ऑर्गन डोनेशन का संकल्प लेने के बाद ऑर्गन डोनेशन कार्ड हमेशा



1954 में संयुक्त राज्य अमेरिका में किया गया पहला अंग प्रत्यारोपण

पहला सफल अंग प्रत्यारोपण 1954 में संयुक्त राज्य अमेरिका में किया गया था, जब एक स्वस्थ किडनी को एक समान जुड़वां को प्रत्यारोपित किया गया था, जिसकी किडनी खराब हो गई थी। डॉक्टर जोसेफ मरे को फिजियोलॉजी और मेडिसिन में जुड़वां भाइयों रोनाल्ड और रिचर्ड हेरिक के बीच सफलतापूर्वक किडनी प्रत्यारोपण करने पर 1990 में नोबेल पुरस्कार मिला। वहीं पिछले दशकों में, कई अन्य अंगों के सफल प्रत्यारोपण के साथ अंग प्रत्यारोपण में सहायता करने वाली तकनीक में काफी सुधार हुआ है।

अपने साथ रखना चाहिए। ऑर्गन डोनेशन संकल्प के बारे में अपने परिजन को भी जानकारी देकर रखनी चाहिए।

ऑर्गन रेसिपिएंट्स यानी जिन्हें अंग की

जरूरत है, उनकी सूची 'नोटो' के पास होती है। ऐसे लोगों के परिजन खुद या हॉस्पिटल के जरिए भी नोटो के पास रेसिपिएंट्स करवा सकते हैं। अंग प्राप्त करने के लिए रेसिपिएंट्स का आर्थिक रूप से सक्षम होना बहुत मायने नहीं रखता। वेंटिंग लिस्ट में प्राथमिकता बीमारी की गंभीरता के आधार पर तय होती है। इसके अलावा डोनेर और जहां डोनेट की प्रोसेस होनी है, वह अस्पताल कितना नजदीक है, इससे भी तय होता है कि अंग किसे दिया जाएगा। फिर ब्लड ग्रुप मैच कर रहा है या नहीं, यह कारक भी अंगों की प्राप्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ऑर्गन निकालने से ब्रेन डेड व्यक्ति के शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है। डॉक्टरों को बेहद संवेदनशीलता के साथ अंग निकालने के निर्देश होते हैं। कई लोगों में यह भी गलत धारणा बैठती हुई है कि मृतक (ब्रेन डेड) के अंग निकालने के बाद उसकी अंत्येष्टि उतनी आसान नहीं रह पाती। लेकिन सच तो यह है कि इससे ब्रेन डेड व्यक्ति की अंतिम क्रिया में कोई दिक्कत नहीं होती। अंगदान किए हुए व्यक्ति की उसी तरह अंत्येष्टि की जा सकती है, जैसी सामान्य व्यक्ति की होती है।

दूसरे देशों में अंगदान की क्या स्थिति है

अंगदान में भारत दुनिया में काफी पीछे है। एक जानकारी अनुसार भारत में 10 लाख की आबादी पर केवल 0.16 लोग अंगदान करते हैं। जबकि प्रति दस लाख की आबादी पर स्पेन में 36 लोग, क्रोएशिया में 35 और अमेरिका में 27 लोग अंगदान करते हैं। हालांकि इंदौर सोसायटी फॉर ऑर्गन डोनेशन विभिन्न समाजिक संगठन और एनजीओ के साथ मिलकर इस क्षेत्र बेहतर काम कर रही है। लोगों को जागरूक करने के साथ ही उन्हें अंगदान का महत्व भी बता रही है।

अंगों को प्रत्यारोपित करने की सुविधा है।

आईएसओडी की उपलब्धि है कि उसने एक साथ तीन राज्यों महाराष्ट्र (मुंबई), एमपी (इंदौर) और दिल्ली (दिल्ली एनसीआर) में तीन ग्रीन कॉरिडोर तैयार किए गए और ज्यादातर मामलों में परिवहन और अंगों को पुनर्प्राप्ति को इस तरह से समन्वित किया गया कि परिवहन नियमित वाणिज्यिक उड़ानों से किया गया।

आईएसओडी ने और भी अनेक उपलब्धियां हासिल की हैं, जिनमें बहु-राज्य एक साथ तीन ग्रीन कॉरिडोर जिसमें हवा ग्रीन कॉरिडोर शामिल है। जब नई दिल्ली और इंदौर के बीच उड़ान का वास्तविक समय 72 मिनट से 18 मिनट घटाकर 53 मिनट कर दिया था।

इंदौर भारत का पहला ऐसा शहर बन गया है जहां हार्ट जैसे महत्वपूर्ण अंग के परिवहन के लिए व्यावसायिक उड़ान का उपयोग किया गया। यह देश में पहली बार

हुआ है कि लिवर और हृदय जैसे दो महत्वपूर्ण अंगों को एक साथ दो अलग-अलग राज्यों और चार कॉरिडोर में भेजा गया। इंदौर सोसायटी की सफलता 48 सफल अंग/ऊतक दान में निहित है जिससे 214 लोगों को जीवन मिला। यह देश में पहली बार हुआ है कि पुनर्प्राप्ति से लेकर प्रत्यारोपण तक की प्रक्रिया देश के विभिन्न अस्पतालों के डॉक्टरों की 4 टीमों की भागीदारी के साथ 700 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए लगभग 4 घंटे में पूरी की गई। एक ऐसा तंत्र बनाना जहां प्रत्येक हितधारक को अपनी भूमिका पता हो और पूरी प्रक्रिया प्रभावी समय प्रबंधन के बाद पूरी हो।

इस प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी और जवाबदेह बनाने के लिए अंग दान की प्रक्रिया में शामिल विभिन्न हितधारकों के ओरिएंटेशन सत्र और कार्यशालाओं की एक श्रृंखला आयोजित की गई थी। 10,700 से अधिक व्यक्तियों को शामिल

करते हुए स्कूलों और सामाजिक संगठनों की साझेदारी में ओरिएंटेशन सत्र भी आयोजित किए गए।

इंदौर आगे बढ़ा है और NOTTO के परामर्श से मानव अंगों की पुनर्प्राप्ति, परिवहन और प्रत्यारोपण का सफलतापूर्वक समन्वय किया है। इससे इंदौर और एमपी को अंगदान के राष्ट्रीय मानचित्र पर लाने के अलावा कई लोगों की जान बचाई गई है। विशेषज्ञता, प्रयासों और जागरूकता को देखते हुए, एमजीएम मेडिकल कॉलेज 2018 में भारत सरकार के आदेश के अनुसार मद्रास के लिए एक SOTTO मुख्यालय है। हमें भारतीय अंग दान दिवस समारोह के अवसर पर NOTTO दिल्ली द्वारा 2019 में सर्वश्रेष्ठ Sotto पुरस्कार मिला। यह हमें मध्य प्रदेश के अन्य मेडिकल कॉलेजों और कस्बों को इसी तरह के कार्यक्रम शुरू करने के लिए मार्गदर्शन करने में मदद करेगा।



“ जीवनदान का नेक कार्य अंगदान जीवन बचाने का एक ऐसा नेक कार्य है, जो कई लोगों की जिंदगी बदल सकता है। अंग प्रतिरोपण एक चिकित्सीय चमत्कार है, जिससे किसी को दूसरा जीवन मिल सकता है। यह निःस्वार्थ सेवा का ऐसा कार्य है, जो किसी जरूरतमंद का जीवन बचा सकता है और परिजन की बीमारी या चोट के कारण हताश परिवार में आशा की किरण बन सकता है। अंगों की कमी एक सार्वभौम समस्या है और एशिया तो इस मामले में शेष विश्व से कहीं पीछे है। भारत में, पिछले एक दशक में अंगदान में काफी वृद्धि हुई है। 2013 में देश में पाँच हजार से कम अंगदान हुए थे, लेकिन 2022 में यह संख्या 15 हजार से अधिक रही। वर्तमान सरकार के कुशल नेतृत्व में भारत ने अंगदान और अंग प्रतिरोपण को बढ़ावा देने की कई पहल की हैं। राष्ट्रीय अंग प्रतिरोपण कार्यक्रम का उद्देश्य देश के जरूरतमंद नागरिकों का अंग प्रतिरोपण के माध्यम से जीवन बदलने के लिए मृतक के अंगदान किए जाने को बढ़ावा देना है। इस कार्यक्रम के तहत राष्ट्रीय ऑर्गन एंड टिशु ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन इस आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के युग में अंगदान किसी का जीवन बचाने का एक बहुत ही महत्वपूर्ण साधन है। कहते हैं, जब एक व्यक्ति मृत्यु के बाद अपना शरीर दान करता है तो उससे 8 से 9 लोगों को एक नया जीवन मिलने की सम्भावना बनती है। ”

-**प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी** ('मन की बात' के सम्बोधन में)



अंगदान सबसे बड़ा दान है। जब आप अंग दान करते हैं तो आपका दान सिर्फ एक व्यक्ति को नहीं बल्कि पूरे परिवार को नया जीवन देता है। अंग दान की पूरी प्रक्रिया - अंग निकालने से लेकर अंग प्रत्यारोपण तक - सही समय प्रबंधन और तैयारी की आवश्यकता होती है।

भारतीय संस्कृति और परंपरा में अंगदान करना कोई नई बात नहीं है। भारत में कुछ मान्यताओं और मिथकों के कारण जागरूकता की कमी है। मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि सूरत इस मामले में गुजरात के शहरों में पहले स्थान पर है और प्रेरक, डोनेट लाइफ और अंग दाता जो कर रहे हैं वह मानवता की सर्वोत्तम सेवा है। मुझे बताया गया कि डोनेट लाइफ ने अब तक 582 व्यक्तियों के जीवन पर प्रभाव डाला है। मैं डोनेट लाइफ, उसके समर्थकों को बधाई देता हूँ, और जो लोग अपने नेक प्रयासों के लिए अपने अंग दान करने के लिए आगे आए हैं।

- **श्री राम नाथ कोविन्द**
पूर्व राष्ट्रपति

ह र साल अगस्त के दूसरे सप्ताह में 'विश्व अंगदान दिवस' मनाया जाता है. प्रत्येक वर्ष अंगदान की आवश्यकता के बारे में जागरूकता बढ़ाने और लोगों को मृत्यु के बाद अंगदान करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए यह दिन सेलिब्रेट किया जाता है. अंगदान ऐसे व्यक्ति को अंग के रूप में दिया जाने वाला उपहार है, जिसके अंग की बीमारी अंतिम अवस्था में हो और जिसे प्रत्यारोपण (ट्रान्सप्लांट) की जरूरत हो. जो व्यक्ति अपना अंगदान करता है, उसे 'ऑर्गन डोनर' कहा जाता है, जबकि अंग पाने वाले व्यक्ति को 'रेसिपिएंट' कहा जाता है. अधिकांश मामलों में अंगदान रेसिपिएंट की जान बचाने के लिए महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि उसके अंग बीमारी या चोट के कारण खराब या क्षतिग्रस्त हो चुके होते हैं.

पिछले कुछ वर्षों में अंगदान ने आधुनिक चिकित्सा की उन्नति और अनगिनत लोगों की जान बचाने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है. हालांकि, आज खासकर भारत में अंगदान की जरूरत बेहद ज्यादा है, क्योंकि 2019 में मरने वाले केवल 0.9 प्रतिशत लोग ऑर्गन डोनर्स थे. हमारे देश को लगभग 2 लाख गुर्दे, 50,000 हृदय और 5,000 लिवर चाहिए, ताकि इन जीवन-रक्षक अंगों की प्रतीक्षा कर रहे रेसिपिएंट्स की मदद की जा सके.

मानव शरीर के किन अंगों और ऊतकों का प्रत्यारोपण किया जा सकता है

डोनर से रेसिपिएंट में मानव के कई अंगों और ऊतकों का प्रत्यारोपण किया जा सकता है. इनमें से कुछ हैं लिवर, किडनी, पैंक्रियाज, दिल, फेफड़ा, आंत, कॉर्निया, बोन मैरो और वैस्कुलराइज्ड कम्पोजिट एलोग्राफ्ट्स, जैसे स्किन, यूटरस, बोन, मसल्स, नर्व्स और कनेक्टिव टिशूज.

अंगदान कौन कर सकता है और इसके मापदंड क्या हैं

कोई भी व्यक्ति मृत्यु के बाद ऑर्गन डोनर बन सकता है. यह फैसला लेने के लिए कोई आयु सीमा नहीं है. हालांकि, शरीर के अंग दान करने के लिए इस्तेमाल हो सकते हैं या नहीं, इसका आखिरी फैसला अस्पताल में होता है, क्योंकि यह तय करना होता है कि अंग दान के लिए सही हैं या नहीं. आमतौर पर अंगदान के तीन तरीके होते हैं, जो इस प्रकार हैं-

अंगदान के तीन तरीके

ब्रेन डेथ- इस मामले में इनफार्क्ट/ब्लीडिंग/ट्रॉमा यानी आघात के कारण ब्रेन स्टेम में खून की आपूर्ति रुक जाती है. ब्रेन स्टेम ही शरीर के महत्वपूर्ण केन्द्रों को नियंत्रित करता है. इसमें व्यक्ति सांस लेने या सचेत रहने की क्षमता खो देता है. ब्रेन डेथ और कोमा में अंतर है. कोमा में ब्रेन चोटिल हो सकता है, लेकिन उसके द्वारा खुद को ठीक करने की संभावना रहती है. हालांकि, ब्रेन डेथ के मामले में ठीक होने की संभावना नहीं

अंगदान कौन कर सकता है, कौन नहीं?

एक्सपर्ट से जानें इसके तरीके और क्राइटेरिया



रहती है और ब्रेन फिर से काम नहीं कर पाता है. ऐसे मामलों में व्यक्ति को ब्रेन डेड घोषित कर दिया जाता है और अगर उसका परिवार चाहे, तो उसके अंग जरूरतमंदों को दान किए जा सकते हैं. **सर्कुलेटरी डेथ-** इसमें हार्ट अटैक के बाद सर्कुलेशन (परिसंचरण) का काम रुक जाता है और व्यक्ति को पुनर्जीवित या सक्रिय नहीं किया जा सकता. ऐसा तब भी हो सकता है, जब इंटेंसिव केयर यूनिट या इमरजेंसी डिपार्टमेंट के भीतर मरीज को जीवित बनाए रखने वाले उपचार को उसके ठीक होने की उम्मीद न रहने पर बंद कर दिया जाए. सर्कुलेटरी डेथ के मामले में मरीज पर करीब से नजर रखी जाती है और अंगदान तभी होता है, जब सर्कुलेशन ऐसा रुके कि फिर शुरू न हो सके. सर्कुलेटरी डेथ के मामले में समय बहुत कम मिलता है, क्योंकि ऑक्सीजन वाले खून के बिना अंग शरीर के बाहर ज्यादा समय तक ठीक नहीं रह सकते.

लिविंग डोनेशन- दान के उपरोक्त दो प्रकार व्यक्ति की मौत के बाद के लिए होते हैं, जबकि लिविंग डोनेशन व्यक्ति के जीवित रहते हो सकता है. व्यक्ति अपने परिजन या किसी जरूरतमंद के लिए किडनी, लिवर के एक छोटे हिस्से या नितंब या घुटने बदलने के बाद बेकार की बोन का दान कर सकता है.

क्या ऐसा व्यक्ति, जिसका परिवार न हो, ऑर्गन डोनर के तौर पर रजिस्टर हो सकता है

यह संभव है और इसे प्रोत्साहित भी किया जाता

है. अगर किसी व्यक्ति के परिजन नहीं हैं, तो वह अपने सबसे करीबी दोस्तों या सहकर्मियों को मरने के बाद अपने अंगदान करने का फैसला बता सकता है. वह विभिन्न समूहों के साथ भी अंगदान के लिए 'साइन अप' कर सकता है.

कौन अंगदान नहीं कर सकता

कुछ लोग अपने अंगों का दान नहीं कर सकते, जिन्हें खास बीमारियां, जैसे कैंसर, एचआईवी, संक्रमण हो या इंट्रवेनस (आईवी) दवा ले रहे लोग हो सकता है कि अपने अंगों का दान न कर सकें. हालांकि, एक डोनर के रूप में रजिस्टर होना फिर भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि मौत के समय इसका विस्तृत मूल्यांकन होता है कि अंग प्रत्यारोपण के लिए सही है या नहीं.

मुझे ऑर्गन डोनर क्यों बनना चाहिए

भारत में हर साल लगभग पांच लाख लोगों को अंग प्रत्यारोपण की जरूरत होती है. अगर उन्हें अंग नहीं मिलें, तो उनकी मौत हो जाएगी और केवल जीवित रहने के लिए इलाज में उनका काफी समय बीतेगा.

जिन लोगों को अंग प्रत्यारोपण की जरूरत होती है, वे आमतौर पर बीमार या मर रहे होते हैं, क्योंकि उनका एक या ज्यादा अंग खराब हो चुका होता है. यह लोग बच्चों से लेकर बुजुर्ग भी हो सकते हैं. अगर आप अपने अंगों का दान करना चाहें, तो ऐसे लोगों के जीवन को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं, जो कई वर्षों से प्रत्यारोपण की प्रतीक्षा में हैं.

एम्स में अंगदान के लिए आसान की प्रक्रिया, अब ऑनलाइन ले सकेंगे शपथ



टु निया को अलविदा कहने से पहले अंगदान से कई जरूरतमंद लोगों को जीवनदान दिया जा सकता है। यही वजह है कि अंगदान को सिर्फ चिकित्सा संस्थान ही नहीं, बल्कि सरकार भी बढ़ावा देने में लगी है। अंगदान के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए तरह-तरह के तरीके अपनाए जा रहे हैं।

इसी क्रम में एम्स ने अंगदान के लिए पंजीकरण की प्रक्रिया आसान कर दी है। अंगदान के इच्छुक लोग आसानी से ऑनलाइन पंजीकरण कर महादान की शपथ ले सकेंगे। एम्स में पहले ऐसी सुविधा नहीं थी। हालांकि संस्थान द्वारा लंबे समय से जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है।

एम्स के ऑर्गो (ऑर्गेन रिट्रीवल बैंकिंग ऑर्गेनाइजेशन) ने करीब 80,000 लोगों का

जरूरी है अंगदान

देश में हर साल करीब दो लाख लोगों को किडनी व करीब एक लाख लोगों को कॉर्निया प्रत्यारोपण की जरूरत होती है। इसके अलावा हजारों लोगों को लीवर व दिल के प्रत्यारोपण की जरूरत होती है, जबकि अंगदान कम होने के कारण बहुत कम लोगों को अंग प्रत्यारोपण हो पाता है।

पंजीकरण कराया है। अंगदान को बढ़ावा देने के लिए ही एम्स ने ऑर्गो की शुरुआत की थी। पंजीकरण कराने के लिए इस संगठन की वेबसाइट पर आवेदन फार्म ऑनलाइन उपलब्ध है। पहले इस आवेदन को डाउनलोड करने के बाद

उसे भरकर ऑर्गो में भेजना पड़ता था। इसके बाद एम्स द्वारा पंजीकरण नंबर व डोनर कार्ड जारी किया जाता था।

अंगदान के पंजीकरण के लिए यह प्रक्रिया थोड़ी लंबी थी। कई लोग एम्स पहुंचकर भी पंजीकरण कराते हैं। अब एम्स की वेबसाइट पर अंगदान के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की सुविधा कर दी गई है। वेबसाइट पर ऑर्गो डोनर प्लेज फार्म का लिंक उपलब्ध है। इसके माध्यम से ऑनलाइन फार्म भरकर पंजीकरण कराया जा सकता है। इस प्रक्रिया में ऑनलाइन ही पंजीकरण नंबर उपलब्ध हो जाएगा, जिसे लोग प्रिंट आउट करके रख सकते हैं। इसके अलावा पंजीकरण नंबर की सूचना मोबाइल व ईमेल पर भी उपलब्ध हो जाएगी।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

पं च बहनों के बाद घर में लड़के का जन्म एक हिंदुस्तानी परिवार के लिए कितनी बड़ी खुशी होती है, इसे शब्दों में बयान करना मुश्किल है। 30 मार्च 2021 रिशांत के परिवार के लिए ऐसी ही खुशियों से भरा दिन था। उस मंगलवार को तिथि थी कृष्ण पक्ष की द्वितीया। मान्यता है कि इसी तिथि को कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान में अर्जुन को श्रीकृष्ण ने गीता का उपदेश देकर उबारा था। रिशांत के जन्म ने भी परिवार को एक लंबे इंतजार से उबारा था। माता-पिता और बहनों के साथ पूरा परिवार रिशांत पर लाड लुटा रहा था। 30 अगस्त 2021 को उसकी पहली श्रीकृष्ण जन्माष्टमी थी। उसे पीली धोती और कुर्ता पहनाया गया। माथे पर मुकुट सजाया गया और लाल परना बांधा गया। हाथ में बांसुरी और माथे पर लाल टीका लगाए उसकी मुस्कान हर देखने वाले को निहाल कर रही थी।

लेकिन खुशियों की इस बेला को 16 महीने में ही नजर लग गई। 17 अगस्त 2022 के उस मनहूस दिन अचानक रिशांत 40 फुट की ऊंचाई से छत से गिर गया। उसकी सांसें चल रही थीं, लेकिन दिमाग काम करना बंद कर चुका था। जब यह हो रहा था तो देश में एक दिन बाद ही श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनाने की तैयारियां चल रही थीं। जन्माष्टमी के दिन रिशांत कोमा में चला गया। 24 अगस्त को रिशांत को ब्रेन डेड का सर्टिफिकेट दे दिया गया। तिथि थी कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी। वही दिन, जब माना जाता है कि श्री कृष्ण ने इस नश्वर संसार को देह रूप में छोड़ दिया था।

गीता में कहा गया है कि मरता केवल शरीर है, आत्मा नहीं। आत्मा के लिए शरीर कपड़े की तरह है। वह कपड़े बदलती है। जीवन चलता रहता है। रिशांत के जरिए इस सोच को एक नया रूप मिल गया। उसका शरीर भी मरकर जी गया। परिवार के लोगों ने तय किया कि उसके अंग दान कर दिए जाएं। 25 अगस्त को उसके अंगदान से दो बच्चों को नई जिंदगी मिली और दो को नई रोशनी। दोनों कॉर्निया से दो बच्चे दुनिया को देख सकेंगे। इनमें पहला एक साल का और दूसरा 3 साल का है। कुल पांच ऑर्गन डोनेट हुए, जिनमें दोनों किडनी, एक लीवर और दो कॉर्निया हैं। लीवर और किडनी की बीमारियों की लास्ट स्टेज में पहुंच चुके दो बच्चों में बाकी अंग ट्रांसप्लांट कर दिए गए। इनमें एक बच्चा 5 साल का है। इस तरह अपने माता-पिता का कन्हैया केवल 16 महीने की उम्र में चार बच्चों को नई जिंदगी दे गया। रिशांत भारत में सबसे कम उम्र का ऑर्गन डोनर है।

रिशांत इस तरह का केवल एक उदाहरण है। हाल में दिल्ली के डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल में पहली हार्ट ट्रांसप्लांट सर्जरी की गई। लगभग 7 घंटे चली इस सर्जरी में 32 साल की महिला के शरीर में 15 साल की लड़की का दिल लगाया गया। चंडीगढ़ पीजीआई से ग्रीन कॉरिडोर बनाकर इस दिल को दिल्ली लाया गया। 21 अगस्त 2022 को चंडीगढ़ में 15 साल की इस बच्ची का एक्सिडेंट हुआ और उसका ब्रेन डेड हो गया था।

अंगदान के ऐसे उदाहरण बताते हैं कि कैसे मरकर भी जिया जा सकता है। लेकिन इस तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि भारत में अंगदान सबसे कम होता है। दूसरी ओर दुनिया में सबसे ज्यादा

मरकर जिंदा हो गया 16 महीने का बच्चा



लोग रोड एक्सीडेंट से भारत में ही जान गंवाते हैं। एम्स के न्यूरो सर्जरी डिपार्टमेंट के प्रोफेसर और ऑर्गन डोनेशन प्रोग्राम के इंचार्ज डॉ. दीपक गुप्ता बताते हैं, 'भारत में हर साल एक लाख से ज्यादा लोग किडनी और लीवर की बीमारी से मर जाते हैं। यही हाल हार्ट के मरीजों का है। एक लाख से ज्यादा लोग किडनी डोनेशन का इंतजार कर रहे होते हैं। इनमें से 1500 को ही किडनी मिल पाती है। साल में 4000 के आसपास ब्रेन डेड डोनर ही ऑर्गन डोनेट कर पाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि अंगदान के बारे में लोग जागरूक हों और जीते-जी अपने परिवार को ऑर्गन डोनेशन की अपनी इच्छा के बारे में बताएं। परिवार के लोग भी ऐसी स्थिति बनने पर आगे आए और अंग दान के लिए समय रहते सूचना दें।

डॉ. दीपक कहते हैं, 'जब किसी व्यक्ति का ब्रेन डेड हो जाए तो उसके अंग दान किए जा सकते हैं। ट्रांसप्लांटेशन ऑफ ह्यूमन ऑर्गन एक्ट 2011 के अनुसार, अंगदान की एक पूरी प्रक्रिया है। एक व्यक्ति 6 लोगों की जान बचा सकता है और कम से कम 2 लोगों की आंखों को नई रोशनी दे सकता है।'

एक व्यक्ति ऑर्गन और टिश्यू, दोनों दान कर सकता है। छह ऑर्गन और 8 से ज्यादा टिश्यू दूसरे के काम आ सकते हैं। ऑर्गन में लीवर, किडनी, पैंक्रियाज, हार्ट, लंग और इंटेस्टाइन हैं। जहां तक टिश्यू की बात है तो आंखों का कॉर्निया, बोन, स्किन, हार्ट वॉल्व, ब्लड वेसल्स, नर्वस और टेंडन डोनेट कर सकते हैं।

बीमार लोग ऑर्गन डोनेट कर सकते हैं या नहीं?

बीमार लोग भी अंगदान कर सकते हैं। मृत व्यक्ति से ऑर्गन लेने से पहले कई तरह के टेस्ट किए जाते हैं। उन्हीं के आधार पर डोनेशन होता है। अगर किसी को बीपी या शुगर की बीमारी है, तो भी वह अंगदान कर सकता है। यहां तक कि कोई नशा या ड्रिंक करता रहा है, तो भी ऑर्गन डोनेट कर सकता है। हो सकता है ऐसे व्यक्ति का लीवर और दूसरे अंग खराब हों, लेकिन किडनी लगभग

ठीक होती है और उसे ट्रांसप्लांट किया जा सकता है। दरअसल पहले मृत व्यक्ति की बाँडी का कॉन्ट्रास्ट सीटी-स्कैन किया जाता है। उससे हर अंग की जांच की जाती है, तब जाकर फैसला होता है कि अंग दान में लिए जा सकते हैं या नहीं।

अंगदान करने वालों की दो तरह की श्रेणियां होती हैं। पहली कैटेगरी है लिविंग डोनर की। इसमें जीवित रहते हुए एक किडनी, आधा पैंक्रियाज और लीवर का छोटा हिस्सा डोनेट किया जा सकता है। दूसरी कैटेगरी है मृत डोनर की। मरने के बाद 16 महीने के बच्चे से लेकर 80 साल के बुजुर्ग तक से ऑर्गन लिया जा सकता है। एम्स में 16 महीने के बच्चे ने ऑर्गन डोनेट किए थे। 18 साल से ज्यादा उम्र का कोई भी व्यक्ति अंगदान का संकल्प ले सकता है।

अंगदान के बारे में एम्स के डॉक्टर दीपक गुप्ता ने एक अहम बात बताई कि अगर किसी ने अंगदान का फैसला किया हो और उसका निधन हो जाए तो उसकी इच्छा के बारे में परिवार के लोगों को जल्द फैसला करना चाहिए।

दरअसल डोनेट किए ऑर्गन को ट्रांसप्लांट करने का समय अलग-अलग होता है। कुछ अंगों को कुछ घंटों के लिए जीवित रख सकते हैं। जैसे हार्ट को चार घंटों के अंदर ट्रांसप्लांट होना जरूरी है। किडनी को 24 घंटे, इंटेस्टाइन को 6 से 12 घंटे, लीवर को 6 से 10 घंटे, लंग्स को 4 से 6 और पैंक्रियाज को 12 से 18 घंटे। कॉर्निया को 72 घंटे तक ट्रांसप्लांट किया जा सकता है।

एक और खास बात यह है कि सड़क हादसे में करने वालों और जीवित व्यक्ति के लिए डोनेशन के नियम अलग-अलग हैं। अगर कोई रोड एक्सीडेंट या किसी हादसे की वजह से अस्पताल आता है और उसका ब्रेन डेड हो जाता है, तब मरने वाले व्यक्ति के लीगल अभिभावक से पूछा जाता है। उनके हां कहने के बाद ही अंग निकाले जाते हैं। ब्रेन डेड घोषित करने से पहले मरीज का एपनिया टेस्ट होता है। बच्चों में यह टेस्ट 12 घंटे के भीतर करना होता है, जबकि वयस्कों में 6 घंटे के अंदर। कोई व्यक्ति अपने अंग दान का संकल्प करना चाहता है, तो वह नेशनल ऑर्गन एंड टिश्यू ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन (एनओटीटीओ) की वेबसाइट पर जाकर डोनेशन फॉर्म भर सकता है। हालांकि, मरने के बाद मृतक के लीगल परिवार पर ही निर्भर करता है कि वह मृतक की उस इच्छा पूरी करना चाहता है या नहीं।

एक बात समझनी जरूरी है कि देहदान और अंगदान के मामले अलग होते हैं। मेडिकल मकसद के लिए अंगदान मानव अंग प्रत्यारोपण अधिनियम, 1994 के तहत कवर किया जाता है। पूरे शरीर का दान शारीरिक रचना अधिनियम 1984 में कवर होता है।

कब कौन-से अंग किसी दूसरे इंसान के काम आ सकते हैं

धीमी गति से ही सही हमारे देश में अब लोगों के बीच अंगदान को लेकर जागरूकता बढ़ने लगी है। जो कि एक अच्छी बात है। अब युवा भी हेल्थ एक्सपर्ट्स के पास अपने या फैमिली के इलाज के दौरान इस तरह के सवालों के साथ पहुंच रहे हैं। वे अंगदान के बारे में अधिक से अधिक जानकारी चाहते हैं कि किस उम्र में मृत्यु होने पर कौन-से अंग दान किए जा सकते हैं।



क कई युवा तो डॉक्टर्स से पूरी प्रॉसेस ही जान लेना चाहते हैं ताकि वे जल्द से जल्द फॉर्म भरकर इस बात का आवेदन कर सकें कि उनकी मृत्यु के बाद उनके अंगों को दान करना है। मन में उठनेवाले इसी तरह के सवालों के जवाब हम इस आर्टिकल में लेकर आए हैं। जहां हेल्थ एक्सपर्ट्स से मिली जानकारी के आधार पर इस बात को बताया जा रहा है कि आप किस उम्र तक कौन-सा अंग दान कर सकते हैं...

दिल और फेफड़ों का दान

कोई व्यक्ति यदि अपना हार्ट और लंग्स दान करना चाहता है तो वह 50 साल की उम्र से पहले इस बारे में जानकारी देते हुए अंगदान से संबंधित फॉर्म भर सकता है। क्योंकि ऐसे ही व्यक्ति का हार्ट और लंग्स डॉक्टर किसी दूसरे व्यक्ति में प्रत्यारोपित करते हैं, जिनकी मृत्यु 50 साल की उम्र से पहले हुई हो।

कार्निया या आंखों का दान

हमारे देश में यदि अंगदान को लेकर किसी बारे में सबसे अधिक जागरूकता लोगों के बीच है तो वह है आंखों का दान। जो लोग अपने जीते जी अपनी आंखों के दान से संबंधित फॉर्म भर देते हैं, उनकी आंखें उनकी मृत्यु के बाद किसी और को लगा दी जाती हैं। आंखों के दान से जुड़ी सबसे अच्छी बात यह है कि यदि किसी व्यक्ति की मृत्यु 100 साल की उम्र में होती है, तब भी उसकी आंखें किसी अन्य व्यक्ति को लगाई जा सकती हैं। जबकि अन्य अंगों के साथ ऐसा नहीं है।

लिवर डॉनेशन से जुड़ी बात

कोई व्यक्ति अपना गुर्दा (किडनी) और यकृत या कलहिए कि लिवर दान करना चाहता है तो उसका लिवर उसकी मृत्यु के बाद किसी अन्य व्यक्ति के शरीर में प्रत्यारोपित किया जा सकता है। एक व्यक्ति का गुर्दा दूसरे व्यक्ति में लगाने से पहले डॉक्टर इस बात का ध्यान रखते हैं कि मरनेवाले व्यक्ति की उम्र 70 वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए। यदि ऐसा होता है तो फिर उस व्यक्ति का गुर्दा किसी और को लगाने से डॉक्टर परहेज करते हैं।

हड्डियों का दान

यह एक ऐसा अंगदान है, जिसके बारे में आपने काफी कम सुना होगा। लेकिन यह सच है कि हड्डियों का भी दान किया जाता है। यदि किसी व्यक्ति की मृत्यु 70 साल की उम्र से पहले हो जाती है तो उसके शरीर के हड्डी से किसी और व्यक्ति का इलाज किया जा सकता है।

दे हदान और अंगदान करना सबसे बड़ा दान माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन दोनों दानों में अंतर है? चलिए जानते हैं इसके बारे में-

देहदान को सबसे बड़ा दान माना जाता है। जिंदा रहकर हर कोई तरह-तरह के दान करता है, लेकिन जो व्यक्ति अंगदान या देहदान करके जाता है वह मरने के बाद भी कई लोगों को नई जिंदगी देकर जाता है। इसलिए देहदान या अंगदान को सबसे महान दान माना गया है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि देहदान और अंगदान में अंतर है। जी हां, दोनों सुनने में एक ही जैसा लगता है, लेकिन दोनों में काफी ज्यादा अंतर है। किसी भी व्यक्ति के मरने के बाद उसका देह यानि शरीर दान किया जाता है। मेडिकल रिसर्च व एजुकेशन को मृत व्यक्ति का शरीर दान किया जाता है। यह शरीर वहां के छात्रों के रिसर्च के काम आता है। रिसर्च में शोधकर्ता इंसानी शरीर को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। कुछ व्यक्ति मरने से पहले अपना शरीर दान करके जाते हैं। वहीं, कुछ व्यक्तियों के घरवाले उनका शरीर दान कर देते हैं।

देहदान करने का निर्णय काफी ज्यादा कठिन होता है। खासतौर पर मरने के बाद व्यक्तियों के परिवार वालों के लिए यह निर्णय लेना काफी ज्यादा कठिन है। हमारे देश में कई लोगों ने देहदान का निर्णय मरने से पहले लिया है। वहीं, कुछ लोगों के परिजनों ने मरने के बाद उनका शरीर दान किया है।

देहदान और अंगदान में क्या है अंतर?

देहदान और अंगदान में काफी ज्यादा फर्क होता है। देहदान में व्यक्ति का पूरा शरीर दान किया जाता है। यानि देहदान सिर्फ मरने के बाद ही किया जाता है। वहीं, अंगदान में आप शरीर के उस हिस्से को डोनेट कर सकते हैं, जिससे आपका यानि दानदाता का जीवन प्रभावित न हो। साथ ही आपके शरीर का वह हिस्सा किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित न हो। अंगदान में शरीर के कुछ अंगों को आप मरने से पहले भी दान कर सकते हैं। जैसे-कई जीवित व्यक्ति अपनी दो किडनी में से एक किडनी दान करते हैं, ताकि दूसरे की जान बचाई जा सके।

ब्रेन डेड होने पर शरीर के सभी अंगों को दान

देहदान और अंगदान में क्या है अंतर?

जानें दोनों की प्रक्रिया और अन्य जरूरी बातें

में दिया जा सकता है। मृत शरीर के 3 घंटे तक आंखों की कॉर्निया जीवित रहती है, जिसे मृत व्यक्ति मरने से पहले या उसका परिजन दान कर सकता है। हमारे देश में किडनी, लिवर और कॉर्निया की सबसे ज्यादा डिमांड है। किसी भी मृत व्यक्ति के शरीर में सबसे कम समय तक कॉर्निया और सबसे ज्यादा समय तक किडनी जीवित रहती है। इन अंगों को मृत व्यक्ति के शरीर से निकालकर प्रत्यारोपित किया जा सकता है। शरीर के इन अंगों को निकालकर मृत व्यक्ति के शरीर को मेडिकल छात्रों को दान भी किया जा सकता है। पूरे शरीर के दान को देहदान कहते हैं।

व्यां देहदान है जरूरी?

मेडिकल छात्रों को एनाटॉमी पढ़ाने के लिए देह यानि शरीर का इस्तेमाल किया जाता है। इससे छात्र शरीर के स्ट्रक्चर और वह किस तरह से काम करता है, इसके बारे में पढ़ते हैं। सर्जन्स, डेंटिस्ट्स, फिजिशियंस और अन्य हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स के कोर्स में यह सबसे अहम हिस्सा माना जाता है। मेडिकल कॉलेज को वॉलेंटरी डोनेशंस से मृत व्यक्ति का शरीर मिलता है। इसके अलावा पुलिस को मिले अज्ञात शव, जिसे कोई नहीं लेता है उन शवों को मेडिकल इंस्टीट्यूट में भेजा जाता है।

शरीर डोनेशन की क्या होती है शर्तें?

हर व्यक्ति अपना देह दान कर सकता है। मेडिकल इंस्टीट्यूट्स द्वारा आसानी से देहदान को स्वीकार कर लिया जाता है। हालांकि, इसके लिए कुछ कंडीशंस भी रखे गए हैं। कुछ ऐसी परिस्थितियां

हैं, जिसमें देहदान को स्वीकार नहीं किया जाता है। जैसे- अगर किसी व्यक्ति का मौत के बाद पोस्टमार्टम किया जाता है, तो उस मृत व्यक्ति के देहदान को स्वीकार नहीं किया जाता है।

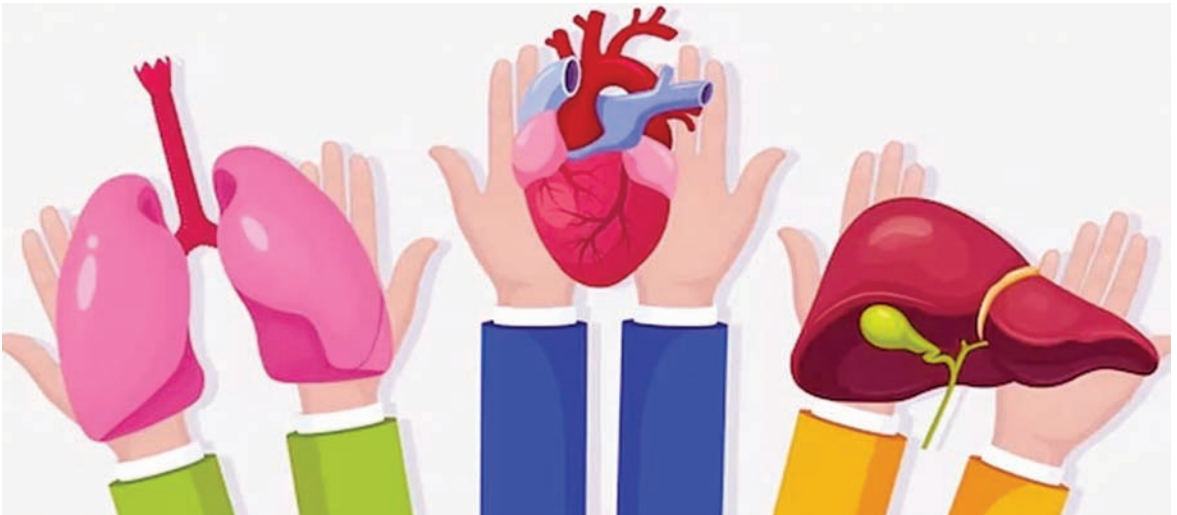
कैसे करें देहदान?

आप अपने जीवन में कभी भी देहदान का फैसला ले सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले आपको किसी मेडिकल कॉलेज या फिर बॉडी डोनेशन एनजीओ से संपर्क करना होगा। यहां संपर्क करके आप देहदान के लिए अपना रजिस्टर करवा सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इसका फैसला लेने से पहले आपको अपने परिजन और परिवार वालों से सलाह लेने की आवश्यकता है। क्योंकि इस निर्णय में कई बार परिजन साथ नहीं देते हैं। इसलिए देहदान का फैसला लेने से पहले एक बार अपने परिवार वालों से अपने निर्णय के बारे में सलाह जरूर लें।

अंगदान कैसे करें?

जिन अस्पतालों में अंगदान की सुविधा होती है। वहां, जाकर आप अपना रजिस्टर करवा सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि आपकी आयु 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए, तभी आप अंगदान के लिए फार्म भर सकते हैं। आपकी मृत्यु के बाद परिजनों की सूचना पर विशेषज्ञों की टीम द्वारा आपके शरीर से अंग को प्राप्त कर लिया जाता है।

देहदान और अंगदान का फैसला काफी कठिन और साहस से भरा होता है। इसलिए इस फैसले को लेने से पहले एक बार अपने परिवारवालों से सलाह जरूर लें। ताकि आगे किसी तरह की समस्या उत्पन्न न हो।



मानसून में डाइजेशन रखना है दुरुस्त, तो भूलकर भी न पिएं ये ड्रिंक्स

शारीरिक स्वास्थ्य की बात हो या मानसिक स्वास्थ्य की, आपके डाइजेशन का स्वस्थ होना संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक होता है। अगर आपका पाचन ठीक नहीं है, तो इसके कारण शरीर में कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। मानसून के मौसम में आपको अपने पाचन स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देने की जरूरत होती है क्योंकि जब मौसम में परिवर्तन होता है या तो हमारे शरीर को मौसम के अनुसार बदलने में समय लगता है। इसके अलावा, बारिश के मौसम में कई तरह के हानिकारक बैक्टीरिया मौजूद होते हैं और हमारी पाचन अग्नि भी मंद हो जाती है। इसलिए इस दौरान लोगों में पाचन संबंधी समस्याएं काफी देखने को मिलती हैं।



ह मारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने के लिए भी डाइजेशन का स्वस्थ होना बहुत जरूरी होता है। बारिश के मौसम में हमें कई तरह के फूड्स के सेवन से बचने की जरूरत होती है, क्योंकि ये पाचन को नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे कई फूड्स और ड्रिंक्स हैं, जिनका सेवन आपको बारिश के मौसम में करने से बचना चाहिए। आयुर्वेदिक चिकित्सक ऐसे ड्रिंक्स बताते हैं, जिनका सेवन करने से आपका पाचन प्रभावित हो सकता है। आपको इनके सेवन से सख्त परहेज करना चाहिए। इस लेख में हम आपको इन ड्रिंक्स के बारे में विस्तार से बता रहे हैं...

अल्कोहल

अल्कोहल वाले ड्रिंक्स पाचन को खराब करते हैं। मानसून में इनका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी कमजोर होती है और डिहाइड्रेशन की समस्या भी देखने को मिलती है। शराब की तासीर एसिडिक होने के कारण शरीर में अधिक एसिडिटी होती है। यह हमारी पाचन अग्नि को अधिक मंद कर देती है। इससे हमारा पाचन और शरीर की ताकत

प्रभावित होती है।

कार्बोनेटेड ड्रिंक्स

इन ड्रिंक्स का सेवन करने से आपको प्यास अधिक लगती है। यह पाचन तंत्र के संतुलन में गड़बड़ का कारण बनती हैं। वहीं इनमें मौजूद चीनी आपको मोटापा, डायबिटीज और फैटी लिवर आदि जैसे रोगों के जोखिम में डालती है।

कैफीन युक्त पेय

कॉफी और चाय जैसे कैफीन युक्त ड्रिंक्स का सेवन कम करें, क्योंकि ये शरीर में डिहाइड्रेशन का कारण बनते हैं। साथ ही, ये नींद के पैटर्न में बाधा डालते हैं। इनका सेवन करने से शरीर में वात और पित्त बढ़ता है। ये ड्रिंक्स शरीर की एनर्जी को भी खत्म करते हैं।

फलों का रस

फलों के रस का सेवन सीमित मात्रा में ही करें, क्योंकि ये भी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं। साथ ही इनका सेवन करने से रक्त में ब्लड शुगर लेवल भी अनियंत्रित हो सकता है।



मूंग दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इसमें विटामिन बी-6, विटामिन-सी, आयरन, फाइबर, पोटैशियम, कॉपर, फॉस्फोरस, फोलेट, राइबोफ्लेविन, मैग्नीशियम, नियासिन और थायमिन जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। मूंग दाल का सेवन करने से सेहत को कई फायदे मिलते हैं। यह पाचन-तंत्र को स्वस्थ रखने से लेकर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने तक में लाभकारी होती है।



दि ल के स्वास्थ्य के लिए भी मूंग दाल का सेवन लाभकारी माना जाता है। इसके अलावा, मूंग दाल वजन घटाने में भी आपकी मदद कर सकती है। इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। इससे आप ओवरईटिंग से बच जाते हैं, जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है। मूंग दाल में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है और इसमें फैट नहीं होता है, इसलिए इसे खाने से वजन कंट्रोल होता है। जो लोग वजन घटाना चाहते हैं, वे मूंग दाल को कई तरीकों से अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। तो आइए, डाइटिशियन से जानते हैं कि वजन घटाने के लिए मूंग कैसे खाएं?

मूंग दाल चीला

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो मूंग दाल चीला खा सकते हैं। यह खाने में स्वादिष्ट होने के साथ-साथ काफी हेल्दी भी होता है। इसके लिए आप मूंग दाल को रातभर पानी में भिगोकर रख दें। सुबह इसका पानी छान लें और दाल को मिक्सी में अच्छी तरह ब्लेंड कर लें। अब इसे एक बाउल में निकाल लें। फिर इसमें कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, मसाले और नमक मिलाएं। सब चीजों को अच्छी तरह मिक्स करके एक स्मूद बैटर तैयार कर लें। अब थोड़ा बैटर पैन पर डालें और दोनों तरफ से सेंक कर चीला बना लें। आप रोज सुबह नाश्ते में मूंग दाल चीला का सेवन कर सकते हैं। इससे आपको बार-बार क्रेविंग्स नहीं होंगी और वेट लॉस में मदद मिलेगी।

मूंग दाल स्प्राउट्स

वजन घटाने के लिए रोजाना मूंग दाल स्प्राउट्स का सेवन काफी लाभकारी हो सकता है। इसके लिए आप मूंग दाल को रातभर के लिए पानी में भिगोकर रख दें। अगले दिन इसे पानी से अच्छी

वजन घटाने के लिए खाएं मूंग

तरह धोकर एक छलनी में डाल दें। एक-दो दिन बाद मूंग दाल अंकुरित हो जाएगी। अब इस अंकुरित मूंग की दाल को उबाल लें। फिर इसमें कटा हुआ प्याज, टमाटर, खीरा, हरी मिर्च, नींबू का रस और नमक डालें। अब इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें और हरी धनिया से गार्निश करके खाएं। रोज इसका सेवन करने से पाचन-तंत्र दुरुस्त होगा और शरीर में जमा एक्स्ट्रा फैट भी कम होने लगेगा।

मूंग दाल खिचड़ी

अपने बढ़ते वजन को कम करने के लिए आप मूंग दाल खिचड़ी का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप एक कप पीली मूंग दाल और एक कप चावल को अच्छी तरह धो लें। फिर इसे कुकर में डालें और 4 कप पानी, नमक और हल्दी डालकर 15-20 मिनट प्रेशर कुक करें। अब एक पैन में एक चम्मच घी गर्म करें। इसमें जीरा डालकर भून लें। फिर इसमें कटा हुआ प्याज डालकर 1-2 मिनट तक भूनें। इसके बाद इसमें हरी मिर्च और टमाटर डालकर भून लें। अब इसमें अपनी पसंद की हरी सब्जियां भी डाल सकते हैं। इसमें मसाले

मिलाएं और ढंककर कुछ मिनट तक पकाएं। उसके बाद इसमें दाल-चावल वाला मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। आपकी मूंग दाल खिचड़ी बनकर तैयार है। आप इसे लंच और डिनर में खा सकते हैं। रोजाना इसका सेवन करने से आपका वजन धीरे-धीरे कम होने लगेगा।

मूंग दाल सूप

वजन घटाने के लिए आप मूंग दाल सूप का सेवन कर सकते हैं। इसे बनाना बहुत ही आसान है। इसके लिए आप भीगी हुई मूंग दाल में लहसुन, अदरक, नमक, जीरा, हींग और मसाले डालकर उबालें। फिर इसमें थोड़ी-सी कटी हुई काली मिर्च डालकर इसका सेवन करें। नियमित रूप से इस सूप के सेवन से आपको वेट लॉस में मदद मिल सकती है।

अगर आप भी वजन कम करना चाहते हैं, तो इन तरीकों से मूंग दाल का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, अगर आप किसी बीमारी से जूझ रहे हैं, तो इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

टाइफाइड होने पर डाइट में शामिल करें ये फूड्स, मिलेगा आराम

टा इफाइड एक प्रकार का बैक्टीरियल इन्फेक्शन होता है, जो मानसून में काफी तेजी से फैलता है। यह दूषित पानी पीने या नहाने से फैलता है। टाइफाइड दूषित भोजन के सेवन से भी फैल सकता है। टाइफाइड साल्मोनेला टाइफी और साल्मोनेला पैराटाइफी बैक्टीरिया के कारण उत्पन्न होता है। टाइफाइड होने पर बुखार, सिरदर्द, पेटदर्द, ठंड लगना और दस्त जैसे लक्षण नजर आते हैं। टाइफाइड होने पर व्यक्ति को काफी तेज बुखार रहता है और इसके कारण शरीर में कमजोरी भी काफी हद तक आ जाती है। टाइफाइड का अगर समय पर इलाज न किया जाए, तो शरीर को कई तरह के नुकसान हो सकते हैं। घर में किसी एक सदस्य को टाइफाइड होता है तो अन्य सदस्यों को भी इसके होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। टाइफाइड बुखार के दौरान भूख कम लगती है। ऐसे में कोशिश करना चाहिए कि इस समय हल्का और सुपाच्य भोजन का सेवन करें। इस बुखार में कमजोरी को दूर करने के लिए प्रोटीन रिच डाइट का सेवन भी किया जा सकता है। प्रोटीन रिच फूड्स शरीर को एनर्जी देने के साथ कमजोरी भी दूर करते हैं। आइए जानते हैं टाइफाइड होने पर कौन से फूड्स का सेवन करना चाहिए।

फल

टाइफाइड होने पर कई तरह के फल का सेवन किया जा सकता है। टाइफाइड से रिकवर होने के लिए केला, चीकू, पपीता, सेब और मौसमी का सेवन करें। इन फलों के सेवन से शरीर हाइड्रेट रहने के साथ शरीर की कमजोरी दूर होगी। फलों के सेवन से शरीर को एनर्जी मिलती है।

टमाटर सूप

टाइफाइड से ठीक होने के लिए टमाटर सूप का भी सेवन किया जा सकता है। इस सूप को पीने से पाचन- तंत्र दुरुस्त होता है और इसमें कैलोरी



की मात्रा काफी कम होती है। इसके सेवन से शरीर को ताकत मिलने के साथ एनर्जी भी मिलती है।

बादाम

टाइफाइड होने पर बादाम का सेवन भी किया जा सकता है। बादाम में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे सोडियम, पोटेशियम, फाइबर, प्रोटीन और विटामिन ई। इसके सेवन से शरीर को प्रोटीन मिलने के साथ गट हेल्थ में भी सुधार होता है। टाइफाइड होने पर बादाम को भिगोकर खाया जा सकता है।

दही

दही शरीर को हेल्दी रखने में मदद करती है। इसके सेवन से पाचन-तंत्र मजबूत होने के साथ शरीर को गुड बैक्टीरिया भी मिलते हैं। इसमें कई तरह

के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे सोडियम, पोटेशियम, आयरन, फाइबर और विटामिन सी। इसके सेवन से इम्यूनिटी मजबूत होने के साथ शरीर को एनर्जी भी मिलती है।

आलू

टाइफाइड से रिकवर होने के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आलू का भी सेवन किया जा सकता है। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन और विटामिन डी पाया जाता है। इसमें कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर को ऊर्जा देने के साथ रिकवर होने में मदद करता है। इसको बेक करके खाया जा सकता है। आलू को फ्राई करने से बचें।

टाइफाइड होने पर इन फूड्स का सेवन किया जा सकता है। हालांकि, सेवन से पहले डॉक्टर की राय अवश्य लें।

पढ़ें अगले अंक में

सितंबर - 2023

अल्जाइमर
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



बच्चों को खिलाएं सेब और ओट्स से बनी ये हेल्दी रेसिपी

सेब और ओट्स दोनों ही बच्चे की इम्यूनिटी और डाइजेशन बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। जानें सेब और ओट्स से बच्चों का मील कैसे तैयार करें।

बच्चों की इम्यूनिटी बनाए रखने के लिए उनकी डाइट पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। जन्म से लेकर छह माह तक बच्चे को केवल मां का दूध देने की सलाह दी जाती है। इसके बाद ही ठोस आहार देने की सलाह दी जाती है। बच्चों की डाइट में पोषण एड करना किसी बड़े टास्क से कम नहीं है। फलों से लेकर सब्जियों तक हर चीज बच्चे की सेहत के लिए जरूरी होती है। इसके लिए आप उन्हें सेब और ओट्स से बना एप्पल ओटमील दे सकते हैं, जो बच्चों की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है।

सामग्री

सेब - आधा
ओट्स - 3 चम्मच
दालचीनी पाउडर - एक चुटकी

बनाने की विधि

■ बच्चों के लिए एप्पल ओटमील बनाने के लिए सेब को छीलकर अलग रख लें।

- अब सेब को बारीक पीस लें या ग्राइंड कर लें।
- अगले स्टेप में एक पैन में तीन चम्मच ओट्स डालकर भून लें।
- इसमें आधा कप पानी मिलाएं और अच्छे से मिक्स करें।
- अब इसमें पीसा गया सेब डालें और धीमी आंच पर पकाएं।
- इस मिक्सचर को मिलाते रहे जिससे इसमें गांठे न पड़ें।
- जरूरत पड़ने पर थोड़ा पानी और मिलाएं और इसे पेस्ट की तरह तैयार कर लें।
- एप्पल ओटमील को सर्व करें और हल्का ठंडा करके बच्चे को खिलाएं।

बच्चों के लिए एप्पल ओटमील के फायदे

कब्ज से राहत दें - अगर आपके बच्चे को कब्ज की समस्या रहती है, तो एप्पल ओटमील की यह रेसिपी बेहद फायदेमंद हो सकती है। इसमें डाइटरी फाइबर की अधिक मात्रा होती है, जो कब्ज से राहत देने में मददगार है। वहीं इसमें विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते

हैं, जो इम्यून सिस्टम को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

शरीर में एनर्जी बनाए रखे - ओट्स और सेब दोनों की पचने में आसान होते हैं और लंबे समय तक शरीर में एनर्जी बनाए रखते हैं, जिससे यह डिश बच्चों के लिए एनर्जी बूस्टर की तरह हो सकती है।

हेल्दी ग्रोथ में मदद करे - बच्चों की हेल्दी ग्रोथ के लिए यह डिश फायदेमंद हो सकती है। इसमें मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और फाइबर भी अच्छी मात्रा पाया जाता है, जो बच्चे के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

पाचन बेहतर बनाए रखे - ओट्स और सेब की इस हेल्दी रेसिपी में फाइबर की अधिक मात्रा पाई जाती है, जो पाचन के लिए जरूरी है। अगर बच्चे को पाचन से जुड़ी समस्या रहती है, तो यह डिश बच्चे के लिए फायदेमंद हो सकती है। इसमें दालचीनी भी इस्तेमाल की गई है, जो बच्चे के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

यह रेसिपी छह माह से ज्यादा उम्र के बच्चे के लिए सही है। अगर बच्चे के दांत नहीं निकले हैं, तो उसे यह डिश पेस्ट बनाकर ही खिलाएं।

पुरुष अपनाएं हाइजीन से जुड़ी ये आदतें, नहीं पड़ेंगे बीमार

बीमारियों और इन्फेक्शन से दूर रहने के लिए पर्सनल हाइजीन का विशेष तौर पर ख्याल रखना चाहिए। इसका ख्याल रखने से हमारे साथ हमारे आसपास लोगों के लिए भी अच्छा होता है। कुछ स्वस्थ आदतों का पालन करके कई बीमारियों से शरीर की रक्षा होती है।

ब हुत से पुरुषों को स्वच्छता के महत्व के बारे में कम जानकारी होती है, जबकि कुछ लोग इसे नजरअंदाज करते हैं। जिस कारण कई बार न चाहते हुए भी वह कई तरह की बीमारी का शिकार हो जाते हैं। जीवन में पर्सनल हाइजीन से जुड़ी कुछ अच्छी आदतों को अपनाने से शरीर स्वस्थ रहने के साथ कई बीमारियों से भी बचाव होगा। वहीं कई पुरुष केवल मानते हैं कि नहाने, डियोडेंट का उपयोग करने या नियमित रूप से शेविंग करने से ही हाइजीन की प्रक्रिया पूरी हो जाती है। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसी आदतों के बारे में बताएंगे। जिस को फॉलो करने से पुरुष लंबे समय तक स्वस्थ रहेंगे और बीमारियों से भी बचाव होगा। आइए जानते हैं पुरुषों के लिए हाइजीन संबंधी आदतों के बारे में।

रोज नहाएं

जी हां, रोज नहाने से शरीर साफ-सुथरा होने के साथ मानसिक तौर पर भी आराम मिलता है। कई बार नहीं नहाने के वजह से टेंशन या बैचेनी बनी रहती है। ऐसे में पुरुषों को रोज मौसम के अनुसार गर्म पानी या ठंडे पानी से नहाना चाहिए। रोज नहाने से रोम-छिद्र खुलते हैं और शरीर साफ होता है।

नाखून काटना

पुरुषों का पर्सनल हाइजीन का ख्याल रखते हुए हाथ और पैरों के नाखून को भी छोटा रखना चाहिए। छोटे नाखून रखने से शरीर को सुंदरता को बढ़ाने के साथ कई तरह की बीमारियों से भी बचाते हैं। वहीं पैर के बड़े नाखून रखने से बदबू आती है और शरीर के लिए हानिकारक होता है।

बिना धुले कपड़े या मोजे न पहनें

पुरुषों का पर्सनल हाइजीन का ख्याल रखते हुए



बिना धुले कपड़े या मोजे नहीं पहनने चाहिए। ऐसे कपड़ों में नमी के कारण दुर्गंध आ सकती है। गंदे मोजे पैरों में फंगस पैदा कर सकते हैं, जिससे पैरों में कई तरह का इन्फेक्शन हो सकता है। वहीं धुले कपड़े पहनने से स्किन संबंधी संक्रमण से बचाव हो सकता है। स्वस्थ जीवन के लिए धुले और सूखे कपड़े ही पहनने।

सांसों की दुर्गंध

पुरुषों का इस बात का विशेष तौर पर ख्याल रखना चाहिए कि किसी से बात करते हुए सांसों की बदबू न आए। सांसों की बदबू को दूर करने के लिए ब्रशिंग करने के साथ जीभ की सफाई भी अवश्य करें। सांसों से आ रही बदबू शर्मिंदगी का

कारण होने के साथ अस्वच्छ होने की भी निशानी है।

कान का मैल निकालना

लंबे समय तक कान में मैल जमा रहने से सुनने की क्षमता में कमी, जलन, कान में दर्द, चक्कर आना, कानों में घंटियां बजना हो सकता है। ऐसे में पुरुष समय-समय पर कानों की सफाई करते रहें। कानों की सफाई करने से कान साफ होने के साथ सुनने की क्षमता भी ठीक रहेगी।

पुरुष पर्सनल हाइजीन के संबंध में इन आदतों को अपना सकते हैं। साथ ही इन आदतों को फॉलो करने से शरीर स्वस्थ रहेगा और बीमारियों से भी बचाव होगा।

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



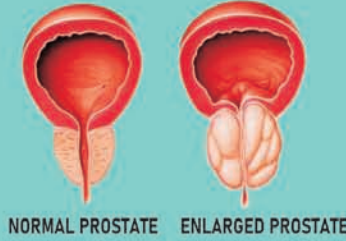
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक एनीमिया
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आएं

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय : शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

मग्न की राजधानी भोपाल में नई दुनिया द्वारा आयोजित कैटन ऑफ इंडस्ट्री



मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान, श्री सुरेश भदोरिया चान्सलर, इंडेक्स विश्वविद्यालय को सम्मानित करते हुए।



मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान, श्री आकाश विजयवर्गीय विधायक, इंदौर-3 को सम्मानित करते हुए।



मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान, डॉ. ए.के. द्विवेदी, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य को सम्मानित करते हुए।



मुख्यमंत्री शिवराज सिंह को डॉ. द्विवेदी ने हिन्दी में लिखी गई पुस्तक 'मानव शरीर रचना विज्ञान' तथा आयुष विश्वविद्यालय इंदौर में स्थापित करने संबंधित पत्र सौंपा।

माह जुलाई 2023 में विशिष्टजनों से भेंट मुलाकात एवं कार्यक्रम



मध्य प्रदेश के राज्यपाल श्री मंगु भाई पटेल जी से राजभवन भोपाल में मुलाकात कर सिकल सेल एनीमिया में होम्योपैथिक चिकित्सा की उपयोगिता पर डॉ द्विवेदी ने चर्चा की।



मध्य प्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्री तुलसी सिलावट जी से डॉ एके द्विवेदी ने आयुष विश्वविद्यालय इंदौर में स्थापित करने सम्बन्धी पत्र सौंप कर निवेदन किया



उत्तर प्रदेश के मंत्री श्री अजीत सिंह पाल जी से लखनऊ में डॉ. एके द्विवेदी ने मिलकर अप्लास्टिक एनीमिया में होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा मरीजों को मिल रहे लाभ से अवगत कराया साथ में उत्तरप्रदेश पंचायती राज के निदेशक (वित्त) डॉ गोविन्द शुक्ला जी भी थे



धार कलेक्टर श्री प्रियंक मिश्र जी एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेण्टर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड इंदौर पर पधारे उक्त अवसर पर डॉ द्विवेदी ने उन्हें मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत भेट की



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल आयुष वेलनेस सेण्टर पर हरियाली अमावस्या के अवसर पर वृक्षारोपण किया गया

पिगमेंटेशन दूर करने के लिए चेहरे पर लगाएं हल्दी फेस मास्क



ग्लो इंग, मुलायम और दाग रहित त्वचा सभी लोगों को पसंद होती है। लेकिन कई बार खराब लाइफस्टाइल, पोषक तत्वों की कमी और गलत प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से स्किन पर पिगमेंटेशन की समस्या हो जाती है। पिगमेंटेशन होने पर यह आसानी से स्किन से नहीं जाते हैं और चेहरे की सुंदरता को भी कम करते हैं। पिगमेंटेशन स्किन पर होने वाले दाग-धब्बे होते हैं, जिसे हाइपरपिगमेंटेशन भी कहा जाता है। अक्सर लोग इसे दूर करने के लिए कई तरह के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। यह प्रोडक्ट्स महंगे होने के साथ कई बार मन मुताबिक रिजल्ट भी नहीं देते हैं। ऐसे में पिगमेंटेशन को दूर करने के लिए हल्दी से बने फेस मास्क का इस्तेमाल किया जा सकता है। हल्दी में काफी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो मुहांसे को कम करने के साथ धारों को ठीक करने में मदद करते हैं। इसमें करक्यूमिन नामक तत्व पाया जाता है, जो स्किन से सूजन को दूर करता है। हल्दी त्वचा को एक्सफोलिएट भी करती है। यह त्वचा को साफ करने के साथ चमकदार भी बनाती है। इसका उपयोग पिगमेंटेशन को दूर करने के लिए भी किया जा सकता है। आइए जानते हैं पिगमेंटेशन दूर करने के लिए हल्दी के फेस मास्क कैसे बनाएं।

हल्दी और दही का फेस मास्क

सामग्री

2 चम्मच-बेसन

2 चम्मच- दही

1/2 चम्मच- हल्दी

हल्दी और दही का फेस मास्क बनाने का तरीका

हल्दी और दही का फेस मास्क बनाने के लिए इन तीनों को मिलाकर पेस्ट तैयार करें। अब

इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर 20 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से वॉश करें। यह मास्क रंगत को निखारने के साथ पिगमेंटेशन के दाग-धब्बों को भी हल्का करता है।

पिगमेंटेशन दूर करने के लिए हल्दी के इन फेस मास्क को लगाया जा सकता है। हालांकि, लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें।

हल्दी और शहद का फेस मास्क

सामग्री

1 चम्मच- हल्दी

1 चम्मच- शहद

हल्दी और शहद का फेस मास्क बनाने का तरीका

हल्दी और शहद का फेस मास्क बनाने के लिए कटोरी में दोनों चीजों को मिलाकर मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर 20 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद हल्के गुनगुने पानी से चेहरे को धोएं। यह मास्क पिगमेंटेशन के दागों को हल्का करने के साथ स्किन को ग्लोइंग बनाता है।

हल्दी और नींबू का फेस मास्क

सामग्री

1 चम्मच- हल्दी

2 चम्मच- नींबू का रस

1/2 चम्मच- एलोवेरा जेल

हल्दी-नींबू का फेस मास्क बनाने का तरीका
हल्दी और नींबू का फेस मास्क बनाने के लिए दोनों चीजों को मिलाकर मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए रखें। उसके बाद चेहरे को पानी से वॉश करें। नींबू के रस में मौजूद विटामिन सी स्किन को लाइट करता है और पिगमेंटेशन के दागों को हल्का करता है।



पलू के कारण सूजी हुई आंखों से कैसे छुटकारा पाएं

बारिश के मौसम में लोग वातावरण में मौजूद संक्रमण और हानिकारक बैक्टीरिया के कण होने की वजह से बहुत जल्दी बीमार हो जाते हैं। इस दौरान लोग वायरल बुखार, पलू, सर्दी-जुकाम और आंखों के संक्रमण से जुड़ी समस्याओं का काफी सामना करते हैं। संक्रमित, बुखार या पलू होने पर लोगों में एक समस्या काफी देखने को मिलती है, वह है आंखों में जलन के साथ लालिमा और सूजन होना। इसके कारण लोगों को काफी असहजता का सामना करना पड़ता है। लेकिन क्या आपने कभी यह जानने की कोशिश की है कि आखिर ऐसा होता है क्यों? क्या पलू होने पर आंखों में सूजन होना सामान्य है या किसी गंभीर स्थिति का संकेत? इस लेख में हम आपको पलू होने पर आंखों में सूजन के कारण और इससे राहत पाने के उपाय बता रहे हैं।

पलू के कारण आंखों में सूजन

सर्दी या पलू होना आंखों में सूजन के आम कारणों में से एक है। वायरल संक्रमण गले में खराश, साइनस और इन्फ्लूएंजा कुछ ऐसी स्थितियां हैं, आंखों में लालिमा और सूजन आदि के लिए जिम्मेदार हो सकती हैं। ऐसा आमतौर पर साइनस ब्लॉक होने के कारण देखने को मिलता है, क्योंकि इस तरह की स्थिति में तरल पदार्थ ठीक से बाहर नहीं निकल पाते हैं और स्टोर होने लगता है। इसकी वजह से आंखों में सूजन की समस्या देखने को मिलती है। आंखों में सूजन आमतौर पर ऊपरी हिस्से में संक्रमण के कारण अधिक देखने को मिलती है।

आंखों की सूजन कम करें

आमतौर पर पलू के कारण आंखों में सूजन होने पर डॉक्टर आपको कुछ दवाएं लेने का सुझाव देते हैं। इनमें ओवर-द-काउंटर नॉनस्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं शामिल होती हैं, जैसे इबुप्रोफेन। इसके अलावा, कुछ आई ड्रॉप्स भी लेने के लिए कह सकते हैं। लेकिन डॉक्टर की सलाह के बिना आपको किसी भी तरह की दवा लेने से बचना चाहिए। क्योंकि यह आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है। इसके अलावा, कुछ सरल उपाय भी आपकी आंखों की सूजन से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं जैसे,

- **आंखों की ठंडी सिकाई करें-** इसके लिए आप बर्फ का प्रयोग कर सकते हैं।
- **आंखों पर खीरा रखें-** सूजी हुई आंखों पर एक खीरे का टुकड़ा काटकर रखें
- **टी बैग का प्रयोग करें-** टी बैग को पानी में भिगोकर फ्रीजर में जमाने के लिए रख दें। उसके बाद इससे आंखों की सिकाई करें।
- **आंखों की मालिश करें-** आंखों की हल्के गुनगुने तेल से मालिश करें।

आई फ्लू से बच्चों को बचाने के तरीके

हाल के दिनों में हमने देखा है कि देश में आई फ्लू के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। खासकर देश की राजधानी और एनसीआर में। ऐसे में न सिर्फ वयस्कों के लिए जरूरी है कि वे अपनी आंखों का विशेष ध्यान रखें, बल्कि छोटे बच्चों को भी इससे बचाए रखने के लिए जरूरी उपाय आजमाएं। वैसे भी बच्चों की इम्यूनिटी काफी कमजोर होती है, और आई फ्लू जैसी तेजी से फैलने वाली समस्या उन्हें आसानी से हो सकती है। आई फ्लू बैक्टीरिया और वायरस के कारण फैलता है, जिससे आंखें लाल हो जाती हैं, खुजली होने लगती है और आंखों से पानी बहता रहता है। हालांकि, यह समस्या गंभीर नहीं है और कुछ दिनों में ठीक हो जाती है। इसके बावजूद, जरूरी है कि आप बच्चों को इस समस्या से बचाए रखने के लिए कुछ उपाय आजमाएं।

हाथों को साफ रखें

इन दिनों बच्चों से कहें कि वे अपने हाथों को हमेशा साफ रखें। अगर किसी गंदी चीज को छुआ है, बाहर खेलकर घर आए हैं या फिर स्कूल से घर लौटे हैं। हर बार उन्हें कहें कि साबुन से हाथों को अच्छी तरह रगड़कर धो लें। इसके अलावा, आप उन्हें हाथों को सेनिटाइज करने की सलाह भी दे सकते हैं।

आंखों को न छुए

बच्चों को समझाएं कि इन दिनों आई फ्लू काफी ज्यादा फैल रहा है। ऐसे में बार-बार अपनी आंखों को छूना नुकसानदायक हो सकता है। बच्चों को यह भी बताएं कि हाथों में जर्मस और बैक्टीरिया आसानी से पनपने लगते हैं। इन्हें गंदे हाथों से अगर आंखों को छुआ तो इंफेक्शन या इरिटेशन का खतरा बढ़ सकता है।

संक्रमित व्यक्ति से दूर रहे

आप अपने बच्चों का संक्रमित व्यक्ति यानी जिसे आई फ्लू है, उससे दूर रहने की सलाह दें। यह बात आप जानते ही होंगे कि आई फ्लू आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो जाता है। इसलिए, संक्रमित व्यक्ति को न छुए और न ही उसके आसपास जाएं।

पर्सनल चीजों को ही यूज करें

मानसून के दिनों में आई फ्लू फैलने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। इसलिए, बच्चों से कहे कि वे दूसरों की चीजों का उपयोग न करें। जहां भी जाएं, अपनी पर्सनल चीजें ही यूज करें। इसी तरह, बच्चों को पब्लिक स्विमिंग पूल में भी न जानें दें। ऐसी जगहों पर काफी बड़ी संख्या में लोग आते हैं। ऐसे में संक्रमण के फैलने का रिस्क बहुत ज्यादा होता है। यही नहीं, स्विमिंग पूल के पानी में विशेष किस्म के केमिकल का यूज किया जाता है, अगर वह आंखों में चला जाए, तो जलन और इचिंग जैसी परेशानी भी बच्चे को हो सकती है।

आसपास की जगह को डिसइंफेक्ट करें

बच्चों के आसपास की जगह, जैसे टेबल, चेयर और दरवाजे आदि को आप हमेशा डिसइंफेक्ट करके रखें। इंफेक्शन से बचने का यह बहुत ही कारगर उपाय है। दरअसल, ये ऐसी चीजें, जिनका इस्तेमाल साथ रह रहा हर व्यक्ति करता है। इससे भी इंफेक्शन का रिस्क बढ़ जाता है। आप चाहें, तो बच्चे को एक डिसइंफेक्टेंट स्प्रे भी खरीदकर दे सकते हैं, ताकि वे स्कूल या कहीं और जाएं, तो उस जगह या चीजों को डिसइंफेक्ट करके यूज करें। इससे भी आई फ्लू होने का रिस्क कम हो जाता है।

डेंगू - एक खतरनाक बुखार

एडिज इजिप्टी

पूरे विश्व में हर साल 5 से 10 करोड़ मरीज डेंगू बुखार से प्रभावित होते हैं। इस बुखार को 'हड्डी तोड़ बुखार' नाम भी दिया गया है। अगर इसका सही उपचार नहीं हुआ तो यह बुखार (1) डेंगू हेमोरेजिक फीवर, (2) डेंगू शॉक सिंड्रोम में बदल जाता है, जिससे मरीज की जान भी जा सकती है। यह एक वायरल बुखार है, जो 4 प्रकार के डेंगू वायरस (डी-1, डी-2, डी-3, डी-4) से होता है। यह वायरस दिन में काटने वाले दो प्रकार के मच्छरों से फैलता है। ये मच्छर एडिज इजिप्टी तथा एडिज एल्बोपेक्टस के नाम से जाने जाते हैं। यह बुखार सिर्फ मच्छरों से फैलता है। मरीज दूसरे स्वस्थ आदमी को यह बीमारी नहीं देता है। यह मच्छर साफ, इकट्टे पानी में पनपते हैं, जैसे घर के बाहर पानी की टंकियाँ या जानवरों के पीने की हौद, कूलर में इकट्टा पानी, पानी के ड्रम, पुराने ट्यूब या टायरों में इकट्टा पानी, गमलों में इकट्टा पानी, फूटे मटके में इकट्टा पानी आदि। इसके विपरीत मलेरिया का मच्छर गंदे पानी में पनपता है। इन्हीं मच्छरों से चिकनगुनिया भी फैलता है, जो हम गत वर्षों में देख चुके हैं।

लक्षण : साधारणतः डेंगू की शुरुआत 1 से 5 दिनों तक तेज बुखार व ठंड के साथ होती है। अन्य लक्षण जैसे सिरदर्द, कमर व जोड़ों में दर्द, थकावट व कमजोरी, हल्की खाँसी व गले में खराश, उल्टी व शरीर पर लाल-लाल दाने भी दिखाई देते हैं। शरीर पर दाने इस बुखार में दो बार भी दिखाई दे सकते हैं। पहली बार शुरू के दो-तीन दिनों में और दूसरी बार छठे या सातवें दिन। इस बुखार का मरीज करीब 15 दिनों में पूरी तरह ठीक होता है। यह बुखार बच्चों व बड़ी आयु के लोगों में ज्यादा खतरनाक होता है। डेंगू हेमोरेजिक बुखार में उपरोक्त लक्षणों के अलावा प्लेटलेट्स की कमी से शरीर में कहीं से भी खून बहना शुरू हो सकता है, जैसे नाक से, दाँतों व मसूड़ों से, खून की उल्टी व मल में खून आना आदि। इसके साथ मरीज के हाथ-पाँव ठंडे हो सकते हैं व मरीज अंततः शॉक में चला जाता है या उपचार के अभाव में उसकी मृत्यु हो सकती है।

उपचार : मरीज को पूर्णतः आराम करना चाहिए। मरीज को खूब पानी, नारियल पानी व फलों का रस बार-बार लेते रहना चाहिए। तेज बुखार व दर्द निवारक दवाई जैसे पेरैसिटामॉल हर चार से छः घंटों में खाते रहना चाहिए। इसके अलावा अन्य दर्द निवारक दवाई जैसे एस्पिरिन कभी नहीं लेना चाहिए, यह घातक हो सकती है। इससे शरीर में कहीं से भी खून का स्राव शुरू हो सकता है। योग्य चिकित्सक के निर्देशन में ही उक्त उपचार लेना चाहिए।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट और ब्रेस्ट कैंसर

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट एक सामान्य ब्रेस्ट से संबंधित स्थिति है जो कैंसर से अलग होती है। आधे से अधिक महिलाओं को कुछ स्थितियों में फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट से जूझना पड़ता है। ये हर उम्र की महिलाओं को हो सकता है लेकिन ये नई बनी माताओं को अधिक होता है खासकर नई युवा महिलाओं को जो मां बनने वाली हैं। फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट, एक या दोनों स्तनों में हो सकता है। इसके और क्या कारण हैं और इसके बारे में विस्तृत जानकारी के लिए इस लेख को पढ़ें।



फा इब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट में स्तनों में गांठ बन जाती है। लेकिन ये स्तन कैंसर से अलग होते हैं। स्तनों में गांठ स्तन कैंसर के लक्षणों में से एक होते हैं लेकिन सभी तरह के स्तनों में गांठ कैंसर के लक्षण नहीं होते। स्तनों में कुछ गांठ फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लक्षण होते हैं। ये गिल्टी की तरह होते हैं जो स्तनों में होते हैं। हर महीने होने वाले हार्मोनल बदलाव भी फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट का कारण हो सकते हैं।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट

फाइब्रोसिस - फाइब्रोसिस टिशूज, स्कार टिशूज की तरह होते हैं। ये छुने में हार्ड होते हैं और हल्का दर्द होता है। लेकिन ये कैंसर का खतरा नहीं बढ़ाते हैं।

सिस्ट - ये स्तनों में बनने वाला फ्लूइड होता है। माइक्रोस्कोपिक सिस्ट बहुत छोटे होते हैं जो बच्चे के पैदा होने के बाद स्तनों को भरने के लिए काफी नहीं होते हैं। ऐसे में ये मैक्रोसिस्ट में बदल जाते हैं जो आकार में बड़े होते हैं और इन्हें आप महसूस कर पाते हैं। जब यही सिस्ट आकार में मैक्रोसिस्ट से भी बड़े होने लगते हैं तो स्तनों में गांठ का उभार होने लगता है जो

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट में बदल जाते हैं।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लक्षण

- स्तनों में स्वेलिंग होना या उनका मोटा होना।
- स्तनों का कठोर और आकार में बड़ा होना।
- स्तनों में दर्द होना।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट का इलाज

- अधिकतर केस में फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लिए इलाज की जरूरत नहीं पड़ती। यह रोजाना के ब्रेस्ट एक्सरसाइज से ठीक हो जाता है।
- ब्रेस्ट की मसाज भी फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लिए बेहतर इलाज मानी जाती है।
- अगर अधिक दर्द देने पर डॉक्टर नीडिल के जरिये स्तनों में से अतिरिक्त सिस्ट फ्लूइड निकाल देते हैं। लेकिन फ्लूइड का लगातार बनना जारी रहता है जिसको लिफ्टिड में बनाए रहने के लिए जरूरी है कि महिलाएं ब्रेस्ट एक्सरसाइज या ब्रेस्ट की मसाज करते रहे।
- अगर आपको भी अपने ब्रेस्ट में किसी तरह की गांठ दिखे तो चिकित्सक से इसके बारे में सलाह जरूर लें।

मां के दूध के फायदे



शिशु के लिए मां का दूध अमृत के समान होता है। मां के दूध से शिशु को पोषण के साथ-साथ रोगों से लड़ने की शक्ति भी मिलती है। पहले छह महीने तक बच्चों को केवल स्तनपान पर ही निर्भर रखना चाहिए। सुपाच्य होने के कारण मां के दूध से शिशु को किसी भी तरह की पेट की गड़बड़ी होने की आशंका नहीं होती है। मां का दूध शिशु की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक होता है। इसलिए यह आपके शिशु के जीवन के लिए जरूरी है।

स्तनपान से शिशु को फायदे

- एक साल से कम उम्र के शिशु में डायरिया रोग से लड़ने की क्षमता कम होती है। मां का दूध उन्हें इस रोग से लड़ने की क्षमता देता है।
- मां के स्तन से पहली बार निकलने वाला दूध के साथ गाढ़ा पीले रंग का द्रव भी आता है, जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं, इसे शिशु को जरूर पिलाएं। इससे शिशु को संक्रमण से बचने और उसकी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में मदद मिलती है।
- मां का दूध शिशु के लिए सुपाच्य होता है। इससे बच्चों पर चर्बी नहीं चढ़ती है।
- स्तनपान से जीवन के बाद के चरणों में रक्त कैंसर, मधुमेह और उच्च रक्तचाप का खतरा कम हो जाता है।
- मां का दूध का बच्चों के दिमाग के विकास में महत्वपूर्ण योगदान होता है। इससे बच्चों की बौद्धिक क्षमता भी बढ़ती है।
- स्तनपान कराने वाली मां और उसके शिशु के बीच भावनात्मक रिश्ता बहुत मजबूत होता है।
- मां का दूध शिशु को उसी तापमान में मिलता है, जो उसके शरीर का है। इससे शिशु का सर्दी नहीं लगती है।
- एक महिने से एक साल की उम्र में शिशु में SIDS (अचानक शिशु मृत्यु संलक्षण) का खतरा रहता है। मां का दूध शिशु को इससे बचाता है।
- जिन शिशु को टीकाकरण से ठीक पहले अथवा बाद में स्तनपान कराया जाता है, उनमें तकलीफ के कम लक्षण पाए जाते हैं।

स्तनपान से मां को होने वाले फायदे

- स्तनपान कराने से मां को गर्भावस्था के बाद होने वाली शिकायतों से मुक्ति मिल जाती है। इससे तनाव कम होता है और प्रसव के बाद होने वाले रक्तस्राव पर नियंत्रण पाया जा सकता है।
- इससे माताओं को स्तन या गर्भाशय के कैंसर का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके साथ ही स्तनपान एक प्राकृतिक गर्भनिरोधक है।
- खून की कमी से होने वाले रोग एनिमिया का खतरा कम होता है।
- मां और शिशु के बीच भावनात्मक रिश्ता मजबूत होता है। बच्चा अपनी मां को जल्दी पहचानने लगता है।
- स्तनपान के लिए आप अधिक कैलोरी का इस्तेमाल करती हैं और यह प्राकृतिक ढंग से वजन को कम करने और मोटापे से बचने में मदद करता है।

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

...तब आएगी अच्छी नींद

कई बार हमें काम ज्यादा रहते हैं और सोने का भी समय नहीं मिल पाता; ऐसे समय योग निद्रा ले कर देखें। नींद भगाने के लिए चाय कॉफी जैसे पेय पीते जाना सेहत के साथ खिलवाड़ है। सारी रात सोने के बाद भी सुबह उठकर अगर आप थका हुआ और बोझिल महसूस करते हैं, तो आपके रात भर नींद में होने का कोई अर्थ नहीं है।



कई बार हम नींद में स्वप्न देखते रहते हैं। क्या कभी सोचा है कि एक रात में हम कितनी बार करवटें बदलते हैं? कभी गरमी लग रही, कभी मच्छर काट रहे, कभी प्यास लगी, कभी शौचालय जाना है, कभी-कभी थकान के मारे शरीर इतना अकड़ जाता है कि नींद आना मुश्किल हो जाता है। अगर नींद आ भी जाये तो कच्ची नींद आती है, स्वप्न चलते रहते हैं। कभी सांस रुकने से, खर्राटों से नींद में व्यवधान आते हैं। फिर जरा आप नींद में उतरने लगते हो, इतने में उठने का अलार्म बज जाता है और आपको दिनभर के कार्य करने के लिये उठना ही पड़ता है। सात घण्टों की नींद के बाद भी अगर आप थकान महसूस करते हैं, बोझिल महसूस करते हैं, मन चिड़चिड़ा रहता है, तो ये सारे लक्षण आपके तनाव में होने के और सही नींद ना होने के लक्षण हैं।

नींद सही ना होने से बहुत से लोगों को स्पॉण्डिलाइटिस या साइनस की समस्या रहती है। श्वास ठीक से नहीं ले पाते, जुकाम बना रहता है, सिर दुखता रहता है। अगर पढ़ते पढ़ते जोरो की

नींद आ जाए तो एक झपकी ले लें। 5 - 10 मि. की झपकी में ही नींद खुल जायेगी और आप तरोताजा अनुभव करेंगे। किसी भी प्रकार के रोग या तनाव में योग निद्रा एक चमत्कारिक औषधि की तरह काम करती है। इसके अलावा योग निद्रा के निरंतर अभ्यास से आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त किया जा सकता है। योग निद्रा का अर्थ है आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है, जिसमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योग निद्रा। इसे स्वप्न और जागरण के बीच ही स्थिति मान सकते हैं। यह झपकी जैसा है या कहें कि अर्धचेतन जैसा है। देवता इसी निद्रा में सोते हैं। अगर योग निद्रा के पहले तेज़ी से कपाल भाति प्राणायाम कर ले तो और भी अच्छा अनुभव होगा।

अब आराम से सीधे लेट जाएँ। चाहे तो शरीर को कम्बल से ढक लें। ज्यादा रौशनी हो तो आँखों पर गहरे रंग का कपड़ा रखें और साँसों के ऊपर ध्यान केन्द्रित करें। नाक में थोड़ा घी या तेल लगा लें। जब सांस अन्दर जाए तो पेट को ऊपर उठता अनुभव करें और बाहर जाती श्वास के साथ पेट का

अन्दर जाना अनुभव करें। जो भी विचार मन में आ रहें है आने दे सिर्फ उन्हें अनुभव करते जाए उस पर कोई प्रतिक्रिया ना करे। फिर पैर के अंगूठे से शुरू कर सर की तरफ एक एक अंग पर ध्यान केन्द्रित कर उस अंग को शिथिल करते जाएँ और श्वास द्वारा अर्जित प्राणों की ऊर्जा उस तक पहुँच कर उसे रोग रहित कर उर्जा दे रही है ऐसा अनुभव करें। इस तरह अपने अन्दर की यह यात्रा आप चाहे जितने समय करें। फिर धीरे धीरे आँखें खोल कर पैर के अंगूठे को हिलाएं, हाथों की उँगलियों को हिलाएं और फिर हाथों को ऊपर खिंच कर शरीर को सक्रीय कर लें। सीधे या दाहिने हाथ की और करवट ले कर उठे; हाथों को रगड़ कर पुरे शरीर में हलकी मालिश करते जाएँ। अर्जुन का एक नाम गुडाकेश भी है क्योंकि उन्होंने इसी तरीके से निद्रा पर विजय प्राप्त कर ली थी। इस विधि से 10 से तीस मिनट तक योगनिद्रा का अभ्यास करने पर सात से आठ घंटे की गहरी नींद के बराबर विश्राम प्राप्त होता है। भावातीत ध्यान विज्ञान संस्थान ने इस विषय पर एक शोध किया है।

रिश का मौसम आते ही जहां मन खुश हो जाता है वहीं कुछ स्वास्थ्य से संबंधित परेशानियां भी होती हैं। जिसमें सबसे ज्यादा तकलीफ होती है चर्म रोग से, क्योंकि नमी के कारण ये तेजी से फैलता है। चर्मरोग में सबसे आम बीमारी है फंगल इन्फेक्शन, जो गर्मी और बारिश में बहुत होता है। इसे साधारण भाषा में दाद भी कहते हैं। दाद एक प्रकार का चर्मरोग होता है, जो किसी भी प्रकार की क्रीम या दवा लगाने या खाने के बाद भी बार बार हो जाता है, परन्तु होम्योपैथी की दवाओं से यह कुछ ही समय में हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। यह किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता है। यह शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। बारिश और गर्मी के मौसम में यह ज्यादा तेजी से फैलता है।

कारण

वैसे तो यह टीनिया नामक वायरस के कारण माना जाता है, परन्तु होम्योपैथी के अनुसार शरीर में सोरा दोष माना जाता है। यह किसी वर्म या कीड़े के कारण नहीं होता है। शरीर के अलग अलग जगह पर होने के कारण इसके अलग-अलग नाम हैं, जैसे शरीर में हैं, तो टीनिया कार्पोरिस, सिर में है तो टीनिया केपेटिस, पैर में है तो टीनिया पेडिस, हाथों में है तो टीनिया मेनम आदि। यह बहुत तेजी से फैलने वाला रोग होता है। नमी या पसीने के कारण यह तेजी से फैलता है।

लक्षण

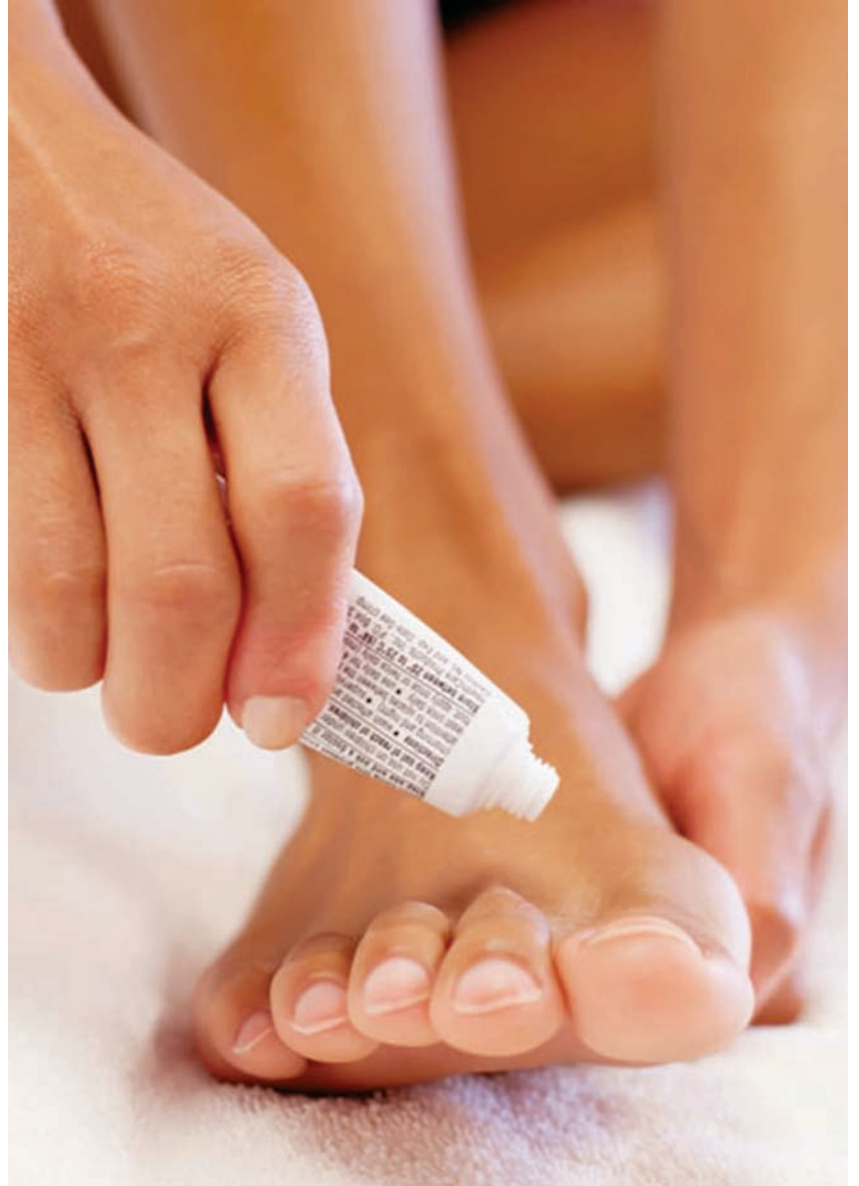
- दाद वाले स्थान पर खुजली होना
- दाद में जलन होना
- त्वचा पर लाल रंग के गोल-गोल चकत्ते होना
- चिपचिपा सा पानी बहना
- गले में हमेशा कफ आते रहना
- आंख की तकलीफ होना
- चिड़चिड़ापन होना

होम्योपैथिक दवाएं

होम्योपैथिक दवाओं से दाद हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। होम्योपैथी में रोगी के शारीरिक और मानसिक लक्षण के अनुसार दवा दे कर रोग को ठीक किया जाता है।

- **मेजेरियम:** यह त्वचा पर बहुत तेजी से काम करती है। पैर और जांघों में अत्यधिक खुजली होना। दाद से एक विशेष प्रकार की गंध वाला पानी निकलना। त्वचा, पपड़ी के रूप में निकलती है। यह दाद का पानी सुखा कर चर्म को रोगमुक्त करती है।
- **बेसिलिनम:** फेफड़ों की पुरानी तकलीफ, रिंगवर्म, एक्जिमा, सांस संबंधित तकलीफ, गले की ग्लैंड्स बढ़ी हुई रहती हैं। चिड़चिड़ापन और डिप्रेशन रहे। (इस दवा को बार-बार रिपीट न करें)
- **पेट्रोलियम:** त्वचा बहुत ज्यादा रुखी होती है। रात में ज्यादा खुजली होती है। त्वचा इतनी खुरदुरी होती है, कि जरा में ही खून निकल आता है। अक्सर चर्म रोग ठण्ड में बढ़ता है। बारीक-बारीक पानी भरे छाले हो जाते हैं। खुजली के साथ जलन होती है। उर्गलियों के सिरे फटे हुए रहते हैं।

फंगल इन्फेक्शन और होम्योपैथी



- **ग्रेफाइटिस:** दाद या किसी भी प्रकार के चर्मरोग से पानी बहता रहे जो शहद के समान चिपचिपा हो। छोटी से छोटी चोट भी पक जाती है। त्वचा में दरारें पड़ जाती हैं। उंगलियों के नाखून काले हो जाते हैं, और फट जाते हैं। चर्मरोग के साथ-साथ गले में कफ की तकलीफ हो। कब्ज की शिकायत रहे। त्वचा में रात को तकलीफ ज्यादा हो, लेकिन ढक कर रखने से कम हो जाती है। सिर में खुजली हो।
- **क्रोटन-टिंग:** बहुत ज्यादा खुजली हो खास कर जननांगों में। खुजली के बाद दर्द हो। पानी भरे छाले हो, हेर्पिस-जोस्टर, पस भरे दाने,

कुछ भी खाते पीते ही दस्त लग जाएं।

- **रस-टोक्स:** त्वचा पर पानी भरे छाले हो जाते हैं। त्वचा लाल रंग की होती है। अत्यधिक जलन होती है। त्वचा सूख कर झरती है। बहुत ज्यादा खुजली होती है। अत्यधिक बेचैनी रहती है। त्वचा रोगों के साथ-साथ जोड़े का दर्द होता है। बहुत ज्यादा नींद आती है।
- नोट:** होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।

दांतों का पीलापन करें दूर

मोतियों जैसे चमकते सफेद दांत आपकी सुंदरता और व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। दिन में दो बार ब्रश और उचित साफ-सफाई से दांत मोतियों से चमकदार और मजबूत बने रहते हैं। गुटका, पान, तंबाकू, सिगरेट, शराब आदि दांतों की चमक तो समाप्त कर ही देते हैं, इनकी जड़ों को भी कमजोर करते हैं। यदि आप भी दांतों के पीलेपन से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे....



1. तुलसी में दांतों का पीलापन दूर करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। साथ ही, तुलसी मुंह और दांत के रोगों से भी बचाती है। तुलसी के पत्तों को धूप में सुखा लें। इसके पाउडर को टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं।

2. नमक से दांत साफ करने का नुस्खा बहुत पुराना है। नमक में 2-3 बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से पीलापन दूर हो जाता है और दांत चमकने लगते हैं।

3. संतरे के छिलके और तुलसी के पत्तों को सुखाकर पाउडर बना लें। ब्रश करने के बाद इस पाउडर से दांतों पर हल्के से रोजाना मसाज करें। संतरे में मौजूद विटामिन सी और कैल्शियम के कारण दांत मोती जैसे चमकने लगते हैं।

4. रोजाना गाजर खाने से भी दांतों का पीलापन कम हो जाता है। दरअसल, भोजन करने के बाद गाजर खाने से इसमें मौजूद रेशे दांतों की अच्छे से सफाई कर देते हैं।

5. नीम का उपयोग प्राचीन काल से ही दांत साफ करने के लिए किया जाता रहा है। नीम में दांतों को सफेद बनाने व बैक्टीरिया को खत्म करने के गुण पाए जाते हैं। यह नेचुरल एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-सेप्टिक है। रोजाना नीम के दातून से दांत साफ करने पर दांतों के रोग नहीं होते व दांतों का पीलापन भी दूर हो जाता है।

6. बेकिंग सोडा पीले दांतों को सफेद बनाने का सबसे अच्छा घरेलू तरीका है। ब्रश करने के बाद थोड़ा-सा बेकिंग सोडा लेकर दांतों को साफ करें। इससे दांतों पर जमी पीली परत

धीरे-धीरे साफ हो जाती है। बेकिंग सोडा और थोड़ा नमक टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से भी दांत साफ हो जाते हैं।

7. एक नींबू का रस निकालकर उसमें उतनी ही मात्रा में पानी मिला लें। खाने के बाद इस पानी से कुल्ला करें। यह उपाय रोज करने से दांतों का पीलापन चला जाता है और सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।

8. स्ट्रॉबेरी दांतों को चमकदार बनाने का सबसे टेस्टी उपाय है। स्ट्रॉबेरी में पाया जाने वाला मैलिक एसिड दांतों को सफेद और चमकदार बनाता है। पहले स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों तक यह उपाय नियमित रूप से करने पर दांत चमकने लगेंगे।

स्वास्थ्य चिंतन-पंचम पुष्प

अत्यंत मूल्यवान दवायें, निःशुल्क



नी चे कुछ अत्यंत मूल्यवान दवाएं पाठकों के लिए निःशुल्क भेजी जा रही हैं। आप स्वयं सेवन करें और दूसरों को भी सेवन करायें -

1. कुछ भी हो जाय, सदैव प्रसन्न रहें। संसार में ईश्वर की इच्छा के बिना कुछ नहीं होता। उसकी मर्जी में प्रसन्न रहें।
2. अगर कुछ मन माफिक हो जाय तो बहुत प्रसन्न न होइए और अगर कोई काम बिगड़ जाय तो बहुत दुःखी न होईया। एक मर्यादा में ही सुखी या दुःखी होने का अभ्यास करिये। यह आयुर्वेद का मत है।
3. ईर्ष्या, द्वेष और क्रोध से बचिए। ये आपको अन्दर से मारने वाले शत्रु हैं।
4. लोगों की स्वार्थ विहीन प्रमाणित प्रशंसा करिये।
5. प्रतिदिन निःस्वार्थ सेवा और सहायता का कार्य करिये। आपकी आवश्यकता पर आप के मददगार अज्ञात स्थानों से स्वतः ही आप के पास आ जायेंगे-यह ध्रुव सत्य है।
6. व्यायाम और सुबह-शाम घूमना भी एक दवाई

है। वय और शारीरिक क्षमता के अनुसार नियमित व्यायाम करिये।

7. व्रत रखना भी एक दवाई है। यह आपके पाचन को आराम करने का अवसर देता है और जठराग्नि को प्रबल करता है।
8. परिवार के साथ प्रार्थना करके ही कम से कम एक समय का भोजन करिये। भोजन के समय बातचीत से बचें तो अच्छा रहेगा।
9. मित्र मंडली और घर परिवार में स्वास्थ्य हंसी-मजाक करते रहिये। ध्यान रखिए हँसी - मजाक से कोई आहत न हो।
10. गहरी नींद भी एक दवाई है। परंतु बिना परिश्रम के गहरी नींद नहीं आती।
11. अपनों के संग वकृत बातयें/खुशी दें और खुशी पायें।
12. एक अच्छा दोस्त तो पूरी की पूरी दवाई की फैक्टरी और दुकान है। भरोसे का मित्र बनायें और स्वयं भरोसा करने योग्य बनें।
13. मीठा और नमकीन दोनों शरीर के लिए हानिकारक हैं, परन्तु मीठा नमकीन से अधिक हानिकारक है। अतः दोनों का सेवन सतर्कता से

करें।

14. यथा संभव प्राकृतिक वातावरण में रहें। ताजी और शुद्ध हवा का सेवन करें।
15. रोज पसीना बहायें।
16. इमान और हक की रोटी खायें।
17. जीव दया का भाव रखें।
18. बड़ों और बुजुर्गों का सम्मान करें।
19. प्रतिदिन कम से कम एक बार विश्व के कल्याण के लिए प्रार्थना करें।
20. शुद्ध मन से धर्म स्थलों की यात्रा करें और कर्तव्य भाव से गुप्त दान करें। उपरोक्त दवाओं का सेवन और वितरण दोनों करें। यह 21 वीं दवा है। आप प्रयोग करके देखें। हर प्रकार का लाभ ही लाभ होगा।



-डॉ.प्रभुनारायण मिश्र
प्रबंधन गुरु
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ



रक्षाबंधन विशेष

भाई-बहन का मनोविज्ञान

सा वन के रिमझिम मौसम के साथ ही भारत में त्योहारों की रंग-बिरंगी श्रृंखला आरंभ हो जाती है। यह त्योहार रिश्तों की खूबसूरती को बनाए रखने का बहाना होते हैं। यूं तो हर रिश्ते की अपनी एक महकती पहचान होती है। भाई-बहन का रिश्ता एक भावभीना अहसास जगाता है। रक्षाबंधन का पर्व इसी रेशमी रिश्ते की पवित्रता का प्रतीक है।

यह रिश्ता जीवन के विविध उतार-चढ़ाव से गुजरते हुए भी एक गहरे, बहुत गहरे अहसास के साथ हमेशा ताजातरन और जीवंत बना रहता है। मन के किसी कच्चे कोने में बचपन से लेकर युवा होने तक की, स्कूल से लेकर बहन के बिदा होने तक की और एक-दूजे से लड़ने से लेकर एक-दूजे के लिए लड़ने तक की असंख्य स्मृतियां परत-दर-परत रखी होती है।

बस, भाई-बहन के फुरसत में मिलने भर की देर है, यादों के शीतल छींटे पड़ते ही अतीत के केसरिया पत्रों से चंदन-बयार उठने लगती है। एक ऐसी सौंधी-सुगंधित सुवास जो मन के साथ-साथ पोर-पोर महका देती है। भाई का नन्हा-सा दिल पहली बार जब छोटी-सी गुलाबी-गुलाबी बहन को देखता है तब अनजानी, अजीब-सी अनुभूतियों से भर उठता है। थोड़ी-सी जिम्मेदारी, थोड़ी-सी चिंता, थोड़ा-सा प्यार, थोड़ी-सी खुशी, थोड़ी-सी जलन, थोड़ा-सा अधिकार ऐसी ही मिलीजुली भावनाओं के साथ भाई-बहन का बचपन गुलजार होता है।

मनोविज्ञान कहता है, अक्सर बड़े भाई-बहन अपने नवागत भाई या बहन को लेकर असुरक्षित महसूस करते हैं। वह मन ही मन खुद को उपेक्षित और अवांछित भी समझ सकते हैं।

यहां परिवार और परवरिश दोनों की अहम भूमिका होती है। घर के बड़े हंसी-मजाक में भी कभी बच्चे को यह अहसास ना कराए कि नए बच्चे के आगमन से उसकी अहमियत कम हो

जाएगी। इस उम्र में बैठा उनका यह डर ग्रंथि बनकर रिश्तों की डोर कमजोर कर सकता है। भाई और बहन के बीच स्वस्थ रिश्ते की बुनियाद रखने की जिम्मेदारी माता-पिता की होती है।

खासकर भाई अगर बड़ा है तो उसे नई बहन के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए शिक्षा दें कि यह नन्ही जान उसके साथ खेलने और पढ़ने के लिए लाई गई है। उसके अकेलेपन को दूर करने के लिए उसे भेजा गया है। जैसे-जैसे वह बड़ी होगी उसकी खुशियों का सबब बनेगी।

अगर बहन बड़ी है तो उसे यह अहसास दिलाएं कि छोटा भाई आने से उसको मिलने वाले प्यार में कमी नहीं होगी ना व्यवहार में बदलाव आएगा। लड़कियां यूं भी मानसिक रूप से इस मामले में मजबूत होती हैं उन्हें बस इतना भर बताया जाना चाहिए कि इस छोटे प्राणी को अभी ज्यादा देखभाल की जरूरत है।

भाई-बहन के रिश्ते के मनोविज्ञान का बस इतना ही सच है कि उन्हें स्वस्थ वातावरण में बिना किसी भेदभाव के खिलने-खेलने-पनपने का अवसर दीजिए। प्यार की सौगात से तो ईश्वर ने स्वयं उन्हें नवाजा है आप उन्हें उस प्यार को महकाने की खुशनुमा भावनात्मक बगिया दीजिए।

नटखट बचपन- नन्ही शैतानियां

याद कीजिए अपने बचपन की शरारतें। क्या भाई-बहन के बिना वे इतनी मोहक और मासूम हो सकती थीं? नहीं ना? ठीक इसी तरह आज के बचपन को भी खुलकर जीने दीजिए।

बचपन की मयूरपंखी स्मृतियां उनके भविष्य की भी मुस्कान बने इसलिए बहुत जरूरी है कि बड़ा भाई अपनी छुटकी बहन के उल्टे-सीधे नाम रखें, बहुत जरूरी है कि दोनों साथ-साथ उछले-कूदे, गिरे-पड़े, धमाधम धिंगामुश्ती करें। जरूरी है कि पेड़ पर चढ़े और मिट्टी में सने,

जरूरी है कि एक दूसरे के खिलौनों को तोड़े-छुपाए।

सोचिए अगर आपने यह सब उन्हें नहीं करने दिया तो कल बड़े होकर वे क्या याद करेंगे? यह कि मेरा बस्ता तुम्हारे बस्ते से ज्यादा भारी था, या यह कि मैंने तुमसे ज्यादा कोचिंग ली, या यह कि कंप्यूटर का माउस तुमने तोड़ा था और मार मुझे पड़ी थी। इन यादों में बचपन तो होगा लेकिन टूटते-बिखरते अनारों से ठहाके नहीं होंगे, बेसाख्ता फूट पड़ती हंसी के फव्वारे नहीं होंगे, मीठी चुटकियां नहीं होगी, चटपटी सुखियां नहीं होंगी।

इन बातों में वह बचपन होगा जो नटखट लम्हों और भोली नादानियों से जुदा होगा। इसलिए सभी नन्हे भाई-बहन को हर पल साथ में ही तीखी-मीठी नोकझोंक के साथ गुजारने दीजिए। उनके रिश्तों के अमलतास हमेशा खिले रहेंगे।

त्योहार के बहाने - रिश्ते नए-पुराने

आज सारे त्योहार तकनीक और आधुनिकता की भेंट चढ़ गए हैं। रक्षाबंधन का त्योहार भी अछूता नहीं रहा। लेकिन इसके बावजूद सबसे बड़ी बात यह है कि रिश्तों की गर्माहट, आंच, तपन या उष्मा कुछ भी कह लीजिए, वह बरकरार है।

आज भी भाई का मन अपनी बहन के लिए उतना ही पिघलता है, आज भी बहन का प्यार भाई के लिए उतना ही मचलता है। यह बात और है कि तरीके बदल गए हैं, भावाभिव्यक्तियां बदल गई हैं, अंदाज बदल गए हैं मगर अहसास वही है।

चाहे इंटरनेट पर अदृश्य राखी पहुंचे या मोबाइल पर कोई भावुक-सा मैसेज चमके, चाहे हाथों में 'मेरे प्यारे भैया' का टैग लगी राखी हो या लिफाफे में पसीने की कमाई से भीगा शगुन हो। यह प्यारा रिश्ता अपनी गहराई और गंभीरता नहीं भूल सकता।

हॉट योग करे तन-मन स्वस्थ

आज की तेज रफ्तार जिंदगी से तालमेल बैठाने के लिए स्वस्थ और ऊर्जा से भरपूर होना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर क्या होगा! आज योग करने की कई विधियां विकसित हो चुकी हैं। इन्हीं आधुनिक विधियों में से एक है हॉट योग। खासतौर पर शहरों में इस योग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। जानते हैं, इसी संबंध में..



हॉट योग के फायदे

- शरीर का लचीलापन, संतुलन, ऊर्जा व जीवनशक्ति बढ़ती है। वजन कम करने में मदद मिलती है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह उम्र बढ़ने के प्रभाव को धीमा करता है।
- कई रोगों जैसे डायबिटीज, अर्थराइटिस, हृदय रोगों, अनिद्रा, पाचन तंत्र की गड़बड़ियों और रक्तचाप को भी नियंत्रित रखने में मददगार साबित होता है।
- शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की पूर्ति बढ़ती है।
- भूख को सामान्य करता है। हानिकर पदार्थों की आदत कम होती है।

मांसपेशियों को भी आराम देता है और शरीर के लिए विभिन्न मुद्राओं को करना आसान हो जाता है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है।

विशेषज्ञों के अनुसार इससे मानसिक और भावनात्मक तनाव को कम करने में भी मदद मिलती है। गर्मी कार्डियोवस्कुलर एक्टिविटी को बढ़ाती है, जिससे अधिक मात्रा में कैलोरी की खपत होती है। बढ़े हुए तापमान के कारण अधिक मात्रा में पसीना निकलता है, जो शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है।

खान-पान का रखें ध्यान

हॉट योग के दौरान डाइट पर खास ध्यान देने की जरूरत होती है। चीनी और कार्बोहाइड्रेट को कम रख कर आहार में फल व सब्जियों का सेवन अधिक करने की सलाह दी जाती है। हॉट योग करने वालों को प्रोटीनयुक्त चीजें, अच्छे वसा स्नोत जैसे नारियल तेल, घी, जैतून का तेल, ऑर्गेनिक फूड व प्रोटीन का सेवन अधिक करना चाहिए।

हॉट योग के सत्र के लिए खास माहौल की जरूरत होती है। लगभग 50 से 75 मिनट चलने वाले हॉट योग के सेशन के लिए कमरे का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस रख कर विभिन्न आसनों और श्वास संबंधी व्यायामों का अभ्यास कराया जाता है। हॉट योग यानी गर्म कमरे में किया जाने वाला व्यायाम।

हॉट योग व्यक्ति के शरीर, मन और मस्तिष्क तीनों की बेहतरी के लिए है। यह आत्मविश्वास को बढ़ाता है। हमारे शरीर का सामान्य तापमान करीब 36 डिग्री सेल्सियस होता है, इसलिए इस तापमान से तीन से पांच डिग्री अधिक तापमान पर टी लिंफोसाइट यानी टी सेल का स्त्राव बीस गुना बढ़ जाता है। इसका फायदा होता है कि शरीर की संक्रमण से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कमरे का तापमान शरीर को गर्म रखने में सहायता करता है, जो



अनमोल हॉस्पिटल

100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राइवेट एवं सेमी-प्राइवेट वार्ड

हमारे यहां बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिशचुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग,

महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का ईलाज विशेषज्ञों द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर

0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593

आधुनिक तकनीक एवं बदलते हुए खानपान में हमने आज जिस चीज को सबसे अधिक उपेक्षित किया है, वह है हमारा स्वास्थ्य।

बदलती जीवनशैली कैसे रहे स्वस्थ

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आधुनिक समय में लगातार उन्नत होती तकनीक ने हमारी जीवन शैली को अधिक सुगम बना दिया है। विभिन्न माध्यमों एवं उपकरणों ने दिन प्रतिदिन के कार्यों को सुचारू रूप से करना और आसान कर दिया है। पर इसी तकनीक के दुरुप्रयोग ने हमारे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। इसी के साथ हमारे बदलते हुए खानपान में पौष्टिकता का स्थान ले लिया है स्वाद ने। आज खाने को अधिक से अधिक स्वादिष्ट बनाने के चक्कर में हमने अत्यधिक शक्कर, तेल, मसालों आदि का सहारा ले लिया है, साथ ही हमारे खानपान में जैविक खाद्य पदार्थ के बजाय प्रसंस्कृत खाद्य प्रदार्थों की भरमार है, और इसी स्वाद के कारण यह भूल रहे हैं कि हम अपने शरीर में क्या डाल रहे हैं एवं उसका क्या परिणाम हमें भुगतना पड़ेगा। पर क्या हम इस बात से सचेत हैं कि जीवनशैली में इन नए परिवर्तन के द्वारा हम किस ओर जा रहे हैं?

आज के जमाने में इस नई जीवनशैली द्वारा उत्पन्न रोगों ने समाज को घेरना शुरू कर दिया है। खासकर मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप। विभिन्न वैश्विक स्वास्थ्य संगठनों के रिपोर्ट्स के अनुसार मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप संभावित महामारी का रूप लेने की कगार में है। इनके अलावा और भी रोग जैसे अवसाद आदि भी बदलती हुई जीवनशैली की देन मानी जा रही है। पर अब सवाल यह उठता है कि कैसे हम स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही के रूप में उत्पन्न इन बिमारियों से अपने आप को बचा सकते हैं? जवाब आसान है - जीवनशैली में कुछ छोटे आधारभूत परिवर्तन करके।

आप एक बेहतर स्वास्थ्य के लिए यह निम्नलिखित कदम उठा कर एक समग्र संतुलित स्वस्थ जीवन जी सकते हैं-

जल्दी उठना एवं जल्दी सोना

शीघ्र सोने और प्रातःकाल जल्दी उठने वाला मानव अरोग्यवान, भाग्यवान और ज्ञानवान होता है। यह महावाक्य से हम सभी वाकिफ हैं पर क्या आप इसका पालन करते हैं? एक अच्छे दिन एवं अच्छे स्वास्थ्य की शुरुआत होती है प्रातःकाल से। सही समय में जागना एवं सोने को अपने दिनचर्या में शामिल करें।

व्यायाम

दिन में खासकर प्रातः अथवा संध्या में कुछ हल्का फुल्का व्यायाम जैसे की सैर, जॉगिंग आदि को सिर्फ आधा घंटा करके भी आप एक नई स्वस्थ पहल कर सकते हैं। अगर आप जिम में कसरत अथवा कोई खेल जैसे फूटबाल खेलते हैं तो वह



और भी उत्तम हो सकता है।

संतुलित आहार

एक ऐसा आहार ले जिसमें समस्त पोषक तत्व हो और दिन भर में तीन बार भोजन जरूर करे, जिसकी विशेषतः शुरुआत एक पौष्टिक नाश्ते से हो। कई लोग सबेरे की व्यस्तता के कारण नाश्ते को तरजीह नहीं देते, यह नुकसानदेह साबित हो सकता है क्योंकि नाश्ते के द्वारा आप दिन की शुरुआत में एवं कार्यों के लिए ऊर्जा प्राप्त करते हैं। इस भाग में एक बात उल्लेखनीय है कि डाइटिंग के नाम पर अपने को भूखा न रखें, डाइटिंग का अर्थ है - भोजन शैली में व्यावहारिक परिवर्तन कर सारे पौष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन लेने का नियम का पालन करना एवं यदा-कदा रूप में कुछ भी खा लेने की आदत से बचना।

अध्यात्म

अध्यात्म मानव चरित्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उसके भावनात्मक पक्ष को प्रभावित करता है। इसे उपेक्षा का शिकार न होने दे। इसके लिए विशेष रूप से ध्यान को अपने दिनचर्या में शामिल

करें। इसके द्वारा आप दिन प्रतिदिन की नकारात्मकता से दूर रहेंगे और यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य के बेहतर में भी सहायक होगा।

स्वास्थ्य परीक्षण

एक निर्धारित समय में अपने स्वास्थ्य का व्यापक परीक्षण करवाते रहें। यह आज के माहौल में बहुत जरूरी है, इसके द्वारा आप चिकित्सक से अपने स्वास्थ्य की संपूर्ण जानकारी ले सकते हैं एवं बेहतर दिनचर्या विकल्पों के ज्ञान से अपने आप को भविष्य में हो सकने वाले रोगों से समय रहते बचा सकते हैं।

ध्यान रखें

‘पहला सुख निरोगी काया’ अगर स्वास्थ्य ही सही नहीं है तो जीवन के अन्य सुख-समृद्धि का कोई औचित्य ही नहीं रहेगा.. इसलिए समय रहते ही अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी अपने हाथ में लें। हम आशा करते हैं कि यह आलेख के द्वारा आप एक बेहतर जीवन जीने के प्रति जागरूक एवं सचेत होंगे क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज एवं देश का आधार होता है।

एक्सपायर होने के बाद भी हम करते हैं इस्तेमाल



मे डिकल स्टोर पर जाकर हम जो भी दवा खरीदते हैं, सबसे पहले उसके ऊपर लिखी एक्सपायरी डेट देखते हैं। यही आदत खाने-पीने का सामान खरीदते वक्त भी अपनाते हैं पर क्या आप दावे के साथ ये कह सकती हैं कि आप कोई भी ऐसा सामान नहीं इस्तेमाल करती हैं जो एक्सपायर हो चुका हो ?

हमसे ज़्यादातर लोग हर रोज एक्सपायर हो चुकी तकिया, ब्रश, ब्रा और दूसरी चीजों का इस्तेमाल करते हैं। पर मजे की बात ये है कि हमें इस बात का पता ही नहीं होता है कि ये चीजें भी समय के साथ एक्सपायर हो जाती हैं।

छह महीने में बदलें तकिया

शायद ही आपने कभी ये सोचा हो कि आपका तकिया भी एक्सपायर हो सकता है। हालांकि तकिये का एक्सपायर हो जाना उसमें भरे फाइबर पर निर्भर करता है। हल्की क्रालिटी के फाइबर से बना तकिया छह महीने में बदलने लायक हो जाता है। हालांकि अच्छे फेदर और ऊन से बना तकिया आठ साल तक भी चलता है। शायद आपको अपना तकिया हमेशा सही ही नजर आता होगा

लेकिन ये कुछ वक्त बाद धूल, गंदगी, तेल, बाल से भर जाता है। साथ ही इसका आकार भी बदल जाता है। बहुत ज्यादा पतले तकिये पर सोने से गर्दन में दर्द की समस्या हो जाती है।

कब बदलें टूथब्रश

कई लोग ऐसे होते हैं जो तब तक अपना ब्रश नहीं बदलते जब तक उसके ब्रिसल्स झड़कर गिरना नहीं शुरू हो जाते। पर धीरे-धीरे ब्रश के ब्रिसल्स खराब होने शुरू हो जाते हैं। जिससे न तो दांतों की सही तरीके से सफाई हो पाती है और तो और मसूड़ों में चोट भी लग जाती है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि 30 दिन के भीतर ब्रश बदल लेना चाहिए। साथ ही ब्रश को अच्छी हालत में रखने के लिए उसे ब्रश करने के बाद गर्म पानी से धोकर रखना चाहिए ताकि उसमें फंसे फूड पार्टिकल बाहर निकल जाएं और बैक्टीरिया पनपने की नौबत ही न आए।

आठ माह में बदलना चाहिए ब्रा

आपकी पसंदीदा ब्रा कितने महीने या फिर कितने साल पुरानी है? आप अपनी सहेलियों को बड़े गर्व

से बताती होंगी कि ये मेरी फेवरिट ब्रा है जिसे मैं इतने सालों से पहन रही हूँ। पर क्या आप जानती है कि आपकी ब्रा भी एक्सपायर होती है? कुछ महीनों बाद आप भी फील करती होंगी कि आपकी ब्रा का शोप पहले की तरह नहीं रह गया है और वो ढीली हो गई है। ऐसी ब्रा पहनना ठीक नहीं है इससे शोप बिगड़ सकता है।

हर हफ्ते बदलें किचन स्पंज

आप अपने किचन स्पंज को कब बदलती हैं? एक्सपर्ट मानते हैं कि किचन में इस्तेमाल होने वाले स्पंज को हर सप्ताह बदल देना चाहिए। ज्यादा दिनों तक इस्तेमाल होने वाले स्पंज में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं, जिससे सफाई होने के बजाय बीमारियां ही फैलती है।

दस साल में बदलें स्मोक अलार्म

कोई भी ऑफिस जब नया बनता है तो तमाम चीजों का ध्यान रखते हुए वहां स्मोक अलार्म भी लगाया जाता है लेकिन उसे कभी बदला नहीं जाता है। पर इसे भी हर 10 साल में बदल देना चाहिए।

सरसों के तेल को कई जगहों पर कड़वा तेल भी कहा जाता है। स्वास्थ्य के लिहाज से अच्छा माना जाने वाला सरसों का तेल न केवल हेल्थ में बल्कि खूबसूरती में भी चार चांद लगाने का काम करता है।

खूबसूरती में चार चांद लगाता है सरसों का तेल

कु छ लोग इसका इस्तेमाल बालों की ग्रोथ के लिए करते हैं तो कुछ इसे मंजन की तरह इस्तेमाल करते हैं। पर क्या आप जानती हैं कि इस चिपचिपे और तीखी महक वाले तेल से आप अपना रूप भी निखार सकती हैं-

- सरसों का तेल एक नेचुरल सनस्क्रीन है। एसपीएफ 30 और बाजार में मिलने वाले तरह-तरह के उत्पाद सरसों के तेल के आगे फीके हैं। सरसों के तेल में उच्च मात्रा में विटामिन ई पाया जाता है, जो सूरज की तेज रोशनी में चेहरे का बचाव करता है। इसके अलावा इसके इस्तेमाल से रिकल्स आने का खतरा भी कम हो जाता है। एक खास बात ये कि आप जब भी अपने सनस्क्रीन की जगह मस्टर्ड ऑयल का इस्तेमाल करें ये तय कर लें कि तेल पूरी तरह ऑब्जर्व हो जाए। वरना चेहरे पर तेल होने से गंदगी चिपकने का डर बना रहेगा।
- आपने लोगों को ये कहते सुना होगा कि सरसों के तेल से कॉम्प्लेक्शन डार्क होता है लेकिन असलियत ठीक इससे विपरीत है। सही मात्रा में नारियल का तेल और सरसों के तेल का मिश्रण बनाकर उसे चेहरे पर लगाने से चेहरे पर निखार आता है। साथ ही पिंपल्स भी नहीं होने पाते हैं।
- सरसों के तेल से मसाज करने से टैनिंग और डार्क स्पॉट्स भी नहीं होते हैं। बेसन में सरसों का तेल मिलाकर एक पेस्ट बना लें। इसमें थोड़ी मात्रा में दही और नींबू मिला लें। इसे चेहरे पर 15 से 20 मिनट तक रोज लगाने से इन सारी समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है।
- अगर आप का लिप बाम आपको वो फायदा नहीं दे पा रहा है जो आप चाहती हैं तो सरसों



के तेल का इस्तेमाल करें। ये एक नेचुरल मॉश्चराइजर है। जो होठों की नमी को बरकार रखते हुए उन्हें मुलायम बनाए रखता है।

- ये एक नेचुरल क्लींजर है जो त्वचा के पोर्स को गहराई से साफ करने का काम करता है। ये शरीर के तापमान को कम करने और शरीर के विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने में भी मदद करता है। इसके मसाज से ब्लड

सर्कुलेशन बढ़ता है और त्वचा पर निखार आता है।

- बालों को सुंदर बनाने के लिए भी सरसों का तेल एक अचूक उपाय है। सरसों के तेल के इस्तेमाल से बाल घने होते हैं। ये स्कैल्प को हेल्दी बनाने का काम करता है। साथ सरसों के तेल के नियमित इस्तेमाल बाल जल्दी सफेद नहीं होने पाते हैं।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

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

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

पैरों का रखें खास ख्याल



मा नसून आ चुका है। ये मौसम है बारिश की बूंदों के साथ खेलने का। फुहार में बेधड़क नाचने का। लेकिन बारिश के मजे के साथ जरूरी है कि आप अपना ध्यान भी रखें क्योंकि बारिश का मौसम अपने साथ लेकर आता है कई बीमारियां और स्किन प्रॉब्लम। आप चेहरे की सुंदरता पर जितना ध्यान देती हैं उतना ही ध्यान पैरों की सफाई पर भी दें। वैसे भी मानसून में पैरों में फंगल इंफेक्शन व दुर्गंध होना आम है। ऐसे में आप पैरों की खास देखभाल करें। पैरों की सही देखभाल न करने से त्वचा कड़ी हो जाती है। इसलिए अपने पैरों को कोमल और मुलायम बनाने के लिए आप कुछ आसान उपाय अपना सकती हैं-

- एक टब में गुनगुना पानी भरें। इसमें एक नीबू का रस और एक कप ओटमील डालकर घोलें। अब इस पानी में 10 मिनट तक पैरों को डुबोएं। इसके बाद हलके हाथों से रगड़कर उन्हें साफ पानी से धोएं और पोंछ कर सुखाएं। फुटक्रीम लगाकर हलका मसाज करें।
- एक कप गर्म दूध में 1 बड़ा चम्मच सूखा पुदीना पाउडर व 1 छोटा चम्मच रोजमेरी

पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण का लेप बनाकर पैरों पर लगाएं। पाच मिनट बाद पानी से अच्छी तरह धो लें। ऐसा करने से त्वचा मुलायम होती है।

- हफ्ते में एक बार पैरों की मालिश अवश्य करें। इसके लिए किसी तेल या फुट क्रीम का प्रयोग कर सकती हैं। ऐसा करने से पैरों की मासपेशिया भी मजबूत होती हैं।
- पैरों की थकान दूर करने के लिए एक टब में गर्म पानी डालें। साथ ही थोड़े मार्बल के टुकड़े डालें, जो साफ व चिकने हों। इस पानी में पैर डाल कर पत्थरों को तलवों से हलका-हलका दबाएं या रोल करें। ऐसा करने से पैरों की नसों का खिंचाव कम होगा, रक्तसंचार बढ़ेगा और उनमें लचीलापन आएगा। दस मिनट बाद ताजे पानी से पैरों को धो लें।
- आधा टब गुनगुने पानी में दो चम्मच फिटकरी पाउडर, 2 चम्मच नमक, 5-6 बूंद लैवेंडर ऑयल और 1 चम्मच कोकोनट ऑयल डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। फिर उसमें पैरों को कम से कम आधा घंटे डाले रहे। प्यूमिक स्टोन

से हलका रगड़कर बेजान त्वचा को निकाल दें।

घर पर करें पेडीक्योर

- अगर हर हफ्ते पार्लर जाना मुमकिन न हो तो घर पर ही इस तरह पेडीक्योर करें। एक टब में गर्म पानी लें। इसमें एक चम्मच सी सॉल्ट और 1 चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर पैरों को 20 मिनट तक डुबोएं। तौलिये से रगड़कर पोछें ताकि कड़ी और बेजान त्वचा निकल जाए।
- अब पैरों पर एक्सफोलिएटिंग स्क्रब लगा कर दोबारा रगड़ें। साफ पानी से धो लें।
- नेल कटर से अपने नाखून तराशें। साथ ही क्यूटिकल्स को एक स्टिक से पीछे करें। इन्हें काटे नहीं।
- पैरों को साफ तौलिये से सुखाएं फिर फुट क्रीम से अच्छी तरह मसाज करें। पैरों का मसाज हमेशा नीचे से ऊपर की तरफ करें, यानी अंगूठे से टखने तक।

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

दि कम्पलीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल कॉउन
पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

आप भी पा सकते हैं, बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा

जोड़ों का दर्द (Knee pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब मौसम प्रतिकूल हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं

होम्योपैथिक इलाज द्वारा “जोड़ों का दर्द” ठीक हुआ



मैं मंजुला शर्मा निवासी- गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी जी को बहुत- बहुत धन्यवाद।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माईग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा



मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है। आज से 3-4 साल पहले मुझे माईग्रेन की समस्या के साथ ही दर्द होना शुरू हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे अपने सिर दर्द की समस्या में आराम नहीं हो रहा था, फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला। मैं उनसे मिला और उनके कुछ दिनों के होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से ही मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिलना प्रारम्भ हो गया। डॉ. द्विवेदी सर के एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही कोई होम्योपैथी दवा, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर



कैंसर में ऑपरेशन, कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएँ कम नहीं होती हैं तब भी होम्योपैथी सहायक है, ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रही, कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नहीं बढ़े तब पहचान की एक डॉक्टर ने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होंने जो होम्योपैथिक दवा दी उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरे प्लेटलेट्स भी बढ़कर 2 लाख हो गए। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

वर्तमान समय में मोटापा एक गंभीर समस्या बन चुका है। गलत खानपान और खराब जीवनशैली के कारण आजकल बड़ी संख्या में लोग मोटापे से परेशान हैं। अपने बड़े हुए वजन को कम करने के लिए लोग कई तरीके अपनाते हैं। इसके लिए लोग डाइटिंग करते हैं और घंटों जिम में पसीना भी बहाते हैं। लेकिन कई बार इतनी मेहनत के बावजूद भी वजन कम होने का नाम ही नहीं लेता है। वजन घटाने के लिए लोग कई चीजों को अपनी डाइट से बाहर निकाल देते हैं। लेकिन आज हम आपको एक ऐसी चीज के बारे में बताएंगे, जिसे डाइट में शामिल करके आप आसानी से वजन घटा सकते हैं। अगर आप वेट लॉस करना चाहते हैं, तो आपको अपनी डाइट में मशरूम को शामिल करना चाहिए। सेहत के लिए मशरूम का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-बी, विटामिन-डी, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, पोटैशियम, जिंक, सेलेनियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। मशरूम में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है, जिसकी वजह से वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसे खाने से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इसकी वजह से आप ओवरईटिंग करने से बच जाते हैं, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। तो आइए, इस लेख में जानते हैं कि वजन घटाने के लिए मशरूम कैसे खाना चाहिए?

ब्रेकफास्ट में खाएं मशरूम

अपने बढ़ते वजन को कम करने के लिए सुबह नाश्ते में मशरूम का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप मशरूम को छोटे टुकड़ों में काट लें। अब इसे ओट्स या दलिया में मिलाकर खाएं। अगर आप अंडा खाते हैं, तो आप मशरूम ऑमलेट का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए जिस तरह नॉर्मल ऑमलेट तैयार किया जाता है, उसी में मशरूम को मिलाएं। ब्रेकफास्ट में मशरूम खाने से आपको बार-बार क्रेविंग नहीं होगी, जिससे वजन घटाने में मदद मिलेगी।

मशरूम सूप

वजन घटाने के लिए आप मशरूम सूप का सेवन कर सकते हैं। इसे बनाना बहुत ही आसान है। इसके लिए आप मशरूम, प्याज, गाजर, अदरक और लहसुन को बारीक काट लें। अब एक पैन में

वजन घटाने के लिए मशरूम का सेवन



थोड़ा-सा घी गर्म करें। इसमें लहसुन और अदरक को डालकर भून लें। फिर इसमें प्याज, मशरूम और गाजर को डालकर 2-4 मिनट तक भूनें। इसके बाद इसमें पानी और स्वादानुसार नमक डालकर पकाएं। जब सूप तैयार हो जाए, तो इसमें एक चुटकी काली मिर्च मिलाकर पिएं। नियमित रूप से इस सूप के सेवन से आपको वेट लॉस में मदद मिल सकती है।

मशरूम स्टर फ्राई

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो मशरूम स्टर फ्राई खा सकते हैं। इसके लिए आप मशरूम, गाजर, प्याज, गोभी और टमाटर को छोटे टुकड़ों में काट लें। अब एक पैन में एक चम्मच घी गर्म करें। इसमें बारीक कटा लहसुन और अदरक डालकर भूनें। फिर इसमें कटी हुई सब्जियों को डालकर मीडियम आंच पर 5-7 मिनट तक पकाएं। आप चाहें तो इसमें पनीर के टुकड़े भी डाल सकते हैं। साथ ही, इसमें काली मिर्च पाउडर,

नमक और नींबू का रस मिलाएं। 2-3 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें। आप मशरूम स्टर फ्राई बनकर तैयार है। इसे खाने से आपको टेस्ट भी मिलेगा और वजन घटाने में मदद भी मिलेगी।

मशरूम की सब्जी

मशरूम की सब्जी का सेवन वजन घटाने के लिए लाभकारी साबित हो सकता है। इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और वजन घटाने में भी मदद करते हैं। इस सब्जी को ज्यादा हेल्दी बनाने के लिए आप इसमें तेल या घी का इस्तेमाल कम करें।

अगर आप भी वजन कम करना चाहते हैं, तो इन तरीकों से मशरूम का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, अगर आप किसी बीमारी से जूझ रहे हैं, तो इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायराइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ: बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्डौर.

समय: शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्टेरी हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय: सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन: सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)
उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, बसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आएं

आखिर क्यों बढ़ रहा है लोगों में ऑर्गेनिक फूड्स का क्रेज

आ जकल दुकानों, ग्रॉसरी स्टोर्स और ऑनलाइन शॉपिंग साइट्स पर खाने-पीने की ज्यादातर चीजें खासकर अनाज, फल और सब्जियां आपको दो तरह के मिलते हैं- एक सामान्य फल, अनाज और सब्जियां और दूसरे ऑर्गेनिक अनाज, फल और सब्जियां। क्या आपने कभी सोचा है कि ऑर्गेनिक फूड्स सामान्य फूड्स से मंहगे होते हैं, तो इनमें क्या खास बात हो सकती है?

दुनियाभर में इस समय ऑर्गेनिक फूड्स का क्रेज लोगों में बढ़ रहा है। लोगों का ऐसा मानना है कि इन फूड्स के सेवन से किसी तरह की हानि नहीं होती है इसलिए इन्हें खाना ज्यादा स्वास्थ्यप्रद है। आइए हम आपको बताते हैं ऑर्गेनिक फूड्स से जुड़ी सभी बातें और यह भी कि कितना सच्चा है ऑर्गेनिक फूड्स का बाजार।

क्या होता है ऑर्गेनिक फूड

फसल उगाने के लिए इन दिनों तमाम तरह के कीटनाशकों का इस्तेमाल किया जाता है। इनसे फसल तो तेजी से होती ही है, साथ ही वह कीड़ों से भी बची रहती है। लेकिन इन फसलों पर छिड़के गए कीटनाशक हमारे शरीर में पहुंचकर हमें नुकसान पहुंचाते हैं। साथ ही ये भूमि की उर्वरकता, भूजल और आसपास के पानी के स्रोतों को भी दूषित कर देते हैं। ऑर्गेनिक फूड में फसलों को बिलकुल प्राकृतिक तरीके से उगाया जाता है। इस तरह से उगाए गए फूड में केमिकल और पेस्टीसाइड का इस्तेमाल बिलकुल भी नहीं किया जाता है। ये फूड असमय यानी बेमौसम उपलब्ध भी नहीं होते हैं। इनके लिए जैविक खाद तैयार की जाती है, जिसके बाद इस आहार को उगाया जाता है। बाजार में अगर आपको फ्रेश फूड दिखे, तो इसका मतलब यह नहीं कि वे ऑर्गेनिक हैं।



ऑर्गेनिक फूड्स में नहीं होती मिलावट

खाने पीने में मिलावट का डर तो है ही, लेकिन साथ ही में कीटनाशकों की वजह से धरती को होने वाले नुकसान को देखते हुए लोगों में अब ऑर्गेनिक फूड की ओर रुझान बढ़ रहा है। आम खेती में बढ़ती मांग के साथ तालमेल बैठाए रखने के लिए कीटनाशकों का इस्तेमाल कर अधिक मात्रा में फसल उगाई जा रही है। लेकिन, ऑर्गेनिक फूड पूरी तरह सुरक्षित होते हैं। इनमें किसी तरह की मिलावट नहीं होती है।

पूरी तरह कीटनाशक मुक्त होने का दावा फर्ज

आमतौर पर यही माना जाता है कि सामान्य आहार के मुकाबले ऑर्गेनिक फूड अधिक पौष्टिक होता है। इसीलिए इसका क्रेज भी लोगों में बढ़ रहा है। मगर अमेरिका में हुए एक शोध के मुताबिक जहां

तक पौष्टिकता का सवाल है ऑर्गेनिक फूड और नॉन ऑर्गेनिक फूड में अधिक अंतर नहीं होता। इस शोध में यह बात भी निकलकर आयी है कि ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशक होने की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता। इस शोध में पता चला है कि ऑर्गेनिक फूड के मुकाबले नॉन-ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशकों की मात्रा 80 फीसदी अधिक होती है। इसका अर्थ यह है कि ऑर्गेनिक फूड में कीटनाशक नहीं होने की बात पूरी तरह सही नहीं है।

ऑर्गेनिक फूड्स के नाम पर धांधली

ऑर्गेनिक फूड और सामान्य अनाज के दाम में काफी अंतर होता है। बावजूद इसके दुनिया भर में ऑर्गेनिक फूड का बाजार 22 फीसदी सालाना की दर से बढ़ रहा है। ऐसे में बाजार में ऐसे बहुत सारे अनाज, फूड्स, मसाले, फल और सब्जियां उपलब्ध हैं, जिनके ऑर्गेनिक होने का दावा किया जाता है मगर उनमें भी पेस्टीसाइड्स का धड़ले से प्रयोग किया जाता है। चूंकि ऑर्गेनिक फूड्स और नॉन ऑर्गेनिक फूड्स के रूप, रंग और स्वाद में आसानी से कोई फर्क नहीं समझ आता है, इसलिए ग्राहकों को आसानी से बेवकूफ बनाया जा सकता है।

ऑर्गेनिक फूड्स खरीदते समय ध्यान रखें ये बातें

- ऑर्गेनिक फूड वहीं से खरीदें, जहां पर इसकी प्रमाणिकता साबित हो।
- ज्यादातर ऑर्गेनिक फूड सर्टिफाइड होते हैं और उनपर स्टीकर भी लगा होता है।
- आमतौर पर ऑर्गेनिक दालों में कीड़ा लगने की शिकायत भी नहीं आती।
- पैकेट पर लिखी जानकारी ध्यान जरूर पढ़ लें।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

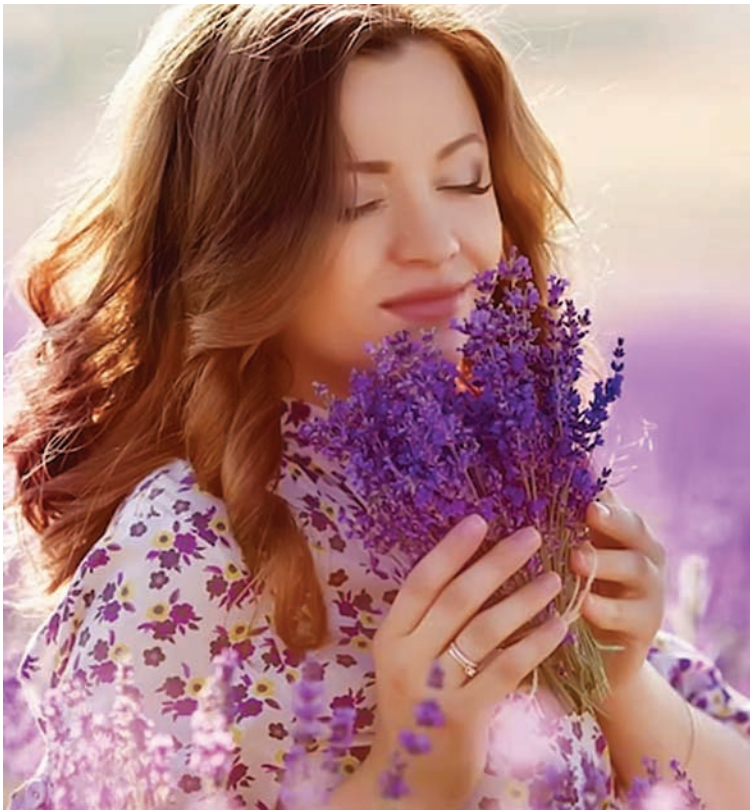
लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश



स्वास्थ्य और सुन्दरता के प्राकृतिक स्रोत

बि ना खर्च किये ही थोड़ी-सी सावधानी और सूझबूझ बरतने से प्राकृतिक सुन्दरता प्राप्त की जा सकती है। आप जितना अधिक पानी पी सकती हैं, पियें। एक गिलास सवेरे, एक गिलास नाश्ते के बाद, दो-तीन गिलास दोपहर व एक गिलास शाम की चाय और खाने से पहले और एक दो गिलास रात को बिस्तर पर जाने से पहले कम से कम इतना पानी तो आपको रोज पीना ही चाहिए। इससे आपकी आंखें शीशे की तरह चमक उठेंगी, मसूड़े स्वस्थ हो जायेंगे। साथ ही आपकी रक्त क्रिया में भी फुर्ती आ जाएगी और पेट की बीमारियों से काफी हद तक बची रहेंगी। जिसका प्रभाव शीघ्र ही आपके ताजगी भरे चेहरे पर आने लगेगा।

यदि आप मुंहासों से परेशान हैं तो मुंहासों को चिरायता से दूर किया जा सकता है। बाजार से आप थोड़ा-सा चिरायता ले आइये और उसे आवश्यकतानुसार एक गिलास पानी में मिला लीजिए व उबलने रख दीजिए। उसे तब तक उबालें जब तक कि पानी का कलर चाय की तरह

भूरा ना हो जाए। अब उस साफ शीशी में भरकर रूख लीजिए व कुछ दिन सुबह खाली पेट एक-एक चम्मच इस्तेमाल कीजिए। कुछ ही दिन में आपके मुंहासे निकालने बंद हो जायेंगे और कई छोटी-मोटी बीमारियां चिरायता लेने के कारण दूर हो जाएंगे। क्योंकि चिरायता रक्त साफ करता है और शुद्ध रक्त स्वास्थ्य की पहली जरूरत है।

चेहरे पर चमक लाने के लिए किसी अच्छे से साबुन से अपने चेहरे को धो लें फिर अपनी दोनों हथेलियों पर जैतून के तेल की कुछ बूंदें डालकर उन्हें आपस में रगड़ने के पत् ठण्डे पानी की कुछ बूंदें डालकर दोनों हथेलियों के बीच अपना चेहरा लेकर धीरे-धीरे मलें और कुछ समय से ही मलती रहें। जब आपको अपने चेहरे में कुछ चमक लगे तो किसी मुलायम रोयेंदार तैलिये से अपना चेहरा अच्छी तरह साफ कर लें। यदि आपके घर में गुलाब का पौधा मौजूद हो, तो आपको लिपस्टिक खरीदने की आवश्यकता ही नहीं है। लाल या गुलाब पंखुडियों को गुलाबजल में डुबोएं और फिर अपने होठों व गालों पर हल्के-

हल्के हाथ से मलें, जरा-सी देर में आपके होठों व गालों पर प्रकृति की स्वाभाविक लाली उभर आएगी। सौन्दर्य में आंखों की भी महत्पूर्ण भूमिका होती है।

रात को आंखों को धोकर सोने के समय आंखों में गुलाबजल डालें इससे आप नींद का पूरा फायदा उठा पायेंगी और आपकी आंखों में चमक हमेशा बनी रहेगी। स्वस्थ शरीर के लिए नींद बेहद जरूरी है। सोते समय शरीर को पूर्णतया बन्धन युक्त चीजों से मुक्त करके सोएं, जिससे शरीर के हर अंग को आराम मिल सके। बिस्तर में जाते समय यह बात ध्यान में रखें कि कोई चिंता या कडवाहट मन में ना हो। ठण्डे पानी का स्नान शरीर का यौवन लम्बे समय तक बनाये रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि आपको गुनगुने पानी से स्नान की आदत है तो नहाने से पहले सरसों के तेल की मालिश अवश्य करें और अन्त में एक बात और कि सौन्दर्य व स्वास्थ्य के लिए सौ दवाओं की एक दवा है आपकी मुस्कान। हमेशा खुश रहें।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



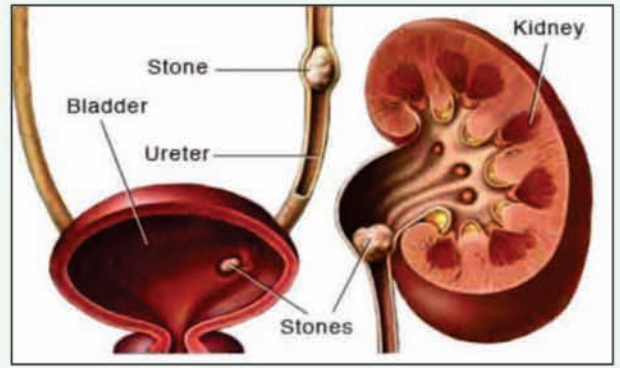
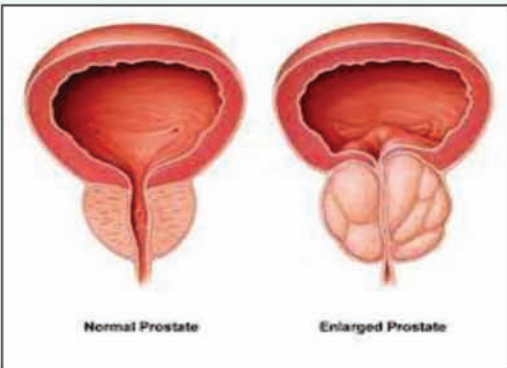
घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

हानिरहित होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा अपनाकर आप भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं - डॉ. ए. के. द्विवेदी 9993700880 9893519287

कार्य करने के तरीके और हमारा रहन सहन भी कई बीमारियों का कारण बन सकता है जिनमें प्रमुखता से रेडिकुलोपैथी-सर्वाइकल एवं लम्बर स्पॉन्डिलाइटिस तथा घुटनों का दर्द शामिल है लेकिन कोविड के बाद आजकल अवस्कुलर नेक्रोसिस (ए.वी.एन.) भी देखने को मिल रहा है इन सबका सरल समाधान होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी के सहयोग से किया जा सकता है



आजकल कामकाज के कारण बढ़ती मीटिंग की व्यस्तता तथा बदलते खान पान के तरीके और स्ट्रेस की वजह से कई बार हम समय पर शांति से बैठकर भोजन नहीं कर पाते हैं और पानी भी कम पीते हैं तथा पेशाब और स्टूल भी समय से हाजत लगने पर नहीं जा पाते हैं जिसके कारण बार-बार युरिन इन्फेक्शन तथा कब्ज की समस्या हो जाती है परिणामस्वरूप पाईल्स, फिशर- फिशचुला एवं प्रोस्टेट और पथरी इत्यादि जटिल बीमारी हो जाती है और शीघ्र लाभ के लिए कई बार मरीज अनभिज्ञता के चलते ऑपरेशन भी करा लेते हैं जबकि इन स्वास्थ्य समस्याओं को हमारे खान-पान और दिनचर्या को सुधार कर होम्योपैथी और नेचुरोपैथी के सहयोग से आसानी से ठीक किया जा सकता है



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर Call : 99937-00880, 0731-4064471

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर Call : 98935-19287, 0731-4989287

रौजगारौनुमुखी ँक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम

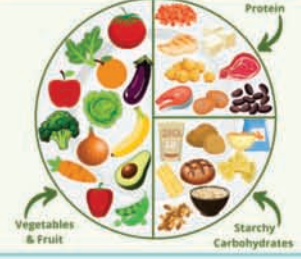
डिप्लोमा इन प्राथमिक चिकित्सा उपचार



डिप्लोमा इन योग ँवं प्राकृतिक चिकित्सा



डिप्लोमा इन आहारिकी ँवं जनस्वास्थ्य पोषण



डिप्लोमा इन इलेक्ट्रो होम्योपैथी

ँक वर्ष का डिप्लोमा करके आप अपना और परिवार का भविष्य बेहतर बना सकते हैं।

पाठ्यक्रम अटल बिहारी बाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय से संबद्धता प्राप्त।
युनिवर्सिटी के पाठ्यक्रम का इंदौर में सेंटर।

प्रवेश के लिए
सम्पर्क कीजिए :

डॉ. विवेक शर्मा
98260 14865

विनय पांडेय
98935 19287

डॉ. जितेन्द्र पुरी
78983 04927

ँडवांसड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइन्सेस, इन्दौर ँडवांसड योग ँवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय



28-ँ, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर
Call : 98935-19287, 0731-4989287