

■ स्किनी जींस कर देगी सिक

■ दिनभर रहें एनर्जी से भरपूर

राष्ट्रीय मासिक  
स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं

मई 2013 | वर्ष-2 | अंक-6

# सूरत

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

हाइपो  
थाइराइड  
विशेषांक

मूल्य  
₹ 20

लू से बचने  
का उपाय

बच्चों में  
थाइराइड

साइलेंट किलर है  
थाइराइड

# क्या कहते हैं लोग...

जानें उन रोगियों से जिन्होंने हमसे इलाज कराया  
ये लोग कभी थक हारकर हमारे पास आए थे और आज वे क्या कहते हैं...



मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हे मैंने सभी जगह दिख लाया. 15

अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरिन (पेशाब) पास नहीं हो रही थी, हमें पता चला डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का जो कि होम्योपैथिक दवाईयां देते हैं। मेरे पिताजी को डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढ़िया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है. सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले.

— डॉ. अमजद खान, दिग्गान, धार



“ मेरी बेटी सिया जायसवाल को त्वचा रोग (मिलिया) था जिसके कारण चेहरे पर काफी दाने हो गए थे। बच्चों के डॉक्टर

ने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के पास भेजा उनकी दी हुई होम्योपैथी दवा से बिना कोई क्रीम लगाए त्वचा रोग (मिलिया) बिलकुल ठीक हो गया। ”

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी

— जायसवाल, इंदौर



हमारा पौत्र चि. स्वस्तिक दलाल पिछले

नौ वर्ष से अस्थमा की बीमारी से ग्रस्त था। डॉ. द्विवेदी के पास आने के पूर्व उसकी स्थिति खराब थी। सांस लेने में कष्ट होता था। डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथिक उपचार के बाद अब वह 90 प्रतिशत ठीक है और आशा ही नहीं वरन विश्वास है कि अगले कुछ महीनों में वह पूर्ण स्वस्थ हो जायेगा। परमात्मा डॉ. द्विवेदी को यशस्वी एवं दीर्घायु बनाएं।

— डॉ. एम.एल. दलाल सेवानिवृत्त प्राचार्य, खण्डवा



मुझे पेशाब नहीं हो पा रहा था, डॉक्टर लोगों ने पेशाब के रास्ते से नली डालकर रखी थी जिससे मैं काफी परेशान था। लगभग 2 माह से इलाज करवा रहा था, परन्तु पेशाब

नली के जरिए ही पेशाब हो पा रही थी, इसी बीच मुझे डॉक्टर द्विवेदी साहब का पता चला, मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया, मात्र एक माह से भी कम समय में ही होम्योपैथिक दवा से मेरे पेट की नली निकल गई। अब मुझे आराम से पेशाब हो रही है। पेशाब करने में कोई परेशानी नहीं है। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी.

— शिवराम विश्वकर्मा, धनवंतरी नगर, इंदौर



6 माह पूर्व मैं जब डॉ. द्विवेदी सा. से मिली, उस समय घुटनों में भीषण तकलीफ थी, बांये हाथ में

भी अत्यधिक तकलीफ थी। 6 माह के इलाज के बाद मेरी सारी रिपोर्ट्स निगेटिव आई। मुझे चमत्कारिक लाभ हुआ। डॉ. द्विवेदी सा. को कोटिश: धन्यवाद। आर्थराइटिस का इलाज जो लगभग असंभव सा प्रतीत होता था, डॉ. द्विवेदी ने संभव कर दिखाया।

— श्रीमती ममता उपाध्याय, आलोक नगर, इंदौर



पहले मैं चल नहीं पाता था, घुटनों में दर्द बना रहता था, लकड़ी लेकर चलना पड़ता था अब मैं

बिना लकड़ी के चल सकता हूँ।

पहले कब्ज बनी रहती थी, घुटनों में दर्द के कारण जल्दी बुढ़ापा आ गया था। अब मेरे घुटने ठीक हो जाने से ऐसा लगता है, कि जवानी वापस आ गई। हर तरह के कार्य स्वयं कर सकता हूँ। संबंधों में भी नई स्फूर्ति आ गई है।

धन्यवाद! डॉ. द्विवेदी जी

— रामनारायण चौधरी, इंदौर

इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी के विकास में निरंतर प्रयासरत डॉ. ए. के. द्विवेदी...

The complete health solution by Dr. A.K. Dwivedi, B.H.M.S., M.D. (Homeopathic Repertory)

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

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

Phone : 731-4064471

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

# संघत एवं सूरत

## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसाई  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. संजय गुप्ता  
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)  
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)  
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. सुधीर खेतावत  
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

## परामर्शदाता

राजेश उदावत, आर.डी. मूसलगांवकर  
रचना ठाकुर, डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

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

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी  
9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,  
गोलाभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
टैलेफैक्स- 0731-4034511  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : sehatsuratindore@gmail.com  
drakindore@gmail.com



प्रजनन क्षमता और  
थाइराइड



थाइराइड का है योग में  
सफल इलाज



...तो बूढ़े नहीं होंगे



गर्मी में तरबूज

06



होम्योपैथी बना रामबाण

09



11

थाइराइड स्टीम्यूलेटिंग  
हार्मोन टेस्ट

16



17

पुरुषों में हाइपो थाइराइड

20



26

कैसे बने शाकाहारी

29



34

6 आदतें जो बर्बाद कर  
सकती हैं आपका लुक

शिवराज सिंह चौहान  
मुख्यमंत्री



मध्यप्रदेश शासन  
भोपाल - 462004



सं.क्र. 221, 4 मार्च, 2013

आदरणीय द्विवेदी जी,

आपके द्वारा प्रेषित पत्रिका **सेहत एवं सूरत** प्राप्त हुई।

आशा है स्वास्थ्य विषय पर केंद्रित विशेषांकों के प्रकाशन से जनसामान्य को स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियाँ सुलभ होंगी।

हार्दिक शुभकामनाएँ।

(शिवराजसिंह चौहान)

लक्ष्मीकांत शर्मा  
मंत्री

च्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा एवं  
ल विकास, संस्कृति, जनसम्पर्क,  
धार्मिक न्यास और धर्मस्व  
मध्यप्रदेश



निवास : बी-11 स्वामी दयानंद नगर  
(74 बंगला), भोपाल

मंत्रालय : (0755) 2441128

दूरभाष निवास : 2441695

फैक्स : 2761585

विधानसभा : (0755) 2523162



पत्र क्र. २४२

भोपाल, दिनांक 11/2/13

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि मासिक सेहत एवं सूरत, इन्दौर का प्रकाशन किया जा रहा है।

पत्र पत्रिकाओं का प्रकाशन एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। समाज में जन जागरुकता बढ़ाने में पत्र-पत्रिकाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। मुझे आशा है यह पत्रिका इस दिशा में सार्थक प्रयास करेगी।

पत्रिका के प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

(लक्ष्मीकांत शर्मा)



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय

दे-देयानि स्ववशे पुंसा स्वेन्द्रियाण्यखिलानि वै ।  
असंयतानि खादन्तीन्द्रियाण्येतानि स्वामिनम् ॥

‘मनुष्य को अपनी सम्पूर्ण इन्द्रियाँ, अपने वश में करनी चाहिये।  
ये असंयत इन्द्रियाँ स्वामी को खा जाती हैं।’

इन्द्रियाँ आत्मा के औजार हैं, घोड़े हैं, सेवक हैं। परमात्मा ने इन्हें  
इसलिए प्रदान किया है कि इनकी सहायता से आत्मा की आवश्यकता  
पूरी हो और सुख मिलें। सभी इन्द्रियाँ बड़ी उपयोगी हैं। सभी का काम  
जीव को उत्कर्ष एवं आनन्द प्रदान करना है। यदि उनका सदुपयोग हो,  
तो क्षण-क्षण पर मानव-जीवन का मधुर रस चखता हुआ प्राणी अपने  
भाग्य को सराहता रहेगा।

दुःख और सुख जीवन में यही दो रंग हैं, न दुःख स्थाई है ना ही सुख।  
जब भी थोड़े समय के लिए कोई दुःख हमारे जीवन में प्रवेश करता है,  
तो वह समय कम होते हुए भी ज्यादा लगता है, उस समय, हमारे  
स्वस्थ मस्तिष्क में ढेर सारी नकारात्मक बातें, तनाव, उपेक्षा और चिंताएं  
घर कर जाती हैं, जो उस दुःख से उभरने के पश्चात भी हमारा पीछा  
नहीं छोड़ती और मस्तिष्क की समस्त सोच हमारे शरीर पर प्रतिकूल  
असर करने लगती है, शनैः शनैः ये प्रतिकूलता किसी न किसी रोग के  
रूप में हमारे सामने प्रकट होती है, और शरीर में थायरॉयड डायबिटीज  
अथवा रक्त चाप जैसी अनेकों बीमारी के नाम से पहचान छोड़ जाती है।

यदि हम हमारे इन्द्रियों को वश में रखे तो, सभी तथाकथित बीमारियों  
पर विजय हासिल कर जीवन को आनन्दित रख सकते हैं।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

# साइलेंट किलर है

थाइराइड यह हमारे शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथियों में से एक है, जो गले में कार्टिलेज के ठीक नीचे होती है। यह शरीर के मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करती है, इसके लिए यह हार्मोन बनाती है, जो एक मास्टर की तरह शरीर की कोशिकाओं को नियंत्रित करती है, लेकिन जब यह हार्मोन ज्यादा या कम बनने लगता है तो परेशानी बढ़ जाती है। महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन की वजह से थाइराइड की संभावना पुरुषों की तुलना में अधिक होती है। इसका उपाय लगातार इलाज कराते रहना है। थाइराइड को साइलेंट किलर भी कहा जाता है, जो कि वंशानुगत भी हो सकती है और थाइराइड ग्रंथि के ठीक से काम न करने पर आदमी के लिए मौत का कारण भी बन सकती है। इसका उपचार न होने पर यह कई बीमारियों का कारण बन जाती है। देश में 4 करोड़ से भी ज्यादा लोग थाइराइड की समस्या से ग्रस्त हैं। इनमें से 90 प्रतिशत लोगों का इलाज नहीं हो पाता है।



## हाइपो थाइराइड के लक्षण

**जा** गरूकता के अभाव में लोग समझ नहीं पाते हैं, कि सामान्य बीमारी का लक्षण थाइराइड से जुड़ा होता है और इसका परिणाम लोगों के लिए बहुत ही घातक होता है।

### कमजोर होना

हाइपो थाइराइड होने पर शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है जिसकी वजह से कई सामान्य बीमारियां होने लगती हैं।

### अवसाद होना

हाइपो थाइराइड की समस्या होने पर व्यक्ति हमेशा डिप्रेशन में रहने लगता है। उसका किसी भी काम में मन नहीं लगता है, दिमाग की सोचने और समझने की शक्ति कमजोर हो जाती है। याददाश्त भी कमजोर हो जाती है।

### जुकाम होना

हाइपो थाइराइड होने पर व्यक्ति को

जुकाम होने लगता है। यह नार्मल जुकाम से अलग होता है और ठीक नहीं होता है।

### त्वचा में रुखापन

हाइपो थाइराइड से ग्रस्त व्यक्ति की त्वचा सूखने लगती है। त्वचा में रुखापन आ जाता है। त्वचा के ऊपरी हिस्से के सेल्स की क्षति होने लगती है जिसकी वजह से त्वचा रूखी हो जाती है।

### थकान आना

हाइपो थाइराइड की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को थकान होने लगती है। शरीर सुस्त हो जाता है और लगता है कि एनर्जी समाप्त होने लगी है।

### वजन बढ़ना

हाइपो थाइराइड होने पर कब्ज की समस्या शुरू हो जाती है। खाना निगलने में दिक्कत होती है और खाना अच्छे से पच नहीं पाता फिर भी व्यक्ति के शरीर का वजन बढ़ने लगता है।

# थाइराइड

## थाइराइड के प्रकार

**हाइपरथाइराइडिज्म** - इस स्थिति में शरीर के ऊतकों में ज्यादा मात्रा में थाइराइड हार्मोन फैल जाते हैं। इसमें आदमी का शरीर बहुत एनर्जेटिक हो जाता है और सामान्य व्यक्ति की तुलना में ज्यादा उत्साहित अनुभव करता है। दिमाग आसानी से परेशान और चिड़चिड़ा हो जाता है।

**हाइपोथाइराइडिज्म** - थाइराइड की इस स्थिति में आदमी के शरीर में थाइराइड के ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं जिसकी वजह से थाइराइड के हार्मोन कम मात्रा में होते हैं। इस स्थिति में शरीर में थकान होने लगती है।

## थाइराइड में होम्योपैथी बना रामबाण

थाइराइड के मरीजों को अब जिंदगी भर दवा खाने की जरूरत नहीं है। इसके इलाज में होम्योपैथी की दवा काफी कारगर साबित हुई है। होम्योपैथी के क्षेत्र में किया गया यह अध्ययन उन लोगों को भी दवा से छुटकारा दिला देगा जो बचपन से थाइराइड से पीड़ित थे। जानकारों का कहना है कि यह अध्ययन थाइराइड के इलाज में रामबाण साबित होगा। इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूक्लियर मेडिसिन एंड प्लाइड साइसेज (इनमास) और नेहरू होम्योपैथी मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल (एनएचएमसी), डिफेंस कॉलोनी के डॉक्टरों की टीम द्वारा इस अध्ययन को अंजाम दिया गया। इनमास में डॉक्टर रहे मेजर आर.के. मारवाह के नेतृत्व में डॉ. आर.के. मनचंदा और एनएचएमसी की डॉ. अर्चना नारंग भी अध्ययन टीम में शामिल थे। तीन साल के अध्ययन के बाद डॉक्टरों को अपने अध्ययन में सफलता प्राप्त हुई है।

डॉ. अर्चना नारंग ने बताया कि वर्ष 2008 में यह अध्ययन शुरू हुआ था जिसमें दिल्ली के आठ सरकारी व निजी स्कूलों के 6 से 18 साल की उम्र के 5281 बच्चों को शामिल गया, जिसमें लड़के व लड़की दोनों थे। सभी बच्चों का वजन, शारीरिक क्षमता, लंबाई, थायराइड, अल्ट्रासाउंड के अलावा थाइराइड फंक्शन टेस्ट (टीएसएच) जैसी क्लिनिकल जांच इनमास में की गई। दस प्रतिशत बच्चों में थाइराइड की अलग-अलग बीमारियां पाई गईं। अभिभावकों की सहमति के बाद कुल 194 बच्चे होम्योपैथी के इलाज और अध्ययन के लिए तैयार हुए। इन बच्चों में माइल्ड थाइराइड की समस्या थी।

डॉ. अर्चना ने बताया कि इन बच्चों को दो ग्रुप में बांटा गया। एक ग्रुप को होम्योपैथिक दवा दी गई और दूसरे को बिना दवा के ही रखा गया। पहले ग्रुप के मरीजों को आठ दवाएं दी गईं, जिनमें से कैल्केरेरिया कार्ब, कैल्केरेरिया सल्फर, फास्फोरस, नैट्रम म्यूर व साइलिथिया प्रमुख थीं। 18 महीने तक फॉलोअप किया गया। अध्ययन में पाया गया कि जिन बच्चों को दवा दी गई, उनमें से 80 प्रतिशत का थाइराइड बिल्कुल खत्म हो गया। और यहीं नहीं, एक भी बच्चे में थाइराइड की समस्या बढ़ी नहीं पाई गई। जबकि दूसरे ग्रुप में जिसे दवा नहीं दी गई थी, उनमें से आठ बच्चों को एलोपैथी की दवा की जरूरत पड़ी।

डॉ. अर्चना के अनुसार इस अध्ययन से यह साफ हो गया है कि हमें थाइराइड में होम्योपैथी की दवा का सहारा लेना चाहिए। इससे जहां कोई साइड इफेक्ट नहीं होता, वहीं इसके प्रभाव के बाद मरीज को जिंदगी भर दवा की जरूरत नहीं पड़ती।



## हाइपो थाइराइडिज्म में होम्योपैथी

काफी संख्या में हाइपोथाइराइडिज्म के मरीज दवाखाने पर संपर्क करते हैं जिनमें से ज्यादातर को वजन बढ़ने, अनियमित माहवारी अथवा त्वचा में रुखापन इत्यादि की शिकायत होती है। जिन्हें होम्योपैथिक की कुछ दवाईयां देने पर वजन नियंत्रित हो रहा है, माहवारी भी नियमित हो जाती है तथा त्वचा में लगाने की दवा प्रयोग किए बगैर रुखापन खत्म हो जाता है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी  
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)  
प्रोफेसर,  
परस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक  
एडवॉल्ड होम्यो हेल्थ सेंटर  
एड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

# मध्यप्रदेश है अब भारत का सबसे तेजी से बढ़ता प्रदेश

भारत सरकार के अनुसार मध्यप्रदेश की विकास दर बड़े राज्यों में अक्ल है.

प्रदेश की सकल घरेलू उत्पाद दर वर्ष 2002-03 की **-4.1%** की

नकारात्मक वृद्धि दर से बढ़कर अब 2012-13 में **10.02%**.

बीमारू राज्य से जुझारू राज्य और फिर सुचारू राज्य का सफर तय किया है हमने मात्र 9 वर्षों में.  
आइये, मिलकर बनाएं देश का सर्वश्रेष्ठ प्रदेश, अपना मध्यप्रदेश.



## मध्यप्रदेश सरकार

साफ नीयत ■ स्पष्ट नीति ■ सुदृढ़ प्रशासन



# प्रजनन क्षमता और थाइराइड

**म**नुष्य के स्वस्थ जीवन का आधार मनुष्य शरीर में पाई जाने वाली अन्तःस्रावी ग्रंथियों द्वारा स्रावित 'हॉर्मोन्स' है। एक अन्तःस्रावी ग्रंथि 'थायरॉइड' गले के बीचों-बीच होती है, जिसके द्वारा स्रावित हॉर्मोन्स 'थायरॉक्शन' मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं जननांगों के स्वस्थ विकास में मुख्य सहायक होते हैं। थायरॉइड ग्रंथि द्वारा स्रावित हॉर्मोन्स कम होने पर 'हाइपोथायरॉइडिज्म', अधिक होने पर 'हाइपर थायरॉइडिज्म', ग्रंथि में इन्फेक्शन होने पर 'ग्वायटर' तथा सिस्ट होने पर कैंसर रोग किसी भी उम्र में होता है। शरीर में आयोडिन की कमी से होने वाला यह रोग महिलाओं में अधिक होता है, जिसका सीधा संबंध महिलाओं में गर्भाशय के रोग, बार-बार गर्भपात करवाने से गर्भाशय की गठनों और तदुपरान्त 'थायरॉइड' समस्या होती है। थायरॉइड समस्या का चिकित्सकीय निराकरण अति आवश्यक है।

अगर आप इस बात से चिंतित हैं कि थायरॉइड का आपकी प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ रहा है तो कसिब करने से पहले थाइराइड की समस्याओं को सुलझाना आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। थाइराइड ग्रंथि का प्रजनन में अहम किरदार होता है। हार्मोनल असंतुलन थाइराइड की समस्याओं के लिए एक ट्रिगर के रूप में कार्य कर सकते हैं। यह जानने से पहले कि थाइराइड के कौन-कौन से ऐसे कारण हैं जो आपकी प्रजनन क्षमता को प्रभावित करते हैं, हम सब से पहले थाइराइड के कार्यों के बारे में पता कर लेते हैं जो बहुत महत्वपूर्ण है। आइए जानें-

थाइराइड गले में तितली के आकार की ग्रंथि है। आप में से कुछ लोगो को शायद यह पता भी नहीं होगा कि ऐसी कोई ग्रंथि भी होती है। लेकिन ऐसा है और अगर यह ठीक से काम नहीं करती तो आप गर्भ धारण करने के लिए और एक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए सक्षम नहीं हो सकती है। आपका थायरॉइड क्योंकि शरीर के कई हार्मोन को विनियमित करने के लिए जिम्मेदार है, इसलिए थाइराइड का अन्य शारीरिक कार्यों पर भी सीधा प्रभाव पड़ता है। कुछ अधिक प्रभावित हार्मोनल कंडीशन जैसे मासिक धर्म चक्र में परिवर्तन, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन के अस्थिर स्तर, रजोनिवृत्ति की शुरुआत, ब्रेस्ट फीड करने की क्षमता आदि शामिल हैं। हालांकि, थाइराइड सबसे अधिक महिला की प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं, विशेष रूप से जब वह गर्भवती होने की कोशिश में है या उसकी गर्भावस्था की पूर्ण अवधि चल रही है।

थाइराइड आम तौर पर दो प्रकार (अन्डर एक्टिव थायरॉइड) हाइपोथाइराइडिज्म और (ओवर एक्टिव थायरॉइड) हाइपरथायरॉइडिज्म का होता है। इन दोनों थाइराइड में ही प्रजनन समस्याएं आती हैं।

हाइपोथाइराइडिज्म- वे महिलाएं जिनको हाइपोथायरॉइडिज्म होता है उनको प्रजनन के सम्बन्ध में थोड़ी अधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। यह बहुत आवश्यक है कि जो महिलाएं गर्भवती बनने पर विचार कर रही हैं उनको सबसे पहले इस बीमारी के लिए उचित चिकित्सा उपचार लेना चाहिए।



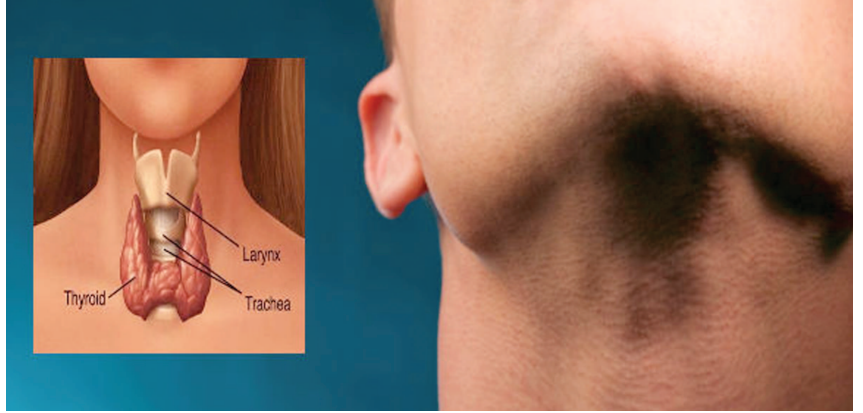
- डॉ. भारतेन्द्र होलकर  
एम.डी. एफआरएसएम (यूके),  
एफएसीआईपी (यूएस)

थाइराइड ग्रंथि के ठीक से काम न करने पर मौत भी हो सकती है। इसका उपचार न होने पर यह कई और बीमारियों का कारण बन सकती है। इस रोग के बारे में जागरूकता की कमी और पहचान में देरी होने के कारण पीड़ित व्यक्ति को अपनी जान तक गंवानी पड़ती है। सही समय पर इस बीमारी का पता चलने पर इसका इलाज संभव है।

**ज**ब थाइराइड ग्रंथि की कोशिकाओं में अल्सर हो जाता है तब इसे थाइराइड कैंसर कहते हैं। हालांकि यह बीमारी आम नहीं है, लेकिन इसका इलाज किया जा सकता है। यह बीमारी किसी को भी हो सकती है, लेकिन कुछ ऐसे कारक होते हैं जिनके कारण यह बीमारी होने की संभावना अधिक हो जाती है। साथ ही उन बातों का ध्यान रख इस बीमारी से कुछ हद तक बचा भी जा सकता है। इन सब खतरों को समझने और दूर करने की जरूरत है ताकि थाइराइड कैंसर को रोका जा सके। आइए हम आपको बताते हैं थाइराइड कैंसर को कैसे रोका जाए।

**1.** देश में 4 करोड़ से भी ज्यादा लोग थाइराइड अल्सर की समस्या से जुद्ध रहे हैं। भारत में अब तक करीब 4.2 करोड़ लोग थाइराइड कैंसर का असर झेल चुके हैं। इनमें से तकरीबन 90 प्रतिशत लोगों का इलाज ही नहीं हो पाता है। थाइराइड कैंसर सबसे घातक बीमारियों में से एक है, लेकिन कैंसर के अन्य प्रकारों की तुलना में अधिक साध्य है। भारत में थाइराइड कैंसर के रोगियों की संख्या अमेरिका में इस बीमारी के 48 हजार रोगियों के दसवें हिस्से के बराबर है। आधिकारिक तौर पर भारत में थाइराइड कैंसर से पीड़ित लोगों की संख्या 5 से 6 हजार रख सकते हैं।

# थाइराइड अल्सर से जुड़ी पांच बातें जानें



**2.** आमतौर पर यह बीमारी 30 साल से अधिक उम्र के लोगों में होती है। युवाओं और बच्चों में इसके होने की संभावना कम पायी जाती है। महिलाओं में पुरुषों की तुलना में थाइराइड कैंसर के होने की संभावना अधिक होती है।

**3.** विकिरण चिकित्सा के संपर्क में आने वालों में थाइराइड कैंसर को विकसित करने का खतरा बढ़ जाता है जो विकिरण चिकित्सा आकस्मिक, परमाणु नतीजे या गर्दन के कारण होती है।

**4.** यदि आपके परिवार के इतिहास में थाइराइड कैंसर या दुर्लभ ग्रंथियों के ट्यूमर के केस रहे होंगे तो ऐसे में आपमें थाइराइड कैंसर होने की संभावना ज्यादा होगी।

**5.** थाइराइड कैंसर को रोकने के लिए कोई निश्चित तरीका नहीं है, लेकिन कुछ ऐसे कारक हैं जिनको अपना कर बढ़े हुए थायरायड कैंसर के खतरे को काबू किया जा सकता है। यदि आपकी गर्दन के आस-पास रेडियोथेरेपी हुई है, विशेष रूप से जब आप बच्चे थे, तो थाइराइड कैंसर को लेकर अपने डॉक्टर से नियमित जांच करवाते रहें। ऐसे लोग, जिनके परिवार में थायरायड कैंसर का इतिहास है उन्हें भी डॉक्टर से इस संदर्भ में जांच करवाते रहना चाहिए।



**डॉ. अभ्युदय वर्मा**  
एम.डी.मेडिसीन, डीएनबी (एन्डो)  
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं  
हार्मोन विशेषज्ञ  
मोबा. 9425067335

## बिना खाए बड़े वजन तो जांच कराएं थाइराइड कैंसर की

**भा**गदौड़ भरी जिंदगी में सर दर्द, बदन दर्द और बुखार जैसी समस्याएं आम हो गई हैं और लोग इससे जल्दी छुटकारा पाने के लिए दर्द की दवा खा लेते हैं जिसका साइड इफेक्ट हो सकता है। लेकिन अगर कई दिनों तक बुखार, सिरदर्द या थकान बनी रहे तो डॉक्टर से सलाह लेकर थाइराइड की जांच कराएं। अगर थाइराइड बहुत ज्यादा बढ़ गया और इसका पता नहीं चल पाया तो यह आगे चल कर कैंसर का रूप ले सकता है। पुरुषों की तुलना में थाइराइड कैंसर महिलाओं को ज्यादा होता है। आइये जानते हैं थाइराइड के लक्षण और इलाज के बारे में-



**लक्षण** - बोलने में परेशानी महसूस होना और आवाज का बदल जाना। गला सूज कर बड़ा हो जाता है, निचले हिस्से को छूने पर दर्द महसूस होता है। गले में गांठ का होना भी थाइराइड कैंसर का लक्षण है। शारीरिक कार्य करने पर ज्यादा थकान महसूस होना। शरीर या जोड़ों में दर्द होना और कमजोरी लगना।

**इलाज** - अल्ट्रासाउंड और थाइराइड स्कैन के जरिए थाइराइड कैंसर का पता तुरंत चल जाता है। प्रभावित ग्रंथि को चेक कर के देखा जाता है कि कहीं यह प्राणघातक तो नहीं है। अगर ऐसी कोई संभावना दिखती है तो इसकी सर्जरी की जाती है और पूरी ग्रंथि को निकाल दिया जाता है। फिर 4-6 हफ्तों के बाद पेशेंट को रेडियोएक्टिव आयोडीन थेरेपी दी जाती है। आयोडीन ट्रीटमेंट के बाद पेशेंट को थाइराइड हार्मोन दवा लेने की सलाह दी जाती है। पेशेंट को यह दवा पूरी जिंदगी के लिये भी लेनी पड़ सकती है। इसके बाद 6-12 महीनों के बाद पेशेंट को दुबारा डॉक्टर के पास जाना ही पड़ता है, यह देखने के लिये कि कहीं बीमारी दुबारा ना शुरू हो गई हो।

# थाइराइड स्टीम्यूलेटिंग हार्मोन टेस्ट

## कैसे होती है जांच

इस जांच में सबसे पहले रोगी के बांह के ऊपरी हिस्से पर एक एलास्टिक बैंड बांधते हैं जिससे रक्त का बहाव रुक जाता है। उसके बाद सुई के जरिए नसों से रक्त निकाल लिया जाता है।

- सुई को एल्कोहल से साफ किया जाता है
- सुई को नस में डालते हैं। जरूरत होने पर एक से ज्यादा सुई भी हो सकती है।
- सुई से एक ट्यूब जुड़ा हुआ होगा जिसमें निकाला गया ब्लड सैंपल जमा होगा।
- ब्लड सैंपल लेने के बाद बांह पर बंधे एलास्टिक बैंड को खोल देते हैं।
- सुई को नसों से निकालते वक्त उस जगह को कॉटन से थोड़ी देर तक दबा कर रखते हैं।

**था** इराइड स्टीम्यूलेटिंग हार्मोन ब्लड टेस्ट (टीसीएच) का प्रयोग थाइराइड ग्रंथि से जुड़ी समस्याओं का पता लगाने के लिए किया जाता है। इस जांच के जरिए पता लगता है कि थाइराइड ग्रंथि सही ढंग से काम कर रही है या नहीं। थाइराइड ग्रंथि गले के सामने व निचले हिस्से में होती है। टीसीएच का निर्माण पीयूषिका ग्रंथि के द्वारा होता है। मटर के दाने के आकार की यह ग्रंथि मस्तिष्क के आधार पर स्थित होती है।

जब थाइराइड ग्रंथि पर्याप्त थाइराइड हार्मोन का निर्माण नहीं करती है तो उस अवस्था को हाइपोथाइराइडिज्म कहते हैं। पीयूषिका ग्रंथि थाइराइड को उत्तेजक बनाने व निर्माण बढ़ाने के लिए एक बार में अधिक मात्रा में टीसीएच का निर्माण करती है। यदि पीयूषिका ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती है तो हो सकता है टीसीएच का निर्माण कम मात्रा में हो जिसे हाइपोथाइराइडिज्म की समस्या भी हो सकती है।

यदि थाइराइड ग्रंथि ज्यादा मात्रा में थाइराइड हार्मोन का निर्माण करती है तो इसे हाइपरथाइराइडिज्म कहते हैं। पीयूषिका ग्रंथि एक बार में कम टीसीएच का निर्माण करती है तो थाइराइड हार्मोन्स द्वारा थाइराइड के निर्माण में भी कमी आ जाती है। टीसीएच के कारण थाइराइड ग्रंथि दो हार्मोन

का निर्माण करती है। पहला है ट्राईओडोथाइरोनाइन (T3) थाइरोक्सीन (T4)। टी3 व टी4 हार्मोन शरीर के मेटाबॉलिज्म का नियंत्रण करते हैं।

ट्राईओडोथाइरोनाइन थाइरोक्सीन हार्मोन की जरूरत मस्तिष्क के सामान्य विकास के लिए जरूरी है, खासकर जीवन के पहले तीन साल के दौरान। जिस बच्चे की थाइराइड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में थाइराइड हार्मोन का निर्माण नहीं करती है वे दिमागी रूप से कमजोर हो सकते हैं। बड़े बच्चों में भी सामान्य रूप से विकास के लिए थाइराइड हार्मोन जरूरी है। टीसीएच की जांच टी3 व टी4 की जांच के समय ही की जाती है।

## टीसीएच जांच की जरूरत क्यों

- थाइराइड ग्रंथि ठीक से काम कर रही है या नहीं यह पता लगाने के लिए टीसीएच जांच की जाती है।
- हाइपोथाइराइडिज्म के कारण वजन बढ़ने, थकान, शुष्क त्वचा, ठंड लगना, रजोनिवृत्ति की समस्या।
- हाइपोथाइराइडिज्म में वजन घटना, हृदय गति बढ़ना, गर्मी अधिक लगना, रजोनिवृत्ति में अनियमितता।
- हाइपोथाइराइडिज्म व हाइपरथाइराइडिज्म की समस्या किस वजह से यह जानने के लिए टीसीएच जांच जरूरी है।

## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अभ्युदय वर्मा



एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)  
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

विशेषज्ञ: बौनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना  
पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी  
(मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल e-mail: abhodaya76@yahoo.com

#### ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल

(समय: दोपहर 1:30 से 3 एम तक 6 से 8 बजे तक) ओल्ड पलासिया, इन्दौर

#### वर्मा नर्सिंग होम

(समय: शाम 9 से 10 बजे तक) परदेशीपुरा, इन्दौर

उज्जैन: प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक

मंडसौर: प्रतिमाह दूसरे रविवार

(समय: सुबह 10 से 1 बजे तक)

मो. 7869270767, 9425067335

#### डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्पेशलिस्ट: फिजल मेडिसिन एवं हार्मोन प्रमोन्स

मो. 9713774869

वर्मा हॉस्पिटल

परदेशीपुरा चौघाहा, इन्दौर

समय: संध्या 7 से 10 बजे तक

0731-2538331

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटोरोग एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

क्लीनिक: 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,

न्यू पलासिया, क्यांचेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौघाहा, इन्दौर

विशेषज्ञता: -

- दूबीन पद्धति से सर्जरी

- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

- लीवर, पैनक्रिया एवं आंतों की सर्जरी

- पेट के कैंसर सर्जरी

- कोलो रेक्टरल सर्जरी

- हार्निया, रेक्टरल सर्जरी

- थायरॉइड सर्जरी

(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

निवास: 157, ई.एच. स्कीम न.

54, विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-2574404

e-mail: raghuvanishdrarun@yahoo.co.in

### डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member

ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,

ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clinical Specialist

इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा

बांझता की हार्मोनल चिकित्सा

स्नान कैंसर (लिम्फोमा) की बिना

ऑपरेशन की चिकित्सा

हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा

शोध हारमोनल चिकित्सा

आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी

आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा

गर्भभ्रमण के छाले एवं गर्भों की सरलतम चिकित्सा

#### परामर्श कक्ष

202, मौर्या आर्केड, 1/2,

ओल्ड पलासिया (पलासिया

थाने के सामने), इन्दौर

समय: दोपहर 11 बजे से शाम 5 बजे तक

E-mail: holkar\_hfrf@yahoo.com

9752530305

### डॉ. जे. आर. सिंह

(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)

उपलब्ध चिकित्सा: डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बच्चेनी, वैवाहिक

समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या

की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार

संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलना, आत्मविश्वास की कमी,

भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय

(फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों

की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकपुत्रता की कमी,

परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया

जाता है। [www.studentconcentration.com](http://www.studentconcentration.com) इसके अलावा

टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे.

आर. सिंह सम्मोहन द्वारा व्यक्ति के अंतर्मन की गांठों को खोलकर

उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारह डे इलाज पिछले 45 वर्षों से

कर रहे हैं। (यह चिकित्सा इलाज एवं निरापद है।)

प्रशिक्षण: 2 दिनों में आत्मसम्मोहन एवं 15 दिनों में पूर्ण सम्मोहन

29-ए, शीतल नगर (साकेत), इन्दौर 99934-58888

फोन: 07314245925

www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in, e-mail: j.singh@gmail.com

### सुपरस्पेशलिटी पाईल्स क्योर क्लीनिक

#### लेजर थैरेपी सेंटर

### डॉ. आर.एस. बुन्देला

B.S. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S.,

C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)

101, सी.ब्लॉक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल

के सामने, स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-4227181, मोबा. 0808577628

E-mail: drbundeela57@gmail.com

समय: दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

अर्श, बवासीर, भगदर

(पाईल्स, फिशर, फिशचुला)

बिना ऑपरेशन (चौरफाट),

बिना दर्द, कम समय में

सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

### डॉ. मिलिन्द जोशी

M.S. (Genral surgery), M.Ch. (Pediatric surgery) Gold medal

D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S., F.A.L.S.

विशेषज्ञता: - 9827123501 (समय: शाम 6 से 8 बजे तक)

गुर्दा व संबंधित सर्जरी,

पथरी की दुर्बिण द्वारा सर्जरी,

सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,

सामान्य व विशेष लेप्रोस्कोपी (दुर्बिण सर्जरी)

बच्चों के कैंसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी

बच्चों में पथरी की बिना चीरे द्वारा सर्जरी

फेफड़ों की दुर्बिण सर्जरी

क्लीनिक: ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शां. न. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई

स्कीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

### डॉ. संजय कुचेरिया

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

मानद विशेषज्ञ

Greater Kailash

Hospita, CHL - Hospital,

Bombay Hospital.

Speclity: - Hair transplantation,  
Liposuction, Breast Implant &  
Mastopexy, Chemical Peeling,  
Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer  
Reconstruction, Scar Revision

#### सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेंटर

स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर

फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046

e-mail: sanjaykucheria@yahoo.co.in सुबह 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

### कमर दर्द... से मुक्ति



- जोड़ो का दर्द
- गठिया
- स्लीप डिस्क
- सायटिका
- गर्दन दर्द
- कंधो का दर्द
- घुटनों का दर्द
- लकवा
- माईग्रेन

समय सुबह 9 से 7 बजे तक

कायाकल्प

Slimming & Beauty Spa

सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक

BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore

13/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore

Call: dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

### आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन

होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biohemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हार्मोनल सम्पूर्ण

चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण

लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार विश्व का हर योग्य आदमी होम्योपैथी

पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

COMPLETE डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन)

EASY M.D. Homeopathy

SAFE Email: arpitchopra23@gmail.com

FAST पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल

COST EFFECTIVE क्यांचेल हॉस्पिटल के सामने,

MODERN जंजीरवाला चौघाहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

HOMOEOPATHY सोम से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक

CURE रविवार: सुबह, 10 से 3 बजे तक

website: www.homeopathyhealthcare.com

Mob. 9425070296, 9907855980

### क्लासिकल होम्यो

क्लीनिक एवं रिसर्च सेंटर

### डॉ. सी.एल. यादव

एम.डी. (होम्योपैथिक)

अध्यक्ष चिकित्सा - केन्द्रीय कर्मचारी भगत शाहन

(अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमराई, इन्दौर)

विशेषताएं: • अस्थमा • लघा • कैंसर

• माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया

• बवासीर • फिशर • फिस्चुला • गठिया • पथरी

• अनियमित माहवारी • साइनोसाइटिस • डिप्रेशन

• शीघ्र पतन • कमजोरी • सोराइसिस • मोटापा

• जोड़ो का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना

• माहिला रोग • PCOD • प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ाना

समय शाम 4 से 6 बजे तक

E-mail: dr.clyadav@yahoo.co.in

### 9826079923, 9926058713

### आप, हम, सब, स्वस्थ, प्रसन्न, सुख सुकून और वैभववान हों

ज्योतिष

शिक्षा, कामकारोबार, बरकत, विवाह, निजी प्रसंग,

संतान, पति-पत्नी प्यार, परिवार टूटना, बिछारना

"जहां धार वहां सारा संसार" भ्रम, जिद, शक, किसी "वी" का अहसास, निजी

सुखों का अभाव, दैहिक सुख की कमी, संतान में विलम्ब/सुख, गुण

कमजोरी, पर्सनालिटी, करियर, मांडलिंग, विदेश योग का जन्म पत्रिका,

हस्तरेखा, अंक विज्ञान, ऊर्जा तरंगों द्वारा सही मार्ग दर्शन और अचूक हल।

सब लक्ष्य मंत्रों से अभिन्नित "श्री गणेश सरस्वती-लक्ष्मी महायंत्रम"

चतुर्विंश उन्नति, घर में सुखद माहौल, नैकरी व्यापार वृद्धि, मांगलिक

उत्सव कारक सौन्दर्य आरोग्यवर्धक शनि राहु केतु पितृदोष, कालसर्पदोष,

पीढा में राहत, संतान रक्षा कवच युक्त महायंत्रम हेतु मिले, इच्छित

लाभ महसूस करें।

नोट: ज्योतिष, हस्तरेखा कक्षाएं चालू हैं।

आचार्य दिव्यांशु

9826016592

विमलबनार चौघाहा के पास, श्री राम बरबल

बेड के ऊपर, सुभाष मंगल, इन्दौर

पूर्व सरयय निकट स्थित 51 से 2 रॉक, 10 से 2 बजे

### SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

NABL Accredited

9 Branches in M. P.

All Investigations under one roof

NABL Accredited Cert. No. M-0323 INDORE

L.G.-1, Morya Center, Opp. Basket Ball Club,

16/1, Race Course Road, INDORE

Phone: 0731-2430607

# बच्चों में थाइराइड

बड़ों की तुलना में बच्चों में थाइराइड समस्या कम ही होती है। लेकिन अगर बच्चे को थाइराइड की समस्या हो जाए तो इसका असर उसके विकास पर पड़ता है। थाइराइड ग्रंथि हार्मोन का निर्माण करती है जो कि मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करता है। बच्चे पर इसका खतरनाक असर होता है। इसके कारण बच्चे को थकान, कमजोरी, वजन का बढ़ना, चिड़चिड़ापन और अवसाद जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

## जन्मजात हाइपोथायराइडिज्म

बच्चों में जन्मजात हाइपोथायराइडिज्म के लक्षण जन्म से ही दिखाई देते हैं। इसके कारण नवजात को जन्म लेने के तुरंत बाद दिक्कत हो सकती है। थाइराइड ग्रंथि का ठीक से विकास न हो पाना इसका प्रमुख कारण होता है। कुछ बच्चों में तो थाइराइड ग्रंथि भी मौजूद नहीं होती है। इसके कारण शिशु मानसिक समस्या (क्रैटिनिज्म) होती है। इसलिए बच्चे के जन्म के एक सप्ताह के अंदर उसके थाइराइड फंक्शन की जांच करानी चाहिए।

## क्षणिक जन्मजात

### हाइपोथायराइडिज्म

अगर माँ को गर्भावस्था के दौरान थाइराइड समस्या है तो शिशु को यह समस्या हो सकती है। हालाँकि शिशु में क्षणिक हाइपोथायराइडिज्म और हाइपोथायराइडिज्म में अंतर निकालना मुश्किल होता है। अगर परीक्षण के दौरान शिशु में इस प्रकार की थाइराइड समस्या दिखती है तो कुछ समय तक चिकित्सा के बाद यह ठीक हो जाता है।

### हाथीमोटोज थायराइडिटिस

बच्चों और किशोरों में थाइराइड की यह समस्या सबसे ज्यादा सामान्य है। इसे ऑटोइम्यून (इसमें इम्यून सिस्टम स्वस्थ और बीमार कोशिकाओं में अंतर नहीं कर पाता है) बीमारी भी कहते हैं। बच्चों में यह बीमारी 4 साल की उम्र के बाद ही होती है। इसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली थाइराइड ग्रंथि को प्रभावित करती है। बच्चों में इस समस्या के लक्षण



बहुत धीरे-धीरे दिखाई पड़ते हैं। बच्चों में ऐसी समस्या होने पर थाइराइड ग्रंथि अंडरएक्टिव हो जाती है और यह दिमागी विकास को सबसे ज्यादा प्रभावित करती है।

## बच्चों में थाइराइड समस्या के लिए माता-पिता की भूमिका

अक्सर बच्चों में थाइराइड समस्या के लिए माता-पिता ही जिम्मेदार होते हैं। अगर गर्भावस्था के दौरान माँ को थाइराइड समस्या है तो बच्चे को भी थाइराइड की समस्या हो सकती है। इसके अलावा माँ के खान-पान से भी बच्चे का थाइराइड फंक्शन प्रभावित होता है। अगर गर्भावस्था के दौरान माँ के डाइट चार्ट में आयोडीनयुक्त खाद्य-पदार्थों का अभाव है तो इसका असर शिशु पर पड़ता है।

## ग्रेव्स बीमारियाँ

यह बीमारियाँ सामान्यतः बच्चों और किशोरों में होती

हैं। इस बीमारी के होने के बाद थाइराइड ग्रंथि का आकार बढ़ जाता है। इससे शरीर में ज्यादा मात्रा में हार्मोन का निर्माण होता है। जिसके कारण बच्चों को हाइपरथायराइडिज्म की समस्या होती है। इससे कारण बच्चों में थकान, चिड़चिड़ेपन की समस्या होती है। इसके कारण बच्चों का पढ़ाई में बिलकुल मन नहीं लगता।

वैसे तो बड़ों, किशोरों और बच्चों में थाइराइड समस्या के लक्षण सामान्य होते हैं। लेकिन अगर बच्चों में थाइराइड की समस्या हो तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास प्रभावित होता है। बच्चों में अगर थाइराइड समस्या है तो बच्चों के चिकित्सक से संपर्क कीजिए।



**डॉ. आशीष तिवारी**

एम.बी.बी.एस., डी.सी.एच.

वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ

जबलपुर

मोबा.: 9425155373

## चिकित्सा सेवाएं

### सफेद दाग चिकित्सा शिविर (Leucoderma Vitiligo) (Check up free)

हर माह की 18, 19, 20 वा. की  
(प्रातः 9 से 5 तक)

द्वारा डॉ. एस. प्रसाद

डायरेक्टर : श्री साई प्रसाद विकलांग एवं स्किन रिसर्च सेंटर (मुंबई)  
भूतपूर्व प्राचार्य : जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)

### सफेद दाग अब लाइलाज नहीं

सफेद दाग आँटो इम्यून डिस ऑर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलानोसाइट मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण हैं जिसे स्टीम एवं शोधन थेरेपी द्वारा इलाज से दाग के सभी कारण दूर होकर दाग जड़ से ठीक होता है। दुबारा नहीं होता है।

F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नर्सिंग होम के पास, इन्दौर  
फोन : 0731-2559436, 9303274253

### SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC An approach towards healthy mankind A complete cure by homoeopathy

- पेट की पथरी, गुर्दे की पथरी।
- हाई ब्लड प्रेशर, लो ब्लड प्रेशर, घबराहट
- मासिक धर्म की अनियमितता, सफेद पानी, स्तन में गांठ, बच्चेदानी में गांठ एवं समस्त प्रकार के स्त्री रोग
- दमा, निमोनिया, कुकुर खासी, श्रोत्रकण्ठित, टी.बी।
- जोड़ों में दर्द एवं सूजन, कमर दर्द, सायटिका, गाँठिया एवं बात रोग।
- कब्ज, दस्त, भ्रूण न लगना, बवासीर।
- एकजीवा, ल्यूकोडर्म एवंत वृद्ध, पुराने की नसों की सूजना, सोराइसिस आदि जैसे जटिल रोग।
- चेहरा का गोरापन बढ़ाना, कील-मुहासे एवं चेहरे पर दाग, गंजापन एवं बाल झड़ना एवं सभी प्रकार के जीर्ण एवं जटिल रोगों का उत्कृष्ट एवं सफलतापूर्वक इलाज होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा करते हैं।

डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा  
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं  
आहार पोषण सलाह द्वारा  
जटिल बीमारियों का सफलता  
पूर्वक इलाज किया जाता है।  
क.ज.कटीवाइटिस  
राईनाइटिस  
साईनुसाइटिस  
नेजलपॉलिप  
दस्त, उल्टी  
इन्डोनेशन

### डॉ. विश्वेश वर्मा

(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)  
केरलालय होम्योपैथिक चिकित्सक  
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ  
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार  
श्री.नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर,  
90980-26928, 909004339  
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रात. 10 से 1 तक  
E-mail : dr.vishweshwari@yahoo.com

### क्या आप पैरेशन है.....?

शरीर के समस्त रोग जैसे  
गैस, कब्जियत, बालों का झड़ना,  
लकवा, पाइल्स (बवासीर),  
महिलाओं के रोग, स्त्री पुरुषों के  
गुप्त रोग, माइग्रेन (सिरदर्द),  
साइटिका (गठिया), साइनस  
(सर्दी), एलर्जी, लाइलाज खासी,  
मर्दाना कमजोरी आदि।

सभी तरफ से निराश  
रोगी एक बार अवश्य  
मिलें एवं आयुर्वेद का  
चमत्कार देखें

बाहर से आने वाले रोगी  
फोन पर समय लेवें।

पंच कर्म  
से इलाज  
होता है

इच्छित  
संतान के  
लिए मिले

### इंदौर मेडिकल हॉल (दवाखाना)

पाटनीपुरा चौराहा,  
गणेशचंदर महादेव  
मंदिर के सामने,  
फोन : 0731-2530710  
9926014502

100% ग्यारंटी से इलाज

### डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी

MS, FRCOG (UK), FICOG  
स्त्री रोग विशेषज्ञ

### दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर

टेस्ट ट्यूब बेबी (I.V.F. & ICSI) सुविधा

### दूरबीन शल्य क्रिया व संतान विहिनता विशेषज्ञ

समय : सु. 9 से 12 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर

2565768, 2565755

(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574  
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

### डॉ. अनिल बक्षी

MBBS, MS, FRCS (UK)

### रक्त की नसें व दूरबीन शल्य चिकित्सा

विशेषज्ञ: लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं  
पेरीफेरल वेस्कुलर डिसऑर्डर

### दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर

समय : सु. 9 से 12 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर

2565768, 2565755

मोबा. 9303218855, 9826756574  
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

### पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार

के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

"जीन्स" 309, अपोलो स्वचेयर, जंजीरवाला चौराहा,  
न्यू पलासिया, इन्दौर

विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

### डॉ. अजय जैन

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

विशेष प्रशिक्षित- सुन्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेरिजयम,  
ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)

9827023560  
Web : www.infertilemale.co.in  
email : drjaingenese@yahoo.co.in  
परामर्श केवल पूर्ण समय लेकर  
फोन : 0731-3012560

# डॉ. अरुण रघुवंशी

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

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



सी.एच.एल. हॉस्पिटल  
अपाइनमेंट द्वारा  
राजश्री हॉस्पिटल  
सोमवार, गुरुवार  
समय : दोप. 12 से 2 बजे तक

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

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

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर  
फोन : 0731-2574404

# 9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in



## डॉ. भारतेन्द्र होलकर

### Dr. Bhartendra Holkar

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member

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

Fellow scientist & Consultant Physician  
Neuro. Endocrine. Gynae. Genetics

+ **Clinical Specialist** +

- ⇒ मधुमेह की इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- ⇒ बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- ⇒ स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना शल्य - क्रिया चिकित्सा
- ⇒ गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम चिकित्सा
- ⇒ ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- ⇒ आनुवंशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- ⇒ आनुवंशिक परिवार संयोजन चिकित्सा परामर्श कक्ष

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

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक

**9752530305**

e-mail : holkar\_hfrf@yahoo.com

। स्वस्थ महिला का आशय ।  
॥ स्वस्थ थायरॉइड एवं स्वस्थ गर्भाशय ॥



## डॉ. संदीप मिश्रा

BAMS(VU), CSD (चर्मरोग)  
MD, FRHS (AM), EXR&DMCC

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ

हिमालया चर्या द्वारा Decades of accolades से सम्मानित

» एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा ( बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएँ आदि की एलर्जी, पुरानी होने पर अस्थमा में बदल जाती है, जिसका सफल उपचार संभव है ( शीघ्र परिणाम 7 से 21 दिन में) रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी उत्पन्न होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

- » चर्मरोग ( सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकेरिया )
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा
- » एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
- » माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
- » यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुंसकता)



## डॉ. सुश्री मिश्रा

B.H.M.S., D.YOGA (DAVV)  
C.G.O, C.C.H

होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

- » अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
- » गर्भाशय में गठान (फाइब्रॉइड), स्तन में गठान
- » ओवरीसिस्ट (PCOD)
- » बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्टुला
- » चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मससे
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन
- » बच्चों के रोग बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टॉसिल्लस,
- » रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी), बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दांत निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि

## AYH (आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी) सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सिस बैंक के पास), इन्दौर  
समय : सुबह 10.30 से 1.30 (गुरु से शनि), शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

सत्यगीता अपार्टमेंट तनीष्क शोरूम के पास, सपना-संगीता रोड, इन्दौर  
समय : सुबह 10.30 से 1.30 (सोम से बुध) (केवल पूर्व समय ले कर)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

Reg. NO. 2912(M.P.)

## डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसीन, डीएनबी (एन्डो)  
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

मेम्बर : अमेरिकन एंजेलिगेशन ऑफ क्लीनिकल एन्डोक्राइनोलॉजिस्ट  
विशेषज्ञ ▶ बौनापन, हार्मोन विकृति,

यौवनावस्था परिवर्तन न होना, पिट्यूटरी, एड्रिनल, कैल्शियम असंतुलन, इनफर्टिलिटी, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियन्त्रित बाल

कंसल्टिंग एन्डोक्राइनोलॉजिस्ट

डक्लीनिक : ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इन्दौर  
समय : दोप. 1.30 से 3 बजे सायं 6 से 8 बजे

वर्मा नर्सिंग होम : परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर  
समय : सायं 8.30 से 10 बजे तक

उज्जैन : प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक

रतलाम एवं मंदसौर : प्रतिमाह दूसरे रविवार समय : दोप. 10 से 1 बजे तक

**7869270767, 9425067335**

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com

## डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्पेशलिस्ट : फिटल मेडिसीन एवं हार्डरिस्क प्रेगनेंसी

वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर  
समय : सायं 7 से 10 बजे तक

क्लीनिक : फोन 0731-2538331, मोबा. 9713774869

# व्यायाम से भी ठीक हो सकता है हाइपोथाइराइड

**था** इराइड का दर्द बेहद तकलीफदेह होता है। यह दर्द गर्दन की हड्डियों से लेकर खाने की नली, हृदय और प्रमुख धमनियों से हो सकता है। यह दर्द किसी भी उम्र के लोगों को परेशान कर सकता है। अतः अक्सर गांठ की मौजूदगी मरीज को परेशान करती रहती है। उसके आकार व दर्द में वृद्धि होने पर चिकित्सक की सलाह लें, क्योंकि कई बार इसमें क्षयरोग या कैंसर होने की संभावना रहती है।

थायराइड ग्रंथि के चलते गर्दन में भयानक दर्द होता है। थायराइड रोग या ग्रंथि में ट्यूमर होने की वजह से इस तरह की तकलीफ पेश आ सकती है। गर्दन की हड्डी का क्षयरोग, संधिवात, गर्दन की मांसपेशियों का ट्यूमर भी इस दर्द को जन्म दे सकता है।

## इलाज

इसका इलाज व्यायाम द्वारा किया जा सकता है। थाइराइड ग्रंथि के विकार भोजन में आयोडीन की मात्रा बढ़ाने और दवाओं से अक्सर ठीक हो जाते हैं मगर वृद्धि बहुत अधिक हो तो शल्यक्रिया भी करनी पड़ सकती है। अगर किसी का वजन कुछ दिन में तेजी से बढ़ता या घटता जा रहा हो, काम करने में उसका मन न लगता हो और वह उदास-सा रहता हो तो ये सब लक्षण उसमें थायरॉइड डिसऑर्डर के हो सकते हैं। थायरॉइड डिसऑर्डर गले से जुड़ी बीमारी है, इसलिए जो भी प्राणायाम आदि गले में खिंचाव, दबाव या कंपन पैदा करे, उन्हें मददगार माना जाता है।

- थायरॉइड डिसऑर्डर होने पर कपालभाति क्रिया के तीन राउंड पांच मिनट तक करें।
- उज्जयिनी प्राणायाम 15 से 20 बार दोहराएं।
- गर्दन की सूक्ष्म क्रियाएं करें, जिसमें गर्दन को आगे-पीछे और लेफ्ट-राइट घुमाएं।

- लेटकर सेतुबंध, सर्वांग और हलासन, उलटा लेटकर भुजंग और बैठकर उष्ट्रासन, जालंधर बंध आसन करें। आसन को 2-3 बार दोहराएं।
- नोट:** सर्वांग और हलासन गर्दन, कमर दर्द, हाई

बीपी और हार्ट की बीमारियों में न करें। बाकी आसन कर सकते हैं। थायरॉइड डिसऑर्डर हो ही न, इसके लिए इन सभी आसनों और प्राणायाम को रोजाना करने के साथ ही रोजाना सैर पर जाएं।

## थाइराइड का है योग में सफल इलाज

थाइराइड ग्रंथि मानव शरीर में गले में श्वास नली के समीप पाई जाने वाली एक ऐसी ग्रंथि है जो थायराक्सिन नामक हार्मोन का स्राव करती है, वही हार्मोन हमारे शरीर में होने वाली अधिकाधिक जैव रासायनिक क्रियाओं को नियंत्रित करता है। यह हार्मोन मानव शरीर में होने वाली लगभग सभी क्रियाओं को प्रभावित करता है। थायराक्सिन शरीर के वजन, नींद, उत्साह, भूख, प्यास, ऊर्जा इत्यादि को नियंत्रित व संतुलित करता है। जब थाइराइड ग्रंथि ठीक से कार्य नहीं करती है तो हमारे रक्त में थायराक्सिन नामक हार्मोन का स्तर ज्यादा या कम होने लगता है इसे हम दो श्रेणी में विभक्त करते हैं जैसे हाइपर थायराइडिज्म और हाइपोथायराइडिज्म अर्थात हम कह सकते हैं शरीर में वजन का बढ़ना व घटना दोनों ही स्थिति में हमारे थाइराइड ग्रंथि का अस्वस्थ होना ही है इस महत्वपूर्ण हार्मोनल ग्रंथि को स्वस्थ व संतुलित बनाये रखने के लिए उपचार की दृष्टि से कुछ हर्बल्स (वनौषधि) तथा यौगिक क्रियाओं का सहारा लेना आवश्यक है थाइराइड को स्वस्थ रखने के लिए कचनार, पुनर्नवा, मुलेठी व दालचीनी का सेवन श्रेयष्कर है साथ ही साथ नियमित आसन व प्राणायाम जैसे मत्स्यासन, उष्ट्रासन, सर्वांगसन, आनंददिरासन, उर्ध्वापचासन, सिंहासन, कपालभाति व उज्जायी प्राणायाम थाइराइड ग्रंथि में होने वाली सारी गतिविधियों को नियंत्रित रखते हुए सामान्य व स्वस्थ बनाए रखता है। इस ग्रंथि का स्वस्थ रहना इसलिए आवश्यक है क्योंकि यह ग्रंथि शरीर का पेसमेकर अर्थात गतिनिर्धारक है।



ए.के. रावल  
योगाचार्य



थाइराइड जो आपके शरीर में हार्मोन के असंतुलन का परिणाम है। वैसे, महिलाओं में थाइराइड की प्रॉब्लम काफी तेजी से उभरती है और पुरुषों की तुलना में उनमें यह समस्या ज्यादा होती है, पर पुरुष भी इससे अनछुए नहीं हैं। पुरुषों में थाइराइड की समस्या के लक्षण समस्या के प्रकार पर निर्भर करता है, यह किसी भी अंतर्निहित कारण, समग्र स्वास्थ्य, जीवन शैली में परिवर्तन और दवाओं के साथ चल रहे इलाज के कारण हो सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि पुरुषों में थाइराइड की समस्या के लक्षण यौन रोग और अन्य शारीरिक परिवर्तन भी हो सकते हैं।



# पुरुषों में हाइपो थाइराइड

## थकान और सुस्ती

थका हुआ और सुस्त महसूस करना थाइराइड का एक लक्षण है। हृदय और नाड़ी में धीमी दर भी पुरुषों में थाइराइड का संकेत है। पर, यह अस्पष्ट और सामान्य लक्षण है, जो कई स्थितियों में हो सकते हैं इसलिए थाइराइड की समस्या के बारे में पता नहीं चल पाता।

## स्मृति हानि और डिप्रेशन

स्मरण शक्ति कमजोर होना, भ्रम और डिप्रेशन भी थाइराइड से संबंधित लक्षण हैं, जो शारीरिक प्रक्रियाओं की मंदी के कारण होते हैं। ये लक्षण अधिक उम्र के पुरुषों में आम होते हैं। चिड़चिड़ापन भी धीमी गति से बढ़ रहे थाइराइड का लक्षण है।

## मांसपेशियों में दर्द

जिन पुरुषों को थाइराइड है वह मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन विशेष रूप से कमर या कंधे में अनुभव कर सकते हैं। उन्हें अपने पैर के निचले भाग की मांसपेशियां कमजोर और घुटनों एवं हाथ या पैर के

छोटे जोड़ों में सूजन का अनुभव हो सकता है। या आप यह कह सकते हैं कि कुल मिलाकर, उनके जोड़ कठोर हो सकते हैं। इससे भी थाइराइड का पता नहीं चलता क्योंकि ऐसे लक्षण कई स्थितियों में उत्पन्न हो सकते हैं।

## बालों और त्वचा में परिवर्तन

जिन पुरुषों को थाइराइड है उनके बाल मोटे और शुष्क हो जाते हैं, उनकी त्वचा भी रूखी-सूखी हो जाती है और साथ ही साथ यह भी हो सकता है कि उनकी त्वचा पीली हो जाए।

## कब्ज

कब्ज रहना भी पुरुषों में थाइराइड का एक आम लक्षण है। थाइराइड होने पर अक्सर आदमी इस लक्षण का अनुभव करता है।

## वजन

अगर आपके आहार या व्यायाम में कोई बदलाव नहीं है और फिर भी आप वजन कम करने में असमर्थ हैं तो यह थाइराइड का स्पष्ट संकेत है। पर

कई लोगों को लगता है कि वह सिर्फ उम्र बढ़ने या कम शारीरिक गतिविधि की वजह से वजन प्राप्त कर रहे हैं।

पुरुष जिनमें थाइराइड की समस्या के लक्षण दिखाई दें जैसे, निम्न रक्तचाप, सांस लेने में कमी और शरीर का कम तापमान, तो किसी डॉक्टर को दिखना चाहिए। थाइराइड का अगर समय पर इलाज न कराया जाए तो यह पुरुषों के स्वास्थ्य के लिए गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकता।

## थायराइड से पुरुषों से ज्यादा महिलाएं प्रभावित

20 साल की युवती में भी हाइपोथायराइडिज्म पाया जाना असामान्य नहीं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को थायराइड की समस्या ज्यादा होती है। बढ़ती उम्र के साथ इसके बढ़ने का खतरा भी ज्यादा होता है। अध्ययनों में पाया गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं को थायराइड की समस्या ज्यादा होती है।

# डेटिंग... सगाई के बाद

चलिए, लंबे समय से चले प्यार पर आखिर सगाई की मोहर लग ही गई। लेकिन शादी होने में अभी समय है और डेटिंग करने के लिए काफी समय है। प्यार की डेटिंग अलग होती है लेकिन सगाई होते ही इस डेटिंग में कुछ अलग बात आ जाती है। इस संदर्भ में मँगेतर की आशाएँ बढ़ जाती हैं। लेकिन सगाई के बाद जब भी डेट पर जाएँ तो कुछ बातें अवश्य ध्यान में रखें-

- मँगेतर के बुलाने पर एकदम से तैयार न हो जाएँ।
- घर में किसी बड़े व्यक्ति को अवश्य बता कर जाएँ कि आप कहाँ जा रही हैं।
- ब्लाइंड डेटिंग पर न जाएँ।
- किसी अनजान और सुनसान जगह पर जाने से बचें।
- अँधेरा होने तक घर जरूर लौट आएँ।
- गाड़ी में बैठें तो शीशे कभी पूरे न चढ़ाएँ।
- पारदर्शी, भड़काऊ या तंग वस्त्रों का प्रयोग न करें।
- डिस्को व क्लब में रात को दर तक न रुकें और पब की ओर तो कदापि रुख न करें।
- अपने अन्य युवक मित्रों से परिचय को ज्यादा उतावली होने का प्रयास न करें।
- मँगेतर की दैहिक तृप्ति के लिए कभी हाँ न करें और हँसी-मजाक सीमा में रह कर करें।
- अश्लील भाषा या अश्लीलता पर न उतरें।

## इन बातों का ध्यान रखना चाहिए

प्यार की डेटिंग अलग होती है लेकिन सगाई होते ही इस डेटिंग में कुछ अलग बात आ जाती है। इस संदर्भ में मँगेतर की आशाएँ बढ़ जाती हैं

- किसी अच्छे से पार्क या रेस्तराँ में बैठें।
- दिन के वक्त मिलना ज्यादा ठीक रहता है।
- शिष्टता बनाए रखें चाहे मँगेतर कितना भी उतावला हो।
- आपका चरित्र बनाए रखना आपके हाथ में है, इसलिए अपनी दृढ़ता बनाए रखें।
- रीति-रिवाजों को सम्मानजनक शब्दों में परिभाषित करें।
- आपसी समझदारी की बातें करें।
- सेक्स जैसे मामलों में कुछ अनभिज्ञता दिखाएँ।



# सगाई के बाद और शादी से पहले, क्या करें और क्या न करें!

क्या आपके सपनों के राजकुमार ने आपकी उंगली में अंगूठी पहना दी है क्या सगाई की अंगूठी पहनते ही, आपका दिल जोरो से धड़कता है क्या आपको लगता है कि शादी की इतनी बड़ी जिम्मेदारी आप कैसे निभाएंगे? क्या आपको शादी के खर्च की टेंशन अभी से होने लगी है?

सावधानी और आराम से आगे बढ़िए। बेशक आप मां बनने का सपना देखती हैं, लेकिन 1. शायद वो अभी इसके लिए तैयार नहीं। इसलिए बच्चों के बारे में अभी कुछ बात न करें। खासकर की उनके नाम रखने से बचें। क्योंकि आपने यह कहावत तो सुनी ही होगा कि, 'जरूरत से ज्यादा हर चीज़ बुरी होती है'!

अगर आपने अब तक उस खास इंसान का इंतज़ार किया है और हमेशा यही सोचा है कि 2. आप सिर्फ उन्हें ही खुद को छूने देंगी। तो सगाई होने के बाद, यह बात समझिएगा कि उन्हें आपके साथ सोने का लाइसेंस मिल गया है। आपने जहां उस खास पल के लिए इतना इंतज़ार किया है, आप चाहें तो थोड़ा वक्त और ले सकती हैं। तब तक जब तक आप दोनों एक दूसरे के साथ आरामदायक महसूस न करें।

सगाई होने का यह मतलब नहीं कि आप अपने उन खास दोस्तों को ही भूल जाएं, जिन्होंने 3. हर पल आपका साथ दिया है। आपके टूटे दिल को मनाने की कोशिश की है, आपकी हर खुशी में शामिल हुए हैं और सगाई से पहले, जिनके बिना आप एकदम अधूरे थे। इसलिए इन खास दोस्तों को पूरी जिंदगी अपने साथ रखिए और उनका भी साथ निभाएं।

अगर आप दोनों बहुत 4. दूर रहते हैं तो याद रखिएगा कि दूरी हमेशा दो लोगों के बीच दरार पैदा नहीं करती, बल्कि आपका रिश्ता मजबूत करती है। वरना, रिश्ता बोरिंग भी लग सकता है।

5. उनकी अच्छी अपनाएं। कहने का मतलब यह है कि सगाई के बाद जब आपको पता चलेगा कि उन्हें कोई और सब्जी पसंद है और आपको कोई और, तो इसका मतलब यह नहीं कि आप उन्हें हमेशा सिर्फ अपनी मन पसंद की चीज़ ही खिलाएं। अगर आप चाहती हैं कि वो आपकी नापसंद को भी अपनी पसंद बना लें, तो आपको भी उन्हें वैसे ही अपनाना होगा, जैसे वो वास्तव में हैं। इससे आप दोनों में प्यार भी बढ़ेगा।

6. एक रिश्ते में महिला को मां की भूमिका निभाने में ज्यादा वक्त नहीं लगता। क्योंकि उनका बचपन मां के आंचल में बीता होता है। ऐसे में उनके रवैये में भी ज्यादा फिक्र करने की भावना पैदा हो जाती है।

7. आप बहुत ज्यादा खर्चीली हैं, लेकिन उन्हें पैसा जोड़ना पसंद है। इस केस में एक दूसरे को समझने की बहुत जरूरत है और कोशिश कीजिए कि कोई बीच का रास्ता ही निकले।

8. आप हमेशा से ही खुद के पैरों पर खड़ी रही हैं। घर के काम के साथ-साथ ऑफिस भी जाती हैं। लेकिन आपके दिमाग में यह ख्याल आए कि अब आजादी छिन जाएगी, तो अपने कदम पीछे मत हटने दीजिए। आप 'मैं' से 'हम' बनने वाले हैं।

इसे खुशी से अपनाएं।



# मोटापे के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथिक चिकित्सा मोटापा एवं उसके विभिन्न पहलुओं का उपचार करती है। इन दवाओं से पाचन क्रिया सुदृढ़ होती है, चयापचय की क्रिया अच्छी होती है जिसकी वजह से मोटापा कम होता है।

वजन घटाने के लिए कई लोग होम्योपैथी उपचार का सहारा लेते हैं, वजन घटाने के लिए होम्योपैथिक उपचार को सुरक्षित माना गया है एवं यह सभी उम्र के लोगों के लिए कारगर एवं उपयुक्त होता है और आमतौर पर इनका शरीर पर कुप्रभाव नहीं होता।

होम्योपैथिक उपचार बहुत ही प्रभावी होते हैं। आप वजन घटाने के लिए यदि कोई अन्य प्राकृतिक पूरक या उपचार ले रहे हैं तो भी आप होम्योपैथिक दवाइयां ले सकते हैं क्योंकि यह दूसरे उपचार में न तो अवरोध पैदा करता है न ही बुरा प्रभाव डालता है। वजन घटाने के लिए होम्योपैथी में कई प्रभावी

उपचार उपलब्ध हैं। वजन घटाने से पूर्व एक महत्वपूर्ण बात पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए कि आप कितने मोटे हैं तथा आपको कितना वजन घटाने की जरूरत है। इसके लिए आपको होम्योपैथिक चिकित्सक से मिलकर वजन कम करने के सबसे अच्छे विकल्प का परामर्श लेना चाहिए साथ ही उपचार शुरू करने से पूर्व आपको यह भी जान लेना चाहिए कि आपको अपने जीवन शैली में क्या क्या बदलाव लाना है।

वजन घटाने के लिए कुछ सबसे आम और प्रभावी उपचार निम्न प्रकार के होते हैं-

- एंटीमोनिअम क्लुडम
- अर्जेन्टम नाईट्रिकम
- केलकेरिया कार्बोनिका
- कोफिया कूडा
- केपसिकम

## सावधानी

एक पेशेवर होम्योपैथिक चिकित्सक आपके शरीर के अद्वितीय पैटर्न एवं कार्य क्षमता इत्यादि को ध्यान में रखकर आपके लिए उपचार निर्धारित करते हैं।



- डॉ. डी.एन. मिश्रा  
एम.डी. होम्योपैथी  
प्राचार्य, शिवांग होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, भोपाल

यदि आप घर पर अपना वजन कम करने के लिए स्वयं होम्योपैथिक उपचार कर रहे हैं, और एक दो महीने में भी आपके वजन में कोई कमी नहीं आती तो आपको एक पेशेवर होम्योपैथिक चिकित्सक से मिलना चाहिए।

ये 5 छोटे-छोटे  
काम रोज  
करेंगे तो कभी  
बूढ़े नहीं होंगे



# दिनभर रहें एनर्जी से भरपूर

ऑफिस कार्य ज्यादातर बैठे रहने वाला होता है ऐसे में बैठे-बैठे भी थकावट महसूस होने लगती है। ऐसे में कई अन्य समस्याएं शुरू हो जाती हैं शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता घटती जाती है। इन सभी से बचने के लिए कुछ व्यायाम जरूरी है। थकान से बचने के लिए सबसे सरल और कारगर उपाय है भू-नमनासन।

इस आसन से कुछ ही दिनों में आपकी थकान दूर हो जाएगी और हर कार्य पूरी स्फूर्ति के साथ कर सकेंगे। यह आसन कमर और रीढ़ के लिए काफी लाभदायक है। इसमें हम शरीर को पीछे या आगे की ओर न झुकाकर दाएं या बाएं घुमाते हैं। इससे लंबे समय तक बैठने या खड़े होने से आई थकावट दूर होती है।

## भू-नमनासन की विधि

समतल स्थान पर कंबल आदि बिछाकर बैठ जाएं। दोनों पैर सामने रखें। शरीर को सीधा रखकर सांस भरिए। कमर से ऊपर के भाग को सीधे हाथ की ओर मोड़ें और दोनों हथेलियों को जमीन पर दाहिनी तरफ रखें। अब सांस छोड़ते हुए अपने सिर को जमीन से छूने का प्रयास करें। इस स्थिति में कुछ क्षण रुके। सांस सामान्य रखें।

इसके बाद सांस भरते हुए शरीर को ऊपर की ओर लाएं और सांस को छोड़ते हुए शरीर को सीधा कर लें। ऐसे ही दूसरी ओर से इस प्रक्रिया को करें।

## भू-नमनासन के लिए सावधानियां

- इस आसन को सभी आसनों के अंत में करें।
- भू-नमनासन करते समय अपना ध्यान पीठ और कंधे की मांसपेशियों पर लगाकर रखें।
- आसन के दौरान कोशिश करें कि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे और शरीर का वजन हाथों पर आए।
- इससे रीढ़ की हड्डी और कमर के निचले हिस्से का तनाव कम होता है।
- गर्भवती महिलाएं शुरुआत के तीन महीनों तक इस आसन का अभ्यास कर सकती हैं। इसके बाद इस आसन को न करें।



उम्र बढ़ने के साथ ही हर व्यक्ति में हार्मोनल चेंजेस होते हैं। ऐसे में जिन लोगों की दिनचर्या नियमित नहीं होती है उनमें त्वचा की रंगत और चमक जल्द खोने लगती है, साथ ही चेहरे पर झुर्रियां भी दिखाई देने लगती हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपकी स्किन पर बढ़ती उम्र का प्रभाव न दिखाई दे तो नीचे लिखे प्राकृतिक उपायों पर जरूर ध्यान दें।

## तनाव से बचें

गुस्सा करने से अथवा तरह तरह से मुंह बनाने से भी चेहरे पर उम्र के पहले ही झुर्रियां पड़ने लगती हैं। तनाव आपके शरीर में एक ऐसी रासायनिक प्रक्रिया उत्पन्न करता है जिससे कार्टिसोल का स्त्राव होता है जो आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। कुछ तनाव ऐसे होते हैं जिनसे बचा जा सकता है मसलन समय पर बिजली बिल भरकर, समय पर टेलीफोन बिल भरकर, समय पर ऑफिस पहुंचकर, समय पर लिया गया काम पूरा करके इत्यादि।

## सिगरेट न पीएं

झुर्रियों से बचे रहना चाहते हैं तो सिगरेट से दूरी बना लें। सिगरेट एन्जाइम्स को एक्टिवेट कर देती है, जिससे हमारे चेहरे और शरीर के ऊपर झुर्रियां दिखाई पड़ने लगती हैं। ऑलिव ऑयल को नींबू रस में मिलाकर हफ्ते में तीन बार चेहरे की मालिश करें, इससे न सिर्फ झुर्रियां भागेगी बल्कि चेहरे की रंगत में भी निखार आएगा।

## ज्यादा पानी पीएं

अगर झुर्रियों से परेशान हैं तो अधिक से अधिक पानी पीना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। हाल ही में एक अध्ययन में कहा गया है कि आपकी त्वचा के लिए सिर्फ पानी पीना ही फायदेमंद नहीं होता बल्कि यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितनी मात्रा में पानी पीते हैं। झुर्रियां मिटाने के लिए कम से कम आठ ग्लास पानी पीएं।

## भरपूर नींद लें

कम सोने से आपका शरीर कमजोर पड़ने लगता है और सबसे पहले इसका असर आपकी त्वचा एवं मूड पर ही पड़ता है। जरा जरा सी बात पर आप चिढ़ने लगते हैं तथा आपकी त्वचा रुखी लगने लगती है। कम सोने से आपकी आँखें बोझिल लगने लगती हैं तथा आपकी आँखों के नीचे काले धब्बे नजर आने लगते हैं। भरपूर नींद लें तो कम उम्र में झुर्रियों से बचे रहेंगे।

## विटामिन सी ज्यादा लें

विटामिन सी का अधिक मात्रा में सेवन आपको झुर्रियों से दूर रखेगा। इसे एस्कॉर्बिक एसिड भी कहते हैं। यह अनेक किस्म के फलों व सब्जियों में पाया जाता है। इसके अच्छे स्रोत हैं मिर्च, फूल गोभी, ब्रोकली स्प्राउट्स, सन्तरा, कीवी, स्ट्रॉबेरी, टमाटर, पत्तेदार हरी सब्जियां, पपीता, आम, तरबूज, रसबेरी और पाइनापपल, इनका भरपूर सेवन करने से झुर्रियां दूर हो जाती हैं।



# खतरनाक है शौकिया तौर पर सिगरेट का नशा

**आ**मतौर पर समाज में यह धारणा है कि नशा करना मर्दों की फितरत है. समाज में पुरुषों को ही नशा करने का अधिकार है. अगर महिलाएं इस तरह की करतूत करती हैं तो उन्हें कुल विरोधी या कुल का नाश करने वाला माना जाता है. लेकिन बदलते समाज के साथ-साथ लोगों की सोच बदली है. आज महिलाएं पुरुषों के साथ कदमताल कर रही हैं. वह किसी भी क्षेत्र में अपने आप को कम नहीं आंकातीं. अगर पुरुष धूम्रपान करता है तो वहां भी वह अपने आप को बीस साबित कर रही हैं. लेकिन एक नए शोध से पता चला है कि आज की तारीख में धूम्रपान करने वाली महिलाओं की मौत के आसार बढ़ रहे हैं.

आज अगर कोई सिगरेट पीता है चाहे वह स्त्री हो या पुरुष तो उसकी इस हरकत को हाई स्टेटस के साथ जोड़कर देखा जाता है. पुरुषों की तरह महिलाएं भी कम उम्र में सिगरेट पीना शुरू कर देती हैं. कहीं-कहीं तो यह भी देखा गया है कि महिलाएं पुरुषों के मुकाबले बहुत ही ज्यादा सिगरेट पीती हैं. उनकी यही आदत स्वास्थ्य को बहुत ही ज्यादा नुकसान पहुंचा रही है. इन्हीं आदतों की वजह उनमें फेफड़ों के कैंसर का रिस्क

बढ़ गया है. न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में छपे शोध के मुताबिक धूम्रपान के कारण अब पुरुषों की ही तरह महिलाओं की भी बड़ी संख्या मृत्यु हो रही है। सिगरेट का अधिक सेवन करने से वर्ष 2000 से 2010 के बीच धूम्रपान करने वाली महिलाओं में लंग कैंसर से मौत की आशंका सामान्य लोगों के मुकाबले 25 गुना हो गई थी. शोध में अमरीका की 20 लाख से ज्यादा महिलाओं से इकट्ठा किए डेटा पर नजर डाली गई है.

## विज्ञापन न दिखाए

वैसे समाज का कोई भी वर्ग हो किसी भी तरह का धूम्रपान उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है. जागरूकता अभियान के तहत लोगों को यह संदेश दिए जाते हैं कि शराब, गांजा और भांग सहित हर प्रकार के मादक द्रव्यों का सेवन आपके जीवन में तबाही लेकर आता है. खासतौर पर सिगरेट को लेकर किसी भी तरह के विज्ञापन न दिखाए जाने की हिदायत दी जाती है. यह शोध भले ही नशे के आदी हो चुके लोगों को प्रभावित न कर पाए लेकिन वह लोग जरूर सावधान हो जाएं जो अक्सर सिगरेट को शौकिया तौर पर पीते हैं.

# कानों में सीटी बजना है खतरे की घंटी

**अ**गर आपको बात करते समय अचानक कान में सीटी की आवाज सुनाई दें और साथ ही मोबाइल पर भी आवाज साफ न सुनाई दे तो जरा सावधान हो जाइए। अगर आपने इसे नजरअंदाज किया तो आप जल्द ही बहरे हो सकते हैं। यह कानों की बीमारी एकोस्टिक न्यूरोमा के लक्षण होते हैं। दरअसल, एकोस्टिक न्यूरोमा एक ट्यूमर होता है, जिससे कैंसर तो नहीं होता लेकिन धीरे-धीरे यह आपकी सुनने की क्षमता बिल्कुल खत्म कर देती है। इस बीमारी के लक्षणों का काफी देर बाद ही पता चल पाता है और तब तक बीमारी अपनी आखिरी स्टेज पर आ चुकी

होती है। अगर शुरू में इस बीमारी का पता चल जाए तो इसका इलाज आसानी से हो सकता है। लेकिन बाद में यह बीमारी गंभीर हो जाती है। इसके साथ ही कुछ मरीजों में यह बीमारी काफी तेजी से बढ़ती है। एकोस्टिक न्यूरोमा की वजह से ऐसा लगता है जैसे चक्कर आ रहे हों या चलते समय अचानक आपके कदम लड़खड़ा रहे हों। अगर एकोस्टिक न्यूरोमा बहुत ज्यादा बढ़ जाए तो इसकी वजह से चेहरे पर लकवा भी हो सकता है। इसलिए अगर आपको भी फोन पर बात साफतौर पर सुनाई नहीं देती है या कानों में सीटी बजती है तो आज ही डॉक्टर के पास इसका इलाज कराएं।





तीन दिन में केवल एक बार पेट साफ होने का अर्थ है कि व्यक्ति कब्ज का शिकार है। यह मलाशय के कई तरह के रोगों का लक्षण हो सकती है जिनमें कैंसर भी शामिल है। किसी भी तरह के गम्भीर रोग का समय रहते पता लगा कर गम्भीर परिणामों से बचा जा सकता है।

## कब्ज से रहें सावधान

**पे**ट तथा छोटी आंत में पाचन प्रक्रिया के पूरा होने पर भोजन के अवशिष्ट पदार्थ मलाशय में पहुंचते हैं। मलाशय मांसपेशियों से बनी 5 से 6 फुट लम्बी एक नली है। जिस दौरान भोजन के बचे अवशिष्ट पदार्थ इसमें से होकर गुजरते हैं तो यह उनमें से 90 प्रतिशत तक पानी सोख कर शरीर में मौजूद पानी का स्तर बरकरार रखती है। यदि मलाशय से होकर गुजरने में अवशिष्ट पदार्थों की गति काफी धीमी होती है तो इनमें से काफी सारा पानी सोख लिया जाता है और मल बेहद सख्त हो जाता है जिससे कब्ज होती है। यदि यह मलाशय से काफी तेजी से गुजरता है तो मल बेहद पतला पेचिश जैसा हो जाता है। आमतौर पर कब्ज का कारण मलाशय की कमजोर मांसपेशियां होती हैं। कुछ लोगों में जन्म से ऐसा होता है जबकि कुछ लोग पेट साफ रखने के लिए रेचक चीजों (मल को मुलायम बनाने वाले चूर्ण या दवाइयों) का अक्सर प्रयोग करके इसे कमजोर

बना देते हैं। वास्तव में ये लोग इन पर निर्भर हो जाते हैं। दर्दनिवारक या रक्तचाप नियंत्रित करने वाली तथा आयरन जैसी दवाइयों से भी कब्ज हो सकती है। इसके अलावा कब्ज का कारण मलाशय के रोग भी हो सकते हैं जिनमें कैंसर भी शामिल है। जिन लोगों को अक्सर कब्ज रहती है उन्हें शक दूर करने के लिए एक बार डॉक्टर से जांच करवा लेनी चाहिए। समय पर पता चलने पर किसी भी रोग का उपचार सरल तथा सम्भव हो जाता है। हाइपोथाइरॉयडिज्म (जब थाइरॉयड ग्रंथि धीमा कार्य करती है) जैसी कुछ तरह की अन्य व्याधियां भी कब्ज का कारण हो सकती हैं। कब्ज से बचने के लिए मलाशय की क्षमता को प्रभावी बनाने पर जोर देना चाहिए।

प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन मल को सख्त होने से बचाता है। स्टूल सॉफ्टनर (मल को कोमल करने वाली दवाई) भी लाभ पहुंचाते हैं। बेहतर होगा कि पानी का पर्याप्त सेवन तथा भोजन में रेशेदार आहार की मात्रा में इजाफा करने के साथ ही नियमित रूप से व्यायाम किया जाए।

## गर्भावस्था में त्वचा का रखें विशेष ख्याल

**ग**र्भावस्था में शारीरिक बदलावों के दौरान महिला की त्वचा पर भी काफी असर पड़ता है। इन दिनों कई महिलाओं के चेहरे और शरीर की त्वचा बदरंग और धब्बेदार हो जाती है तो कई महिलाओं की त्वचा में इस दौरान एक खास तरह की चमक भी आ जाती है। गर्भावस्था में त्वचा के रंग में बदलाव आने की मूल वजह शरीर में रक्त संचार का घटना-बढ़ना, गर्भावस्था में शरीर में एस्ट्रोजन की मात्रा में असंतुलन होना होता है जिसकी वजह से कई महिलाओं के चेहरे पर दाने, मुंहासे या अन्य और कई तरह की समस्याएं आ जाती हैं।

इसके लिए गर्भावस्था के दौरान सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए क्योंकि इन दिनों त्वचा बेहद संवेदनशील हो जाती है जिसे सूर्य की घातक

अल्ट्रावायलेट किरणें रूखा और बेजान बना देती हैं। इसके कारण त्वचा पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। अल्ट्रावायलेट किरणें हमारी त्वचा के कोमल तंतुओं को नष्ट कर देती हैं जिससे त्वचा कैंसर होने का भी खतरा रहता है। गर्भावस्था के दौरान त्वचा काफी तैलीय हो जाती है। इसलिए इन दिनों त्वचा की साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

यदि त्वचा की साफ-सफाई ढंग से न की गई तो रोम छिद्रों में गंदगी फंसने से त्वचा मैली दिखती है। साथ ही इससे संक्रमण होने का खतरा बना रहता है। इन दिनों त्वचा की साफ-सफाई के लिए नियमित रूप से उपयुक्त क्लींजर का इस्तेमाल करें। मुलायम स्क्रब के जरिए भी त्वचा की नियमित सफाई की जा सकती है।



# स्किनी जींस कर देगी सिक



भले ही स्किनी जींस से आपको स्लिम लुक मिलता है, लेकिन इसके साइड इफेक्ट्स खासे रिस्की हैं। दरअसल, इससे मरेल्जिया परेस्थेटिका डिसऑर्डर हो सकता है। मौजूदा पॉप्युलर ट्रेंड्स की बात करें, तो पिछले लंबे टाइम से स्किनी जींस काफी डिमांड में हैं।

हालांकि आपकी चॉइस अगर स्टाइल से ज्यादा हेल्थ पर ध्यान देने की है, तो यह टाइम अलर्ट होने का है। ज्यादा टाइट स्किनी जींस पहनने से हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। स्किनी जींस पहनने से बॉडी पार्ट्स में सही तरह से ब्लड फ्लो नहीं होता। इसलिए बेहतर है कि जींस में एक साइज बड़ा ले लिया जाए।

## क्या हैं हेल्थ रिस्क

बहुत टाइट स्किनी जींस पहनने से मरेल्जिया परेस्थेटिका नाम का नर्व डिसऑर्डर हो सकता है। थाइज के बाहरी हिस्से की एक खास नर्व पर लगातार दबाव बनने की वजह से यह डिसऑर्डर होता है। इस डिसऑर्डर के बारे में 2003 से ही चर्चा हो रही है।

## कैसे होता है

मरेल्जिया परेस्थेटिका को इसलिए डेंजरस माना जाता है, क्योंकि इसमें नर्व्स डैमेज हो जाती हैं। कमर और थाइज को एक सेंसरी नर्व रिलेट करती है। बहुत टाइट कपड़े पहनने से इस पर काफी प्रेशर पड़ता है, जिससे दबकर काम करना बंद कर देती है। टाइट क्लोथ्स के अलावा ज्यादा वजन बढ़ने की सिचुएशन में भी ऐसा होता है। ऐसे में, नर्व का काम करने का तरीका बदल जाता है और हल्का टच भी तेज दर्द महसूस होता है।

टाइट जींस को हिप्स के पास कसकर बांधने से यह प्रॉब्लम होती है। हालांकि इस डिसऑर्डर का इलाज हो सकता है, लेकिन यह आसान नहीं है। इससे बचने के लिए टाइट जींस या बेल्ट को अवॉइड करने की ही सलाह दी जाती है। वहीं, इसके इलाज के तौर पर नर्व को या तो छोटा किया जाता है या फिर पूरी तरह काट ही देते हैं। टाइट कपड़ों से यह प्रॉब्लम हो सकती है। 'यह नर्व बहुत डेलिकेट होती है। इसलिए इस पर जोर जल्दी पड़ता है। हालांकि जरूरी नहीं कि टाइट कपड़े पहनने से सभी को यह प्रॉब्लम हो, लेकिन ऐसे आउटफिट्स से बचना ही बेहतर रहता है। वैसे, बॉडी पर जल्दी प्रेशर महसूस करने वाले और डायबिटिक पेशंट्स को यह डिसऑर्डर जल्दी होता है। ऐसे में, थाइज के आउटर एरिया में जलन और दर्द होता है।

## भारी पड़ेंगी हील्स

अक्सर गर्ल्स को स्किनी जींस के साथ हाई हील्स कैरी करना अच्छा लगता है। बेशक यह उनके लुक्स को हाइलाइट करता है, लेकिन इस डिसऑर्डर को भी बढ़ा देता है। दरअसल, हील्स के साथ पेल्विस की मूवमेंट से सेंसिटिव एरिया पर प्रेशर बढ़ता है। डॉ. अशोक कहते हैं, 'हाई हील्स पहनने पर बॉडी का सारा वजन पैर के अंगूठों पर आ जाता है, जिससे डेलिकेट नर्व्स पर और ज्यादा प्रेशर पड़ता है। जाहिर है, इस तरह प्रॉब्लम भी बढ़ती है।'

एक्सपर्ट  
की राय

## तो क्या करें

बेशक, फैशन के आगे हेल्थ के साथ समझौता कोई भी नहीं चाहेगा। इसलिए अब से जब भी आपका मन स्किनी जींस पहनने का हो, तो उसे थोड़ा अलर्ट होकर कैरी करें।

## बचें गायज भी

बेबी प्लान करने वाले मेल्स को स्किनी जींस ना पहनने के लिए कहा जाता है, क्योंकि इससे टेस्टिकल्स में हीट बढ़ती है और नतीजा होता है स्पर्म काउंट का कम होना।



कोई साल ऐसा नहीं बीतता, जिसमें लू से कुछ मौते नहीं होतीं। अप्रैल का महीना शुरू होते-होते सारे भारत में, विशेषकर उत्तर और मध्य भारत के बड़े भू-भाग में भयानक गर्मी पड़नी शुरू हो जाती है। मई और जून के महीनों में यह गर्मी अपनी पराकाष्ठा पर रहती है। उस समय ऊपर से सूरज मानों आग उगलता रहता है और नीचे हवा इतनी गर्म रहती है कि छाया में रहने पर भी शरीर को जलाए डालती है। यही अवस्था जब तीखी हो जाती है, तो कहा जाता है कि लू चल रही है। लू लगना किस अवस्था को कहते हैं? लू लगने पर क्या उपचार करना चाहिए? लू से बचने के उपाय क्या हैं? आइए, यहां इन्हीं विषयों पर चर्चा करें।

# लू का निदान

## उपचार एवं बचने के उपाय



**म**नुष्य तथा जानवरों के शरीर को प्रकृति ने काफी हद तक गर्मी और सर्दी सहन करने तथा उसे नियंत्रित करने की क्षमता दे रखी है। पर उस क्षमता की भी सीमाएं हैं। लू की प्रखरता जब इस सीमा को तोड़ सकती है, तो आक्रांत मनुष्य का शरीर गर्मी की भीषणता से निपट नहीं पाता, या तो ये कहे कि वह अपने हथियार डाल देता है और झुलस जाता है। इसी को लू लगना अर्थात् हीटस्ट्रोक कहते हैं।

साधारण व स्वस्थ मनुष्य के शरीर का तापमान 970 से 900 फारेनहाइट के बीच रहता है। यह तापमान 24 घंटे एक सा नहीं रहता। सुबह कम और शाम को अपेक्षाकृत अधिक होता है पर रहता है, 970 से 990 के दायरेमें ही। यदि आसपास के वातावरण का तापमान इस 970 से 990 फारेनहाइट के दायरे से अधिक हुआ और उससे प्रभावित होकर शरीर का तापमान बढ़ना शुरू हो गया, तो रासायनिक एवं भौतिक क्रियाओं द्वारा शारीरिक प्रक्रिया के फलस्वरूप कुछ क्रियायें होती हैं, जिनके कारण बढ़ा हुआ तापमान कम होता है। उनमें से एक है शरीर से पसीना निकलना शुरू हो जाना, जिसके फलस्वरूप बढ़ा हुआ तापमान सामान्य हो जाता है। प्रकृति ने हमारे चर्म में बारीक छिद्र किए हैं, इसलिए कि उनमें पसीना निकल सकें, जिससे शरीर को बढ़े हुए तापमान से छुटकारा मिले। पर वातावरण का तापमान यदि बहुत अधिक हो जाए, तो उसका प्रभाव शरीर पर इतनी तेजी से और इतना अधिक पड़ सकता है कि पसीना निकलने और उसे सुखाकर शरीर के

तापमान को सामान्य बनाये रखने वाली प्रक्रिया उस हमले को संभाल नहीं सके और पसीना निकलना ही बंद हो जाए, उस हालत में शरीर का तापमान एकदम बढ़ जायेगा और गुर्दा, हृदय, मस्तिष्क और जिगर जैसे मुख्य-मुख्य अवयवों की कार्य-प्रणाली बढ़े तापमान के अनुपात में अवरूद्ध व छिन्न-भिन्न होती जाएगी।

यदि तापमान 1040-1050 फारेनहाइट तक रहा, तो आक्रांत व्यक्ति की भयानक प्यास, सरदर्द, चक्कर, कमजोरी, मानसिक असंतुलन और बेहोशी की सी अवस्था होती है। पेट में गड़बड़ी तथा चमड़ी खुश्क और गरम हो जाती है।

यदि तापमान 1100 के आसपास पहुंच गया, तो नाक-कान और मुंह से रक्त बहना शुरू हो जाता है और व्यक्ति गहरी बेहोशी की अवस्था में पहुंच जाता है। रक्तचाप सामान्य से नीचे गिरना शुरू हो जाता है और हार्टफेल होने की स्थिति पैदा हो जाती है या हार्टफेल हो जाता है।

लू लगने से 1100 तक बढ़े हुए तापमान वाले व्यक्तियों की यदि तत्काल चिकित्सा की जाय तो 60 प्रतिशत तक जान बचाई जा सकती है। परन्तु लू-पीड़ित व्यक्ति का तापमान 1100 से बढ़ गया हो, तो 20 से 30 प्रतिशत से अधिक को बचाना मुश्किल होगा। मनुष्य का शरीर 1140 के फारेनहाइट से अधिक तापमान बरदाश्त नहीं कर सकता। उस हालत में शत-प्रतिशत रोगियों की मृत्यु हो जाती है।

लू के उपचार में मुख्य बात यह है कि जैसे भी हो शरीर के बढ़े हुए तापमान को घटाया जाये और

पसीना निकलने वाली प्रक्रिया फिर चालू हो जाये। अतः निम्नलिखित उपचार तत्काल करने चाहिए-

1. लू से आक्रांत व्यक्ति को फौरन ऐसी जगह लेटा देना चाहिए जो ठंडी भी हों और जहां हवा का आवागमन भी हो। लू के रोगी के कपड़े ढीले कर देना चाहिए।

2. शरीर का तापमान यदि बहुत बढ़ गया हो, अर्थात् 1040 फारेनहाइट के ऊपर हो तो बर्फ मिले ठंडे पानी के टब में सर के अतिरिक्त शेष सारे शरीर को डूबो देना चाहिए। जब तक मुंह के अंदर का तापमान 1020 फारेनहाइट तक न आ जाए तब तक यही प्रक्रिया अपनानी चाहिए।

3. यदि पास में टब न हो, तो बर्फ के पानी में तौलियां भिगो-भिगो कर सारे शरीर को पोंछते रहना चाहिए अथवा शरीर के अगल-बगल बर्फ की सिल्लियां लगा देनी चाहिए।

4. ठंडे तौलिये से स्किन को हल्के ढंग से रगड़ते रहना चाहिए ताकि गर्मी निकलने में मदद मिले और रक्त-संचार की प्रक्रिया पुनः काम करने लगे।

5. रोगी अगर बेहोश नहीं हो गया है, तो वह जितना भी पानी पी सके, पिलाना चाहिए-चाहे सादा पानी हो, लस्सी हो, फलों का रस हो या सब्जियों का सूप हो। पानी और फलों के रस को छोड़कर बाकी पेयों में नमक मिलाकर देना चाहिए, उससे उपचार में मदद मिलेगी। वैसे यदि अस्पताल पास हो, तो लू लगे व्यक्ति को तुरन्त वहां ले जायें ताकि जल्दी ही ये सभी उपचार डॉक्टरों की देखरेख में हों तथा आवश्यक औषधियां भी रोगी व्यक्ति को दी जा सकें।

# कैसे बने शाकाहारी

शाकाहारी भोजन यकीनन आपकी सभी पोषक जरूरतों को पूरा करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप विभिन्न प्रकार के भोजनों का सेवन करें ताकि आपको जिन पोषक तत्वों की बुनियादी तौर पर जरूरत है उन्हें कवर किया जा सके। आज पूरी दुनिया में जितने लोग भी नॉन वेजिटेरियन हैं वे खुद को वेजिटेरियन डाइट की ओर प्रोत्साहित कर रहे हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि आपको जितना पोषण वेजिटेरियन डाइट में मिलेगा उतना पशु-पक्षी को खा कर नहीं मिलेगा।

**अ**गर आप जन्म से ही मांसाहारी रहे है तो आप को शाकाहारी बनने में मुश्किल हो सकती है। और इसके लिए आपको अपने आपको दिमागी तौर पर तैयार करना पड़ेगा। नॉन वेजिटेरियन से खुद को वेजिटेरियन बनाना कोई आसान काम नहीं है। अगर आप भी शाकाहारी बनने का सोच रहे हैं तो हम इसमें आपकी मदद करेंगे और बताएंगे कि ऐसा कैसे किया जा सकता है, तो ध्यान से पढ़ें -

## मानसिक स्वीकृति

अगर आप जन्म से ही मांसाहारी रहे है तो आप को शाकाहारी बनने में मुश्किल हो सकती है। और इसके लिए आपको अपने आपको दिमागी तौर पर तैयार करना पड़ेगा। अभी आपका मन करेगा कुछ नॉन-वेज खाने का तो उसके लिए आपको अपने दिमाग पर नियंत्रण रखना पड़ेगा। ये तभी हो सकता है जब आप अपने दिमाग में ये बात बैठा लें की आपको पूरी तरह शाकाहारी बनना है।



## जीवनशैली में परिवर्तन

शाकाहारी भोजन के साथ आपको अपने जीवन में कई आवश्यक बदलाव की जरूरत होगी और ये आप पर निर्भर करता है की आप अपनी जिन्दगी में कितना बदलाव करते है। सबसे पहले आप शाकाहारी रेस्तरां, सुपरमार्केट और स्टोर्स ढूँढ़ें जहाँ आपके मन पसंद का खाना मिले।

## परिवार और दोस्तों को बताएं

अपने परिवार और दोस्तों को बताएं की आपने शाकाहारी बनाने का निर्णय किया है। जिससे अगर आप उनके साथ खाना खाते है तो वो आपके लिए शाकाहारी भोजन तैयार रखेंगे। हो सकता है आप को बहुत सारे सवाल का सामना करना पड़े पर आप अपने आपको तैयार रखे ताकि आप उनके जवाबों का उत्तर तथ्य के साथ दे सके।

## फलों और सब्जियों को अपने भोजन का हिस्सा बनाये

फल तथा सब्जियाँ ऐसे खाद्य हैं जिन को खाने से आप की सेहत अच्छी रहती है। इनमें कैलोरी कम, फाइबर अधिक तथा साथ ही विटामिन्स, मिनरल्स तथा एंटीआक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं। ये हृदय रोगों तथा स्ट्रोक के खतरे को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। ये रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखते हैं।

## मौसम के अनुसार खाएं

फल तथा सब्जियाँ शाकाहारी डाइट का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ये स्वाद तथा ताजगी के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। इस लिए फलों तथा सब्जियों को मौसम के

हिसाब से ही खरीदा जाए। जब आप किसी मौसम में ताजा फल खरीदते हैं तो आपको उन्हें असाधारण रूप से स्वादिष्ट बनाने के लिए कुछ अधिक नहीं करना पड़ता। हर मौसम की अपनी विशिष्टता होती है और हर मौसम में आपके लिए बहुत कुछ स्वादिष्ट उपलब्ध होता है। फल तथा सब्जियों का सेवन करना आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी जेब के लिए भी एक वरदान है।

## वेजिटेरियन रेसेपी किताबें पढ़ें

शाकाहारी भोजन के साथ आप बहुत सारे एक्सपेरिमेंट कर सकते है। अगर आप कुछ ही वेजिटेरियन खाना पकाना जानते हैं तो आप आसानी से नॉन वेज की तरफ जा सकते है। इसके लिए एक अच्छी वेजिटेरियन बुक खरीदे और खुद शाकाहारी खाना पकाए और खाए।

## नॉन वेज धीरे-धीरे खाना छोड़ें

अचानक मांस, मछली और चिकन खाना मत छोड़ें इसके उलटे प्रभाव भी हो सकते है जैसे की जब एक व्यक्ति को धूम्रपान या शराब छोड़ने पर होते है। इसलिए धीरे-धीरे पर नियमित रूप से अपने आहार में नॉन-वेज की मात्रा को कम करे। इससे आप को आसानी होगी और नॉन - वेज के दुसरे विकल्प ढूँढ़ें।

## फाइबर को न भूलें

फाइबर की उच्च मात्रा वाले भोजन सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं होते हैं बल्कि ये भूख को काबू में रखने और कोलेस्ट्रॉल कम करने तथा पाचन प्रणाली को स्वस्थ रखने में भी सहायक होते हैं। फाइबर भोजन से हमें कोई कैलोरी नहीं मिलती परंतु यह हमारी पाचन प्रणाली को साफ करने में सहायक होता है।



# उम्र बढ़ानी है तो कम बैठो

**खु**द को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो प्लीज कुर्सी से खड़े हो जाएं। कुछ देर तक चहलकदमी जरूर करें। एक नए अध्ययन में पहले किए गए ऐसे ही अन्य अध्ययनों की पुष्टि करते हुए कहा गया है कि अगर आप लगातार आठ घंटे तक ऑफिस या घर में कुर्सी पर बैठे रहना पसंद करते हैं तो आप कई बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। इसलिए ऑफिस या घर में लगातार इतनी देर तक कुर्सी पर न बैठें, यानी आलस को त्याग दें। अमेरिका की कैन्सस यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च से पता चला है कि यदि लगातार आठ घंटे तक घर या ऑफिस में बैठते हैं तो आप कई बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। रिसर्च के दौरान यह तथ्य सामने आया है कि लगातार चार घंटे से ज्यादा बैठने वाले व्यक्ति कुछ समय बाद डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और दिल से संबंधित बीमारी के शिकार हो जाते हैं। यह रिसर्च ऑफिस के अंदर काम करने वाले कर्मचारियों और लगातार ट्रक चलाने वाले ड्राइवर्स पर किया गया है। हालांकि पिछले साल एक रिसर्च यह खुलासा कर चुकी है कि तीन घंटे से कम बैठने वाले व्यक्ति अपने उम्र में दो साल का इजाफा कर सकते हैं। 70 फीसदी से ज्यादा लोग छह घंटे से ज्यादा कुर्सी पर अपना समय बिताते हैं।

# काम से सिरदर्द हो तो आजमाइये ये उपाय

ऑफिस में सिरदर्द होना बहुत आम सी बात है। यह कई कारणों की वजह से हो सकता है जैसे, रात में ठीक से नींद पूरी न करना, तनाव, पौष्टिक आहार न खाने की वजह से या गलत बैठने के तरीके की वजह से। लगातार कंप्यूटर के सामने आंख गढ़ाए बैठने की वजह से सिर में दर्द होने लगता है। अगर आप भी ही सिरदर्द की समस्या से जूझ रहे हैं तो रोज रोज सिर दर्द की दवाई लेना ठीक नहीं है। इसे दूर करने के लिये अपनाइये ये उपाय-

## काम से सिरदर्द हो तो आजमाइये ये उपाय

1. **काम से ब्रेक लेते रहें**- लगातार काम के बोझ से तनाव पैदा हो जाता है तो, ऐसे में काम से हल्का-फुल्का ब्रेक लेते रहें। नींद से जागने के लिये समय समय पर चेहरा पानी से धोते रहें। मन करे तो फोन पर अपना फेवरेट म्यूजिक सुने या दोस्तों

से बात करें।

2. **नींद भगाएं**- नींद में कमी की वजह से ऑफिस में नींद आती है। इसको दूर करने के लिये कॉफी पियें, इससे आपकी नींद अवश्य भागेगी।

3. **खूब सारा पानी पियें**- अगर आप अंदर से हाइड्रेट रहेंगे तो आप ताजगी भरा महसूस करेंगे तथा सिरदर्द भी नहीं होगा। पानी पीने से सारा सिस्टम साफ रहता है, तनाव नहीं होता, शरीर में ऊर्जा बनी रहती है और स्किन भी ग्लो करती है।

4. **गर्दन घुमाएं**- इससे न केवल गर्दन को आराम मिलता है बल्कि कंधे और पीठ को भी आराम मिलता है। कडी गर्दन की वजह से सिर में भी दर्द होने लगता है।

5. **एक्यूपंकचर ट्राई करें**- एक्यूपंकचर सिरदर्द और माइग्रेन को ठीक करने के लिये बहुत लाभकारी है। सिरदर्द को दूर करने के लिये जबड़े वाला प्वाइंट दबाइये।



6. **अदरक, नींबू और शहद वाली चाय**- कई लोग सिरदर्द पड़ने पर यही चाय बना कर पीते हैं, इससे सिरदर्द बिल्कुल ही सही हो जाता है।

7. **बैठने का तरीका**- अपने बैठने का तरीका भी बदलिये। गलत बैठने के ढंग से भी पीठ और कंधे में दर्द शुरू हो जाता है।

# अक्षय तृतीया

## विश्व धर्म के झरोखे में

त्रेता युग क प्रारंभ अक्षय तृतीया , रोहिणी नक्षत्र के साथ हुआ ,उस समय बुध ग्रह का विशेष सहयोग था. रोहिणी नक्षत्र बुध ग्रह और चन्द्र के मध्य स्थित होना अक्षय तृतीया का द्योतक है।

**आ**धुनिक पंचांगों में भी स्रष्टि स्रष्टि यदि काल चक्र वर्णन में त्रेता युग का प्रारंभ वैशाख शुक्ल रोहिणी नक्षत्र, अक्षय तृतीया में हुआ था। रोहिणी नक्षत्र के विशेष महत्व में, चन्द्र और बुध ग्रह की अपेक्षा में, वर्तमान धर्म समाज का ज्ञान लगभग नगण्य है। इसे परशुराम जयंती के नाम से जाना जाता है या यह एक वार्षिक दिवस होकर याद किया जाता है।

गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरित मानस में भगवान राम को लक्ष्य करते हुए ब्रह्म ईश्वर की शोभा निरूपण में लिखा है -

रामलखन सीय सोहत कैसे,  
ब्रह्माजीव विध माया जैसे।

उपमा बहुरि कहु जिय जोही,

अनु बुध विधु विच रोहिणी सोही।

अर्थात राम, सीता, लक्ष्मण उसी प्रकार शोभित होते हैं जिस प्रकार बुध ग्रह और चन्द्र के मध्य रोहिणी नक्षत्र शोभित होता है। तुलसीदास जी ने अक्षय तृतीय की प्रस्तुति निम्नानुसार, बड़े सरल एवं नक्षत्रीय पद्धतिनुसार की। चौपाई -

जानु बुध विधु विच रोहनि सोही।

अक्षय - जो क्षय रहित हो, जैसे सूर्य अनादिकाल से एक जैसा है अर्थात क्षय रहित है।

तृतीय - तीन गुण , त्रिकाल , त्रिमूर्ति चन्द्र अर्थात राम + ब्रह्म + सत्व रोहिणी अर्थात सीता + माया + रज बुध अर्थात लक्ष्मण + जीव + तम इसे (चाँद+ तारा) के प्रतीक के अनुरूप देखा। जिसे अक्षय तृतीय कहा गया है।

इस्लाम धर्म के पैगंबर मोहम्मद साहब ने इस परिदृश्य को देख कर इसे नूरे इलाही - नुर -ए -इलाही कह उठे। यही बाद में इस्लाम ध्वज पर स्थापित किया (हरे रंग जो कि बुध ग्रह का प्रतीक है एवं चन्द्र व तारा उस पर



स्थापित किये) यही अक्षय तृतीय है। बौद्ध धर्म के लोग "बुद्धम शरणम गच्छामि" कहते हैं एवं ईसाई धर्म के अनुयायी बुध यंत्र के प्रतीक बाण कि आकृति व चाँद-तारा के प्रतीक के मिले जुले स्वरूप को क्रॉस के रूप में धारण करते हैं। गौतम बुद्ध

गौ - गोचर ,

तम - अंधेरा ,

बुद्ध - बुद्धि का प्रकाश अर्थात बुध ग्रह

अर्थात अंधकार से ज्ञान (प्रकाश) कि और अग्रसर रहे यही गौतम बुद्ध है। "बुद्धम शरणम गच्छामि"

रोमन केथौलीक ईसाई धर्म में ईसा मसीह कि माता मरियम कि प्रार्थना चर्च में गाई जाती है, इस प्रार्थना में माँ मरियम को बोर का तारा संबोधित किया है। उपरोक्त प्रसंगों से स्पष्ट हो जाता है कि प्रत्येक धर्म में अक्षय तृतीया का विशेष महत्व है। यह अति पवित्र एवं प्रत्येक कार्य को सफल बनाने वाला दिवस है, जिसमें मुहूर्त कि आवश्यकता भी नहीं पड़ती यह अक्षय है, निरंतर है, अंधेरे से प्रकाश कि और ले जाने वाला मुहूर्त है, दिवस है इसका लाभ जनमानस को निरंतर मिलता आया, मिलता रहेगा। यही सर्वधर्म का प्रतीक दिवस है। जिसे अलग - अलग धर्म संप्रदाय ने अलग-अलग रूप से अपनाया।



डॉ. घनश्याम ठाकुर

104, महादेव तोतला नगर, इन्दौर



# मूँगफली गरीबों का काजू

# गर्मी में तरबूज रखे आपका ख्याल

हर मौसम में शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए लोगों द्वारा फलों की मांग बनी रहती है। गर्मी का मौसम आते ही ठंडक पहुँचाने वाले फलों की मांग भी अधिक बढ़ जाती है। तरबूज, अंगूर, संतरे, मौसम्बी, आदि फलों का सेवन भी लोगों के द्वारा बढ़ जाता है। गर्मी का मौसम आते ही बाजार में वैसे गर्मियों में तरबूज की बहार ज्यादा रहती है। तरबूज सिर्फ ताजगी ही नहीं देता बल्कि इसमें कई औषधीय गुण छुपे हैं। यही वजह है कि गर्मियों में तरबूज को फैमेली डॉक्टर का दर्जा दिया गया है। विभिन्न तरीकों से खाने पर इसके अलग-अलग लाभ हैं-

## पिंपल्स को कम करने में

तेज गर्मी पड़ने के कारण कई लोगों के की त्वचा पर खासकर युवा वर्ग के लोगों के चेहरे

व उनकी त्वचा पर फोड़े-फुंसी निकल आते हैं। इनसे निजात पाने के लिए नियमित रूप से तरबूज खाना शुरू कर दें। इसका ज्यूस शरीर की गर्मी को दबा देता है व फुंसियाँ नहीं निकलतीं। शरीर पर यदि कोई घाव है तो वह भी

इसका सेवन करने से जल्दी से भर जाता है।

## सिरदर्द को भगाने में

गर्मी के दिनों में किसी भी तरह का सिरदर्द होने पर तरबूज के फल को काटकर उसके अंदर के लाल गूदे के रस में थोड़ी सी पिसी हुई मिश्री या शक्कर को डालकर तरबूज का ज्यूस पीने से दर्द तुरंत ठीक हो जाता है।

## भूख बढ़ाने व खट्टी डकार रोकने में

खट्टी डकारें आने पर सेंधा नमक व कालीमिर्च पावडर डालकर तरबूज खाने से हाजमा ठीक हो जाता है। सादा नमक डालकर खाने से पेट साफ हो जाता है जिससे भूख भी खुलकर लगने लगती है।

## उल्टियों के होने पर

गर्मी के मौसम में कई लोगों को उल्टियाँ आने की शिकायत ज्यादा होती है। तरबूज के रस में बराबर मात्रा में संतरे का रस मिलाकर रोगी को पिलाने से उल्टी होना बंद हो जाती है।

## हाई ब्लडप्रेशर की रोकथाम में

ब्लडप्रेशर के रोगियों के लिए तो तरबूज का सेवन करना बहुत फायदेबंद होता है। क्योंकि इस फल में ऐसे कई तत्व होते हैं, जो बढ़ते ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करते हैं। ठंडा तरबूज खाना ज्यादा लाभप्रद है।

मूँगफली में सभी पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। भारत में इसे 'गरीबों का काजू' के नाम से भी जाना जाता है। भारत में सिकी हुई मूँगफली खाना काफी प्रचलित है, इसे 'टाइम पास' के नाम से भी जानते हैं।

जो लोग टाइम पास के नाम पर मूँगफली का सेवन करते हैं, उनमें से अधिकतर इसके गुणों के बारे में नहीं जानते और अनजाने में ही कई पौष्टिक तत्व ग्रहण कर लेते हैं, जो उनके शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहते हैं।

मूँगफली में प्रोटीन, चिकनाई और शर्करा पाई जाती है। एक अंडे के मूल्य के बराबर मूँगफलियों में जितनी प्रोटीन व ऊष्मा होती है, उतनी दूध व अंडे से संयुक्त रूप में भी नहीं होती।

इसका प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती है, चिकनाई घी से मिलती है। मूँगफली के खाने से दूध, बादाम और घी की पूर्ति हो जाती है।

मूँगफली शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसलिए सर्दी के मौसम में ज्यादा लाभदायक है। यह खाँसी में उपयोगी है व फेफड़े को बल देती है।



भोजन के बाद यदि 50 या 100 ग्राम मूँगफली प्रतिदिन खाई जाए तो संतत बनती है, भोजन पचता है, शरीर में खून की कमी पूरी होती है और मोटापा बढ़ता है। इसे भोजन के साथ सब्जी, खीर, खिचड़ी आदि में डालकर नित्य खाना चाहिए। मूँगफली में तेल का अंश होने से यह वायु की बीमारियों को भी नष्ट करती है।

मुट्ठीभर भुनी मूँगफलियाँ निश्चय ही पोषक तत्वों की दृष्टि से लाभकारी हैं। मूँगफली में प्रोटीन, कैलोरीज और विटामिन के, डू, तथा बी. होते हैं, ये अच्छा पोषण प्रदान करते हैं।

थायरायड के मरीज को इससे बचने के लिए विटामिन, प्रोटीनयुक्त और फाइबरयुक्त आहार का ज्यादा मात्रा में सेवन करना चाहिए। थायरायड में ज्यादा आयोडीन वाले खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। मछली और समुद्री मछली थायरायड के मरीज के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। हम आपको कुछ आहार के बारे में जानकारी दे रहे हैं जो कि थायरायड के मरीज के लिए फायदेमंद हो सकता है।



### आयोडीन

थायरायड के मरीज को आयोडीनयुक्त भोजन करना चाहिए। आयोडीन थाइराइड ग्रंथि के दुष्प्रभाव को कम करता है।

### साबुत अनाज

आटे की तुलना में साबुत अनाज में ज्यादा मात्रा में विटामिन, मिनरल, प्रोटीन और फाइबर होता है। अनाज खाने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पुराना भूरा चावल, जई, जौ, ब्रेड, पास्ता और पापकॉर्न खाना चाहिए।

### मछली

नॉन वेज पसंद करने वालों को मछली जरूर खानी चाहिये क्योंकि इसमें ज्यादा मात्रा में आयोडीन पाया जाता है। वैसे तो सभी मछलियों में आयोडीन पाया जाता है, लेकिन समुद्री मछलियों में ज्यादा मात्रा में आयोडीन होता है। इसलिए समुद्री मछली जैसे, सेलफिश और झींगा खाना चाहिए जिसमें ज्यादा मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है। ट्यूना, सामन, मैकेरल, सार्डिन, हल्लिबेट, हेरिंग और फ्लाउंडर, ओमेगा -3 फैटी एसिड की शीर्ष आहार स्रोत हैं।

# क्या खाएं हाइपो थायरायड में

### दूध और दही

दूध और दही में पर्याप्त मात्रा में विटामिन, मिनरल, कैल्शियम और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। दही खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्रोबायोटिक्स थाइराइड रोगियों में गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।

### फल और सब्जियां

फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स का प्राथमिक स्रोत होती हैं जो कि शरीर को रोगों से लड़ने में सहायता प्रदान करती हैं। सब्जियों में पाया जाने वाला फाइबर पाचन क्रिया को मजबूत करता है जिससे खाना अच्छे से पचता है। हरी और पत्तेदार सब्जियां थायरायड ग्रंथि की क्रियाओं के लिए अच्छी होती हैं। हाइपरथाइराइडिज्म हड्डियों को पतला और कमजोर बनाता है इसलिए हरी और पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए जिसमें विटामिन-डी और कैल्शियम होता है जो हड्डियों को

### क्या न खाएं

- पत्तागोभी
- फूलगोभी
- पालक
- मूली
- ब्रोकली
- सरसों का साग
- शलजम
- नासपाती



मजबूत बनाता है। लाल और हरी मिर्च, टमाटर और ब्लूबेरी खाने में शरीर के अंदर ज्यादा मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट जाता है। इसलिए थायरायड के रोगी को फल और हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

## लीची के शारीरिक लाभ



# अंकुरित अनाज के फायदे

अंकुरित अनाज को स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। अंकुरित अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसीलिए हेल्दी रहने के लिए अंकुरित अनाज का सेवन बहुत जरूरी है। आपको अंकुरित अनाज के फायदों के बारे में भी पता होना चाहिए।

**य**दि आप यह जान जाएंगे कि अंकुरित अनाज आपको कैसे फिट रखता है तो आप खुद-ब-खुद अंकुरित अनाज का सेवन करेंगे। यह जानना भी जरूरी है कि आखिर आपको अंकुरित अनाज के क्या फायदे हो सकते हैं। आपके लिए यह भी जानना जरूरी है कि क्या अंकुरित अनाज कैलोरी से भरपूर होता है या नहीं। इतना ही नहीं आपको यह भी पता होना चाहिए कि अंकुरित अनाज के जरिए आप वजन घटा सकते हैं या नहीं। तो आइए जानें अंकुरित अनाज के फायदे क्या-क्या हैं।

## अंकुरित अनाज के फायदे

**नाश्ता-** आमतौर पर अंकुरित अनाज नाश्ते के रूप में लिया जाना चाहिए। आपको नाश्ता हैवी करना चाहिए। ऐसे में आप अंकुरित अनाज से नाश्ता करेंगे तो आपको बहुत फायदा होगा। इतना ही नहीं आप यदि सोयाबीन, काले चने, मूंग दाल, मॉठ, इत्यादि को अंकुरित करके खाएंगे तो इन खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी हो जाएगी।

**पाचन तंत्र बनता है मजबूत-** अंकुरित अनाज खाने से आपकी पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाती हैं। फाइबरयुक्त रेशेदार अंकुरित अनाज खाने से आपका पाचनतंत्र मजबूत बनता है।



## पोषक तत्वों से भरपूर-

अंकुरित अनाज एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए,बी,सी, ई से भरपूर होता है। इतना ही नहीं इसमें फास्फोरस, आयरन, कैल्शियम, जिंक और मैग्नीशियम जैसी पौष्टिक तत्व भी होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से जहां व्यक्ति का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है वहीं कैल्शियम से हड्डियों में ताकत आती है। आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा

बढ़ाने में सहायक है। अन्य पोषक तत्व व्यक्ति को स्वस्थ और फिट रखने में कारगर है।

प्रोटीन युक्त-अंकुरित अनाज में बहुत सारे प्रोटीन होते हैं जो कि शरीर को मजबूत रखने और बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है।

**कम कैलोरी युक्त-** अंकुरित अनाज में कैलोरी बहुत कम होती है जो कि मोटे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इतना ही नहीं जो लोग नहीं चाहते कि उनका वजन बढ़े, उन्हें भी अंकुरित अनाज खाना चाहिए।

## अंकुरित अनाज के अन्य फायदे

- यह रक्त को साफ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- यह एक प्राकृतिक पौष्टिक आहार है, इसके कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं हैं।
- यह वसायुक्त है और व्यक्ति को मोटापे से बचाता है।
- यह बहुत ही स्वादिष्ट फूड है।
- इस आसानी से पचाया जा सकता है।
- दालों इत्यादि को अंकुरित करने से इनकी पौष्टिकता अधिक बढ़ जाती है।
- व्यक्ति को चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए अंकुरित अनाज से बढ़िया कोई उपाय

नहीं।

- यदि आपको भूख ना लगने की समस्या है तो अंकुरित अनाज खाकर इस समस्या को हल किया जा सकता है।
- नवजात शिशु में मानसिक, शारीरिक दुर्बलताओं को दूर किया जा सकता है यदि गर्भवस्था के दौरान महिला अंकुरित अनाज का सेवन करती है।
- अंकुरित अनाज को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें टमाटर,प्याज,धनिया,खीरा,नींबू,काली मिर्च और नमक जैसी चीजों को मिलाया जा सकता है।



- लीची में वे सभी मिनरल्स होते हैं जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम जो की हमारे शरीर की हड्डियों और शरीर के विकास के लिए आवश्यक होते हैं।
- लीची में विटामिन अधिक पाया जाता है जो की हमारे त्वचा और हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को स्वस्थ रखता है।
- लीची खाने से हमारे शरीर का रक्त स्वस्थ रहता है।
- लीची में ब्रेस्ट कैंसर को रोकने की विशेषता पाई जाती है।

- इसको खाने से शरीर की त्वचा स्वस्थ रहती है।
- लीची में फाइबर अच्छी मात्रा में होते हैं।
- लीची में एंटीऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में होते हैं जो की हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं और शरीर को किसी तरह की बिमारी नहीं लगने देते।
- लीची खाने से शरीर का ब्लड प्रेशर ठीक रहता है।
- लीची हृदय की धड़कन की अस्थिरता के खतरे को कम करती है।

## इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोकोपी सेंटर

38 मूसाखेड़ी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222809

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार शि-शुल्क परमार्श समग्र बु.10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्या सर्जरी किफायती दरों पर उपलब्ध
- ★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध

### मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

**डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव** उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

एच.एच.सी.एन.सी. (सर्जरी) डॉ. शाहीन अली (स्त्री रोग विशेषज्ञ)

एच.एच.ए.एस., एच.आई.ए.जी.ई.एस. (AIIMS नई दिल्ली)

लेप्रोकोपीक सर्जन एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एच.एल.अमोलो हॉस्पिटल मोबा. 9713329601

मध्यभारत का दूधनी पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े आकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन

क्रेब्स - पेट के रोगों का प्रा.लाभ, एड्स, फिफर, फिस्टुला, जर्नेडरुको की सर्जरी, बन्धेनी व जलकोष की सर्जरी, हृदय की सर्जरी

करीबक - 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (अनारक) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

**Mob. 9826056237** email: drapoorv@rediffmail.com

www.drappoorvashrivastav.jhisha.com

### विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह 'सेहत एवं सूरत' की प्रतिमां सभी सम्माननीय सदस्यों को इंदौर रेलवे स्टेशन स्थित आर.एम.एस. (रेल मेल सर्विस) द्वारा भेज दी जाती हैं। यदि किसी भी सदस्य को प्राप्त नहीं हो पा रही है तो कृपया पत्र या ई-मेल द्वारा अवश्य सूचित करें। ताकि हमारे द्वारा सक्षम अधिकारी को मय प्रमाण आपकी बात रखी जा सके, समाधान किया जा सके। सहयोग के लिए सादर धन्यवाद!/साधुवाद!

पंजीयन अथवा किसी भी प्रकार जानकारी हेतु संपर्क करें-

डॉ. ए.के. द्विवेदी संम्बक - 9826042287

email : drakindore@gmail.com

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com

### Subscription Details

for 1 Year Rs. 200/-  
and you have saved Rs. 40/-

for 3 Year Rs. 600/-  
and you have saved Rs. 120/-

for 5 Year Rs. 900/-  
and you have saved Rs. 300/-

## सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पंजीयन हेतु संपर्क करें- राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

## सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



जून अंक नेत्र रोग विशेषांक

## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं ..... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष  तीन वर्ष  पांच वर्ष  हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

## सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय- 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर टेलीफेक्स-0731-403451

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

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

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

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



# स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में बनेगा मध्यप्रदेश देश का अत्वल राज्य - मुख्यमंत्री श्री चौहान

## ममता और आस्था अभियान आरंभ

भोपाल: मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि स्वास्थ्य हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। आज मध्यप्रदेश विकास दर के क्षेत्र में देश का प्रथम राज्य है। मध्यप्रदेश को स्वास्थ्य और शिक्षा के क्षेत्र में भी देश का अत्वल राज्य बनायेंगे। मुख्यमंत्री श्री चौहान आज यहाँ स्वास्थ्य विभाग के दो महत्वाकांक्षी ममता अभियान और आस्था अभियान के शुभारंभ समारोह में संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर स्वास्थ्य मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा और स्वास्थ्य राज्य मंत्री श्री महेन्द्र हार्डिया भी उपस्थित थे।

श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश में अधोसंरचना विकास, कृषि, ऊर्जा और उद्योग के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की गयी हैं। ग्यारहवीं पंचवर्षीय योजना में प्रदेश की विकास दर 10.2 प्रतिशत है जो राष्ट्रीय विकास दर की पौने



दो गुना है। गत वर्ष प्रदेश में 18.91 प्रतिशत ऐतिहासिक कृषि विकास दर प्राप्त की है। अब स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता का क्षेत्र है। मातृ-शिशु मृत्यु दर को कम करने और कुपोषण के कलंक को मिटाने की चुनौती हमारे सामने है। इसे जन आंदोलन का रूप देना होगा। उन्होंने कहा कि शासकीय अस्पतालों में ऐसी व्यवस्था की जाये

कि वहाँ आने वाले गरीब मरीजों को हर तरह के उपचार की सुविधा मिले। स्वास्थ्य के परिदृश्य को बदलने के लिये सब मिलकर काम करें।

कार्यक्रम में प्रमुख सचिव स्वास्थ्य ने ममता अभियान तथा आस्था अभियान के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि आगे एक साल तक चलने वाले ममता अभियान के माध्यम से पूरे प्रदेश में माताओं और बच्चों को विशेष स्वास्थ्य सुविधायें देकर मातृ और शिशु मृत्यु दर में कमी लायी जायेगी तथा आस्था अभियान के तहत कुष्ठ और टी.बी. के सभी मरीजों का निःशुल्क उपचार किया जायेगा। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कार्यक्रम में ममता तथा आस्था अभियान पर केन्द्रित पुस्तक तथा जननी एक्सप्रेस की ऑनलाइन मनीटरिंग के लिये तैयार किये गये सॉफ्टवेयर का लोकार्पण किया। कार्यक्रम में सचिव स्वास्थ्य श्रीमती सूरज डामोर, आयुक्त स्वास्थ्य श्री पंकज अग्रवा, मिशन संचालक एन.एच.आर.एम. सुश्री एम.गीता, संचालक स्वास्थ्य डॉ. संजय गोय सहित प्रदेश के सभी जिलों से आये चिकित्सक मौजूद थे।

## एंटीबायोटिक का अत्यधिक प्रयोग हानिकारक

‘होम्योपैथी का स्वास्थ्य को बनाए रखने में योगदान’ विषय पर विश्व पर विश्व स्वास्थ्य दिवस पर कार्यशाला आयोजित की गई। विशेष अतिथि डॉ. ओ.पी. बोरीवाल ने कहा कि समाज में प्रचलित चिकित्सा प्रणाली द्वारा पैथालॉजिकल जांच, एक्स-रे, सी.टी. स्कैन अथवा एम.आर.आई में शरीर की क्रिया प्रणाली को देखा जा सकता है, परन्तु इनका इलाज नहीं हो पा रहा है, क्योंकि मानव शरीर पर एंटीबायोटिक्स का इतना ज्यादा इस्तेमाल हो चुका है कि अपब वे बेक्टीरिया से लड़ने में नकाम होने लगे हैं। जरूरत से ज्यादा दवाइयों के इस्तेमाल ने भी सेहत को बर्बाद करने का काम किया है। एक बीमारी ठीक होती है या दब जाती है, तो दूसरी कई बीमारियाँ लग जाती हैं।



## डॉ. सेम्युअल हेनिमन का 258वां जन्मदिवस मनाया गया

एडवांस्ड होम्योपैथिक रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी इंदौर द्वारा दिनांक 10 अप्रैल 2013 को होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के आविष्कारक डॉ. सेम्युअल हेनिमन का 258वां जन्मदिवस मनाया गया। उक्त अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. रितेश शाह विशेष अतिथि डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा तथा विशिष्ट अतिथि डॉ. अभिषेक कासलीवास थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की।

# 6 आदतें जो बर्बाद कर सकती हैं आपका लुक

हर इंसान की कुछ ना कुछ ऐसी खराब आदत होती है जिससे वह कभी उबर नहीं पाता। कुछ आदते शरीर या जिंदगी पर कोई प्रभाव नहीं डालती लेकिन कुछ आदते ऐसी होती हैं जो हमारे शरीर के लिये बहुत घातक होती हैं। आप इन आदतों पर ध्यान भी नहीं देते और यह धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती रहती हैं। चाहे स्मोकिंग करना हो या फिर नहाते वक्त साबुन का प्रयोग हो, यह सब हानिकारक आदतें आपको किसी बीमारी का शिकार बना सकती हैं। यदि आपको अपनी जवानी कैद रखनी है तो इन खराब आदतों से तुरंत के तुरंत छुटकारा पाएं।



**आ** पको यहां पर मेकअप लगाने की जरूरत नहीं है बल्कि हम तो यह कह रहे हैं कि आप अपने शरीर और त्वचा का ख्याल रखना शुरु कीजिये। भले ही आपकी स्किन रुखी और कठोर हो लेकिन फिर भी उसका ख्याल रखें। आइये जानते हैं कि ऐसी कौन सी आदते हैं जो आपके लुक को बर्बाद कर सकती हैं।

- **सोने का गलत तरीका** जब आप सोते समय पेट के बल या बगल की ओर मुड़ कर अपने तकिये में मुंह गड़ कर सोते हैं तो, उससे आपके चेहरे पर जोर पड़ता है और उस पर झुर्रियों के निशान पड़ जाते हैं, जिससे चेहरा सोया-सोया सा लगता है।
- **साबुन का प्रयोग** साबुन का प्रयोग करने से चेहरा रूखा हो जाता है और उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। हमेशा एक अच्छे फेस वॉश और बॉडी वॉश का प्रयोग करें।
- **स्मोकिंग** छोड़े धूम्रपान करने से ना केवल कैंसर होता है बल्कि इससे मुंह के आस-पास हल्की धारियां भी दिखाई पड़नी शुरु हो जाती हैं। यदि आपको जवानी में झुर्रियां नहीं चाहिये तो अभी से ही स्मोकिंग की आदत छोड़ दें।
- **मोबाइल फोन बैकटीरिया** का घर हमारे मोबाइल फोन एक टॉयलेट से भी ज्यादा गंदे होते हैं। यह हमेशा हाथों में रहता है और हाथ से बैकटीरिया फैल कर चेहरे पर आ जाता है, जिससे चेहरे पर धब्बे, इंफेक्शन और झाइयां दिखाई पड़ने लगती हैं।
- **बालों की सफाई** बालों में रूसी ना केवल खुजली को दावत देती है बल्कि जब भी रूसी आपके चेहरे पर गिरती है तो उससे इंफेक्शन हो जाता है। साथ ही जब आप अपनी उंगलियों से अपने सिर को खुजलाते हैं और फिर दुबारा उसी से अपने चेहरे को छूते हैं, तो पिंपल और दाने होने की समस्या ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिये अच्छा एंटीड्रैफ शैंपू प्रयोग करें।
- **सूरज की धूप** आप सोचते हैं कि आपका शरीर मर्द का है तो इसलिये आपको कुछ नहीं होगा। परंतु ज्यादा धूप में रहने से झुर्रियां भी पड़ती हैं और स्किन कैंसर होने की संभावना भी रहती है। घर से बाहर निकलने से 30 मिनट पहले अपने शरीर पर सनस्क्रीन लगाइये।

इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी चिकित्सा के विकास में निरंतर प्रयासरत् डॉ. ए.के. द्विवेदी...



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री लक्ष्मीकांत शर्मा, उच्च शिक्षा मंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री अनूप मिश्रा, चिकित्सा शिक्षा मंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री महेन्द्र हार्डिया, लोक स्वास्थ्य, परिवार कल्याण एवं आयुष मंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. डॉ. रामजी सिंह अध्यक्ष, केन्द्रीय होम्योपैथिक परिषद, नई दिल्ली के साथ

# क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं? क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?

Helpline:  
9993700880  
9098021001

प्रोस्टेट, पथरी, गठिया (आर्थराइटिस), रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस), साइटिका, फिशर, फिशचुला, बवासीर, सोरियासिस, एक्जिमा, अर्टीकेरिया, वार्ट्स, मीलिया, मोलस्कम, साइनोसाइटिस, टांसिलाइटिस, अस्थमा, एलर्जी, माइग्रेन, बाल झड़ना, ल्युकोरिया, अनियमित माहवारी, पीसीओडी, इरेक्टाइल डिस्कंक्शन, शीघ्र पतन, नपुंसकता, कैंसर, डायबिटिज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

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

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

Phone : 731-4064471 Mob.: 9826042287, 9424083040

E-mail : drakdindore@gmail.com

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

आगामी विशेषांक  
मई - हाइपोथायराइड  
जून - नेत्र रोग

राष्ट्रीय मासिक  
स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं  
सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों पर  
प्रकाशित



# प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

Visit us : [www.homoeoguru.in](http://www.homoeoguru.in) & [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

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