

■ पीठ दर्द से यूँ पाए छुटकारा

■ छोटा कद समस्या बड़ी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2013 | वर्ष-2 | अंक-11

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

मूल्य  
₹ 20

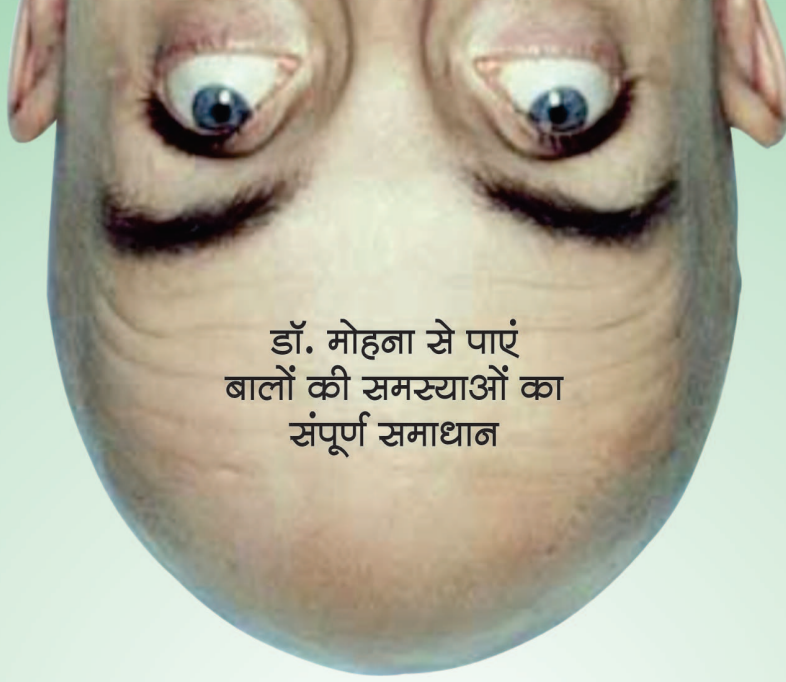
आस्टियोपोरोसिस  
विशेषांक



खामोश बीमारी

आस्टियोपोरोसिस

# डॉ. मोहना से पाएं बालों की समस्याओं का संपूर्ण समाधान



डॉ. मोहना से पाएं  
बालों की समस्याओं का  
संपूर्ण समाधान

## हेयर ट्रांसप्लांट सर्जरी और मेडिकल ट्रीटमेंट

जब मेडिकेशन (दवाईयाँ) और पोषण से बालों की वृद्धि की दिशा में विशेष सुधार नहीं आते. तब डॉ. मोहना के **हेयर ट्रांसप्लांट सर्जरी** आपके लिए एक नई उम्मीद की किरण लाई है, जिसमें डॉ. मोहना सेंटर के विशेषज्ञ सर्जन

डॉ. दीपक मोहना द्वारा सिर के पिछले भाग के हेयर फॉलिकल्स को गंजे भाग में सिर्फ एक दिन की सुरक्षित सर्जरी से स्थानांतरित कर दिया जाता है जिससे आप पाते हैं काले, घने व स्वस्थ प्राकृतिक बाल.

### Skin care treatments

- Acne/Pimple Treatment
- Wrinkle Reduction
- Dark Circle Treatment
- Skin Tightening
- Scar Reduction
- Skin Pigmentation
- Skin Peels

### Hair care treatments

- Hair Transplant
- Tricho Scan
- Hair Loss Prevention
- Baldness
- Stem Cell Therapy
- Dandruff Treatment

### Laser treatments

- Laser Hair Removal
- Acne Scars
- Mole and Warts Removal
- Birth Mark
- Tattoo Removal
- Laser Facial

Get attraction at affordable prices



For more details please visit

**Geeta Bhavan** - 201, Juhi Plaza,  
128 Kanchanbagh, Near Geeta Bhavan Square  
**Vijay Nagar** - 101, Royal Glory, Opp. Hotel Sayaji,  
Above Bata Showroom, Scheme no 54  
**Mob. : 98263 36731**  
**E-mail :** talktome.1567@rediffmail.com  
**Web:** www.drmoanas.com



**Dr. Deepak Mohana**  
M.D.(Skin) Gold Medalist



## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

डॉ. अरूण 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. कौशलेन्द्र वर्मा

## संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. गणेश अक्स्थी  
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)  
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन), डॉ. श्रीराम उपाध्याय  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव  
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

राकेश उदावत, मोहनलाल आर्या  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसाहे, डॉ. भारतेन्द्र 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

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,  
गीलाभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
टेलीफैक्स- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

## ऐसे देखें...

### 26

दिखें दूसरों से जुदा



### 11

हाई हील्स से हो रहे हैं खराब घुटने



### 08

ताकि मजबूत बनी रहें हड्डियां



### 06

पलाश मजबूत करेगा हड्डियां

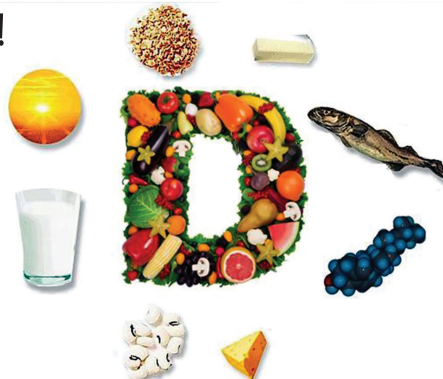


आस्टियोपोरोसिस और महिलाएं

### 13

### 29

कहीं विटामिन-डी की कमी तो नहीं!



### 12

घुटना टेकने की जरूरत नहीं



### 28

क्या करें समय ही नहीं है





## खास मुलाकात



मध्यप्रदेश के राज्यपाल माननीय श्री रामनरेश यादव जी से 'सेहत एवं सूत' के संपादक डॉ ए.के. द्विवेदी ने राजभवन, भोपाल में मुलाकात कर सेहत एवं सूत के विभिन्न अंक भेंट किया तथा पत्रिका में प्रकाशित लेखों पर उनके विचार जाना।



## संपादकीय

### लक्ष्य भेद और शारीरिक क्षमता

हमारी खामोशी हमारी कमजोरी को प्रदर्शित करती है।

हमारे शरीर की हड्डियां हमारी आंतरिक शारीरिक ताकत का मूल हैं, अगर हमारी आंतरिक शारीरिक या मानसिक ताकत को खोखला बनाने वाला कोई रोग लग जाएगा तो हम जिन्दा रहते हुए भी निर्जीव हो जाएंगे।

जबकि हमें अपने लक्ष्य भेद और सफलता के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से ताकतवर होना आवश्यक है और यह ताकत हमें कोई अदृश्य सत्ता ही प्रदान करती है।

अतः चिकित्सक के निर्देशानुसार दवाइयों का सेवन करते हुए मां अम्बे की विभिन्न अदृश्य शक्तियों से मानसिक एवं शारीरिक शक्ति की वृद्धि हेतु आशीर्वाद प्राप्त करते रहे।

इसी कामना के साथ बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक दशहरा की हार्दिक शुभकामनाएं...



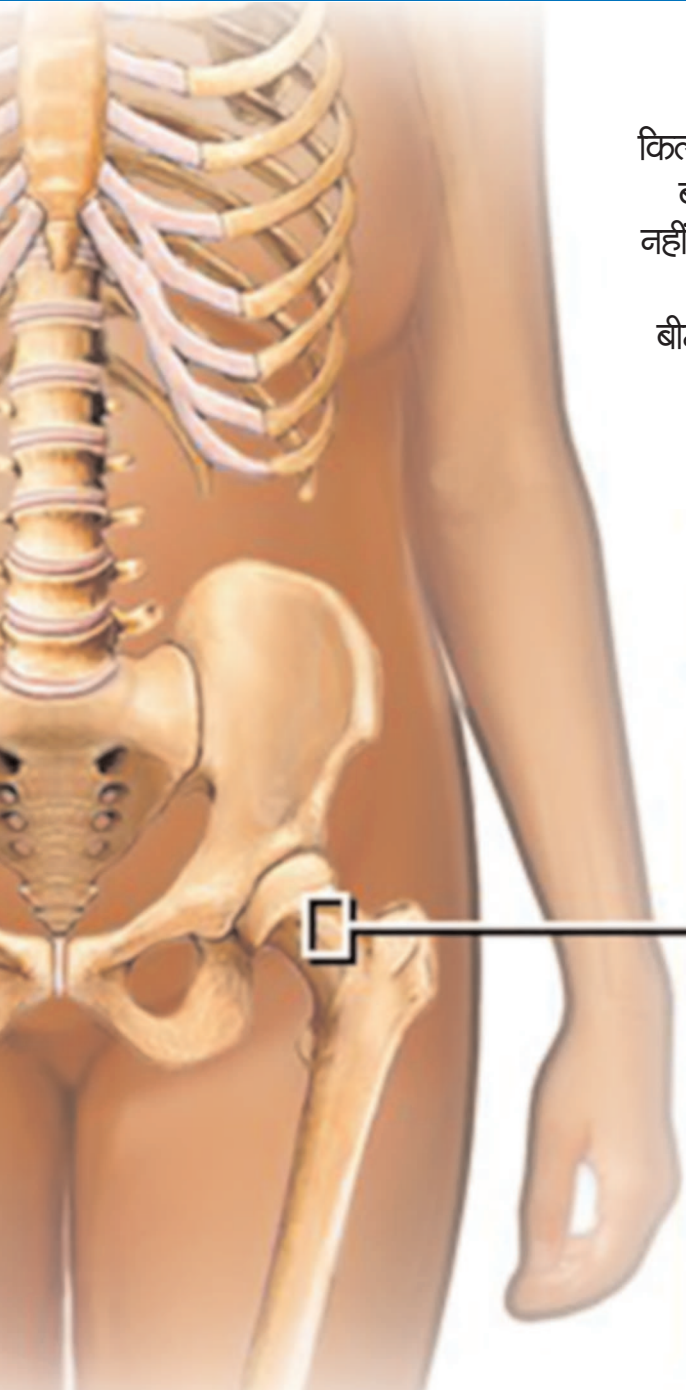
डॉ. ए.के. द्विवेदी



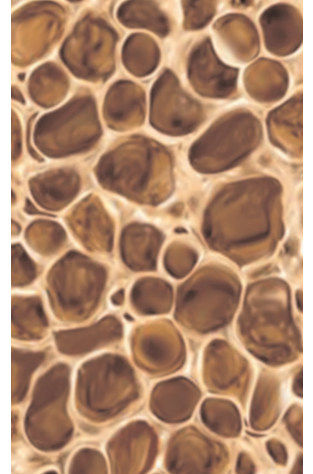
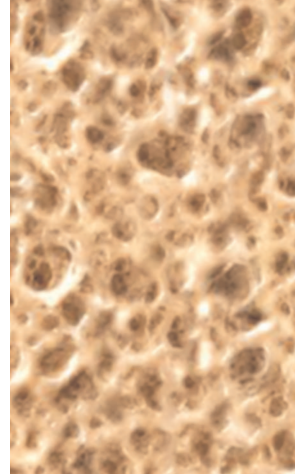
ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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



ऑस्टियोपोरोसिस नामक खतरनाक बीमारी को खामोश बीमारी के नाम से भी जाना जाता है, यानी कि साइलेंट किलर। ये बीमारी हड्डियों से संबंधित है। इस बीमारी का सबसे बड़ा नुकसान है कि जब तक हड्डिया मुलायम होकर टूटने नहीं लगती, तब तक इसके लक्षणों का पता लगाना मुश्किल होता है। इसीलिए इसको साइलेंट किलर यानी खामोश बीमारी कहा जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस कई अन्य बीमारियों से मेल खाती है लेकिन इसकी पहचान हो पाना फिर भी मुश्किल होता है। आइए जानें साइलेंट बीमारी ऑस्टियोपोरोसिस के बारे में।



**य**ह तो सभी जानते हैं बढ़ती उम्र के साथ हड्डियाँ कमजोर होती चली जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में हर आठ पुरुषों में से एक पुरुष को और तीन महिलाओं में से एक महिला को ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या है। यह आंकड़ा ही इस समस्या की गंभीरता को दर्शाता है।

ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी होने पर हड्डियाँ कमजोर हो जाती है और उनमें शक्ति नहीं रह जाती, जिसके कारण वे टूटने लगती हैं। ऐसे में हड्डियाँ छोटी-मोटी चोट या गिरने के दौरान भी टूटने लगती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी के दौरान हड्डियाँ मुलायम हो जाती है।

## पलाश मजबूत करेगा हड्डियाँ

**अ**धेड़ अवस्था में इस्ट्रोजन हार्मोन की कमी की वजह से होने वाले हड्डी रोगों को ठीक करने के लिए पलाश का पौधा कारगर निकला है। इसमें फाइटो-इस्ट्रोजन खोज निकाला गया है, जिससे ईजाद होने वाली हर्बल दवा से व्यक्ति में इस्ट्रोजन हार्मोन की अप्रत्याशित वृद्धि होगी। ऐसे में यह दवा हड्डी को मजबूती देने के लिए रामबाण होगी। अब तक उपलब्ध एलोपैथिक दवाओं में दर्द को कम तो किया जा सकता है, लेकिन कमजोर हुई हड्डियों को फिर से मजबूत करना कठिन है।

लखनऊ के सेंट्रल ड्रग्स रिसर्च इंस्टीट्यूट में किए गए शोध के जरिये वैज्ञानिकों की जिस

टीम ने पलाश को इतना कारगर पाया है, उसमें बरेली कॉलेज में विज्ञान के विद्यार्थी रहे डॉ. अवनीश कुमार गौतम भी शामिल हैं। वह बुधवार को बरेली कॉलेज के फिजिक्स विभाग में आयोजित गेस्ट लेक्चर में आए हुए थे। डॉ. अवनीश ने बताया कि आज के दौर में खान-पान में शुद्धता के अभाव से हड्डिया कमजोर होने लगी हैं। खासतौर पर महिलाओं में 40 से 45 साल की उम्र में जोड़ों के दर्द की समस्या बढ़ जाती है। इसकी वजह है उनमें शारीरिक कारणों से इस्ट्रोजन हार्मोन की कमी ज्यादा हो जाती है। इससे हड्डी कमजोर और खोखली तक हो जाती है। पलाश से निकाले जाने वाले फाइटो इस्ट्रोजन

से बनने वाली हर्बल औषधि महिलाओं में हड्डिया को मजबूत करने की कोशिकाओं को सशक्त और क्रियाशील बनाएगी। इस शोध का पेटेंट कराया जा चुका है। कनाडा से बेस्ट थीसिस अवार्ड जीत चुके डॉ. अवनीश के शोध के कुल चार इंटरनेशनल और एक नेशनल पेटेंट हो चुके हैं। उन्होंने बताया कि पलाश की औषधि के लिए क्लिनिकल ट्रायल होना है। शहर के आरके पुरम के मूल निवासी डॉ. अवनीश ने मनोहर भूषण इंटर कॉलेज से इंटर किया था। इन दिनों वह कन्नौज के डॉ. भीमराव अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय में जुलोजी के एसोसिएट प्रोफेसर हैं।

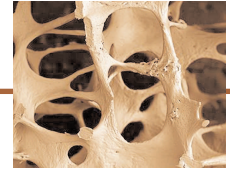


# खामोश बीमारी

# ऑस्टियोपोरोसिस

आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि हड्डियां प्रोटीन, कोलेजन और कैल्शियम से मिलकर बनी होती हैं। इन्हीं तत्वों से हड्डियों को मजबूती मिलती है, ऐसे में ऑस्टियोपोरोसिस होने पर हड्डियों को नुकसान पहुंचने लगता है। ऑस्टियोपोरोसिस के दौरान रीढ़ की हड्डी, नितंब, पसली और कलाई की हड्डियों में फ्रैक्चर होना आम बात हो जाती है, हालांकि इसके अलावा भी शरीर की बाकी हड्डियों में भी फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ जाती है।

आमतौर पर 35 साल की उम्र के आस-पास हड्डियां कमजोर होनी शुरू हो जाती है और ऐसे में कैल्शियम की कम खुराक हड्डियों के घनत्व को और भी कम कर देती है, जिससे ये कमजोर होने लगती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए डॉक्टर्स शुरू से ही यानी 30 की उम्र के बाद खाने में कैल्शियम और विटामिन डी मात्रा अधिक बढ़ाने की सलाह देते हैं।



## कैसे करें बचाव

ऑस्टियोपोरोसिस का जल्दी पता चलने तथा समय पर उपचार शुरू कर दिए जाने से भविष्य में होने वाले फ्रैक्चर के जोखिम को कम किया जा सकता है। हालांकि अब तक ऑस्टियोपोरोसिस को पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता। इसलिए यदि समय रहते ऑस्टियोपोरोसिस के उपचार में यह ज्यादा महत्वपूर्ण है कि इसके बचाव पर ध्यान दिया जाए तो इस बीमारी के होने की आशंका को टाला जा सकता है।

## ऑस्टियोपोरोसिस होने के कुछ कारण

- कमजोर शरीर और कद छोटा होना इसका महत्वपूर्ण कारण है।
- जरूरत से ज्यादा धूम्रपान करना और शराब का सेवन।
- दिनचर्या में व्यायाम और योगा इत्यादि को शामिल न करना।
- खाने में विटामिन डी की मात्रा कम लेना और कैल्शियम युक्त पदार्थ न लेना।
- संतुलित आहार न लेना।
- मासिक धर्म नियमित न होना या जल्दी मीनोपोज हो जाना।
- आर्थराइटिस, टीबी जैसी कोई बीमारी पहले होना।





# ताकि मजबूत बनी रहें हड्डियां



**जी** वन में मजबूती का खासा महत्व है। यह मजबूती तभी कायम रहती है जब हड्डियों में मजबूती और ताकत हो। कैल्शियम की कमी हड्डियों को कमजोर बनाती है जिससे आस्टियोपोरोसिस रोग हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि बचपन से ही कैल्शियम की खुराक दी जाए।

आस्टियोपोरोसिस हड्डियों को खोखला कर देता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की मानें तो हृदयरोगियों के बाद दुनिया में सबसे ज्यादा मरीज आस्टियोपोरोसिस के हैं। भारत में भी करीब 6 करोड़ लोग इस समस्या से पीड़ित हैं। पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं इस समस्या से ज्यादा पीड़ित होती हैं। दरअसल आस्टियोपोरोसिस की समस्या की शुरुआत बचपन से ही हो जाती है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह अपने असल रूप में सामने आती है।

## क्यों होती है यह समस्या

साफ्ट ड्रिंक्स और अन्य मीठे पेयों के सेवन के चलते बच्चों और किशोरों में कैल्शियम की कमी होने लगती है। जिसके कारण हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।

## क्या है उपचार

- हमारा भोजन ही कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है। इसके अलावा आप डाक्टर की सलाह से कैल्शियम सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।
- दूध और दुग्ध उत्पादों (पनीर, मक्खन, दही) के साथ पालक तथा सोया प्रोटीन कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है।
- धूम्रपान से दूर रहें।

## कैल्शियम की अधिक मात्रा भी स्वास्थ्य को नहीं सुहाती

**कै**ल्शियम को हड्डियों के लिए बहुत ही उपयोगी माना जाता है, लेकिन शोधकर्ताओं ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि कैल्शियम की अत्यधिक मात्रा का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कैल्शियम के सप्लीमेंट्स का अधिक मात्रा में सेवन करने के कारण कैल्शियम अल्कली या मिल्क अल्कली नामक समस्या हो सकती है।

इन दिनों लोग छरहरा दिखने के लिए खाना छोड़ कर गोलियों का सहारा ले रहे हैं, जो खतरनाक है। ऐसा करके हम प्राकृतिक टाइम टेबल के विपरीत काम कर रहे हैं। आहार की पूर्ति गोलियों से कर लेना बहुत ही आसान है, लेकिन इसके दुष्प्रभाव भी कुछ कम नहीं हैं।

फल, सब्जी या भोजन के जरिये शरीर में विटामिन की क्षतिपूर्ति करना तो अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए गोली का सहारा लेना आपको कैंसर रोगी बना सकता है। हालिया अध्ययन से पता चला है कि शरीर में विटामिन का स्तर पर्याप्त बनाए रखने के लिए ज्यादा गोलियां खाना प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ा देता है।

## कैल्शियम की गोलियों के कुछ दुष्प्रभाव

- कैल्शियम की गोलियों के अतिरिक्त सेवन से रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ सकती है और यहां तक कि किडनी भी खराब हो सकती है।
- जिनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त रोगी होने का पुराना इतिहास रहा है, उन्हें मल्टीविटामिन का सेवन करने से कैंसर के होने का खतरा रहता है।
- मिल्क एल्कली सिन्ड्रोम के कारण हाइपरग्लाइसीमिया हो सकती है और अगर समय रहते इसकी चिकित्सा नहीं की गयी तो रिनल फेल्टोर भी हो सकता है।

## स्वास्थ्य के लिए कुछ सावधानियां

- अगर आप कैल्शियम की गोलियां ले रहे हैं, तो रक्त में कैल्शियम की मात्रा की जांच करा लें।
- आस्टियोपोरोसिस के मरीजों के लिए कैल्शियम की गोलियों लेना आवश्यक होता है, लेकिन उन्हें भी कैल्शियम की मात्रा ध्यान में रखनी चाहिए।
- चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही विटामिन की गोलियां लें।



यह बीमारी एक साधारण घिसावट का नतीजा है। “गाड़ी चलेगी तो टायर भी घिसेंगे” इसी सिद्धांत पर यह बीमारी आधारित है। कुछ विशेष स्थितियों में यह बीमारी जल्द एवं ज्यादा गंभीर हो सकती है, जैसे जोड़ में लगी पुरानी चोट, फ्रेक्चर इत्यादि का होना।

# आस्टियो आर्थराइटिस

## घुटना कैसे खराब होता है

खराब घुटने को अक्सर गठिया-वाई या घिसावट या हड्डी बढ़ने का नाम दिया जाता है इसे आम बोल-चाल की भाषा में ‘आर्थराइटिस’ भी कहा जाता है। आर्थराइटिस कई प्रकार का होता है।

## लक्षण

- क्या आपको आलकी-पालकी लगाने में तकलीफ या दर्द होता है?
- क्या आपको सीढ़िया चढ़ने उतरने में तकलीफ होती है?
- क्या आपको नीचे से उठना बैठना / घुटना मोड़ने में तकलीफ होती है?

## कारण

- सामान्यतः 45 वर्ष से अधिक आयु वाले व्यक्तियों में उम्र के कारण होने वाली सामान्य प्रक्रिया है।

## अवस्था

सामान्य अवस्था, शुरुआती अवस्था, आर्थराइटिस अवस्था

## इलाज

**शुरुआती अवस्था :** विशेषज्ञ डाक्टर को दिखाए शुरुआत में दवाइयों, इंजेक्शन और फिजियोथेरेपी में इलाज / उपचार संभव है।

**आर्थराइटिस अवस्था :** सिर्फ ऑपरेशन ही



सामान्य अवस्था



शुरुआती अवस्था



अर्थराइटिस अवस्था

इलाज है, जिसमें घुटनों का प्रत्यारोपण (घुटना बदलना) बोलते हैं।

## घुटना प्रत्यारोपण

### 1. जोड़ प्रत्यारोपण सर्जरी क्या है?

जोड़ प्रत्यारोपण सर्जरी में मरीज के रोग ग्रस्त जोड़ों को आर्टिफिशियल जोड़ों से बदल दिया जाता है, जो कि लगभग 20-25 वर्ष तक कार्य करते हैं।

### 2. जोड़ प्रत्यारोपण सर्जरी के फायदे क्या है?

- घुटनों के दर्द का निवारण।
- चलने फिरने में आसानी और स्वतंत्रता।
- घुटनों के टेढ़ेपन का सीधा होना।
- घुटनों की सामान्य गतिविधियां करने की स्वतंत्रता।

### 3. आपरेशन के बाद

- ऑपरेशन के दूसरे दिन मरीज अपने पैरों पर चलता है।
- तीसरे दिन सीढ़िया चढ़ने में समर्थ रहता है।
- चौथे दिन बाथरूम एवं डायनिंग टेबल पर बैठने की ट्रेनिंग।
- पांचवे दिन मरीज अपने पैरों से चलते हुए अस्पताल से छुट्टी हो जाती है।

## डॉ. लवेश अग्रवाल

हड्डी रोग विशेषज्ञ

ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन (विशेष हास्पिटल)

एम.एस. आर्थोपेडिक (गोल्ड मेडलिस्ट)

एफ.आई.ए.एस. (जर्मनी),

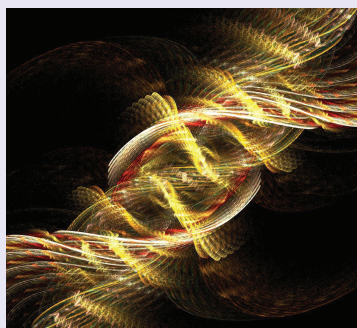
एफ.आई.जे.एस. (बेल्जियम)

मोबा. 9993120366,  
9893050200



# हड्डियों में छिपा है उम्र का राज

उम्र का बढ़ना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसे रोक पाना तो नामुमकिन है, लेकिन इस प्रक्रिया के बारे में काफी कुछ अंदाज लगाया जा सकता है। और वह भी हड्डियों के जरिए। एक शोध में ऐसा ही कहा गया है। तेल अवीव यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के मुताबिक शारीरिक तौर पर उम्र बढ़ने की प्रक्रिया आनुवांशिक गुणों पर आधारित होती है। इन गुणों का अध्ययन कर व्यक्ति की उम्र संबंधी कई भविष्यवाणियां की जा सकती हैं। यहां तक कि उसके जीवनकाल का अंदाज भी लगाया जा सकता है। उम्र बढ़ने की स्वाभाविक



प्रक्रिया के लिए जिम्मेदार आनुवांशिक प्रभावों का अध्ययन कर वैज्ञानिकों ने एक जैविक सूचक का भी निर्माण किया है। इन सूचकों में भूरे बाल, झुर्रियां या त्वचा का लचीलापन प्रमुख हैं। इन सूचकों का अध्ययन कर किसी व्यक्ति के बारे में यह अंदाज लगाया जा सकता है कि वह कितने दिन जिंदा रह सकता है। प्रमुख शोधकर्ता लियोनिड कैलिचमैन के अनुसार इस सूचक का प्रयोग किसी व्यक्ति के अंगों के ठीक ढंग से काम करने और जीवन के विस्तार के बारे में जानने के लिए किया जा सकेगा।



# पीठ दर्द से यूं पायें छुटकारा

घंटों ट्रैफिक में बिताना, भागदौड़ वाली जीवनशैली, व्यायाम की कमी, ऐसे में पीठ दर्द जैसी समस्या आम है। अगर आप भी घंटों कंप्यूटर के आगे बैठे रहते हैं या लंबे समय तक ड्राइविंग करते हैं, तो आपको भी पहले से सजग हो जाना चाहिए क्योंकि पीठदर्द जैसी समस्या आपके जीवनकाल में भी आज नहीं तो कल आ सकती है।

**डॉक्टर** अर्पणा कुमार का कहना है कि सामान्यतः ऐसे दर्द से बचने के लिए लोग दर्द निवारण दवाएं लेते हैं। लेकिन ड्राइविंग के दौरान आपको सजग रहना होता है, इसलिए आपको ऐसी दवाएं नहीं लेनी चाहिए। डॉक्टर अर्पणा के अनुसार पीठदर्द से बचने के लिए पीठ के निचले हिस्से को सहारा देना आवश्यक है, जिसके लिए आप विशेष प्रकार के तकिये का प्रयोग कर सकते हैं।

## पीठ दर्द के सामान्य कारण

- बैठने की गलत मुद्रा या अधिक समय तक एक ही मुद्रा में बैठना।
  - धूम्रपान तथा शराब के सेवन से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।
  - किसी प्रकार की चोट लगना।
  - उम्र के साथ बढ़ती बीमारियों के कारण भी पीठदर्द हो सकता है।
  - अत्यधिक तनाव, चिंता, थकान।
  - संतुलित आहार की कमी।
- डाक्टर्स का मानना है कि शारीरिक व्यायाम, संतुलित आहार का सेवन और सही मुद्रा का ध्यान रख इस समस्या से बचा जा सकता है।

## पीठ दर्द से कैसे बचें

- हमेशा सीधे बैठने व सीधे चलने की कोशिश करें।
  - दर्द होने पर व्यायाम ना करें।
  - अधिक समय तक या लगातार कुर्सी पर ना बैठें और ब्रेक लेते रहें।
  - विटामिन डी, सी कैल्शियम और फास्फोरस से भरपूर आहार लें।
  - प्रतिदिन व्यायाम का नियम बना लें।
- पीठ दर्द से बचने के लिए आप यह उपाय अपना सकते हैं, लेकिन तेज़ दर्द होने पर चिकित्सक से संपर्क जरूर करें।





सर्वेक्षण के मुताबिक हाई हील्स पहनने वाली 90 प्रतिशत लड़कियां घुटने, कमर, कूल्हे, कंधे और जोड़ों के दर्द से परेशान रहती हैं। इनमें से 12-18 साल की लड़कियों में 20 प्रतिशत और 20-39 साल की उम्र की महिलाओं में 40 प्रतिशत तक नुकसान होता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि हाई हील्स के बढ़ते चलन के कारण महिलाओं में घुटने और कमर के अलावा विभिन्न जोड़ों में दर्द एवं विकृति, नसों में खिंचाव और कमर के आसपास चर्बी जमने की समस्याएं बढ़ रही हैं यहां तक कि 12-18 साल की लड़कियां भी इन समस्याओं से प्रभावित हो रही हैं और गंभीर मामलों में घुटने बदलने जैसी सर्जरी की नौबत आ रही है।

स्थानीय इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल के वरिष्ठ अस्थि शल्य चिकित्सक डॉ. राजू वैश्य कहते हैं कि पिछले कुछ समय से अस्थि शल्य चिकित्सकों के पास घुटने, कमर एवं अन्य जोड़ों की समस्याओं के इलाज के लिए आने वाले मरीजों में कम उम्र की महिलाओं की संख्या बढ़ रही है और इसका एक कारण हाई हील्स का बढ़ता हुआ इस्तेमाल भी है।

ऐसी कई मरीजों में घुटना बदलने की सर्जरी करनी पड़ती है लेकिन कम उम्र की महिलाओं में घुटने को बदलने की सर्जरी के मामले में एक समस्या यह है कि ऐसे घुटने ज्यादा से ज्यादा 20 साल तक चलते हैं और दोबारा ऐसी सर्जरी की नौबत आ जाती है और ऐसे में इस समस्या के समाधान के लिए आजकल आर्थोग्लाइड नामक तकनीक का इस्तेमाल होने लगा है।

दस में से एक महिला सप्ताह में कम से कम तीन इंच एडी के जूते पहनती हैं और हाल के सर्वे से पता चला है कि उनमें से एक..तिहाई महिलाएं ऊंची एडी के जूतों की वजह से गिर जाती हैं। ऊंची एडी के जूते पहनने से आपकी एडी ऊंची हो जाती है और ऐसे जूते पहनते ही आपके शरीर का झुकाव आगे की ओर हो जाता है।

एशियन हॉस्पिटल्स ऑफ मेडिकल साइंसेस के अस्थि चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. युवराज कुमार के अनुसार हाई हील सैंडल और जूते पहनने से शरीर का पूरा भार आगे की ओर आ जाता है जिससे पंजों और एडी पर अधिक जोर पड़ता है। इससे पंजों एवं एडी में दर्द होने लगता है। फिर पीठ दर्द, एडियों में दर्द, नसों में खिंचाव, घुटनों में दर्द और फ्रैक्चर जैसी शिकायतें होने लगती हैं। लड़कियों में विभिन्न जोड़ों में समस्याएं होने का एक बड़ा कारण हाई हील्स है।

डॉ. राजू वैश्य का कहना है कि कम उम्र में घुटने एवं जोड़ों की समस्या न केवल लड़कियों में बल्कि लड़कों में भी बढ़ रही है। बहुत अधिक बढ़ने पर आखिरी विकल्प के तौर पर घुटने एवं जोड़ बदलने की

सर्जरी करनी पड़ती है लेकिन युवाओं में इस विकल्प को अपनाने में मुख्य दिक्कत यह है कि कृत्रिम घुटने लंबे समय तक नहीं चलते और बाद में दोबारा घुटना बदलवाने की जरूरत पड़ जाती है। ऐसे में आर्थोग्लाइड तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें हड्डियों को काटने की जरूरत नहीं होती इसलिए इसे एक बहुत छोटे चीरे से

# हाई हील्स से हो रहे हैं खराब घुटने

छहरा दिखने की होड़ में बढ़ रहे हाई हील्स के फैशन के कारण महिलाओं के घुटने और कमर सहित शरीर के अन्य जोड़ खराब हो रहे हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ आक्यूपेशनल हैल्थ की रिसर्च के मुताबिक 68 फीसदी महिलाएं हाई हील पहनती हैं। जो पैरों की सेहत के लिए सुरक्षित नहीं है। केवल 10 फीसदी महिलाएं सेहत की दृष्टि से सुरक्षित जूते-चप्पल पहनती हैं।



आर्थोस्कोपी की मदद से किया जाता है। इससे घुटने में कोई बदलाव नहीं किया जाता है। ऐसे में भविष्य में अगर समस्या बढ़ जाए तो रोगी बाद में घुटना प्रत्यारोपण करा सकता है।

चिकित्सकों का कहना है कि अगर आप एक..डेड इंच तक ऊंची हील पहनें तो कोई हर्ज नहीं

है, लेकिन जब हील की ऊंचाई 4-5 इंच हो तो यह परेशानी का सबब बन जाती है। इसके अलावा पूरे दिन हाई हील पहनने से बचना चाहिए। अगर किसी महिला को रोजाना हाई हील पहनना हो तो उन्हें ऐसे हाई हील फुटवियर का चुनाव करना चाहिए जिनका सोल भी ऊंचा हो।





चिकित्सा जगत में लगातार हो रही रिसर्च का ही यह नतीजा है कि आज पूर्ण रूप से त्रुटिरहित घुटना प्रत्यारोपण संभव है। आधुनिक जीरो एरर तकनीक के जरिये मानवीय संरचना को क्षति पहुंचाएं बगैर आधे घंटे से कम समय में भी घुटना प्रत्यारोपण संभव है। तमाम लोग इस ऑपरेशन प्रक्रिया की पूर्ण जानकारी न होने या फिर सही जानकारी न होने के कारण भयवश ऑपरेशन नहीं कराते। इस कारण कष्टप्रद जीवन जीते हैं। जबकि वास्तविकता यह है कि यदि वे समय रहते घुटना प्रत्यारोपण करा लें, तो ऐसे लोग एक सामान्य ही नहीं बल्कि बहुत अच्छी जिंदगी जी सकते हैं।

# घुटना टेकने की जरूरत नहीं

घुटना प्रत्यारोपण से संबंधित जीरो एरर ऑपरेशन तकनीक की पांच विशेषताएं हैं, जो घुटना प्रत्यारोपण की अन्य विधियों की तुलना में इसे सर्वोच्च बनाती हैं। इसकी पहली विशेषता जीरो मसल कटिंग एप्रोच है, जिसके अंतर्गत प्रत्यारोपण के दौरान किसी भी मांसपेशी को नहीं काटा जाता है। इसी वजह से रोगी को ऑपरेशन के चार घंटे बाद ही चलाया जा सकता है।

## होम्योपैथी और हड्डी रोग

भिन्न-भिन्न प्रकार के मरीज अपनी अलग-अलग जोड़ों के हड्डियों की समस्या लेकर दवाखाने पर दिखाए हेतु नियमित रूप से आ रहे हैं। कभी गैप कम तो कभी जोड़ों के बीच का तरल पदार्थ सूख गया है या अर्थराइटिस अथवा आस्टियोपोरोसिस इत्यादि। होम्योपैथिक दवाइयों के प्रयोग से ऐसे सभी रोगियों को आशानुरूप परिणाम मिल रहे हैं। प्रमुख होम्योपैथिक औषधियां जैसे- कैल्केरिया फॉस, फेरम मेट, रस टाक्स, ब्रायोनिया, मेडोरिनम, ऐसिड नाइट्रिकम, सीलिशिया इत्यादि।

दूसरी विशेषता जीरो एरर इन्स्ट्रुमेंटेशन है। इसका आशय है कि ऑपरेशन व्यक्ति विशेष के लिए खास तौर पर निर्मित किए गए (कस्टम मेड) इन्स्ट्रुमेंटेशन द्वारा किया जाता है। इस कारण ऑपरेशन के दौरान कोई नाप-जोख नहीं करनी होती है जिससे नाप-जोख में किसी गलती या चूक होने का सवाल ही खत्म हो जाता है। इन उपकरणों से ऑपरेशन करने के और कई फायदे हैं। जैसे ऑपरेशन करते समय टिशयूज को कोई चोट नहीं पहुंचती है।

इस विधि की तीसरी विशेषता जीरो फ्रिक्शन इम्प्लान्ट है। इसका आशय यह कि प्रत्यारोपित किया जाने वाला इम्प्लान्ट भी बहुत खास प्रकार की धातु से निर्मित होता है जो तीस से भी अधिक वर्षों तक चलता है यानी यह शून्य घर्षण वाला इम्प्लान्ट है।

जीरो एरर ऑपरेशन विधि की चौथी विशेषता जीरो लॉस ऑफ मूवमेंट है। आशय यह है कि भारतीय और एशियाई लोगों की आवश्यकता के अनुरूप, प्रत्यारोपण के बाद भी लोग पैर मोड़कर, पालथी मारकर व उकड़ू बैठ सकते हैं। जीरो एरर विधि की पांचवीं विशेषता जीरो इन्फेक्शन है। इसका आशय है कि यह प्रक्रिया 100 प्रतिशत संक्रमण रहित है। जब उपर्युक्त पांच खूबियों के समीकरण से घुटना प्रत्यारोपण होता है, तो वह अपने आप में बेजोड़ होता है। इसलिए स्पष्ट रूप से यह कहा जा सकता है कि घुटना प्रत्यारोपण की जीरो एरर तकनीक घुटने की गठिया से पीड़ित लोगों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह तकनीक उन लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी है, जिनके घुटने किन्हीं कारणों से कम उम्र में ही खराब हो चुके हैं।



**डॉ. ए. के. द्विवेदी**

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)  
प्रोफेसर,  
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक  
एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एण्ड  
होम्योपैथिक मेडिकल  
रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



**ज**रूरत है महिलाओं को जानने की कि बतौर एक महिला आप अपने आप को आस्टियोपोरोसिस और हड्डी टूटने की रिस्क में कैसे देख सकते हैं, यहां कुछ तथ्य जुटाएं हैं जो इस रिस्क की संभावना जताते हैं।

- औसत 10 मिलियन अमेरिकन में से 8 मिलियन आस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त है और वो 8 मिलियन महिलाएं ही हैं।
- लगभग हर दो में से एक महिला जो 50 वर्ष की उम्र पार कर चुकी है आस्टियोपोरोसिस की वजह से हड्डी टूटने की समस्या से ग्रस्त है।
- जितना खतरा हड्डी के टूटने का है उतना ही उसके साथ-साथ ब्रेस्ट, युटेराइन और ओवेरियन कैंसर की बीमारी का खतरा है।

इसके लिए बहुत से कारण हैं कि क्यों महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा आस्टियोपोरोसिस की समस्या है।

1. महिलाओं की हड्डियां पुरुषों की तुलना में छोटी और पतली होती हैं।

2. मेनोपाज के कारण।

हड्डियों का कमजोर होना सामान्यतः आयु बढ़ने के साथ होता ही है यह मान लेना गलत है इसके लिए आज ही से हमें यह जानना जरूरी है कैसे आस्टियोपोरोसिस होने से बचा जाए, कैसे उसका डिटेक्शन और बीमारी आ गई है तो कैसे उसका उपचार किया जाए। हमारी हड्डियों की सुरक्षा के लिए ये देखा जाना जरूरी नहीं है कि हम कितने जवान हैं या कितने बूढ़े हो गए हैं।

अच्छी जीवन शैली और आदते हमारी हड्डियों की सुरक्षा में मदद कर हमें आस्टियोपोरोसिस से बचा सकती हैं। हर महिला में अलग-अलग उम्र में हड्डियों से संबंधित स्वास्थ्य का परिदृश्य अलग-अलग होता है।

ज्यादा उम्र की महिलाओं में आस्टियोपोरोसिस का खतरा ज्यादा होता है और हड्डियों के घनत्व में कमी आना भी उन्हें दूसरे गुण में शामिल करता है। सिर्फ महिलाओं में ही खतरा नहीं है, पुरुषों में भी आस्टियोपोरोसिस हो सकता है।

**मेनोपाज** - मेनोपाज की वजह से इस्ट्रोजन हार्मोन का स्त्राव कम होने लगता है (जो कि हड्डियों का क्षय होने से बचाता है) परिणाम स्वरूप उसके कम स्त्राव से हड्डियों में क्षय होने लगता है और महिलाओं में ओस्टियोपोरोसिस की तकलीफ होने लगती है।

मेनोपाज का 5-7 वर्षों के समय में महिलाओं की हड्डियों का घनत्व 20 प्रतिशत तक कम हो सकता है।

दो प्रमुख कारण हैं जो आस्टियोपोरोसिस होने की संभावना को प्रभावित कर सकते हैं।

**हड्डियों का घनत्व** - अगर शुरूआत से ही आपकी हड्डियों का घनत्व अधिक है तो आपको आस्टियोपोरोसिस होने की संभावना कम होती है। यदि आपकी हड्डी का मांस कम होगा या कोई रिस्क फेक्टर होगा तो वह हड्डियों को कमजोर कर देगा, जिससे आपको आस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है।

## तीन एजर्स क्या करें अभी से

आस्टियोपोरोसिस वैसे तो वृद्धा अवस्था में होने वाली

# आस्टियोपोरोसिस और महिलाएं



बीमारी है पर ऐसा आपके साथ वृद्धा अवस्था में न हों इसके लिए अभी से उसके बचाव के लिए आपको

- पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम, विटामिन डी और संतुलित आहार लेना चाहिए।
- व्यायाम करना चाहिए।
- धूम्रपान एवं मदिरा का सेवन नहीं करना चाहिए।

महिलाओं की युवा अवस्था में आस्टियोपोरोसिस के परीक्षण हेतु निम्न जांचें जरूरी हैं जैसे- मेडिकलहिस्ट्री, फिजिकल एक्जामिनेशन, बोन डेन्सिटी टेस्ट, एक्स-रे।

## उपचार

- पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम व विटामिन डी का सेवन।

- एन्टी रिसार्पटिव थेरेपी-ओरल या आई.वी
- बोन फार्मिंग थेरेपी

यदि आप गर्भवती हैं या बच्चों को स्तनपान करा रही हैं तो इस अवधि में आप में कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन किया है जो आपके और आपके शिशु के लिए अच्छा है पर यदि आपने पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व नहीं लिए तो आपकी शिशु की कैल्शियम की आवश्यकता आपकी हड्डियों से पूरी होगी और इसके परिणाम स्वरूप आपकी हड्डियां कमजोर हो जाएंगी और आप बाद में आस्टियोपोरोसिस की शिकार हो सकती हैं।



**डॉ. दीपिका वर्मा**

एम.एस. गार्गनिक

फिटल मेडिसिन (एमएस, नई दिल्ली)

स्त्री रोग विशेषज्ञ

9713774869



## चिकित्सा सेवाएं

### इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोकोपी सेंटर

38 मूसाखेड़ी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार शिष्टकृत परामर्श समय सु.10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किफायती ढंगों पर उपलब्ध
- ★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध

**जीटाथे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श**

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

एम.एस. डी.एन.बी. (सर्जरी)  
एम.एच.ए.एस., एफ.आई.ए.जी.ई.एस. (AIIMS नई दिल्ली)  
लेप्रोकोपीक सर्जन एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एच.एल.ओ.लो.हॉस्पिटल

**डॉ. शाहीन अली** (स्त्री रोग विशेषज्ञ)  
मोबा. 9713329601

प्रथमभारत का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े अकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन किया। - पेट के ठोस का पा. लम्बा, पतल, फिस्, फिस्, फिस्, प्रोस्टेट की सर्जरी, कैंसर व डायलिसिस की सर्जरी, हृदय की सर्जरी

क्लीनिक : 11-सी.ब्लॉक (राजना-संगीता) (अयोध्या) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com  
www.drpoonvashrivastav.jivisha.com

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोकोपिक, पेरोप, कोयोटिक सर्जन, एवं जमात सर्जन  
पूर्व विशेषज्ञ :- अयोध्या अस्पताल, नई दिल्ली

दक्षीविक्र 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यावेले हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

विशेषज्ञता :- (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 : raghuwanshidranun@yahoo.co.in

### आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हार्नरहित 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  
EASY  
SAFE  
FAST  
COST EFFECTIVE  
MODERN  
HOMOEOPATHY  
CURE

**डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)**  
M.D. Homeopathy  
Email : arpitchohra23@gmail.com

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्यावेले हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर  
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक  
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक

website : www.homeopathyhealthcare.com  
Mob. 9425070296, 9907855980

### 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 हार्नरहित चिकित्सा
- स्नन कैसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जिन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भभ्रमण के छाले एवं गठनों की सफल चिकित्सा

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

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hfrf@yahoo.com  
9752530305

### हिप्नोटिस्ट डॉ. जे. आर. सिंह

(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)

अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिए

उपलब्ध चिकित्सा ७ डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचेनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलना, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकप्रेता 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 व्यक्त के अंतर्गत की गांठों को खोलकर उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारेटेड इलाज पिछले 45 वर्षों से कर रहे हैं। (यह चिकित्सा ड्रग्स एवं विनापद है।)

94250-58696  
97314245925

29-ए, शीतल नगर (साकेत), इन्दौर  
www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • Email : j.singh@gmail.com

### SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC

An approach towards healthy mankind a complete cure by homeopathy

डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा  
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं आहार पोषण सल्लाह द्वारा जीवन कीमती का सफल चिकित्सा द्वारा चिकित्सा

• पथरी, कान्ठग्रंथ, फ्लोरा, अस्थि, निमोनिया, टीबी (ब्रोकलिंस) जोड़ों में दर्द एवं सूजन, कमर दर्द, साइटिका गठिया एवं बालाग, जन्मी, सोयागाम, मोदर्य चिकित्सा, गुनाम एवं सभी जटिल रोगों का उच्छेद एवं सफलतः इलाज होम्योपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।

**डॉ. विश्वेश वर्मा**  
(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)  
कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक  
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ  
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सल्लाहकार

शॉप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर  
90980-26928, 9009004339  
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रवि. 10 से 1 तक  
E-mail : dr.vishveshverma@yahoo.com

### SUPER SPECIALITY + पाईल्स क्योर क्लीनिक

### लेजर थैरेपी सेंटर

**डॉ. आर.एस. बुन्देला**  
अर्श, बवासीर, भंगार (पाईल्स), फिशर, फिशुला बिना ऑपरेशन (चौरफाड़), बिना दर्द, कम समय में सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S., C.A.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 : drbundela57@gmail.com  
समय : दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

### डॉ. मिलिन्द जोशी

पिडियाट्रिक एवं लेप्रोकोपिक सर्जन, एण्डोयूरोलॉजिस्ट

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 लेप्रोकोपी (दुर्बिण सर्जरी)  
→ बच्चों के कैसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी  
→ बच्चों में पथरी की बिना चीरे द्वारा सर्जरी  
→ फेफड़ों की दुर्बिण सर्जरी

हैप्पी किड्स क्लीनिक  
**डॉ. प्रीति जोशी**  
M.B.B.S., D.C.H.  
शिशु रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ  
9303084999  
E-mail : milindj79@yahoo.com

क्लीनिक : ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शॉप नं. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई स्कीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

### डॉ. संजय कुचेरिया

मानद विशेषज्ञ Greater Kailash Hospital, CHL - Hospital, Bombay Hospital

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

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

**सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेक्टर**

स्कीम न. 78, पार्ट - 2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर  
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046  
email : sanjaykucheria@yahoo.co.in शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

### सफेद दाग चिकित्सा शिविर

(Leucoderma Vitiligo) (Check up free)

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

**द्वारा डॉ. एस. प्रसाद**  
डायरेक्टर : श्री साई प्रसाद विकलांग एवं रिस्क 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 थैरेपी 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

### कमर दर्द... से मुक्ति

• जोड़ों का दर्द  
• गठिया  
• स्लीप डिस्क  
• सायटिका  
• गर्दन दर्द  
• कंधों का दर्द  
• घुटनों का दर्द  
• लकवा  
• माईग्रेन

समय सुबह 9 से 7 बजे तक

**कायाकल्प**  
• Slimming • Beauty • Skin  
सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक  
Contact 98277 75075, 0731-4045075

• BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore  
• 33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore  
Email : dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinore.com

### अपूर्णा 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



प्रतियोगिता के इस युग में शारीरिक विकास की कमी एक महत्वपूर्ण समस्या बन गयी है। छोटे कद का बच्चों के सामाजिक एवं मानसिक विकास पर दुष्प्रभाव पड़ता है। शोध में पाया गया है कि छोटे बच्चे सामान्य लंबाई के बच्चों की तुलना में जीवनस्तर, शिक्षा एवं रोजगार में पीछे रह जाते हैं। समय पर उपचार द्वारा इन बच्चों की लंबाई को सामान्य स्तर पर लाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त छोटा कद किसी गंभीर रोग का एक मात्र लक्षण हो सकता है।

# छोटा कद समस्या बड़ी

**ब**च्चों के शारीरिक विकास में स्वस्थ आहार एवं व्यायाम का महत्वपूर्ण योगदान होता है। जन्म से लेकर छह महीने की आयु तक बच्चों को मां का दूध पिलाना चाहिए। इसके पश्चात ठोस पदार्थ देना चाहिए। एक वर्ष की आयु से बच्चों को सभी खाद्य पदार्थ दिए जा सकते हैं, जो परिवार के सदस्य लेते हैं। खाने में प्रोटीन एवं विटामिन की मात्रा समुचित होनी चाहिए। इसलिए बच्चों को नियमित रूप से दाल, हरी सब्जियां एवं फलों का सेवन करना चाहिये। कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड एवं तली-भुनी चीजों का शारीरिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है, इनसे बचना चाहिये। शारीरिक विकास में नियमित शारीरिक गतिविधियों का महत्वपूर्ण योगदान है। प्रतिदिन बच्चों को 30 से 45 मिनट तक खेलना चाहिए। सभी बच्चों की लंबाई वर्ष में दो बार नापी जानी चाहिये। जन्म पर बच्चों की औसत लंबाई 75 सेंटीमीटर होती है व दो वर्ष में बढ़कर 87 सेंटीमीटर हो जाती है। उसके बाद बच्चों की लंबाई वर्ष में औसतन छह सेंटीमीटर बढ़ती है। किसी आयु में बच्चे की औसत लंबाई को जानने के लिए आयु को 6 से गुणा कर 77 सेंटीमीटर से जोड़ें। यदि किसी बच्चे की लंबाई इससे कम हो या एक वर्ष में 6 सेंटीमीटर से कम बढ़ रही है तो यह चिंता का विषय है।

## वया है छोटे कद का कारण

छोटा कद एक आम समस्या है एवं तीन प्रतिशत बच्चे इससे ग्रसित होते हैं। छोटे कद का सबसे महत्वपूर्ण कारण आनुवांशिक है। बच्चों की लंबाई माता और पिता की लंबाई पर भी निर्भर करती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि तीन में से एक छोटे बच्चे को कोई गंभीर रोग होता है। इनमें सीलिक रोग (गेहूं से एलर्जी), थाइराइड की गड़बड़ी, ग्रोथ हार्मोन की कमी व लीवर एवं किडनी रोग प्रमुख हैं। प्रायः छोटा कद इन रोगों का पहला लक्षण होता है।

## वया करें यदि बच्चा छोटा हो

यदि उचित खानपान के बाद भी बच्चों की लंबाई न बढ़ रही हो तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। डॉक्टर बच्चों के विकास की ग्रोथ चार्ट द्वारा अन्य बच्चों एवं उनके अभिभावकों से तुलना करते हैं। यदि बच्चों की लंबाई बहुत पीछे है तो जांच आवश्यक है।

## कब करे छोटे कद की चिंता

छोटे कद से पीड़ित 25 प्रतिशत बच्चे उस समय डॉक्टर के पास आते हैं, जब कोई मदद संभव नहीं होती। इसका कारण यह भ्रांति है कि बच्चों की लंबाई 20 वर्ष तक बढ़ती है। यथार्थ में लड़कियों में 14 वर्ष एवं लड़कों में 16 वर्ष तक शारीरिक विकास लगभग पूरा हो जाता है। उसके बाद लंबाई बढ़ने की संभावना नहीं होती। लड़कियों में मासिक धर्म आरंभ होने के बाद कम लंबाई बढ़ती है। इस कारण उचित उपचार के लिए लड़कियों को 10 व लड़कों को 12 वर्ष के पहले डॉक्टर से मिलना चाहिये।

## कैसे होता है छोटे बच्चों का उपचार

आधुनिक शोध के आधार पर सभी रोगों का सफल उपचार संभव है। गेहूं की एलर्जी एवं थाइराइड की कमी के उपचार से बच्चों के विकास में आशातीत बढ़ोतरी होती है। इसके अलावा ग्रोथ हार्मोन द्वारा बच्चों की लंबाई 20-25 सेंटीमीटर तक बढ़ जाती है। ग्रोथ हार्मोन अब ग्रोथ हार्मोन की कमी के अतिरिक्त अन्य परिस्थितियों में भी सफलता के साथ प्रयोग हो रहा है। दुर्भाग्य से कई अभिभावक बच्चों की लंबाई बढ़ाने के लिए ओवर द काउंटर दवाईयों का प्रयोग करते हैं।





## हेल्थ टिप्स

# क्या करें मलेरिया होने पर

बरसात का मौसम मच्छरों के तेजी से पनपने का कारण बनता है। मच्छर के काटने से मलेरिया, डेंगू और चिकनगुनिया जैसी बीमारियां होती हैं। पेश है मलेरिया के कारण, लक्षण एवं उपचार



- मलेरिया संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर साधारणतया रात और डेंगू व चिकनगुनिया का मच्छर दिन के समय काटता है।
- मलेरिया के लक्षण मच्छर काटने के 10वें दिन से शुरू होकर 4 सप्ताह तक बने रहते हैं। इसके लक्षण 5 साल से कम आयु के बच्चों में ज्यादा गंभीर होते हैं।
- मलेरिया होने पर उसमें बुखार, कंपकंपी, खांसी-जुकाम, भूख न लगने, उल्टियां आने, पेट में दर्द होने, हाइपोथर्मिया और सांस तेज चलने के लक्षण नजर आ सकते हैं। इस मौसम में बरसते पानी से बचना बेहद जरूरी है।
- अगर बीमार व्यक्ति 5 साल से बड़ा है तो उसमें और वयस्क में एक समान लक्षण होंगे। यह

लक्षण फ्लू की तरह होते हैं। इसमें तेज बुखार होना, 48 घंटे के अंदर कंपकंपी होना, पसीना आना, सिरदर्द, ठंड लगना, उल्टी आना, भूख न लगना आदि शामिल हैं।

- इसमें बुखार एक दिन छोड़कर आता है। अगर एक दिन बुखार आता है तो अगले दिन शायद न भी आए। पर उससे अगले दिन फिर बुखार आता है।
- मलेरिया होने पर बीमार को खूब आराम करने दें। हल्का और स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए दें। पानी उबालकर पीने के लिए दें। इस मौसम में बाहर का खाना या जंक फूड न लें। खाना खाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह से धोने बहुत जरूरी हैं।
- डॉक्टर से पूछकर दवाएं लें।

यह अंक आपको कैसा लगा

डॉ. ए. के. द्विवेदी

संपादक

संकेत एवं सूत्र

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

## चिकित्सा सेवाएं

**Dr. Banzal's**  
Diabetes & Hormones Care  
Thyro-Obesity-Diabetes Centre  
and Gynae Clinic

**डॉ. सुबोध बाँझल**  
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASC)  
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN  
डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ

क्लिनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111  
समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)  
107, ट्रेड हाउस, हक्कनवाले कुरों के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर  
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक  
Subodhbanzal@gmail.com

शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रिवार अवकाश

**डॉ. महेश अग्रवाल** एम.एस. (नेत्र)

शिशु नेत्र रोग, स्क्विंट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ

भूतपूर्व कंसलटेंट एवं एसोसिएट  
शंकर नेत्रालय, चेन्नई

**श्री गणेश नेत्रालय**  
304, दि मार्क, आनन्द बाजार  
चौराहा, रफेल टॉवर के सामने,  
यूको बैंक के पास, ओल्ड  
पलासिया, इन्दौर

दोप. 12 से 3 शाम 6 से 8

सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com  
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।  
मोबा. 9669965597, 9685597097

**डॉ. टीना अग्रवाल**  
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)

विट्रियो - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट  
फैलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई  
भूतपूर्व कंसलटेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल  
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला  
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - च. जे. न. मेडिकल कॉलेज, रायपुर  
मोबा. 9826875350, 9685597047

**CENTRE FOR SIGHT**  
Every eye deserves the best  
प्लाट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90  
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक  
Email : G\_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

**डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी**  
MS, FRCOG (UK), FICOG  
स्त्री रोग विशेषज्ञ

**दिशा फर्टिलिटी सर्विसेज**  
ISO 9001 : 2008 Certified सर्जिकल सेंटर

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

दूरबीन शल्य क्रिया व संतान विहिनिता 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 नसों व दूरबीन शल्य चिकित्सा

विशेषज्ञः लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं  
पेरीफेरल वेस्कुलर डिसऑर्डर

**दिशा फर्टिलिटी सर्विसेज**  
ISO 9001 : 2008 Certified सर्जिकल सेंटर

समय :  
शा. 5 से 7 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- सुम्बर्ई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम,  
ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)

☎ 9827023560  
Web : www.infertilemale.co.in  
email : drjaingenet@yahoo.co.in  
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर  
फोन : 0731-3012560



# वाइरल फीवर तो ऐसे करें उसे काबू

**वा**इरस के कारण उत्पन्न होने वाले बुखार को वाइरल फीवर या बुखार कहते हैं। कई तरह के वाइरस मानव शरीर को प्रभावित कर सकते हैं। अलग-अलग प्रकार के वाइरस से होने वाली बीमारियों के कारण अलग-अलग हो सकते हैं।

वैसे तो एचआईवी/डेंगू/हेपेटाइटिस या चिकनपॉक्स भी वाइरस से होने वाली बीमारियां हैं, पर वाइरल बुखार से मौजूदा संदर्भ में हमारा आशय फ्लू या इन्फ्लूएंजा जैसे संक्रमणों से है। आमतौर पर वाइरल बुखार के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं..

- तेज बुखार के अलावा शरीर का दुखना।
- जोड़ों में दर्द व सूजन।
- नाक का बहना, खांसी व गले में दर्द।
- शरीर पर लाल निशान होना।
- चिड़चिड़ापन होना।
- कभी-कभी निमोनिया से ग्रस्त होना और सांस लेने में परेशानी महसूस करना।
- उल्टी और दस्त लगना।

## कारण

वाइरल बुखार दूषित हवा और दूषित वस्तुओं के इस्तेमाल से फैलता है। जैसे जिस स्थान पर रोगी ने छींका या खांसा, तो वहां की हवा दूषित हो जाती



## डॉक्टर से कब परामर्श लें

- अगर बुखार 3 दिनों में न उतरे।
- बुखार 104 डिग्री फारेनहाइट के ऊपर रहे।
- लगातार उल्टी से डिहाइड्रेशन हो या रोगी बेहोश हो, तो उसे तुरन्त डॉक्टर को दिखाएं।

है। इस तरह दूषित वातावरण में आसपास के व्यक्तियों को भी वाइरस सांस के जरिये बीमार कर सकता है। बीमार व्यक्ति अपनी नाक या मुंह साफ करके अगर हाथ नहीं धोता और मेज, कुर्सी, दरवाजे या कपड़ों को छू लेता है और दूसरा व्यक्ति भी उन्हीं वस्तुओं को छूता है, तो उसे भी यह बीमारी लग सकती है।

## इलाज

वाइरल बुखार का इलाज लक्षणों के आधार पर

होता है। कभी-कभी एंटीवाइरल दवाओं का भी इस्तेमाल किया जाता है। जैसे-स्वाइन फ्लू में टैमीफ्लू दवा और बुखार को उतारने के लिए पैरासीटामोल का इस्तेमाल करें। रोगी को पूरा आराम करने दें और तरल पदार्थ ज्यादा लें।

## जटिलता

समय पर समुचित इलाज न होने से कभी-कभी रोगी को न्यूमोनिया और वाइरल मेनिंजाइटिस जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

## नवंबर अंक में



## टांसिलाइटिस विशेष

# संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

## डॉ. प्रसाद आर. पाटगाँवकर

M.B.B.S, M.S. (Ortho) DNB (Ortho)  
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)

### Fellowships :

Neuro - Spinal Surgery  
Lilavati Hospital, Mumbai  
Minimally invasive spine surgery  
Spinal Deformity Reconstruction, SRH Kinikum Germany  
Interventional Pain Management, Kolkata



## स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

विशेषताएं :- कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मेनेजमेंट, माइक्रो डिस्कटोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी, स्क्रू एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाइनल सर्जरी

## ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर

16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

समय : सुबह 11.00 से 1.00 शाम 5.00 से 7.00 बजे

Email : spineprasad@yahoo.com,  
www.indorespinecentre.com

**Mob. 8889844448**



# नवरात्रि में देवी पूजा

नवरात्र

**हिं** दू पुराणों में देवी पूजा का खास महत्व बताया गया है। श्रीमद् देवी भागवत पुराण और श्री दुर्गासप्तशती में नवरात्रि के दिनों में देवी पूजा के महत्व का उल्लेख किया गया है। सूर्य पुराण में बताया गया है कि नवरात्रि के दिनों में जो व्यक्ति देवी की पूजा करता है, उसके सारे कष्ट दूर होते हैं और उसके सारे पापों का नाश होता है।

शिव पुराण में देवी पूजा के महत्व की व्याख्या करते हुए भगवान शिव ने कहा है कि शक्ति (यानी पार्वती) के बिना वह शिव नहीं, शव (मरे हुए) हैं। दूसरे शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि मां दुर्गा के आशीर्वाद के बिना भगवान भी अधूरे हैं।

नवरात्रि के 9 दिनों में दुर्गा के 9 रूपों की पूजा की जाती है, जिन्हें शास्त्रों में नवदुर्गा कहा गया है। हर दिन मां पार्वती, देवी लक्ष्मी और देवी सरस्वती के अलग-अलग रूप की पूजा होती है। नवरात्र के पहले तीन दिन शक्ति की देवी मां पार्वती की पूजा होती है जिसके जरिए हमारे सारे कष्टों और पापों का नाश होता है। अगले दिन दिन धन की देवी लक्ष्मी की पूजा की जाती है और धन-धान्य की कृपा अपने पर बनाए रखने के लिए देवी का आशीर्वाद मांगा जाता है। नवरात्र के आखिरी तीन दिन विद्या, ज्ञान और बुद्धि की देवी मां सरस्वती के तीन रूपों की पूजा की जाती है। इस तरह नवरात्रि के 9 दिनों की पूजा सम्पन्न होती है।

इसे ध्यान में रखते हुए नवरात्रि के पावन मौके पर नवभारत टाइम्स आपको उपलब्ध करवा रहा है दुर्गा सप्तशती की खास पूजा और होम। दुर्गा सप्तशती के 13 अध्यायों और 700 श्लोकों और मंत्रों की पूजा। यानी दुर्गा सप्तशती का पूर्ण पाठ आप करवा सकते हैं घर बैठे-बैठे। साथ ही 9वें दिन हवन भी। यानी घर बैठे-बैठे आप पी सकते हैं मां दुर्गा का आशीर्वाद।



## सेहत के लिए हवन के टिप्स

शोध संस्थानों के ताजा शोध नतीजे बताते हैं कि हवन वातावरण को प्रदूषण मुक्त बनाने के साथ ही अच्छी सेहत के लिए जरूरी है।

- हवन के धुएँ से प्राण में संजीवनी शक्ति का संचार होता है।
- हवन के माध्यम से बीमारियों से छुटकारा पाने का जिक्र ऋग्वेद में भी है।
- हवन के लिए पवित्रता की जरूरत होती है ताकि सेहत के साथ उसकी आध्यात्मिक शुद्धता भी बनी रहे।
- हवन करने से पूर्व स्वच्छता का ख्याल रखें।
- हवन के लिए आम की लकड़ी, बेल, नीम, पलाश का पौधा, कलीगंज, देवदार की जड़, गुलर की छाल और पत्ती, पीपल की छाल और तना, बैर, आम की पत्ती और तना, चंदन की लकड़ी, तिल, जामुन की कोमल पत्ती, अश्वगंधा की जड़, तमाल यानि कपूर, लौंग, चावल, ब्राम्ही, मुलैठी की जड़, बहेड़ा का फल और हरे तथा घी, शकर जौ, तिल, गुगल, लोभान, इलायची एवं अन्य वनस्पतियों का बूरा उपयोगी होता है।
- हवन के लिए गाय के गोबर से बनी छोटी-छोटी कटोरियाँ या उपले घी में डूबो कर डाले जाते हैं।



## गरबा में अपनाएँ 3

- सुबह थोड़ा हल्का-फुल्का व्यायाम करें ताकि आपकी मांसपेशियाँ लचीली रहें और गरबा के स्टेप्स करने से उनमें खिंचाव ना आए।
- घर पर कठिन स्टेप्स का अभ्यास कर लें।
- उपवास हो तो ज्यूस, रेशेदार फल और दूध का सेवन अवश्य करें।
- अगर उपवास ना हो तो गरबा करने के दो घंटे पहले खाना खाएँ। खाना खाने के तुरंत बाद गरबा करना पेट में तकलीफ दे सकता है।
- गरबा करने के बाद हो सके तो गुनगुने पानी से स्नान करें। क्योंकि पसीने की चिपचिपाहट से शरीर से बदबू आ सकती है।
- पैरों के आराम के लिए आधी बाल्टी गर्म पानी में नमक

- और आजवाइन डालें। गम पैर डाल कर बैठने से आराम
- रात को सोते समय कुछ देर से टिका कर रखें। इससे शरीर की सृजन कम होगी।
- थकी हुई आँखों को आराम कर रखें। आलू को कट्टूक लगाने से भी बुझी आँखों
- रात को हाथों की नाइट ड्राइया करने से सूख गए सकें।
- नाखूनों की चमक बनाए रखें।





विशेष

# व्रत में रखें ध्यान

व्रत के दौरान यदि छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए तो किसी प्रकार की परेशानी नहीं होगी। साथ ही आप अपनी सेहत भी सुधार सकती हैं



## आरामदायक टिप्स

सहज रहने योग्य पानी में नमक मिलेगा।

पैरों की दोनों एडियाँ दीवार पर रक्तसंचार परिवर्तित होगा। पैरों

देने के लिए उन पर खीरा काट कर गुलाब जल में मिला कर की सैनक लौट आएगी।

क्रीम से मालिश करें ताकि हाथ दोबारा खोई कोमलता पा

रखने के लिए नींबू के छिलके

- गरबा अक्सर खुले मैदानों में होता है जहाँ धूल-मिट्टी की मात्रा अधिक होती है। इससे बालों को नुकसान पहुंचता है। अतः रोज सिर में शैंपू करें।
- चेहरे को रोज क्लीन-अप करें। यह फेशियल का छोटा रूप है। रोज फेशियल चेहरे पर बारीक फूसियाँ कर सकता है अतः त्वचा की क्लींजर से नियमित सफाई पर्याप्त है।
- नकली गहनों की अधिकता स्किन पर एलर्जी कर सकती है अतः उतना ही पहने जितना आपसे संभाला जा सके और जिसे पहन कर आसानी से गरबा किया जा सके।
- असली गहनों से यथासंभव बचें क्योंकि गरबा की मस्ती में अगर गहने खुलकर कहीं खो गए तो सारे गरबे का मजा किरकिरा हो जाएगा।

- दिन में दो-तीन बार विभिन्न प्रकार की मेवा खाएं, लेकिन इनको तले नहीं। इन्हें भूनकर या कच्चा ही खाएं। इनमें किसी प्रकार का नमक न डालें, क्योंकि इनमें कुदरती तौर पर नमक पाया जाता है।
- यदि आप सिंघाड़े या कटू का आटा प्रयोग करती हैं तो उन्हें बिना मोयन की पूड़ी बनाकर खाएं, लेकिन खाने से पहले इन्हें टिशूयू पेपर में रखकर दबा दें, ताकि ये अतिरिक्त तेल सोख लें। कटू व सिंघाड़े के आटे की कढ़ी भी बना सकती हैं। इसको उबले सांवा चावल के साथ खा सकती हैं।
- व्रत में दही का प्रयोग अंशुय करें। केला, खीरा, आम आदि में दही मिलाकर रायता बना सकती हैं।
- यदि खीर बनाना चाहती हैं तो साबूदाना की बजाय सेब, केला, लौकी और मखाने की खीर बना सकती हैं।
- व्रत का मौका आपके लिए सेहत सही करने का भी अच्छा मौका होता है, इस दौरान फल, मेवा, दूध, दही, पनीर, सब्जियों का सेवन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में दो-तीन बार करके सेहत सुधारी जा सकती है।
- देशी घी का प्रयोग कम करें। इसके स्थान पर मूंगफली का रिफाइंड तेल प्रयोग कर सकती हैं। चाहें तो ऑलिव ऑयल का भी प्रयोग कर सकती हैं।
- चाय का ज्यादा प्रयोग करने के स्थान पर दूध और जूस आदि का सेवन करें।
- लंबे समय तक भूखे पेट न रहे। यदि व्रत के दिनों में भोजन नहीं करती हैं तो सुबह के वक्त दूध, दोपहर के समय जूस या फल लें। रात में फलों की सलाद ले सकती हैं।
- यदि एक बार भोजन करती हैं तो भी अधिक मात्रा में भोजन न करें। भोजन करने के बावजूद यदि यह महसूस होता है कि आप अभी भी भूखी हैं तो फल, मेवा या छेने की मिठाई का सेवन करें।
- व्रत के दिनों में केवल मीठे पदार्थों पर ही निर्भर न रहे। इससे सिरदर्द हो सकता है, चक्कर आ सकता है और शरीर शिथिल हो सकता है। सेंधा नमक का सेवन करें।
- यदि आप सेंधा नमक प्रयोग करती हैं तो याद रखिए कि यह रिफाइंड नहीं होता है। जहां तक संभव हो सेंधा नमक को पानी में घोलकर और छानकर इसका इस्तेमाल करें।
- व्रत के दिनों में केवल एक ही पदार्थ पर निर्भर न रहे। यह खराब आदत है।
- यदि आप हाई ब्लडप्रेशर से पीड़ित हैं तो व्रत के दौरान भी दवाएं बंद न करें। साथ ही नमक, फैट वाले पदार्थ व मीठा कम लें।
- यदि मधुमेह से पीड़ित हैं तो अपनी दवा अवश्य लें। साथ ही संतरा और खीरा, लौकी अधिक लें। पूड़ी, पकौड़ी न खाएं।





# बैडमिंटन खेलने से जोड़ों के दर्द में मिले आराम

यह तो आपको पता ही है कि खेलने-कूदने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके साथ ही हमारा मन भी प्रसन्न रहता है। हाल ही में ब्रिटेन में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि जो लोग कम उम्र से बैडमिंटन खेलने लगते हैं, उनको आगे चलकर जोड़ों के दर्द की समस्या से दो-चार नहीं होना पड़ता।

**अ**ध्ययनकर्ताओं का कहना है कि इस बात के परीक्षण के लिए हमने कई स्पोर्ट्स इंस्टीट्यूट के संपर्क में रहकर करीब 10 वर्ष तक अध्ययन किया। अध्ययन से पता चला कि जो लड़के-लड़कियां कम उम्र से ही बैडमिंटन जैसे खेलों में भाग लेने लगते हैं, उनको आगे चलकर जोड़ों के दर्द संबंधी शिकायत नहीं पकड़ती।

वैज्ञानिकों का कहना है कि इस अध्ययन के लिए हमने न केवल बैडमिंटन में सक्रिय रूप से भाग लेने वाले, बल्कि सामान्य खेलकूद में भाग लेने वाले युवाओं को भी शामिल किया। दस वर्ष पश्चात इन लोगों के स्वास्थ्य संबंधी रिकार्ड को देखने पर पता चला कि जो युवा बैडमिंटन जैसे खेलों में सक्रिय भागीदारी निभा रहे थे, उन्हें जोड़ों संबंधी दर्द से परेशान नहीं होना पड़ा, जबकि अन्य खेलों में भाग लेने वाले युवाओं को जोड़ों के दर्द से कई बार परेशान होना पड़ा।

इस अध्ययन दल के प्रमुख डॉ. मार्क के अनुसार टेनिस व बैडमिंटन खेलने के दौरान हमारे

हाथों और पैरों की जबरदस्त एक्सरसाइज हो जाती है। इस दौरान हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बहुत तेजी से होता है। इसके साथ ही पूरे शरीर की मांसपेशियों पर भी काफी खिंचाव पड़ता है। यह खिंचाव आगे चलकर जोड़ों के दर्द से राहत दिलाता है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार बढ़ती उम्र के साथ ही करीब 60 प्रतिशत लोग जोड़ों के दर्द से परेशान होने लगते हैं। यदि समय रहते हम शरीर में अधिक खिंचाव पैदा करने वाले खेल खेलने लगते हैं तो हमें जोड़ों के दर्द से राहत मिल सकती है।

वैज्ञानिकों के अनुसार बैडमिंटन खेलने का हमारे दिमाग पर भी गहरा असर पड़ता है। कारण, इन खेलों में भाग लेने पर हमें दिमाग पर अधिक जोर डालना पड़ता है। इसका नतीजा यह होता है कि कई बार हल्के-फुल्के दर्द होने पर हमें ज्यादा परेशान नहीं होना पड़ता। डॉ. मार्क के अनुसार यदि कम उम्र से ही बच्चों में बैडमिंटन व इसी प्रकार के अन्य खेल खेलने की आदत डाल दी जाए तो आगे चलकर उन्हें मानसिक समस्याओं से भी दो-चार नहीं होना पड़ता।



# रीढ़ की हड्डी में विकृति अब है कारगर इलाज

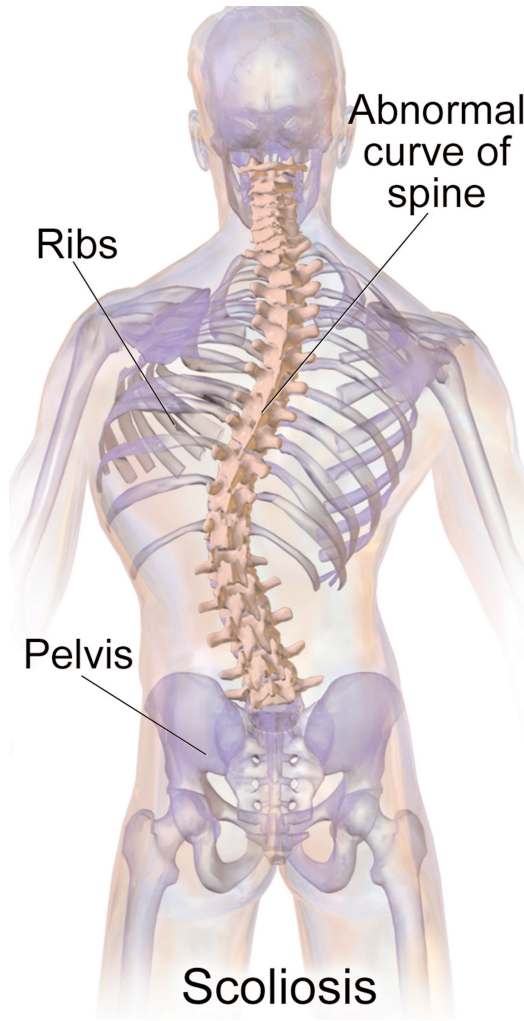
**14** साल की होनहार और मेहनती (बदला हुआ नाम) को कोई भी शारीरिक विकलांगता नहीं थी, लेकिन दो साल पहले तान्या की दोस्त को उसकी पीठ के ऊपरी भाग में उभार नजर आया। शुरूआत में तो उसके माता-पिता ने इसे बढ़ती उम्र का कारण माना, लेकिन जब कोई सुधार नजर नहीं आया, तब उन्होंने डॉक्टर से सलाह ली। शुरूआती चेकअप में डॉक्टर ने पीठदर्द को सामान्य बताया, लेकिन कंधे की जांच रिपोर्ट में उसके कंधे में विकृति का पता चला। इसके बाद एक्सरे और एमआरआई जांचों से यह पता चला कि तान्या स्कोलियोसिस बीमारी से पीड़ित है। उसने नियमित रूप से डॉक्टरी परामर्श लिया और रीढ़ की हड्डी के संतुलन को बनाने के लिए सर्जरी का सहारा लिया।

## रोग का स्वरूप

स्कोलियोसिस नामक रोग में रीढ़ की हड्डी में असामान्य रूप से विकृति आ जाती है। इस बीमारी की चपेट में बच्चे ज्यादा आते हैं और यह रोग धीरे-धीरे बढ़ता है। रीढ़ की हड्डी की तीन आयामों (श्री डायमेशनल) में होने वाली विकृति जो कि 100 से ज्यादा हो क्रॉसस्कोलियोसिस कहलाती है। रीढ़ की हड्डी की विकृति जिसे हम सामान्य रूप से क्रॉसबडुअर के नाम से पहचानते हैं एवं जिसे चिकित्सा जगत की भाषा में स्कोलियोसिस कहा जाता है।

## कारण

हालांकि 80 से 86 प्रतिशत मामलों में स्कोलियोसिस के कारण अज्ञात होते हैं। कई बार जन्मजात कारण, ट्यूमर, चोट या किसी खास मेडिकल स्थिति जैसे लकवा (पैरालिसिस) या फिर मांसपेशियों के कमजोर होने से भी स्कोलियोसिस होने का जोखिम बढ़ जाता है। आम जनता में 2 प्रतिशत बालिकाएं एवं 0.5 प्रतिशत बालक वर्ग स्कोलियोसिस से ग्रस्त है। ज्यादातर मामलों में स्कोलियोसिस का स्वरूप हल्का होता है, लेकिन कुछ मामलों में उम्र के साथ यह रोग बिगड़कर गंभीर रूप अख्तियार कर लेता है। रीढ़ की हड्डी शरीर का संतुलन बनाने में सहायक होती है और अगर इसमें असंतुलन हो तो यह विकलांगता का रूप ले लेती है। कई मामलों में



सकता है।  
**ब्रेसिस**

यह तकनीक उन मामलों में इस्तेमाल की जाती है, जिनमें स्कोलियोसिस की समस्या न हल्की और न गंभीर (मीडियम) होती है। खासतौर से बच्चों में यह तकनीक इस्तेमाल की जाती है, क्योंकि बच्चों की हड्डियां विकसित हो रही होती हैं। ब्रेसिस तकनीक इसका इलाज नहीं है, बल्कि यह स्कोलियोसिस को गंभीर होने से रोकती है। जब बच्चे की हड्डियों का विकास पूरा हो जाता है तो ब्रेसिस का इस्तेमाल रोक दिया जाता है।

## सर्जरी

स्कोलियोसिस में शल्यक्रिया कब एक मात्र उपचार होता है?

■ जब स्कोलियोसिस विकृति उपचार के दौरान भी 400 से ज्यादा बढ़ रही या बढ़ चुकी हो।

6-6 महीनों के अंतराल पर तेजी से बढ़ती विकृति।

जब स्कोलियोसिस में हाथ पैरों में कमजोरी के लक्षण दिखने लगे।

■ जब स्कोलियोसिस के साथ सांस लेने में तकलीफ होने लगे

■ कोस्मेटिक

स्पाइन फ्यूजन सर्जरी स्कोलियोसिस के इलाज में सबसे कारगर और सुरक्षित तकनीक है। स्पाइन फ्यूजन का मकसद रीढ़ की हड्डी की विकृति को रोकना और जितना संभव हो सके रीढ़ की हड्डी की विकृति को सही करना है ताकि उसमें स्थिरता आ सके। सर्जरी के बाद के शुरूआती दो हफ्ते तक पीड़ित व्यक्ति को पूरी तरह से आराम करने की जरूरत होती है। ऑपरेशन के बाद के शुरूआती छह महीने तक कोई भी भारी काम या ज्यादा वजन उठाने की मनाही रहती है। नियमित तौर से एक्सरे और शारीरिक जांच की जाती है और साल के अंत तक व्यक्ति रोजमर्रा के काम कर सकता है।



- डॉ. प्रसाद आर. पाटगॉवकर  
स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)  
M.B.B.S., M.S. (Ortho) DNB (Ortho)  
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)  
Email: spineprasad@yahoo.com,  
www.indorespinecentre.com  
मोबा: 8889844448

गंभीर स्कोलियोसिस के लंबे समय तक चलने के कारण पीठ दर्द, फेफड़ों और हृदय के क्षतिग्रस्त होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। जैसे-जैसे स्कोलियोसिस बढ़ता है, वैसे-वैसे पीड़ित व्यक्ति में शारीरिक विकृतियां नजर आने लगती हैं। इस बदलाव से रोगी खुद में असहज महसूस करता है और उसका आत्मविश्वास कमजोर होने लगता है।

## इलाज

वैसे हल्के स्कोलियोसिस में इलाज की कोई आवश्यकता नहीं होती, लेकिन समय-समय पर चेकअप कराना जरूरी है ताकि यह पता चल सके कि रीढ़ की हड्डी में कोई विकृति तो नहीं हुई। हालांकि रोग के गंभीर मामलों को ब्रेसिस (कमर की पटी) और सर्जरी द्वारा ही ठीक किया जा



# क्यों जरूरी है विटमिन बी-12

**अ**पनी ओर से हम हमेशा संतुलित और पौष्टिक आहार अपनाने की कोशिश करते हैं। फिर भी आज की अति व्यस्त जीवनशैली की वजह से हमारे खानपान में कोई न कोई ऐसी कमी रह ही जाती है, जिससे सेहत संबंधी कई समस्याएं हमें परेशान करने लगती हैं। जैसे तो सभी विटामिंस और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स हमारी अच्छी सेहत के लिए जरूरी होते हैं, पर विटामिन बी-12 एक ऐसा तत्व है, जिसकी कमी सेहत के लिए बहुत ज्यादा नुकसानदेह साबित होती है। क्या काम है इसका

विटामिन बी-12 हमारी कोशिकाओं में पाए जाने वाले जीन डीएनए को बनाने और उनकी मरम्मत में सहायता करता है। यह ब्रेन, स्पाइनल कॉर्ड और नर्वस के कुछ तत्वों की रचना में भी सहायक होता है। हमारी लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण भी इसी से होता है। यह शरीर के सभी हिस्सों के लिए अलग-अलग तरह के प्रोटीन बनाने का भी काम करता है। यह ऐसा विटामिन है, जिसका अवशोषण हमारी आंतों में होता है। वहां लैक्टो बैसिलस मौजूद होते हैं, जो बी-12 के अवशोषण में सहायक होते हैं। फिर यह लिवर में जाकर स्टोर होता है। उसके बाद शरीर के जिन हिस्सों को इसकी जरूरत होती है, लिवर इसे वहां भेजने का काम करता जाता है।

## क्या है कमी की वजह

- आनुवंशिकता
- आंतों की कोई भी सर्जरी
- क्रोंज्स नामक आंतों की बीमारी, जिसकी वजह से आंतों विटामिन बी-12 का अवशोषण नहीं कर पाती।
- अगर व्यक्ति को लंबे समय तक एनीमिया की समस्या रही हो तो उसमें भी विटामिन में बी-12 की कमी पाई जा सकती है। इसकी कमी से होने वाली समस्या को मेगालोब्लास्टिक एनीमिया कहा जाता है।
- अगर डायबिटीज की दवा मेटाफॉर्मिन का लंबे समय तक सेवन किया जाए तो भी आंतों में मौजूद विटामिन बी-12 नष्ट हो जाता है।
- शाकाहारी लोगों में इस समस्या की आशंका अधिक रहती है क्योंकि यह विटामिन मुख्यतः एनिमल प्रोडक्ट्स में ही पाया जाता है। हाल ही में अमेरिकी वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अनुसंधान में यह तथ्य सामने आया है कि एशियाई देशों, खास तौर पर भारत में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है क्योंकि यहां की कुल आबादी का बड़ा हिस्सा शाकाहारी है।

## इसकी कमी को पहचानें कैसे

अगर शरीर में विटामिन बी-12 की कमी हो तो प्रायः ऐसे लक्षण देखने को मिलते हैं -

- हाथ-पैरों में झनझनाहट और जलन
- याददाश्त में कमी
- व्यवहार में अस्थिरता
- अनावश्यक थकान
- डिप्रेशन
- अगर शरीर में विटामिन बी-12 की बहुत ज्यादा कमी हो जाए तो इससे स्पाइनल कॉर्ड के नर्व नष्ट होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को पैरालिसिस तक हो सकता है।

## उपचार एवं बचाव

अगर इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो बिना देर किए सीरम विटामिन बी-12 की जांच करवानी चाहिए। अकसर लोग इसके लक्षणों को मामूली थकान या एनीमिया समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, पर ऐसा करना उचित नहीं है क्योंकि आगे चलकर यह समस्या गंभीर रूप धारण कर सकती है। शाकाहारी लोगों को अपने खानपान के प्रति विशेष रूप से सतर्क रहना चाहिए और उन्हें मिल्क प्रोडक्ट्स का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए।



# सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट

ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई, फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

## डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

विशेषज्ञ : • बौनापन • हार्मोन विकृति

- यौवनावस्था परिवर्तन न होना • पिट्यूटरी • एड्रिनल
- कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

## डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक)

फिटल मेडिसिन (एमस, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन

- जेनेटिक काउंसलिंग • हार्मोन संबंधी समस्याएं
- प्रसूति - सामान्य एवं जटिल प्रसूति की देखभाल एवं सुझाव • नॉर्मल एवं सिजेरियन डिलेवरी विशेषज्ञ
- निःसंतान दम्पति इलाज विशेषज्ञ • गायनिक सर्जरी

☎ 97137 74869

डॉ. अभ्युदय वर्मा यहां भी उपलब्ध हैं -

उज्जैन	खंडवा	मंदसौर
प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक	प्रतिमाह प्रथम रविवार सु. 10 से 1 बजे तक	प्रतिमाह दूसरे रविवार सु. 10 से 1 बजे तक

क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

समय : सायं 5 से 8 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com



आधुनिक जीवनशैली में दवाएं आदत बन चुकी हैं। हल्का दर्द हुआ नहीं कि एक गोली गटक ली। कुछ लोग तो इनके बिना जी नहीं सकते। छोटी-छोटी तकलीफों से आप खुद कैसे छुटकारा पाएं, जानें इस लेख के जरिए

# दवाओं के बिना जीना सीखें

**र**फ्तार भरी जिंदगी में बेसब्री का यह आलम है कि दर्द मिनटों में छूमंतर होना जरूरी है। जरा सी तकलीफ हुई नहीं कि बिना डॉक्टर से पूछे गोली गटक लेते हैं। कुछ तुरंत फिजिशियन के पास भागते हैं। हालांकि दवाओं के महत्व से इंकार नहीं किया जा सकता, लेकिन बहुत सी तकलीफों में दवाओं का सहारा लिए बगैर भी इलाज कर सकते हैं। यहा हम कुछ ऐसे ही उपाय सुझा रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप कई तरह के दर्द से छुटकारा पा सकती हैं।

## स्पर्श दें

ध्यान दें, जब कभी काम करते समय आपकी अंगुलिया जल जाती हैं तो आप सबसे पहले क्या करती हैं? अंगुली को मुंह में रख लेती हैं न? आप बिल्कुल सही करती हैं। कलाई में चोट लगने पर आप इसे दूसरे हाथ से मजबूती से पकड़ लें। स्पर्श में बहुत ताकत होती है, भले वह आपका अपना ही स्पर्श क्यों न हो। सिर दर्द होने पर अपनी अंगुलिया माथे पर हल्के-हल्के फेरने से काफी हद तक आराम महसूस होगा। इस तरह आपके मस्तिष्क तक यह संदेश पहुंचता है कि आप अपना ख्याल रखती हैं।

## बर्फ की सिंकाई

दर्द वाले स्थान पर बर्फ से सिंकाई करके काफी राहत मिल सकती है। एक तौलिये में बर्फ का टुकड़ा लपेट लें या किसी प्लास्टिक बैग में बर्फ का पानी भरकर उससे सेंकें। अगर यह न हो सके तो कोल्ड ड्रिंक की चिल्ड बोतल से भी सेंक सकती हैं।

## अच्छी बातें सोचें

जब आप अकेली हों तो बीते हुए अच्छे पलों को याद करें। पिछली छुट्टियों के मस्ती भरे लम्हों को याद करें। अगली किसी योजना के बारे में सोचें। किसी खास दोस्त, पति या बच्चों के साथ हुए किसी अनुभव के बारे में सोचें। यह भी दर्द में राहत देगा।

## एक्सरसाइज करें

दवाओं को नहीं, एक्सरसाइज को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। ज्यादा आराम करने से भी शरीर के टिशूज को नुकसान पहुंचता है। दर्द की शुरुआत में आराम करने से टिशूज की एक तरह से मरम्मत होती है। इसलिए आराम के बाद एक्सरसाइज एक पंप की तरह काम करती है, जिससे शरीर में रक्त



संचार बढ़ता है। डॉक्टर की सलाह पर कुछ एक्सरसाइज जरूर करें।

## दर्द से ध्यान हटाएं

अगर दर्द हल्का-फुल्का है तो टीवी देखकर या ऑनलाइन गेम खेलकर आप अपना ध्यान डाइवर्ट कर सकती हैं। किसी करीबी से फोन पर बात कर सकती हैं। मनपसंद संगीत सुनने से भी आपका ध्यान दर्द से दूर चला जाएगा।

## खास तरह से सांस लें

दर्द के दौरान खुद पर काबू पाने की कोशिश करें। आप कुर्सी पर हों या बेड पर, कुछ हल्की और गहरी सांसें लें। मुंह से सांस भीतर खींचें और धीरे-धीरे नाक के जरिये बाहर छोड़ें। यह क्रिया बार-बार करें। इससे आपको तनाव कम होता महसूस होगा। तनाव और थकान दर्द को बढ़ाते हैं और खास तरह से सांस लेने से यह कम होते हैं।



## बंद कीजिए पैर हिलाना

**आ**प चुपचाप बैठे हैं या किसी से बात करने में मशगूल हैं, लेकिन पैर हिला रहे हैं। आमतौर पर लोग इसे सामान्य आदत के रूप में लेते हैं। लेकिन विशेषज्ञ इसे बीमारी का संकेत मानते हैं। उनका तो यहां तक कहना है कि पैर हिलाने की आदत पालने वाले लोगों को दिल का दौरा पड़ने का खतरा ज्यादा रहता है।

पैर हिलाने की आदत को मेडिकल साइंस में रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के रूप में जाना जाता है। शोध के मुताबिक पैर हिलाने की समस्या से पीड़ित लोगों में हार्ट अटैक का खतरा दोगुना तक बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं का तो यह भी कहना है कि आरएलएस सीधे तौर पर नींद कम आने की समस्या से जुड़ा हुआ है।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, बोस्टन के प्रमुख शोधकर्ता डॉ. जॉन डब्ल्यू. विंकलमैन ने बताया कि आरएलएस से पीड़ित लोगों में हार्ट अटैक का खतरा दोगुना तक बढ़ जाता है। दरअसल, आरएलएस से पीड़ित व्यक्ति नींद आने से पहले 200 से 300 बार अपना पैर हिला चुका होता है। पैर हिलाने से रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और हार्ट बीट्स (दिल की धड़कन) बढ़ जाती हैं। आगे चलकर यह दिल की बीमारियों (कार्डियोवेस्कुलर डिजीज) की सबसे बड़ी वजह बन जाता है।

शोधकर्ताओं ने यह नतीजा 68 साल की औसत उम्र वाले 34 सौ लोगों पर अध्ययन के बाद निकाला है। शोध के दौरान प्रतिभागियों के आरएलएस लक्षण व उनकी दिल की बीमारियों का तुलनात्मक अध्ययन किया। सात प्रतिशत महिलाओं व तीन प्रतिशत पुरुषों में आरएलएस और दिल की बीमारियों में सीधा संबंध देख गया।

इतना ही नहीं, आरएलएस लक्षणों को जब उम्र, वजन, ब्लड प्रेशर और धूम्रपान जैसे दूसरे कारकों से जोड़ा गया तो पता चला कि पैर हिलाने की मामूली सी लगने वाली आदत दरअसल हार्ट अटैक के खतरे को दोगुना तक बढ़ा देती है। अब तो आप पैर हिलाने के खतरों को जान ही गए हैं। बेहतर होगा कि यह आदत तुरंत छोड़ दें।



## क्या खाएं कोलाइटिस में

कोलाइटिस किस कारण होता है, यह कहा नहीं जा सकता, पर इसके लक्षण होते हैं- ब्लड और म्यूकस के साथ लगातार लूज मोशन होना। पेट में दर्द और ऐंठन। इसे नजरअंदाज न करे और डॉक्टर से तुरंत संपर्क करे। और ऐसे में सफाई से बना घर का खाना खाएं। बढ़ते तापमान के कारण चीजें जल्दी ही खराब हो जाती हैं, इसलिए बाहर का खुला खाना, पानी या किसी प्रकार का पेय भी नुकसानदेह हो सकता है।

### क्या खाएं

1. दूध से बनी चीजें, जैसे दही, पनीर और माइल्ड टोंड चीज का प्रयोग करें।
2. शुगर, जैम, जेली, ग्लूकोज का भी प्रयोग कर सकते हैं।
3. धुली हुई दालें खाएं। खूब अच्छी तरह पकी और गली दालों का ही प्रयोग करें।
4. अच्छी तरह पका हुआ चावल, रिफाइंड व्हीट प्रोडक्ट खा सकते हैं। मुलायम सब्जियां, जैसे आलू, तुरई, लौकी, टिंडा का छिलका उतार कर खा सकते हैं। इनके बीज भी जरूर निकाल दें।
5. पानी खूब अच्छी तरह उबालकर और छानकर प्रयोग करें।
6. शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए नमक, चीनी का घोल पिएं।

### क्या न खाएं

1. जूस और फल न खाएं, ये एसिडिटी का कारण भी बन सकते हैं, साथ ही इनमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है।
2. खुली खाने की चीजें या पदार्थ इस्तेमाल न करें।
3. सैलेड और हार्ड फाइबर वेजटेबल न खाएं।
4. तली हुई चीजें, मिर्च, मसाले, सूखे मेवे का प्रयोग न करें।
5. मैदा, सूजी का प्रयोग न करें।





चेहरे पर जमा मृत त्वचा यानी डेड स्किन आपकी सुंदरता में दाग लगा सकती है। डेड स्किन आपकी खूबसूरती को बिगाड़ने के साथ धीरे-धीरे त्वचा को डैमेज कर देती है।

# डेड स्किन हटाने के उपाय

**स्व**स्थ व खिली-खिली त्वचा पाने के लिए त्वचा को मॉश्रराइज व क्लींजिंग करना बहुत जरूरी। ये दो प्रक्रिया आपकी स्किन को सूर्य, हवा, धूल व ऑयल से बचाती है। अगर आप त्वचा की उचित देखभाल नहीं करेंगी तो धीरे-धीरे त्वचा शुष्क हो कर डैमेज हो जाएगी। बाहर निकलने से धूल मिट्टी के कारण चेहरे की त्वचा पर मृत सेल्स जमा हो जाते हैं। जानिए हमारे साथ डेड स्किन को हटाने के कुछ खास उपायों के बारे में-

## गुनगुने पानी से सफाई

चेहरे से डेड स्किन को हटाने के लिए गुनगुने पानी का सहारा लें। गुनगुने पानी में किसी साफ कपड़े या कॉटन को डूबोएं और उससे चेहरे को पोछें। ध्यान रहें ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल चेहरे के मॉश्रर को छीन लेगा और स्किन ड्राई हो सकती है।

## स्क्रब चमकाएं त्वचा

चेहरे से डेड स्किन हटाने का सबसे अच्छा व सरल तरीका है

स्क्रबिंग। इससे चेहरे की मृत त्वचा आसानी से हट जाती है और आपकी त्वचा फिर से चमकने लगती है। स्क्रबिंग के लिए माइल्ड स्क्रब का ही प्रयोग करना चाहिए साथ ही स्क्रबिंग हमेशा हल्के हाथों से करें। उसके बाद चेहरे को सामान्य पानी से अच्छे से धोएं।

## क्लींजिंग है जरूरी

रात को सोने से पहले चेहरे पर किसी तरह का मेकअप नहीं होना चाहिए। क्लींजिंग मिल्क के जरिए चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें और नाइट क्रीम लगाकर सोएं।

## दूध व पपीता निखारे चेहरा

दूध में पपीते के गुदे को अच्छे से मिक्स करके चेहरे पर लगाएं। पपीते में एक प्रकार का एंजाइम होता है जो कि डेड स्किन को निकाल कर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करता है। इस मिश्रण को गर्दन तथा चेहरे पर लगाएं, फिर 2 मिनट के लिये मसाज करें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से

धो लीजिये। आपका चेहरा ग्लो करने लगेगा।

## फेसमास्क हटाए डेड स्किन

डेड स्किन को हटाने के लिए फेसमास्क का प्रयोग भी फायदेमंद हो सकता है। यह धूल और मृत त्वचा से आपके चेहरे को दूर रखता है। चने के आटे का स्क्रब भी आपको फायदा दे सकता है।

## एक्स्फोलिएशन क्रीम सॉफ्ट हो

अगर आप चेहरे पर बारीक ग्रेन्यूल्स युक्त स्क्रब का प्रयोग करती है, तो चेहरे की त्वचा डेड सेल्स से मुक्त रहेगी। इससे स्किन नर्म व मुलायम दिखाई देगी। इसमें कोमल क्लींजिंग बीड्स होते हैं जो डेड स्किन सेल्स को एक्स्फोलिएशन द्वारा निकालते हैं। ध्यान रहे कि एक्स्फोलिएशन क्रीम में इतने कड़े दरदरे दाने नहीं होने चाहिए, जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचे।

## त्वचा को मॉश्रराइज करें

आप चाहें तो चेहरे के लिए स्क्रब की जगह लैक्टिक एसिड या एवोकैडो व स्ट्राबेरी युक्त मॉश्रराइजर का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह त्वचा कि मृत कोशिकाओं को हटा कर त्वचा में नमी प्रदान करता है।

## ध्यान से चुनें फेसवॉश

चेहरे के लिए फेसवॉश का चुनाव करते समय यह जरूर ध्यान रखें कि वो ऑयल फ्री होना चाहिए। साथ ही सैलिसाइलिक एसिड युक्त फेसवॉश प्रयोग करें क्योंकि यह सैलिसाइलिक एसिड एंटी बैक्टीरियल होती है और मृत त्वचा को हटाने में मदद करती है।





# दिखें दूसरों से जुदा

कॉलेज में हर दिन दूसरी गर्ल्स से अलग दिखने की चाहत में गर्ल्स कर रही हैं खास तैयारी। एक्सपर्ट की टिप्स अपनाकर आप दिख सकती हैं दूसरों से जुदा..

**स्कू** लिंग से फ्री होकर कॉलेज का रुख करने वाली गर्ल्स के बीच इन दिनों खास तैयारिया चल रही हैं। अगर आप भी उनमें से एक हैं तो नई ड्रेस की शॉपिंग जरूर की होगी। दूसरी कॉलेज गोइंग गर्ल्स की तरह ही आपको भी यह चिंता सता रही होगी कि हमारी जैसी ड्रेस और स्टाइल में कोई दूसरी गर्ल दिख गई तो मजा किरकिरा हो जाएगा। ऐसा मत सोचिए, डिफरेंट लुक पाने के अन्य विकल्प भी हैं।

## साथ रखें स्टोल्स



फैशन डिजाइनर सारिका अग्रवाल सलाह देती है, 'अपने बैग में कलरफुल स्टोल्स रखें। यह ब्राइट कलर में होने चाहिए। इनका फायदा आपको तब मिलेगा जब कोई दूसरी गर्ल आप जैसी ही कुर्ती या टॉप पहने होगी। आप कलरफुल स्टोल कैरी कर अलग लुक दिखा सकती हैं। इन दिनों फ्लोरल प्रिंट हॉट है, इसलिए ब्लैक, यलो और पिंक स्टोल खरीदें।'

## जंक ज्वेलरी का जलवा



ज्वेलरी डिजाइनर कृति बताती है, 'डिफरेंट लुक पाने का सिंपल ऑप्शन है जंक ज्वेलरी। पर्स में इसके दो-तीन ऑप्शन रखें। अगर आपकी ज्वेलरी किसी से मेल खाती है तो अपने पास रखें दूसरे ऑप्शन को ट्राय कर सकती हैं। अगर आपकी ड्रेस दूसरे से मैच खाती है तो भी यह काम की साबित होगी।'

## मेकअप हो कुछ खास



ब्यूटी एक्सपर्ट निहारिका त्रिपाठी बताती है, 'मेकअप में ब्राइट कलर्स से बचें। लाइट कलर को प्राथमिकता में रखें और नेचुरल लुक पाने की कोशिश करें। इन दिनों कॉलेज गोइंग गर्ल्स के लिए आरेंज या फ्लोरोसेंट ग्रीन कलर इन हैं। कलर्स में आप इन्हे आजमाएं।'

## बोल्ड इमेज से बचें



कॅरियर काउंसलर व पर्सनॉलिटी डेवलपमेंट एक्सपर्ट संजय मित्रा कहते हैं, 'कॉलेज में शुरु से ही बोल्ड इमेज बनाना ठीक नहीं है। ब्राइट कलर्स के शॉर्ट्स और कलरफुल कैप्री की जगह लाग स्कर्ट के ऑप्शन को फालो करें। ज्यादा बातें करना या हर मुद्दे पर तर्क रखना भी आपकी इमेज खराब करेगा। नए फ्रेंड्स से इतनी दूरी बनाकर रखें कि उनकी नजर में आपकी पर्सनॉलिटी औरों से जुदा रहे।'



# इतिहास सांसै लेता है यहाँ



सांची के खामोश स्तूपों में, वहाँ चित्रित जातक कथाओं में,  
भीम बैठका के आदिम भित्ति चित्रों में, ताजुल मसाजिद की सीढ़ियों पर।  
एक बार इनसे रूबरू होना अपनी स्मृतियों से मिलना है।

**भोपाल, एक अलग अनुभव, सिर्फ पर्यटन नहीं**

# माध्यप्रदेश





# क्या करें समय ही नहीं है

फिटनेस के बारे में बात करते ही आम बहाना होता है कि क्या करें, समय नहीं मिलता। 24 घंटे के एक दिन में जब हर जरूरी काम के लिए वक्त निकाला जा सकता है, थोड़ा सा वक्त खुद को फिट रहने के लिए क्यों नहीं निकाला जा सकता। वक्त की यह चोरी कैसे करें, हम दे रहे हैं कुछ खास टिप्स-

**क्या** करें समय ही नहीं है.. फिटनेस के बारे में बात करते ही अमूमन लोगों का यही बहाना होता है। अचानक किसी समस्या से घिरने के बाद समझ में आता है कि फिट रहना जरूरी क्यों है। हर काम के लिए समय निकाला जा सकता है बशर्ते वह प्राथमिकता में हो। पूरे दिन में सिर्फ एक घंटा अपने लिए भी निकाला जा सकता है। हमारी सफलता कहीं न कहीं फिटनेस पर भी निर्भर करती है। फिट हैं तो खुश रहेंगे, खुश रहने से सेहत अच्छी रहेगी। अच्छी सेहत से काम करने की ऊर्जा बनी रहेगी। काम सही है तो सफलता निश्चित है यानी बेहतर जिंदगी के लिए फिटनेस जरूरी है, लेकिन समय निकालें कैसे..

## लंच के बाद वॉक

आधे घंटे के लंच ब्रेक में अगर 15 मिनट बचा लें तो वॉक की जा सकती है। अगर ब्रेकफास्ट हैवी करती हों तो लंच में सिर्फ दही, फ्रूट्स, वेजीटेबल्स या नट्स ले सकती हैं। इस समय का उपयोग वॉक के लिए किया जा सकता है।

## कॉमर्शियल ब्रेक

अगर शाम को टीवी पर पसंदीदा कार्यक्रम देखती हैं तो कार्यक्रम के बीच में कॉमर्शियल ब्रेक का इस्तेमाल सिट अप्स, क्रंचेज व पुश अप्स के लिए कर सकती हैं। वरिष्ठ स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. वंदना शाम को घर लौटकर बेटी के साथ डांस क्लासेज में जाती हैं। बेटी को क्वालिटी टाइम भी और मां भी फिट।

## सुबह को खुशगवार बनाएं

नींद में आधे घंटे की कटौती से सुबह खुशगवार हो सकती है। रात में समय पर सो जाती हैं तो सुबह जल्दी उठें। अगर छह बजे उठती हैं तो साढ़े पांच बजे उठ जाएं और इस आधे घंटे में वॉक या एक्सरसाइज करें। सुबह जल्दी नहीं उठ पाती तो डिनर के बाद 30 मिनट की वॉक कर लें।

## शॉपिंग के लिए कार क्यों

शॉपिंग कॉम्प्लेक्स या बाजार घर से एक-दो किलोमीटर दूर है तो पैदल क्यों न जाएं। अक्सर लोग अपने लोकल मार्केट तक भी कार ड्राइव करके जाते हैं। अगर ज्यादा खरीदारी नहीं करनी है

तो पैदल जाएं। इससे दो फायदे होंगे। ट्रैफिक कंट्रोल रहेगा और वॉक भी हो जाएगी। पास के पार्क में भी ड्राइव करके जाने से बेहतर यह है कि पैदल जाएं।

## लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां

नई दिल्ली के एक ट्रामा सेंटर में आर्थो डिपार्टमेंट के डॉ. विजय शर्मा लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करते हैं। उनका ज्यादा समय ओटी या ओपीडी में खड़े-खड़े या बैठे हुए बीतता है, इसलिए फिट रहने के लिए वह कई फ्लोर तक चढ़ने-उतरने के लिए सीढ़ियों का प्रयोग करते हैं। वार्ड्स के राउंड लेने में भी उनकी वॉक हो जाती है। फिटनेस एक्सपर्ट मिनी थापर कहती हैं, जब हर काम के लिए समय है तो फिटनेस के लिए क्यों नहीं? योग व व्यायाम का मेरा समय तो निश्चित है। मैट बिछती हूं तो बच्चे भी मेरे साथ आ जाते हैं। उन्हें भी फिटनेस का महत्व समझ आता है।

ये छोटे मगर व्यावहारिक गुर हैं, जिनसे फिटनेस को बनाए रखा जा सकता है। फिट रहेंगे तो हिट रहेंगे।

## जिम बैग तैयार रखें

दिनचर्या व्यस्त है तो जिम बैग हमेशा तैयार रखें। शाम को ऑफिस से निकलकर जिम जा सकती हैं। दिनभर में 15 मिनट की एक्सरसाइज भी चुस्त बनाए रख सकती हैं। मार्केटिंग एजीक्यूटिव रुचिरा गुप्ता कहती हैं, मेरे काम का कोई निश्चित समय नहीं है। कई बार क्लाइट्स काफी इंतजार करवाते हैं। मैं वहां बैठे रहने के बजाय आसपास वॉक कर लेती हूं, हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग करती हूं। कई बार तो ऐसा भी होता है कि पास के किसी पार्लर में जाकर फेशियल तक करवा लेती हूं। यह मेरा टाइम मैनेजमेंट है।





कई बार शरीर में किसी एक पोषक तत्व की कमी भी कई बीमारियों का कारण बन जाती है। इस मामले में विटामिन-डी इसलिए अहम है क्योंकि हमारी जीवनशैली इसके सबसे बड़े स्रोत यानी सूरज के प्रकाश से हमें दूर करती जा रही है। इसका सेहत पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है।

विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा के लिए प्रतिदिन सूर्य की रोशनी लेनी चाहिए- गर्मी - 10 मिनट, वसंत/शरद-20 मिनट, सर्दी- 30 मिनट

## व्या है विटामिन-डी

विटामिन-डी वसा में घुलनशील प्रो-हार्मोनस का एक समूह होता है। यह एक स्टेरॉइड (खास रासायनिक) विटामिन है, जो आंतों से कैल्शियम को सोखकर हड्डियों में पहुंचाता है।

शरीर में इसका निर्माण हाइड्रॉक्सी कोलेस्ट्रॉल और अल्टावॉयलेट किरणों की मदद से होता है। इसके अलावा शरीर में रसायन कोलिकल कैल्सिरॉल पाया जाता है, जो खाने के साथ मिलकर विटामिन-डी बनाता है।

विटामिन-डी पांच प्रकार का होता है -विटामिन-डी1, विटामिन-डी2, विटामिन-डी3, विटामिन-डी4 और विटामिन-डी5। मानव शरीर के लिए विटामिन-डी2 और डी-3 बेहद जरूरी हैं।

## दुनिया भर में फैलता खतरा

यदि आप प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट का समय सूरज के प्रकाश में नहीं रहते हैं तो यह विटामिन-डी की कमी पैदा कर सकता है।

दुनिया भर में लगभग एक बिलियन लोग विटामिन-डी की कमी से ग्रस्त हैं। पिछले कुछ सालों के दौरान किए गए शोध बताते हैं कि

# कहीं विटामिन-डी की कमी तो नहीं!

विटामिन-डी कई बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है।

इसी वजह से विटामिन-डी की कमी कई गंभीर बीमारियों को दावत दे देती है, जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, हृदय रोग, कैंसर, मल्टीपल स्केलरोसिस और इंफेक्शन से जुड़ी बीमारियां जैसे ट्यूबरोकुलोसिस या फिर मौसमी बुखार।

का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है।

इसके लिए रक्त का नमूना नस से लिया जाता है और एलिसा या कैलिल्टूमिसेंसनस तकनीक से टेस्ट लगाया जाता है। विटामिन-डी अन्य विटामिनों से भिन्न है।

यह हारमोन सूर्य की किरणों के प्रभाव से त्वचा द्वारा उत्पादित होता है। विटामिन-डी के उत्पादन के लिए गोरी त्वचा को 20 मिनट धूप की जरूरत होती है और गहरे रंग की त्वचा के लिए इससे कुछ अधिक समय की जरूरत होती है।

## विटामिन-डी की कमी के विभिन्न स्तर

अपर्याप्त	20-40
एमजी/एमएल	
न्यून	10-20
एमजी/एमएल	
न्यूनतम	5
मिलीग्राम/प्रति मिलीलीटर से भी कम	

## लक्षण

- थकान महसूस होना।
- बच्चों की हड्डियों का टेढ़ा हो जाना।
- हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द रहना।
- कमर में अक्सर दर्द की शिकायत रहना।

## इनका करें सेवन

- फोर्टीफाइड डेयरी प्रोडक्ट
- सोया प्रोडक्ट
- मशरूम
- अंडा
- कॉडलीवर ऑयल
- मछली

## विटामिन-डी टेस्ट

यह टेस्ट मुख्यतः 25 हाइड्रॉक्सी विटामिन-डी के रूप में किया जाता है, जो कि विटामिन-डी मापने

## क्यों जरूरी है

- इम्यून सिस्टम को नियमित रखता है।
- यूनिवर्सिटी ऑफ कोलोराडो डेनवर स्कूल ऑफ मेडिसिन, मैसाच्युसेट्स जनरल हॉस्पिटल और बोस्टन चिल्ड्रन हॉस्पिटल के वैज्ञानिकों के मुताबिक सर्दी, जुकाम के लक्षणों को दूर करने में भी यह कारगर है।
- अमेरिका की ओरेगन हेल्थ एंड साइंस यूनिवर्सिटी के न्यूरोइम्यूनोलॉजी सेंटर में

चेयरमैन डेनिस बोरडे के अनुसार यह मल्टीपल स्केलरोसिस के खतरे को भी कम करता है।

- एक शोध के मुताबिक विटामिन-डी मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सुचारु रखने में भी अहम भूमिका निभाता है।
- एक शोध की मानें तो शरीर के वजन को संतुलित रखने में भी इसकी अहम

भूमिका है।

- अस्थमा के लक्षणों को कम करने में भी विटामिन-डी लाभदायक है।
- 2012 में सामने आई प्रोसिडिंग्स ऑफ द नेशनल अकेडमी ऑफ साइंसेज की रिपोर्ट के मुताबिक विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा ट्यूबरोकुलोसिस के मरीजों को जल्द राहत देने में कारगर है।



# क्रोध की आग ऐसे होगी ठंडी

कहते हैं कि क्रोध या गुस्से का अंत पछतावे पर होता है। आपके बनते कामों पर क्षण भर का गुस्सा पानी फेर सकता है। क्रोध की भीषण स्थिति में रिश्तों की भी बुनियादें हिलने लगती हैं, लेकिन कुछ सुझावों पर अमल कर क्रोध पर काबू पाया जा सकता है...



**31** वर्षीय युवती हूँ। मेरी समस्या है कि मैं अपना गुस्सा कंट्रोल नहीं कर पाती। कभी-कभी छोटी से छोटी बात या विचारों में जरा भी मतभेद हो, तो मुझे बहुत गुस्सा आ जाता है और मैं बेकाबू होकर चिल्लाने लगती हूँ। गुस्सा करने के बाद मुझे ग्लानि भी होती है और थकान भी महसूस होती है। मुंह से निकले हुए शब्द तो वापस होते नहीं। मैंने कुछ तरीके इस्तेमाल करने की कोशिश की है। कृपया मुझे वे सब न बताएं। जैसे, ठंडे पानी से नहाऊं, जॉगिंग पर जाऊं, या चॉकलेट खाऊं। इस समस्या को साधारण न समझें और न ही साधारण उपाय बताएं? मैंने इस गुस्से के कारण बहुत दोस्त गवाए हैं। तमाम रातें जागकर बितायीं हैं- यह सोचने में कि क्यों आता है मुझे इतना गुस्सा? क्या आप मुझे बता सकते हैं कि गुस्से पर

व्यावहारिक और सटीक तरीके से कैसे काबू पाया जाए?

## सेहत के लिए नुकसानदेह

उपर्युक्त समस्या मुझसे परामर्श लेने आयी एक युवती की है। सच तो यह है कि मेरे पास इस तरह की समस्या से ग्रस्त अनेक व्यक्ति अक्सर आते रहते हैं। वस्तुतः क्रोध आपकी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए बेहद नुकसानदेह है। कभी-कभी गुस्सा रिश्तों का अंत कर देता है। जब हम अपने गुस्से को पहचान कर इसके कारणों को समझ नहीं पाते, तो अक्सर दिल के सबसे करीब रहने वाले लोगों को सर्वाधिक दुख पहुंचाते हैं। क्या आपका गुस्सा भी आपके रिश्तों में कड़वाहट भर रहा है? अगर ऐसा है, तो कुछ उपायों पर अमल कर गुस्से को काबू में लाया जा सकता है।

आम तौर पर गुस्से को नियंत्रित करने के लिए दो तरह के उपाए अपनाए जाते हैं। पहला, अपना गुस्सा बाहर निकालें। ठीक इस तरह कि वह जैसे कोई बदमाश हो और जिसे बाहर निकालकर समस्या का समाधान हो जाएगा। दूसरा, 10 तक गिने, ठंडा पानी पीएं, अपनी मनपसंद टॉफी खाएं, आदि। कुछ लोगों को इन तरीकों से फायदा भी हुआ है, पर अधिकतर लोग इन तरीकों पर समुचित रूप से अमल नहीं कर पाते हैं।

गुस्से के दौरान तीन मुख्य बातें साथ में होती हैं। पहली बात यह है कि गुस्सा एक भावना

है, एक फीलिंग है। दूसरा, गुस्सा एक व्यवहार या व्यवहार की श्रृंखला है। तीसरी बात, गुस्सा विचारों की श्रृंखला भी है। गुस्से के दौरान अपने व्यवहार पर काबू पाना सबसे पहला कदम है। कुछ सुझावों पर अमल कर आप गुस्से के दौरान अपने व्यवहार पर काबू पा सकते हैं..

- गुस्सा आने की स्थिति में शरीर कुछ शुरुआती संकेत देता है। इन संकेतों को पहचानें। जैसे, जबड़े भींच जाना, मासपेशियों का खिंचाव, दिल की धड़कन तेज होना, जल्दी-जल्दी साँस लेना आदि। गुस्से से संबंधित इन शुरुआती संकेतों को पहचानें।
- जिस व्यक्ति से गुस्सा हों, उसके साथ कम से कम एक बात पर सहमति पर पहुंचने का प्रयास करें। जिस विषय या विचार पर सहमति है, उसे बोलें जरूर।
- जो भावना आ रही हो, उसे भाषा में व्यक्त करें, लेकिन इसे व्यवहार में व्यक्त न करें। स्वयं से कहें कि मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है। शांति और ठहराव से कहा गया यह वाक्य बहुत असर छोड़ता है।
- गुस्से में अपने व्यवहार पर कुछ सीमा तक काबू पाने के बाद आपको गुस्से में आने वाले विचारों को भी पहचानना है। विचारों को पहचानने की यह प्रक्रिया लंबे समय के दौरान लाभप्रद रहेगी। गुस्से के दौरान आने वाले कुछ विचार इस तरह के हो सकते हैं.. 1. वे मुझे दुख पहुंचाने के लिए मेरे साथ जानबूझकर ऐसा कर रहे/ रही हैं। 2. अगर मैं गुस्सा नहीं करूंगा / करूंगी तो कोई मेरी बात नहीं सुनेगा।
- अगर आपके दिमाग में पहले प्वाइंट से संबंधित बात है तो अपने आप से दो और प्रश्न पूछें कि मेरे पास क्या प्रमाण है कि अमुक व्यक्ति जानबूझ कर मुझे दुख या नुकसान पहुंचा रहा है? और ऐसा कैसे है कि हर व्यक्ति ही मुझे जानबूझकर दुख या नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहा है?
- अगर आपको लग रहा है कि आपकी बात नहीं सुनी जाएगी, तब अपने आप से यह प्रश्न पूछें कि मैं वास्तव में क्या कहना चाहता / चाहती हूँ? क्या अपने गुस्से के जरिये मैं अपनी बात कह पाऊंगा/ पाऊंगी? मैं अपनी बात कहने के ऐसे कौन से दूसरे तरीके अपना सकता/सकती हूँ, जिसके नुकसान कम और फायदे ज्यादा हों?







**डॉ. संदीप मिश्रा**

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



**डॉ. सृष्टि मिश्रा**

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

**आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ**

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accoiade से सम्मानित  
» एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा ( बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सदी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि की एलर्जी, रोग प्रतिरोधक क्षमता ( इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

» चर्मरोग ( सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकरिया)  
» 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)

**होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ**  
» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)  
» गर्भाशय में गठान (फाइब्रॉइड), स्तन में गठान  
» ओवरीसिस्ट (PCOD)  
» बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला  
» चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मस्से  
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन  
» बच्चों के रोग (बार-बार सदी-जुकाम खांसी, टॉसिलिस, 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 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com



**बोन एण्ड बर्थ केयर सेन्टर**



**डॉ. लवेश अग्रवाल**

**हड्डी रोग विशेषज्ञ**

एम.एस.आर्थोपेडिक (गोल्ड मेडलिस्ट)  
एफ.आई.ए.एस. (जर्मनी), एफ.आई.जे.एस. (बेल्जियम)  
**ज्वाइंट रिप्लेसमेन्ट सर्जन (विशेष हॉस्पिटल)**  
मेम्बर : इन्डो-जर्मन आर्थोपेडिक फाउण्डेशन  
मेम्बर : पीडियाट्रिक आर्थोपेडिक सोसायटी ऑफ इण्डिया-नॉर्थ अमेरिका

फिजीयोथेरेपी की सुविधा उपलब्ध है

**मोबा. 9993120366, 9893050200**



**डॉ. रेखा अग्रवाल**

स्त्री एवं प्रसूति रोग, बांझपन विशेषज्ञ  
एम.एस. (गोल्ड मेडलिस्ट)  
पूर्व चिकित्सक : बॉम्बे हॉस्पिटल  
बांझपन विशेषज्ञ (हांगकांग)  
दर्द रहित डिलेवरी (मलेशिया)

**मोबा. 9893599022**

**107, ओनम प्लाजा, इण्डस्ट्री हब के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर**

समय : शाम 5 से 8 बजे तक

agrawal.lavesh@yahoo.com  
www.orthogyne.com

# मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

**घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा**

**मोटापे के दुष्परिणाम :-**

डायबिटीज़	हृदय रोग
इंफर्टिलिटी	नपुंसकता
निद्रा की समस्या	मानसिक समस्याएं



**आत्मविश्वास की कमी**  
विशेष :- दूरबीन पद्धती द्वारा माटापे की सर्जरी

**डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव** (लेप्रोस्कॉपिक एवं बरियाट्रीक सर्जन)

MS. DN.B. MNAMS. FIAGES, PACE Fellowship (Bariatric Surgery)

राजश्री हॉस्पिटल, स्कीम नं. 74-C विजय नगर, इंदौर (समय: दोपहर 12 से 2 बजे तक)

क्लीनिक: 11-C, प्रिंस प्लाजा, सपना संगीता रोड, इंदौर (समय: शाम 6 से 9 बजे तक)

**अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :**

**मो.:- 9165842594 (आलोक), 9826056237**



**DR. PRATIK MAHAJAN**  
Looking for Eye Retina Specialist !  
Dr. Pratik Mahajan  
MBBS, MS, FVRS  
आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन  
visit us : www.retinaindore.com. Email: drpratiktretina@gmail.com  
**Mob : 7771089999, 8889408886**  
Vasan Eye Care Hospital  
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores,  
Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

**Σ Sigma Diagnostic Centre**  
Your Health, Our Concern  
ISO Certified 9001 : 2008  
Dr. Poonam Nanwani (MBBS, MD., D.N.B.)  
• Sonography & Pathology Lab  
• IUI • Bone Marrow Examination  
(घर से सैंपल कलेक्शन सुविधा उपलब्ध)  
0731-2595305, 8871273087  
9770201608, 9669777787  
Main Center : 102, First Floor, Aashirwad Complex,  
1, Kanadia Road, INDORE (M.P.) 452 018  
E-mail : sigmadiagnostic@gmail.com

**ATS** Accren Technology Services  
Mob:- 9329799954  
**Accren Technology Services**  
(our deals in Domain, web hosting, SEO,  
Internet marketing web designing, software development)  
Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)  
Visit us at [www.accrentechnology.com](http://www.accrentechnology.com) E-mail: [info@accrentechnology.com](mailto:info@accrentechnology.com)  
[accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूत्र की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं।  
विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूत्र की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।  
[drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)  
**सेहत एवं सूत्र**  
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका  
**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/-  
पंजीयन हेतु संपर्क करें - राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

**पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया**  
अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूत्र को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

**सेहत एवं सूत्र 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 सूत्र 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 सूत्र**  
प्रधान कार्यालय : 8/9 मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
टेलीफैक्स: 0731-403451, मोबा.: 9826042287, 9424083040  
email: [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)  
आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बडौदा के एकाउंट नं. 3322020000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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



# एक अद्भुत अनुभव

जंगल के गहरे साये,  
चमकती आँखों,  
शाहाना चाल और  
कुदरत का शानदार  
शाहकार।

वन विहार, भोपाल  
एक राष्ट्रीय उद्यान,  
शहर के बीच।



## एक अछूता एहसास मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी



# डॉ. वरूण चौहान

हड्डी रोग विशेषज्ञ (मुंबई)

M.S. Orthopaedics (K.E.M., Mumbai)  
Joint Replacements Surgeon  
ECFMG Certified, USMLE (U.S.A.)



पूर्व रजिस्ट्रार { K.E.M. हॉस्पिटल परेल मुंबई  
हिन्दुजा हॉस्पिटल मुंबई

## जोड़ प्रत्यारोपण (ज्वाइंट रिप्लेसमेंट) सर्जन



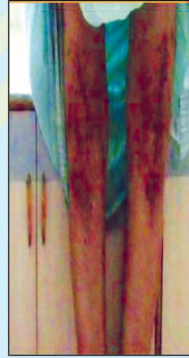
ऑपरेशन के पहले



ऑपरेशन के बाद



ऑपरेशन के पहले



ऑपरेशन के बाद

(ऑपरेशन के पूर्व मैं बिना सहारे के चार कदम भी चल नहीं पाती थी एवं मेरे घुटने में बहुत ज्यादा दर्द था। घुटने के जोड़ प्रत्यारोपण के ऑपरेशन के बाद मेरा घुटने का दर्द पूरी तरह से ठीक हो गया है पैरो का टेढ़ापन भी ठीक हो गया है और अब मुझे चलने एवं चढ़ाव चढ़ने एवं उतरने में भी किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती है।)



श्रीमती इन्दिरा शास्त्री,  
राज मोहल्ला  
इन्दौर

Clinic (1) इन्दौर लक्ष्य आर्थोपेडिक सेन्टर C-2 HIG मेन रोड किश्चन एमिनेंट स्कूल के सामने, आलोक पेथ लेब के नीचे, इन्दौर समय :- सुबह 11 से 1 (अपाइमेंट द्वारा) शाम 6 से 8 बजे तक (सोमवार से शनिवार तक)

(2) रायल शांति हॉस्पिटल अपोजिट रसोमा लेब, विजय नगर (अपाइमेंट द्वारा)

Clinic (3) धार - चौहान हॉस्पिटल 18, तिलक मार्ग, धार में प्रत्येक सोम एवं गुरुवार को 11 से 3 बजे तक

**Mob. 07354548869, 9479903332,**

**Email-drvarunchouhan@yahoo.co.in, Web - Jointreplacementindore.in**



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



- 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
- इरेक्टायल डिस्फंक्शन
- शीघ्र पतन
- नपुंसकता
- कैंसर
- डायबिटिज
- थायराइड
- ब्लड प्रेशर

**Helpline:**  
**9993700880**  
**9098021001**

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 रोड़, इन्दौर

Phone: 0731-4064471 Mob.: 9826042287, 9424083040

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

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

# प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित वर्ष 2013 में प्रकाशित सराहनीय एवं संग्रहणीय अंक



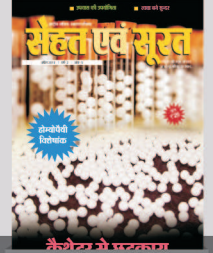
जनवरी 2013



फरवरी 2013



मार्च 2013



अप्रैल 2013



मई 2013



जून 2013



जुलाई 2013



अगस्त 2013



सितंबर 2013

# सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

## 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, 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।