■ कैसे करें स्किन कैंसर की जांच ■ प्रोस्टेट कैंसर - इलाज संभव

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2014 | वर्ष-3 | अंक-3

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

मूल्य ₹ 20

कैंसर विशेष

ब्रेस्ट कैंसर

जल्द पहचान से बचती है जान

www.vasaneye.in

A Vasan Healthcare Enterprise

CARING since 1947

THE BEST

DOCTORS
INFRASTRUCTURE
TECHNOLOGY
STAFF

THE WORLD'S LARGEST
EYE CARE NETWORK IS
NOW AT **INDORE**

Diamond Colony,
Janjeerwala Square, Indore
Ph. : 0731-3989000

OUR SERVICES

Cataract care I Glaucoma care I Retina care
Eye plastic surgery I Opticals & Lenses

vasan eye care
Hospital

ENHANCING VISION

A unit of Vasan Healthcare Group

Shabda Sarovar 9893139211

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2014 | वर्ष-3 | अंक-3

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

मार्गदर्शक
डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसार्डा
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक
प्रमोद निरगुड़े, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9165700244, 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. गणेश अवस्थी
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
डॉ. घनश्याम ठाकुर, मोहनलाल आर्या
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
संगीता जादोन 7898345430
मनोज तिवारी 9827030081
पियूष पुरोहित 9329799954

विधिक सलाहकार
लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

हेड ऑफिस
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलेफेक्स- 0731-4034511
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakdindore@gmail.com
www.drakdindore.com www.sehatsurat.com

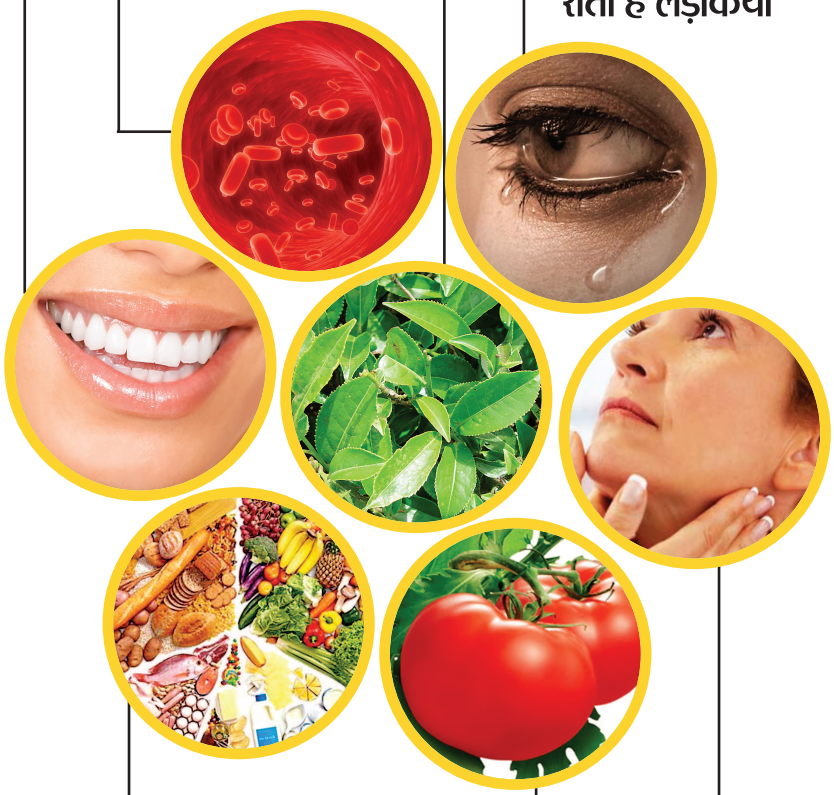
अंदर के पन्नों में...

09 मुख कैंसर की भयावह स्थिति

22 चाय के पौधे से स्किन कैंसर का होगा इलाज

30 रक्त कैंसर से बचाव के तरीके

31 बात-बात पर क्यों रोती हैं लड़कियां



27 पथरी की वजह हो सकती है डाइट की यह गलती

12 गले के कैंसर के बारे में तथ्य

27 टमाटर के सेवन का यह फायदा नहीं जानते होंगे आप

विश्वस्तरीय ईलाज अब नि:शुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुड़ैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिल-इन्दौर (म.प्र.)

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deandent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

हमारी विशेषताएं :

- हृदयरोग विभाग
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- गुर्दारोग विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- न्यूरोरोग विभाग
- चर्मरोग
- एक्स-रे विभाग
- पेट रोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग

Col. Dr. Mool Raj Kural
M.B.B.S, D.G.O., M.D.
Medical Superintendent/Medical Director
Index Medical College Campus, Nemawar Road, Gram Khudel - 452016, State
Mob. 919897025189 Email:mrkural@gmail.com

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :- » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)। » 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध । » 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

SEWA
Superspeciality Endocrinology & Woman Care Centre

सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

सुविधाएं:लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेग्नेंसी 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 (एम्स, 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 • नि:संतान 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

सृजन

संपादकीय

प्रार्थना की शक्ति

जीवन में सुख-दुःख का आना जाना लगा रहता है...

प्रार्थना हमारे शरीर में नव प्राण व उत्साह भर कर निरोगी व स्वस्थ बनाती है।

हमें व्याधि (रोग) होने पर निराश नहीं होना चाहिए, शरीर रोगी होने के पश्चात वापस उसी तरह से निरोगी होता है जैसे पतझड़ के बाद वृक्ष नए पत्ते धारण करके खुबसूरत व मन को लुभावने लगते हैं।

हमारे दृढ़ संकल्प से हम क्या नहीं प्राप्त कर सकते हैं। जब हम कठिन से कठिन कार्य कर सकते हैं तो रोगों से छुटकारा भी हासिल कर सकते हैं।

यदि सकल प्रयास के बाद भी आप रोगों से छुटकारा नहीं पा रहे हैं तो उस परमात्मा की प्रार्थना करें जिसके लिए कोई भी रोग असाध्य नहीं है। प्रार्थना व्यक्ति को आंतरिक सम्बल प्रदान करती है व जीवन में नव प्राण भर देती है। बसंत पंचमी एवं महाशिवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

ब्रेस्ट कैंसर

जल्द पहचान से बचती है जान

कैंसर के बारे में बड़ी समस्या यह है कि ज्यादातर लोगों को लगता है कि यह बीमारी हमें नहीं हो सकती। इस चक्कर में वक्त रहते लोग जांच नहीं कराते और यही देरी इस बीमारी को घातक बना देती है।

पहले ब्रेस्ट कैंसर विकसित देशों की, खाते-पीते परिवारों की महिलाओं की बीमारी मानी जाती थी, लेकिन अब यह हर वर्ग की महिलाओं में देखा जा रहा है। खास यह है कि ब्रेस्ट कैंसर के 50 फीसदी मरीजों को इलाज करवाने का मौका ही नहीं मिल पाता। कैंसर के सफल इलाज का एकमात्र सूत्र है - जल्द पहचान। जितनी शुरुआती अवस्था में कैंसर की पहचान होगी, इलाज उतना ही सरल, सस्ता, छोटा और सफल होगा। इसकी पहचान के बारे में अगर लोग जागरूक हों, अपनी जांच नियमित समय पर खुद करें तो मशीनी जांचों से पहले ही बीमारी के होने का अंदाजा हो सकता है।

वैसे भी मेमोग्राफी मशीन की सेंसटिविटी औसतन 80 फीसदी होती है। यानी मशीन 100 में से 20 मामलों में कैंसर को नहीं पकड़ पाती या गलत रिपोर्ट देती है। कुछ डॉक्टर यह भी मानते हैं कि मेमोग्राफी का खास फायदा नहीं है, क्योंकि जितनी बड़ी गांठ को उस मशीन से देखा जा सकता है, उस स्टेज पर तो महिलाएं अपनी जांच करके भी गांठ और बदलाव आदि का पता लगा सकती हैं। इसके अलावा उस मशीन से जो रेडिएशन निकलता है, वही कई बार कैंसर की शुरुआत का कारण बन सकती है। इसलिए मेमोग्राफी दो साल से कम समय में न कराएं। इस लिहाज से और भी जरूरी हो जाता है कि सभी महिलाएं अपने ब्रेस्ट की जांच करना खुद सीख लें और महीने में सिर्फ 10 मिनट खर्च करके यह जांच करें।

क्यों होता है कैंसर

वैसे तो ब्रेस्ट कैंसर के 100 में से 10 मामलों में ही अनुवांशिकता काम करती है, लेकिन कैंसर होने में जीन के बदलाव का 100 फीसदी हाथ होता है। जींस, एनवायरनमेंट और लाइफस्टाइल- ये तीन कारक मिलकर किसी के शरीर में कैंसर होने की आशंका को बढ़ाते हैं।

कैंसर से बचाव

कसरत - हर हफ्ते सवा तीन घंटे दौड़ लगाने या 13 घंटे पैदल चलने वाली महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर की आशंका 23 फीसदी कम होती है।

मातृत्व - बच्चे पैदा करना (वह भी करीब 30 साल की उम्र तक) और उसे स्तनपान कराना ब्रेस्ट कैंसर को टालने का कारगर तरीका है।

तंबाकू - गुटका, तंबाकू और स्मोकिंग ही नहीं, अल्कोहल भी ब्रेस्ट कैंसर के रिस्क को बढ़ाता है। हर ड्रिंक का मतलब है, कैंसर के खतरे में इजाफा।

धूप - विटामिन डी की कमी का सीधा संबंध ब्रेस्ट कैंसर से है। शरीर को हर दिन 1000 मिग्रा. कैल्शियम और 350 यूनिट विटामिन डी मिलना चाहिए। रोज 5-10 मिनट

23% कैंसर ब्रेस्ट कैंसर होते हैं

70% मामलों में मरीज स्टेज 3 (5 सेंटीमीटर से बड़ी गांठ) में पहुंचती हैं अस्पताल

45-55 साल की उम्र में ये मामले होते हैं सबसे ज्यादा

10 लाख लोगों पर है सिर्फ एक कैंसर एक्सपर्ट

1.15 लाख नए मामले सामने आते हैं हर साल

ब्रेस्ट कैंसर का पता लगाएगी स्मार्ट ब्रा

ब्रेस्ट कैंसर जैसी बीमारी का शुरू में पता लग जाए तो मरीज को इस बीमारी से बचाया जा सकता है। एक अमेरिकी कंपनी ने ऐसी ब्रा डिजाइन की है, जिससे शुरुआती स्टेज में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता चल जाएगा। कंपनी ने इस ब्रा में ऐसा हाईटेक डिवाइस लगाने का दावा किया है जो ब्रेस्ट कैंसर के शुरुआती लक्षणों को ही पकड़ लेगा। अगर कंपनी का यह दावा सही है तो इससे काफी फायदा होगा और मरीजों को समय रहते ही बचाया जा सकेगा। गौरतलब है कि अभी तक इस बीमारी का पता लगाने के लिए मैमोग्राम को बेहतर और परंपरागत उपाय माना जाता रहा है। लेकिन जब तक इस मैमोग्राम से ब्रेस्ट कैंसर का पता चलता है उससे पहले कैंसर की गांठें बनना शुरू हो चुकी होती हैं। ऐसे में इलाज की संभावना भी काफी कम हो जाती है।

गलतफहमियां न पालें

- कैंसर छूत की बीमारी नहीं है जो मरीज को छूने, उसके पास जाने या उसका सामान इस्तेमाल करने से हो सकती है।
- कैंसर के मरीज का खून या शरीर की कोई चोट या जख्म छूने से कैंसर नहीं होता।
- कैंसर डायबीटीज और हाई बीपी की तरह शरीर में खुद ही पैदा होनेवाली बीमारी है। यह किसी इन्फेक्शन से नहीं होती, जिसका इलाज एंटी-बायोटिक्स से हो सके।
- चोट या धक्का लगने से ब्रेस्ट कैंसर नहीं होता।
- 20 साल की उम्र से किसी भी उम्र की महिला को ब्रेस्ट कैंसर हो सकता है।
- ब्रेस्ट कैंसर पुरुषों को भी होता है। 100 में से एक ब्रेस्ट कैंसर का मरीज पुरुष हो सकता है।
- खान-पान और लाइफस्टाइल में सुधार कर कैंसर होने की आशंका को कम किया जा सकता है। लेकिन एक बार कैंसर हो जाने के बाद उसे बिना दवा या सर्जरी के ठीक नहीं किया जा सकता। इसका प्रामाणिक इलाज अलोपथी ही है।
- ज्यादातर (100 में से 90) मामलों में ब्रेस्ट कैंसर खानदानी बीमारी नहीं है। कई वजहें मिलकर कैंसर बनाती हैं।
- ब्रेस्ट की 90 फीसदी गांठें कैंसर-रहित होती हैं। फिर भी हर गांठ की फौरन जांच करानी चाहिए।
- ज्यादातर मामलों में कैंसर की शुरुआत में दर्द बिल्कुल नहीं होता।
- कैंसर का इलाज मुमकिन है और इसके बाद भी सामान्य जिंदगी जी सकते हैं।

स्तन स्व परीक्षण

1 लेट जाइये और अपना बाया हाथ अपने सिर के नीचे रखिये दाये हाथ से बायी तरफ के स्तन का परीक्षण करें। तीन मध्य ऊंगलियों के माध्यम से गोलाकार घुमाकर महसूस करें कि कोई कठोर गठान या मोटापन तो नहीं है। अलग-अलग तरीके के दबाव के माध्यम से स्तन के पूरे भाग को दबाव देकर परीक्षण करें।

2 अपने दोनों हाथ कमर पर रखकर सीधे खड़े होकर आइने के सामने देखिए कि कोई गठान या आकार में अंतर या स्तन की ऊपरी त्वचा में सूजन तो नहीं है।

3 हाथ ऊंचा करें व देखें कि कोई गठान तो नहीं है।

4 निपल को अंगुठे और तर्जनी ऊंगलियों के बीच धीरे-धीरे दबाइये और देखिए कि कोई स्राव या द्रव्य तो नहीं है।

धूप में रहने से शरीर को विटामिन डी मिलता है। इस दौरान कम-से-कम कपड़े पहने हों।

कैलरी – रेड मीट और प्रोसेस्ड खाना कम, साबुत अनाज, फल-सब्जियां ज्यादा खाना कैंसर से बचाव का रास्ता है। कुल कैलरी का सिर्फ 20 फीसदी चर्बी से लें तो ब्रेस्ट कैंसर की आशंका में 24 फीसदी की कटौती हो सकती है।

वजन – शरीर पर छाई चर्बी इस्ट्रोजन हॉर्मोन बनाती है, जो ब्रेस्ट कैंसर का कारण है। फालतू वजन बढ़ाने से बचें।

कब और कैसे करें जांच

- 40 साल की उम्र में एक बार और फिर हर दो साल में मेमोग्राफी करवानी चाहिए ताकि शुरुआती स्टेज में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता लग सके।
- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए एमआरआई और अल्ट्रासोनोग्राफी भी की जाती है। इनसे पता लगता है कि कैंसर कहीं शरीर के दूसरे हिस्सों में तो नहीं फैल रहा।
- एफएनएसी से भी जांच की जाती है। इसमें किसी ठोस गांठ की जांच सूई से वहां के सेल्स निकालकर की जाती है।

डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. गायनिक फिटल मेडिसिन (एम्स, नई दिल्ली)
स्त्री रोग विशेषज्ञ
9713774869

स्वस्थ स्तन के लिए 8 टिप्स

बेस्ट कैंसर की चेतावनी के बावजूद कई महिलाएं नियमित रूप से सन स्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करती हैं। छाती के संवेदनशील त्वचा पर सन लोशन नहीं लगाने से न सिर्फ सनबर्न और स्किन कैंसर का खतरा बढ़ता है। आइये और जानते हैं कुछ ऐसे ही विशेष टिप्स जिन्हें आजमा कर आप स्वस्थ स्तन पा सकती हैं।

अपना पोस्चर सुधाएं

आप अपने स्तन में तुरंत सुधार लाना चाहते हैं तो आप अपने पोस्चर को ठीक करें। जब चलते समय आपका कंधा झुका हुआ होगा तो छाती का मसल्स लचीलापन खो देगा। साथ ही समय के साथ-साथ त्वचा भी ढीली पड़ने लगेगी। वहीं बिल्कुल सीधा चलने से आपका स्तन बड़ा और आकर्षक दिखेगा। अपने अंग विन्यास में सुधार लाने के लिए आप योगा, पीलेट्स और ताइ ची का सहारा ले सकते हैं

व्यायाम करें तो स्पोर्ट्स ब्रा पहने

व्यायाम करें तो स्पोर्ट्स ब्रा जरूर पहने। हम जैसे-जैसे मूवमेंट करते हैं, हमारा स्तन भी वैसे ही मूवमेंट करता है। इसलिए बिना सही सपोर्ट के व्यायाम करने से स्तन में दर्द हो सकता है। साथ ही इसके लिगामेंट को नुकसान पहुंच सकता है और त्वचा ढीली पड़ सकती है। इन बातों को लेकर उन महिलाओं को ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है, जिनके स्तन का आकार बड़ा है।

सन स्क्रीन लगाएं

कई महिलाएं नियमित रूप से सन स्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करती हैं। छाती के संवेदनशील त्वचा पर सन लोशन नहीं लगाने से न सिर्फ सनबर्न और स्किन कैंसर का खतरा बढ़ता है, बल्कि इससे स्किन पर समय से पहले बुढ़ापा भी दिखने लगता है। झुर्रीदार क्लीवेज से बचने और चिकना व चुस्त डेकोलेटेग के लिए जरूरी है कि जब भी आप धूप में निकलें तो कम से कम एसपीएफ 15 संसक्रीन जरूर लगाएं।

धुम्रपान छोड़ें

धुम्रपान का असर धीरे-धीरे दिखता है। हम जितने लंबे समय तक धुम्रपान करेंगे, बीमारी का खतरा उतना ही ज्यादा होगा। ऐसे में अगर आप अभी से धुम्रपान करना बंद कर देंगे तो बीमारी की संभावना भी कम हो जाएगी।

अपने स्तन को जांचें

बेहतर यह होगा कि महिलाएं हर महीने अपने स्तन की जांच करवाए और उनके माप, आकार व स्किन टेक्स्चर पर नजर रखे। साथ ही अगर स्तन पर फुंसी या सूजन आए तो इसे नजरअंदाज न करे।

अपना ब्रेस्ट साइज चेक करें

वजन बढ़ने, गर्भवस्था या मेनोपॉज के कारण ब्रेस्ट साइज हमेशा बदलते रहता है। इसलिए कभी भी अपने ब्रा साइज का अनुमान न लगाएं, बल्कि उसे नियमित नापें और सही आकार के ब्रा पहनें।

व्यायाम करें

अगर आप सोचते हैं कि छाती से संबंधित व्यायाम सिर्फ पुरुषों के लिए होते हैं, तो आप गलत हैं। पुश-अप्स और बेंच प्रेसेस के जरिए पेक्टरल (छाती से संबंधित) मसल्स के लिए व्यायाम करने से आपके स्तन के उभार और आकार में सुधार आएगा। अगर आप उभार भरे स्तन के लिए फर्मिंग क्रीम और डेकोलेटेग का इस्तेमाल करते हैं, तो इन व्यायामों के जरिए आप नेचुरल लुक हासिल कर सकते हैं।

मेकअप के जरिये ब्रेस्ट को बड़ा दिखाएं

अगर आप क्लीवेज के लिए प्लंगिंग नेकलाइन पहन रही हैं तो बेहतर होगा के थोड़े से मेकअप के जरिए अपने ब्रेस्ट को बड़ा दिखाया जाए और नकली क्लीवेज बनाया जाए। इसके लिए आप सबसे पहले अपना पसंदीदा ब्रा पहन लें। अब थोड़ा सा मैट ब्रांजर (एक तरह की मेकअप सामग्री) अपने दोनों स्तन के बीच में लगाएं। इसे इस तरह से लगाएं जिससे ब्रेस्ट की परछाई का भ्रम हो। अंत में लाइटर का इस्तेमाल करें और पूरे स्तन पर चमकदार पाउडर लगाएं।

मुख कैंसर की भयावह स्थिति

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री एस. गाँधी सेल्वन ने हाल ही में संसद में तंबाकू के सेवन से मरने वालों का जो आँकड़ा पेश किया, वह बेहद चौंकाने वाला है। उन्होंने बताया कि दुनियाभर में हर साल तंबाकू की वजह से 50 लाख लोग अपनी जिंदगी से हाथ धो बैठते हैं।

भारत में मुख कैंसर की स्थिति बहुत भयावह है। जो लोग नियमित रूप से तंबाकू और अन्य पान मसालों का उपयोग कर रहे हैं, वे नहीं जानते कि किस जानलेवा बीमारी को न्योता दे रहे हैं।

डॉक्टर्स के मुताबिक दाँतों की बीमारियों का जो प्रकोप आजादी के बाद के समय 40 से 60 प्रतिशत था, वह आज 90 से 95 प्रतिशत तक पहुँच गया है। देश में बहुत सारे डेंटल कॉलेज खुल चुके हैं और लोगों में अवेरनेस भी पहले से ज्यादा हो गई हैं किंतु फिर भी डेंटल अवेरनेस के बेसिक एज्युकेशन की भारी कमी है। इसकी मुख्य वजह खाने-पीने की आदतों में परिवर्तन होना है। डिब्बाबंद भोजन, तंबाकू का प्रचलन, पाउच और विभिन्न तरीके से तंबाकू की जो वैरायटी मिल रही है, उससे नई युवा पीढ़ी ज्यादा ग्रसित है।

सबसे ज्यादा चिंता का विषय इनके सेवन के बाद मुँह का कैंसर होना है। 70 से 80 के दशक के बीच में मुख कैंसर का प्रतिशत बहुत कम रहा करता था, लेकिन आज हालात बहुत बदल गए हैं। स्थिति यह है कि डेंटल कॉलेज में प्रायमरी से लगाकर आखिरी स्टेज तक प्रतिदिन औसतन 8 से 10 मरीज आ रहे हैं। इनमें से 4 प्रतिशत मरीज मुख कैंसर के होते हैं।

मुख कैंसर के प्रमुख कारण

तंबाकू और पान-मसाले विभिन्न कैमिकल मिले होते हैं, उससे मुँह के भीतर की स्थिति विकट होती चली जाती है। पहली स्टेज में फाइब्रोसिस का शिकार हो जाता है। यह स्थिति प्री-कैंसर की होती है। इस स्थिति में मरीज का उपचार और निदान संभव है। फाइब्रोसिस के लक्षण यह होते हैं कि मुँह के भीतर कुछ सफेद स्पॉट आ जाते हैं या मुँह में जलन होने लगती है। ऐसे में जरूरी यह है कि सबसे पहले मरीज तंबाकू खाना बंद कर दें।

आखिरी स्टेज में आते हैं मरीज

शरीर की दूसरी बीमारियों के उपचार के लिए तो आदमी डॉक्टर के पास चला जाता है, लेकिन मुँह की रक्षा और इलाज के लिए अधिक गंभीरता नहीं बरती जाती। कैंसर से ग्रसित होने के बाद ही लोग डाक्टर्स के पास जाते हैं। प्रायमरी स्टेज पर अपनी जाँच करवाने के लिए आने वाले लोगों का प्रतिशत एक या दो ही है। इसमें पहली सलाह यह कि तंबाकू तत्काल छोड़ दें। जो लोग तंबाकू खाते हैं, वे अपना नियमित चैकअप करवाएँ कि कहीं वे बीमारी से ग्रसित तो नहीं हो गए हैं

मुँह के कैंसर का ऑपरेशन बहुत खर्चीला

तंबाकू खाने वालों को साफ तौर पर मालूम होना चहिए कि मुख कैंसर का ऑपरेशन बहुत खर्चीला होता है। यहाँ तक कि एक सरकारी अस्पताल में भी इसका खर्च काफी अधिक है। इसके ऑपरेशन में एक लाख रुपए से भी ज्यादा तो लगने ही हैं क्योंकि रेडिएशन होगा ही तथा बीमारी के दूसरे खर्चे जैसे कीमो थैरेपी आदि में काफी ज्यादा पैसा खर्च होता है। यहाँ तक कि मुख कैंसर के ऑपरेशन के बाद भी यह शंका बनी रहती है कि यह बीमारी फिर से उभर नहीं आए। ऑपरेशन के बाद मरीज का चेहरा बिगड़ सकता है।

रोका जा सकता है मुख कैंसर को

सवाल ये नहीं है कि हम इसे रोक नहीं सकते। इसके लिए सबसे बड़ी कमजोरी अज्ञानता का होना है क्योंकि मरीज जब हमारे पास आता है तो वह कहता है कि मुझे तो मालूम ही नहीं कि मुख में कैंसर हो गया है। यह जरूरी नहीं है कि तंबाकू खाने वाले हर आदमी को कैंसर हो जाए, लेकिन खाने वाले का प्रतिशत काफी ज्यादा है। कई बार खाने वाले के टीशू का रेजिस्टेंस इतना अधिक होता है कि उसे इसका असर ही नहीं होता।

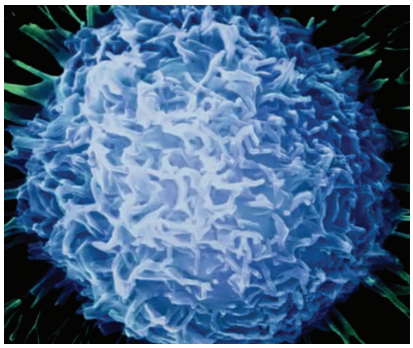
मुख कैंसर से बचने के उपाय

मुख कैंसर के संभावित खतरे से बचने के उपाय का सबसे अच्छा उपाय यही है कि इसका सेवन तुरंत बंद कर दें। इसके बावजूद सेवन जारी रहता है तो आप अपना नियमित चैकअप करवाएँ और डॉक्टर की सलाह लें। यह जीवन अमूल्य है और आपकी जिन्दगी परिवार के लिए एक सम्पत्ति है।

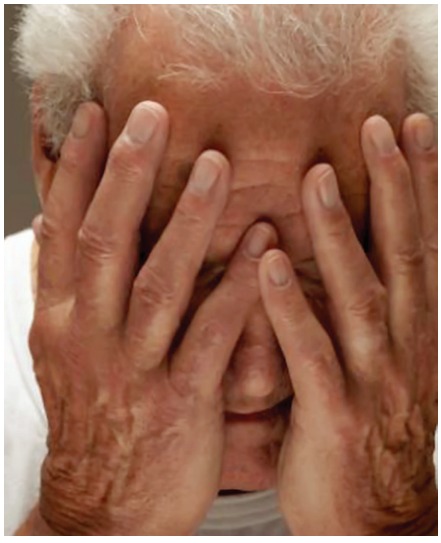
हर आदमी खुद जागरूक बने

अब एक ऐसी मुहिम चलाई जाए जिसमें हर आदमी खुद अपने मुँह का परीक्षण कर ले कि यह बीमारी उसे लग तो नहीं गई है। देश में डॉक्टरों की कमी, इफ्रांस्ट्रक्चर की कमी के कारण मुख कैंसर से मरने वालों की संख्या बढ़ती ही चली जा रही है।

प्रोस्टेट कैंसर इलाज संभव



प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है। प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरूषों में होती है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए व्यक्ति को खून की जांच व यूरीनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांचों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।



प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है।
- रात में बार-बार पेशाब आता है और व्यक्ति सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब करता है।
- पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोका नही जा सकता है यानी पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है।
- पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमजोर या टूटती मूत्रधारा कहते हैं।
- पेशाब करते वक्त जलन होती है।
- पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है। वीर्य में भी खून निकलने की शिकायत होती है।
- शरीर में लगातार दर्द बना रहता है।
- कमर के निचले हिस्से या कूल्हे या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकडाहट रहती है।

प्रोस्टेट कैंसर के कारण

प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। कभी-कभी असुरक्षित तरीके से पुरूषों की नसबंदी भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बनता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है। जिन पुरूषों की प्रजनन क्षमता कम होती है उनको भी प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा होता है। लिंग गुणसूत्रों में गडबडी के कारण भी प्रोस्टेट कैंसर हो सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रैडिकल प्रोस्टेक्टमी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हार्मोनल थेरैपी से किया जाता है। गौरतलब है कि प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं की खुराक टेस्टोस्टेरान नामक हार्मोन से होती है। इसलिए पीड़ित पुरुष के टेस्टिकल्स को निकाल देने से इस कैंसर को नियंत्रित किया जा सकता है।

खान-पान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिए। यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।

इन्हें खाने से बढ़ सकता है प्रोस्टेट कैंसर का खतरा

आपके लिए सिर्फ यह जानना काफी नहीं कि प्रोस्टेट को स्वस्थ रखने के लिए सबसे अच्छा आहार क्या है। आपको यह भी पता होना चाहिए कि किस आहार से प्रोस्टेट पर बुरा असर पड़ता है।

लाल और संसाधित मांस

बहुत अधिक लाल और संसाधित मांस खाना कई मायनों में नुकसानदायक है। इससे प्रोस्टेट कैंसर का खतरा काफी बढ़ जाता है। शोध से पता चलता है कि ज्यादा लाल मांस खाने वालों में प्रोस्टेट कैंसर का खतरा कम लाल मांस खाने वालों की तुलना में 12 प्रतिशत और एडवांस कैंसर का खतरा 33 प्रतिशत ज्यादा होता है।

नॉन आर्गेनिक मांस

बाजार में मिलने वाले ज्यादातर मांस प्रोस्टेट पर बुरा असर डालते हैं। बीफ, पोर्क, लंब, वील और पोल्ट्री में हार्मोन, एंटीबाइटिक और एस्टेरॉइड पाए जाते हैं। यह न सिर्फ प्रोस्टेट, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक होता है।

कैफीन

इससे ब्लैडर में जलन होती है। कॉफी और कैफीन वाले दूसरे पेय पदार्थ से प्रोस्टेट की स्थिति बिगड़ सकती है।

कैल्शियम और डेरी उत्पाद

पूरक आहार से मिलने वाले कैल्शियम और डेरी उत्पाद से प्रोस्टेट कैंसर का खतरा काफी बढ़ जाता है। कई डेरी खाद्य पदार्थ फैट और कोलेस्टेरोल से भरे होते हैं, साथ ही बहुतों में हार्मोन भी पाए जाते हैं। इन सभी का प्रोस्टेट पर नाकारात्मक असर पड़ता है।

चीनी

चूंकि चीनी से कैंसर सेल को बढ़ावा मिलती है, इसलिए बेहतर होगा कि आप कुछ मिठाइयों से दूरी बना लें। अगर आपको मीठा बहुत ज्यादा पसंद है तो रिफाइंड शुगर की जगह फलों का सेवन करें। इससे आपको जरूरी पौष्टिक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट भी मिलेगा।

डिब्बा बंद टमाटर और टमाटर से बने उत्पाद

चूंकि टमाटर और टमाटर से बने उत्पाद में लाइकोपेन पाया जाता है, जिससे यह प्रोस्टेट के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। फिर भी आपको डिब्बा बंद टमाटर के उत्पाद से बचना चाहिए। टिन के डब्बे की परत में एक सेंथेटिक एस्ट्रोजन बिस्फेनॉल-ए (बीपीए) पाया जाता है। चूंकि टमाटर एसिडिक होता है, इसलिए बिस्फेनॉल-ए इसमें घुल सकता है।

फ्लैक्स सीड

फ्लैक्स सीड और इसका तेल भले ही ओमेगा-3 का अच्छा स्रोत हो, पर यह ट्यूमर के विकास को बढ़ाकर प्रोस्टेट कैंसर को और बिगाड़ देता है।

माइक्रोवेव में बने पॉपकॉर्न

वैसे तो पॉपकॉर्न फाइबर का एक अच्छा स्रोत है, पर माइक्रोवेव में बने पॉपकॉर्न से बचें। माइक्रोवेव के जिस खाने में पॉपकॉर्न बनाता है, उसकी परत में परफ्लोरोऑक्टानोइक एसिड (पीएफओए) पाया जाता है। इससे हार्मोन का उत्पादन प्रभावित हो सकता है।

रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

भले ही ज्यादा आटा खाने से प्रोस्टेट के स्वास्थ्य पर बुरा असर नहीं पड़ेगा, पर इससे आपको बड़ी मात्रा में मिलने वाला हाई फाइबर नहीं मिलेगा।

आलू चिप्स

ज्यादा फाई किया हुआ आलू और आलू चिप्स सैचुरेटेड फैट और नमक से भरा होता है। आलू में एस्पराजाइन नाम का एक अमीनो एसिड पाया जाता है। इसे जब 248 डिग्री फॉरेनहाइट से ज्यादा गर्म किया जाता है यह एक्राइलामाइड बनाता है, जिससे कैंसर होता है।

नॉन आर्गेनिक आलू

आलू बिना वसा वाला एक अच्छा हाई फाइबर आहार है। पर अगर बात नॉन आर्गेनिक आलू की हो तो इसमें कई जहरीले पदार्थ पाए जाते हैं। इसके गूदे में जो रसायन जमा रहते हैं, उन्हें आप हटा नहीं सकते हैं। इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आर्गेनिक आलू खाया जाए।

शराब

कैफीन की तरह ही शराब यूरीन के उत्पादन को बढ़ाता है और यूरीन डिस्चार्ज करते समय जलन भी होती है। साथ ही जब आप शराब पीते हैं तो आप बड़ी मात्रा में तरल पदार्थ अंदर लेते हैं। इससे पहले से ही संवेदनशील प्रोस्टेट पर दबाव बढ़ता है।

गले के कैंसर के बारे में तथ्य

जब सांस लेने, बोलने और निगलने के लिए उपयोग होने वाली कोशिकाएं असामान्य रूप से विभाजित होने लगती हैं और नियंत्रण से बाहर हो जाती है, तो गले का कैंसर होता है। ज्यादातर गले के कैंसर मुख द्वार से शुरू होते है और बाद में स्वर यंत्र से गले के पिछले हिस्से, जिसमें जीभ और टांन्सिल्स के हिस्से शामिल होते है, फैलते है, या स्वरयंत्र के नीचे से सबग्लोटीस और श्वासनली में फैलते है।

तम्बाकू और गले के कैंसर का सीधा सम्बन्ध होता है। शराब पीने वालों को भी इसका खतरा रहता है, खासतौर पर अगर वे सिगरेट का सेवन भी करते हैं तो। एक विटामिन 'ए' की कमी और कुछ प्रकार के मानव पैपीलोमा वायरस (एचपीवी) संक्रमण के साथ लोगों में भी गले के कैंसर विकसित होने की अधिक संभावना हो सकती है।

कैसे पता लगाएं

गले के कैंसर से पीड़ित लोगों को खून की खांसी, साधारण खांसी, खाना निगलने में कठिनाई, स्वर का बैठना, गर्दन में दर्द, सूजन या गले में गांठ का होना, अचानक वजन का घटना ऐसी ही कुछ खास परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे कुछ लक्षणों को देखने के बाद टेस्ट करा लेना चाहिए।

गले के कैंसर के साथ अन्य कैंसर

गले के कैंसर अन्य कैंसर के साथ जुड़े होते हैं। गले के कैंसर के रोगियों में से 15 फीसदी लोगों को गले के कैंसर के साथ मुंह, भोजन-नलिका या फेफड़ों के कैंसर के साथ एक ही समय पर निदान होता हैं। 10 से 20 प्रतिशत गले के कैंसर के साथ लोगों को अन्य कैंसर बाद में विकसित होते है।

पुरुषों में अधिक होता है गले का कैंसर

गले का कैंसर पुरुषों में अधिक सामान्य होता है, क्योंकि यह देखा गया है कि पुरूष महिलाओं के मुकाबले धूम्रपान अधिक करते है। कई बार गले के कैंसर का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है, लेकिन इलाज से व्यक्ति की बात करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है।

विटामिन 'सी' और 'बी' का सेवन

धूम्रपान और अन्य भोजन में विटामिन 'सी' और 'बी' से भरपूर पदार्थ जैसे- गाजर, आंवला, अमरूद, नींबू, हरी सब्जियां, सलाद इत्यादि को शामिल करें। इनसे इस कैंसर को दूर रखा जा सकता है। कई अध्ययन यह सिद्ध कर चुके हैं कि विटामिन 'सी' और 'बी' तथा भोजन में रेशों की मात्रा शरीर को कई तरह के कैंसर से बचाती है। रेशायुक्त खाद्य लेने से आंतों के कैंसर से सुरक्षा मिलती है।

पैसिव स्मोकिंग भी है खतरनाक

तम्बाकू और धूम्रपान गले के कैंसर का खतरा काफी हद तक बढ़ा देते हैं और ऐसा नहीं कि सिगरेट का सेवन करने वाले ही इसके दुष्प्रभावों से पीड़ित होते हैं, बल्कि उस धुएं के संपर्क में आने वाले लोगों को भी यह बीमारी होने का खतरा उतना ही होता है।

कैंसर में मददगार थैरेपी

गले के कैंसर में तीन थैरेपी से इलाज किया जा सकता है- सर्जरी, विकिरण थैरेपी और कीमोथैरेपी। सर्जरी चिकित्सा के अंतर्गत अगर टयूमर छोटे हैं तो उसे कम साइड इफेक्ट के साथ निकाला जा सकता है पर अगर टयूमर उन्नत है और आसपास के क्षेत्रों में फैला हुआ हैं तो सर्जरी और अधिक व्यापक होनी चाहिए। उन्नत टयूमर सर्जरी की स्थिति में बोलने, खाना चबाने, निगलने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

भ्रष्ट्राचार एक ऐसा कैंसर है जिससे लोकतंत्र कमजोर हो रहा है

राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने 65वें गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर देश को संबोधित करते हुए कहा कि भ्रष्ट्राचार एक ऐसा कैंसर है जो लोकतंत्र को कमजोर करता है। उन्होंने ने कहा कि मैं निराशावादी नहीं हूं। मैं जानता हूं कि लोकतंत्र ऐसा डॉक्टर है जो इस कैंसर के घाव को भर सकता है। आप ने कहा कि जनता बहुत गुस्से में है और आगामी चुनावों में इसके असर देखने को मिल सकते हैं।

अर्थव्यवस्था पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि पिछले दशक में तेज रफ्तार रही पर पिछले दो साल में कुछ कम हुई है लेकिन अब सुधार के संकेत दिखाई देने लगे हैं।

आगे उन्होंने कहा कि आज हमारे यहां 650 से अधिक विश्वविद्यालय और 33,000 से अधिक कॉलेज हैं। लेकिन अब हमारा ध्यान शिक्षा की गुणवत्ता पर होना चाहिए।

उन्होंने कहा कि लोक लुभावने और झुठे वादों से सरकार नहीं चलाई जा सकती।

अब जनता समझदार हो गई है। विकास और गुणवत्ता के आधार पर स्वच्छ और स्वस्थ मानसिकता के लोगों को ही आगे सरकार में आने का मौका जनता देगी जिससे हमारे राष्ट्र की जड़े मजबूत होंगी।

माननीय मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश श्री शिवराजसिंह चौहान जी को वर्ष 2013 में प्रकाशित सेहत एवं सूरत मासिक स्वास्थ्य पत्रिका की समस्त प्रतियां भेंट कर प्रमुख लेखों के बारे में जानकारी देते हुए संपादक डॉ. ए. के. द्विवेदी।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. निलेश जैन
M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिषक में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कॉपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल)
8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)
फोन : 4001220, 9589733732
e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S, M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सी.एच.एल. हॉस्पिटल
अपाइनमेंट द्वारा
राजश्री हॉस्पिटल
सोमवार, मंगलवार
समय : दोप. 12 से 2 बजे तक
सहज हॉस्पिटल
सोमवार, मंगलवार, शनिवार
समय : सु. 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

विशेषज्ञता :-
- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- हर्निया, रेक्टरल सर्जरी
- थायराईड एवं पैराथायराईड 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 : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

आरोग्य सुपर स्पेश्लीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
Consultant Homeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा 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 : arpitchopra23@gmail.com

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्योरवेल हास्पिटल 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.homoeopathyhealthcure.com
Mob. 9425070296, 9907855980

SHC SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC
An approach towards healthy mankind
a complete cure by homeopathy

• पथरी, ब्लडप्रेशर, स्त्रीरोग, अस्थमा, निमोनिया, टी.बी. (ब्रोकाइल्सि) जोड़ो में दर्द एवं सूजन, कमर दर्द, साइटिका गठिया एवं बालरोग, चर्मरोग, सोरायसिस, सौन्दर्य चिकित्सा, गंजापन एवं सभी जटिल रोगों का उत्कृष्ट एवं सफलतापूर्वक ईलाज होम्योपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।

डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं आहार पोषण सलाह द्वारा जटिल बीमारियों का सफलता पूर्वक इलाज किया जाता है।
कंजक्टीवाइटिस, राईनाराइटिस, साईनूसाईटिस नेजलपोलिप, दस्त, उल्टी, इंडाइजेशन

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

शॉप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्पलेक्स, सपना-संगीता रोड़, 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

डॉ. संजय कुचेरिया
एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

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

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

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

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 E-mail: info@accrentechnology.com
accren2@yahoo.com

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clincial Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- ह्दय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम् 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

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: drpratikretina@gmail.com
Mob : 7771089999, 8889408886
Vasan Eye Care Hospital
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores, Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

iH इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपी सेंटर
38 मूसाखेड़ी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

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

उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
एम.एस.डी.एन.बी. (सर्जरी)
एम.एच.ए.एस., एफ.आई.ए.जी.ई.एस (AIIMS नई दिल्ली)
लेप्रोस्कोपीक सर्जन एवं पेट रोग
विशेषज्ञ सर्जन - सी.एच.एल.अपोलो हॉस्पिटल
मध्यभारत का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े आकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन
विशेषताएं :- पेट के रोगो का पता लगाना, पाईल्स, फिशर, फिश्चुला, आपेन्डिस्क की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी
क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आनोक्स) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)
Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com www.drapoorvashrivastav.jivisha.com

सफेद दाग (Leucoderma Vitilgo) चिकित्सा शिविर (Check up free)
हर माह की 18, 19, 20 ता. को
(प्रातः 9 से 5 तक)
द्वारा **डॉ. एस. प्रसाद**
डायरेक्टर : श्री साँई प्रसाद विकलांग एवं स्किन रिसर्च सेन्टर (मुबंई)
भूतपूर्व प्राचार्य : जे.एच. मेडिकल कॉलेज (राँची)

सफेद दाग अब लाइलाज नहीं

सफेद दाग ऑटो इम्यून डिस आर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलेनोसाइट 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 है जिसे स्टीम एवं शोधन थैरपी 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

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

समय सुबह 9 से 7 बजे तक
स्वास्थ्य का संकल्प
|| कायाकल्प ||
• Slimming • Beauty • Spa
सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक
FOR MEN & WOMEN
TREATED JOINT'S PAIN
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.kayakalpindore.com

पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र
"जीन्स" 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)
9827023560
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingenes@yahoo.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर
फोन : 0731-3012560

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

कैंसर की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी सुलभ चिकित्सा

चिकित्सा जगत में निरन्तर हो रहे प्रगति के सभी उजले दावों के बावजूद दुनिया में कैंसर के लगभग 60 प्रतिशत केसेस भारत में पाए जाते हैं।

कैंसर सबसे भयानक रोगों में से एक है, कैंसर के रोग की परंपरागत औषधियों में निरंतर प्रगति के बावजूद इसे अभी तक अत्यधिक अस्वस्थता और मृत्यु के साथ जोड़ा जाता है। और कैंसर के उपचार से अनेक दुष्प्रभाव जुडे हुए हैं। कैंसर के मरीज़ कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ-साथ होमियोपैथी चिकित्सा के लिए निरन्तर हमारे दवाखाने पर मरीज नियमित रूप से आते रहते हैं।

दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए होमियोपैथी चिकित्सा

रेडिएशन थैरेपी, कीमोथैरेपी और हॉर्मोन थैरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं - संक्रमण, उल्टी होना, जी मितलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमज़ोरी महसूस होना। होमियोपैथी उपचार से इन सभी लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथेरिपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोध (डर्मटाइटिस) के लिए 'टॉपिकल केलेंडुला' जैसा होमियोपैथी उपचार और कीमोथेरेपी-इंडुस्ड

स्टोमेटाइटिस के उपचार में आर्सेनिक अलबम का प्रयोग असरकारक पाया जाता है।

होमियोपैथी उपचार सुरक्षित हैं और कुछ विश्वसनीय शोधों के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होमियोपैथी उपचार असरकारक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में आपकी मदद करता है। यह अन्य लक्षणों और उल्टी, मुंह के छाले, बालों का झड़ना, अवसाद और कमज़ोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और तन्दुरस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और प्रतिरोधक क्षमता को बढाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होमियोपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। सिर्फ़ होमियोपैथी दवाईयां या एलोपैथी उपचार के साथ साथ होमियोपैथी दवाईयां ब्रेन ट्यूमर, अनेक प्रकार के कैंसर जैसे के गाल, जीभ, भोजन नली, पाचक ग्रन्थि, मलाशय, अंडाशय, गर्भाशय; मूत्राशय, ब्रेस्ट और प्रोस्टेट ग्रंथि के कैन्सर के उपचार में उपयोगी पाई जा रही हैं।

चूंकि होमियोपैथी उपचार चिकित्सा का एक संपूर्ण तंत्र है, यह तंत्र सिर्फ़ अकेली बीमारी को ही नहीं, बल्कि व्यक्ति को एक संपूर्ण रूप में देखता है। कैंसर के मरीज़ कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ साथ होमियोपैथी चिकित्सा को भी जोडते हैं। यदि आप कैंसर के एक रोगी हैं, और कैंसर के लिए या एलोपैथी इलाज से होनेवाले दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होमियोपैथी चिकित्सा का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक को इस बात की जानकारी अवश्य दें। यदि आप कैंसर के लिए होमियोपैथी की दवाईयां ले रहे हैं, तो अपने ऐलोपैथिक चिकित्सक को अवश्य बता दें,।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

मोटापे की सर्जरी एवं कैंसर से बचाव

मोटापा एवं कैंसर का गहरा रिश्ता है। यह बात विगत कुछ वर्षों से वैज्ञानिकों की नजर में आई जब उन्होंने मोटो लोगों में कई प्रकार के कैंसर जैसे पित्ताशय, पेनक्रियाज, बच्चादानी, एवं किडनी का होना व उनसे होने वाली मृत्यु दर का प्रतिशत अधिक पाया गया। इसकी एक वजह उन्होंने शरीर में इन्सुलीन रेजिस्टेंस का होना पाया जो कि आमतौर पर मोटापे के साथ होता है। अब समय मोटापे से जुड़े इन कैंसर रोगों के बचाव का है जिससे इस लाइलाज रोग से बचा जा सके। सारे विश्व में मोटापे की सर्जरी की समीक्षा की गई और यह पाया गया कि सर्जरी के बाद मरीज का वजन करीब 25-60 किलोग्राम कम होने पर कैंसर होने की संभावना भी कम होती है। वजन कम होने पर शरीर में हार्मोन का संतुलन ठीक होता है जिससे कैंसर से बचाव होता हैं। मोटापे की सर्जरी से जिन कैंसर रोगों का बचाव होते हैं वे निम्न प्रकार के हैं-

कैंसर के प्रकार

1. पित्ताशय का कैंसर 2. पेनक्रियाज का कैंसर 3. बच्चेदानी का कैंसर 4. बड़ी एवं छोटी आंत का कैंसर 5. किडनी का कैंसर

मोटापे की सर्जरी करवाना अब काफी आसान हो गया है। यह सर्जरी दूरबीन पद्धति द्वारा की जाती है। पेट में केवल 2-3 एम.एम. के छोटे छिद्रों द्वारा यह ऑपरेशन कर दिया जाता है। ऑपरेशन के 8-10 घंटे बाद मरीज चल फिर सकता है एवं 2-3 दिन में उसे अस्पताल से छुट्टी मिल जाती है। मरीज अपनी नियमित दिनचर्या पर सर्जरी से 3 दिन बाद जा सकता है।

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
सेंटर फॉर ओबेसिटी सर्जरी
9826056237
Email : drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

प्रार्थना में होती है ताकत, पैर से गायब हो गया कैंसर

हम में ईश्वर की ओर से भी तोहफे मिलते हैं। किसी को नए जीवन का तोहफा भी मिलता है। इजरायल में हैफा शहर के पास छोटे से कस्बे उस्फिया की रहने वाली टेरिसी दाउद को पैर में दर्द हुआ और सूजन आ गई। वे तेल अवीव में डॉक्टर बिकल्स के पास गईं। बॉयोप्सी में पता चला कि टेरिसी के पैर में जानलेवा कैंसर ट्यूमर है। उनके पैर की कटने जैसी स्थिति थी। इजरायल और अमेरिका के ऑन्कोलॉजी विशेषज्ञों से भी सलाह ली गई। तीन बार किन्हीं कारणों से टेरेसी अमेरिका नहीं

जा सकीं। डॉ. बिकल्स ने कहा कि सर्जरी नहीं हुई तो वे कुछ दिनों में मर भी सकती हैं। टेरिसी शिक्षित और धार्मिक प्रवृत्ति की हैं। वे घर लौट आईं। लगातार अपने स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करने लगीं। उनकी प्रार्थना का असर शुरू हो गया। बिना इलाज के पैर से सूजन उतरती गई और दर्द जाने लगा। तीन महीने बाद वे तेल अवीव के इचिलोव अस्पताल पहुंची और कुछ टेस्ट कराए। रिपोर्ट में पता चला कि उनके पैर से कैंसर ट्यूमर पूरी तरह खत्म हो चुका है। टेरिसी चौंक गईं। उन्हें विश्वास नहीं हो रहा था। उन्हें लगा टेस्ट में कोई गलती हुई होगी। उन्होंने एमआरआई भी कराई, उससे भी यही पता चला कि ट्यूमर खत्म हो चुका था। डॉ. बिकल्स ने कहा, उन्होंने अपने जीवन में कभी ऐसा मामला नहीं देखा। टेरिसी ने कहा, मैं भयभीत थी, कोई रास्ता नहीं था। फिर मैंने लगातार प्रार्थना की। आज ईश्वर ने मुझे जीवन के रूप में तोहफा दिया।

चिकित्सा सेवाएं

श्री पी.डी.
सिद्धी विनायक हॉस्पिटल एवं पैरामेडिकल कॉलेज
डॉ. सत्येंद्र सिंह M.B.B.S., M.S., C.H.P.B, F.M.A.S., F.A.L.S. (Fellowship in Urology)
विशेषज्ञ : मूत्र रोग एवं पेट से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रूकावट, मूत्राशय का कैंसर, बच्चों में हर्निया, हाईडोसील एवं दूरबीन पद्धति द्वारा निम्न बीमारियों के ऑपरेशन हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, बच्चेदानी का ऑपरेशन, अपेन्डिक्स, पित्ताशय की पथरी, आंत का उलझना, आंत का फटना, लिवर में पस पड़ना इत्यादि।
समय सुबह 8 से रात 8 बजे तक
53, ई.ई. खजराना चौराहा, रिंग रोड, इन्दौर
0731-4036034, 24595755
मो. 7869957097
e-mail : drsatyendra19@gmail.com

Dr. Banzal's
Diabetes & Hormones Care
Thyro-Obesity-Diabetes Centre and Gynae Clinic
DHC
डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हॉर्मोन्स विशेषज्ञ
क्लिनिक : एफ/एच-402, स्कीम 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, ढक्कनवाले कुएँ के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com
शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम. बी. बी. एस., डी. एन. बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)
विशेषज्ञता :- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी
क्लिनिक : एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर
फोन : 0731-2521133 E-mail : drrakeshdhupia21@gmail.com
समय : दोप : 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक्र
मोबा. 94253-20502

डॉ. अनिल बक्षी
MBBS,MS, FRCS (UK)
रक्त की नसें व दूरबीन शल्य चिकित्सा
विशेषज्ञ: लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं पेरीफेरल वेस्क्यूलर डिसआर्डर
दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified
समय : शा. 5 से 7 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्क्विंट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसलटेंट एवं एसोसिएट शंकर नेत्रालय, चेन्नई
टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की सुविधा उपलब्ध)
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
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)
विट्रियों - रेटिना एवं यूवियां स्पेशलिस्ट
फैलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - पं. ज. ने . मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047
CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लाट 124, सेक्टर ए.बी., स्कीम न. 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 एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified
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

मार्च अंक में

श्वेत प्रदर विशेष
सेहत एवं सूरत
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

8 फरवरी

प्रवीण कुमार मित्तल
17, सुभाष चौक, सतवास, जिला देवास

सेहत एवं सूरत की 5 वर्ष की सदस्यता पर प्रकाशित

पेट के कैंसर तकनीकी विशेषज्ञता एवं इलाज

पेट के कैंसर कई प्रकार के होते हैं एवं उनकी कई अवस्थाएँ होती हैं। इन अवस्थाओं (स्टेज) पर निर्भर करता है उनका इलाज एवं उस इलाज के परिणाम। चूंकि पेट के अंदर कई अवयव होते हैं इसलिए उनकी अवस्थाएँ भी भिन्न होती हैं। पेट के अंदर के अवयव जैसे आमाशय (खाने की थैली) [stomach], छोटी आंत, बड़ी आंत [colon], मलाशय [rectum], appendix (अपेन्डिक्स), जिगर [liver], अंडाशय [ovaries], गर्भाशय [uterus] आदि होते हैं। पेट के भीतर झिल्ली-नुमा परत [peritoneum] होती है जो पूरे पेट एवं सभी अवयवों को लपेटकर रखती है। कई प्रकार के कैंसर इस परत [peritoneum] के ऊपर फैलते हैं जैसे- अंडाशय, अपेन्डिक्स, बड़ी आंत, मलाशय के कैंसर आदि। इसके साथ ही इस परत से उत्पन्न होने वाले कैंसर भी होते हैं [peritoneal carcinoma]।

इन सभी कैंसर का मूल रूप से इलाज ऑपरेशन एवं कीमोथैरेपी द्वारा किया जाता है। मूलत : जब भी कैंसर peritoneum द्वारा फैलता है, इसका इलाज ऑपरेशन एवं नसों द्वारा दी जाने वाली कीमोथैरेपी से किया जाता था और अंतत: सिर्फ कीमोथैरेपी (नसों द्वारा) ही एकमात्र उपाय बचता था, लेकिन इसके परिणाम भी क्षणिक एवं अल्प अवधि के लिए होते हैं। इससे ठीक होने की संभावना बहुत कम (15%) होती है।

इस संबंध में काफी शोध एवं मरीजों के परिणाम देखने के बाद यह निष्कर्ष निकाला गया कि इस तरह के मरीज़, जिनमें कैंसर पेट की परत (peritoneum) में फैलता है, उनका इलाज एक स्पेशल तकनीक द्वारा किया जाए, तो परिणाम काफी बेहतर मिल सकते हैं। इस विधी के अंतर्गत, एक जटिल ऑपरेशन करके मरीज़ के पेट की बीमारी को निकाला जाता है एवं उसी समय ऑपरेशन के दौरान पेट के अंदर कीमोथैरेपी रसायन को फैलाया जाता है जो कि एक निश्चित तापमान पर गरम किया जाता है (heated chemotherapy)। इस विधी को साइटोरिडक्टिव सर्जरी विथ हाइपेक (HIPEC) कहा जाता है। इस विधी द्वारा ठीक होने की संभावना तीन गुना बेहतर हो सकती हैं (40-60%)।

इस विधी द्वारा ऑपरेशन करने के लिए मरीज़ की शारीरिक रूप से स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है। यदि इस प्रकार के इलाज द्वारा मरीज़ की आयु बढ़ती है एवं बीमारी से होने वाली परेशानियाँ काफी कम हो सकती हैं, तो फिर इस विधी को अपनाना सार्थक है। इस प्रकार के इलाज के लिए मरीज़ की शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के साथ आवश्यक है मानसिक तैयारी, बीमारी से लड़ने की जीवटता, परिवार का सहारा एवं ऑपरेशन की विधी का ज्ञान।

यह कैंसर से लड़ने की नई विधा है, जिसे लम्बे अनुभव एवं शोध द्वारा संप्रेषित किया गया है।

हम इस विधी को अपनाने के लिए दृढ़-संकल्पित हैं एवं आशा करते हैं कि इसके द्वारा मध्यभारत के मरीज़ भी लाभान्वित होंगे।

Global Cancer Hub™
Choose Hope... choose Life

डॉ. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन

पूर्व में - टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुंबई
फेलोशिप- जुन्टेन्डो युनिवर्सिटी, जापान
• नेशनल कैंसर सेंटर, जापान
• वाशिंगटन कैंसर सेंटर, वाशिंगटन (अमेरिका)

मेडिकेयर

क्लीनिक

ओल्ड पलासिया, इन्दौर
समय : सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक

ग्लोबल कैंसर हब

563/ए, महालक्ष्मी नगर,
बाम्बे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
समय : शाम 5 से 6 बजे तक

सूचना

Mob.: 97130 13097, 93016 76700

बसंत पंच

पतझड़ में पेड़ों से पुराने पत्तों का गिरना और इसके बाद नए पत्तों का आना बस
का सूचक है। इस प्रकार बसंत का मौसम जीवन में सकारात्मक भाव, ऊर्जा, उ
जगाता है। यह भाव बनाए रखने के लिए ज्ञान की आवश्यकता होती है। यही क
और विद्या की देवी की पूजा के साथ बसंत ऋतु का स्वागत किया जात

माघ मास के शुक्ल पक्ष की पंचमी बसंत पंचमी के रूप में मनाई जाती है। यह बसंत ऋतु के आगमन का प्रथम दिन माना जाता है। यह दिन सरस्वती की जयंती के रूप में मनाया जाता है। इसे श्री पंचमी भी कहते हैं। इस दिन ज्ञान की प्राप्ति के लिए देवी सरस्वती की पूजा की परंपरा है। इस दिन माता सरस्वती, भगवान कृष्ण और कामदेव व रति की पूजा की परंपरा है। बसंत को ऋतुओं का राजा अर्थात सर्वश्रेष्ठ ऋतु माना गया है। इस समय पंच-तत्व अपना प्रकोप छोड़कर सुहावने रुप में प्रकट होते हैं। पंच-तत्व- जल, वायु, धरती, आकाश और अग्नि सभी अपना मोहक रूप दिखाते हैं। आकाश स्वच्छ है, वायु सुहावनी है, अग्नि (सूर्य) रुचिकर है तो जल! पीयूष के समान सुखदाता! और धरती! उसका तो कहना ही क्या वह तो मानों साकार सौंदर्य का दर्शन कराने वाली प्रतीत होती है! ठंड से ठिठुरे विहंग अब उड़ने का बहाना ढूंढते हैं तो किसान लहलहाती जौ की बालियों और सरसों के फूलों को देखकर नहीं अघाता! धनी जहाँ प्रकृति के नव-सौंदर्य को देखने की लालसा प्रकट करने लगते हैं तो निर्धन शिशिर की प्रताड़ना से मुक्त होने के सुख की अनुभूति करने लगते हैं। बसंत ऋतु का आगमन बसंत पंचमी पर्व से होता है। शांत, ठंडी, मंद वायु, कटु शीत का स्थान ले लेती है तथा सब को नवप्राण व उत्साह से स्पर्श करती है। पत्रपटल तथा पुष्प खिल उठते हैं। स्त्रियाँ पीले- वस्त्र पहन, बसंत पंचमी के इस दिन के सौन्दर्य को और भी अधिक बढ़ा देती हैं। लोकप्रिय खेल पतंगबाजी, बसंत पंचमी से ही जुड़ा है। यह विद्यार्थियों का भी दिन है, इस दिन विद्या की अधिष्ठात्री देवी माँ सरस्वती की पूजा आराधना भी की जाती है।

बसंत पंचमी के पर्व को मनाने का एक कारण बसंत पंचमी के दिन सरस्वती जयंती का होना भी बताया जाता है। कहते हैं कि देवी सरस्वती बसंत पंचमी के दिन ब्रह्मा के मानस से अवतीर्ण हुई थीं। बसंत के फूल, चंद्रमा व हिम तुषार जैसा उनका रंग था।

बसंत पंचमी के दिन जगह-जगह माँ शारदा की पूजा-अर्चना की जाती है। माँ सरस्वती की कृपा से प्राप्त ज्ञान व कला के समावेश से मनुष्य जीवन में सुख व सौभाग्य प्राप्त होता है। माघ शुक्ल पंचमी को सबसे पहले श्रीकृष्ण ने देवी सरस्वती का पूजन किया था, तब से सरस्वती पूजन का प्रचलन बसंत पंचमी के दिन से मनाने की परंपरा चली आ रही है।

सरस्वती ने अपने चातुर्य से देवों को राक्षसराज कुंभकर्ण से कैसे बचाया, इसकी एक मनोरम कथा वाल्मिकी रामायण के उत्तरकांड में आती है। कहते हैं देवी वर प्राप्त करने के लिए कुंभक
गोवर्ण में
वर देने को
कि यह राक्ष
के बाद तो
ब्रह्मा ने स

सरस्वत
सरस्वती के
कहा- 'स
ममाप्सिनम
रहूँ, यही मे
बचाने के
गई। मध्य
बनवाया हु
के लोगों
पंचमी के

शिवरात्रि का महत्व

शिवरात्रि का अर्थ है, शिवजी की रात्रि और यह भगवान शिवजी के सम्मान में मनायी जाती है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का शिव ध्यानस्थ स्वरुप हैं। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में सिर्फ शिव ही व्याप्त हैं। यह ब्रह्माण्ड के प्रत्येक अणु में व्याप्त हैं। इनका कोई आकार या रूप नहीं हैं परन्तु यह सभी आकार या रूप में मौजूद हैं और करुणा से परिपूर्ण हैं। लिंग का अर्थ चिन्ह होता हैं और इस तरह इसका प्रयोग स्त्रीलिंग और पुल्लिंग के रूप में होने लगा। सम्पूर्ण चेतना की पहचान लिंग के रूप में होती है। तमिल भाषा में एक कहावत हैं 'अंबे शिवन, शिवन अंबे' जिसका अर्थ है शिव प्रेम हैं और प्रेम ही शिव है, सम्पूर्ण सृष्टि की आत्मा को ईश या शिव कहते हैं।

श्रद्धालु इस दिन रजस और तमस को संतुलन में लाने के लिए और सत्व (वह मौलिक गुण जिससे कृत्य सफल होते हैं) में बढ़ोत्तरी करने के लिए उपवास करते हैं। नमः शिवाय मंत्रोचारण की गूँज निरंतर होती रहती हैं। मंत्र उच्चारण वातावरण, मन और शरीर में पंच महाबूतों का संतुलन बनाता है।

इस शुभ उर्जा को पृथ्वी पर लाकर हमारे स्वयं को और समृद्ध बनाने के लिए पारंपरिक अनुष्ठान किये जाते हैं,परन्तु भक्ति भाव सबसे महत्वपूर्ण है। पर्यावरण और मन के पांच तत्वों में सामंजस्य लाने के लिए? नमः शिवाय का मंत्रोचारण किया जाता है।

सम्पूर्ण सृष्टि शिव का नृत्य है, सारी सृष्टि चेतना सिर्फ एक चेतना जो उस एक बीज, एक चेतना के नृत्य से सारे विश्व में लाखो हजारों प्रजातियाँ प्रकट हुई हैं। इसलिए यह असीमित सृष्टि शिव का नृत्य है 'शिव तांडव'।

वह चेतना जो परमानन्द, मासूम, सर्वव्यापी है और वैराग्य प्रदान करती है, वह शिव है। सारा विश्व जिस भोलेभाव और बुद्धिमत्ता की शुभ लय से चलता है वह शिव है। वे उर्जा के स्थिर और अनंत स्त्रोत्र हैं, वे स्वयं की अनंत अवस्था हैं, शिव सृष्टि के हर कण में समाएं हैं।

जैसे जल में स्पंज, रसगुल्ले में चाशनी, जब मन और शरीर शिव तत्व में तल्लीन होते है, तो छोटी छोटी इच्छाये बिना किसी प्रयास के पूर्ण हो जाती हैं, इसलिए व्यक्ति को बड़ी इच्छा रखनी चाहिए।

एक बार किसी ने प्रश्न किया शिवरात्रि ही क्यों? शिव दिन क्यों नहीं?

रात्रि का अर्थ वह जो आपको अपनी गोद में लेकर सुख और विश्राम प्रदान करे। रात्रि हर बार सुखदायक होती है, सभी गतिविधियां ठहर जाती हैं, सब कुछ स्थिर और शांतिपूर्ण हो जाता है, पर्यावरण शांत हो जाता है, शरीर

थकान के कारण निद्रा में चला जाता है। शिवरात्रि गहन विश्राम की अवस्था है। जब मन, बुद्धि और अहंकार दिव्यता की गोद में विश्राम करते हैं तो वह वास्तविक विश्राम है। यह दिन शरीर व मन की कार्य प्रणाली को विश्राम देने का उत्सव है।

वास्तव में रात्रि का एक और अर्थ भी है ङ्क वह जो तीन प्रकार की समस्या से विश्राम प्रदान करे वह रात्रि है। यह तीन बातें क्या हैं? शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः। शरीर, मन और आत्मा की शांति, आध्यात्मिक, अधिभौतिक अदिदैविक। तीन प्रकार की शान्ति की आवश्यकता हैं, पहली भौतिक सुख, जब आपके आस पास गडबड़ी हो तो आप शान्ति से बैठे नहीं रह सकते। आपको आपके वातावरण, शरीर और मन में शान्ति चाहिये। तीसरी बात हैं आत्मा की शांति। आपके वातावरण में शांति हो सकती है, आप स्वस्थ शरीर का और कुछ हद तक मन की शान्ति का भी आनंद ले सकते है लेकिन यदि आत्मा बैचैन हैं तो कुछ भी सुख दायक नहीं लगता। इसलिए वह शान्ति भी आवश्यक है। इसलिए तीनों प्रकार की शान्ति की मौजूदगी से ही सम्पूर्ण शान्ति प्राप्त हो सकती है। एक के बिना अन्य अधूरे हैं।

मी

ंत के आगमन
ाशा और विश्वास
ारण है कि ज्ञान
ा है ।

र्ण ने दस हजार वर्षो तक
ोर तपस्या की। जब ब्रह्मा
तैयार हुए तो देवों ने कहा
क्षस पहले से ही है, वर पाने
और भी उन्मत्त हो जाएगा तब
रस्वती का स्मरण किया।
ी राक्षस की जीभ पर सवार हुई।
प्रभाव से कुंभकर्ण ने ब्रह्मा से
वप्न वर्षाव्यनेकानि। देव देव
।' यानी मैं कई वर्षो तक सोता
री इच्छा है। इस तरह देवों को
लिए सरस्वती और भी पूज्य हो
प्रदेश के मैहर में आल्हा का
आ सरस्वती का प्राचीन मंदिर है। वहाँ
का विश्वास है कि आल्हा आज भी बसंत
दिन यहाँ माँ की पूजा-अर्चना के लिए आते हैं।

विभिन्न अंगों में होने वाले कैंसर के लक्षण

स्तन कैंसर

महिलाओं में प्रायः रजस्राव होने के बाद 40-50 वर्ष की आयु में स्तन कैंसर होने की अधिक संभावना रहती है। अधिक प्रसव व जिन्होंने बालक को स्तनपान न कराया हो, उन्हें स्तन कैंसर होने की संभावना अधिक रहती है। डिंबग्रथि (ओवरी) से उत्सर्जित हार्मोन भी इस रोग को उत्पन्न कर सकते हैं। सर्वप्रथम स्तन में छोटी, अचल गांठ आती है। प्रायः प्रारंभ में वेदना नहीं होती किन्तु बाद में कभी-कभी पीड़ा हो भी सकती है। प्रारंभ में बगल की रसग्रंथियां (गिल्टियां) नहीं बढ़ती किन्तु कुछ दिनों के बाद बगल की रस ग्रंथियां फूल जाती है। चुचुक से स्राव भी होता है। जिस ओर से स्तन में कैंसर की गांठ होती है, उस ओर का चुचुक ऊपर की ओर उठा हुआ दिखाई देता है। चुचुक के चारों ओर का स्तनमंडल भी प्रायः पूर्व की अपेक्षा छोटा दिखाई देता है व स्तन मंडल की त्वचा नारंगी रंग के छिलके की भांति अनियमित ऊबड़-खाबड़ व स्पर्श में कठोर हो जाती है।

गर्भाशय का कैंसर

छोटी उम्र में विवाह, अधिक प्रसव, संसर्गजन्य रोग, रजस्राव के समय मैले-अस्वच्छ वस्त्रों का प्रयोग प्रसव के दौरान गर्भाशय ग्रीवा में यदि किसी तरह का व्रण हो गया हो और वह ठीक होने से पहले ही यदि पुनः गर्भधारण हो जाए तो ऐसी महिलाओं को 40 वर्ष की आयु के बाद गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर होने की संभावना होती है। रजोनिवृत्ति के बाद मासिक स्राव बंद होने के पश्चात पुनः योनि से रक्तस्राव होने लगता है, साथ ही गंभीर अवस्था में पूरा स्राव भी बहता है और स्राव से दुर्गंध आने लगती है। पैरों व कमर में भी निरंतर वेदना बनी रहती है।

रक्त कैंसर (ल्यूकेमिआ)

एक्सरे और विकिरण प्रणाली से किरणें यदि शरीर के अन्दर गहन प्रवेश कर जाएं तो अस्थियों को प्रभावित करती है, जिससे उसके अन्दर रक्त के कोशिकाएं भी प्रभावित होती हैं। मुख से रक्तस्राव, जोड़ों व पसलियों में वेदना, ज्वर का निरंतर बहुत दिनो तक बने रहना, आंतों के स्वाभाविक कार्यो में फेरबदल होना, प्लीहा व लसिका ग्रंथियों के आकार में वृध्दि होना श्वासकष्ट होना आदि इसके प्रमुख लक्षण है।

मुख का कैंसर

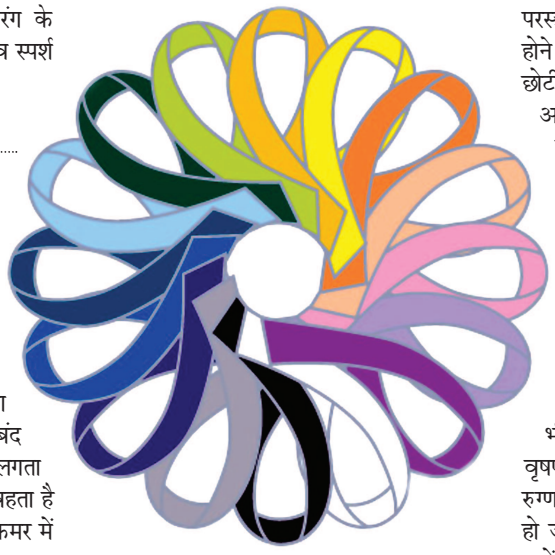
तंबाकू सेवन मुख व गले के कैंसर का मुख्य कारण है। भारत देश में मुख के कैंसर के रुग्ण अधिक मिलते हैं। मुख के भीतर कोई गांठ, घाव या व्रण बन जाना, मुख के भीतरी किसी स्थान पर कोई सफेद चिह्न बन जाना, मुख से लार टपकना व दुर्गंध आना, मुंह खोलने में कठिनाई होना, बोलने व निगलने में कठिनाई का अनुभव होना आदि लक्षण होते हैं।

फुफ्फुस कैंसर

सतत खांसी रहना खांसी के साथ खून आना, आवाज में बदलाव आना, श्वास कष्ट होना आदि लक्षण होते हैं।

पाचनतंत्र का कैंसर

आमाशय का कैंसर प्रायः पुरुषों में 40 वर्ष की आयु के बाद होता है। रोगी को पेट में वेदना होती है, कैंसर की कोशिकाओं से आमाशय घिरा रहने के कारण भूख बहुत कम हो जाती है, कभी-कभी खून की उल्टी भी होता है। दुर्बलता व भोजन न करने



के कारण रक्ताल्पता भी होती है। इसमें प्रारंभ में कोई लक्षण नहीं होता बाद में आंतों के कैंसर में ज्वर, अजीर्ण व पतले दस्त होते हैं। पेट में असहनीय पीड़ा होती है। कभी-कभी मलद्वार से केवल रक्त या मल के साथ मिलकर रक्त भी आता है। कभी-कभी आंतों में गांठ की वजह से मलबध्दता भी हो सकती है।

यकृत का कैंसर

यकृत व पित्ताशय के कैंसर में पेट के दांई ओर असहनीय पीड़ा, रक्ताल्पता, अपचन व पेट के दाई ओर गांठ का अनुभव होना इसके लक्षण हैं। यकृत में कैंसर स्वयं कम ही होता है। प्रायः अन्य अंगों के द्वारा लसिका संस्थान व रक्त के द्वारा ही विक्षेपित होता है। अतः यकृत के कैंसर में अन्य संबंधित अंगों का परीक्षण भी अवश्य करवा लेना चाहिए। यकृत के कैंसर में जलोदर व पीलिया के लक्षण भी होते हैं।

मूत्राशय व वृक्क का कैंसर

कोयले की खानों में कार्यरत श्रमिकों व रंग के कारखाने में कार्य करने वाले कर्मचारियों को मूत्राशय का कैंसर होने की अधिक संभावना रहती है। पथरी भी यदि अधिक दिनों तक रहे तो वहां व्रण होकर कैंसर की कोशिकाएं पनपने लगती है। जो लक्षण मूत्राशय कैंसर के है अधिकतर वहीं लक्षण वृक्क के कैंसर में भी होते हैं। कभी-कभी मूत्र के साथ रक्त आता है। पेट के निचले हिस्से में पीड़ा होती है। मूत्राशय में गांठ की अनुभूति अपेक्षाकृत कम होती है।

शिश्न कैंसर

यह उन पुरुषों में अधिक होता है जो अपने शिश्न की स्वच्छता की ओर उचित ध्यान नहीं देते। परस्त्रीगमन व उपदंश के कारण भी शिश्न कैंसर होने की संभावना बनती है। प्रारंभ में शिश्न पर एक छोटी सी गांठ आती है, धीरे-धीरे उसका रूप आकार और परिधि बदलती जाती है। पश्चात वहां से रक्त और पीप भी निकलता है। बायोप्सी द्वारा जांच करने पर निदान संभव हो सकता है।

वृषण कैंसर

वृषण कैंसर प्रायः बहुत कम पाया जाता है। गर्भावस्था में वृषण यदि पेट में ही पड़े रहे तो वहां पर ये विकृत होकर कैंसर का रूप धारण कर सकते हैं। वृषण में बाहरी चोट लगना अथवा हार्मोन्स के असंतुलन के कारण भी वृषण कैंसर हो सकता है। प्रारंभ में केवल वृषण पर सूजन आती है। ज्वर प्रायः नहीं रहता है। रुग्ण कभी-कभी इसे हाइड्रोसिल समझकर निश्चित हो जाता है किन्तु इस ओर सावधान रहना चाहिए क्योंकि वृषण का कैंसर शरीर में बहुत जल्दी प्रसारित होता है।

प्रोस्टेट कैंसर

प्रायः वृद्धावस्था में जब प्रोस्टेट ग्रंथि अपने सामान्य आकार से कुछ बढ़ने लगती है तो अन्य अवयवों के साथ इसकी रगड़ होकर व्रण तैयार होकर कैंसर की गांठ बनने की संभावना रहती है। प्रारंभ में मूत्र त्याग में बाधा होती है। कभी-कभी मूत्र भीतर रुकने से पेट फूल जाता है व मूत्र त्याग के समय वेदना भी होती है।

ब्रेन कैंसर

इसमें मस्तिष्क या स्पाइनल कॉर्ड में ट्यूमर (गांठ) होता है जिससे चक्कर आना, उल्टी होना, स्मृतिनाश होना, अचानक ससंबध्द गतियां करना, ज्ञानेन्द्रियों के कार्य विकृत होना, श्वासकष्टता होना आदि लक्षण होते हैं।

कैंसर के खतरे को कहें बाय-बाय

कैंसर एक घातक बीमारी है। लेकिन जीवनशैली में थोडी सी सावधानी बरती जाये तो इससे दूर भी रहा जा सकता है।

तम्बाकू

किसी भी किस्म के तम्बाकू के इस्तेमाल से कैंसर का खतरा बढ़ता है। धूम्रपान का कैंसर के कई किस्मों से सीधा नाता है। इससे लंग्स, ब्लैडर, सर्विक्स और किडनी का कैंसर भी होता है। चबाने वाले तम्बाकू से ओरल कैविटी और पैन्क्रियास का कैंसर होता है। अगर आप तम्बाकू का सेवन नहीं करते, लेकिन इसके बदले धूम्रपान करते हैं, तो लंग कैंसर होने का ज्यादा खतरा हो सकता है। तम्बाकू के सेवन से तौबा करने के लिए इसे छोड़ने का फैसला करें। यह कैंसर की रोकथाम का अहम हिस्सा भी है। अगर तम्बाकू छोड़ने में आपको मदद की जरूरत है, तो डॉक्टर से बात करें। छोड़ने के दूसरे उपाय भी हैं।

पौष्टिक आहार

बाजार से कई स्वास्थ्यप्रद चीजें खरीद कर कैंसर को काफी हद तक रोकना मुमकिन है। फलों और सब्जियों पर ज्यादा जोर दें। फलों, सब्जियों और ऐसी ही दूसरी खाद्य सामग्री को अपने भोजन का आधार बनायें। अनाज और बीन्स में भरपूर रेशे के साथ ही सीमित फैट होता है। फैट का प्रयोग सीमित करें। कुछ चुनिंदा हल्के फैट का चयन करें, जो जानवरों से मिलता है। हाई फैट वाली डाइट अधिक कैलोरी वाली होती है और इससे वजन बढ़ने और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है ,जो कहीं न कहीं से कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। अगर आप अल्कोहल का सेवन करते हैं, तो थोड़ा संभल कर और कम मात्रा में करें। शराब की मात्रा और कितने समय से नियमित रूप से पी रहे हैं, का संबंध अनेक किस्मों के कैंसर जिनमें ब्रेस्ट, कोलोन, लंग, किडनी और लिवर कैंसर शामिल है, से है।

बचें सूर्य की किरणों से

यूं तो कैंसर कई तरह के होते हैं, लेकिन स्किन कैंसर आम है और इससे कारगर ढंग से बचाव किया जा सकता है। जहां तक संभव हो दोपहर 12 से 4 बजे तक की धूप में निकलने से बचें, क्योंकि इस दौरान सूर्य की किरणों सबसे ज्यादा तीव्र होती हैं। अगर आपको बाहर निकलना भी पड़े, तो छांव में रहने की कोशिश करें। साथ ही, सनग्लासेस जरूर पहनें। अपने शरीर के खुले अंगों को ढक कर रखें। सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

रहें इम्यूनाइज्ड

कैंसर से बचाव में कई तरह के वाइरल इंफेक्शन से बचाव भी शामिल होते हैं। इसके लिए आप अपने डॉक्टर से सलाह ले सकते हैं। हेपेटाइटिस बी

व लिवर कैंसर का खतरा बढ़ाता है। सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इंफेक्शंस, इंट्राविनस ड्रग यूजर्स, अप्राकृतिक यौन संबंध बनाने वाले और हेल्थकेयर क्षेत्र में काम करने वाले लोगों को हेपेटाइटिस बी के वैक्सीन लगवाने चाहिए।

रिस्की बिहेवियर से बचें

कैंसर से बचने का एक और कारगर उपाय यह है कि किसी भी तरह के रिस्की बिहेवियर से बचें, जो शरीर में इंफेक्शन का कारण बने और बाद में बढ़ कर कैंसर का रूप ले ले जैसे- असुरक्षित यौन संबंध। सेक्सुअल पाटर्नर की संख्या को सीमित रखें और सुरक्षित यौन संबंध बनाएं। जीवनभर में आपके जितने ज्यादा सेक्सुअल पार्टनर होंगे, सेक्सुअल ट्रांसमिटेड इंफेक्शन का खतरा भी उतना ही ज्यादा होगा जैसे एचआईवी या एचपीवी (ह्यूमन पैपीलोमा वायरस)। जो लोग एचआईवी या एड्स से पीड़ित होते हैं, उन्हें एनस, लिवर या लंग कैंसर का उच्च खतरा होता है। एचपीवी आमतौर पर सर्वाइकल कैंसर से संबंधित है लेकिन यह एनस,

रखें वजन को संतुलित

शरीर को सक्रिय रखते हुए वजन संतुलित बनाये रखें। ऐसा करने से ब्रेस्ट, प्रोस्टेट, लंग, कोलोन और किडनी में कैंसर होने की गुंजाइश को कम किया जा सकता है। शारीरिक व्यायाम भी मायने रखता है। इससे शरीर का वजन काबू में रहने से ब्रेस्ट और कोलोन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। जो युवा किसी भी किस्म की शारीरिक गतिविधि में शामिल हैं, उन्हें स्वास्थ्य संबंधी कई फायदे होते हैं। स्वास्थ्य के भरपूर फायदे के लिए सप्ताह में कम से कम एक बार 150 मिनट कसरत के लिए समय निकालें या 75 मिनट थोड़ा दमखम वाले शारीरिक काम करें। आप चाहें तो थोड़ा हल्के और भारी, दोनों तरह की क्रिया नियमित रूप से भी कर सकते हैं। आमतौर पर कम से कम 30 मिनट की दैनिक कसरत करते रहने से शरीर सामान्य बना रहता है।

थ्रोट और वेजाइना के कैंसर के खतरे भी बढ़ाता है। कभी भी प्रयोग की गई निडल इस्तेमाल न करें क्योंकि शेयरिंग निडल इंफेक्टेड हो सकती है और यह एचआईवी के साथ ही हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी का कारण बन सकता है, जो लिवर कैंसर के खतरे को बढ़ाता है। अगर कोई व्यक्ति ड्रग का आदी है, तो उससे बचने के लिए प्रोफेशनल सहायता ले सकते हैं।

नियमित मेडिकल केयर

भिन्न-भिन्न प्रकार के कैंसर की जांच के लिए नियमित रूप से सेल्फ-एग्जाम और स्क्रीनिंग कर सकते हैं जैसे स्किन, कोलोन, प्रोस्टेट, सर्विक्स और ब्रेस्ट कैंसर। ऐसा करने से आप कैंसर का पता पहले ही लगा सकते हैं, जिससे इसका इलाज और ज्यादा कारगर हो सकता है। इसके लिए डॉक्टर से कैंसर स्क्रीनिंग के बारे में बात कर सकते हैं। कैंसर से बचाव के उपाय आप अपने हाथों में लेते हुए उसकी शुरुआत आज से ही करें और जीवनभर सुरक्षित रहें।

कैसे करें स्किन कैंसर की जांच

त्वचा कैंसर स्किन के बाहरी हिस्से में होता है। इसकी जांच के कई तरीके हैं। बायोप्सी और स्क्रीनिंग के जरिए त्वचा कैंसर की जांच की जा सकती है। स्किन कैंसर की समस्या धूप में रहने वाले ऐसे उम्रदराज लोगों को होने की संभावना अधिक होती है जिनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो। इसके अलावा स्किन कैंसर ज्यादा गर्मी, किसी चोट और त्वचा पर हुए संक्रमण के कारण भी हो सकता है।

त्वचा कैंसर ज्यादातर शरीर के चेहरा, गला, कान, नाक, होंठ, गरदन, हाथ पर होता है। लेकिन यह शरीर के अन्य हिस्सो में भी हो सकता है। आइए हम आपको बताते हैं कि त्वचा कैंसर की जांच कैसे की जा सकती है।

स्किन कैंसर की जांच के तरीके

त्वचा की कई परते होती हैं। लेकिन, दो परते ही प्रमुख होती हैं- एपीडर्मिस (ऊपरी या बाहरी परत) और डर्मिस (निचली या आंतरिक परत)। त्वचा कैंसर ऊपरी परत यानी एपीडर्मिस में ही शुरू होता है। स्क्रीनिंग और बायोप्सी के जरिए त्वचा कैंसर की जांच की जा सकती है।

स्क्रीनिंग– स्क्रीनिंग के जरिए कैंसर के लक्षण नजर आए बिना भी इसकी पहचान दिख जाती है। इसका मतलब यह कि अगर कैंसर अपने शुरूआती दौर में है तो स्क्रीनिंग के जरिए उसे पहचाना जा सकता है। ऐसे में उसका इलाज कर पाना आसान हो जाता है। स्क्रीनिंग के जरिए त्वचा कैंसर का पता लगाने में खतरा कम और फायदा ज्यादा होता है। स्क्रीनिंग के बाद कैंसर का इलाज करने में आसानी होती है। स्क्रीनिंग के जरिए चिकित्सक समय-समय पर त्वचा की जांच करते हैं।

बायोप्सी – बायोप्सी से यह निश्चित हो जाता है कि आपको कैंसर है या नहीं। बायोप्सी में त्वचा का नमूना लेकर माइक्रोस्कोप से जांचा जाता है। लेकिन यह इस बात पर तय करता है कि कैंसर कितना फैल चुका है। बायोप्सी के तीन तरीके होते हैं जिनसे स्किन कैंसर का पता चलता है - इन्सीजनल बायोप्सी (इसमें त्वचा का नमूना लेने के लिए सर्जिकल चाकू का इस्तेमाल किया जाता है), पंच बायोप्सी (इसमें त्वचा के आंतरिक हिस्सों से ऊतकों का नमूना लिया जाता है) और शेव बायोप्सी (इसमें नमूने के लिए त्वचा का सबसे उपरी हिस्सा लिया जाता है)। बायोप्सी का परिणाम 2-3 सप्ताह के बीच में निकलता है।

त्वचा कैंसर के कारण

त्वचा कैंसर के लक्षण बहुत देर में नजर आते हैं। अगर शुरुआत में इसका पता चल जाए तो इसके इलाज में आसानी हो सकती है। धूप की अल्ट्रावायलेट किरणें ही त्वचा कैंसर का प्रमुख कारण हैं। लेकिन, शरीर में विटामिन डी की कमी, त्वचा का संक्रमण, किसी चोट का दाग, शरीर पर मस्से भी इसके प्रमुख कारण हो सकते हैं। खान-पान और जंकफूड भी त्वचा कैंसर का कारण बन सकते है। ज्यादा देर तक धूप सेंकना भी त्वचा के लिए जोखिम कारक हो सकता है।

त्वचा कैंसर का पता अगर देर से चले तो यह जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए अगर आपको त्वचा से संबंधित कोई संदेह हो तो चिकित्सक से संपर्क अवश्य कर लीजिए।

चाय के पौधे से स्किन कैंसर का होगा इलाज

चाय के पौधे के तेल का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर दाग-धब्बों को हटाने और कीड़ों के काटने के इलाज में किया जाता है। अब वैज्ञानिकों का दावा है कि स्किन कैंसर के कुछ मामलों में यही तेल काफी सस्ता और असरदार इलाज साबित हो सकता है।

वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया यूनिवर्सिटी के रिसर्चरों ने पाया है कि चाय के पौधे का तेल चूहों में पाए जाने वाले नॉन मेलानोमा स्किन कैंसर को महज एक दिन में घटा देता है और तीन दिन में इसे ठीक कर देता है। नॉन मेलानोमा स्किन कैंसर एक सामान्य प्रकार का कैंसर है जो हर साल हजारों लोगों को प्रभावित करता है। इससे बचने का सबसे बढ़िया तरीका, सूरज की किरणों से बचाव है।

डेली मेल के अनुसार रिसर्चरों का मानना है कि न्यू साउथ वेल्स में पाए जाने वाले वाले मेलाल्यूका अल्टरनिफोलिया नामक चाय के पौधे से मिलने वाला तेल शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को सक्रिय करने का काम करता है। रिसर्च में शामिल डॉक्टर सारा गेय ने बताया कि हमारा लक्ष्य स्किन कैंसर के प्रसार को रोकना है। रिसर्चरों के मुताबिक स्किन कैंसर के लिए कीमोथेरपी का इस्तेमाल किया जाता है जो 16 हफ्तों तक चलने वाली काफी लंबी प्रक्रिया है। इसके प्रयोग से मिचली आने और फ्लू जैसे लक्षण दिखाई पड़ सकते हैं। जबकि चाय के पौधे के तेल से कुछ ही दिनों में स्किन से जुड़ी समस्या को दूर किया जा सकता है।

अपने बॉस के साथ न कर बैठें ये तीन गलतियां

बॉस आपसे दोस्ताना व्यवहार रखे या फिर वह खड़ूस किस्म का हो, बातचीत के दौरान अगर आप उससे जो कहते उसका असर उनपर किस तरह पड़ता है इसका असर आपके और आपके बॉस के संबंधों पर भी पड़ सकता है। जानिए विभिन्न शोधों के आधार पर ऐसी तीन बातों के बारे में जिन्हें आपको अपने बॉस से भूलकर भी कभी नहीं कहना चाहिए।

'मैं यहां काम सिर्फ अच्छे पैसे के लिए करता हूं या करूंगा'

काम तो कंपनियों में सब पैसे के लिए ही करते हैं लेकिन अगर आप अपने बॉस से यह 'ब्रह्म सत्य' कह दें तो आपकी अगली अप्रेजल में पैसा न बढ़ने की वजह आपका ऐसा रवैया हो सकता है।

चीन की कंपनी नेक्स्ट स्टेप के सीईओ और फाउंडर डेरेक कापो ने द हेराल्ड सन को एक दफा अपने साक्षात्कार में कहा था कि नौकरी के दौरान अपने बॉस से कभी नहीं कहना चाहिए कि आप इसकी कंपनी में सिर्फ पैसे के लिए काम कर रहे हैं या पैसे नहीं बढ़ेंगे तो आप कंपनी छोड़ सकते हैं।

'आपने मुझे यह काम करने के लिए कभी नहीं कहा'

डेडलाइन पर काम न हो पाने के बहाने हजार होते हैं लेकिन अगर आप अपने बॉस से यह बहाना बनाते हैं कि उन्होंने यह काम आपको सौंपा ही नहीं तो आपसे बड़ा गैरजिम्मेदार बॉस के लिए कोई भी न होगा।

एडवांस्ड मीडिया के प्रेसिडेंट केन कॉले की मानें तो जो कर्मचारी अपने अधिकारियों को काम न हो पाने के इस तरह के बहाने देते हैं, उनका यह रवैया बॉस की नजर में उन्हें हमेशा गैरजिम्मेदार बनाए रखता है।

'मुझे सबसे आसान काम दें'

साक्षात्कार के दौरान अगर आपसे यह पूछा जाए कि आप किस प्रोजेक्ट में काम करना चाहते हैं और आप सबसे आसान काम करने की इच्छा अपने बॉस को बता दें तो समझ लें कि आपकी योग्यता का स्तर उसकी नजर में वहीं गिर गया।

ऑटोमेशन हीरो के फाउंडर और सीईओ पैट्रिक कोनले के अनुसार, 'मैं सबसे आसान काम करना चाहता हूं, ऐसा कहने वाले व्यक्ति को कोई क्यों नौकरी देना चाहेगा।'

गर्दन का दर्द ?
कमर दर्द ?
जोड़ों का दर्द ?

होम्योपैथिक पद्धति अपनाऐं, दीर्घ काल तक राहत पायें...

आज हमारे चारों तरफ की दुनिया आधुनिकीकरण के दौड़ में जी रही है, परंतु एक–दुसरे से आगे जाने की इस अंधी दौड़ में दुर्भाग्य से इंसान स्वयं के स्वास्थ्य रक्षण में पीछे चला जा रहा है. आज जो सबसे ज्यादा आगे हैं वह बीमारियों से भी घिरे हुए हैं. कम्प्युटर का एक बटन दबाने से हम एक ही जगह बैठे हुए कई लोगों से अथवा कई जगहों के संपर्क में आ सकते हैं, पर लगातार एक ही जगह बैठने के कारण ही हम अनायास ही कमर दर्द एवं गर्दन दर्द को न्यौता देने लगते हैं और धीरे–धीरे किंतु लगातार हम इन बीमारियों की गिरफ्त में पूरी तरह से आ जाते हैं.

स्पांडिलाइटिस : प्रायः ऑफिस कार्य करने वाले प्रबंधक एवं प्रशासनिक अधिकारियों आदि को होने लगता है जिसका कारण है– एक ही जगह पर अधिक देर तक बैठना, खड़े रहना या ज्यादा देर तक गर्दन को उठाकर काम करना इसके अलावा जो अन्य मुख्य कारण है वह है स्ट्रेस, चिन्ता व असमय भोजन व अनियमित दिनचर्या.

सर्वाईकल स्पांडिलाइटिस : लक्षण – • गर्दन में असहय में दर्द होना • गर्दन आगे–पीछे –ऊपर–नीचे करने में पीड़ा • गर्दन हिलाते वक्त चक्कर आना • हांथों में झुनझुनाहट महसूस होना • उल्टी होना या उल्टी जैसा महसूस होना

लम्बर स्पांडिलाइटिस : लक्षण – • कमर में असहय पीड़ा • झुकने में दर्द का बढ़ना • पैरों में झुनझुनाहट या खिचांव महसूस होना • चलने में कठिनाई होना

यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण से पीड़ित हैं, तो तुरंत ही हमारे सेन्टर पर आकर संपर्क करें. होम्योपैथिक औषधियों से दर्द में लाभ तो होता ही है साथ ही वहां की स्नायु, नाड़ीयों एवं इंद्रियों को भी बल प्राप्त होता है जिससे जकड़न दूर हो जाती है. हमारा सेंटर विगत कई वर्षों से जटिल बीमारियों पर सफलतापूर्वक काम कर रहा है.

The complete health solution

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इंदौर

मयंक अर्पाटमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,
गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईनः **99937-00880, 90980-21001**

क्लिनिक का समय

सोमवार से शनिवार -शाम 5 से 9 ❖ रविवार - सुबह 11 से 2 तक

फोनः 0731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

जाके पैर न फटी बिवाई...

वो क्या जाने पीर पराई. फटी एड़ियों के बारे में जिस भी कवि ने ये पंक्तियां लिखी हैं सत्य है, क्यों कि फटी बिवाईयों का दर्द इतना ज्यादा होता है कि जब मेरी मां इनके उपचार के लिए पिघला मोम डालती थी चिरी हुई एड़ियों में तो वो जलन भी कम लगती थी, सर्दी के दिनों में एड़ी फटना एक सर्व सामान्य समस्या है.

यदि इसका कारण और निवारण के बारे में थोडी जानकारी हो तो हम बडे आराम से इस समस्या पर पार पा सकते हैं सर्दी के मौसम में हमारी त्वचा की नमी और चिकनाई कम हो जाती हो और विषेशकर पांव की त्वचा, जो कि निरन्तर जमीन के संपर्क में रहने से और भी सूखनें लगती है और फटनें लगती है और फटी हुई त्वचा से जब मिट्टी आदि अंदर जाती है तो संक्रमण हो जाता है और दर्द होने लगता है और उसी दर्द की अभिव्यक्ति ऊपर की गई है कि जा के पैर न फटी बिवाई...

उपचार

बीमारी आपके समझ आ गई तो उपचार भी उतना ही आसान है. चिकनाई या के नमी की कमी से एड़ियां फटी तो चिकनाई का उपयोग इसका उपचार है, इसलिए पैट्रोलियम जैली, खोपरे का तेल, कोल्ड क्रीम इत्यादि अनेकानेक चीजें इसके काम ली जातीहै.थोडी बहुत समस्या हो तो इन सब चीजों से बडे आराम से काम चल जाता है पर चीरे ज्यादा हों तो कुछ विशेष उपचार करना चाहिए.सबसे पहले रोज रात में सोते समय नमक के पानी से पांव धोएं (एक लीटर पानी में एक चम्मच नमक डालकर पानी को गुनगुना कीजिए)धोना क्या पानी के अंदर पांव को पांच मिनिट तक रखना है अब जो चीरे हैं उनमें gentian violet, नामक एक दवा जो कि चार पांच रूपये में किसि भी दवाई की दुकान पर मिल जाती है.चूंकि यह द्रव पदार्थ है इसलिए चीरों के अन्दर तक जाकर संक्रमण को बडी ही सफाई से खत्म कर देता है.जिससे चीरे तुरन्त ही साफ होने लगते हैं. इसके बाद salicylic acid युक्त क्रीम जो कि बाजार में विभिन्न कंपनियों की dipsalic,trivate mf, betnovate–s आदि अनेकानेक नामों से मिलती है ,फटी एड़ियों में बहुत अच्छा काम करती है यह पाँव की नमी को बनाए रखने के साथ साथ रूखी त्वचा को भी साफ करती है जिससे फटी एड़ियां नरम होती हैं और साफ होने लगती हैं.अब एक बार ये सब ठीक होने पर साधारण पैट्रोलियम जैली से भी एड़ियां साफ रह सकती हैं और जरूरत पड़ने पर वापिस, सेलिसाइलिक एसिड युक्त क्रीम का प्रयोग किया जा सकता है. इस प्रकार इन साधारण उपायों से हम इस दर्द भरी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं.

ओव्यूलेशन के दौरान स्वास्थ्य की देखभाल

ओव्यूलेशन एक बॉयोलॉजिकल प्रक्रिया है जिसमें एक परिपक्व ओवेरियन फूट जाता है और मासिक धर्म के दौरान निकल जाता है। हर महिला के शरीर में ओव्यूलेशन का समय अलग-अलग होता है। सामान्यतः मासिक धर्म का समय 14 से 28 दिन होता है। लेकिन ओव्यूलेशन 10 से 19 दिन के बीच में भी हो सकता है। ओवम यानि डिम्ब, स्पर्म के साथ फ्यूज हो सकता है और निषेचन में बदल जाता है। गर्भधारण करने में आपको अपने ओव्यूलेशन का समय जानना सबसे जरूरी है। ओव्यूलेशन के समय दौरान सेक्स करने से आप गर्भवती हो सकती है। बांझपन का उपचार भी ओव्यूलेशन के समय की गणना के द्वारा उसी दौरान सेक्स करके किया जा सकता है। ओव्यूलेशन के दौरान आपके शरीर को एक्ट्रा केयर की जरूरत होती है ताकि आप प्रेग्नेंट हो सकें। यहां कुछ प्रेग्नेंसी टिप्स बताएं जा रहे है जो ओव्यूलेशन के दौरान स्वास्थ्य लाभ से सम्बन्धित है। यह टिप्स आपको हेल्दी ओव्यूलेशन और हैप्पी प्रेग्नेंसी रखने में मदद करेंगे।

जंक फूड न खाएं: ओव्यूलेशन के दौरान जंक फूड, डिब्बाबंद खाना या फास्ट फूड न खाएं। जंक फूड में ट्रांसफैट होता है जो शरीर के लिए हानिकारक होता है। अध्ययन में यह बात सामने आई है कि ओव्यूलेशन के दौरान जंक फूड के सेवन से महिलाओं में पॉली सिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम होने की स्थिति में बांझपन की समस्या भी हो सकती है।

एक्सरसाइज: हार्मोन्स को बैलेंस रखने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत महत्वपूर्ण है। शरीर में ओव्यूलेशन की प्रक्रिया पूरी तरीके से हारमोन्स पर निर्भर करती है। एक्सरसाइज करने से ओव्यूलेशन के दौरान प्रेग्नेंट होने में आसानी रहती है।

स्प्राउट: नियमित ओव्यूलेशन के लिए प्रोटीन का सेवन करना बहुत जरूरी है। स्प्राउट में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है जिससे मासिक धर्म सही समय पर आते है। प्रोटीन की उचित मात्रा शरीर में होने पर प्रेग्नेंट होने पर भी सहायता मिलती है।

वजन सही रखना: सामान्य मासिक धर्म के लिए शरीर का सही शेप में होना आवश्यक है, ज्यादा मोटे या भारी शरीर होने पर मासिक धर्म नहीं होता है।

महिलाएं, जो पुरुषों को पसंद हैं...

पुरुष कुछ निश्चित तरह की महिलाओं की ओर आकर्षित होते हैं और बाकी अन्य तरह की महिलाओं की उपेक्षा करना ही बेहतर समझते हैं। ऐसा करना उनके स्वभाव का हिस्सा होता है। जैसा कि हर मामले में होता है, इसके भी अपवाद हो सकते हैं। इस आलेख के माध्यम से हम बता रहे हैं आपको ऐसी महिलाओं के बारे में, जिन्हें पुरुष सर्वाधिक पसंद करते हैं।

बचकाने स्वभाव वाली महिलाएं

दुनिया में कुछ ऐसे लोग होते हैं जो कि बचकाने स्वभाव वाली महिलाओं को पसंद करते हैं। इन्हें कुछ हद की कमअक्ल भी मान सकते हैं, लेकिन पुरुष उनके इन गुणों की प्रशंसा करते हैं कि वे खुशमिजाज होती हैं, मजाकिया होती हैं और ये ऐसे लोगों का प्रतिनिधित्व करती हैं जो नीरस या तनावपूर्ण जीवन में भी खुशियां बिखेर सकती हैं।

रहस्यमय महिलाएं

हम कह सकते हैं कि सभी पुरुष एक महिला में थोड़ी बहुत रहस्यात्मकता पसंद करते हैं और अगर यह बात तनिक अधिक भी हो जाती है तो वे ज्यादा गौर नहीं करते हैं। कारण ज्यादातर पुरुष चाहते हैं कि महिलाएं एक हद तक रहस्य के आवरण (पर्दे) में ही रहें। पुरुष यह भी चाहते हैं कि अपने बारे में रहस्यों से पर्दा उठाने का काम महिलाएं खुद ही करें।

सेक्स एडिक्ट

आप मुझे किसी ऐसे आदमी के बारे में बताएं जो किसी ऐसी महिला के बारे में उत्सुकता ना रखता हो, जो सेक्स एडिक्ट हो। यह उनके बुनियादी स्वभाव में शामिल होता है, लेकिन इससे यह गारंटी नहीं दी जा सकती है कि कोई भी आदमी ऐसी महिला से विवाह करना चाहेगा या फिर उसके साथ कोई गंभीर रिश्ता कायम करने के बारे में सोचेगा। महिलाओं को कहा जा सकता है कि इस तरह की खूबी को केवल समय-समय पर ही अपनाएं या फिर तभी जब आप अपने किसी खास व्यक्ति के साथ अकेले में हों।

अक्षत कुमारियां

बहुत सारे लोग एक महिला की पवित्रता को लेकर भी आकर्षित हो सकते हैं, लेकिन आज कल के समय में इस प्रकार की महिलाओं या लड़कियों को पाना बहुत कठिन काम है। अगर आप इस तरह की हैं तो कृपया शर्मिंदा ना हों। इससे भी बड़ी बात यह है कि शर्माना या सेक्स के बारे में कोई जानकारी न होने को दर्शाने से बहुत सारे लोग आपके दीवाने हो सकते हैं।

द एक्शन वूमन

पुरुषों को मर्दानगी दिखाने में समर्थ महिलाएं अच्छी लगती हैं। लारा क्रॉफ्ट जैसी महिलाएं जो कि लारा क्रॉफ्ट टूम रैडर काल्पनिक चरित्रों के करीब होती हैं। उल्लेखनीय है कि टूम रैडर एक टीवी धारावाहिक है जिसकी नायिका हॉलीवुड की प्रसिद्ध अभिनेत्री एंजेलीना जोली हैं। पुरुष ऐसी एक्शन महिलाओं को बुद्धिमान, खूबसूरत और एथलेटिक रूप में भी देखना पसंद करते हैं। आजकल इतनी साहसिक महिलाओं का मिलना असल में मुश्किल है, इसलिए उदाहरण के लिए अगर आप घुड़सवारी जानती हैं, अपनी बिल्ली को पेड़ से नीचे उतार सकती हों या कोई खिलाड़ी हों तो भी पुरुष ऐसी महिलाओं को काफी सेक्सी समझते हैं।

बिगड़ैल किस्म की महिलाएं

कुछ पुरुष ऐसी महिलाओं को भी पसंद करते हैं जो कि बिगड़ैल दिखती हैं या फिर अपने को बिगाड़ने का मजा लेना चाहती हैं। इसे अतिशयोक्ति ना समझें क्योंकि बिगड़े होने के भी दो चेहरे हो सकते हैं। आप रात को बिस्तर में खुद के बिगड़ने का आनंद ले सकती हैं, अपने लिए एक नया बैग खरीद सकती हैं या फिर अपना पैसा या दूसरे का पैसा जूते खरीदने पर बिगाड़ सकती हैं।

आत्मविश्वासी महिला

एक आदमी की आंखों में उस महिला से ज्यादा और कोई सेक्सी नहीं हो सकती है जो कि अपनी खूबियों को भलीभांति जानती, पहचानती हो। उसे अपने शरीर की देखभाल अच्छी तरह से करनी आती हो, उसे पता हो कि वह क्या चाहती है और इन सभी बातों के अलावा उसका आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए एक सफल करियर भी हो। लेकिन, कभी-कभी आपको भी अपने साथी की मदद के लिए कहना पड़ सकता है और अगर आप ऐसा करती हैं कि एक पुरुष की नजरों में आपकी कीमत और भी बढ़ जाएगी।

मां के जैसी प्रेमिका

पुरुष यह भी पसंद करते हैं कि महिलाएं उन्हें उनकी मां की तरह से प्यार करें। इसका कारण है कि वे शरीर से बड़े हो गए हैं, लेकिन वे दिमाग से उसी बच्चे की तरह से बना रहना पसंद करते हैं जिनकी माताएं बड़े जतन से देखभाल करती हैं। और अगर उनकी मांओं ने उनकी लम्बे समय तक देखभाल की हो तो वे चाहते हैं कि उनके जीवन में आने वाली अन्य महिलाएं भी उनकी ऐसी ही देखभाल करें।

अत्यधिक सफल अभिनेत्री

हालांकि पुरुषों को ऐसी महिलाएं बहुत सेक्सी लग सकती हैं लेकिन उन्हें पाने के बारे में वे बहुत कम ही सोचते हैं क्योंकि इन्हें पाने की सामर्थ्य भी बहुत ही धनी लोग रखते हैं। इस तरह की महिलाएं हर आम-खास पुरुष के लिए नहीं होती हैं इसलिए इन्हें पसंद करने वाले लोग भी बहुत खास होते हैं। लेकिन अगर आप इस तरह की कोई महिला हैं तो आपको उस पुरुष को संकेत से बताना होगा कि आप भी उसे चाहती हैं क्योंकि तब यह भी हो सकता है कि आपको पसंद करने वाले बहुत से हों लेकिन आप अकेली बनी रहें।

गैर-परम्परागत महिलाएं

इस तरह की महिलाएं कुछ हद तक बच्चों जैसी बचकानी हो सकती हैं और पुरुष ऐसी महिलाओं को पसंद करते हैं जोकि उन्हें मुस्कराने पर विवश कर देती हैं। ऐसी महिलाएं कुछ हद तक झक्की भी हो सकती हैं लेकिन इन पर हर कोई ध्यान देता है। हालांकि सभी पुरुष ऐसा नहीं सोचते कि गैर-परम्परागत महिलाएं सेक्सी होती हैं, लेकिन इनमें से कुछ निश्चित तौर पर होती हैं।

पथरी की वजह हो सकती है डाइट की यह गलती

बहुत अधिक कैलोरी वाली डाइट आपके लिए किडनी में स्टोन की वजह हो सकती है। रोज 2200 कैलोरी लेने से गुर्दे में पथरी (किडनी स्टोन) का खतरा 42 फीसदी तक बढ़ सकता है। नए अध्ययन में वैज्ञानिकों ने पाया है कि थोड़ी सी वर्जिश करने से गुर्दे में पथरी होने का खतरा 31 फीसदी तक कम भी हो सकता है।

उनके मुताबिक, एनर्जी के लिए कैलोरी का इस्तेमाल और खर्च का गुर्दे की पथरी के बीच गहरा संबंध है। यूनिवर्सिटी ऑफ वाशिंगटन स्कूल ऑफ मेडिसन के मैथ्यू सोरेनसन और उनके सहयोगियों ने इसी संबंध का पता लगाने के लिए यह अध्ययन किया।

मैथ्यू और उनके सहयोगियों ने 1990 के बाद से रजोनिवृत्ति के बाद महिला स्वास्थ्य पहल में शिरकत करने वाली 84,225 महिलाओं द्वारा ली जाने वाली कैलोरी और व्यायाम का अध्ययन किया।

बॉडी मास इंडेक्स देखने के बाद यह निष्कर्ष निकला कि शारीरिक मेहनत करने वालों में गुर्दे की पथरी का खतरा 31 फीसदी कम हो जाता है। सोरेनसन ने कहा कि हल्की सी कसरत से गुर्दे की पथरी का खतरा कम हो जाता है। इसके लिए कोई मैराथन की जरूरत नहीं होती है।

अब अधिक कैलोरी वाली डाइट लेने से पहले इसके इस खतरे के बारे में एक बार जरूर सोच लें।

टमाटर के सेवन का यह फायदा नहीं जानते होंगे आप

टमाटर सेहत के लिए कितना फायदेमंद है यह तो सबको पता है लेकिन भोजन में पकने के बाद भी इसका एक फायदा आप नहीं जानते होंगे। यूनिवर्सिटी ऑफ वेरोना के शोध की मानें तो सब्जी से लेकर सॉस तक, टमाटर को पकाने पर इसका फायदा दिल के रोगों को कम करने में मददगार हो सकता है। शोधकर्ताओं की मानें तो पकने के बाद टमाटर में लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट्स के गुण बढ़ जाते हैं।

शोधकर्ताओं के अनुसार प्रतिदिन 80 ग्राम टमाटर के सॉस का सेवन हाई फैट डाइट के प्रभावों को कम करता है और धमनियों में रक्त के प्रवाह को ठीक करता है। उन्होंने यह भी माना कि टमाटर को लाल रंग देने वाला तत्व लाइकोपीन, जो सेहत के लिए फायदों से भरा है, कच्चे टमाटर से अधिक पकने के बाद प्रभावी होता है। यानी टमाटर पके हुए टमाटर कच्चे टमाटरों से अधिक फायदेमंद होते हैं।

अब कैंसर की रोकथाम करेंगे अंगूर के बीज

हाल में हुए एक शोध में पाया गया है कि अंगूर के बीज में मौजूद तत्व - बी2जी2 प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं को रोकने में मददगार हो सकता है।

यूनिवर्सिटी ऑप कोलोराडो की शोधकर्ता अल्पना त्यागी के अनुसार,'हमने अपने शोध में पाया कि बी2जी2 केमिकल कैंसर की कोशिकाओं को रोकने में काफी सक्षम है। हमने प्रोस्टेट कैंसर के मामले में काफी सकारात्मक परणिाम पाए।'

हालांकि शोधकर्ताओं ने यह भी माना है कि अंगूर के बीज में से इस तत्व को निकालने की प्रक्रिया अब तक अधिक खर्चीली थी लेकिन उन्होंने इसकी किफायती प्रणाली भी तैयार की है।

उन्होंने माना है कि बी2जी2 का दवा के रूप में इस्तेमाल के लिए एफडीए से हरी झंडी मिलना थोड़ा मुश्किल है क्योंकि इसके शरीर में साइड एफेक्ट्स क्या होंगे, इसका अभी तक ज्यादा पता नहीं चल सका है।

पत्नी को भी होता है वैलेंटाइन डे का इंतजार

ऐसा नहीं है कि सिर्फ यंगस्टर्स को ही वेलेंटाइन-डे का इंतजार होता है। शादीशुदा जोड़े भी इसे खास अंदाज में सेलिब्रेट करते हैं। वेलेंटाइन-डे के दिन पति जब घर आता है तो वह वाइफ के लिए चॉकलेट, रोज, लांजरी आदि लेकर पहुंचता है और उसके दिमाग में वाइल्ड सेक्स डांस की छवि उभरने लगती है। वहीं, वाइफ को इंतजार होता है कि इस खास मौके पर उन्हें क्या गिफ्ट मिलने वाला है, लेकिन हफिंग्टन पोस्ट की रिपोर्ट तो कुछ और ही कहानी बयां कर रही है।

दरअसल, रिपोर्ट के मुताबिक वेलेंटाइन-डे पर कई महिलाओं में किसी भी प्रकार की रोमांटिक भावनाएं उत्पन्न ही नहीं होतीं। अधिकांश शादीशुदा महिलाएं इस दिन हताश और गुस्से में होती हैं। पार्टनर की पसंद का ख्याल रखें। पुरुष अपनी महिला पार्टनर को ऐसा ही गिफ्ट दे, जो उन्हें पसंद हो। अपनी पसंद न थोपें।

काम में मदद करें

- घर में घुसते ही रोमांस की उम्मीद करने की बजाय, अपने पार्टनर की काम में मदद करें, ताकि उनका बोझ कुछ हलका हो जाए।
- पुरुषों को इस दिन घर की सफाई करनी चाहिए और वो भी मन लगाकर।
- इस दिन पुरुष लॉन्ड्री का भी काम कर सकते हैं।
- पुरुष अपनी महिला पार्टनर के लिए इस दिन डिनर तैयार कर उसे खुश कर सकते हैं।
- शाम के सारे काम खुद अपने हाथों में ले लीजिए, ताकि आपकी वाइफ आराम कर सकें, किताब पढ़ सकें और टीवी पर अपना पसंदीदा सीरियल देख सकें।
- जब आप दोनों बेड पर हों और आपकी वाइफ सोना चाहती है तो उसे सोने दे।
- अगर वाइफ सेक्स करना चाहती हो तो उससे पूछें कि किस तरह करना चाहती है। फिर जैसा कहे, वैसा ही करें और खुद संतुष्ट होने के बजाय उसे संतुष्टि प्रदान करें।

Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),
Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,
Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &
Obese person with Reference to Special Consultation

107, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696
Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

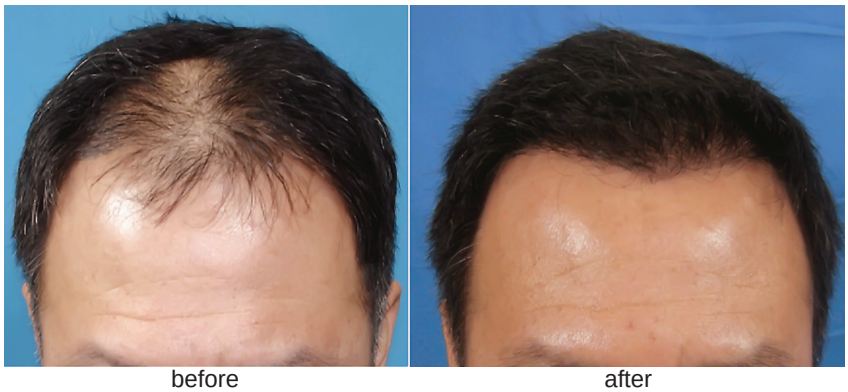
गंजेपन का स्थाई एवं आसान समाधान

हेयर ट्रांसप्लांट

आज की जीवनशैली में तनाव व अन्य बीमारियों के कारणवश हम अपने बेशकीमती बाल खो देते हैं जिससे न केवल हमारा आत्मविश्वास कम होता है बल्कि अधूरापन भी महसूस होता है। आमतौर पर बाल झड़ने के मुख्य कारण अनुवांशिक हैं। इसके साथ ही बीमारियां, हार्मोन के प्रभाव, खराब पानी और केमिकल युक्त शैम्पू, साबुन के साइड इफेक्ट व प्रदूषण भी अहम भूमिका निभाते हैं।

हेयर ट्रांसप्लांट एक उपयुक्त समाधान

हेयर ट्रांसप्लांट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें सिर के पिछले हिस्से से बालों के फोलीकल्स को निकालकर जहां जरूरत हो वहां प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। यह प्रक्रिया बेहद आसान है और मात्र 6-7 घंटो में सफलता पूर्वक हो जाती है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत एक सिटिंग में 2500-3000 बालों का प्रत्यारोपण संभव है। आज मेडिकल साइंस की तरक्की के कारण हेयर ट्रांसप्लांट करवाना बहुत आसान हो गया है। पहले हेयर ट्रांसप्लांट सिर्फ विदेशों में ही था, लेकिन आज न केवल देश की मेट्रों सिटीज बल्कि इन्दौर जैसे प्रमुख शहरों में भी वर्ल्ड क्लास फेसेलिटीज के साथ किफायती दरों पर उपलब्ध है।



before after

प्रक्रिया के बारे में

हेयर ट्रांसप्लांट दो तकनीकों से किया जाता है- एफ.यू.टी एवं एफ.यू.ई.

एफ.यू.टी. – एफ.यू.टी. यानी फोलीकल यूनिट ट्रांसप्लांट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें 1500 से 3000 ग्राफ्ट्स की एक पट्टी निकाली जाती है। तदुपरांत एक-एक फोलीकल को अलग करके ट्रांसप्लांट किया जाता है। ट्रीकोफायटेक क्लोजर तकनीक से कोई भी निशान नहीं छूटते, जिससे यह प्रक्रिया और प्रभावशाली हो जाती है।

एफ.यू.ई. – फोलीकल यूनिट एक्स्ट्रेक्शन वह प्रक्रिया है जिसमें बगैर चीरा लगाए फोलीकल्स निकाले जाते हैं। दोनों प्रक्रियाओं में मरीज को लोकल एनिस्थिसिया दिया जाता है जिससे असर सिर्फ बालों वाले भाग पर ही होता है और मरीज पूर्ण रूप से सचेत अवस्था में ही रहता है इस कारण किसी भी प्रकार की तकलीफ नहीं होती है।

हेयर ट्रांसप्लांट से पहले आपको तकनीकों के बारे में सम्पूर्ण जानकारी होनी चाहिए कि आपके लिये किस तकनीक का इस्तेमाल उपयुक्त एवं सुविधाजनक है। दोनों एफ.यू.टी. और एफ.यू.ई. बेहद सफलम तकनीक है और आप अपने डॉक्टर के साथ विचार-विमर्श कर सही प्रक्रिया का चुनाव करें।

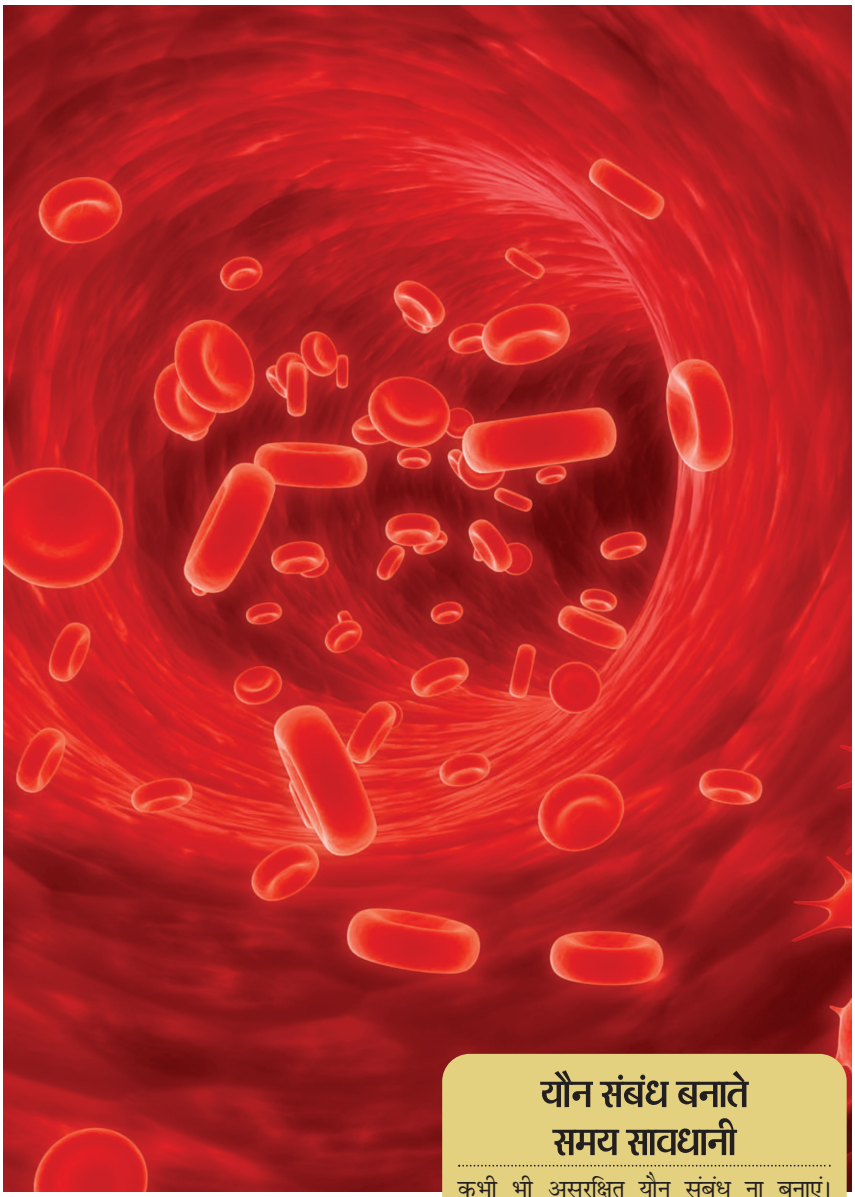
डॉ. दीपक मोहना
M.D. (Skin) Gold Medalist
MOb: 98263-36731
Email:- talktome.1567@rediffmail.com
web: www.drmohanas.com

थेलसीमिया चाइल्ड वेलफेयर ग्रुप इन्दौर की वार्षिक पत्रिका के विमोचन में श्री तिवारी का सम्मान

इन्दौर. राज्यसभा सांसद सदस्य म.प्र. शासन एवं भूतपूर्व विधायक मंदसौर माननीय रघुवीर शर्मा, सम्पादक डॉ. रजनी भण्डारी श्रीमती एवं सीम झवर द्वारा समाज सेवा में सराहनीय योगदान हेतु सम्मान माननीय सांसद द्वारा सम्मान किया गया।

रक्त कैंसर से बचाव के तरीके

सामान्य जीवनशैली अपनाकर रक्त कैंसर से बचाव किया जा सकता है। इस बात से इन्कार नहीं किया जा सकता है कि ब्लड कैंसर होने से रोका जा सकता है। लेकिन कुछ बातों का ख्याल रखकर इसके खतरे को कम किया जा सकता है। रक्त कैंसर, कैंसर का ही एक प्रकार है जिसके सेल्स खून में फैलते हैं। रक्त कैंसर खून में लिम्फोमा, ल्यूकीमिया और मल्टीपल मायलोमा के रूप में पाया जाता है। रक्त कैंसर की सही समय पर जांच और चिकित्सा आपको कैंसर से बचा सकती है।



धूम्रपान न करें

धूम्रपान को छोडकर रक्त कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। धूम्रपान करने से शरीर के अंदर निकोटीन प्रवेश करता है जो कि कई प्रकार के कैंसर के लिए उत्तरदायी होता है। सिगरेट में उच्च क्षमता वाले केमिकल का प्रयोग किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक होते हैं। धूम्रपान फेफडे और मुंह के कैंसर को ज्यादा फैलाता है लेकिन धूम्रपान से रक्त कैंसर का खतरा होता है। धूम्रपान ल्यूकीमिया के खतरे को बढाता है। रक्त कैंसर के 100 में से चार रोगियों में धूम्रपान से ल्यूकीमिया होता है। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन भी रक्त कैंसर के लिए उत्तरदायी होते हैं। इसलिए धूम्रपान करने और स्मोकिंग एरिया में जाने से बचें।

रेडिएशन के संपर्क में न जाएं

एक्स-रे या अन्य रेडिएशन किरणों के संपर्क में आने से बचें क्योंकि रेडिएशन से रक्त कैंसर होने का खतरा बढ जाता है। सीटी-स्कैन और रेडिएशन थेरेपी भी ब्लड कैंसर होने के खतरे को बढाते हैं। रेडिएशन की तेज बीम ब्लड में आसानी से प्रवेश कर जाती हैं और रेडिएशन स्वस्थ कोशिकाओं को समाप्त कर देता है जिससे कैंसर के सेल्स बढते हैं।

केमिकल्स के संपर्क न जाएं

आज का वतावरण बहुत ही प्रदूषित है जिसमें कई प्रकार के हनिकारक केमिकल मिले हुए हैं। कीटनाशकों (मच्छर और कॉक्रोच मारने की दवा) और नाइट्रेटयुक्त पानी का प्रयोग करने से ब्लड कैंसर होने का खतरा बढता है। पेट्रोल और सिगरेट के धुएं से भी ब्लड कैंसर होने का खतरा होता है। इसलिए बाहर जाते समय चेहरे को अच्छे से ढक कर रखें और प्रदूषित जगहों जैसे- फैक्ट्रियों के पास जाने से बचें। ज्यादा तेज केमिकल वाले परफ्यूम या कीटनाशकों का प्रयोग करने से बचें।

स्वस्थ खान-पान अपनाएं

रक्त कैंसर के खतरे को कम करने के लिए हेल्दी डाइट लीजिए। रेड मांस और ज्यादा वसा वाले खाद्य-पदार्थ खान से बचें। ज्यादा कोलेस्ट्रॉलयुक्त भोजन करने से बचें जिससे वजन बढता हो। ज्यादा वसायुक्त और तैलीय चीजें कैंसर के सेल्स को बढाने में मदद करते हैं। हरी सब्जियां और ताजे फल को प्रतिदिन अपने डाइट में अपनाएं। दूध और दही जैसे विटामिन और मिनरल्स वाले खाद्य-पदार्थों का ज्यादा मात्रा में प्रयोग कीजिए।

यौन संबंध बनाते समय सावधानी

कभी भी असुरक्षित यौन संबंध ना बनाएं। क्योंकि असुरक्षित यौन संबंध एचआईवी और एड्स के खतरे को बढाता है। एचआईवी/एड्स होने पर शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है जिससे ब्लड कैंसर होने का खतरा बढ जाता है। एचआईवी/एड्स का संक्रमण खून में ज्यादा होता है। इसलिए एचआईवी/एड्स से संक्रमित व्यक्ति से यौन संबंध बनाने से बचें।

बात-बात पर क्यों रोती हैं लड़कियां

गम हो या खुशी, एहसासों का इजहार जुबान करे न करें, आंसू कर ही देते हैं। आंसू की बूंदों पर हम यूं तो कभी गौर नहीं करते लेकिन वैज्ञानिक आज भी इन्हें लेकर इतने अलग-अलग मत देते हैं कि इनकी ठोस वजह खोजना बेहद मुश्किल है।

लड़कियां ज्यादा क्यों रोती हैं, प्याज काटते वक्त आंसू क्यों बहते हैं या मगरमच्छ के वाकई असली आंसू होते हैं या नहीं, ऐसे कई मसलें हैं जिनपर आंसुओं का आने की वजहें आपको जरूर चौंकाएंगी। जानिए, आंसुओं से जुड़े ऐसे ही रोचक फैक्ट्स के बारे में जो आपको यकीनन चौंकाएंगे।

द टेलीग्राफ में प्रकाशित जर्मन शोध की मानें तो महिलाएं पुरुषों से अधिक रोती हैं। महिलाओं के आंसुओं से संबंधित ग्लैंड पुरुषों से अधिक सक्रिय होते हैं और इनकी बनावट अलग होती है। इस वजह से महिलाओं की आंखों में पुरुषों से ज्यादा बार आंसू आते हैं।

शोध की मानें तो महिलाओं की आंखों में आंसू एक महीने में करीब 5.3 बार आते हैं जबकि पुरुषों की आंखों से आंसू 1.4 बार गिरते हैं। इतना ही नहीं, महिलाएं औसतन एक बार में कम से कम छह मिनट तक रोती हैं जबकि पुरुषों के लिए आंसू बहने की अवधि आमतौर पर दो से चार मिनट तक होती है।

प्याज काटते वक्त क्यों आते हैं आंसू

प्याज काटते वक्त इससे निकलने वाला रसायन सिन-प्रोपेनिथियल-एस-ऑक्साइड लैक्रिमल ग्लैंड को प्रभावित करता है जिससे इस ग्लैंड से आंसू निकलने शुरू हो जाते हैं। यही वजह है प्याज काटते वक्त आंखों में जलन के साथ आंसू निकलते हैं।

रोते वक्त क्यों बहती है नाक

आंसू बनाने वाला ग्लैंड - लैक्रिमल ग्लैंड आंखों के ऊपरी हिस्से में स्थित होता है। बहुत अधिक आंसू बनने की दशा में ये आंखों से बाहर तो निकलते ही हैं बल्कि श्वास नली में भी चले जाते हैं जिससे नाक बहने लगती है।

क्या सच में मगरमच्छ रोते हैं

यूनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरिडा के शोध की मानें तो मगरमच्छ की आंखों से असल में आंसू निकलते हैं पर इसकी वजह उनका रोना नहीं है। शोधकर्ताओं के अनुसार मगरमच्छ की आंखों से आंसू 24 घंटे निकलते हैं।

शोधकर्ताओं को इसकी ठोस वजह तो नहीं पता है लेकिन उनका अनुमान है कि इसकी वजह मगरमच्छ की तीसरी पलक से संबंधित हो सकता है।

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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-

प्रमोद निरगुड़े

9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. ..... पिता/पति .....

मो. नं. .....

पूरा पता .....

.....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष ☐ तीन वर्ष ☐ पांच वर्ष ☐ हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूं, 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 हूं।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. .....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

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

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

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

कमर दर्द नियंत्रण करने में यौगिक क्रियाएं लाभदायक है

ए.के. रावल
योग विशेषज्ञ
25, पत्रकार कॉलोनी,
(साकेत)
इन्दौर-452018
फोन-2565052

आजकल यह देखने में आ रहा है कि 30 से 35 प्रतिशत लोग स्त्री पुरूष कमर दर्द की बीमारी से पीड़ित रहते हैं। अधिकांश पुरूष 40 से 45 वर्ष में व स्त्रिया 35 से 40 वर्ष की आयु में कमर दर्द की बीमारी से पीड़ित हैं। कमर में 24 हड्डियां है जो एक दूसरे पर इस प्रकार रखी हुई है जैसे दीवार बनाते समय ईंटों को एक दूसरे पर रखते हैं। इन हड्डियों के बीच में कार्टिलेज व लास्टिक तंतू कि डिस्क रहती है जो कि हमें झटके के समय चोट से बचाती है। डिस्क हड्डियों के बीच में नहीं रहती है या घीस जाती है तो कमर का लचीलापन समाप्त हो जाता है और दर्द शुरू हो जाता है। यदि नितंब में ऐसी शुरूआती हो तो उसे साईटिका की बीमारी हो सकती है जिससे नितंब से जांघ व पांव से दर्द होता है। इसका समय पर डॉ. और योग विशेषज्ञ की सलाह से इलाज व योग क्रियाएं शुरू कर देना चाहिए।

कमर दर्द होने के कारण

- कमर दर्द का मुख्य कारण मांसपेशियों पर अत्यधिक तनाव से होता है।
- जोड़ों के खिंचाव से भी होता है।
- केल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती है।
- अधिक वजन होने से भी कमर दर्द होता है। प्रसव के बाद स्त्रियों को योगाभ्यास शुरू कर देना चाहिए।
- गलत तरीके से बैठने से कमर दर्द होता है। प्रत्येक को सीधा बैठना व सीधा चलना चाहिए।
- लेट कर टीवी देखना, लेट कर पढ़ना यह भी एक मुख्य कारण है।
- ऊंची एड़ी का जूता पहनने से कमर दर्द हो सकता है।
- सोने का बिस्तर रूई या टाट का होना चाहिए। फोम या नरम गद्दे से दर्द होता है। बैठने की कुर्सी भी अधिक नरम नहीं होनी चाहिए।
- तनाव के कारण भी दर्द होता है।
- व्यायाम या योगाभ्यास नहीं करना वालों को भी कमर दर्द होता है।
- रसोई घर का प्लेटफार्म उपयंक्त ऊंचाई पर होना चाहिए अन्यथा दर्द हो सकता हे।
- गलत तरीके से खड़े रहना, कार चलाना, काम करना, व्यायाम करना, योगाभ्यास करना, सोना, नीचे से भारी सामान उठाने से भी हो सकता है।

कमर दर्द को रोकने के लिए निम्नलिखित क्रियाएं लाभदायक है।

- सीधा चलना, सीधा बैठना, लेट कर नहीं पढ़ना, टीवी आदि लेट कर नहीं देखना।
- भारी चीजों को या कियी सामान के नीचे उठाने में अपनी उम्र के अनुसार पहले घुटने को झुकाकर फिर उठाना चाहिए।
- कार चलाते वक्त बैठने की सीट सेट होना चाहिए व स्टेरिंग के पास बैठना चाहिए।
- खड़े रहते समय पैरों के आगे के भाग पर वजन रखकर खड़े होना चाहिए।
- पैट के बल नहीं सोना चाहिए करवट से सोत वक्त घुटने को थोड़ा मोड़कर सोना चाहिए।
- अधिक काम करने के बाद थोड़ा आराम करना चाहिए।

कमर दर्द शुरू होने पर डॉक्टर व योग्य विशेषज्ञ की सलाह से निम्न योग की क्रियाओं में से कुछ करना चाहिए।

- सीधा खड़े होकर पीछे जाना आगे कम जाना दाहिने व बाये और साईट में जाना 10-10 बार।
- ताड़ासन, शरीर संचालन, पवनमुक्तासन, गर्दन नहीं उठाना।
- भुजंगासन, सर्पासन, धर्नुआसन, शलभासन, मकरासन।
- वज्रासन, पद्मासन, सेतुबंद आसन, मार्जरी आसन।
- क्रोकोडाइल वन एण्ड टू प्राणायाम, ऊ 10 या 20 बार, कपाल भांती 50 बार, भश्रीका 50 बार, योगेन्द (लोंज विलोम) 10 बार, भामरी 5 बार, ध्यान शवाशन योगनिन्दा।

योग से तनाव दूर होता है व इससे शारीरिक मानसिक बीमारियां दूर होती है। प्रातः या शाम अपनी शक्ति के अनुसार दो-तीन किलोमीटर घूमना चाहिए। सोने के दो घटे पूर्व भोजन करना चाहिए। दिन में एक वक्त दिल खोलकर ठहाका मारकर हंसना चाहिए। दर्द के समय गैस युक्त भोजन नहीं करना चाहिए। सुपाच्य व हल्का भोजन करना चाहिए।

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
होम्योपैथी एवं योगा 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 सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि की एलर्जी, रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटि) कम होने से ही एलर्जी होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।
» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकेरिया)
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा
» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुसंकता)
» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
» गर्भाशय में गठान (फाइब्राइड), 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 सर्दी जुकाम खांसी, टांसिल्स, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटि 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 (एक्सीस 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

गंभीर समस्या है गर्भाशय का कैंसर

एक ओर जहाँ विश्व भर में गर्भाशय कैंसर के 4,93,000 नए मामले आए हैं उनमें से 27 प्रतिशत यानी 1,32,000 तो मात्र अकेले भारत में ही हैं। और अगर इससे होने वाली मौतों के आँकड़ों पर नजर डालें तो दुनिया भर में 2,73,000 औरतें इस गंभीर बीमारी का शिकार बनती हैं, इनमें से भी 27 प्रतिशत औरतें भारत से ही होती हैं यानी 74,000। यह स्पष्ट है कि इन औरतों को बचाने के लिए ज्यादा कुछ नहीं किया जा रहा है।

ऐसा नहीं है कि यह रोग किसी वर्ग विशेष या आयु वर्ग तक ही सीमित है या फिर कोई अन्य किस्म का कैंसर इससे भी अधिक भारतीय स्त्रियों की जानें ले रहा है। भारत में सभी आयु वर्ग की उन महिलाओं की बात करें जो 23 किस्म के कैंसरों में से किसी न किसी प्रकार के कैंसर से ग्रस्त हैं तो उनमें भी सबसे ऊपर 26.5 प्रतिशत के साथ गर्भाशय के कैंसर का स्थान है। इसके बाद स्तन कैंसर का नाम आता है जो 16.5 प्रतिशत औरतों को ग्रस्त किए हुए है और काबिले गौर बात है कि लोगों के बीच गर्भाशय कैंसर के मुकाबले स्तन कैंसर की जागरूकता अधिक है।

चूँकि जागरूकता कम है इसलिए इस रोग की

स्क्रीनिंग भी कम ही होती है। गौर करें इन आँकड़ों पर कि प्रत्येक 3 सालों में 18 से 69 वर्ष की सभी भारतीय महिलाओं में से मात्र 2.6 प्रतिशत की ही स्क्रीनिंग हो पाती है।

इन कुल महिलाओं में से शहरी औरतें 4.3 तथा ग्रामीण औरतें 2.3 प्रतिशत हैं। यही वजह है कि इस वर्ष 2009 में केवल 1, 32, 082 औरतों में गर्भाशय कैंसर का मालूम चला है जबकि हकीकत यह है कि हमारे देश में 15 वर्ष के अधिक उम्र की 36 करोड़ 65 लाख 80 हजार औरतें इस खतरे की जद में हैं। ध्यान दें कि 74,118 औरतें इस साल, इस बीमारी के कारण जिंदगी से हार जाती हैं। ह?यूमन पैपीलोमा वायरस या एच.पी.वी. वह वायरस है जो गर्भाशय कैंसर का सबसे प्रमुख कारण है। 99.7 प्रतिशत गर्भाशय कैंसर के मूल में यही वायरस होता है। एच.पी.वी. पर हमला करने वाली वैक्सीन ही इस कैंसर से होने वाली मौतों में कमी ला सकती है। पर इससे भी पहले है नियमित स्क्रीनिंग। विश्व स्वास्थ्य संगठन सिफारिश करता है कि वीआईएलआई (लूगोल आयोडीन के साथ विजुअल इंस्पेक्शन), वीआईए (एसिटिक एसिड के साथ विजुअल इंस्पेक्शन), एचपीवी डीएनए टेस्ट, पारंपरिक पीएपी, लिक्विड बेस्ड पीएपी, इन 5 तरीकों से स्क्रीनिंग टेस्ट किए जाएँ।

इस मुद्दे को गंभीरता से लेना होगा वरना यह बीमारी हमारे देश की औरतों पर कितनी भारी पड़ेगी, यह भविष्य के इस अनुमान से जाहिर है कि सन? 2025 में गर्भाशय के कैंसर से 365 औरतों की रोजाना मौतें हो सकती हैं। एक भारतीय परिवार में नारी की क्या अहमियत होती है, इसे देखते हुए हम इस खतरे को हल्के में नहीं ले सकते।

पैप स्मीयर टेस्ट

डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

क्या आपको पता है कि विश्व भर में गर्भाशय कैंसर से हर वर्ष 4,93,000 महिलाएँ प्रभावित होती है इसमें से 27 प्रतिशत यानि 1,32,000 मामले सिर्फ भारत में ही है।

गर्भाशय कैंसर का पता लगाने के लिये कौन सी जॉच की जाती है?

गर्भाशय कैंसर के लिये महिलाओं में पैप स्मीयर की जॉच की जाती है।

पैप स्मीयर क्या होता है?

पैप स्मीयर परीक्षण से संभावित कैंसर पूर्व परिवर्तनों की पहचान की जा सकती है और समय रहते ही कैंसर के विकास को रोका जा सकता है।

गर्भाशय कैंसर के प्रारंभिक लक्षण क्या है?

गर्भाशय- ग्रीवा के कैंसर की प्रारंभिक अवस्था पूरी तरह अलक्षणिक हो सकती है अत्यधिक रक्त स्त्राव, दर्द, भूख में कमी, वजन में कमी, थकान आदि इसके लक्षण है।

क्या सभी महिलाओं को पैप स्मीयर की जॉच करवाना जरुरी है?

हर महिला को यह जॉच करवाना जरुरी है

उम्र	पैप स्मीयर की अवधि
21-30 वर्ष	दो वर्ष में एक बार
31-65	प्रति तीन वर्ष में एक बार यदि तीन पैप स्मीयर नार्मल हो तो पॉच वर्ष में एक बार यह जॉच कराऐ।
65 वर्ष एवं अधिक	यदि पूर्व में नार्मल हो तो अपने डाक्टर की सलाह पर जाँच करवाएँ।
गर्भाशय का आपरेशन होने पर	जॉच जरुरी नहीं है।

इस जाँच की रिर्पोट कब मिलती है?

यह जाँच एक सामान्य प्रकिया है और इसकी रिर्पोट उसी दिन प्राप्त हो सकती है

असामान्य रिपोर्ट आने पर क्या करना चाहिये?

असामान्य रिपोर्ट आने पर बायोप्सी के द्वारा उसका आगे परीक्षण किया जाता है।

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE
Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

- MRI 1.5 Tesla
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Digital Radiography
- X-Ray System
- X-Ray Scanogram
- 3D/4D Sonography
- Color Doppler
- Digital Mammography
- Liver/Breast Elastography (ARFI)
- CBCT/Digital OPG
- Pulmonary Function Test
- DEXA
- ECG •EEG/EMG/NCV
- Computerized Stress Test (TMT)
- Comprehensive Medical Check-Up
- Automated Microbiology
- Histopathology & Cytology

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC
L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

क्या प्रोस्टेट ऑपरेशन के बाद भी आपकी परेशानी खत्म नहीं हुई ?

पोस्ट ऑपरेटिव कॉम्पलिकेशन के लिए मिलें
(ऑपरेशन के बाद भी समस्या खत्म न हो तो मिलें)

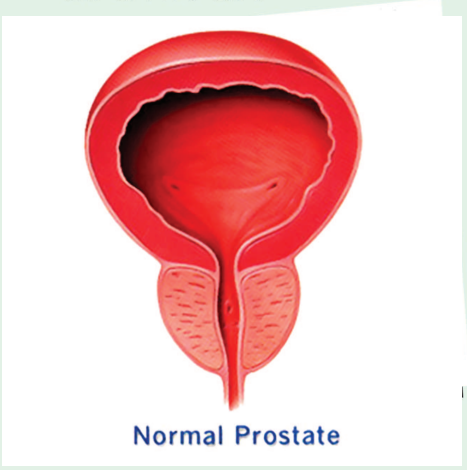
6 महिने से कैथेटर से ही पेशाब कर पाते थे बिना कैथेटर पेशाब करना संभव नहीं था, होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से संभव हो सका ।

डॉ. अमजद खान

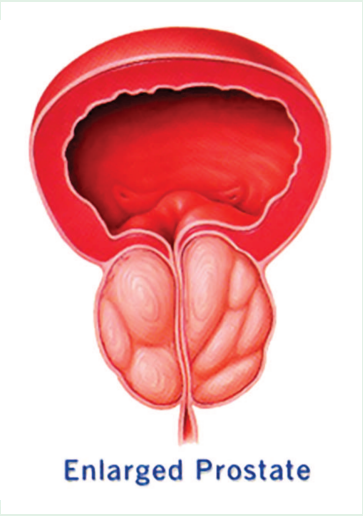
मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हे मैंने सभी जगह दिखलाया. 15 अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरिन पास नहीं हो रही थी, तब हमें पता चला कि डॉ. ए.के. द्विवेदी सा. होम्योपैथिक मेडिसीन देते हैं । हमने उन्हें डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढिया 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.

होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के आविष्कारक को धन्यवाद.

डॉ. अमजद खान
3-11-12



हुसैन खान



The complete health solution

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

8/9, मयंक अर्पाटमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,
गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईनः **99937-00880, 90980-21001**

क्लिनिक का समय

सोमवार से शनिवार -शाम 5 से 9 ❖ रविवार - सुबह 11 से 2 तक

फोनः 0731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2012-2014

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित

मई 2013

जून 2013

जुलाई 2013

अगसत 2013

सितंबर 2013

अक्टूबर 2013

नवंबर 2013

दिसंबर 2013

जनवरी 2014

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 & www.sehatsurat.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, 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।