

■ होम्योपैथी से ल्यूकोरिया का उपचार

■ दुर्गन्ध करें दूर

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञा एवं सुरत

मार्च 2014 | वर्ष-3 | अंक-4

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

स्त्री रोग
ल्यूकोरिया
विशेष

गंभीर समस्या

श्वेत प्रदर

मूल्य
₹ 20



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 | Glaucoma care | Retina care
Eye plastic surgery | Opticals & Lenses



vasan eye care

Hospital

E N H A N C I N G V I S I O N

A unit of Vasan Healthcare Group

संघत एवं सूरत

मार्च 2014 | वर्ष-3 | अंक-4

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

प्रमोद निरगुडे, 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. अरुण 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 भाईसाहे, 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

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमगंज,
गौताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलिफैक्स- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



08 ल्यूकोरिया में योग



10 यौवन काल में किशोरियों की उचित देखभाल



13 गुड़हल के फायदे



15 सिरदर्द से राहत...



17 पुरुष भी होते हैं घरेलू हिंसा के शिकार



26 एनीमिया से बचाएं खुद को



29 सेक्स से जुड़ी कुछ कमाल की बातें



34 शिक्षा में छिपा है महिला सशक्तिकरण का रहस्य



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुडैल 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



Dr. Neena Yogesh

M.B.B.S, M.D. (Obs & Gyn)

Associate Professor

Index Medical College Campus, Nemawar Road,
Gram Khudel - 452016, State
M: 09300460505, E-Mail: neenayogesh123@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



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, 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 • एडिनल
- कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335

फिटल मेडिसिन एवं हाइरिस्क प्रेग्नेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक)

फिटल मेडिसिन (एमएस, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन

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

☎ 97137 74869

डॉ. अभ्युदय वर्मा यहां भी उपलब्ध हैं -

उज्जैन

प्रति शनिवार
शाम 4 से 6 बजे तक

खंडवा

प्रतिमाह प्रथम रविवार
सु. 10 से 1 बजे तक

मंदसौर

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

संपादकीय

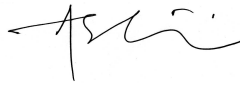
जीवन में मनचाहा रंग भरें...

हमारा मन निर्मल एवं स्वच्छ होता है और यदि इसकी स्वच्छता और निर्मलता को तजकर हमें इसके विपरीत कार्य करने पड़ते हैं तब मन रोगग्रस्त हो जाता है। इस स्वच्छ मन को कोई भी किसी भी रंग में रंग सकता है। यह रंग ही जीवन में अनेकों रंग भर देता है, परन्तु जब यह मन और शरीर बीमार हो जाता है और जीवन में बाह्य रंगों के बावजूद आंतरिक रंगों की कमी हो जाती है, तब हमारी वास्तविक कांति धूमिल होने लगती है और हमें धीरे-धीरे चिकित्सक या ज्योतिषियों के चक्कर लगाने को मजबूर कर देती है।

यदि हम हमारे मन को दृढ़ संकल्पित एवं शक्तिशाली बना लें और सकारात्मक सोच अपना लें तो हमारे शरीर के अंदर की शक्तियां और भी मजबूत हो जाती हैं तथा हमारा मन व शरीर शनैः शनैः स्वस्थ होने लगता है जिससे हमारे जीवन में मन चाहा रंग भरने लगता है।

रंगों के इस त्योहार में मन की गांठें, बंधन और रजिश्में भुलाकर अपने स्नेह और प्यार में गुम हो जाइए व किसी के स्नेह के रंग को बांहे खोल कर दिल में बसा लीजिए। ये किसी भी दवा या दुआ से बेहतर असर करता है।

होली एवं नवरात्री की अनंत शुभकामनाएं...



डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

ल्यूकोरिया (श्वेत प्रदर) की बीमारी महिलाओं की आम समस्या है। संकोच में इसे न बताना कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। थोड़ी सी सावधानी व उपचार के जरिए इसके घातक परिणामों से बचा जा सकता है। अन्यथा यह कैंसर का कारण बन सकती है। सामान्य तौर पर गर्भाशय में सूजन अथवा गर्भाशय के मुख में छाले होने से यह समस्या पैदा होती है। उपचार न कराने से पीड़िता को कई तरह की मानसिक व शारीरिक समस्याओं का शिकार होना पड़ता है। इसलिए महिलाएं को श्वेत प्रदर की बीमारी को हल्के में नहीं लेना चाहिए।

गंभीर समस्या

श्वेत प्रदर

स्त्री - योनि से असामान्य मात्रा में सफेद रंग का गाढ़ा और बदबूदार पानी निकलता है और जिसके कारण स्त्रियां बहुत क्षीण तथा दुर्बल हो जाती है। महिलाओं में श्वेत प्रदर रोग आम बात है। ये गुप्तांगों से पानी जैसा बहने वाला स्राव होता है। यह खुद कोई रोग नहीं होता परंतु अन्य कई रोगों के कारण होता है। श्वेत प्रदर वास्तव में एक बीमारी नहीं है बल्कि किसी अन्य योनिगत या गर्भाशयगत व्याधि का लक्षण है; या सामान्यतः प्रजनन अंगों में सूजन का बोधक है।

कारण

- अत्यधिक उपवास
- उत्तेजक कल्पनाएं
- अश्लील वार्तालाप
- सम्भोग में उल्टे आसनों का प्रयोग करना
- सम्भोग काल में अत्यधिक घर्षण युक्त आघात
- रोगग्रस्त पुरुष के साथ सहवास
- सहवास के बाद योनि को स्वच्छ जल से न धोना व वैसे ही गन्दे बने रहना आदि इस रोग के प्रमुख कारण बनते हैं।
- बार-बार गर्भपात कराना भी एक प्रमुख कारण है।

योनि के स्राव से बचने के लिए

- जननेन्द्रिय क्षेत्र को साफ और शुष्क रखना जरूरी है।
- योनि को बहुत भिगोना नहीं चाहिए (जननेन्द्रिय पर पानी मारना) बहुत सी महिलाएं सोचती हैं कि माहवारी या सम्भोग के बाद योनि को भरपूर भिगोने से वे साफ महसूस करेंगी वस्तुतः इससे योनि स्राव और भी बिगड़ जाता है क्योंकि उससे योनि पर छाने स्वस्थ बैक्टीरिया मर जाते हैं जो कि वस्तुतः उसे संक्रामक रोगों से बचाते हैं
- दबाव से बचें।
- यौन सम्बन्धों से लगने वाले रोगों से बचने और उन्हें फैलने से रोकने के लिए कंडोम का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए।
- मधुमेह का रोग हो तो रक्त की शर्करा को नियंत्रण में रखना चाहिए।

अन्य लक्षण
योनि स्थल पर खुजली होना
कमर दर्द होना
चक्कर आना
कमजोरी बनी रहना



डॉ. योगिता परिहार
एमबीबीएस, डीजीओ
9752573474
email:
dr.yogitaparihar@gmail.com



ल्यूकोरिया में आयुर्वेदिक इलाज



आंवला

आंवले को सुखाकर अच्छी तरह से पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर रख लें, फिर इसी बने चूर्ण की 3 ग्राम मात्रा को लगभग 1 महीने तक रोज सुबह-शाम को पीने से स्त्रियों को होने वाला श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) नष्ट हो जाता है।

झरबेरी

झरबेरी के बेरों को सुखाकर रख लें। इसे बारीक चूर्ण बनाकर लगभग 3 से 4 ग्राम की मात्रा में चीनी (शक्कर) और शहद के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम को प्रयोग करने से श्वेतप्रदर यानी ल्यूकोरिया का आना समाप्त हो जाता है।

नागकेशर

नागकेशर को 3 ग्राम की मात्रा में छछ के साथ पीने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) की बीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

केला

2 पके हुए केले को चीनी के साथ कुछ दिनों तक रोज खाने से स्त्रियों को होने वाला प्रदर (ल्यूकोरिया) में आराम मिलता है।

गुलाब

गुलाब के फूलों को छाया में अच्छी तरह से सुखा लें, फिर इसे बारीक पीसकर बने पाउडर को लगभग 3 से 5 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सुबह और शाम दूध के साथ लेने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) से छुटकारा मिलता है।

मुलहठी

मुलहठी को पीसकर चूर्ण बना लें, फिर इसी चूर्ण को 1 ग्राम की मात्रा में लेकर पानी के साथ सुबह-शाम पीने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) की बीमारी नष्ट हो जाती है।

बड़ी इलायची

बड़ी इलायची और माजूफल को बराबर मात्रा में लेकर अच्छी तरह पीसकर समान मात्रा में मिश्री को मिलाकर चूर्ण बना लें, फिर इसी चूर्ण को 2-2 ग्राम

की मात्रा में प्रतिदिन सुबह-शाम को लेने से स्त्रियों को होने वाले श्वेत प्रदर की बीमारी से छुटकारा मिलता है।

ककड़ी

ककड़ी के बीज, कमलककड़ी, जीरा और चीनी (शक्कर) को बराबर मात्रा में लेकर 2 ग्राम की मात्रा में रोजाना सेवन करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) में लाभ होता है।

जीरा

जीरा और मिश्री को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बनाकर रख लें, फिर इस चूर्ण को चावल के धोवन के साथ प्रयोग करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) में लाभ मिलता है।

मेथी

मेथी के चूर्ण के पानी में भिगे हुए कपड़े को योनि में रखने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) नष्ट होता है। रात को 4 चम्मच पिसी हुई दाना मेथी को सफेद और साफ भिगे हुए पतले कपड़े में बांधकर पोटली बनाकर अन्दर जननेन्द्रिय में रखकर सोयें। पोटली को साफ और मजबूत लम्बे धागे से बांधे जिससे वह योनि से बाहर निकाली जा सके। लगभग 4 घंटे बाद या जब भी किसी तरह का कष्ट हो, पोटली बाहर निकाल लें। इससे श्वेतप्रदर ठीक हो जाता है और आराम मिलता है।

■ मेथी-पाक या मेथी-लड्डू खाने से श्वेतप्रदर से छुटकारा मिल जाता है, शरीर हृष्ट-पुष्ट बना रहता है। इससे गर्भाशय की गन्दगी को बाहर निकलने में सहायता मिलती है।

■ गर्भाशय कमजोर होने पर योनि से पानी की तरह पतला स्राव होता है। गुड़ व मेथी का चूर्ण 1-1 चम्मच मिलाकर कुछ दिनों तक खाने से प्रदर बंद हो जाता है।



चना

संकेत हुए चने पीसकर उसमें खांड मिलाकर खाएं। ऊपर से दूध में देशी घी मिलाकर पीयें, इससे श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) गिरना बंद हो जाता है।

जामुन

छाया में सुखाई जामुन की छाल का चूर्ण 1 चम्मच की मात्रा में दिन में 3 बार पानी के साथ कुछ दिन तक रोज खाने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) में लाभ होता है।

फिटकरी

चौथाई चम्मच पिसी हुई फिटकरी पानी से रोजाना 3 बार फंकी लेने से दोनों प्रकार के प्रदर रोग ठीक हो जाते हैं। फिटकरी पानी में मिलाकर योनि को गहराई तक सुबह-शाम धोएं और पिचकारी की

सहायता से साफ करें। ककड़ी के बीजों का गर्भ 10 ग्राम और सफेद कमल की कलियां 10 ग्राम पीसकर उसमें जीरा और शक्कर मिलाकर 7 दिनों तक सेवन करने से स्त्रियों का श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) रोग मिटता है।

गाजर

गाजर, पालक, गोभी और चुकन्दर के रस को पीने से स्त्रियों के गर्भाशय की सूजन समाप्त हो जाती है और श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) रोग भी ठीक हो जाता है।

गूलर

रोजाना दिन में 3-4 बार गूलर के पके हुए फल 1-1 करके सेवन करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) के रोग में लाभ मिलता है।

■ मासिक-धर्म में खून ज्यादा जाने में पांच पके हुए गूलरों पर चीनी डालकर रोजाना खाने से लाभ मिलता है।

■ गूलर का रस 5 से 10 ग्राम मिश्री के साथ मिलाकर महिलाओं को नाभि के निचले हिस्से में पूरे पेट पर लेप करने से महिलाओं के श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) के रोग में आराम आता है।

■ 1 किलो कच्चे गूलर लेकर इसके 3 भाग कर लें। एक भाग कच्चे गूलर उबाल लें। उनको पीसकर एक चम्मच सरसों के तेल में फ्राई कर लें तथा उसकी रोटी बना लें। रात को सोते समय रोटी को नाभि के ऊपर रखकर कपड़ा बांध लें। इस प्रकार शेष 2 भाग दो दिन तक और बांधने से श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया) में लाभ होता है।

नीम

नीम की छाल और बबूल की छाल को समान मात्रा में मोटा-मोटा कूटकर, इसके चौथाई भाग का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम को सेवन करने से श्वेतप्रदर में लाभ मिलता है।

■ रक्तप्रदर (खूनी प्रदर) पर 10 ग्राम नीम की छाल के साथ समान मात्रा को पीसकर 2 चम्मच शहद को मिलाकर एक दिन में 3 बार खुराक के रूप में पिलायें।



ल्यूकोरिया में योग

अधिकतर महिलाएं ल्यूकोरिया जैसे-श्वेतप्रदर, सफेद पानी जैसी बीमारियों से जुड़ती रहती हैं, लेकिन शर्म से किसी को बताती नहीं और इस बीमारी को पालती रहती हैं। यह रोग महिलाओं को काफी नुकसान पहुंचाता है। इस बीमारी से छुटकारा पाने के लिए पथ्य करने के साथ-साथ योगाभ्यास का नियमित अभ्यास रोगी को रोग से छुटकारा देने के साथ आकर्षक और सुन्दर भी बनाता है।

यौगिक क्रिया

प्राणायाम ओम प्राणायाम 21 बार, कपालभाति 5 मिनट, अणुलोम-विलोम 5 मिनट, भ्रामरी प्राणायाम 5 बार।

आसन

वज्रासन, शशांकासन, भुजंगासन, अर्धशलमासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, कन्धरासन।

बन्ध

मुलबन्ध का विशेषरूप से अभ्यास इस बीमारी में काफी लाभदायक होता है।

मुद्रा

अश्विनी मुद्रा, सहजोली मुद्रा, विपरित करणी मुद्रा और क्रमवार से धीरे धीरे सूर्य नमस्कार का अभ्यास।

अंतत

यथाशक्ति शारीरिक श्रम करें, दिन में सोना बंद करें, आसन, प्राणायाम और प्रातः खुली हवा में प्रत्येक दिन टहलने का दैनिक कार्यक्रम बनायें। क्रोध, चिन्ता, शोक, भय से दूर रहें। सदैव प्रफुल्लित रहें।

आहार

सभी हरी शाक-सब्जियां, सूप, खिचड़ी, दलिया, चोकरयुक्त आटे की रोटी, फल में केला, अंगूर, सेव, नारंगी, अनार, आवंला, पपीता, चीकू, मौसमी, पुराना शाली चावल, चावल का धोवन तथा मांड़, दूध, शक्कर, घी, मक्खन, छाछ, अरहर और मूंग की दाल, अंकुरित मूंग, मोठ आदि का समुचित प्रयोग करें। स्वच्छतापालन, ध्यान, सत्संग और स्वाध्याय का अभ्यास।

अपथ्य

तेज मिर्च मसालेदार पदार्थ, तेल में तले पदार्थ, गुड़, खटाई, अरबी, बैंगन, अधिक सहवास, रात में जागना, उत्तेजक साहित्य, चाय, काफी, अधिक टीवी, संगीत-मजाक से बचे। पथ्य का पालन करते हुए योगाभ्यास के नियमित अभ्यास से कुछ ही दिनों में रोग से तो छुटकारा मिलेगा ही साथ ही साथ आकर्षक और सुन्दर भी आप दिखेंगी।

होम्योपैथी से ल्यूकोरिया का उपचार

ल्यूकोरिया महिलाओं में होने वाली आम शिकायत है। ल्यूकोरिया सदैव किसी बीमारी की वजह से नहीं होता।

योनि मार्ग में लैक्टोबेसिलस नामक तत्व के कारण एक हल्का पारदर्शी पानी सरीखा गीलापन बना रहता है। लैक्टोबेसिलस योनि मार्ग के पानी की अम्लता को एक संतुलित स्थिति में बरकरार रखता है। इसी अम्लता की वजह से हानिकारक जीवाणुओं की वृद्धि नहीं हो पाती, पर कुछ स्थितियों में योनि मार्ग में सफेद पानी का आना बढ़ जाता है। इस स्थिति को ल्यूकोरिया और आम भाषा में सफेद पानी कहा जाता है।

श्वेत प्रदर का निकलना इन स्थितियों में बढ़ सकता है

- मासिक चक्र के पहले।
- दो मासिक चक्र के बीच के दिनों में।
- उत्तेजना के समय व इसके बाद।
- कॉपर टी. या मल्टीलोड गर्भ-निरोधक लगा होने पर।
- गर्भावस्था में।
- लड़कियों में मासिक चक्र शुरू होने के बाद।
- असामान्य स्थिति
- जब श्वेत प्रदर अधिक गाढ़, मटमैला और



लालिमा लिए हुए हो, इसमें चिपचिपापन और बदबू आती हो, तब यह समझना चाहिए कि ल्यूकोरिया असामान्य स्थिति में पहुँच चुका है। इसके अलावा जलन, खुजली और चरपराहट होती है। घाव भी हो सकते हैं। इस स्थिति में तुरंत स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

संक्रमण से बचाव

- शारीरिक स्वच्छता का ध्यान रखें।
- सूती अंतःवस्त्र पहनें।
- मासिक चक्र के समय स्वच्छ व स्टरलाइज पैड का प्रयोग करें।
- 35 वर्ष की उम्र के बाद हर वर्ष पानी की जाँच कराएँ।

होम्योपैथिक औषधियाँ

लक्षणानुसार निम्नलिखित दवाएँ अच्छा कार्य करती हैं और कुछ दिनों में रोगी रोगमुक्त हो जाता है। पल्सेटिला, कैल्केरिया, हिपर सल्फ, कैली-म्यूर, बोविस्टा, बोरेक्स, सिपिया, सेबाईना, क्रियोजोट, कार्बो एनिमेलिस, नेट्रम-म्यूर, एल्यूमिना, हाईड्रेस्टिस, सल्फर, वाईबर्नम आपुलस इत्यादि।

- डॉ. आयशा अली

रजिस्ट्रार

मध्यप्रदेश होम्योपैथिक काउंसिल
भोपाल



मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा

मोटापे के दुष्परिणाम :-

डायबिटीज़	हृदय रोग
इंफर्टिलिटी	नपुंसकता
निद्रा की समस्या	मानसिक समस्याएं



क्या आप ऐसे दिखते हैं ?

OBESITY CURE FOR SURE



आत्मविश्वास की कमी

विशेष :- दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव (लेप्रोस्कोपिक एवं बरियाट्रीक सर्जन)

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

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

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

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

मो.: - 9165842594 (आलोक), 9826056237

यौवन काल में किशोरियों की उचित देखभाल

बाल्यावस्था की सादगी और भोलेपन की दहलीज पार करके जब किशोरियां यौवनावस्था में प्रवेश करती हैं, यही वयःसंधि कहलाती है। इस दौर में परिवर्तनों का भूचाल आता है। शरीर में आकरिमक आए परिवर्तन न केवल शारीरिक वृद्धि व नारीत्व की नींव रखते हैं, वरन मानसिक परिवर्तनों के साथ मन में अपनी पहचान व स्वतंत्रता को लेकर एक अंतर्द्वंद भी छेड़ देते हैं। इन परिवर्तनों से अनभिज्ञ कई लड़कियां यह सोचकर परेशान हो उठती हैं कि वे किसी गंभीर बीमारी से त्रस्त तो नहीं हैं।

यौवन काल की यह अवधि 11 से 16 वर्ष तक होती है। कद में वृद्धि, स्तनों व नितंबों का उभार, प्यूबर्टी, शरीर में कांति व चेहरे पर लुनाई में वृद्धि- ये बाहरी परिवर्तनों का कारण होता है। आंतरिक रूप में डिंब-ग्रंथि का सक्रिय होकर एस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रॉन हॉर्मोन्स का रक्त में सक्रिय होना। इस दौरान जनन यंत्रों का विकास होता है व सबसे बड़ा लक्षित परिवर्तन होता है मासिक धर्म का प्रारंभ होना। इस दौरान प्रकृति नारी को मां बनने के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से विकसित करती है।

रोमांच व आश्चर्य का मिश्रित भाव

शारीरिक बदलाव अकेले नहीं आते, इनसे जुड़े अनेक प्रश्न व भावनाएं मन के अथाह सागर में हिलोरें लेने लगती हैं। रोमांच और आश्चर्य मिश्रित मुग्धभाव के साथ वह एक अनजाने भय और संकोच से भी घिर जाती है। कभी सुस्त तो कभी उत्साहित। कभी लज्जाशील-विनम्र तो कभी उड़ड़, गुस्सैल और चिड़चिड़ी। उसे कुछ समझ नहीं आता कि क्या और क्यों हो रहा है और शुरू होता है परिवार वालों के साथ अपनी पहचान और स्वतंत्रता का प्रतिद्वंद्व।

मासिक धर्म से उत्पन्न परिवर्तन

मासिक धर्म से संबंधित मासिक व भावनात्मक परिवर्तन सबसे कठिन होता है। लड़की स्वयं को बंधनयुक्त व लडकों से हीन समझने लगती है। वह समाज के प्रति आक्रोशित हो उठती है। लड़कियों के आगामी जीवन को सामान्य, सफल, आत्मविश्वासी, व्यवहारकुशल और तनावरहित बनाने

के लिए अति आवश्यक है इस अवस्था को समझना, उन्हें शारीरिक परिवर्तनों व देखरेख से अवगत कराना, मानसिक व शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करना और समय-समय पर उन्हें पोषक भोजन, व्यायाम, विश्राम, मनोरंजन आदि के प्रति जागरूक करना ताकि उनका विकास सही हो सके।

विशेष सावधानी की जरूरत

यदि वयःसंधि 11-12 वर्ष से पूर्व आ जाए या 16-17 वर्ष से अधिक विलंबित हो जाए तो दोनों ही स्थितियों में यौन ग्रंथियों की गडबड़ियों की उचित जांच व इलाज अति आवश्यक है। यदि लड़की अल्पायु में जवान होने लगे तो न केवल देखने वालों को अजीब लगता है वरन् लड़की स्वयं पर पड़ती निगाहों से घबराकर विचलित हो सकती है। कई बार शीघ्र कामेच्छा जागृत होकर नासमझी में अनुचित कदम उठा सकती है। ऐसे में न केवल उसे उचित शिक्षित कर सावधानियां बरतनी चाहिए बल्कि डॉक्टर की भी राय लेनी चाहिए कि डिंबकोषों की अधिक सक्रियता, कोई भीतरी खराबी या कोई ट्यूमर तो नहीं।

डॉक्टर की जांच की आवश्यकता

यदि वयःसंधि 17 वर्ष से अधिक विलंबित हो तो भी डॉक्टर की परीक्षण अति आवश्यक है। कई बार वंशानुगत या जन्मजात किसी कमी के कारण मासिक धर्म नहीं होता। ऐसे में लापरवाही ठीक नहीं, क्योंकि लड़कियां हीन भावना व उदासीनता का शिकार हो सकती हैं व हताश हो आत्महत्या जैसे दुष्कृत्य भी कर सकती हैं। समय पर इलाज से शारीरिक व मानसिक वृद्धि सुनिश्चित की जा सकती है।

मां का दायित्व

माताओं को चाहिए कि वे स्वयं लड़कियों को भी उनके भीतर होने वाले परिवर्तनों के बारे में सही ज्ञान दें। पोषक भोजन, उचित व्यायाम, स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या व स्वच्छता के बारे में प्रेरित करें।



मासिक धर्म

प्रारंभ- अधिकांशतः 10 से 13 वर्ष की आयु में प्रथम मासिक आ जाता है, पर यदि 8 साल के पहले प्रारंभ हो जाए या 16 साल तक भी न हो तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

चक्र- प्रायः 24 से 25 दिन का होता है, किंतु यदि अतिशीघ्र हो या 35 दिन से अधिक विलंब हो तो यह हारमोन की गडबडी का सूचक है।

रक्तस्राव- साधारणतः 4-5 दिन की अवधि में 50-80 मिली रक्त जाता है, किंतु यदि ज्यादा मात्रा व अवधि में खून जा रहा हो या गट्टे जाते हों तो खून की कमी होने का डर बना रहता है।

दर्द- मासिक में थोड़ा-बहुत दर्द होना स्वाभाविक है, पर यदि असहनीय दर्द हो तो डॉक्टर की परीक्षण आवश्यक है।

श्वेत प्रदर- माह के मध्य में जब अंडा फूटता है तो मासिक प्रारंभ होने के 1-2 दिन पूर्व जननांग से थूक समान स्राव होना स्वाभाविक है, पर गाढा दही समान व खुजलीयुक्त स्राव संक्रमण के कारण होता है।

कुछ सामान्य समस्याएं

कद

किशोरियों का कद औसतन माता-पिता के कद पर आश्रित होता है। पौष्टिक आहार एवं उचित व्यायाम द्वारा इसे प्रभावित किया जा सकता है, अत्यधिक बौनापन व ऊंचा कद दोनों ही हारमोन की गड़बड़ी के सूचक हैं।

स्तन व नितंब में उभार

आजकल गरिष्ठ व तेलयुक्त भोजन व जंक फूड्स के सेवन के कारण किशोरियों के कम उम्र में ही वक्ष विकसित होने लगते हैं और नितंब में उभार आ जाता है। स्तनों में थोड़ा बहुत दर्द, विशेषकर माहवारी के दौरान स्वाभाविक है। शारीरिक विकास में अनियमितता नज़र आने पर स्त्रीरोग विशेषज्ञ को अवश्य दिखाएं।



डॉ. कोमल विजयवर्गीय
(एम.एस.)

स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
मो.-9827210336



कम उम्र में जवान हो रही हैं लड़कियां



अब लड़कियाँ 11 साल की उम्र के बजाय नौ वर्ष में ही यौवन की दहलीज को छू रही हैं। इसका कारण मोटापा या आहार श्रृंखला पर पड़ता रासायनिक असर है। एक नए अध्ययन में एक हजार लड़कियों पर शोध के बाद यह बात सामने आई कि उनके वक्ष का विकास औसतन नौ वर्ष 10 महीने की आयु में ही होने लगता है। यह 1991 में हुए समान तरह के अध्ययन में बताई गई उम्र से एक वर्ष कम है।

विशेषज्ञों का कहना है कि यह रुझान ब्रिटेन और अन्य यूरोपीय देशों में देखा गया है। अमेरिका से मिले आँकड़े भी कुछ ऐसे ही संकेत देते हैं। वैज्ञानिकों ने आगाह किया है कि कम उम्र की लड़कियाँ यौन परिवर्तन से तालमेल नहीं बैठ पातीं, क्योंकि इस आयु में वे प्राथमिक स्कूलों में ही पढ़ रही होती हैं। इस तरह के परिवर्तन से उनमें दीर्घकाल में स्तन कैंसर विकसित होने का खतरा हो सकता है।

कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के अस्पताल के एंडर्स जूल ने कहा हम यह जानकर बेहद आश्चर्यचकित हैं कि महज 15 वर्ष की अवधि में इस तरह का बदलाव आ गया। अगर लड़कियाँ जल्दी परिपक्वता की ओर बढ़ रही हैं तो किशोरवय की समस्याएँ उन्हें पहले ही होने लगेंगी और बाद में उनमें बीमारियाँ होने का खतरा विकसित हो जाएगा।

जूल ने कहा इसके पीछे जो कारण हो सकते हैं, उसे लेकर हमें इस बारे में चिंतित होना चाहिए। ये स्पष्ट संकेत हैं कि हमारे बच्चों को कोई चीज प्रभावित कर रही है, फिर चाहे वह जंक फूड हो, पर्यावरण में घुले रसायन हों या शारीरिक श्रम की कमी हो।

डेनमार्क का एक दल अब इस अध्ययन के लिए लड़कियों के रक्त और मूत्र के नमूने ले रहा है, ताकि यह देखा जा सके कि क्या कम उम्र में परिपक्वता और 'बाइसफेनोल ए' के बीच कोई संबंध है। 'बाइसफेनोल ए' टीन के डिब्बों और दूध पिलाने में प्रयुक्त होने वाली बोतलों में पाया जाने वाला प्लास्टिक है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यौवनारंभ के पीछे एक और कारक आहार हो सकता है। आज की पीढ़ी के बच्चे अपनी पिछली पीढ़ियों के मुकाबले ज्यादा खा रहे हैं। कई मामलों में उनमें मोटापा हो रहा है। बच्चों में हारमोन से जुड़े असंतुलन के विशेषज्ञ रिचर्ड स्टेनहोप ने कहा कि वे यह देख रहे हैं कि बच्चे कम उम्र में यौवन की दहलीज छू रहे हैं।

दुर्गन्ध करें दूर



सुगन्ध जहां प्राणवायु को प्रबल बनाती है वहीं किसी भी प्रकार की दुर्गन्ध मनुष्य के सांस को रोकने वाली हुआ करती है। प्रायः यह देखा गया है कि घरेलू दुर्गन्ध गृहिणियों को अनेक तरह से परेशान कर देती है क्योंकि घर के अंदर ही उनका अधिकांश समय व्यतीत होता है। रसोईघर, बाथरूम, फ्रिज, बंद घर आदि से आने वाली दुर्गन्धों से न सिर्फ वहां का वातावरण ही प्रभावित होता है बल्कि स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने के साथ-साथ गृहिणी की कार्य कुशलता पर भी प्रश्न चिन्ह लगाने वाला होता है।

श्वेतप्रदर की दुर्गन्ध

श्वेतप्रदर अर्थात् ल्यूकोरिया से आज लगभग 95 प्रतिशत महिलाएं त्रस्त होती हैं। इस बीमारी में प्रारंभ में योनिमार्ग से हल्का-हल्का तरल पदार्थ निकलना प्रारंभ होता है। इसके बढ़ जाने पर यह साव अधिक मात्रा में और दुर्गन्धयुक्त निकलना शुरू कर देता है। अधिकांश महिलाओं में पाई जाने वाली यह बीमारी मुख्यतः लापरवाही, लाज, शर्म एवं अज्ञानता के कारण होती है।

श्वेत प्रदर से निकलने वाली दुर्गन्ध कभी-कभी इतनी अधिक होती है कि उसके प्रभाव से रोगी स्वयं विचलित हो जाता है। दांपत्य जीवन में बाधा आ जाती है। पड़ोसियों से मिलने की इच्छा नहीं होती और हीन भावनाएं आने लगती हैं। इससे बचे रहने के लिए यह आवश्यक है कि जननांगों की सफाई पर मुख्य रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए।

मूत्र त्याग के बाद तथा शारीरिक सम्पर्क के बाद योनि मार्ग को साफ रखने के लिए सादे पानी से उसे धोते रहना चाहिए। अगर श्वेत प्रदर का प्रकोप काफी बढ़ने लगा हो तो 200 मि.ग्रा. वाली मैट्रोनिडाजाल की गोली दिन में तीन बार चिकित्सक की सलाह से लेनी चाहिए। अस्सी-नब्बे प्रतिशत केसों में इससे फायदा होते देखा गया है। इस दौरान एक हफ्ते तक अपने पति से शारीरिक संबंध न बनाएं। आंवले की गिरी का चूर्ण मधु तथा मिश्री के साथ लेने से भी श्वेत-प्रदर समाप्त हो जाता है।

रसोईघर में दुर्गन्ध

रसोईघर में दुर्गन्ध के मुख्य कारणों में से एक कारण है सीलन। पानी का काम तो रसोई में रहता ही है अतः सीलन हो जाना असाधारण बात नहीं, विशेषकर सिंक के आस-पास या फिर अल्मारियों में। इन दुर्गन्धों को दूर करने के लिए रसोई में हवा व धूप का आना आवश्यक है।

रसोई में रखे कूड़ेदान को नियमित साफ न करने से भी उसमें पड़े सब्जी आदि के छिलके आदि सड़ कर दुर्गन्ध फैलाने लगते हैं, इसलिए कूड़ेदान को हमेशा साफ रखना चाहिए। महीने में एक-दो बार सारा सामान निकालकर बाहर धूप में रख दें। इसके ढंके हुए स्थानों पर हवा प्रवेश करके सीलन को सोख सकेगी। इसके साथ ही खाद्य पदार्थों व बर्तनों की नमी भी धूप लगने के कारण दूर हो जायेगी।

जहां तक इन दुर्गन्धों के उत्पन्न होने के कारणों का प्रश्न है, संक्षेप में यही कहा जा सकता है कि इन सभी के मूल में होती है 'लापरवाही'। लापरवाही से न सिर्फ घरेलू वस्तुओं में ही दुर्गन्ध उठ सकती है बल्कि शरीर के कुछ भागों से भी दुर्गन्ध उठना प्रारंभ हो जाता करती है। दुर्गन्ध के कारण मन में हीन भावनाओं का जन्म होता है और 'हीन भावना' कई बीमारियों को जन्म देकर सुख की बगिया को असमय ही मुरझा देने वाली होती है।

दुर्गन्ध से बचना या उनके कारणों को नष्ट करना कोई कठिन कार्य नहीं है, लेकिन जब लंबी अवधि तक इनकी ओर लापरवाही बरती जाती है तो समस्या गंभीर बन जाया करती है। इन समस्याओं की ओर शुरू से ही ध्यान देकर इनसे निबटने की ओर उद्यत होना चाहिए।

गृहिणियां जिन दुर्गन्धों से परेशान रहती हैं उन्हें दो वर्गों में बांटा जा सकता है जिन्हें शारीरिक दुर्गन्ध और घरेलू दुर्गन्धों के रूप में जाना जा सकता है। घरेलू दुर्गन्धों में मुख्य रूप से रसोई की दुर्गन्ध, बाथरूम की दुर्गन्ध, फ्रिज की दुर्गन्ध व बंद कमरों की दुर्गन्धों को लिया जा सकता है तथा शारीरिक दुर्गन्धों में मुख्य दुर्गन्ध, कान की दुर्गन्ध व श्वेतप्रदर की दुर्गन्धों से प्रायः गृहिणियां परेशान रहती हैं। इन दुर्गन्धों के कारणों को देखा जा सकता है-

मुख दुर्गन्ध

मुंह से दुर्गन्ध उठने के मुख्य कारण हैं दांतों की सफाई न होना, खैनी, तम्बाकू, धूम्रपान, गुटरखा आदि का सेवन करना तथा भोजन करने के बाद ठीक से मुंह की सफाई न करना। धीरे-धीरे दांत के छेदों में खाद्य पदार्थ जमा होकर सड़ने लगते हैं। पायरिया की बीमारी भी गंदगी के कारणों से ही होती है जिसके कारण मुंह से खून निकलना और दुर्गन्ध आना शुरू हो जाता है।

मुंह के अंदर दरार या छाले हों तो उनमें बैक्टीरिया और वायरस जमे रह कर मुंह से बदबू पैदा करने लग जाते हैं। उसी तरह जीभ पर मैल या गंदगी की जमी हुई परत से भी दुर्गन्ध उठने लगती है। दुर्गन्ध बढ़ते-बढ़ते इतनी बढ़ जाती है कि सांसों के साथ भी बाहर निकलने लगती है। इस दुर्गन्ध के कारण सामने खड़े लोगों से बात करने में भी हीनता महसूस होने लगती है।

मुंह व सांसों से निकलने वाली दुर्गन्ध को रोकने के लिए मुंह की साफ-सफाई की ओर ध्यान देना होता है। दांतों से संबंधित किसी विकार के लिए दंत चिकित्सक से फौरन मिलना चाहिए। फिटकरी के पानी से कुल्ल करना चाहिए व खाने के बाद सौंफ का इस्तेमाल करना चाहिए। कपूरयुक्त जल से कुल्ल करने पर मुंह व सांसों से निकलने वाली दुर्गन्धों पर काबू पाया जा सकता है

गुड़हल के फायदे

गुड़हल पूरे भारत वर्ष के बाग-बगीचों में लगाया जाता है। गुड़हल को अड़हुल, जवा आदि नामों से जाना जाता है। जैसे तो यह फूल कई रंगों में होता है, पर विशेष कर लाल फूल ही अधिक उपयोगी होता है। फूल, पत्ते, पुष्पकली, जड़, छाल सभी औषधियों के रूप में प्रयोग में लाए जाते हैं।

आंव और खूनी दस्त में

ताजे फूल या फूल की कली एक नग या दो नग नित्य प्रातः सायं मिश्री के साथ सेवन करें। आराम मिलेगा।

केशवृद्धि के लिए

ताजे गुड़हल के फूलों की पंखुड़ियों के रस में बराबर मात्रा में, नारियल या तिल या जैतून के तेल में पका लें। चिटचिट ध्वनि बंद होने पर उतार कर ठंडा हो जाए तो शीशी में भर कर रख लें। इस तेल को अंगुलियों से जड़ों में मालिश

करें। कुछ दिनों में बालों में चमक आएगी, बाल मुलायम और बढ़ने लगेंगे।

बाल सफेद होना

असमय बाल सफेद होने पर गुड़हल के फूलों का रस सम भाग में शहद मिला कर लेना चाहिए। लाभ होगा।

बवासीर एवं खूनी दस्त में

गुड़हल की चार-पांच कलियों को घी में मसल कर मिश्री तथा नागकेसर मिलाकर सेवन करने से फायदा होता है। गुड़हल की कलियों को घी

में तल लें। मिश्री मिलाकर प्रातः सायं खाएं। ऊपर से गाय का दूध पिएं। इससे रक्त विकार और अति रक्तस्राव में भी आराम मिलता है।

श्वेत प्रदर में

गुड़हल की कलियों को चार-पांच नग लें। घी में तल कर मिश्री के साथ खाएं। ऊपर से गाय का दूध प्रातः सेवन करें। सात दिन तक करने पर लाभ मिलेगा।

रक्त प्रदर में

गुड़हल की कलियों को दूध में पीस कर रोगी को पिलाएं।

पत्ते का प्रयोग

शैंपू के रूप में 20 या 30 गुड़हल के पत्ते मसल कर पानी में उबाल लें पत्ते छान कर इस पानी से बाल धोएं। यह शैंपू का अच्छा विकल्प है। इससे बाल मुलायम घने एवं चमकदार होते हैं। फायदा होगा।

गुड़हल का शर्बत

गुड़हल का शर्बत बनाने के लिए 100 फूल लेकर उसकी पंखुड़ियों को 250 ग्राम नींबू के रस में भिगोएं। काच की शीशी में भर कर मुख बंद करके खुले स्थान में रात भर रखें। प्रातःकाल मसलकर 600 मिलीलीटर मिश्री या चीनी तथा गुलाबजल मिलाएं। बोतलों में भर कर धूप में दो दिन रखें। बोतलों को दिन में दो-तीन बार हिला दिया करें। इसे दो से चार तोला नित्य पीने पर सर दर्द, घबराहट, बेहोशी, आंखों में जलन, चक्कर, छाती में जलन, लू आदि में चमत्कारिक लाभ होता है।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

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

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तला मजिल)

8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)

फोन : 4001220, 9589733732
e-mail : nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटोला, बौर्योटिक सर्जन, एबे जन्मल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

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

→ दूरबीन पद्धति से सर्जरी
→ एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
→ लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
→ पेट के कैंसर सर्जरी
→ कोलोरेक्टल सर्जरी
→ हार्निया, रेक्टल सर्जरी
→ थायरॉइड एवं पैराथायरॉइड सर्जरी e-mail : raghu.vanshidrarun@yahoo.co.in

753128853
निवास : 157, ई.एच. स्क्रीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2574404

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

पराधी, कण्डुपरा, खोपरा, अस्थमा, निमोनिया, टीबी (ब्रोकडिलिस) जोड़ों में दर्द एवं सूजन, कमर दर्द, सर्दिका गरिया एवं बलगम, चर्मरोग, भोग्यायाम, मोन्दय चिकित्सा, गंजापन एवं सभी जीवन रोगों का उत्कृष्ट एवं सफलतापूर्वक इलाज होम्योपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।

डॉ. विश्वेश वर्मा

(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)
कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार
शांीप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर,
90980-26928, 9090004339
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रविव. 10 से 1 तक
E-mail : dr.vishveshverma@yahoo.com

डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेंटर

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

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homoeopathy), विश्व में अपने हॉमिरीहैत 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 योग्य आधुनिक होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homoeopathy
Email : arpitchopra23@gmail.com
पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मजिल क्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक

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

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

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

Clinical Specialist

→ इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
→ बांध्यता की हॉमिरीहैत चिकित्सा
→ स्तन कैंसर (हिलमिओमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
→ हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
→ शोथ हारमोनल चिकित्सा
→ आनुवांशिक जीन एवं सेल थैपी
→ आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
→ गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सलतत्त 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_hifff@yahoo.com
9752530339

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

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

द्वारा डॉ. एस. प्रसाद

डाक्टर : श्री सोई प्रसाद विकलांग एवं स्क्रिन रिसर्च सेंटर (मुंबई)
भूतपूर्व प्राचार्य : जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)

सफेद दाग अब लाइलाज नहीं

सफेद दाग आँटो इम्यून डिस आर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलानोसाइट मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण हैं जिस स्ट्रीम एवं शोधन थैपी 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

इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपी सेंटर

38 मूसामेडी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

★ पेट रोगों एवं टीबी रोगों का निदान (अल्ट्रा सुनकर विकृत पदार्थ उत्पन्न दु.10 से 2 बजे तक)
★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किरायाही तर्ज पर उपलब्ध
★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेन्सी सुविधा उपलब्ध
उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

एम.एस.डी.एन.बी. (सर्जरी)
डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
एम.एस.एम.एस., एफ.आई.ए.जी.ई.एम. (AIIMS नई दिल्ली)
लेप्रोस्कोपिक सर्जन एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एस.एम.ए. अपोलो हॉस्पिटल
मायभात का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े आकार के (ADRENAL) ट्यूमर का समस्त ऑपरेशन कियेला - पेट के रोगों का पात लाना, पक्षर, फिसर, फिस्चुल, ऑडिस्टिक को हटाना, बरमेकनी 3 अणुको को हटाना, हॉर्मा को हटाना
क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्ट प्लाज (सपना-संगीता) (आनोकरी) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)
email : drapoorv@rediffmail.com
www.drapoorvshrivastav.jivisha.com
Mob. 9826056237

डॉ. अनिल बक्षी

MBBS, MS, FRCS (UK)

रक्त की नसें व दूरबीन शल्य चिकित्सा
विशेषज्ञ : लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं पेरीफेरल वेस्कुलर डिसआर्डर

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर

ISO 9001 : 2008 Certified
समय : क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
शा. 5 से 7
2565768, 2565755
मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

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 विहिन्ता 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

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

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



सिरदर्द से राहत दिलाते हैं ये प्रभावशाली तेल

सिरदर्द होने पर हम तुरंत पेनकिलर ले लेते हैं, जिससे कुछ ही देर में दर्द से राहत मिल जाती है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि आप द्वारा ली गई पेनकिलर के कितने साइड इफेक्ट हो सकते हैं। सिरदर्द से राहत पाने के लिए आप तेलों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। यह बिना किसी साइड इफेक्ट के आपके सिरदर्द को दूर भगा देते हैं। आइए जाने कि कौन-कौन से तेल सिरदर्द को दूर कर सकते हैं।

यूकेलिप्टस तेल

यूकेलिप्टस के तेल के कई स्वास्थ्य और सौंदर्य लाभ हैं। इस तेल में दर्द से छुटकारा दिलाने का गुण भी होता है, इससे दर्द से तुरंत आराम पहुंचता है। सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए यूकेलिप्टस तेल से मालिश करना एक बहुत ही अच्छा उपाय है।

नारियल तेल

नारियल तेल से 10-15 मिनट मसाज करने से भी आपको सिर दर्द से राहत मिलती है। अगर आप गर्मी के मौसम में सिर दर्द से परेशान हो रहे हैं तो यह नुस्खा आपके लिए प्रभावी तरीके से काम करेगा। यह दर्द को कम करने के साथ सिर को ठंडक भी पहुंचाता है।

बादाम का तेल

सिर दर्द से निजात दिलाने में बादाम का तेल भी काफी कारगर होता है। सिरदर्द होने पर 10-15 मिनट तक बादाम के तेल से मसाज करने से राहत मिलती है। इसके अलावा सिरदर्द होने पर दाल चीनी को बारीक पीसकर बादाम के तेल में मिलाकर सिर पर मलें। इससे भी तुरंत राहत मिलेगी।



पुदीने का तेल

पुदीने के तेल का इस्तेमाल करके भी आप सिरदर्द को दूर भगा सकते हैं। पुदीने के तेल को मात्र सूंघने भर से ही सिरदर्द से निजात पा सकते हैं। अगर आप सिरदर्द से परेशान हैं, तो पुदीने के तेल की कुछ बूंदें अपने रुमाल पर या कलाई पर डालकर सूंघें। यह तेल आपको तनाव से भी मुक्त कराएगा।

सरसों का तेल

सरसों को तेल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है इसलिए इसे करामाती तेल भी कहते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व हमारी सेहत, बाल और त्वचा पर जादू का असर दिखाते हैं। सरसों के तेल में दर्दनाशक गुण भी होते हैं। 10 ग्राम कपूर और 200 ग्राम सरसों का तेल दोनों को शीश में भरकर कुछ दिन धूप में रख दें। कुछ दिनों बाद जब यह

दोनों चीजें घुलकर एकसार हो जाएंगे। जब कभी भी सिरदर्द हो तो इस तेल से मालिश करें। लाभ होगा।

लैवेंडर तेल

लैवेंडर और रोमन कैमोमाइल तेल दोनों में ही कॉफी अधिक मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी और दर्द दूर करनेवाली गुण होते हैं। खासकर शाम या रात में होने वाले सिर दर्द को कम करने के लिए लैवेंडर तेल का उपयोग करना अच्छा रहता है।

शीशम का तेल

यह तो सभी जानते हैं कि शीशम की लकड़ी बहुत मजबूत होती है। इसके अतिरिक्त भी इसमें और बहुत सारे गुण विद्यमान हैं इस पेड़ के पत्ते बहुत ठंडक देते हैं। शीशम का सुगन्धित तेल लगाने से नर्वस टेंशन से राहत मिलती है। साथ ही यह तेल रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करता है।

केले से होते हैं कई उपचार



प्राकृतिक चिकित्सा में केले का विशेष महत्व है। इसका विविध प्रकार से सेवन बहुत से रोगों से छुटकारा दिलाता है। कुछ पेचीदा रोग भी केले के सामने आँधे मुंह गिरते हैं।

- यदि सफेद पानी का रोग परेशान कर रहा हो तो रोगी को पहले दो केले खिलाएँ फिर शहद मिला आधा गिलास दूध पीने को दें। प्रातः खाली पेट।
- क्षय रोग में यह प्रयोग करें। केले के पेड़ का ताजा रस रोगी प्रतिदिन तीन बार भी लिया करे। यदि रस उपलब्ध न करा सके तो कच्चा हरा केला काटकर खिलाएँ। यह उपचार काफी जल्दी अच्छे परिणाम देता है।

- पेशाब रुक जाने पर केले के पौधे का रस लें। इसे चार चम्मच देसी घी में मिलाएँ। इसके दो चम्मच एक बार पिलाएँ। दिन में दो बार। पेशाब की रुकावट नहीं रहेंगी।
- यदि हाई ब्लडप्रेसर की शिकायत हो तो नाश्ते के बाद केले का सेवन फायदा करता है।
- कुछ व्यक्तियों को बार-बार पेशाब जाना पड़ता है। ऐसे व्यक्ति को एक केला, आधा कप आंवले के रस के साथ खिला दें। आंवले के रस में थोड़ी चीनी मिला लें। दो-तीन दिनों के उपचार के बाद काफी लाभ हो जाएगा।
- पेचिश की शिकायत में एक कटोरी दही लें।

उसमें छिले केले के टुकड़े मिला दें। रोगी इसे दिन में तीन बार खा लें। आराम आ जाएगा।

- गैस रोग से परेशान रोगी एक पका हुआ केला ले। दूध का एक छोटा गिलास भी। थोड़ा दूध पीए, साथ में थोड़ा केला खाए। दोनों को साथ-साथ चलाएँ। यह गैस रोग में तो उपयोगी है ही, अल्सर में भी ठीक रहता है।

अप्रैल अंक में



आरोग्यता विशेषांक

संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. योगिता परिहार
M.B.B.S., DGO
प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ

चिकित्सक: सी.एच.एल. प्रपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.व्ही.एफ. सेंटर)

विशेषज्ञता :-

- » निःसंतान दम्पति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान
- » अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज
- » ब्रिना दर्द के डिलेवरी
- » दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के मुँह के छालों की जांच (कॉल्योस्कोपी)
- » महिला गुप्त रोगों (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल परेशानियाँ
- » सफेद पानी एवं पेड़ में दर्द का इलाज (समय: शाम 7 से 9 बजे तक)

9752573474

क्लीनिक: जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

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

डॉ. सुबोध बाँझल

M.B. (Med), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG) ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN

डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोन्स विशेषज्ञ

क्लिनिक: एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने, विजय नगर, इन्दौर फोन: 2551111

समय: प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)
107, ट्रेड हाउस, डक्कनवाले 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, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलोरेक्टल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं पैराथायराइड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी

क्लिनिक: एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर स्वीन्द 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. मिलिन्द जोशी पिट्यूटरी एवं लेंग्रेकोपिक सर्जन, यूरोलॉजिस्ट

M.S. (General surgery), M.ch. (Pediatric surgery) Gold medal D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S.

विशेषज्ञता :-

- » सामान्य व विशेष लेंग्रेकोपी (दुर्बिण सर्जरी)
- » गर्दा व संबंधित सर्जरी,
- » पथरी की दुर्बिण द्वारा सर्जरी,
- » सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,
- » बच्चों के कैंसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी
- » दुर्बिण द्वारा अन्न व सांस नली की जांच
- » फेफड़ों की दुर्बिण सर्जरी

सुपर स्पेशलिटी क्लीनिक
(समय: शाम 6 से 8 बजे तक)

9827123501
9303084999
e-mail: milindj79@yahoo.com

क्लीनिक: 101, दक्ष परिजात अपार्टमेंट, (बापट चौराहे के पास), लोहा मण्डी रोड, विजय नगर, इन्दौर

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)

शिशु नेत्र रोग, स्विन्ट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ

भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट शंकर नेत्रालय, चेन्नई

टी. चोईधराम हॉस्पिटल, इन्दौर

सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल

अहिल्या गुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला

(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना विशेषज्ञ द्वारा पदों की जांच की सुविधा उपलब्ध) email: shriganeshnetralay@gmail.com

फोन: 0731-2566077 अस्विधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।

मोबा. 9669965597, 9685597097

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

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

चिट्टियों - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट फेलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई

भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल

अहिल्या गुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला

भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - पं. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर

मोबा. 9826875350, 9685597047

CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best

प्लॉट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन: 0731-4001400, 40451588-90

समय: सुबह 9 से शाम 6 बजे तक
Email: G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

पुरुष भी होते हैं घरेलू हिंसा के शिकार

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि महिलाओं पर ज्यादा अत्याचार होते हैं, जबकि कई मामलों में पुरुष भी घरेलू हिंसा का शिकार होते हैं और महिलाएं पुरुषों पर अत्याचार करती हैं। 'पत्नी सताए तो हमें बताएं' जैसे विज्ञापनों को एक समय अतिरंजना के तौर पर देखा जाता था, लेकिन पिछले कुछ समय के आंकड़ों ने इस धारणा को बदल दिया है कि सिर्फ महिलाएं ही घरेलू हिंसा का शिकार बनती हैं। अब सिक्के का दूसरा पहलू सामने आया है, जिसमें पुरुषों को भी घर या समाज में किसी न किसी प्रकार की शारीरिक, मानसिक या आर्थिक हिंसा का सामना करना पड़ रहा है।

पिछले कुछ दिनों से ऐसे मामलों में लगातार इजाफा हो रहा है, जिसमें पुरुषों को घरेलू हिंसा का शिकार होना पड़ रहा है और पुरुषों को इस बात को लेकर मलाल है कि उनकी इन शिकायतों का न तो कहीं निपटारा हो रहा है और न ही समाज उनकी इन शिकायतों को स्वीकार कर रहा है। घरेलू हिंसा के शिकार होने वाले पुरुषों के लिए काम करने वाली संस्था 'सेव इंडियन फैमिली फाउंडेशन' के प्रतिनिधि प्रकाश जुगनाके इसकी गंभीरता को कुछ ऐसे बताते हैं कि तस्वीर का सबसे भयावह पहलू यह है कि पुरुषों के खिलाफ होने वाली हिंसा की बात न तो कोई मानता है और न ही पुलिस इसकी शिकायत दर्ज करती है।

इस सबसे परेशान होकर कई बार पुरुष बेबसी में आत्महत्या जैसा कदम उठाने को भी मजबूर हो जाते हैं। जुगनाके ने कहा कि महिलाओं के पास कानून का कवच है, जिसका खुलकर दुरुपयोग हो रहा है। इस बात को अब स्वीकार भी किया जा रहा है, लेकिन स्थिति यथावत है। शीर्षाधिकारियों के पास जानकारी है, इसलिए वे मान जाते हैं, लेकिन छोटे शहरों में घरेलू हिंसा के शिकार पुरुषों को अपनी शिकायत रखने के लिए कोई मंच नहीं मिलता है।

एक अन्य संगठन 'फैमिली' के संयोजक अमित त्रिपाठी के मुताबिक समाज भी इस बात को स्वीकार नहीं करता कि पुरुषों के साथ महिलाएं हिंसा करती हैं। त्रिपाठी के मुताबिक, देहेज के झूठे मामलों की तो छोड़िए, वे तो सबके सामने आ गए हैं। पुरुष तो चारदीवारी के भीतर मारपीट और पैसे छीने जाने के मामलों के भी शिकार हो रहे हैं, समाज में क्या इन बातों को कोई

स्वीकार करेगा सुप्रीम कोर्ट ने भी पिछले महीने एक मामले की सुनवाई के दौरान घरेलू हिंसा के शिकार



Copyright 2008. Prashant Z

पुरुषों की स्थिति को समझते हुए कहा कि महिलाएं देहेज विरोधी कानून का दुरुपयोग कर रही हैं और सरकार को इस कानून पर एक बार फिर नजर डालने की जरूरत है।

न्यायमूर्ति दलवीर भंडारी और न्यायमूर्ति के एस राधाकृष्णन की खंडपीठ ने धारा 498 [ए] के दुरुपयोग की बढ़ती शिकायतों के मद्देनजर कहा था कि कई ऐसी शिकायतें देखने को मिली हैं, जो वास्तविक नहीं होतीं और किसी खास उद्देश्य को लेकर दायर की जाती हैं। जुगनाके ने बताया कि उनके संगठन समेत कई अन्य संगठनों ने राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल को भी इस संबंध में ज्ञापन सौंपा है, जिस पर कार्रवाई का इंतजार है।

पुरुष इस समस्या से निपटने के लिए किसका सहारा लें, इस सवाल के जवाब में सुप्रीम कोर्ट की वरिष्ठ अधिवक्ता कमलेश जैन कहती हैं कि सबसे पहले तो पुरुषों को इस बारे में प्राथमिकी दर्ज करानी चाहिए। अगर पुलिस प्राथमिकी के बाद कोई कार्रवाई न करे, तो इस प्राथमिकी को जिला न्यायाधीश के पास दिखाया जा सकता है। जैन ने कहा कि पुरुषों की शिकायत होती है कि पुलिस उनकी शिकायत पर मामला दर्ज ही नहीं करती, ऐसे में पीड़ित पक्ष सीधे मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट या मेट्रोपालिटन मजिस्ट्रेट के पास जा सकता है।

कमलेश ने इस बात को भी रेखांकित किया कि निचली अदालतों से लेकर सुप्रीम कोर्ट तक अब इस बात को महसूस कर रहे हैं कि महिलाएं 498 [ए] का दुरुपयोग कर रही हैं। इसी का परिणाम है कि कई ऐसे मामले सामने आए हैं, जिनमें अदालतों ने झूठी शिकायतों पर कार्रवाई करते हुए महिलाओं को सजा दी है।

सेव फैमिली फाउंडेशन और माइ नेशन फाउंडेशन ने अप्रैल 2005 से मार्च 2006 के बीच एक ऑनलाइन सर्वेक्षण किया था। इस सर्वेक्षण में शामिल लगभग एक लाख पुरुषों में से 98 फीसदी पुरुष किसी न किसी तौर पर घरेलू हिंसा का शिकार बन चुके थे। इसमें आर्थिक, शारीरिक, मानसिक और यौन संबंधों के दौरान की जाने वाली हिंसा के मामले शामिल थे।



खुशियों का त्यौहार है होली रंगों से न करें आंख मिचौली

होली के
जलाते
होलिक
अगले
एक-दू
से गीते

पारंपरिक रूप से केवल प्राकृतिक व जड़ी-बूटियों से निर्मित रंगों का प्रयोग होता है, परंतु आज कल कृत्रिम रंगों ने इनका स्थान ले लिया है। आजकल तो लोग जिस किसी के साथ भी शरारत या मजाक करना चाहते हैं, उसी पर रंगीले झाग व रंगों से भरे गुब्बारे मारते हैं। प्रेम से भरे यह नारंगी, लाल, हरे, नीले, बैंगनी तथा काले रंग सभी के मन से कटुता व वैमनस्य को धो देते हैं तथा सामुदायिक मेल-जोल को बढ़ाते हैं।

होली खेलने के लिये रंग खरीदते समय इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि उन पर किसी प्रतिष्ठित कम्पनी की मोहर हो। जहाँ कुछ खराबी पाई जाने से शिकायत कर सकें। होली खेलने से पहले अपनी पूरी तैयारी करें जैसे शरीर को पूरी तरह कपड़ों से ढकें। बालों को कागज या प्लास्टिक की टोपी से ढक कर रखें। त्वचा पर तेल, क्रीम अथवा वैसलीन भली-भाँति लगायें। हाथों और पैरों के नाखूनों पर 'नेल पोलिश' लगायें। होली खेलना आरम्भ करने से पहले किसी बड़े 'टब' या हौदी में पानी भर कर रखें। (अगर किसी कारण पानी बंद हो जाये) तो खेलना बंद करते ही रंग उतार सकें। विशेषतौर पर जलन या खुजलाहट हो तो तुरंत धो लें।

यदि किसी रंग से रैश या जलन हो तो तुरंत रगड़े बिना पानी से धोकर 'मोइश्चराइजर' या 'कैलामाईन लोशन' का प्रयोग करें। त्वचा को ताजा रखने के लिये सोयाबीन के आटे या बेसन में दूध मिला कर मुँह इत्यादि धोयें। रंगों को उतारने के लिये 'केरोसिन', 'पेट्रोल', या 'स्पिरिट' का प्रयोग न करें। कभी-कभी होली खेलते वक्त देखा गया है कि कुछ लोग अकेले किसी व्यक्ति को जब पकड़ लेते हैं। तो उस का मुँह जबरदस्ती खोल कर दाँतों और जीभ पर गहरे रंग मल देते हैं। यह उन्हें खेल अथवा मजाक लगता है पर यह वास्तव में बहुत मूर्खतापूर्ण और

हानिकारक तरीका है। त्वचा से रंग धोने के साथ-साथ बालों से भी तुरन्त रंग अथवा गुलाल को खेलते समय आंखों में न जाने दें। होली के दिन रंग-बिरंगी मिठाईयाँ, गुजिया और माल-पुँए के साथ-साथ 'भाँग की ठंदाई' भी बनाई जाती है।

पर ध्यान रखें कि 'भाँग' से बनी मिठाई और ठंदाई पिलाने में जोर जबरदस्ती न करें। यह सब सावधानी बरतने पर भी कोई शारीरिक या मानसिक परेशानी हो तो तुरन्त किसी अच्छे डॉक्टर को दिखायें और उस की सलाह लें।

यदि हम होली खेलते समय सावधानी बरते तथा स्वास्थ्य सुरक्षा के प्रति जागरूक रहें तो यह त्यौहार हमारे जीवन की नीरसता को दूर कर आनन्दमय कर देता है तथा रंगों की मस्ती कभी कम नहीं होती।

गुजियाँ की मिठास

होली के दिन सभी के घर पकवान व मिष्ठान बनते हैं। लोग एक-दूसरे के घर जाकर गले मिलते हैं और पकवान खाते हैं। मिठाइयाँ होली की विशेषता हैं। होली पर भारत में विशेष रूप से गुजियाँ बनाने की परंपरा है। गुजिया एक बेहद मीठी और स्वादिष्ट मिठाई होती है। गुजियाँ के साथ होली के दिन ठंडाई पीना भी कई जगह रिवाज में शामिल है। ठंडाई एक शीतल पेय है जिसे दूध,

भांग, बादाम मिलाकर बनाया जाता है। हालांकि होली के रंग में कई बार ठंडाई रंग में भंग का काम कर देता है क्योंकि ठंडाई में जो भांग होती है वह एक तरह का नशीला पदार्थ होता है।

होली का त्यौहार हमें एकता और हंसी खुशी रहने का संदेश देता है। होली में मस्ती तो की जाती है लेकिन वह मस्ती अश्लीलता से दूर होती है। आज के समय में होली की हुड़दंग को युवाओं ने अश्लीलता से भरकर





एक दिन पहले लोग रात को होलिका हैं जिसमें वैर और उत्पीड़न की प्रतीक (जलाने की लकड़ी) जलती है। उसके दिन दुलेंडी मनाई जाती है। दुलेंडी को सभी दूसरे पर गुलाल बरसाते हैं तथा पिचकारियों से रंग लगाते हैं।



रख दिया है। केमिकल कलर

और गुब्बारों ने पर्व की महिमा को कम किया है तो होली के दिन विशेष रूप से शराब पीना लोगों का कल्चर सा बन गया है। होली एक धार्मिक पर्व है जो हमें खुश होने का एक मौका देता है। इसे ऐसा ना बनाएं कि किसी की खुशी छिन जाए। होली को सुरक्षित और इस अंदाज से मनाएं कि देखने वाले देखते ही रह जाएं। अपनी होली को रंगीन बनाएं और प्राकृतिक रंगों से सराबोर कर दें।

चैत्र नवरात्र

उपवास के दौरान रखें शरीर का ध्यान

नवरात्र में व्रत के दौरान जहां तक सम्भव हो सुपाच्य भोजन ही लेना चाहिए। अच्छा हो कि कटू से बने व्यंजनों की तुलना में फलों और सब्जियों का प्रयोग अधिक किया जाये।

डिहाइड्रेशन की आशंका को खत्म करने के लिए, विशेष रूप से मधुमेह से ग्रस्त लोग, जिनमें ब्लड शुगर के स्तर के बढ़े होने से शरीर में पानी की कमी का खतरा कहीं ज्यादा होता है, व्रत के दौरान पानी अथवा अन्य पेय पदार्थ जैसे नीबू पानी, नारियल पानी, दूध एवं मट्ठे का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

पेय पदार्थ के सेवन से शरीर के विषैले तत्व आसानी से बाहर निकल जायें।

जहां तक सम्भव हो शाम को लिये जाने वाले ठोस पदार्थ सूर्यास्त के पहले ही ग्रहण कर लिए जायें।

भोजन में सैंधा नमक का प्रयोग करना बेहतर है।

मधुमेह के रोगियों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, हर तीन या चार घंटे में कुछ न कुछ खाद्य पदार्थ अवश्य खा लेने चाहिए। खाने के मामले में लंबा अंतराल नहीं रखना चाहिए और भूख से अधिक भी ग्रहण नहीं करना चाहिए। मधुमेह के रोगियों को उपवास के दौरान दिन में कई बार रक्त में शुगर के स्तर की जांच करनी चाहिए।

ऐसे मधुमेह रोगी, जिनका दवाओं से मधुमेह नियंत्रित है, वे कुछ सजगताएं, जैसे खानपान में लंबा अंतराल बिल्कुल नहीं रखना, बरतकर व्रत रख सकते हैं।

ऐसे व्यक्ति जिन्होंने खान-पान व व्यायाम से मधुमेह को नियंत्रण में रखा है, वे भी व्रत रख सकते हैं।

जिन लोगों का ब्लड शुगर लेबल बमुश्किल नियंत्रण में रहता है, उन्हें व्रत नहीं रखना चाहिए।

इंसुलिन लेने वाले मधुमेह रोगियों को व्रत नहीं रखना चाहिए।

व्रत में मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति कटू के आटे से निर्मित रोटी लौकी, कटू की सब्जी के साथ खा सकते हैं। कटू का चीला, समा के चावल, खीरे के रायते के साथ, ताजा पनीर, मकखन भी व्रत रखने वाले लोगों के लिए लाभप्रद है। एक नियमित अंतराल पर फल लें। सैक्स में बादाम और रोस्टेड मखाना भी ले सकते हैं।

उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति और हृदय रोगी अधिक तैलीय पदार्थों के सेवन से बचें। तले हुए आलू के स्थान पर भुने हुए आलू का सेवन अधिक ठीक रहेगा।

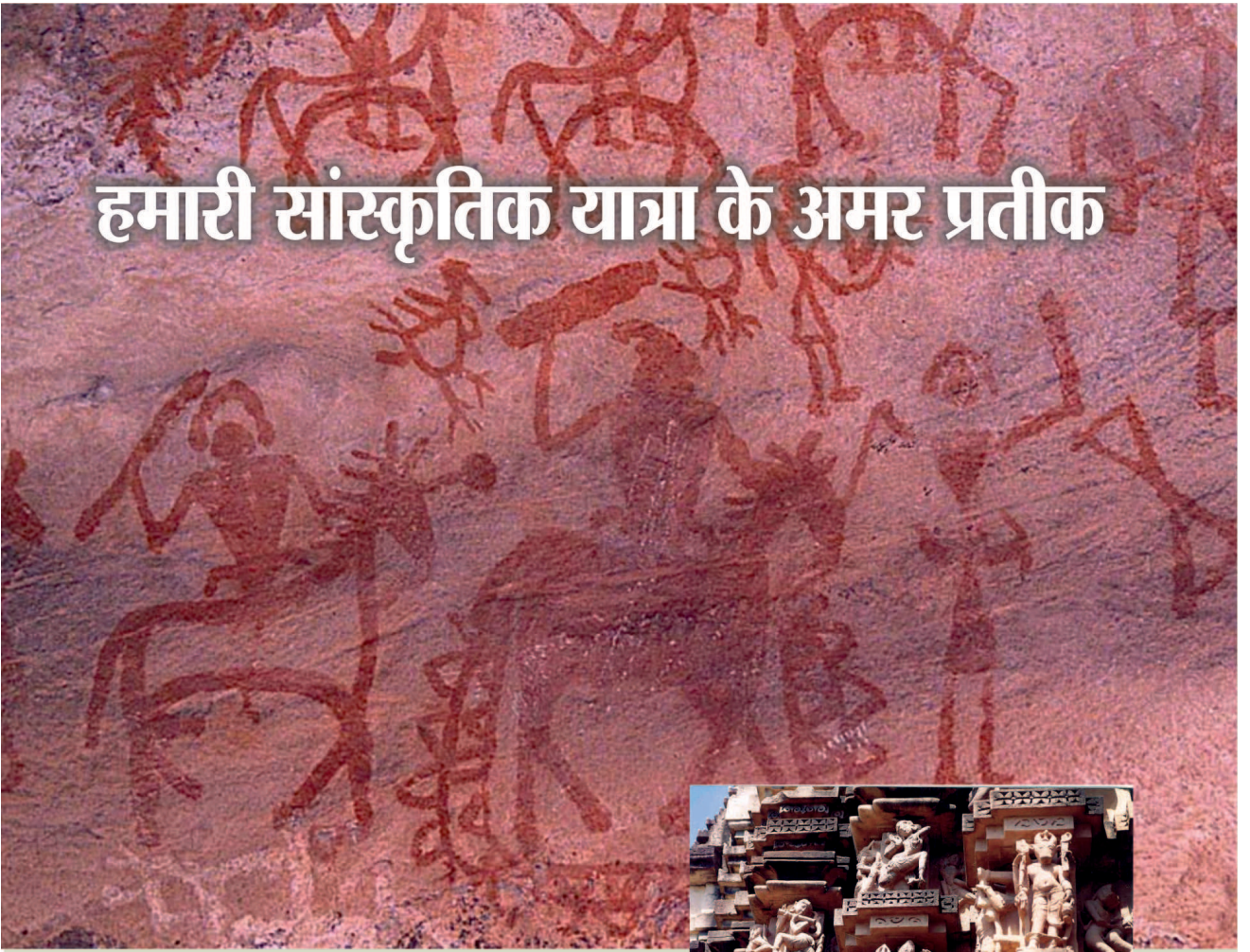
यदि आप कम रक्तचाप से परेशान हैं तो अधिक देर तक बिना खाए न रहें। भूखे रहने से रक्तचाप में और कमी आ सकती है और बेहोश होने या हाथ-पांव ठंडे होकर अकड़ने का खतरा बढ़ जाता है। फलाहार लेते रहें, इससे शरीर में ऊर्जा बनी रहेगी।

डॉक्टरों के मुताबिक गैस के रोगियों को देर तक भूखा नहीं रहना चाहिए। बीच-बीच में कुछ खाते या पीते रहना जरूरी है। वायु विकार से पीड़ितों को एक बात का और ख्याल रखना चाहिए कि व्रत की शुरुआत गलती से भी तैलीय वस्तुएं खाकर नहीं करें। इससे पूरे दिन आपको सिर दर्द या जलन रह सकती है। व्रत खोलते समय भी शुरुआत हल्का खाने से करें। पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं।

डॉक्टरों के मुताबिक गर्भवती महिलाओं को व्रत नहीं करना चाहिए। अगर आप किसी वजह से कोई खास दवा ले रही हैं, जिसका सेवन हर रोज जरूरी है, तो व्रत नहीं करें। ज्यादातर दवाओं को खाली पेट नहीं लिया जा सकता।



हमारी सांस्कृतिक यात्रा के अमर प्रतीक



ये मानव सभ्यता की यात्रा के निशान हैं,
भीमबैठका के भित्तिचित्र,
साँची के स्तूप,
खजुराहो के मंदिर।
लगातार याद दिलाते हुए कि
हम परिभाषित होते हैं
इस यात्रा से।

इन्हें बचाना है,
क्योंकि हमें बचना है।

विरासतों को सहेजता
मध्यप्रदेश

व्यस्त और भाग-दौड़ भरी जिंदगी के कारण मांसपेशियों में दर्द की समस्या एक आम समस्या बन गई है। वैसे तो मांसपेशियों में दर्द की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है लेकिन तीस से चालीस वर्ष की आयुवर्ग के लोगों में जो मसल्स बनाने वाली एक्सरसाइज करते हैं उनमें यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। इसके कुछ मुख्य कारण हैं, जैसे अत्याधिक कसरत करना, भारी वजन उठाना, सीढ़ चढ़ना।

मसाज

मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए मसाज बहुत फायदेमंद होती है। मांसपेशियों में खिंचाव आने से वह सिकुड़ जाती हैं, जिससे मांसपेशियों में ब्लड का फ्लो ठीक से नहीं हो पाता और उनमें दर्द होने लगते हैं। सही तरीके से दर्द वाली जगह पर मसाज करने से राहत मिलती है और ब्लड फ्लो में सुधार होता है।

थोड़ी सी स्ट्रेचिंग करें

वैसे तो मांसपेशियों में दर्द होने पर हिलना-डुलना मुश्किल होता है, लेकिन जितना आप सहन कर सकें, मांसपेशियों को आराम से स्ट्रेच करें। ऐसा थोड़ी देर करने से आपको दर्द से राहत मिलती है।

सिंकाई का जादू

मांसपेशियों में दर्द को कम करने के लिए नमक की सिंकाई भी बहुत फायदेमंद होती है। इसको करने के लिए आप सेंधा नमक मिलें गरम पानी से सिंकाई करें और सिंकाई करने के बाद हल्के गुनगुने सरसों के तेल की मालिश करें।

भरपूर प्रोटीन

मांसपेशियों में दर्द भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियों के कारण होता है। भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियां करने के बाद मांसपेशियों को प्रोटीन की जरूरत होती है, ताकि शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहें। इसलिए दर्द से बचने के लिए और एनर्जी को बनाए रखने के लिए प्रोटीनयुक्त प्राकृतिक खाद्य उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

मैग्नीशियम का उपयोग

शरीर में मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन की समस्या पैदा हो सकती है। इस समस्या से बचने के लिए अपने आहार में मैग्नीशियम से भरपूर उच्च खाद्य पदार्थों को शामिल कर सकते हैं। मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थों में कद्दू के बीज, पालक, कोको पाउडर, सेम, अलसी के बीज, तिल के बीज, सूरजमुखी के बीज, बादाम और काजू लें।

मांसपेशियों में दर्द के लिए घरेलू उपचार



वजन कम करें

अधिक वजन होने से भी कमर, घुटने की मांसपेशियों में दर्द की समस्या होती है। वजन बढ़ने से रीढ़ और टांगों पर तनाव बढ़ता है, जिससे कमर और घुटने में दर्द शुरू हो जाता है। इसलिए मांसपेशियों में होने वाले दर्द को कम करने के लिए सबसे पहले वजन को कम करें।

तुलसी का उपयोग

मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में तुलसी बहुत कारगर होती है। तुलसी में वात विकार को मिटाने के प्राकृतिक गुण होता है। तुलसी के रस को सरसों के तेल में मिलाकर दर्द वाले स्थान पर लगाने से तुरंत राहत मिलती है।

अनन्नास

अनन्नास में ब्रोमलेन नामक एंजाइम पाया जाता है, जो मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में बहुत

सहायक होता है। साथ ही यह गठिया व जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए भी बहुत उपयोगी होता है। यह पाचन क्रिया को भी सुधारता है।

फायदेमंद चेरी

चेरी में एंटी-ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है और यह मांसपेशियों में दर्द से निजात दिलाने में बहुत फायदेमंद होती है। मांसपेशियों के दर्द को कम करने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है।

बर्फ से सिंकाई

दर्द करने वाली मांसपेशियों को बर्फ और गरम पानी की बोतल से कम करने की कोशिश करें। बर्फ लगाने से मांसपेशियों की सूजन कम हो जाती है। लेकिन ध्यान रहे बर्फ त्वचा के सीधे संपर्क में न आए। अगर दर्द बहुत ही गंभीर है और बर्फ से कोई आराम नहीं मिल रहा है तो अपनी मांसपेशियों में गरम तेल से मालिश करें।

त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार से निखरे रंगत



सुंदर दिखने के लिए जरूरी है कि त्वचा संबंधी समस्याओं को जाना जाए और उसका उपचार किया जाए। हर महिला खूबसूरत दिखना चाहती है लेकिन बढ़ती उम्र, झुर्रियां, रुखी त्वचा आदि के कारण यह चाहत पूरी नहीं हो पाती है।

महिलाओं को अपनी रंगत निखारने के लिए कई समस्या से होकर गुजरना पड़ता है जिसमें से झुर्रियां, डार्क सर्कल और पिंपल व एक्ने की समस्या मुख्य है। इस तरह की त्वचा संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए जरूरी है कि इनके बारे में विस्तार से जान लिया जाए जिससे इनसे बचना आसान हो सकता है। आइए जानें त्वचा संबंधी समस्याओं से बचने के उपाय।

बढ़ती उम्र का असर

महिलाएं हमेशा जवान और खूबसूरत बनी रहना चाहती हैं लेकिन 40 की उम्र के बाद त्वचा पर उम्र का असर दिखाई देने लगता है। उम्र के इस परिवर्तन को रोकना तो नहीं जा सकता लेकिन कुछ हद तक इस प्रक्रिया को आगे बढ़ा सकते हैं। इसके लिए अपनी जीवनशैली में नियमितता बनाएं रखना जरूरी है। समय पर भोजन, थोड़ा व्यायाम और अच्छी नींद त्वचा के लिए बहुत जरूरी है। इस उम्र में त्वचा में डिहाइड्रेशन अधिक होता है। इस वजह से त्वचा नमी खो देती है। इसके लिए नहाने से पहले जैतून या बादाम के तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा समय-समय फेशियल करवाते रहना चाहिए। इससे त्वचा में रक्त का संचार तेजी से होता है। हर रोज त्वचा की साफ-सफाई का खास खयाल रखना चाहिए।

त्वचा में रूखापन

सर्दियों में त्वचा में रूखापन होने के कारण त्वचा फटने लगती है जिससे आपकी सुंदरता खराब हो सकती है। ऐसे में हर समय त्वचा को मॉश्चराइज करने की जरूरत होती है जिससे त्वचा की चमक बनी रहे। त्वचा विशेषज्ञ की सलाह और अपनी त्वचा के प्रकार के हिसाब से अपनी आंखों के आसपास और सुबह शरीर की रूखी त्वचा वाले हिस्से पर डे टाइम मॉश्चराइजर लगाएं।

एक्ने की समस्या

ज्यादातर लोग एक्ने की समस्या से ग्रस्त होते हैं। अगर आपको एक्ने की समस्या है तो आपको अपने ब्यूटी उत्पादों का चुनाव बहुत संभल कर करना चाहिए। एक्ने की समस्या होने पर लोगों को त्वचा की साफ सफाई का खास खयाल रखना चाहिए। अधिक ऑयल निकलने और बैक्टीरिया के कारण एक्ने बनते हैं। इसलिए हमेशा ऑयल फ्री फेसवॉश जिसमें सैलिसाइलिक एसिड हो, इस्तेमाल करें। रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी

तरह से साफ करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधे घंटे बाद धो लें।

डार्क सर्कल

आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्कल हैं, अगर आप इससे निजात पाना चाहती हैं, तो बस थोड़ी-सी केयर करने की जरूरत है। आप रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। इससे आपकी बाँड़ी डिहाइड्रेशन से बची रहेगी और डार्क सर्कल नहीं उभरेंगे। कई लोग सोचते हैं कि खूबसूरती का नौद से कोई लेना देना नहीं है, जबकि ऐसा कतई नहीं है। अगर आप रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेती हैं, तो आंखों के नीचे डार्क सर्कल नहीं पड़ते हैं।

झुर्रियां

त्वचा पर बढ़ती झुर्रियां आपकी उम्र समय से पहले भी बढ़ा देती हैं। इन्हें छिपाने के लिए आप भले ही तरह-तरह के कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल करें लेकिन असली सफलता इन्हें छिपाने के बजाय हटाने में ही है। झुर्रियों से बचने के लिए खट्टे फल जैसे संतरे, नींबू और अंगूर जैसे फलों का सेवन ?अधिक से अधिक मात्रा में करें, क्योंकि इनमें विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी कोलाजन और त्वचा के लिए दूसरे प्रोटीन बनाने में सहायक होता है।

जांघों और पिंडलियों पर क्यों जमा हो जाती है अतिरिक्त चर्बी

वजन बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं। फिर चाहे वो शरीर के ऊपरी हिस्से का वजन हो अथवा निचले हिस्से का। वजन असंतुलित होने के पीछे प्राथमिक कारण अनुवांशिक होता है। वजन बढ़ने को अगर समय रहते नियंत्रित न किया जाए, तो यह समस्या आगे चलकर मोटापे का रूप ले लेता है और ऐसे में आपको कई प्रकार की बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। बचपन की कुछ आदतें आगे चलकर आपको मोटा बना सकती हैं, जैसे हमेशा कुछ न कुछ खाते रहना या पेट भरा होने के बाद भी प्लेट साफ करने के नाम पर सब चट कर जाना।

हार्मोस में बदलाव, आहार, व्यायाम के स्तर में कमी और उम्र इन सब का सम्मिलित प्रभाव हमारे वजन पर पड़ता है। हालांकि वजन बढ़ने के कुछ ऐसे कारण हैं, जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं, लेकिन बावजूद कई ऐसे कारण हैं जिनके कारण जांघों और पिंडलियों पर अतिरिक्त वसा एकत्रित हो जाती है।

हॉर्मोस और अन्य कारण

वजन बढ़ने के पीछे एक कारण हार्मोस के स्तर में बदलाव हो सकता है। इसके साथ ही शारीरिक बदलाव जैसे यौवनावस्था और मेनोपॉज के दौरान भी वजन पर असर पड़ता है। इसके अलावा अन्य कई ऐसे कारण हैं, जो वजन बढ़ने के पीछे उत्तरदायी हो सकते हैं। व्यायाम की कमी और कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव का असर भी इनसान के वजन पर पड़ता है। यह साबित हो चुका है कि सही आहार और व्यायाम इन नकारात्मक प्रभावों को कम करने और हॉर्मोस बदलाव के असर को आसान बना देते हैं। कॉर्डियोवेस्कुलर व्यायाम जैसे पैदल चलना, दौड़ना और रोइंग से हृदय गति बढ़ जाती है और हम अतिरिक्त कैलोरी बर्न करते हैं। सप्ताह में कम से कम 150 से 200 मिनट तक का व्यायाम जरूरी माना जाता है। हालांकि वजन कम करने के लिए आपको इससे अधिक समय तक व्यायाम करना चाहिए।

उम्र का असर

उम्र के आधे पड़ाव पर पहुंचते ही कई व्यस्क वजन बढ़ने की शिकायत करने लगते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आपके कैलोरी बर्न करने की गति कम हो जाती है। साथ ही आपका मेटाबॉलिज्म भी धीमा पड़ जाता है। आपको इस बात का अहसास होता है कि आपकी रोजमर्रा की डायट और एक्सरसाइज वजन काबू रखने के लिए काफी नहीं है। जाहिर सी बात है कि अगर आप अधिक कैलोरी का उपभोग कर रहे हैं और उसके मुकाबले कम कैलोरी का सेवन कर रहे हैं, तो इससे आपको वजन बढ़ने की



समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

आपको अपनी आहार-योजना पर दोबारा विचार करने की जरूरत है। अपने रोजमर्रा के खाने में से आपको गैरजरूरी कॉर्बोहाइड्रेट हटा देना चाहिए और उसकी जगह लीन प्रोटीन को शामिल करना चाहिए। इसके लिए आप किसी आहार विशेषज्ञ की सहायता भी ले सकते हैं। इसके साथ ही इंटरवल ट्रेनिंग के जरिये आप अपने वजन को काबू में रख सकते हैं। अगर आप तीस मिनट में 4 से 5 किलोमीटर तक चलने का लक्ष्य बनाइए। सप्ताह में दो से तीन बार ऐसा जरूर कीजिए।


व्यायाम न करना

संभव है कि चोट अथवा किसी अन्य चिकित्सीय कारण से आप व्यायाम न कर पा रहे हों। यह भी संभव है कि आप अवसाद से जूझ रहे हों और आपको एक्सरसाइज करने के लिए स्वयं को प्रेरित न कर पा रहे हों। अपर्याप्त नींद अथवा सही से न सो पाने के कारण भी ऊर्जा का स्तर कम रहता है, जिसके कारण व्यक्ति के लिए एक्सरसाइज करना मुश्किल हो जाता है। ये सब कारण आपको उचित आहार और व्यायाम से दूर रख सकते हैं, जिसके कारण आपका वजन अनावश्यक रूप से बढ़ सकता है। किसी विशेषज्ञ की मदद से आप इन सब मसलों का सामना कर सकते हैं और आपका जीवन एक बार फिर पटरी पर लौट सकता है। ऐसे

भी व्यायाम किये जा सकते हैं जो आपकी चोट पर अधिक दबाव डाले बिना भी आपको लाभ पहुंचा सकते हैं।

कुछ जीन्स

आपका वजन कैसा रहेगा यह काफी हद तक आपके जीन्स पर निर्भर करता है। आपके शरीर के किस हिस्से में वजन अधिक होगा यह भी काफी हद तक आपके जीन्स ही तय करते हैं। अगर आपके जीन्स इस तरह के हैं कि आपके शरीर में जांघों और पिंडलियों पर वसा एकत्रित हो, तो वह वहीं होगी।



Wadnere Diagnostic Centre
Dr. Nitin Wadnere (MD)
Dr. Mrs. Ujjwala Wadnere (M.B.B.S.)

- Sonography
- X-Ray
- E.C.G.
- Pathology
- Echocardiography

1st Floor, Geetanjali Complex,
 Anand Bazar, Indore
 Ph.: 0731-2561128 Mob.: 98270-32515
 Timings: Center: 9.00 am to 8.00 pm

इतिहास सांसें लेता है, यहाँ



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

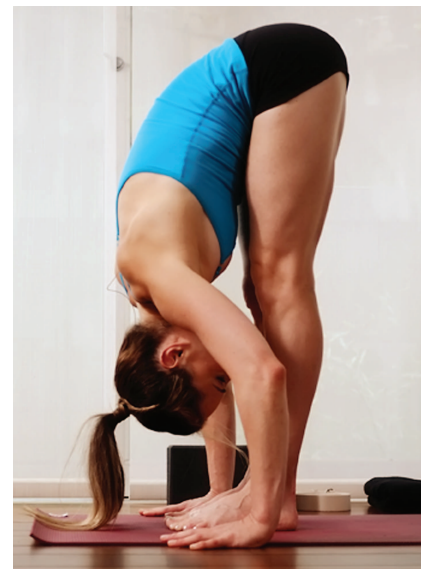
भोपाल, एक अलग अनुभव, सिर्फ पर्यटन नहीं

मध्यप्रदेश

बाल झड़ने से परेशान हैं तो रोज करें ये आसन

बालायाम योग

- बालायाम योग की मदद से न सिर्फ आप बाल झड़ना कम कर सकते हैं बल्कि डैंड्रफ से भी छुटकारा पा सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि आप इसे कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं।
- इसे करने के लिए दोनों हाथों के नाखूनों को आपस में रगड़ें। कम से कम पांच से सात मिनट तक इस आसन को रोज दिन में कई बार करें।
- इससे नाखूनों में स्थित हेयर फॉलिक्यूल को भरपूर मात्रा में ऑक्सीजन मिलता है और बाल जड़ों से मजबूत होते हैं।



उत्तानासन

- उत्तानासन के नियमित अभ्यास से शरीर का रक्त संचार बेहतर होता है जिससे बालों को मजबूती मिलती है और बाल झड़ने कम होते हैं।
- इसे करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं।
- सांस भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और शरीर को स्ट्रेच करें।
- अब हाथों को नीचे लाते हुए सांस छोड़ें और हाथों से जमीन छूने का प्रयास करें।
- घुटने न मोड़ें और कुछ देर में सामान्य अवस्था में आ जाएं।

शशांकासन

- यह सिर में रक्त संचार ठीक रखता है जिससे बाल जड़ों से मजबूत होते हैं और हेयर फॉलिकल अधिक उपजाऊ होते हैं।
- इसे करने के लिए पहले जमीन पर घुटनों के बल बैठ जाएं जिसमें आपके कूल्हों का भार एड़ियों पर पड़े।
- अब दोनों हाथों को पीछे ले जाएं और एड़ियां छूने का प्रयास करें।

- सिर को झुकाएं और जमीन की ओर ले जाएं।
- इस अवस्था में पांच बार गहरी सांस लें और फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं।



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

एनीमिया से बचाएं खुद को

एनीमिया एक साधारण-सी लगने वाली बीमारी है। बॉडी में आयरन की कमी को हम आम बात समझकर इस पर खास ध्यान नहीं देते। हमारी यही लापरवाही खतरनाक साबित हो सकती है।

हमारे शरीर के सेल्स को जिंदा रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में ऑक्सीजन रेड ब्लड सेल्स (आरबीसी) में मौजूद हीमोग्लोबिन पहुंचाता है। आयरन की कमी और दूसरी वजहों से रेड ब्लड सेल्स और हीमोग्लोबिन की मात्रा जब शरीर में कम हो जाती है, तो उस स्थिति को एनीमिया कहते हैं। आरबीसी और हीमोग्लोबिन की कमी से सेल्स को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कार्बोहाइड्रेट और फैट को जलाकर एनर्जी पैदा करने के लिए ऑक्सीजन जरूरी है। ऑक्सीजन की कमी से हमारे शरीर और दिमाग के काम करने की क्षमता पर असर पड़ता है।



कितनी तरह का एनीमिया

एनीमिया खून की सबसे सामान्य समस्या है। हमारे देश में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे ज्यादा पाया जाता है। करीब 90 पसैंट लोगों में यही एनीमिया होता है, खासकर महिलाओं और बच्चों में।

- माइल्ड** - अगर बॉडी में हीमोग्लोबिन 10 से 11 g/dL के आसपास हो तो इसे माइल्ड एनीमिया कहते हैं। इसमें हेल्थी और बैलेंस्ड डाइट खाने की सलाह के अलावा आयरन सप्लिमेंट्स दिए जाते हैं।
- मॉडरेट** - अगर हीमोग्लोबिन 8 से 9 g/dL होगा तो इसे मॉडरेट एनीमिया कहेंगे। इसमें डाइट के साथ-साथ इंजेक्शंस भी देने पड़ सकते हैं।
- सीवियर** - हीमोग्लोबिन अगर 8 g/dL से कम हो तो सीवियर एनीमिया कहलाता है, जो एक गंभीर स्थिति होती है। इसमें मरीज की हालत की गंभीरता को देखते हुए ब्लड भी चढ़ाना पड़ सकता है।

वया हैं कारण

- आयरन, विटामिन सी, विटामिन बी 12, प्रोटीन या फॉलिक एसिड की कमी
- हेमरेज या लगातार खून बहने से खून की मात्रा कम हो जाना
- ब्लड सेल्स का बहुत ज्यादा मात्रा में नष्ट हो जाना या बनने में कमी आ जाना
- पेट में कीड़े (राउंड वॉर्म और हुक वॉर्म) होना
- लंबी बीमारी जैसे कि पाइल्स आदि, जिनमें खून की कमी होती हो
- पीरियड्स में बहुत ज्यादा ब्लीडिंग
- ल्यूकिमिया, थैलीसीमिया आदि की फैमिली हिस्ट्री है, तो 50 फीसदी तक चांस बढ़ जाते हैं
- जंक फूड ज्यादा खाने से
- एक्ससाइज न करने से
- प्रेगनेंट महिलाओं का हेल्दी डाइट न लेना

किन्हें खतरा ज्यादा

किडनी, डायबीटीज, बवासीर, हर्निया और दिल के मरीजों को, शाकाहारी लोगों को, प्रेगनेंट या स्मोकिंग करनेवाली महिलाओं को

नोट: पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं क्योंकि इससे शरीर में आयरन तेजी से कम हो जाता है।

लक्षण

- कमजोरी, थकान और चिड़चिड़ापन
- किसी भी काम में मन या ध्यान न लगना
- दिल की धड़कन नॉर्मल न होना
- सांस उखड़ना और चक्कर आना
- छोटे-छोटे कामों में भी थकान महसूस होना
- आंखें, जीभ, स्किन और होंठ पीले पड़ना

नोट: ये सामान्य लक्षण हैं, लेकिन यह स्थिति लगातार बनी रहे तो कई गंभीर लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। ऐसे ही लक्षण किसी दूसरी बीमारी के भी हो सकते हैं।

गंभीर लक्षण

- सिर, छाती या पैरों में दर्द होना
- जीभ में जलन होना, मुंह और गला सूखना
- मुंह के कोनों पर छले हो जाना
- बालों का कमजोर होकर टूटना
- निगलने में तकलीफ होना
- स्किन, नाखून और मसूड़ों का पीला पड़ जाना
- एनीमिया लगातार बना रहे तो डिप्रेशन का रूप ले लेता है

नोट : महिलाओं, पुरुषों और बच्चों में एनीमिया के लक्षण एक जैसे ही होते हैं।

कितना हो हीमोग्लोबिन

महिला - 11 से 15 g/dL के बीच
पुरुष - 11.5 से 17 g/dL के बीच

खानपान पर ध्यान जरूरी

आयरन की डिमांड पूरी करने के लिए हमें हेल्थी और बैलेंस्ड डाइट खानी चाहिए। तीनों मीलस के अलावा दो स्नैक्स भी खाएं और खाने में अंडे, साबुत अनाज, सूखे मेवे, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां ज्यादा मात्रा में हों।

आयरन से भरपूर चीजें खाएं। जिन चीजों में ज्यादा आयरन होता है, उन्हें नीचे घटते क्रम में दिया गया है। यानि सबसे ज्यादा आयरन वाली चीजें पहले और कम वाली उसके बाद-

फल- खुबानी, अंजीर, केला, अनार, अनास, सेब, अमरूद, अंगूर आदि

सब्जियां- पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, धनिया, पुदीना, चुकंदर, बीन्स, गाजर, टमाटर आदि

ड्राई फ्रूट्स- बादाम, मुनक्का, खजूर, किशमिश आदि

दूसरी चीजें- गुड़, सोयाबीन, मोठ, अंकुरित दालें, दूसरी दालें खासकर मसूर दाल, चना, गेहू, मूंग आदि।

होम्योपैथी से इलाज

होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा एनीमिया का रोकथाम व इलाज काफी हद तक संभव है, यदि हम एनीमिया के कारण जैसे खुनी बवासीर, मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव, पेट के कीड़े तथा आयरन व प्रोटीन का न पचना इत्यादि के आधार पर निम्नलिखित दवाइयों का चयन करेंगे तो हिमोग्लोबिन को बढ़ाया जा सकता है।

चाइना, फास्फोरस, हैमामिलिज, फेरममेट इत्यादि।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक

एवंडॉक्ट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



औषधियां प्राचीन काल से ही स्वास्थ्य के उपचार के लिए प्रयोग की जाती रही हैं। इन औषधियों का प्रयोग करके सामान्य बीमारी से लेकर जानलेवा बीमारी तक का उपचार आसानी से हो सकता है। औषधियों का चूर्ण आसानी से बनाया जा सकता है, लेकिन क्या आपको पता है आप अपने घर पर आसानी से हर्बल के प्रयोग से हेल्थ टॉनिक बना सकते हैं। जानिए उपयोगी हर्बल हेल्थ टॉनिक के बारे में।

गुलकंद

यह एक औषधीय टॉनिक है, इसमें कैल्शियम व एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इसका सेवन हर उम्रवर्ग के लोग हर मौसम में प्रयोग कर सकते हैं। इससे ताजगी मिलती है और चेहरे पर निखार आता है। यह पिंपल्स, आंखों के काले घेरों को दूर कर सकता है, इससे बाल झड़ना भी बंद होते हैं। इसे बनाने के लिए देसी गुलाब की पत्तियों और पंखुड़ियों का प्रयोग करें। जितनी पत्तियां और पंखुड़ी लें उससे दोगुनी मात्रा में शक्कर लें। कांच के चौड़े मुंह वाले जार में एक तह गुलाब की पत्तियों की और एक तह शक्कर की गलाएं। इसी तरह एक के ऊपर एक सारी पत्तियां व शक्कर डाल दें। जार का मुंह साफ कपड़े से बंद कर इसे नियमित तीन से चार घूमें में सुखायें, गुलकंद तैयार हो जाएगा। इसके गुलाबजल में मिलाकर पेय बना लें और एक चम्मच सुबह, दोपहर शाम पियें।



आंवले का रस

आंवले का रस आंखों के लिए वरदान माना जाता है, इसके रस का नियमित सेवन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। इसे विटामिन 'सी' का सर्वोत्तम और प्राकृतिक स्रोत माना जाता है। इसके रस का सेवन करने से दमा, खांसी, श्वास रोग, कब्ज, हृदय के रोग, मूत्र विकार आदि नहीं होते। यह पौरुष शक्ति भी बढ़ाता है। बालों के लिए भी यह बहुत फायदेमंद है।



तुलसी

इसे संजीवनी बूटी भी कहा जाता है। इसके रस से बुखार उतर जाता है। इसे पानी में मिलाकर हर दो-तीन घंटे में पीने से बुखार कम होता है। कई आयुर्वेदिक कफ सिरप में तुलसी का इस्तेमाल किया जाता है। खांसी आने पर इसके रस को निकालकर पानी के साथ



कार्बनिक हर्बल हेल्थ टॉनिक कैसे बनायें

पीने से खांसी दूर हो जाती है। ब्रोंकाइटिस और दमा जैसे रोगों के उपचार के लिए तुलसी का रस प्रयोग कीजिए, यह बहुत ही फायदेमंद हर्बल टॉनिक है।

अश्वगंधा

यह ऐसा हर्बल टॉनिक है जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। अश्वगंधा को पानी में उबालकर छानकर पीने से भूख बढ़ती है और पाचन क्रिया अच्छी होती है। यह तनाव और असवाद को भी दूर करता है। तनाव होने पर पानी में अश्वगंधा को उबाल लें और उसे छानकर ठंडा करके पियें, इससे तनाव और अवसाद से निजात मिलेगी।



यष्टिमधु

इसे मुलेठी भी कहा जाता है, यह बहुत ही गुणकारी हर्बल टॉनिक है। इसके सेवन से पेट की समस्या दूर होती है। मुलेठी मीठी होती है इसलिए इसे यष्टिमधु भी कहा जाता है। मुलेठी के जड़ को पीसकर चूर्ण बना लें और इसके एक चम्मच चूर्ण में एक चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट बना लें, इस पेस्ट को शाम के समय पीने से पेट के विकार नहीं होते हैं। कफ की समस्या होने पर मुलेठी को उबाल लें, उसके पानी को छानकर बने हुए पेय पदार्थ पीने से कफ की समस्या दूर होती है। सांस की समस्या और अल्सर के लिए भी यह फायदेमंद है।



नीम की पत्ती

हालांकि नीम की पत्ती बहुत कड़वी होती है, लेकिन औषधीय लिहाज से यह बहुत गुणकारी है। न केवल इसकी पत्तियां लाभकारी हैं बल्कि इससे जरिये बनाया गया हर्बल पेय पदार्थ कई बीमारियों को दूर करता है। किसी भी प्रकार का चर्म रोग हो, नीम की पत्ती को पानी में उबालकर पेय पदार्थ बना लें, इसका सेवन सुबह शाम करने से चर्मरोग ठीक हो जाता



है। मुंहसे होने पर भी इस पेय पदार्थ का सेवन करें, मुंहसे दूर हो जायेंगे।

हर्बल टी

हर्बल टी में एंटी-ऑक्सीडेंट या फ्लेवोनॉयड भरपूर मात्रा में पाया जाता है, यह दिल के रोगों में फायदेमंद है। फ्लेवोनॉयड खून का थक्का बनने से रोकता है और कैंसर की आशंका को कम करते हैं। यह चाय कैलोरी फ्री होती है और आम चाय की तरह इसमें कैफीन बिलकुल भी नहीं होता है। वजन कम करने वालों के लिए यह वरदान हो सकती है। इसके सेवन से मन शांत रहता है, पाचन तंत्र मजबूत होता है, उर्जा भी मिलती है, तनाव दूर होता है, सर्दी-जुकाम से भी निजात मिलती है और इसके नियमित सेवन से नींद अच्छी आती है।



ब्राह्मी

ब्राह्मी को दिमाग का टॉनिक बोला जाता है, इसके नियमित सेवन से याददाश्त बढ़ती है। इसके अलावा इसके रस के सेवन से मानसिक रोगों का उपचार हो सकता है। इसकी पत्तियां और फूल को प्रयोग किया जाता है। यह बुखार को दूर करती है।



अदरक

अदरक पाचन तंत्र को बेहतर करता है, सर्दी-जुकाम, में फायदा पहुंचाता है। यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है और ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखता है। ताजे अदरक को पीसकर साफ कपड़े में डालकर इसका रस निकाल लें और रोगी को पीने के लिए दें। इससे गठिया, सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस, भूख न लगना, पेटिश, खांसी, जुकाम, दमा और शरीर में दर्द के साथ बुखार, कब्ज होना, कान में दर्द, उल्टियां होना, पेट में दर्द आदि रोग ठीक हो जाते हैं।



जब तक आपकी ड्रेस में एनर्जेटिक वाइब्रेंट कलर्स, न्यू पैटर्न और कट्स नहीं होंगे तब तक आप वेडिंग सीजन को पूरा एंजॉय नहीं कर पाएंगी। आपकी ड्रेस वेडिंग के उत्साह को दोगुना कर सकती है, लेकिन वेडिंग के दौरान आपके पास काम भी बहुत रहते हैं। ऐसे में आपको कुछ ऐसे रेडी टू वियर परिधान चाहिए, जो देखने में ट्रेंडी लगें और आपको सभी के आकर्षण का केंद्र भी बना दें। अगर आपने सिंपल आउटफिट पहना है तो एक्सेसरीज स्टाइलिश व हैवी पहनिए, ताकि आपके लुक में लग जाए तड़का ग्लैमर का..

रंगों का खुशनुमा जादू

अपनी खुशियों के रंगों को और अधिक गहरा करने के लिए ब्राइट कलर्स ही पसंद करें। आजकल ग्रीन, रेड, मैरून, पर्पल, यलो जैसे वाइब्रेंट कलर्स ही चलन में हैं। नियाँन कलर्स का प्रयोग भी खुलकर किया जा रहा है। फैशन डिजाइनर अनुपमा दयाल कहती हैं, 'वेडिंग सीजन हमारे लिए काफी महत्वपूर्ण है। मैं तो कहती हूँ, इस वेडिंग सीजन दिल खोलकर फैशन कीजिए। मस्ती भरे रंगों के साथ सेलीब्रेट कीजिए इस वेडिंग सीजन को। इन दिनों रेड, गुलाबी जैसे कलर्स ट्रेंड में हैं। मैंने तो इस साल विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक में अपना कलेक्शन 'गुलाबी' पेश किया था। जिसमें गुलाबी रंग और फूलों के जरिए स्त्री के मन की खुशी को दिखाने की कोशिश की थी। दरअसल रंगों के साथ हम इमोशनली कनेक्ट होते हैं। ऐसे में चटख, रोमांटिक कलर्स के रेडी टू वियर परिधान आपको सबसे अलग दिखाएंगे।'

हिट है रेडी टू वियर साड़ी लहंगा

फैशन में इन दिनों प्रेट-ओ-पोर्टर यानी रेडी टू वियर कपड़ों की धूम है। फैशनपरस्तों की रूचि और चाहत को परखते हुए डिजाइनर्स इस दिशा में नित नए एक्सपेरिमेंट कर रहे हैं। नए कट्स की लहंगा साड़ी और रेडी टू वियर साड़ी इन दिनों खासी डिमांड में है। यह लहंगे और साड़ी दोनों का लुक देती है। इसको पहनने में ज्यादा समय और मेहनत भी नहीं लगती। इसकी खास बात यह है कि इसे साड़ी के बजाय स्कर्ट की तरह पहनना होता है, लेकिन लगती है यह लहंगे जैसी ही। इन साड़ियों को पहनने से समय की बचत तो होती ही है साथ ही ट्रेडिशनल लुक भी मिल जाता है। पहनने में आसान और देखने में यूनीक होता है यह रेडी टू वियर साइल। रेडी टू वियर साड़ियों का कॉन्सेप्ट आने के बाद से साड़ी बांधने का पहले जैसा झंझट भी नहीं रहा है।

क्या आप रेडी है वेडिंग सीजन के लिए..



एक्सेसरीज भी हैं अहम

इन दिनों फैशन डिजाइनर्स पारंपरिक साड़ी को अलग-अलग तरह से बांधकर उसे आधुनिक रूप दे रहे हैं। प्लाजो पेंट या जींस पर साड़ी पहनने का चयन एकदम नया है। हाल ही में संपन्न विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक में भी इनका काफी ट्रेंड नजर आया। इन दिनों साड़ी पर बेल्ट जैसी एक्सेसरीज कैरी करने का भी फैशन है। स्लिम लुक के लिए नैरो पल्ल दिया जाता है। साड़ी को ग्लैमरस लुक देने के लिए ब्लाउज में भी एक्सपेरिमेंट किए जा रहे हैं। हॉल्टर नेक ब्लाउज, स्लीवलेस ब्लाउज, नूडल स्ट्रेप ब्लाउज के साथ साड़ी पहनकर आप कंटेपेरी लुक पा सकती हैं। एथनिक लुक के लिए ब्रोकेड की चोली बेस्ट ऑप्शन है। इस वेडिंग सीजन में लहंगे भी खास पसंद बने हुए हैं।

ट्रेंड ट्रेडिशनल हैंडलूम का

इस बार लैकमे और विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक भारतीय टेक्सटाइल और हैंडलूम के रंग में रंगे रहे। गौरांग, विवेक कुमार, सामंत चौहान और राहुल मिश्रा के साथ कई फैशन डिजाइनर्स ने आज के यूथ की पसंद के मुताबिक जिस तरह खादी, चंदेरी, पटोला, भागलपुरी सिल्क और मलमल सहित कई सारे ट्रेडिशनल फैब्रिक्स को कंटेपेरी स्टाइल दिया, वो तारीफ के काबिल था। डिजाइनर श्रुति संचेती कहती हैं, इंडियन फैब्रिक को मॉडर्न स्टाइल देने से भारतीय परंपरा और विरासत को आगे ले जाने का मौका मिला है।

सेक्स से जुड़ी कुछ कमाल की बातें



सेक्स एक ऐसा सब्जेक्ट है जिसके बारे में हमारी जानकारी हमेशा कम ही लगती है। हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसी रोचक बातें, जो आपके सेक्स ज्ञान को और बढ़ाएंगी-

अभी तो मैं जवान हूँ जो लोग हफ्ते में 3 से 4 बार सेक्स करते हैं वे खुद को लगभग 7 सात साल ज्यादा जवान महसूस करते हैं। बढ़ाए वर्किंग पावर सेक्स से किसी व्यक्ति की वर्किंग पावर भी बढ़ती है। किसी भी कठिन काम को करने से पहले दिमाग को तरोताजा रखने के लिए सेक्स किया जाए तो निश्चित रूप से मदद मिलती है।

पॉर्न देखो, बेहतर करो दुनिया के 58% कपल्स यह मानते हैं कि उन खास पलों के दौरान पॉर्न

वीडियो क्लिप देखने से उन्हें बेहतर तरीके से मंजिल तक पहुंचने में मदद मिलती है।

एक सच यह भी एक रिसर्च में पाया गया है कि महिलाओं को किसी पुरुष के द्वारा महिला को किस करते हुए देखना अच्छा लगता है।

खेल जाएंगे खतरों से कोई भी पुरुष उस समय एक्सट्रा एफर्ट लगाने से नहीं हिचकता जब उन्हें पता चलता है कि कोई खूबसूरत महिला उन्हें देख रही है।

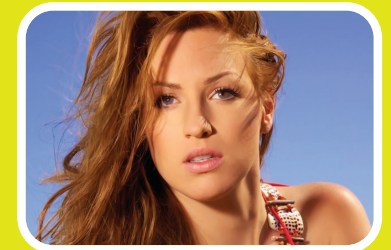
आईटी की बात ही खास है एक सर्वे के मुताबिक आईटी इंडस्ट्री से जुड़े लोग सेक्स को लेकर ज्यादा जागरूक होते हैं और खुद के प्लेजर से ज्यादा अपने पार्टनर के प्लेजर को महत्व देते हैं।

महिलाएं क्यों करती हैं सेक्स ?

महिलाएं अपनी शादीशुदा जिंदगी में शांति बनाए रखने के लिए सेक्स करती हैं। इस बारे में प्रकाशित एक किताब 'वाय विमिन हैव सेक्स' में महिलाओं के सेक्स को लेकर 200 वजहें बताई गई हैं। स्टडी में 84 पर्सेंट महिलाओं ने माना कि वे अपनी जिंदगी में शांति बनाए रखने के लिए सेक्स करती हैं। इसके साथ ही ये बात भी सामने आई कि महिलाएं घर के झगड़े से बचने के लिए सेक्स का सहारा लेती हैं। कुछ महिलाएं अपना सिर दर्द और माइग्रेन दूर करने के लिए सेक्स करती हैं। कई महिलाओं ने सेक्स करने की कुछ अजीब वजहें भी बताई, जैसे पुरुषों पर दया दिखाते हुए सेक्स करना, साथी से गिफ्ट्स लेने के कारण इत्यादि।

सेक्स के फायदे से महिलाएं अनजान

एक सर्वे से पता चला है कि महिलाएं सेक्स से होने वाले फायदों से अनजान रहती हैं। सर्वे के दौरान रिसर्च करने वालों ने 1031 महिलाओं की सेक्स की आदतों का अध्ययन किया। सर्वे में शामिल होने वाली 51 फीसदी महिलाओं को भरोसा था कि हफ्ते में कभी-कभार सेक्स उनकी सेहत के लिए अच्छा है। सिर्फ 30 पर्सेंट महिलाओं ने अच्छी सेहत के लिए ज्यादा सेक्स को जरूरी बताया।



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

साबूदाने की खिचड़ी माइक्रोवेव में

साबूदाने की खिचड़ी तो यू हीं, आपको बहुत स्वादिष्ट लगेगी। माइक्रोवेव में साबूदाने की खिचड़ी बहुत जल्द और बहुत ही आसानी से बन जाती है।

साबूदाने दो प्रकार के होते हैं, छोटा साबूदाना और बड़ा साबूदाना। दोनों प्रकार के साबूदाने से खिचड़ी बनाई जा सकती है। छोटे साबूदाने से खिचड़ी बना रहे हैं तो साबूदाने को 1 घंटे पहले पानी में भिगोना होगा, लेकिन बड़े साबूदाने से खिचड़ी बनाने के लिये बड़े साबूदाने को 7-8 घंटे पहले पानी में भिगोना होगा। छोटा साबूदाना सभी किराना स्टोर पर आसानी से मिल जाता है, लेकिन बड़ा साबूदाना बड़ी किराना स्टोर पर ही मिल पाता है।

आवश्यक सामग्री

छोटा साबूदाना - 1 कप
 आलू - 1 छोटा छोटा कटा हुआ
 मूंगफली के दाने - आधा कप (धुने और छिले हुये)
 हरा धनियां - 2 टेबल स्पून बारीक कटा हुआ
 तेल - 2 टेबल स्पून
 नीबू का रस - 2 छोटी चम्मच
 हरी मिर्च - 1 बारीक कटी हुई
 अदरक पेस्ट - 1 छोटी चम्मच (1 इंच टुकड़ा कड़कस किया हुआ)
 जीरा - आधा छोटा चम्मच
 लाल मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच
 नमक - 3/4 छोटी चम्मच (स्वादनुसार)



विधि

साबूदाने को धोकर 1 कप साबूदाने है तो उसमें 1 कप पानी डालकर 1 घंटे पहले भिगो दीजिये। साबूदाना फूल कर तैयार हो जाता है।

मूंगफली के दाने को दरदरा कूट लीजिये।

माइक्रोवेव सेफ प्याले में तेल डालकर, अधिकतम तापमान पर, 1 मिनट माइक्रोवेव कीजिये। प्याले को बाहर निकालिये और तेल में जीरा डालकर मिक्स कर दीजिये। प्याले को फिर से माइक्रोवेव में रखिये और अधिकतम तापमान पर 1 मिनट माइक्रोवेव कीजिये, प्याले को बाहर निकालिये, जीरा धुन गया हैं। अदरक हरी मिर्च और आलू डालिये, मिक्स कीजिये और ढककर के 3 मिनट माइक्रोवेव कीजिये।

प्याला बाहर निकालिये, आलू को चमचे से चलाइये, आलू को चैक कीजिये, आलू दब रहे हैं। अब भीगे हुये साबूदाने, लाल मिर्च, नमक और मूंगफली के दाने डालिये और सारी चीजों को अच्छी तरह मिला दीजिये।

1/4 कप पानी डालकर मिला दीजिये। प्याले को माइक्रोवेव में रखिये और अधिकतम तापमान पर 3 मिनट माइक्रोवेव कीजिये। प्याला बाहर निकालिये और खिचड़ी को चमचे से चलाइये, हरा धनियां और नीबू का रस डालकर मिला दीजिये। प्याले को ढककर 5 मिनट रख दीजिये। ये स्टेन्डिंग टाइम है, खाना अभी भी प्याले में पक रहा है।

साबूदाने की खिचड़ी बनकर तैयार है, गरमा गरम साबूदाने की खिचड़ी परोसिये और खाइये।

हेयर ट्रांसप्लांट: खोई हुई सुन्दरता पुनः प्राप्त करने का आसान तरीका

बाल चेहरे की सुन्दरता को पूर्णता प्रदान करते हैं, किन्तु इस मामले में सभी तो इतने भाग्यशाली नहीं होते। दुर्भाग्यवश कुछ लोग समय से पहले अपने बाल खो देते हैं। यह उनमें अधुरेपन का एहसास करवाता है, जिससे वे हीनभावना से ग्रसित हो जाते हैं। ऐसे लोगों के लिए हेयर ट्रांसप्लांट-खोई हुई सुन्दरता को पुनः प्राप्त करने का आसान तरीका होता है।

सिर के बाल चेहरे की सुन्दरता में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। जो कि हम कैसे दिखते हैं- यह परिभाषित करने में बहुत ही सहायक होते हैं। किन्तु आज के इस युग में समय से पूर्व बाल झड़ना एक आम समस्या है। इसके कई कारण हो सकते हैं, बालों के गिरने का महत्वपूर्ण कारण अनुवांशिक है परन्तु प्रदुषण और कई तरह के बालों में लगने वाले केमिकल्स भी बाल झड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



उपाय/विकल्प

दवाईयों एवं आहार द्वारा बालों को गिरने से रोका जा सकता है, और कभी कभी इससे कुछ हद तक नये बाल भी उगा सकते हैं। परन्तु फिर भी इसका स्थाई और एकमात्र निदान गिरते बालों को पुनःस्थापित करना अथवा ट्रांसप्लांट चिकित्सा ही है।

प्रक्रिया

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। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह सभी प्रक्रिया सिर्फ 5-6 घंटों में ही पूर्ण हो जाती है।

परिणाम

इसके परिणाम जीवन पर्यन्त और प्राकृतिक लगने वाले हैं क्योंकि ये नैसर्गिक पद्धति से किया जाता है।



मोटापे से लड़ता है छाछ



छाछ की उपयोगिता पर दादी-नानी के विचार पुराने लग सकते हैं। मगर अब वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि छाछ में औषधीय गुण होते हैं। जी हाँ, छाछ के सेवन से पेट में मौजूद कीड़े मर जाते हैं और शरीर का वजन अपने आप घटने लगता है। यह बात वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में साबित की है।

वैज्ञानिकों ने दर्शाया है कि कीड़े इंसान की आँतों में मौजूद रहते हैं जो हमारे खाने पर निर्भर करते हैं। अमेरिकी वैज्ञानिकों के शोध के मुताबिक जंक फूड खाने से यह कीड़े बहुत ज्यादा मात्रा में पनपते हैं। वैज्ञानिकों के मुताबिक यह कीड़े पाचन प्रणाली में पाए जाते हैं जो मोटापे को बढ़ाने के लिए ईंधन प्रदान करते हैं।



डाइट में दही का यह फायदा नहीं जानते होंगे आप

वैसे तो भोजन में दही के सेवन के फायदे ही फायदे हैं लेकिन हाल में हुए शोध में मिली जानकारी आपको जरूर चौंकाएगी।

डायबिटोलॉजिया जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो दही के नियमित सेवन से डायबिटीज टाइप 2 का रिस्क 28 प्रतिशत तक कम हो जाता है। शोधकर्ताओं ने यह भा माना कि हल्के फरमेंटेड डेयरी उत्पादों जैसे चीज के संतुलित सेवन से भी

डायबिटीज टाइप 2 का रिस्क 24 प्रतिशत कम हो सकता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफ़ोर्निया के

मेडिकल रिसर्च कार्डिसल युनिट की वैज्ञानिक डॉ. नीता फोरैही के अनुसार, 'दही और फरमेंटेड डेयरी उत्पादों में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम और सैचुरेटेड फैट्स अच्छी मात्रा में होते हैं जो डायबिटीज टाइप 2 से दूर रखने में मदद करते हैं।'

शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने 3,502 प्रतिभागियों पर अध्ययन करके यह निष्कर्ष निकाला है।



डॉ. कोमल विजयवर्गीय

(एम.एस.)



कन्सल्टेंट :

स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

गीता भवन (मित्तल अस्पताल)

समय : दोप. 1 बजे से 3 बजे तक
(पूर्व अपाइमेंट द्वारा)

विशेषता

- » दुरबीन पद्धति द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन » बिना दर्द के डिलेवरी
- » गर्भपात सुविधा दवाइयों द्वारा » सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज
- » महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण,
- » अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज,

निवास : 114, कैलाश पार्क कॉलोनी, गीता भवन के पास, इन्दौर
समय 6 से 8 बजे तक (पूर्व अपाइमेंट द्वारा)

मोबा. 9827210336 नि. 2490558, 2491471

email : komal68@rediffmail.com

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 हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

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

सेहत एवं सूत के स्वामित्व एवं अन्य विवरण के संबंध में घोषणा फार्म 4 (नियम 8 देखिए)

- | | |
|--|--|
| 1. प्रकाशन का स्थान | : 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत |
| 2. प्रकाशन अवधि | : मासिक |
| 3. मुद्रक का नाम
(क्या भारत का नागरिक हैं)
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) | : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
: हां
: |
| 4. प्रकाशक का नाम
(क्या भारत का नागरिक हैं)
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)
पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
: हां
: |
| 5. संपादक का नाम
(क्या भारत का नागरिक हैं)
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)
पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
: हां
: |
| 6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के नाम स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों | : नहीं |

मैं अश्विनी कुमार द्विवेदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

दिनांक : 06.03.2014

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
प्रकाशक के हस्ताक्षर

श्री घनश्याम ठाकुर को डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी अवार्ड



इंदौर. प्रख्यात ज्योतिर्विद घनश्याम ठाकुर महामंत्री भारतीय ज्योतिष परिषद व प्रबंधक, भारतीय स्टेट बैंक को 28वें वर्ल्ड कांग्रेस ऑफ साइंस एंड स्पिरिटुयलिटी मेडिसिना अलतेरनातीवा रशियन-इंडियन फ्रेंडशिप, मुंबई में जोरोस्ट्रियन कॉलेज ओपेन विश्वविद्यालय द्वारा श्री ठाकुर को 'एस्ट्रोलॉजी एज एन ऐड फॉर

डिटेक्टिओन ऑफ कैंसर' विषय पर डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी अवार्ड की। पीएचडी रूस की मदमे एलिन नोविकोवा एवं एच इ अलेक्षे एम म्जरेडलोव व डॉ. मेहर मास्टर मूस आदि ने प्रदान की। उनके लगन व अथक परिश्रम से जन मानस की ज्योतिष ज्ञान सराहनीय सेवाओं के लिए स्वर्ण पदक से अलंकृत किया।



डॉ. सदीप मिश्रा BAMS(VU), CSD (चर्मरोग) MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC
डॉ. सुष्टि मिश्रा B.H.M.S., D.YOGA. (DAV) C.G.O., C.C.H

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ **होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ**

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

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

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

AYH (आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी) सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सिस बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह 10.30 से 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)
मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

महिला सशक्तिकरण की जब भी बात की जाती है, तब सिर्फ राजनीतिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण पर चर्चा होती है पर सामाजिक सशक्तिकरण की चर्चा नहीं होती ऐतिहासिक रूप से महिलाओं को दूसरे दर्जे का नागरिक माना जाता रहा है। उन्हें सिर्फ पुरुषों से ही नहीं बल्कि जातीय संरचना में भी सबसे पीछे रखा गया है। इन परिस्थितियों में उन्हें राजनीतिक एवं आर्थिक रूप से सशक्त करने की बात बेमानी लगती है, भले ही उन्हें कई कानूनी अधिकार मिल चुके हैं। महिलाओं का जब तक सामाजिक सशक्तिकरण नहीं होगा, तब तक वह अपने कानूनी अधिकारों का समुचित उपयोग नहीं कर सकेंगी। सामाजिक अधिकार या समानता एक जटिल प्रक्रिया है, कई प्रतिगामी ताकतें सामाजिक यथास्थितिवाद को बढ़ावा देती हैं और कभी-कभी तो वह सामाजिक विकास को पीछे धकेलती हैं।

प्रश्न यह है कि सामाजिक सशक्तिकरण का जरिया क्या हो सकती हैं? इसका जवाब बहुत ही सरल, पर लक्ष्य कठिन है। शिक्षा एक ऐसा कारगर हथियार है, जो सामाजिक विकास की गति को तेज करता है। समानता, स्वतंत्रता के साथ-साथ शिक्षित व्यक्ति अपने कानूनी अधिकारों का बेहतर उपयोग भी करता है और राजनीतिक एवं आर्थिक रूप से सशक्त भी होता है। महिलाओं को ऐतिहासिक रूप से शिक्षा से वंचित रखने का षडयंत्र भी इसलिए किया गया कि न वह शिक्षित होंगी और न ही वह अपने अधिकारों की मांग करेंगी, यानि उन्हें दोयम दर्जे का नागरिक बनाये रखने में सहुलियत होगी। इसी वजह से महिलाओं में शिक्षा का प्रतिशत बहुत ही कम है। हाल के वर्षों में अंतर्राष्ट्रीय परिस्थितियों एवं स्वाभाविक सामाजिक विकास के कारण शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ी है, जिस कारण बालिका शिक्षा को परे रखना संभव नहीं रहा है। इसके बावजूद सामाजिक एवं राजनीतिक रूप से शिक्षा को किसी ने प्राथमिकता सूची में पहले पायदान पर रखकर इसके लिए विशेष प्रयास नहीं किया। कई सरकारी एवं गैर सरकारी आंकड़ें यह दर्शाते हैं कि महिला साक्षरता दर बहुत ही कम है और उनके लिए प्राथमिक स्तर पर अभी भी विषम परिस्थितियाँ हैं। यानी प्रारम्भिक शिक्षा के लिए जो भी प्रयास हो रहे हैं, उसमें बालिकाओं के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ निर्मित करने की सोच नहीं दिखती। महिला शिक्षकों की कमी एवं बालिकाओं के लिए अलग शौचालय नहीं होने से बालिका शिक्षा पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है और प्राथमिक एवं मिडिल स्तर पर बालकों की तुलना में बालिकाओं की शाला त्यागने की दर ज्यादा है। यद्यपि प्राथमिक स्तर की पूरी शिक्षा

विश्व महिला दिवस

शिक्षा में छिपा है महिला सशक्तिकरण का रहस्य



व्यवस्था में ही कई कमियाँ हैं।

प्राथमिक शिक्षा पूरी शिक्षा प्रणाली की नींव है और इसकी उपलब्धता स्थानीय स्तर पर होती है। इस वजह से बड़े अधिकारी या राजनेता प्रारम्भिक शिक्षा व्यवस्था की कमियों, जरूरतों से लगातार वाकिफ नहीं होते, जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए था। अतः यह जरूरी है कि प्रारम्भिक शिक्षा की निगरानी एवं जरूरतों के प्रति स्थानीय प्रतिनिधि अधिक सजगता रखें। चूकि शहरों की अपेक्षा गांवों में प्राथमिक स्तर पर शिक्षा की स्थिति बदतर है, इसलिए गांवों में बेहतर शिक्षा उपलब्ध कराने और बच्चों में शिक्षा के प्रति जागरूकता लाने पर खास जोर देने की जरूरत है।

73वें संविधान संशोधन के बाद पंचायती राज व्यवस्था के तहत निर्वाचित स्थानीय प्रतिनिधियों ने भी पिछले 10-15 वर्षों में शिक्षा के लिए उल्लेखनीय कार्य नहीं किया। सामान्य तौर पर ऐसा देखने में आया है कि पुरुष पंचायत प्रतिनिधियों ने निर्माण कार्यों पर जोर दिया क्योंकि इसमें भ्रष्टाचार की संभावनाएं होती हैं। शुरुआती दौर में महिला पंचायत

प्रतिनिधियों ने भी कठपुतली की तरह पुरुषों के इशारे एवं दबाव में उनकी मर्जी के खिलाफ अलग कार्य नहीं किया। आज भी अधिकांश जगहों पर महिला पंच-सरपंच मुखर तो हुई हैं पर सामाजिक मुद्दों के प्रति उनमें अभी भी उदासीनता है। इसके बावजूद महिला पंचों एवं सरपंचों से ही सामाजिक मुद्दों पर कार्य करने की अपेक्षा की जा रही है क्योंकि सामाजिक सशक्तिकरण के लिहाज से यह उनके लिए भी जरूरी है।

इन विषम परिस्थितियों के बावजूद प्रदेश के कई पंचायतों में आशा की किरण दिख रही है। मध्यप्रदेश में सबसे पहले पंचायत चुनाव हुआ था इसलिए बदलाव की बयार भी सबसे बेहतर यहीं दिख रही है। झाबुआ, सतना, होशंगाबाद, हरदा सहित कई जिलों के कई पंचायतों की महिला सरपंचों एवं पंचों ने सामाजिक मुद्दों पर कार्य शुरू कर दिया है। खासतौर से शिक्षा के प्रति उनमें मुखरता आई है। अंततः महिलाओं ने इस बात को समझना शुरू कर दिया है कि उनकी वास्तविक सशक्तिकरण के लिए शिक्षा एक कारगर हथियार है।

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 कॉम्प्लिकेशन के लिए मिलें
(ऑपरेशन के बाद भी समस्या खत्म न हो तो मिलें)

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

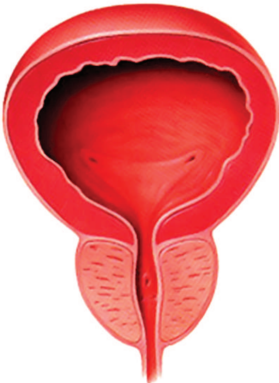


डॉ. अमजद खान

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 बढ़िया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है. सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले. होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के आविष्कारक को धन्यवाद.

डॉ. अमजद खान

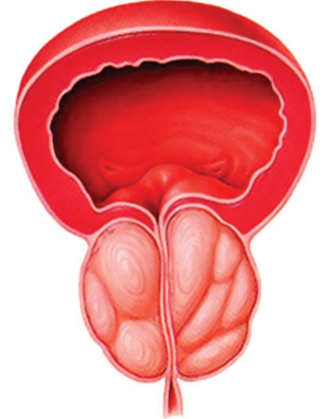
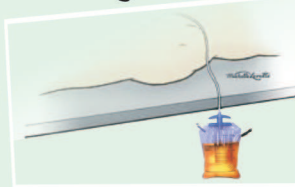
3-11-12



Normal Prostate



हुसैन खान



Enlarged Prostate

The complete health solution

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,

गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

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

क्लिनिक का समय

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

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

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



संघत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एडवार्ड 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, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कामप्लेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित. प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।