

■ गुलाबी मौसम में जरा बच के...

■ बांझपन का कारण केवल...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

दिसम्बर 2014 | वर्ष-4 | अंक-1

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

मूल्य  
₹ 20



पी  
सी  
ओ  
एस

अंडाशय विकार का  
शिकार अक्सर होती हैं

किशोरियां

# भव्य शुभारंभ

परिवार का सपना ...  
अब हुआ अपना ...



## सुविधाएं :

- « गर्भधारण के पूर्व जेनेटिक परामर्श (Pre Conceptional Genetic Counselling)
- « शुक्राणुओं की कमी या कमी का ना होना, (Azoospermi) जांचे एवं उपचार
- « बार-बार गर्भपात (Recurrent Pregnancy Lo) की संपूर्ण जांच एवं इलाज ।
- « लेजर (Laser) पद्धति का उपयोग । (Embryobiopsy, Assisted hatching)
- « अंडे बनने की प्रक्रिया एवं जांच (Ovulation Study & Monitoring)
- « Computerized Semen analysis & Processing [WHO Criteria]
- « गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु के विकार की जांच  
(Prenatal Diagnostic Procedure; Amniocentesis & CVS)
- « किराये की कोख द्वारा मातृत्व सुख (Surrogacy)
- « एग डोनेशन प्रक्रिया (Egg Donation Process)
- « कृत्रिम गर्भाधान (IUI-Uterine Insemination)
- « वीर्य का संग्रहण (Semen Cryopreservation)
- « निःसन्तानता की समस्त जांचे एवं उपचार ।
- « भ्रूण संग्रहण (Embryo Cryopreservation)
- « आई.वी.एफ (IVF-In vitro Fertilization)

सामान्य दर ~~80,000/-~~  
INDEX IVF 60,000/-  
कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं

बेबी टेस्ट ट्यूब प्रक्रिया  
विशेष रियायती दर  
प्रथम 100 मरीज हेतु



## INDEX FERTILITY & IVF CENTER

Add. : Nemawar Road, NH & 59 A, Indore, M.P. 452016  
Phone No. : 0731-4013600 Email : medical@indexgroup.co.in  
Mobile : 83494-19209, 97524-47843, 97524-47844



# संकेत एवं सुरत

नवंबर 2014 | वर्ष-3 | अंक-12

## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

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

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आर्या अली, डॉ. रचना दुबे

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

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, मर्यक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,  
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

## अंदर के पन्नों में...

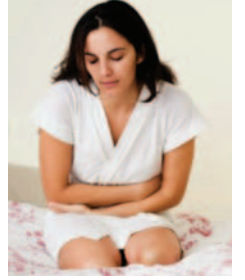
### 6

लड़कियों में बढ़ती  
पीसीओएस की समस्या



### 13

पीएमएस  
मासिक धर्म की  
खास समस्या



फीमेल  
टॉनिक

### 20

### 8

मां बनने की क्षमता में  
रूकावट: पीसीओएस



खाद्य पदार्थ जो  
लड़े पीसीओएस

### 9



प्लास्टिक के  
बर्तन सेहत के  
लिए हानिकारक

### 30



### 33

वजन कम करना है तो  
कीजिए सेक्स...



**विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क**

**इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर**

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

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deudent@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  
Mob:- 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**

## मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

**घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा**

**मोटापे के दुष्परिणाम :-**

डायबिटीज़	हृदय रोग
इंफर्टीलिटी	नपुंसकता
निद्रा की समस्या	मानसिक समस्याएं



**क्या आप ऐसे दिखते हैं ?**

**OBESITY CURE FOR SURE**



**आत्मविश्वास की कमी**

विशेष :- दूरबीन पद्धति द्वारा माटापे 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**



## संपादकीय

# हार्मोनल संतुलन ही जीवन को संतुलित बनाता है

राह में एक पगडंडी ऐसी है, जिसे पार करना संयम, एकाग्रता एवं संतुलन की परीक्षा होती है। किशोर अवस्था जीवन की वही नाजुक पगडंडी है यानि कली से फूल बनने की अवस्था ही किशोर अवस्था है। बाल्यावस्था की सादगी और भोलेपन की दहलीज पार करके जब किशोरियां यौवनावस्था में प्रवेश करती हैं, उस दौर में परिवर्तनों का भूचाल आता है।

शारीरिक परिवर्तनों के इस दौर में हार्मोन्स का उतार चढ़ाव बहुत ही तेजी से होता है, जिसका प्रभाव शारीरिक व मानसिक स्तर पर पड़ता है और कई बार अनियमित जीवनशैली, खान-पान की आदतें और मोटापा आदि कारणों से संतुलन बिगड़ जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप किशोरियों को प्रजनन अंग संबंधी कई शिकायतों का सामना करना पड़ता है जिन्हें यदि समय रहते ठीक नहीं किया जाए तो उन्हें अन्य कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

क्रिसमस की शुभकामनाओं के साथ...



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।

# लड़कियों में बढ़ती पीसीओएस की समस्या

आजकल लड़कियों में बड़ी ही छोटी उम्र से पीसीओएस यानि की पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की समस्या देखने को मिल रही है। चिंता की बात यह है कि कई सालों पहले यह बीमारी केवल 30 के ऊपर की महिलाओं में ही आम होती थी, लेकिन आज इसका उल्टा ही देखने को मिल रहा है।

**डॉ** वर्ल्स के अनुसार यह गड़बड़ी पिछले 10-15 सालों में दोगुनी हो गई है। लड़कियों में बढ़ती पीसीओएस की समस्या क्या है पीसीओएस तब होता है जब सेक्स हार्मोन में असंतुलन पैदा हो जाता है। हार्मोन्स में ज़रा सा भी बदलाव मासिक धर्म चक्र पर तुरंत असर डालता है। इस कंडीशन की वजह से ओवरी में छोटा अल्सर(सिस्ट) बन जाता है। अगर यह समस्या लगातार बनी रहती है तो न केवल ओवरी और प्रजनन क्षमता पर असर पड़ता है बल्कि यह आगे चल कर कैंसर का रूप भी ले लेती है। दरअसल महिलाओं और पुरुषों दोनों के शरीरों में ही प्रजनन संबंधी हार्मोन बनते हैं। एंड्रोजेन्स हार्मोन पुरुषों के शरीर में भी बनते हैं, लेकिन पीसीओएस की समस्या से ग्रस्त महिलाओं के अंडाशय में हार्मोन सामान्य मात्रा से अधिक बनते हैं। यह स्थिति सचमुच में घातक साबित होती है। ये सिस्ट छोटी-छोटी थैलीनुमा रचनाएं होते हैं, जिनमें तरल पदार्थ भरा होता है। अंडाशय में ये सिस्ट एकत्र होते रहते हैं और इनका आकार भी धीरे-धीरे बढ़ता चला जाता है। यह स्थिति पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सिन्ड्रोम कहलाती है। और यही समस्या ऐसी बन जाती है, जिसकी वजह से महिलाएं गर्भ धारण नहीं कर पाती हैं।

## ये हैं लक्षण

चेहरे पर बाल उग आना, मुंहासे होना, पिगमेंटेशन, अनियमित रूप से माहवारी आना, यौन इच्छा में अचानक कमी आ जाना, गर्भधारण में मुश्किल होना, आदि कुछ ऐसे लक्षण हैं, जिन की ओर महिलाएं ध्यान नहीं देती हैं।



## क्यों होता है छोटी उम्र में पीसीओएस

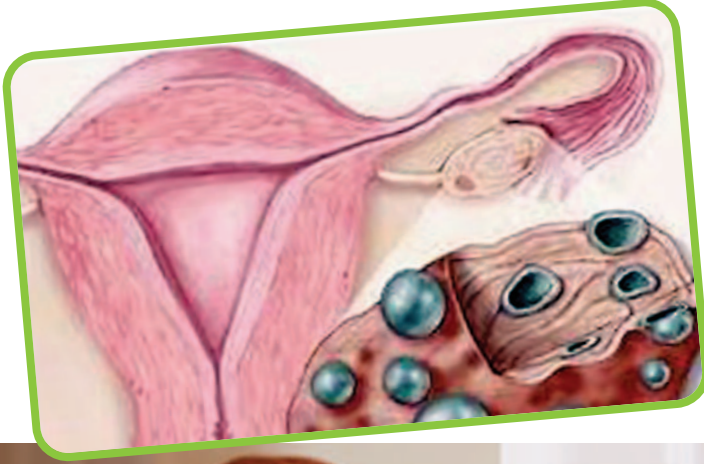
**खराब डाइट**- जंक फूड, जैसे पिज्जा और बर्गर शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। अत्यधिक तैलीय, मीठा व वसा युक्त भोजन न खाएं। मीठा भी सेहत के लिये खराब माना जाता है। इस बीमारी के पीछे डयबिटीज भी एक कारण हो सकता है। अपने खाने पीने में हरी-पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें और जितना हो सके उतना फल खाएं।

**मोटोपा**- मोटोपा हर मर्ज में परेशानी का कारण बनता है। ज्यादा वसा युक्त भोजन, व्यायाम की कमी और जंक फूड का सेवन तेजी से वजन बढ़ाता है। अत्यधिक चर्बी से एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा में बढ़ोतरी होती है, जो ओवरी में सिस्ट बनाने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। इसलिए वजन घटाने से इस बीमारी को बहुत हद तक काबू में

किया जा सकता है। जो महिलाएं बीमारी होने के बावजूद अपना वजन घटा लेती हैं, उनकी ओवरीज़ में वापस अंडे बनना शुरू हो जाते हैं।

**लाइफस्टाइल**- इन दिनों ज्यादा काम के चक्कर में तनाव और चिंता अधिक रहती है। इस चक्कर में लड़कियां अपने खाने-पीने का बिल्कुल भी ध्यान नहीं देती। साथ ही लेट नाइट पार्टी में ड्रिंक और स्मोकिंग उनकी लाइफस्टाइल बन जाती है, जो बाद में बड़ा ही नुकसान पहुंचाती है। इसलिये अपनी दिनचर्या को सही कीजिये और स्वस्थ रहिये। पीसीओएस को सही किया जा सकता है। अगर हार्मोन को संतुलित कर लिया जाए तो यह अपने आप ही ठीक हो जाएगा। आजकल की लड़कियों को खेल में भाग लेना चाहिये और खूब सारा व्यायाम करना चाहिये। इसके अलावा अपने खाने-पीने का भी अच्छे से खयाल रखना चाहिये तभी यह ठीक हो सकेगा।





## अंडाशय विकार का शिकार अक्सर होती हैं किशोरियां

**भा** रतीय किशोरियों में सुस्त जीवनशैली, बासी भोजन की आदतें और मोटापे के कारण पोलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) फैलने की संभावना बढ़ रही है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया कि एक अनुमान के मुताबिक, 10 से 30 फीसदी किशोरियां इससे प्रभावित हो रही हैं। मोटापा और पीसीओएस का गहरा संबंध है, खासकर जब यह किशोरावस्था के समय होता है। पीसीओएस की घटना बढ़ रही है और जीवनशैली में परिवर्तन हो रहा है, पोषण और आहार इसमें बहुत अहम भूमिका अदा करते हैं। पीसीओएस मामलों में हार्मोनल असंतुलन प्रमुख रूप से 'दोषी' हैं। अन्य कारकों में उन्होंने मोटापे का अचानक बढ़ जाना और कुछ मामलों में आनुवांशिक स्थितियों को गिनाया।

पिछले एक दशक में तंगहाल जीवनशैली हार्मोनल बदलाव के लिए पहला कारण बन चुकी है, और इससे पीसीओएस की संभावना बढ़ जाती है। अगर हम शहरी भारत की ओर देखें तो हर साल यहां लगभग 15 फीसदी लड़कियां पीसीओएस का शिकार हो जाती हैं। पीसीओएस से अंडाशय में कई प्रकार के अल्सर गठित होते हैं और एंड्रोजन (पुरुष हार्मोन) का अत्यधिक उत्पादन होने लगता है। इससे शरीर और चेहरे पर बाल, मासिक धर्म में अनियमितताएं और मुंहासे बढ़ने लगते हैं।

वजन बढ़ना, गले के पीछे और शरीर के अन्य भागों में काले धब्बे, अनियमित मासिक धर्म, अनचाहे बाल बढ़ना और मुंहासे पीसीओएस का कारण बन सकते हैं। हालांकि, हर उस व्यक्ति को पीसीओएस नहीं होता जिसमें यह सब लक्षण हों। तीव्रता के विभिन्न लक्षणों के साथ अलग-अलग लोगों में अलग-अलग लक्षण होते हैं। कुछ किशोरियों के लिए भविष्य में यह चुनौतीपूर्ण हो जाएगा जब वह मां बनने की योजना बनाएंगी। अगर पीसीओएस का इलाज नहीं किया गया तो इससे कैंसर के साथ-साथ कई गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

पीसीओएस की पहचान लक्षणों और संकेतों, अल्ट्रासाउंड और हार्मोन विश्लेषण द्वारा की जा सकती है। साथ ही उन्होंने कहा कि अगर कोई महिला गर्भ धारण नहीं करना चाहती है तो इसके लिए हार्मोन की कई तरह की गोलियां उपलब्ध हैं।

**डॉ. नमिता तिवारी**

एम.बी.बी.एस., डी.एम.सी.एच.

स्त्री रोग विशेषज्ञ

जबलपुर



अत्यधिक गतिशील जीवनशैली एवं पर्यावरण प्रदूषण की बढ़ती समस्या और खान-पान में संयम न रख पाने की वजह से किशोरियां 'पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस)' से ग्रसित हो जाती हैं। अगर समय पर इसका इलाज न कराया जाए तो यह बीमारी मां बनने की क्षमता से वंचित कर सकती है।

# मां बनने की क्षमता में रुकावट पीसीओएस

**य**द्यपि यह प्रजनन आयु में होने वाली एक आम समस्या मानी जाती रही है लेकिन पिछले एक दशक में छोटी उम्र की लड़कियां भी इस समस्या से अछूती नहीं रही हैं। एक अनुमान के मुताबिक, आजकल हर 10 में से एक लड़की पीसीओएस की समस्या से जूझ रही है। वास्तव में यह किशोर लड़कियों के बीच एक आम समस्या बन गई है। पीसीओएस मुख्यतः एक ओवेरियन सिंड्रोम है जो अंडाशय को प्रभावित करता है। सामान्य भाषा में पॉलीसिस्टिक ओवेरियन का मतलब अंडाशय के अंदर बहुत सारे छोटे अल्सर का पाया जाना है। उन्होंने कहा कि ज्यादा मात्रा में चीनी और अत्यधिक परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने वालों में, कम उम्र में ही पीसीओएस की संभावना बढ़ जाती है। ज्यादा मात्रा में चीनी और कार्बोहाइड्रेट इंसुलिन के स्तर को बढ़ा देता है, जो हार्मोन को प्रभावित करता है।

**इसके प्रमुख लक्षणों में** - वजन का बढ़ना, गर्दन और अन्य क्षेत्रों पर धब्बे पड़ना, पीरियड में अनियमितता, अनचाहे बालों का आना और मुंहासे शामिल हैं। पीसीओएस से ग्रसित लड़कियों में, अंडाशय सामान्य से ज्यादा मात्रा में एण्ड्रोजन विकसित करता है, जो एग के विकास को प्रभावित करता है। इस समस्या का ठीक से इलाज न किया जाना, एक लड़की को मां बनने की क्षमता से वंचित कर सकता है। साथ ही यह प्रजनन आयु में परेशानियां भी पैदा करता है।

## पीसीओएस से लड़ने के लिये खाएं ये खाद्य पदार्थ

सही समय पर पीसीओएस का सही इलाज, गंभीर प्रभाव और जोखिम को कम करने में मदद करता है, स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम के जरिये भी इस समस्या से पार पाया जा सकता है। इसके अलावा साल में एक बार मधुमेह अथवा ग्लूकोज चैलेंज टेस्ट अवश्य कराएं। साथ ही एक स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने के लिए आप चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ से भी परामर्श ले सकते हैं।



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



# खाद्य पदार्थ

## जो लड़े पीसीओएस से

आज की महिलाओं में पीसीओएस यानी कि पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की बीमारी बहुत तेजी से फैल रही है। यह एक प्रकार की सिस्ट होती है जो कि ओवरी में होती है। पहले यह समस्या 25 की उम्र के बाद महिलाओं में देखी जाती थी पर अब छोटी बचियां भी इसकी जकड़ में आने लग गई हैं। खराब डाइट, शारीरिक व्यायाम न करना, पौष्टिकता में कमी और कुछ खराब आदतें हैं जैसे, स्मोकिंग या शराब पीना आदि इस बीमारी का कारण माना जाता है।

**पी** सीओएस तब होता है जब सेक्स हार्मोन में असंतुलन पैदा हो जाता है। हार्मोन में जरा सा भी बदलाव मासिक धर्म चक्र पर तुरंत असर डालता है। इस कंडीशन की वजह से ओवरी में छोटा अल्सर (सिस्ट) बन जाता है। इस बीमारी को सही किया जा सकता है लेकिन तब जब लाइफस्टाइल सही हो और खान-पान उस लायक हो तब। अगर हार्मोन लेवल को बैलेंस कर लिया जाए तो

पीसीओएस को दूर भगाया जा सकता है। महिलाओं तथा लड़कियों को इससे बचने के लिये नियमित एक्सरसाइज करनी चाहिये और ऐसे आहार खाने चाहिये जिसमें फैट कम हो। अगर आप पीसीओएस डाइट लेती हैं तो, इससे आप मधुमेह से बची रहेगी और आप आगे चल कर मां भी बन सकती हैं। आइये जानते हैं पीसीओएस डाइट के बारे में-

### साल्मन मछली

इस मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो कि ग्लाइसेमिक इंडेक्स में कम होता है। यह न केवल दिल के बल्कि महिलाओं में एंड्रोजन हार्मोन के लेवल को भी ठीक रखता है।

### सलाद पत्ता

सब्जियां पौष्टिक होती हैं। इंसुलिन प्रतिरोध पीसीओएस का एक आम कारण होता है इसलिये अपने आहार में सलाद पत्ते को शामिल करें।

### जौ

यह साबुत अनाज ग्लाइसेमिक इंडेक्स में कम होता है और लो जीआई इंसुलिन को बढ़ने से रोकते हैं और पीसीओएस से लड़ते हैं।

### दालचीनी

यह मसाला शरीर में इंसुलिन लेवल को बढ़ने से रोकता है और मोटापा भी कम करता है।

### ब्रॉक्ली

इस हरी सब्जी में विटामिनस होते हैं, कम कैलोरी और कम जीआई भी होता है। इसे हर महिला को खानी चाहिये।

### टमाटर

इसमें लाइकोपाइन होता है जो वेट कम करता है और बीमारी से भी बचाता है।

### शकरकंद

अगर आपको मीठा खाने का मन करे तो आप इस कम जीआई वाले खाद्य पदार्थ को खा सकती हैं।

### अंडा

यह पौष्टिक होता है इसलिये इसे जब भी उबाल कर खाएं तो इसके पीले भाग को निकाल दें क्योंकि यह हार्ट के लिये खराब होता है। इसमें हाई कोलेस्ट्रॉल होता है।

### दही

यह न केवल कैल्शियम से भरा होता है बल्कि यह महिलाओं में मूत्राशय पथ संक्रमण से लड़ने में भी मददगार होता है।

### मेवा

बादाम में अच्छा फैट पाया जाता है जो कि दिल के लिये अच्छा होता है।

### पालक

इसमें बहुत कम कैलोरी होती है और यह एक सूपर फूड के नाम से जाना जाता है। इसे खाइये और पीसीओएस को दूर भगाइये।

### दूध

जो महिलाएं पीसीओएस से लड़ रही हैं उन्हें कैल्शियम की आवश्यकता होती है। यह अंडे को परिपक्व करने में, अंडाशय को विकसित और हड्डियों को मजबूत करने में मदद करता है। रोजाना दो गिलास बिना फैट का दूध पियें।

### मुलहठी

यह एक हर्बल उपचार है जिसे खाने से महिला के शरीर में पुरुष हार्मोन कम होने लगता है और पीसीओएस से सुरक्षा मिलती है।

### मशरूम

लो कैलोरी और लो जीआई मशरूम जरूर ट्राई करें

### टूना

टूना मछली बहुत पौष्टिक होती है और उसमें बहुत सारा ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन पाया जाता है जो कि पीसीओएस से लड़ता है।



# बांझपन का कारण केवल पीसीओएस नहीं

**बां** झपन मूलरूप से गर्भधारण करने में असमर्थता है, बांझपन महिला की उस अवस्था को भी कहते हैं, जिसमें वह पूरे समय तक गर्भधारण नहीं कर पाती है। बांझपन हमेशा महिला की ही समस्या नहीं होती है। पुरुष तथा महिला दोनों की समस्या हो सकती है। प्रतिदिन दवाखाने में ऐसे कई मरीज आते हैं, जिनकी शादी भी नहीं हुई रहती है और यदि उनकी सोनोग्राफी रिपोर्ट में सिस्ट या फाईब्रॉइड्स आ जाते हैं तो उनके पालकों को यह डर सताने लगता है कि कहीं उन्हें आगे चलकर बांझपन तो नहीं हो जाएगा।

अनिमित्त माहवारी या सिस्ट बांझपन का कारण हो सकता है परन्तु जरूरी नहीं है कि सभी पीसीओएस पीड़ित नवयुवतियों को बांझपन का शिकार होना ही पड़े।

आयु का बांझपन से सीधा सम्बंध होता है। युवावस्था में शारीरिक ताकत, रोग प्रतिरोधक क्षमता, तथा हार्मोनल बदलाव चरम पर होते हैं,

इसलिए इस पहलू पर विचार करना महत्वपूर्ण है। उम्र बढ़ने के साथ हमारी जीवनशक्ति और स्थिरता

अतः पूरी नींद अवश्य लें तथा देर रात तक जागने से भी बचें। सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि माहवारी नियमित है या नहीं? ओव्यूलेशन बराबर है अथवा नहीं? शरीर का तापमान और प्रोजेस्टेरोन लेवल की जांच कराने के साथ-साथ सोनोग्राफी कराने के उपरांत यदि स्ट्रक्चरल खराबी न मिले उस स्थिति में होम्योपैथिक दवाईयां काफी हद तक कारगर सिद्ध हो सकती है।

आज भी समाज में महिला बांझपन को उपेक्षित नजरिए से देखा जाता है। जबकि हमें हमारा नजरिया बदलना होगा और कारण जानकर, निवारण कर उचित उपचार करके सफलता भी पाई जा सकती है।



कम होने लगती है, इसलिए समय रहते कारणों को जानकर समय पर उपचार कराना श्रेयस्कर होगा।

अध्ययनों से पता चला है कि देर रात तक जागना या कार्य करने से हार्मोनल बदलाव चरम पर होता है, जिसके कारण पीसीओएस अथवा बांझपन जैसी परिस्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं।

**डॉ. ए. के. द्विवेदी**

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



**ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें**

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

## होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी।

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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



आज की तेजी से बदलती हुई जीवन शैली ने हमारे काम करने के ढंग को ही नहीं बदला है बल्कि इससे हमारी सेहत पर भी बुरा असर पड़ा है। आज के युवा काम से उत्पन्न तनाव को दूर करने के लिए स्मॉकिंग और जंक/फास्ट फूड, अल्कोहल का सहारा लेना शुरू कर देते हैं। इन सबसे उनकी हड्डियां व मांसपेशियां निरंतर कमजोर होती चली जाती हैं।

## कम्प्यूटर

कम्प्यूटर पर लगातार टाइप करने, मोबाइल पर लगातार एसएमएस करने से 'रिपिटिटिव स्ट्रन इंजरी' (आर.एस.आई.) नामक बीमारी आपको की अंगुलियों व अंगूठे की मांसपेशियों को काफी कमजोर कर देती है जो बाद में हाथ, कलाई, बांहों, कंधों व गर्दन में दर्द के रूप में सामने आते हैं।  
**उपाय:** कम्प्यूटर मेज और कुर्सी को हर एक घंटे बाद छोड़कर खड़े हो जाएं। शरीर को स्ट्रेच करें। पांच मिनट टहलें। सभी जोड़ों को हल्का झटका दें और फिर काम शुरू करें।

## काउच पोटेटो लाइफ स्टाइल

इसका अर्थ है सोफे/कुर्सी पर बैठे टीवी कम्प्यूटर देखना या इंटरनेट सर्फिंग करना आदि। इससे जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ रही है। इस दौरान अधिकांश लोग कुछ-न-कुछ जंक फूड खाते रहते हैं जिससे उनका वजन भी लगातार बढ़ता रहता है। यह मांसपेशियों को कमजोर और जोड़ों की कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त कर देता है जिससे ऑस्टियोआर्थराइटिस नामक बीमारी हो जाती है।

नाइट शिफ्ट करने से शरीर का हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है। शरीर पर सूर्य की रोशनी का एक्सपोजर न होने से शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले विटामिन डी की भारी कमी हो जाती है। यह कमर और जोड़ों के दर्द को जन्म देती है।  
**उपाय:** सुबह आते सूर्य की किरणों को नंगे शरीर पर पड़ने दें और उस दौरान व्यायाम करें।

## नाइट शिफ्ट

नाइट शिफ्ट में काम करने से शरीर का हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है। शरीर पर सूर्य की रोशनी का एक्सपोजर न होने से शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले विटामिन डी की भारी कमी हो जाती है। यह कमर और जोड़ों के दर्द को जन्म देती है।  
**उपाय:** सुबह आते सूर्य की किरणों को नंगे शरीर पर पड़ने दें और उस दौरान व्यायाम करें।

## ऊंची एड़ी के जूते-चप्पल

फैशनेबल ऊंची एड़ी के जूते चप्पल पहनने से पैर व टांग के सभी जोड़ों व मांसपेशियों पर अनावश्यक रूप से अवांछित तनाव पड़ता है।

# मॉडर्न लाइफ बीमारी की जड़



## चाय/कॉफी/कोल्ड ड्रिंक/कोला ड्रिंक

कोल्ड ड्रिंक पीने वाले व्यक्तियों में अस्थि घनत्व काफी कम होता है। अतः उसके फ्रेक्चर होने की संभावना अधिक होती है। इनका कारण कोल्ड ड्रिंक में पाया जाने वाला घातक रासायनिक पदार्थ 'फॉस्फोरिक एसिड' है जो हड्डियों में मौजूद कैल्शियम को निकाल कर पेशाब द्वारा शरीर से बाहर निकाल देता है और हड्डियों को भौतिक रूप से कमजोर कर देता है। इसमें मौजूद कैफीन हड्डियों की कैल्शियम की आवश्यकता को बहुत अधिक बढ़ा देता है, जिसकी पूर्ति न होने से हड्डियां बहुत कमजोर हो जाती हैं।

**उपाय:** हेल्दी बेलैंस डाइट, संतुलित व्यायाम। नींद पूरी लें। समय से जागें और व्यायाम करें।

जिससे एड़ी, घुटने और कमर दर्द का कारण बनते हैं।

**उपाय :** फ्लैट और सॉफ्ट सोल के जूते पहनें।

## सिक्स पैक्स एब, जीरो फिगर

नई पीढ़ी के लोग आजकल सिक्स पैक्स एब और जीरो फिगर के लिए जिम में घंटों कठिन सतह की ट्रेड मिल पर दौड़ते रहते हैं। इससे टखनों व घुटनों के जोड़ों को कालांतर में नुकसान होता है।

## धूम्रपान

इससे खून में विटामिन डी की कमी हो जाती है, जिससे अस्थि घनत्व निश्चित रूप से कम होता है। यह कूल्हे, कलाई या रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर को जन्म देता है। महिलाओं में रजोनिवृत्ति

(मीनोपॉज) समय से 4-5 वर्ष पहले हो जाती है, जिससे इस्ट्रोजन हार्मोन कम होकर ऑस्टियोपोरोसिस हो जाता है। मोटापे, हार्ट अटैक तथा थायरॉयड की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। धूम्रपान से एंजिनल ग्रंथि, पैरार्थररायड ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन भी प्रभावित होते हैं जिससे शरीर शिथिल हो जाता है। धूम्रपान से शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा काफी बढ़ जाती है जिससे बूढ़ापे की सभी बीमारियां जवानी में ही आ जाती हैं।

## जंक फूड/फास्ट फूड

शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा बढ़ते हैं, जिससे जल्दी बुढ़ापा और बीमारियां आती हैं। अधिकतर जंक फूड/फास्ट फूड में प्रोटीन की बहुत कमी और चिकनाई तथा चीनी की अधिकता होती है जो जोड़ों की कार्टिलेज की मरम्मत के लिए काफी नुकसानदेह है। फ्री रेडिकल्स की अधिकता से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी कम हो जाती है।



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

हर माह तय समय पर पीरियड्स न शुरू होना महिलाओं की एक आम समस्या है पर, कई बार इस आम परेशानी में किसी गंभीर बीमारी के संकेत भी छुपे होते हैं। अनियमित पीरियड्स का क्या है कारण और समाधान जानते हैं इसके बारे में-

# पीरियड्स नहीं बनेंगे परेशानी



**मा**सिक धर्म या पीरियड्स हर माह हर युवती की जिंदगी में तीन से पांच दिन तक रहता है। दूसरे शब्दों में कहें तो, इस समय गर्भाशय से स्राव होता है। मासिक चक्र आपकी प्रजनन प्रणाली में परिवर्तन लाता है, जिससे महिलाएं प्रजनन के लिए तैयार होती हैं। इससे माह के 5-7 दिनों तक गर्भाशय की गर्भधारण की क्षमता बढ़ती है। यह क्षमता प्रत्येक महिला में अलग-अलग होती है और कुछ में यह महीने में केवल 2-3 दिनों की भी होती है। प्रजनन प्रणाली प्रत्येक महिला में 12-16 वर्ष की आयु से शुरू होकर मेनोपॉज तक चलती है।

अनियमित मासिक धर्म उस तरह के रक्तस्राव को कहते हैं जो किसी महिला में पिछले माह के चक्र से अलग होता है। ऐसे में माहवारी देर से या समय से काफी पहले शुरू हो जाती है और उस दौरान रक्तस्राव सामान्य या उससे कहीं अधिक होता है। स्वस्थ महिला के शरीर में एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन जैसे तीन हार्मोन्स मौजूद होते हैं। कभी-कभार इन हार्मोन्स में गड़बड़ हो जाती है जिसके कारण मासिक धर्म प्रक्रिया में परिवर्तन आते दिखते हैं।

## क्या है कारण

**गर्भावस्था:** किसी माह मासिक धर्म न आना गर्भ ठहरने का भी संकेत हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान महिला के शरीर में अलग तरह के हार्मोन्स बनते हैं और इस दौरान मासिक धर्म रुक जाता है। **मेनोपॉज:** यदि किसी महिला की आयु 50 के आसपास है तो ऐसे में अनियमित मासिक धर्म होना बहुत सामान्य बात है। हालांकि इस दौरान डॉक्टर

की सलाह लेने में कोई हर्ज नहीं होना चाहिए।

**यौवनारंभ:** मासिक धर्म की शुरुआत में किसी युवती को यदि पहले दो वर्षों तक अनियमित मासिक धर्म की शिकायत रहती है तो यह बहुत सामान्य प्रक्रिया है, परंतु यदि यह हालत लंबी चले तो डॉक्टर से जरूर मशविरा करना चाहिए।

**खानपान में गड़बड़ी:** अनियमित खानपान, वजन घटना या सामान्य से अधिक बढ़ जाना भी मासिक धर्म में अनियमितता का कारण होते हैं। इसलिए उचित खानपान के साथ अपने वजन को सामान्य बनाए रखने के प्रयास करना चाहिए।

**तनाव की अधिकता:** तनाव से उपजने वाले हार्मोन्स का एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन पर सीधा असर पड़ता है और रक्तस्राव में अनियमितता आती है।

**ज्यादा व्यायाम:** अधिक व्यायाम से हार्मोनल संतुलन में बदलाव आता है। एस्ट्रोजन और

प्रोजेस्टेरोन आपकी मासिक धर्म प्रक्रिया को सामान्य रखते हैं और जरूरत से ज्यादा व्यायाम से एस्ट्रोजन की संख्या में वृद्धि होती है, जिस कारण पीरियड्स रुक जाते हैं।

**बीमारी:** महिलाएं एक माह या उससे अधिक समय तक बीमार रहती हैं तो ऐसे में उनके रक्तस्राव में अलग-अलग तब्दीलियां आ सकती हैं।

**थायरॉइड डिऑर्डर:** थायरॉइड के कारण भी यदा-कदा असामान्य मासिक धर्म हो सकता है, इसके कारण समूचे पीरियड्स चक्र पर असर पड़ता है। ऐसे में खून की जांच करा लेना ठीक रहता है।



**डॉ. साधना सोडानी**  
MBBS, MSc Microbiologist

## ऐसे दूर होगी परेशानी

- डॉक्टर को अपनी हर समस्या के बारे में बताएं। संकोच न करें और फिर विस्तारपूर्वक सलाह लें।
- डॉक्टर से खानपान से जुड़ी जानकारी लें। तली, डिब्बाबंद, चिप्स, केक, बिस्कुट और मीठे पेय आदि अधिक न लें। सही मासिक धर्म के लिए स्वस्थ भोजन का चयन बहुत जरूरी है।
- सीमा में ही खाएं। पौष्टिक भोजन का ही सेवन करने का प्रयास करें। अनाज, मौसमी फल और सब्जियां, पिस्ता-बादाम, कम वसा वाले दूध से बने आहार भी रोज की खुराक में शामिल करें।
- दिन की शुरुआत हमेशा 2-3 गिलास पानी पीकर करें और पूरे दिन में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं। पानी से शरीर के टॉक्सिंस निकल जाते हैं और इससे आप फिट रहती हैं।
- वजन और कमर के आकार को नियंत्रित बनाए रखें। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम करें, लेकिन स्वयं पर बहुत अधिक दबाव न डालें।
- रागी, जई, हरी पत्ती वाली सब्जियों और स्किमड मिल्क उत्पादों का सेवन नियमित रूप से किया जाना चाहिए।





# पीएमएस मासिक धर्म की खास समस्या

**पी** एमएस यानि प्री मेंस्ट्रेशन सिंड्रोम। यह समस्या लाखों महिलाओं को सताती है। हालांकि यह बहुत ही पुरानी समस्या है फिर भी इसे कभी बीमारी नहीं समझा गया। यह एक शारीरिक-मानसिक स्थिति है, जो महिलाओं में मासिक धर्म से आठ-दस दिन पहले हो जाती है और अलग-अलग महिलाओं में इसके लक्षण भिन्न-भिन्न होते हैं।

जो महिलाएं डिलीवरी, मिस कैरेज या एबॉर्शन के समय ज्यादा हार्मोनल बदलाव महसूस करती हैं, उन्हें पीएमएस होता है। जो महिलाएं गर्भ निरोधक गोलियां लेती हैं, उन्हें गोलियां छोड़ देने पर भी यह ज्यादा होने लगता है। यह तब तक रहता है, जब तक उनका हार्मोनल स्तर नॉर्मल नहीं हो जाता। आमतौर पर महिलाओं में 20 वर्ष की आयु के बाद ही इसकी शुरुआत होने लगती है।

इन दिनों महिलाएं बेहद चिड़चिड़ी हो जाती हैं अक्सर बच्चों को भी पीट देती हैं और इससे उनकी व्यक्तिगत जिंदगी और करियर पर भी प्रभाव पड़ सकता है। पीएमएस का असली कारण अभी तक पता नहीं चल पाया है। ऐसा माना जाता है कि ये हार्मोनल असंतुलन की वजह से होता है, परंतु इस संतुलन का

सही कारण कोई नहीं जानता।

हर माह पीएमएस के संकेत मेंस्ट्रुअल साइकल के उन्हीं दिनों में होते हैं। शरीर का फूलना, पानी इकट्ठा होना, ब्रेस्ट में सूजन, एक्ने, वजन बढ़ना, सिर दर्द, पीठ दर्द, जोड़ों का दर्द और मसल्स का दर्द इन्हीं में शामिल है। इनके साथ-साथ मूडी होना, चिंता, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन, मीठा और नमकीन खाने की इच्छा, नींद न आना, जो घबराना आदि भी हो सकते हैं।

कई महिलाओं को रोना, परेशान होना, आत्महत्या, हत्या और लड़ाकू व्यवहार जैसे लक्षण भी होने लगते हैं। अगर ये लक्षण बहुत तीव्र हो जाएं तो डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

## क्या आपको सचमुच पीएमएस है-

यह जानने के लिए कि आपको पीएमएस है या नहीं, बेहतर होगा अगर आप एक डायरी रखें जिसमें दो-तीन महीनों तक होने वाले लक्षणों को नोट करें। यह डायरी आपको बताएगी कि आपके लक्षण आपके मासिक धर्म से जुड़े हुए हैं या नहीं। आपको पता चल जाएगा कि आप पीएमटी (प्री मेंस्ट्रुअल टेंशन) से पीड़ित तो नहीं।

## COMFORT DENTAL CLINIC

Reg. No. 3883

**Dr. Arti Chouhan**  
(BDS)

### हमारी विशेषताएं :

- दांतों की सफाई
- पायरिया का सफल इलाज
- बत्तीसी लगवाना
- फिक्स दांत

- स्माइल डिजाइनिंग
- तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
- पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
- तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
- मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना
- दाँतों में मसाला भरवाना
- रूट केनाल ट्रीटमेंट

Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5.00 pm to 9.00 pm

E-mail : [artichouhan510@gmail.com](mailto:artichouhan510@gmail.com)

Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE

M. 8109632795



## चिकित्सा सेवाएं

### मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

- डायबिटीज़
- इंफर्टिलिटी
- हृदय रोग
- विश्व की समस्या
- मानसिक समस्याएं
- न्युसक्ता
- आत्मविश्वास की कमी
- विशेष: दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

**डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव** MS DNB FIAGES  
Fellowship In Bariatric Surgery  
Laparoscopic and Bariatric Surgeon  
विशेषताएं :- पेट के रोगों का पता लगाना, पाईलिस, फिशर, फिश्चुला, ऑपेरेटिव की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी  
क्लीनिक: 11-सी. प्रिन्स लाज़ (खान-संगीत) (अदलैक्टा) के फ्ल, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)  
**Mob. 9826056237** email: drapoorvshri@gmail.com  
www.obesitysurgeryindore.com

### डॉ. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई  
जुन्टेडो युनिवर्सिटी, जापान  
वाशिंगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका  
नेशनल कैंसर सेंटर, जापान  
विशेषज्ञ: फेफड़ों एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, अण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर  
कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर  
समय: सुबह 11 से 3 बजे तक

**Global Cancer Hub**  
Choose Hope... choose Life  
क्लीनिक: 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाघे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर  
**9713013097**

### डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)  
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)  
विशेषज्ञता: बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी, बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी, बच्चों हर्निया हड्डिबिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी, नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लैट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी, पेट में गठान एवं मलिनक में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी, कटे होठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी, बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार, गंधीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार  
क्लीनिक: एडवर्था क्लीनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय: सायं 7 से 9 बजे तक  
**8889558832**

### पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

**जीन्स** 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर  
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ  
**डॉ. अजय जैन**  
MBS, DCP, DMS (Mumbai), mCSEP, mASCP, mRBM (Europe)  
विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैंड)  
**9827023560**  
web: www.infertilemale.co.in  
परामर्श केवल एवं समय लेकर  
फोन: 0731-3012560

### मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

**डॉ. अभ्युदय वर्मा**  
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)  
मो. 7869270767, 9425067335  
विशेषज्ञ: बीजाणु, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवाती (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल  
यहां पर भी उपलब्ध :- **उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर**  
**डॉ. दीपिका वर्मा** एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ  
**वर्मा हॉस्पिटल** परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर  
मो. 9713774869 0731-2538331  
क्लीनिक: 109, ओएम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर e-mail: abhyudaya76@yahoo.com

### डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)  
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन  
विशेषज्ञ: ब्रेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का रज्जव होना) गर्दन दर्द (सरवाइकल स्पाइनडिलीसिस), कमर दर्द (सिलिय डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)  
क्लीनिक: रेफेल टॉवर एम-9 (तल 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. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)  
International Member  
ESG, GSE, ICNMP, AAACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS  
Clinical Specialist  
इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा  
वांछ्यता की हानिरहित चिकित्सा  
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा  
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा  
ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा  
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी  
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा  
पैगभांय के छाले एवं गठानों की सलत्त 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\_hrf@yahoo.com  
**9752530305**

### डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)  
विशेषज्ञता: Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstruction, Scar Revision  
**सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेंटर**  
स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर  
फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046  
e-mail: sanjaykucheria@yahoo.co.in समय 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

### डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES  
लेप्रोस्कोपिक, पेटोग, बॉयोएट्रिक सर्जन, एवं जलत सर्जन  
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली  
क्लीनिक: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर  
(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)  
**9753128853**  
निवास: 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर  
फोन: 0731-2574404  
थायरॉइड एवं पैराथायरोइड सर्जन e-mail: raghuvanshinarun@yahoo.co.in

### Smile Dental Clinics

**Dr. Abhijeetsingh** (B.D.S. (MIDA))  
विशेषताएं - दांतों के कब्बों एवं पीतपान को हटाना स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वाब स्फोट करना, मुंह की बंदव, मसूड़ों से खून आना मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज दांत न होने पर दांतों के क्लर के पिचस एण्ड रिम्यूवेबल दांत लगाना दांतों के बीच की गैप कम करना, स्माइल डिजाइनिंग करना कार्मेटिक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना.  
क्लीनिक: 22, एम.आर. -4 नरीमन पाइन्ट रोड, महालक्ष्मी नगर, इन्दौर  
समय: सुबह 10 से 1 बजे शाम 5.30 से 8.30 बजे  
singh530@gmail.com  
**9752089859**

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

Consultant Homeopath & Biochemic  
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) चिच में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुप्त दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार चिच का हर छोटा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।  
COMPLETE  
EASY  
SAFE  
FAST  
COST EFFECTIVE  
MODERN  
HOMOEOPATHY  
CURE  
**डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)**  
M.D. Homeopathy  
Email: arpitchopra23@gmail.com  
पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्यांरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर  
समय से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक रविवार: सुबह 10 से 3 बजे तक  
website: www.homeopathyhealthcure.com  
Mob. 9425070296, 9907855980

### DR. PRATIK MAHAJAN

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



# दूर करें स्ट्रेच मार्क्स को

उम्र बढ़ने के साथ हमारी त्वचा पर स्ट्रेच के मार्क्स आ जाते हैं। त्वचा की तीन मुख्य परत होती हैं, एपीडर्मिस, डर्मिस और हाइपोडर्मिस। स्ट्रेच मार्क्स मुख्यतः त्वचा की मिडल परत डर्मिस पर होता है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि त्वचा की इस परत में उतनी लचक नहीं होती है, जिस कारण त्वचा पर दबाव पड़ता है और त्वचा में स्ट्रेच मार्क्स हो जाते हैं। ये स्ट्रेच मार्क्स युवावस्था के दौरान और प्रेगनेंसी के दौरान होते हैं। इन स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए या फिर कम करने के लिए आप कुछ घरेलू और प्राकृतिक उपाय अपना सकती हैं।



**स्ट्रेच** च मार्क्स से छुटकारा पाने के लिए कैस्टर ऑइल भी बेहद कारगर माना जाता है। इसके लिए प्रभावित हिस्से पर कैस्टर ऑइल लगा कर इस हिस्से को प्लास्टिक बैग से लपेट लें। अब हॉट वॉटर बॉटल से करीब आधा घंटे सिकाई करें और हल्का रगड़ें।



## आलू का जूस

आलू में ढेर सारे विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं जो त्वचा की ग्रोथ को बढ़ाते हैं और उसका फिर से नवीनीकरण करते हैं।

**क्या करें :** मध्यम आकार के आलू को थोड़ा मोटा काट लें। उसके बाद आलू के टुकड़े को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं। कुछ मिनटों बाद उस जगह को गुनगुने पानी से धो लें।

## जैतून का तेल

जैतून के तेल में प्राकृतिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा ज्यादा होती है जो कि त्वचा की बहुत-सी समस्याओं का निदान कर सकती है।

**क्या करें :** गुनगुने शुद्ध जैतून के तेल को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं और हल्की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन सही होता है और स्ट्रेच मार्क्स हल्के होते हैं। जैतून के तेल को आधा घंटा या उससे ज्यादा देर के लिए त्वचा पर लगा रहने दें। इससे त्वचा तेल में मौजूद विटामिन ए, डी और ई को अच्छे से सोख लेती है।



## नींबू का रस

स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने का एक तरीका है नींबू का उपयोग। नींबू में प्राकृतिक तौर पर एसिड पाया जाता है जो कि स्ट्रेच मार्क्स को कम करने, एक्ने को खत्म करने आदि स्किन प्रॉब्लम्स में लाभकारी होता है।

**क्या करें :** सर्कुलर मोशन में ताजे कटे नींबू के रस को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाइए। नींबू के रस को कम से कम दस मिनट तक लगा रहने दें, उसके बाद उसे पानी से धोएं। इसके अलावा खीरे के रस और नींबू के रस की बराबर मात्रा को लें और स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं।



## शक्कर

व्हाइट शुगर स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। आप शुगर का इस्तेमाल करती हैं तो यह मृत त्वचा को हटाने का काम करता है।

**क्या करें :** बादाम तेल के साथ एक चम्मच शक्कर मिलाएं और उसमें कुछ बूंद नींबू के रस की डाल कर अच्छे से मिला लें। मिश्रण को स्ट्रेच मार्क्स वाले हिस्सों पर लगाएं। नहाने से दस मिनट पहले रोजाना इसे लगाएं और हल्का सा रगड़ें। एक महीने लगातार ऐसा करने पर आप पाएंगी कि आपके स्ट्रेच मार्क्स हल्के पड़ने लगे हैं।



## एलोवेरा

त्वचा की विभिन्न समस्याओं में एलोवेरा बहुत लाभकारी है। इसमें पाए जाने वाले तत्व हल्की जलन और स्ट्रेच मार्क्स को भी दूर करने में कारगर हैं।

**क्या करें :** आप चाहें तो डायरेक्ट एलोवेरा के जूस को स्ट्रेच मार्क्स पर लगा सकती हैं और कुछ मिनट के बाद गुनगुने पानी से उसे धो सकती हैं। दूसरा तरीका यह है कि आप एक-चौथाई कप एलोवेरा का जूस लें और विटामिन ई का तेल (दस कैप्सूल) लें और विटामिन ए का तेल (पांच कैप्सूल) को एक साथ मिक्स करें। इस मिश्रण को त्वचा पर हल्के हाथों से लगाएं (या रगड़ें)। ऐसा रोजाना करें। कुछ दिनों में फर्क दिखने लगेगा।



# चेहरे से कैसे हटाए अनचाहे बाल

**आ**ज फैशन के प्रति जागरूकता बढ़ रही है और खासतौर पर लड़कियों की नजर में। लड़कियां खूबसूरत दिखने के लिये न जाने क्या क्या करती हैं लेकिन एक बात जो उन्हें हर वक्त परेशान करती है, वह है चेहरे पर अनचाहे बालों का होना। चेहरा अगर गोरा है तो उस पर काले रंग के रोएं बहुत ही खराब लगते हैं, ऐसा लगता है मानो चेहरा भद्दा लगता है। हांलाकि आप अपने अनचाहे बालों को वैक्सिंग या ब्लीच कर के दूर कर सकती हैं। लेकिन शेविंग और वैक्सिंग से केवल बाल और अधिक बढ़ते हैं इसलिये इसे नहीं करवाना चाहिये। ब्लीचिंग से भी चेहरे के बाल गोल्डन रंग के हो जाते हैं जो कि सूरज की रौशनी में चमकने लगते हैं। चेहरे पर अत्यधिक बाल तब उगते हैं जब महिला के शरीर द्वारा अतिरिक्त टेस्टोस्टेरोन बनने लगता है। टेस्टोस्टेरोन ज्यादा न बने इसके लिये या तो आप डॉक्टर की सलाह ले कर दवाइयां खा सकती हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार कर के इसे ठीक कर सकती हैं। आइये जानते हैं कुछ खास उपचार-

- पुदीने की चाय इस चाय को पीने से महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन बनना घट जाता है, जिससे चेहरे के बाल आना कम हो जाते हैं। अगर आपको चेहरे के बालों को कम करना है तो 2 कप पिपरमिंट टी पीजिये।



- लेजर ट्रीटमेंट इस ट्रीटमेंट को करवाने से बिना दाग पड़े ही बाल गायब हो जाते हैं और दुबारा नहीं उगते।
- मेडिकल ट्रीटमेंट अगर आपको लगता है कि यह समस्या अंदर से है तो आपको तुरंत ही डॉक्टर को दिखाना चाहिये क्योंकि यह हार्मोनल असंतुलन की वजह से हो रहा है।
- गर्भनिरोधक गोलिएयां अगर आप मेनोपॉज से अभी नहीं गुजरी हैं तो आप गर्भनिरोधक गोलिएयां

का सेवन कर के अपने हार्मोन को बैलेंस कर सकती हैं। इससे चेहरे पर बाल नहीं उगे।

- विटामिन बी6 यह शरीर से पैदा हो रहे अत्यधिक टेस्टोस्टेरोन को बनने से रोकता है, जिससे चेहरे पर अत्यधिक बाल नहीं उगते। विटामिन बी6 पाने के लिये केला, चिकन, मछली, आलू, आदि का सेवन करें।
- इलेक्ट्रोलीसिस यह काफी खर्चीला होता है जिसमें चेहरे के बालों की जड़ को बिजली से जलाया जाता है। भविष्य में और रोएं न उगे इसके लिये यह नियमित रूप से करवाने के लिये डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। इस उपचार में दर्द भी होता है।
- सामयिक क्रीम इस क्रीम को लगाने से चेहरे के बाल धीमे धीमे कम होने लगते हैं लेकिन इसके लगाने के लिये आपको डॉक्टर के सलाह की आवश्यकता पड़ेगी।
- सोया प्रोडक्ट सोया से बने कोई भी खाद्य पदार्थ को खाने से मेल हार्मोन कम बनेंगे इसलिये अपने भोजन में इसे जरूर शामिल करें।
- हल्दी हल्की को पानी मिला कर पेस्ट बना लीजिये और चेहरे पर 15 मिनट तक लगाने के बाद धो लीजिये। इसे स्क्रब के रूप में इस्तमाल करने के लिये इसमें बेसन मिलाइये और चेहरे पर लगा कर रगड़िये।

## चिकित्सा सेवाएं

**डॉ. योगिता परिहार**  
M.B.B.S., DGO  
**प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ**  
चिकित्सक: सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.डी.एफ. सेंटर)  
निःसंतान दम्पति के लिए विशेष मार्गदर्श एवं निदान  
अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज  
दुर्बल द्वारा बच्चेदानी के मुँह के छालों की जांच (कॉलपोस्कोपी)  
महिला गुप्त रोगों (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पोशानियां  
सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज (समय: शाम 7 से 9 बजे तक)  
**9752573474**  
क्लीनिक: जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गौता भवन रोड, इन्दौर

**डॉ. राकेश धुपिया जैन**  
एम.बी.बी.एस., डी.एन.बी  
**पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)**  
विशेषज्ञ: लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलोरेक्टल सर्जरी, हर्मिया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं पैराथायरॉइड सर्जरी, दूरीन पद्धति द्वारा सर्जरी  
क्लिनिक: एम.झेड- 11, मिल्विंदा मेनोर रवीन्द्र नाटय गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर  
फोन: 0731-2521133 E-mail: dr.rakeshdhupia21@gmail.com  
समय: दोप: 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक  
**मोबा. 94253-20502**

**डॉ. पराग गांधी**  
एम.डी. (पेडियाट्रिक्स)  
**नवजात शिशु एवं बच्चों के विशेषज्ञ**  
क्लिनिक: संकल्प मेडिकल सेंटर  
210, विद्यापति, नारायण कोठी के पास, 17, रेस्कॉर्स रोड, इन्दौर  
समय: सुबह 10.00 से 1.00 बजे तक  
**फोन: 4064600**  
क्लिनिक: आरोग्य पॉली क्लिनिक  
130, जेल रोड (चिमनबाग चौक के पास), इन्दौर  
समय: शाम 5.00 से 8.00 तक  
**फोन: 2538664, 2530419**

**डॉ. सीमा चौधरी (जैन)**  
वाइप्रन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB  
विशेषज्ञ :- बाइपासन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।  
क्लीनिक :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)  
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम: 4 से 6)  
(3) मेडिकोर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)  
**9425904751**  
email: seemachoudhary97@yahoo.com

प्रिय पाठक,  
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो **संकेत एवं सूत्र** को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। **संकेत एवं सूत्र** आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।  
**9826042287**  
**9424083040**  
ई-मेल - drakindore@gmail.com  
संपादक

**ATS** Mob:- 9329799954  
**Accren Technology Services**  
(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)  
Address:- 11-n Guro Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)  
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com  
accra2@yahoo.com



अनचाहे बाल महिलाओं की एक आम समस्या है। महिलाओं के चेहरे पर पुरुषों जैसे बाल आ जाने से बहुत ही दुखद स्थिति बन जाती है। आमतौर पर ठोड़ी और होंठ के ऊपर बाल आते हैं।

### कारण

**हार्मोनल समस्याएं :** महिलाओं में हार्मोन की अनियमितता के कारण चेहरे पर बाल आने लग जाते हैं। शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के अधिक सक्रिय होने पर चेहरे, अपर लिप व ठोड़ी पर बाल आने लगते हैं।

**वंशानुगत :** चेहरे पर बाल आना एक वंशानुगत समस्याएं हैं। परिवार में यदि माता को बाल आने की समस्या है तो यह समस्या उसकी बेटी को होने की आशंका भी रहती है।

**अनियमित जीवनशैली :** भोजन में प्रोटीन, विटामिन और फाइबर जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की कमी से भी अनचाहे बाल विकसित होने लगते हैं।

**पॉलिसिस्टिक ओवरी :** पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम में ओवेरी में छोटी-छोटी गठानें बन जाती हैं जिससे हार्मोन की एक्टिविटी पर प्रभाव पड़ता है और चेहरे पर बालों का विकास होता है।

**स्टेरोइड्स :** 5-6 महीने तक लगातार स्टेरोइड्स लेने पर मेटाबोलिक तथा हार्मोनल परिवर्तन आने लगते हैं।

### रजोनिवृत्ति :

इस समय हार्मोन के स्तर में बदलाव आते हैं जिससे अनचाहे बाल विकसित होने की आशंका रहती है।

अनचाहे बालों को लेजर द्वारा स्थायी रूप से हटाया जा सकता है। लेजर से बालों को हमेशा के लिए जड़ से खत्म किया जाता है। इसमें लगभग 7 से 8 सत्रिंग्स लगती हैं। शरीर के अनचाहे बालों को दूर करने के लिए यदि वैक्सिंग, शैविंग, ट्वीजिंग आदि तरीकों से त्रस्त हो चुके हों तो लेजर उपचार अच्छा विकल्प हो सकता है।

### तैयारी

- बालों से निजात पाने के लिए किया जाने वाला लेजर उपचार आम कॉस्मेटिक प्रक्रिया से भिन्न

# अनचाहे बालों का उपचार लेजर से



मेडिकल प्रोसिजर है जिसे विशेष प्रशिक्षण प्राप्त प्रोफेशनल द्वारा ही किया जा सकता है। इस प्रक्रिया को कराने से पहले सुनिश्चित कर लें कि चिकित्सक या टेक्नीशियन अपने काम में कुशल हों। लेजर उपचार का मन बना चुके हों तो प्लकिंग, वैक्सिंग और इलेक्ट्रोलिसिस जैसी प्रक्रियाओं को 6 हफ्तों पहले से बंद करने की सलाह दी जाती है।

- लेजर को बालों की जड़ों पर केंद्रित किया जाता है, वैक्सिंग या प्लकिंग जैसी प्रक्रियाओं से बाल अस्थायी रूप से जड़ समेत निकल जाते हैं

इसलिए लेजर उपचार के पहले कम से कम 6 हफ्तों तक यह नहीं कराना चाहिए।

- लेजर उपचार के पहले और बाद में 6 हफ्तों तक धूप से भी बचना चाहिए। त्वचा पर धूप के असर से लेजर उपचार का प्रभाव कम हो सकता है और प्रोसिजर के बाद जटिलताओं की आशंका भी बढ़ जाती है।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले लेजर उपकरण को बालों के रंग, मोटाई और स्थान के अनुसार एडजस्ट किया जाता है, साथ ही त्वचा के रंग का ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

## JAIN DENTAL CLINIC

**Dr. Rini Badjatia**  
B.D.S., M.D.S. (Pediatric)  
M. 9424456841  
Email: dr.rini.gangwal@gmail.com



**Dr. Sourabh Badjatia**  
B.D.S., M.D.S. (Pediatric)  
M. 9424456154  
Email: sourabh417@yahoo.com

Time : Morning 10.30 am to 9.00pm

### उपलब्ध सुविधाएं :

- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Intra Oral Camera द्वारा कम्प्यूटर पर दांत के विविध रोगों तथा इलाज की पूरी जानकारी देखने की सुविधा।
- Dignle X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट-(RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- डेंटल इम्प्लांट द्वारा जबड़े में स्क्रू लगाकर दांत एवं फिक्स बतौसी की सुविधा।

Website: www.jaindentalclinci.co.in

G-22, Ashirwad Complex, Sanvid Nagar, Kanadia Road, Near Bangali Square, Indore 452018 (M.P.)



माननीय श्रीपद नाइक, आयुष (स्वतंत्र प्रभार), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जी को सेहत एवं सूरात की प्रतियां भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी संपादक।

केंद्र  
होम्यो  
परिषद के  
उपाध्यक्ष  
पश्चात  
अभि



केन्द्रीय होम्योपैथी परिषद के अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष निर्वाचित होने के पश्चात शुभकामना प्रेषित करते हुए होम्योपैथिक जगत ।





केन्द्रीय होम्योपैथी परिषद के अध्यक्ष माननीय डॉ. रामजी सिंह को शुभकामना प्रेषित करते हुए प्रोफेसर डॉ. ए.के. द्विवेदी।

द्रीय  
पैथिक  
अध्यक्ष एवं  
का चुनाव  
स्वागत  
नंदन



केन्द्रीय होम्योपैथी परिषद के उपाध्यक्ष माननीय डॉ. अरुण भस्मे को शुभकामना प्रेषित करते हुए प्रोफेसर डॉ. ए.के. द्विवेदी।



# फीमेल टॉनिक सीता-अशोक

सीता-अशोक या फिर असली अशोक के वृक्ष का भारतीय परंपरा में बहुत सम्मान किया जाता है। संस्कृत में इसे हेमपुष्पा, ताम्र पल्लव और कंकेली भी कहते हैं। परंपरा से इसका संबंध रामायण से, बुद्ध के जीवन से तो माना ही जाता है, इसके साथ ही आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धति में इसे स्त्री रोगों के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है। लेकिन ये वो अशोक का वृक्ष नहीं है जिसे अक्सर हम बगीचों में, घरों के लॉन में और मार्ग-विभाजकों पर लगा देखते हैं जिसे पोलिअल्थिया लांगिफोलिया कहते हैं।


**वै**ज्ञानिक तौर पर सराका इंडिका या फिर सराका असोका ही वही अशोक है जिसका भारतीय, अरबी और यूनानी चिकित्सा शास्त्र में उल्लेख है। असली अशोक एक छोटा वृक्ष है, जबकि नकली अशोक बहुत ऊँचा जाता है। हालाँकि हमारी ज्ञान पद्धति में अशोक वृक्ष के बहुत सारे लाभ गिनाए गए हैं, अब वैज्ञानिक भी इसे स्वीकार करने लगे हैं। इसकी पत्तियाँ, छाल और फूलों को दुनिया के बहुत सारे हिस्सों की पारंपरिक चिकित्सा विधा में इस्तेमाल किया जाता है।

इसका प्रयोग ट्यूमर, मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक और अनियमित स्राव, स्त्रियों को होने वाली श्वेत प्रदर की समस्या, चर्म रोग और मधुमेह के साथ ही संक्रमण को रोकने में भी किया जाता है। शरीर में सूजन आने की स्थिति या जहरीले जानवर के काटने पर भी इसकी छाल का पेस्ट लगाने से जहर फैलने, फफोले पड़ने या फिर संक्रमण होने से बचाव करता है।

## तुरंत उपचार

- बाजार में अशोक का बना-बनाया सत्व मिलता है, लेकिन इसे खरीदने से पहले इस बात की तसल्ली कर लेना चाहिए कि एक तो ये मिलावटी न हो, दूसरा ये नकली अशोक के वृक्ष से न निकाला गया हो। जो महिलाएँ अनियमित और अत्यधिक रक्तस्राव से पीड़ित हैं, उन्हें अशोक की छाल के काढ़े के सेवन से लाभ मिलेगा। इसे हर दिन ताजा बनाया जाना चाहिए और इसे मासिक-धर्म के दौरान इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- विशेषज्ञ काढ़ा बनाने के लिए पानी के साथ दूध के इस्तेमाल की भी सलाह देते हैं। इसे हर दिन एक चाय का चम्मच भर कर लिया जा सकता है। कभी-कभी पेचिश के साथ भी रक्त-स्राव होता है, ऐसी स्थिति में भी अशोक की छाल का काढ़ा राहत पहुँचाता है। इसके साथ ही अशोक के सूखे फूलों का भी सेवन किया जा सकता है।
- विशेषज्ञ मधुमेह के रोगियों को भी अशोक के सूखे फूलों का सेवन करने की सलाह देते हैं।
- इन सबसे ऊपर अशोक के सत्व को बाजार में 'फीमेल टॉनिक' के तौर पर जाना जाता है, जो महिलाओं की प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है। इसके साथ ही अशोक की छाल का अर्क या काढ़ा खूनी बवासीर में भी कारगर पाया गया है।





**UNIQUE HOSPITAL**  
**UNIQUE DENTAL & HEALTH CARE CLINIC**

हमारी विशेषताएं :

- तम्बाकू, सिगरेट से होने वाली बीमारियाँ का उपचार जैसे - मुँह कम खुलना खाना खाते समय मुँह में जलन, मुँह का सुखना, सफेदी /चकते आदि।
- दर्द रहित (दाँतों की नस का इलाज) रूट केनल उपचार
- दाँतों की सड़न से छुटकारा एवं विभिन्न प्रकार की डेन्टल फिलिंग
- दर्द रहित दाँतों का निकालना • दाँतों की सफाई एवं ब्लिचिंग
- मुख रोग एवं छोटों का उपचार (तम्बाकू, धूम्रपान से हुई बीमारी)
- टेढ़े-मेढ़े दाँतों का इलाज • बत्तीसी बनाना
- बच्चों के दाँतों की सड़न का इलाज • **Crown & Bridge**

**Dr. APOORV PATODI (B.D.S)**  
Dental & Cosmetic Surgeon

**Time : Morning 11.00 am to 2 pm, Evening 6.pm to 9.00pm**

**E-mail : apoorvpatodi14@gmail.com**

**G-12, Kohinoor Tower, 218 Jawahar Marg Near Doctor's House, Rajmohalla, Indore M. 9977003148**



हमारे पारंपरिक ज्ञान में ही फलों और सब्जियों के फायदों की लंबी सूची मिल जाती है। आहार विशेषज्ञों ने भी इसकी पुष्टि की है। अब हर व्यक्ति ताजे फल और सब्जियां खाने के स्वास्थ्यगत लाभ जानने लगा है। कुछ उनमें ऐसे भी हैं, जो फलों और सब्जियों का स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए उपयोग करना भी जानते हैं।

# सौंदर्य के लिए वरदान ठंड का मौसम



**ह**कीकत यह है कि फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स, बहुमूल्य विटामिंस, मिनरल्स और पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, बी, सी, डी और ई, कैरोटेनाइड्स, कोएंजाइमस क्यू 10, पॉलिफेनल्स, पोटेशियम, सेलेनियम और जिंक आदि से भरपूर होती हैं। कुछ दूसरी सामग्री के साथ मिलाने पर फल और सब्जियां बेहद उपयोगी फेस मॉस्क, स्कीन क्रीम, बॉथ ट्रीटमेंट और स्कीन ऑइन्टमेंट भी बन सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे?

- केले में निहित प्राकृतिक तेल त्वचा को नर्म करने के तो काम आता ही है, साथ ही ये विटामिन और दूसरे पोषक तत्वों से भी परिपूर्ण

होता है, जिससे बालों में लोच आती है।

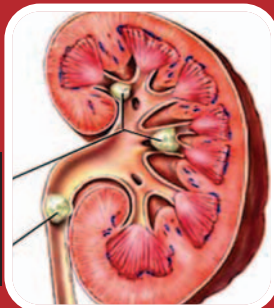
- तरह-तरह के बीन्स उम्र के प्रारंभिक लक्षणों से लड़ने के काम आता है।
- ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी और रसबेरी में एंटीऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ ही प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। इसका उपयोग क्रीम में किया जाता है। ये एक तरफ जहाँ त्वचा को नर्म बनाती हैं, वहीं त्वचा के सेल्स की भी मरम्मत करती हैं।
- खरबूजे से स्कीन क्रीम बनाया जाता है, जो त्वचा को कांतिमय और चमकदार करता है।
- गाजर में निहित बीटा-केरेटीन रुखी त्वचा को

नर्म बनाता है।

- खीरा तो बहुत लंबे समय से आंखों के आसपास के काले घेरों को दूर करने में उपयोग में लाया जा रहा है।
- लहसुन का सेवन भी उम्र के असर को कम करने में सहायक होता है।
- अंगूर पोलिफेनोल्स से समृद्ध होते हैं, जो बालों और त्वचा दोनों को नमी देते हैं।
- नींबू प्राकृतिक तौर पर त्वचा के लिए ब्लीच का काम करता है, साथ ही त्वचा को मुलायम भी बनाता है। नींबू को कोहनी और घुटनों की सफाई में भी काम में लाया जा सकता है।

जनवरी

पथरी रोग  
विशेषांक



संभत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मौसमी बदलाव की आहट आ चुकी है। सुबह-शाम ठंड और प्रदूषण वाली हल्की धुंध भी असर दिखाने लगी है। इसके साथ ही शुरू हो गई हैं सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं। लापरवाही के चलते किसी को सर्दी-जुकाम या चेस्ट कंजेशन जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है तो कुछ लोग ठंड की वजह से जॉगिंग बंद करने से परेशान हैं। हम आपको बता रहे हैं कि कैसे थोड़ी-सी सावधानी आपको इस बदलते मौसम में फिट रख सकती है -

**अ**गर आपको डायबीटीज, अस्थमा या दिल की बीमारी है तो सुबह-शाम बाहर निकलने से बचें, क्योंकि इस समय कोहरे के साथ प्रदूषण मिलकर पूरे वातावरण में फैल जाता है। इस दौरान बाहर निकलने से सांस के जरिए प्रदूषण फेफड़ों तक पहुंचकर कंजेशन बढ़ सकता है। इससे आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है या अस्थमा का अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

### कार्डियोवेस्कुलर वर्कआउट

सर्दियों में शरीर में जमने वाले एक्स्ट्रा फैट का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है। यह फैट दिल की धड़कनों पर बुरा असर डालता है। ऐसे में दिल से जुड़ी बीमारियों की आशंका इस मौसम में कई गुना बढ़ जाती है। वजन बढ़ने की समस्या भी इसी मौसम में ज्यादा होती है। इस तरह की परेशानी से निबटने के लिए आप घर पर ही कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग से जुड़ी आसान एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें आपको 20 मिनट या इससे थोड़ा ज्यादा समय तक ऐसे व्यायाम करने होंगे, जो आपके दिल की धड़कनों को सामान्य से काफी तेज कर दें। घर पर आजमाई जाने वाली कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग के तहत अपनी जगह पर ही खड़े होकर जॉगिंग कर सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, लगातार 20 से 25 बार उछल सकते हैं, घर की सीढ़ियों पर दो-तीन बार तेजी से ऊपर-नीचे कर सकते हैं। आप इनमें से हर एक

# गुलाबी मौसम में जरा बच के...



## अपनाएं ये टिप्स

- कपड़ों का खास ध्यान रखें, अगर सुबह बाहर निकलते हैं तो गर्म कपड़े साथ रखें ताकि ठंड लगने पर उनका इस्तेमाल कर सकें।
- सुबह देर से घर से निकलने वाले अक्सर लापरवाही का शिकार होते हैं। देर शाम घर लौटते वक्त मौसम ठंडा हो जाता है, लेकिन दिन की गर्मी देखकर आप गर्म कपड़े आपने साथ नहीं रखते। ऐसी गलती न करें।
- अगर डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अस्थमा जैसी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलकर मौजूदा मौसम के हिसाब से दवाओं के डोज आदि की जानकारी लें और दवाएं नियमित लें।
- बाइक चलाते वक्त विंड शीटर और मफलर

का इस्तेमाल करें, क्योंकि सीने और नाक-कान के जरिए ठंडी हवा शरीर तक पहुंचने से समस्या बढ़ती है।

- बच्चों और बुजुर्गों का खास ध्यान रखें, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता युवा लोगों के मुकाबले कम होती है।
- ठंड में आपको प्यास का अहसास कम होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपके शरीर को कम पानी की जरूरत होती है। ठंड में भी खूब सारा पानी पिएं।
- साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। वायरल बेहद संक्रामक होता है। साफ-सफाई में हल्की-सी लापरवाही होने पर भी यह तेजी से एक-दूसरे तक फैलता है।

को आजमा सकते हैं। हर तरह की एक्सरसाइज को 5-5 मिनट के लिए किया जा सकता है। ये तरीके आपके बाहर निकलने की परेशानी को भी दूर कर देंगे, साथ ही आपके दिल को हमेशा जवां रखेंगे।

### मांसपेशियों व जोड़ों से जुड़ा वर्कआउट

सर्दियों में मांसपेशियों का जकड़ जाना भी आम समस्या है। इसके अलावा, इस मौसम में जोड़ों के दर्द की परेशानी भी देखने को मिलती है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह की एक्सरसाइज के जरिए इन्हें दूर किया जा सकता

है। मांसपेशियों के जकड़ जाने पर उन्हें व्यायाम के जरिए ही आराम पहुंचाया जा सकता है। पुशअप और पुलअप मांसपेशियों को लचीला बनाए रखने का आसान तरीका है। इसके लिए कहीं भी बाहर निकलने की जरूरत नहीं है। इसके साथ घर पर ही एक्सरसाइज के कुछ खास उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों की जकड़न को दूर किया जा सकता है। डंबल से वॉर्मअप किया जा सकता है। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए आपको व्यायाम के लिए अलग से वक्त भी नहीं निकालना है। काम करते हुए भी कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे ही हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।





# शाइनी स्किन, यंग लुक

**ए** क यंग और शाइनी स्किन का ग्रेस कुछ अलग ही होता है। अगर आप भी इसे बरकरार रखना चाहती हैं तो इसके लिए आप ये दस टिप्स अपना सकती हैं-

## तेज गर्म पानी

बहुत गर्म पानी से नहाना अवांइड करें। यह स्किन के पोर्स डैमेज करता है। दरअसल हीट स्किन की कोशिकाओं को कमजोर कर देती है, जिससे स्किन खराब होती चली जाती है।

## स्ट्रेस से नुकसान

स्ट्रेस का आपकी स्किन पर बेहद नेगेटिव असर पड़ता है। स्ट्रेस से बचने के लिए योगा और गहरी सांस लेने जैसी एक्सरसाइज बेस्ट रहेगी। वहीं, इससे छुटकारा पाने के लिए कॉफी और अल्कोहल जैसी चीजें अवांइड करें।

## विलनिंग है जरूरी

स्किन को क्लीन करने के लिए पैकिट वाइप का इस्तेमाल न करें। इस तरह जल्दबाजी में की गई क्लीनिंग स्किन में बैक्टीरिया और इन्फेक्शन की वजह बन सकती है। इससे स्किन खराब होने के चांस भी बढ़ जाते हैं।

## लो फैट डाइट

स्लिम ट्रिम रहने के लिए लो फैट डाइट लेना तो ठीक है, लेकिन स्किन के लिए बिल्कुल नहीं। इस तरह की डाइट स्किन को डल कर उसकी शाइनिंग कम कर देती है। दरअसल, स्किन को हेल्दी और मॉइश्चराइजिंग युक्त रखने के लिए फैट की जरूरत होती है। इसके लिए फैटी एसिड्स मसलन, फिश, एग्स, फ्लेक्स सीड्स, वॉलनट्स और ग्रीन वेंजिटेबल वगैरह आपके लिए बेहद फायदेमंद रहेंगे।

## ज्यादा मीठी चीजें

ज्यादा मीठी चीजें वेस्टलाइन को चौड़ा कर देती हैं, जिससे चेहरे पर रिंकल्स भी पड़ जाते हैं। इसलिए मीठा खाएं लेकिन बैलेंस जरूरी है। मीठे की जगह प्रोटीन युक्त चीजें खाएं, जो आप नट्स व सीड्स से पा सकते हैं।

## सनस्क्रीन लगाएं

अगर आप यह सोचती हैं कि एसपीएफ प्रोटेक्शन की जरूरत केवल तब ही होती है, जब आप सूरज की किरणों के संपर्क में होती हैं, तो गलत सोचती हैं। इसका इस्तेमाल हमेशा करें। यहां तक कि मेकअप की शुरुआत में ही एसपीएफ 30- 50 मॉइश्चराइजर से करें।

## गर्दन को न भूलें

चेहरे पर लगाने वाली स्किन क्रीम का इस्तेमाल गर्दन व क्लीवज पर भी करें। सूरज की हानिकारक किरणों से बचने के लिए एंटीऑक्सिडेंट सीरम का इस्तेमाल करें।

## पॉल्यूशन से बचें

वातावरण में फैले प्रदूषण और सिगरेट के धुएँ से स्किन को बेहद नुकसान पहुंचता है। इसलिए इससे जितना हो सके बचें।

## खूब पानी पिएं

रोजाना 10- 12 गिलास पानी पीएं। यह आपकी स्किन की नमी को बनाए रखता है। इससे रिंकल्स पड़ने का प्रोसेस भी स्लो हो जाता है। लेकिन अल्कोहल से बचें, क्योंकि यह विटामिन ए और दूसरे कई ऐसे जरूरी तत्वों को कम कर देता है, जो स्किन में लचीलापन बनाए रखता हैं।

## नींद लें भरपूर

स्किन रात को रिजेनेरेट होती है। इसलिए हर दिन कम से कम आठ घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी है। स्टडीज के मुताबिक, कम नींद लेने से ऐंजिंग प्रोसेस तेज हो जाता है। इसलिए भरपूर नींद लें।

**जैसे-जैसे** सर्दी का मौसम अपने शबाब पर पहुंचता है, पैरों की खूबसूरती को बनाए रखना मुश्किल होता जाता है। पैरों की चमड़ी का सख्त हो जाना और एडियों का फटना जैसी समस्याएं इस मौसम में आम तौर पर उभरकर सामने आती हैं। इससे बचने के लिए कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्यक है।

## क्या है एडियां फटने की मुख्य वजह

एडियां फटने की मुख्य वजह शरीर में कैल्शियम और चिकनाई की कमी होती है। एड़ी व तलवों की त्वचा मोटी होती है, इसलिए शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी कुदरती तेल पैर के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता। फिर पौष्टिक तत्व व चिकनाई न मिल पानेकी वजह से ही एडियां खुरदरी-सी हो जाती हैं और इनमें दरार पड़ने लगती है। एडिया ज्यादा फटने से दर्द और जलन तो होती ही है, कभी-कभी खून भी निकल आता है।

## ठंड में फटी एडियों से छुटकारा पाने के नुस्खे

- डेढ़ चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पावडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एडियों पर अच्छी तरह से लगा लें, कुछ ही दिनों में फटी एडियां फिर से भरने लगेंगी।
- अगर एडियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाहे को भिगोकर फटी एडियों पर रखें। ऐसा दिन में तीन-चार बार करें, इससे एडियां ठीक होने लगेंगी।
- गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच सोडा और कुछ बूदें डेटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एडियों को प्यूमिक स्टोन या झांवे से रगड़कर साफ कर लें। इससे एडियों की मृत त्वचा साफ हो जाएगी। फिर साफ तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें।
- पैरों को साफ व खूबसूरत बनाए रखने के लिए पैडिक्योर को अवश्य चुनें। यह पैरों के नाखून, एड़ी व तलवों की सफाई का शानदार तरीका है।
- पैडिक्योर एक आसान विधि है, इसे आप खुद घर पर भी कर सकती हैं अगर आपके पैरों की दशा ज्यादा खराब है तो पैडिक्योर किसी ब्यूटी स्पेशलिस्ट से ही करवाना मुनासिब है।

# ठंड में एडियों को बनाएं सुंदर



## Dr. Isha Singh

MBBS, DCH  
New Born & Child Specialist  
Ex. Pediatrician :  
St. Stephen's Hospital Delhi  
Max Super Speciality Hospital Delhi

1st Floor, IP Enclave,  
275, Sai Kripa Colony, Indore  
Timing : Morning 11 am to 1pm  
& Even. 5 to 8 pm  
dr.isha.j@gmail.com



!!Smile Starts At Our Doorstep!!

## Our Facilities :

Complete Child Health Care  
Treatment for minor and major illnesses  
Complete Vaccination  
Complete Growth Monitoring  
Diet Counseling  
First aid for minor injuries

Ph : 0731-2559044 Mob. 9993979053





# डॉ. अरूण रघुवंशी

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



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

**सिनर्जी हॉस्पिटल**

ओपीडी समय:

सुबह: 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक

स्कीम न. 74-सी, सेक्टर बी  
विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-2550400

विशेषज्ञता :-

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

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

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक )

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54,  
विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-2574404

# 9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in



# सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेग्नेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकएटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट  
ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई, फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

## मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

**विशेषज्ञ :** • बौनापन • हार्मोन विकृति • यौवनावस्था परिवर्तन न होना  
• पिट्यूटरी • एड्रिनल • कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी  
• महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335



फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

## डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन (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

**क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर**  
समय : सायं 5 से 8 बजे तक E-mail : abhyudaya76@yahoo.com

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



# भारतीय डेजर्ट

## में कैसे करें कैलोरी की गिनती

**मि**ठाई किसी भी पार्टी, पूजा-पाठ, शादी के अवसरों की जान होती है। कोई भी त्यौहार मिठाई के बिना अधूरा माना जाता है। यहां तक कि लगभग हर भारतीय को भोजन के बाद एक छोटा टुकड़ा मीठा खाने की आदत भी होती है, फिर चाहे वह ताजा बेकड चीजकेक हो, जलेबी या फिर आइसक्रीम हो। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह खाद्य पदार्थ कैलोरी से भरपूर होते हैं और मोटापे के साथ-साथ डायबिटीज के खतरे को भी बढ़ा सकते हैं। इसलिए आप क्या, कितना और कितनी बार मिठाई लेते हैं, इसके बारे में सतर्क होने की जरूरत है।



### डेजर्ट में हानिकारक तत्व

चॉकलेट का एक टुकड़ा आकर्षक हो सकता है, लेकिन इस डेजर्ट को खाना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। स्वीट ट्रीट, ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट से भरपूर होने के कारण आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं। भारतीय मिठाई और डेजर्ट परिष्कृत सामग्री जैसे चीनी, मैदा या सफेद आटा और सोडा से बनने के कारण शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार, यह चीजें हार्मोनल असंतुलन, ब्लड शुगर के स्तर, ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर, दिल की बीमारियों, वॉटर रिटेंशन और त्वचा संबंधी समस्याओं की संभावना को बढ़ा देती है। इसके अलावा डेजर्ट में चीनी की बहुत अधिक मात्रा होती है जो आपके फैट को आसानी से बढ़ाकर शरीर में अतिरिक्त कैलोरी को जोड़ता है।

### डेजर्ट के विकल्प

भले ही आपके डेजर्ट कैलोरी युक्त हैं, लेकिन कुछ स्वस्थ परिवर्तन करके आप अभी भी इन्हें अपना सकते हैं। इसके लिए सबसे अच्छा तरीका स्मूदी, आइसक्रीम और डेसर्ट बनाते समय स्वस्थ सामग्री

का चयन करना है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार, खजूर, फल या गुड़ माध्यम से बने डेजर्ट कैलोरी में अपेक्षाकृत कम होते हैं। गुड़, शहद और साबुत अनाज से बना केक लो फैट केक स्वस्थ होता है।

इसके अलावा, मूंगफली लड्डू और नट्स से बनी चिककी मिठाई का पौष्टिक विकल्प है। लेकिन कहते हैं न कि अति किसी भी चीज की बुरी होती है, और आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

### भारतीय डेजर्ट में मौजूद कैलोरी

हेल्दीफाइमी (भारतीय इतिहास में पहली बार, हेल्दीफाइमी कंप्यूटर और स्मार्टफोन से अपनी फिटनेस और वजन घटाने के लक्ष्य को प्राप्त करने की अनुमति देता है।) कैलोरी कांउटर का उपयोग करके आम डेजर्ट कैलोरी की जानकारी दी गई है-

- गुलाब जामुन: 2 टुकड़े = 340.1 कैलोरी
- जलेबी: 1 टुकड़ा = 88.8 कैलोरी
- चॉकलेट केक: 1 टुकड़ा = 184.1 कैलोरी
- वनीला आइसक्रीम: 2 स्कूप्स = 206.7 कैलोरी
- केसर पिस्ता कुल्फी: 1 कटोरी 126.6 कैलोरी
- गाजर का हलवा: एक काटोरी 237.4 कैलोरी
- खीर: 1 कटोरी 306.3 कैलोरी
- चीजकेक: 1 टुकड़ा = 256.8 कैलोरी
- रसमलाई: 1 टुकड़ा = 45.5 कैलोरी



## Dr. Mohana's Women's Clinic



MBBS, MS (OBG & GYNAE)

Infertility Specialist-Fellowship in infertility (FOGSI, Bombay)

Laparoscopic & Hysteroscopic Surgeon

**हमारी विशेषताएँ :-** ❖ जटिल गर्भावस्था ❖ स्त्रियों की सम्पूर्ण समस्याओं का निवारण

❖ बच्चेदानी का ऑपरेशन (बिना टॉकेवाला) ❖ कृत्रिम गर्भदान (IUI, IVF) टेस्ट ट्यूब बेबी ICSI

❖ Normal Delivery व Caesarean Section की सुविधा ❖ परिवार नियोजन परामर्श व उपकरण

**डॉ. अर्चना मोहना**

प्रसूति, स्त्री रोग व मि: संतानता विशेषज्ञ  
(दूरबीन पद्धति व शल्यक्रिया विशेषज्ञ)

महालक्ष्मी नगर, बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने, रेक्स डायक्लीनर्स के पास, नरीमन पॉइन्ट रोड, इन्दौर

Time : 11am-1pm & 5pm - 8pm Sunday : 11am - 1pm (on appointment only)

Website : www.drmojanas.com E-mail : drachanamohana.82gmail.com

**Mob. 8962128315**



# 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-

गौरव पाराशर  
8458946261

दीपक उपाध्याय  
9977759844

## 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

अपनी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के  
फॉर्मेट 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

Please Contact for Advertisement: Piyush Purohit 9329799954, Email: accren2@yahoo.com



# बहुत फायदेमंद है नाखून काटना



**ल** गभग हर कोई इस बात से वाकिफ है कि बढ़े हुए नाखूनों में गंदगी को जमा होती है जिनसे संक्रमण फैलने की संभावना रहती है। हम अपने शरीर का तो ख्याल रखते हैं, लेकिन पैरों और हाथों के नाखून की बात आती है तो शरीर के अनिवार्य लेकिन इस छोटे हिस्से की हमेशा उपेक्षा करते हैं। अपने नाखूनों को काटने या ट्रिम करने की बात आने पर इसे बोरिंग या कम महत्वपूर्ण मानकर इसे भूल जाते हैं या फिर नजरअंदाज कर देते हैं। इस लेख में विस्तार से जानिये क्यों नाखूनों को काटना जरूरी है और इन्हें नजरअंदाज करने से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं।

## नाखून काटने के स्वास्थ्य लाभ

देखा गया है कि लड़के अपने नाखूनों पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते। लेकिन नाखून के अंदर जमा गंदे बैक्टीरिया भयानक बीमारियां पैदा करते हैं। किसी भी प्रकार की नाखूनों की समस्याओं जैसे- अंतर्वर्धित नाखून, स्पून शेप नाखून और पिन्सर नाखून से बचने के लिए नाखूनों को ट्रिम करना बेहतर है। यहां नाखून काटने के बेहतरीन स्वास्थ्य लाभ के बारे में जानकारी दी गई है।

## चोटों से बचाव

अगर आप अपने नाखून नहीं काटते हैं, तो आप वास्तव में खुद को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कई बार नाखून नहीं काटने से दरवाजे या किसी और चीज पर लगने से चोट का कारण बन सकता है। यह निश्चित रूप से चोट के निशान पैदा कर सकता है। साथ ही यह बहुत दर्दनाक और कई महीनों तक खून के काले निशान छोड़ सकता है। इसलिए क्षति से बचने के लिए नियमित रूप से नाखूनों को काटना बेहतर होता है।

## बैक्टीरियल संक्रमण से बचाव

संक्रमण से बचने के लिए अपने नाखूनों की देखभाल करना महत्वपूर्ण होता है। अगर आप लगातार जूते या मोजे पहनते हैं तो आपके पैरों के नाखून बैक्टीरिया गठन को बढ़ा सकते हैं, क्योंकि पसीने के कारण आपके पैर ठीक प्रकार से सांस लेने में सक्षम नहीं होते हैं। इसलिए संक्रमण से छुटकारा पाने के लिए अपने नाखून को हमेशा काट कर रखें। साथ ही पैरों के नाखून के संक्रमण से बचने के लिए गंदे मोजे पहनने से बचें।

## स्वच्छता

स्वस्थ और सुंदर नाखून अच्छे स्वास्थ्य और परिपक्वता की छाप देते हैं। लेकिन अगर आप अपने नाखूनों को नियमित रूप से नहीं काटते तो उनमें फंगल इंफेक्शन होने की संभावना रहती है। नियमित रूप से नाखून काटते रहने के स्वास्थ्य लाभों में फंगल इंफेक्शन से छुटकारा पाना भी है। खुजली और लाल दाने वाले इस संक्रमण को एथलीट फुट के नाम से भी जाना जाता है। आमतौर पर यह सफेद धब्बे के रूप में पैर की अंगुलियों की बीच की त्वचा पर होता है। इस समस्या में नाखून प्रभावित होकर पीले रंग के दिखने लगते हैं। इसलिए इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए नाखून काटने बेहतर है।

## अंतर्वर्धित नाखून

यह एक गंभीर चिकित्सा हालत है जो नाखून ना काटने के कारण किसी को भी हो सकती है। यह दर्दनाक भी हो सकता है। इस समस्या को अंतर्वर्धित नाखून भी कहा जाता है। इस तरह के नाखून अधिकतर पैरों के अंगुठे में पाए जाते हैं। इस समस्या में दर्द और सूजन कुछ समय बाद संक्रमण में बदल सकता है। अगर आपका दर्द असहनीय है तो डॉक्टर से परामर्श करें।

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

**Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician**

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation

107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: ( 0731-2462696) Mob. 98272-67696

Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

# प्लास्टिक के बर्तन सेहत के लिए हानिकारक

प्लास्टिक निर्मित माइक्रोवेव बर्तनों के इस्तेमाल से मोटापा, प्रजनन क्षमता में गिरावट और कैंसर जैसे खतरनाक बीमारियों को बल मिल रहा है। एक रिपोर्ट के हवाले से यह खुलासा किया। रिसर्च यह स्पष्ट करती है कि प्लास्टिक के बहुत सारे बर्तनों को गर्म करने से उनमें से ऐसे रसायन निकलते हैं जो सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं।

**ये** रसायन कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाने का काम करते हैं जैसे कि मोटापा, पेट में संक्रमण, आईवीएफ, कैंसर, त्वचा विकार आदि। ऐसे में जहां तक हो सके हमें माइक्रोवेव में प्लास्टिक के बर्तनों के इस्तेमाल से बचना चाहिए क्योंकि अधिकतर लोगों को प्लास्टिक के ग्रेड के बारे में जानकारी नहीं होती है जो कि सेहत के लिए सुरक्षित हो। यहां तक कि जिन प्लास्टिक के बर्तनों पर यह लिखा होता है कि वे माइक्रोवेव में इस्तेमाल के लिए सुरक्षित हैं उनकी सुरक्षा की जांच भी सिर्फ बर्तनों के लिए होती है उसमें गर्म किए जाने वाले खाने की नहीं। यानी प्लास्टिक के बर्तन पर सिर्फ माइक्रोवेव सेफ लिखा होने का यह मतलब नहीं है कि वह फूड सेफ भी हैं। ऐसे में लोग पैराडाइज माइक्रोवेवल फ्रीज बाउल, सेरामिक कांच या स्टेनलेस स्टील के बर्तनों के इस्तेमाल करना सेहतमंद होगा।



**डॉ. सुष्मिता मुखर्जी** एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)  
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति  
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ  
जटिल गर्भावस्था

**GENESIS**

विशेषज्ञताएं



- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठनों का ऑपरेशन • संतान विहिन्ता • आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
- बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन • आईयूआई • जटिल गर्भावस्था • हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore  
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.  
Website: [www.lvflaparoscopyindore.com](http://www.lvflaparoscopyindore.com), e-mail: [sushm20032003@yahoo.com](mailto:sushm20032003@yahoo.com)





# केले के पत्ते पर भोजन फायदे अनेक

**के**ला हमारे पेट के लिए अच्छा माना जाता है, क्योंकि यह पेट की आंतों को साफ करता है आंतों में मल या गंदगी चिपक नहीं पाती। केला खाने से पेट हमेशा साफ रहता है।

केले के साथ-साथ इसका पत्ता भी काफी लाभप्रद सिद्ध हुआ है।

केले का पेड़ भगवान विष्णु को अति प्रिय है इसी लिए हिंदु केले के पेड़ की पूजा भी करते हैं।

केले का पेड़ बड़ा और लम्बा होता है जो कि एक पवित्र पेड़ माना जाता है और इसके बीच में

लम्बी धारी भी होती है। इसके अलावा भारत में लोग केले के पत्तों पर भोजन भी करते हैं।

यह एक ऐसा पेड़ है जो कि शादी, विवाह, मंदिर और अन्य उत्सवों पर भी इस्तेमाल किया जाता है। केले के पेड़ को घर के सामने और बगीचे में उगाना अच्छा माना जाता है। केले के पत्ते सही रूप में किचन में इस्तेमाल योग्य होता है। आप केले के पत्ते को नीचे रखकर इसमें प्लेट की भांति खाना परोस सकते हैं और बाद में इसे कंटेनर में डालने के लिए फोल्ड भी कर सकते हैं। यह नॉन स्टिकी लाइनर

स्टीमर ट्रे के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है और बायो-डीग्रेडएबल भी है। केले के पेड़ का हर हिस्सा किसी न किसी रूप में उपयोगी है।

इसके उगते हुए तने के बीच का भाग खाने योग्य है। इसके फूल उबली सब्जी की भांति खाए जाते हैं। दक्षिण भारत में केले की पत्तियों और तने को पशुओं के चारे के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। इससे प्राप्त फाइबर का इस्तेमाल चटाई, दरियां, मोटे पेपर और पेपर पल्प बनाने के काम आता है।

## मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

- « बच्चों में हृदय रोग लक्षण
- « दूध पीने में तकलीफ « सांस तेज चलना
- « बार-बार सर्दी या निमोनिया
- « वजन ना बढ़ना « शरीर में नीलापन
- « दिल की धड़कन तेज या धीमी होना
- « पैरों में सूजन « जल्दी थक जाना

**सुविधाएं :-** नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एएसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एजियोप्लास्टी, दिल की धड़कन की समस्याओं का ईलाज, पल्मोनरी हाईपरटेंशन, फीटल इकोकार्डियोग्राफी, बच्चों की हृदय सर्जरी का सुझाव, कार्डियोमायोपैथी



**डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी**

एम.डी., एफ.एन.बी. (पीड कार्डियो)  
शिशु एवं बाल हृदय रोग विशेषज्ञ

**CHILD HEART CLINIC**

101-ए, पहली मजिल, प्रकृति कॉर्पोरेट बिल्डिंग,  
18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियो  
के सामने, इंदौर

समय : फोन्डर 2 से शाम 6 बजे तक (टैक्सिड बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरुवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक  
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर,  
कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन

**09425314455**

Email : drravirt@gmail.com

# बालों को बनाता है काला करी पत्ता और आंवले का तेल

**अ** समय ही बाल सफेद होना आजकल आम बात है, जानना जरूरी यह है कि बालों का सफेद होने का कारण क्या है। क्योँ मात्र 20 या 30 की उम्र में ही बाल सफेद होना शुरू हो जाते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे खराब लाइफस्टाइल या फिर भोजन में सही प्रकार का पोषण न मिलना। अगर आप अपने सफेद बालों को काला करने के लिए हेयर ड्राई का प्रयोग करते हैं, तो उसे तुरंत ही बंद कर दें और प्राकृतिक नुस्खे आजमाएं। बालों में अगर साधारण तेल लगाते हैं तो उसकी जगह पर करी पत्ते और आंवले के तेल का प्रयोग करें। करी पत्ते वाला तेल बालों को काला करने में मददगार साबित होता है। इन तेलों का नियमित प्रयोग करने से आपके बालों में जान आ जाएगी और वह काले बनने लगेंगे।



## करी पत्ता तेल

करी पत्ते का एक गुच्छा ले कर उसे साफ पानी से धो लें और सूख की धूप में तब तक सुखा लें, जब तक कि यह सूख कर कड़ा न हो जाए। फिर इसे पाउडर के रूप में पीस लें अब 200 एम एल नारियल के तेल में या फिर जैतून के तेल में लगभग 4 से 5 चम्मच कड़ी पत्ती मिक्स कर के उबाल लें। दो मिनट के बाद आंच बंद कर के तेल को ठंडा होने के लिए रख दें। तेल को छान कर किसी एयर टाइट शीशी में भर कर रख लें। सोने से पहले रोज रात को यह तेल लगाएं और इससे अपने सिर की अच्छे से मसाज करें। अगर इस तेल को हल्की आंच पर गरम कर के लगाया जाए तो जल्दी असर दिखेगा। अगली सुबह सिर को नैचुरल शैंपू से धो लें। इसके आंवला ट्रीटमेंट को आप रोज या फिर हर दूसरे दिन आजमा सकते हैं। इससे आपको बहुत लाभ मिलेगा।

## आंवला तेल बनाने की विधि

ताजा आंवला ले कर उसे छोटे टुकड़ों में काट लें

और उसका बारीक पेस्ट बना लें। पेस्ट बनाते वक्त उसमें रोज वॉटर का भी प्रयोग कर सकते हैं। इस पेस्ट को अपने हेयर ऑयल के साथ मिक्स कर के किसी कपड़े या फिर ढक्कन से बिल्कुल कस के बांध दीजिए। अब आंवला को तेल के साथ बिल्कुल मिक्स हो जाने दीजिए, ऐसा होने में लगभग एक हफ्ता लगेगा। एक हफ्ते के बाद तेल को छान कर किसी साफ शीशी में भर लीजिए।

हफ्ते में दो बार जरूर लगाएं असमय सफेद होते हुए बालों को रोकने का आयुर्वेदिक उपचार प्रयोग करने का सही तरीका है कि आप इस तेल

को हफ्ते में एक या दो बार जरूर लगाएं। अपनी उंगलियों को सिर पर हल्के-हल्के घुमाते हुए सिर पर तेल फैलाएं। सिर धोने से 40 मिनट पहले यह तेल लगाएं। इस विधि से यह तेल सफेद हो रहे बालों को काला करने में मदद करेगा। आंवला एक प्राकृतिक ड्राई के रूप में पुराने जमाने की महिलाओं द्वारा प्रयोग किया जाता था।

## भोजन में शामिल करें करी पत्ता

यदि आप अपने भोजन में नियमित रूप से करी पत्ता शामिल करेंगे और जितना हो सके तनाव से दूर रहेंगे, तब इससे आपके बालों को काला होने में मदद मिलेगी।

आंवला अन्य अंगों के लिए भी फायदेमंद-आंवला बालों को ही नहीं आपके अन्य अंगों को भी काफी फायदा देता है। यदि आप आंवले का मुरब्बा या आंवले का अचार या अन्य कोई भी विधि से आंवला गृहण यानी खाते हैं तो आपके बालों के साथ-साथ आपकी आंखों और अन्य अंगों को भी काफी फायदा मिलेगा, इसे किसी भी रूप में जरूर खाएं।

असमय ही बाल सफेद होना आजकल आम बात है, जानना जरूरी यह है कि बालों का सफेद होने का कारण क्या है। क्योँ मात्र 20 या 30 की उम्र में ही बाल सफेद होना शुरू हो जाते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे खराब लाइफस्टाइल या फिर भोजन में सही प्रकार का पोषण न मिलना। अगर आप अपने सफेद बालों को काला करने के लिए हेयर ड्राई का प्रयोग करते हैं, तो उसे तुरंत ही बंद कर दें और प्राकृतिक नुस्खे आजमाएं। बालों में अगर साधारण तेल लगाते हैं तो उसकी जगह पर करी पत्ते और आंवले के तेल का प्रयोग करें। करी पत्ते वाला तेल बालों को काला करने में मददगार साबित होता है। इन तेलों का नियमित प्रयोग करने से आपके बालों में जान आ जाएगी और वह काले बनने लगेंगे।

*Dr. Rashmi Bansal Agrawal*

**B.Sc., B.D.S. (Dental Surgeon)**



**हमारी विशेषताएं :**

- दांतों की सफाई
- पायरिया का सफल इलाज
- बत्तीसी लगवाना
- फिक्स दांत

- स्माइल डिजाइनिंग
- दाँतों में मसाला भरवाना
- तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
- Implant
- रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
- तम्बाकू, शूटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
- मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना

Time : Morning 11.00 am to 12.30 pm, Evening 6.pm to 8.30pm

E-mail : rashmi.bansal2211@gmail.com

Shop No. 05, R-1, Mahalaxmi Nagar, Opp. Bombay Hospital, INDORE M. 9754007077



# वजन कम करना है तो कीजिए सेक्स...



**से**क्स एक प्रकार का व्यायाम है। इसके लिए खास किस्म के सूट, शू या महंगी एक्सरसाइज सामग्री की आवश्यकता नहीं होती। जरूरत होती है बस बेडरूम का दरवाजा बंद करने की। सेक्स व्यायाम शरीर की मांसपेशियों के खिंचाव को दूर करता है और शरीर को लचीला बनाता है। एक बार का हेल्दी सेक्स किसी थका देने वाले एक्सरसाइज या स्विमिंग के 10-20 चक्रों से अधिक असरदार होता है। सेक्स विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा दूर करने के लिए सेक्स काफी सहायक सिद्ध होता है।

## 390 बार चुंबन लेने से आधा किलो वजन कम

सेक्स से शारीरिक ऊर्जा खर्च होती है, जिससे चर्बी घटती है। एक बार के सेक्स में 500 से 1000 कैलोरी ऊर्जा खर्च होती है। सेक्स के समय लिए गए चुंबन भी मोटापा दूर करने में सहायक सिद्ध होते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार सेक्स के समय लिए गए एक चुंबन से लगभग 9 कैलोरी ऊर्जा खर्च होती है। इस तरह 390 बार चुंबन लेने से 1/2 किलो वजन घट सकता है।

## क्योंकि स्वास्थ्य ही सेक्स का आधार है

विशेषज्ञों का कहना है कि वजन कम करने के लिए खाना छोड़ना तो दूर की बात है, एक सीमा से अधिक खाना कम कर देना भी स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं है, क्योंकि स्वास्थ्य ही स्वस्थ सेक्स का आधार होता है। परफेक्ट फिगर की चाह को हम एक बीमारी कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। जो दुबले हैं वे वजन बढ़ाने के लिए फैट्स आदि ज्यादा मात्रा में खाने लगते हैं और जो मोटे हैं वे वजन घटाने के लिए खाना-पीना छोड़कर डाइट व ड्रग्स लेने लगते हैं। दोनों ही बातें सेहत की दृष्टि से गलत है।

मधुमेह, अस्थमा व हृदयरोग इन जानलेवा रोगों के मूल में हैं अधिक स्टार्चयुक्त व फैट्स वाला भोजन व शारीरिक श्रम का अभाव। आज हम अपने पाचनतंत्र की डाइजेस्टिव कैपेसिटी से कई गुना अधिक खा रहे हैं। यह अतिरिक्त भोजन हमारे शरीर में तरह-तरह के विकार पैदा करता है। आधुनिक जीवनशैली के तहत वक्त-बेवक्त खाना मधुमेह, अस्थमा व हृदयरोग जैसी बीमारियों को जन्म देता है।

सुबह व शाम की सैर के साथ खुली हवा में व्यायाम से पाचनतंत्र के सभी विकार दूर होते हैं जिससे संपूर्ण शरीर हलका-फुलका, स्वस्थ व स्फूर्तिदायक बन जाता है। सुबह जल्दी उठकर खुली हवा में सांस लेने से फेफड़ों में स्वस्थ वायु का प्रवेश होता है। फेफड़े स्वस्थ रहने से न केवल हृदय को बल मिलता है बल्कि खांसी, दमा, श्वास रोग व एलर्जी आदि से भी छुटकारा मिलता है।

बदलती जीवनशैली में काम के प्रेशर के चलते स्त्री-पुरुष अपनी रूटीन लाइफ में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि सेक्स जैसी महत्वपूर्ण क्रिया से दूर होते जाते हैं। उनकी सेक्सुअल इच्छा कम होती जाती है। पति-पत्नी में आकर्षण का अभाव अनेक पारिवारिक और सेक्स संबंधी समस्याओं को जन्म देता है।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

**डॉ. पंकज वर्मा**

M.B.B.S., M.S.  
Fellowship in Urology  
Fellowship Laparoscopy Surgery



विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रुकावट, हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

**M.8889939991**

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

# किस तरह मिलेगी जीवन में 'शांति'

**ज्या** दातर लोग भागदौड़ से भरा जीवन जीते हैं मगर उनमें से कुछ के चेहरे पर शांति झलकती है तो कुछ पर नहीं। कुछ के चेहरों पर तो हमेशा ही अशांति तैरती रहती है। आखिर ऐसा क्यों?

जब हम मानसिक या शारीरिक रूप से थक जाते हैं तो शरीर और मन निढाल हो जाता है। कई दफे शरीर थका होता है, लेकिन मन नहीं, ठीक इसके विपरीत भी होता है। ऐसे में चेहरे पर शांति कहां से झलकेगी?

क्या वह अशांत था? रोग या शोक में भी प्रकृति हमें शांत कर देती है। फिर प्रकृति मुकम्मल तौर पर भी 'शांत' कर देती है। जब कोई मर जाता है तो हम कहते हैं कि वह 'शांत' हो गया। आखिर ऐसा क्यों? इसका मतलब कि वह अशांत था? अरे भई शांत लोग भी तो मरते हैं।

**क्या होती है अशांति** - बेचैनी या अशांति का कारण व्यक्ति का 'मन' होता है। मन का कारण विचार है, विचार का कारण जो हम देख-सुन रहे हैं वह है, अर्थात अशांति बाहर से भीतर मन में प्रवेश करती है। मन की व्यापकता को 'चित्त' कहते हैं।

**चित्त की गति** - पागल के चित्त की गति तेज होती है। जो लोग ज्यादा बेचैन हैं उनके चित्त की गति भी तेज होती है, उनमें वाचलता और चालाकी के अलावा कुछ नहीं होता। इन चित्त वृत्तियों के निरोध को ही योग कहते हैं। नशा आदि करने के बाद भी चित्त की गति

तेज हो जाती है। किसी भी प्रकार की चिंता से भी गति बढ़ जाती है। गति का बढ़ना शारीरिक और मानसिक क्षरण का कारण बनता है।

**क्या है चित्त** - पांचों इंद्रियों से जो भी ग्रहण किया गया है, उसका मन और मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है। उस प्रभाव से ही 'चित्त' निर्मित होता है जो निरंतर परिवर्तित होने वाला होता है। जैसे कि एक स्थान पर कई कोण से प्रकाश डाला जाए और तब उस स्थान पर जो चीज पैदा होगी, उसे हम 'चित्त' मान लें।

**कैसे हों शांत** - जब हम चुप होते हैं तो उसे हम अपनी उदासी न समझें। चुप्पी स्वतः ही घटित होती है, उसका आनंद लें। आंखें मूंदकर गहरी सांस लें। सुबह और शाम पांच मिनट का ध्यान करें। हर तरह की बहस व्यर्थ होती है यह जान लें। क्रोध करने की आदत बन जाती है, इसे समझें। इसी तरह अशांत और बेचैन रहने की भी आदत होती है।

**शारीरिक शांति** - स्वयं के शरीर का सम्मान करें। उस पर मन की बुरी आदतें न थोपें। उसकी सेहत का ध्यान रखें। पवित्रता बनाए रखने से शरीर शांत रहता है। यम, नियम, आसन और प्राणायाम के हलके से प्रयास से ही शरीर को शांति मिलती है।

**मन की शांति** - मन को शांत रखने के लिए प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें। मानसिक द्वंद्व मन को अशांत करते हैं। मन की अशांति के कारण शरीर की सेहत खराब होना भी है। अंततः अंग संचालन, श्वासन, भ्रामरी प्राणायाम और विपश्यना ध्यान करें।



Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology

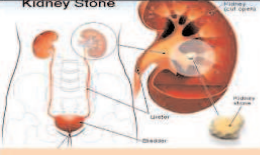
- MRI 1.5 Tesla
- 3D/4D Sonography
- Pulmonary Function Test
- Comprehensive Medical Check-Up
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Color Doppler
- DEXA
- Automated Microbiology
- Digital Radiography
- Digital Mammography
- ECG • EEG/EMG/NCV
- Histopathology & Cytology
- X-Ray System
- Liver/Breast Elastography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

## 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



हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

**एडवांरड होम्योपैथी**

98260-42287  
99937-00880



## आपरेशन के पहले भी, आपरेशन के बाद भी

प्रायः देखने में आता है कि सर्जरी (आपरेशन) के बाद भी लोगों की परेशानी (बीमारी) पूरी तरह या तो ठीक नहीं होती या फिर आपरेशन के कुछ दिन बाद ही उसी प्रकार की समस्या वापस हो जाती है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके पास आने वाले मरीजों में प्रतिदिन - प्रोस्टेट, पथरी, पाईल्स, फिशर, फिश्युला, साइनस, टॉसिलिस इत्यादि बीमारियों के कई मरीज आते हैं जो इस प्रकार की अपनी व्यथा वयक्त करते हैं।

यदि सही समय पर लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाई ली जाये तो बार-बार होने वाली समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है।

यदि आपको बार-बार पेशाब में जलन, इन्फेक्शन या दर्द हो रहा है तो तुरंत इसका ईलाज कराये अन्यथा यही परेशानी धीरे-धीरे आपकी सेक्स क्षमता को कम कर सकती है। डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि जिन्हे भी बार-बार इस तरह की परेशानी कुछ साल तक चलती रहती है उन्हें धीरे-धीरे इन्द्रियों में ढीलापन,

उत्तेजना की कमी के साथ-साथ अनिच्छा (सेक्स के प्रति अरुचि), जलन इत्यादि होने लगती है, जिससे आपसी संबंधों में तनाव/गुरसा/चिड़चिड़ापन या झगड़े की नौबत आ जाती है। यदि सही समय पर होम्योपैथिक ईलाज लिया जाये तो समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। एडवांरड होम्यो सेंटर, इन्दौर पर प्रतिदिन इस तरह के मरीजों को उचित सलाह व दवाइयों के प्रयोग से आराम दिलाया जा रहा है।

## होम्योपैथिक दवाई से फिश्युला में राहत

में कमलकान्त चौहान पिता नित्यानंद चौहान, महेश्वर का होकर में फिश्युला रोग से विगत 3 साल से परेशान था मैंने इसके 2 आपरेशन भी करवाये थे। आपरेशन के बाद भी मुझे आराम नहीं मिला। मैंने डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज 19-06-2014 से लिया अभी मुझे सिर्फ 2.5 महिना हुआ मेरा दर्द और जलन सभी खत्म हो गया है और मेरा इलाज अभी चालू है। मैं अपने इस इलाज से काफी सन्तुष्ट हूँ और डॉ साहब को धन्यवाद कमलकान्त चौहान, महेश्वर, जिला खरगोन



कमलकांत चौहान (गोलू)

## एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001  
Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

## डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रैक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150





# सफलता के तीन वर्ष पूर्ण



# 313857

लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाइट विजिट कर स्नेह दिखाया।



## धन्यवाद!

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

8/9, मर्याक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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