■ ब्रेस्ट कैंसर : जल्द पहचान से बचती है जान ■ बालों को करें हाईलाइट

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

मार्च 2016 । वर्ष-5 । अंक-4

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

मूल्य ₹ 20

महिला रोग विशेषांक

स्वस्थ होंगी महिलाए खुशहाल होगा परिवार

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

4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

Name :Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. :18507
er :58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No :10025131
By :Dr.DWIVEDI A K Bill Date :18/06/2013
No :14566 Result Date :19/06/2013
By :

BOTH HAND AP

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Generalised osteoporosis is seen.
- Soft tissue swelling in P.I.P. joints of middle & ring fingers.

हमारे सेंटर पर प्रथम बार आने के समय की एक्स-रे रिपोर्ट

Name :Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. :18507
er :58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No :10051876
By :Dr.DWIVEDI A K Bill Date :15/10/2013
No :36436 Result Date :15/10/2013
By :

BOTH HANDS AP VIEW

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Density of small bones of hand is within normal limits.

4 माह की होम्योपैथिक दवा के सेवन के बाद एक्स-रे रिपोर्ट

मैं, शैला रघुवंशी (58 वर्ष) निवासी पहाड़सिंहपुरा, खरगोन जोड़ों के दर्द से काफी परेशान थी, डॉक्टरों ने मुझे आस्टियोपोरेशिस एवं आस्टियो आर्थराईटिस बीमारी बताया था, मैं काफी निराश हो गई थी, मैंने दिनांक 18 जून 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया, उनकी मात्र 4 माह की होम्योपैथिक दवा से मेरी आस्टियोपोरेशिस बीमारी बिलकुल ठीक हो गई। मेरी एक्स–रे रिपोर्ट भी नार्मल आ गई। मुझे अब चलने में जरा भी परेशानी नहीं होती है।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, धन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी

शैला रघुवंशी

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
E-mail : drakdindore@gmail.com
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

समय : सोमवार से शनिवार शाम 5.00 से 9.00 रविवार 11.00 से 2.00

सेहत एवं सूरत

मार्च 2016 । वर्ष-5 । अंक-4

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

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

प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक
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. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता
डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी
कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी
डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, 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

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

09 बीमारी न बन जाए ल्यूकोरिया

10 ब्रेस्ट का आकार बढ़ाने के तरीके

13 समय से पहले मेनोपॉज रोकने के उपाय

20 खतरनाक होता है लाइफस्टाइल डिसॉर्डर

21 स्वस्थ त्वचा के लिए आयुर्वेदिक नुस्खे

25 खीरे के आठ अद्भुत स्वास्थ्यवर्धक लाभ

32 इको फ्रेंडली होली प्लीज!

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

धन्यवाद मध्यप्रदेश

आपके स्नेह और विश्वास ने ही बनाया हमें "अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी) से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के ईलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत

में एन. के. श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्रीवास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेट पद से सेवा निवृत हुआ हुं। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नही हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते है गीता भवन के पास उनका दवाखाना है में उनके पास गया और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई में पूर्ण स्वस्थ हुं। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते है तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते है ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके है। में तो लोगों से यह कहता हुं कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

– में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

(1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लेवें।

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 : drakdindore@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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

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

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखभाग्भवेत्।।

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

संपादकीय

नारी शक्ति का दिन

नारी शब्द में ही महानता, ममता, मृदुलता, मातृत्व और मानवता की कल्याणकारी प्रवृत्तियों का समावेश है। महिलाओं के कारण ही सृष्टि में सुख-शांति, समहृदयता, सहयोग के संस्कार से संस्कृति का उत्थान और उत्कर्ष हो रहा है। अतः नारी के प्रति सम्मान को प्रेषित चंद पंक्तियां-

स्वयं को पहचान, तुझमें शक्ति अपार है,
स्वयं को नमन कर और आगे बढ़ चल,
ठुकरा दे उसे जो तेरा सम्मान करना न जाने,
बढ़े चल, बढ़े चल नई राह बढ़े चल,
तेरे आंचल में है, अपार खुशियां
आज नारी शक्ति का दिन है।

happy women's day

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वस्थ और खुशहाल परिवार तभी संभव है जब घर को संभालने वाली भी स्वस्थ रहे। इसके लिए जरूरी है कि महिलाएं अपनी सेहत के प्रति भी उतनी सजग रहें जितनी कि वे अपनों के लिए रहती हैं, ताकि वे घर और बाहर की जिम्मेदारी बखूबी निभा सकें।

स्वस्थ होंगी महिलाए खुशहाल होगा परिवार

इसमें कोई दो राय नहीं है कि महिलाएं घर और बाहर की जिम्मेदारियां बखूबी निभा सकती हैं। वे घर में छोटों से लेकर बड़ों तक का ध्यान रखती हैं लेकिन जब बात आपनी सेहत की आती है तो अक्सर वो लापरवाह हो जाती हैं। इस भागदौड़ भरी जिंदगी से महिलाओं की सेहत काफी प्रभावित हो रही है, खासतौर पर कामकाजी महिलाओं की। कामकाजी महिलाओं को एक साथ कई भूमिकाएं निभानी पड़ती है। घर और दफ्तर के बीच तालमेल बनाए रखने के लिए वे अपनी सेहत को अनदेखा कर देती हैं। 20 से 40 वर्ष की उम्र वाली महिलाएं अपनी बिगड़ती जीवनशैली के चलते बीमारियों से ग्रस्त हैं। काम को समय पर पूरा करने का दबाव, सामाजिक संबंध, यात्रा और फिर घर की सभी जिम्मेदारियां। इससे महिलाओं में मोटापा, डिप्रेशन, मधुमेह, रक्तचाप जैसी जीवनशैली से जुड़ी समस्याएं बढ़ रही हैं। एक अध्ययन के अनुसार इस सर्वेक्षण में शामिल 21 से 52 वर्ष की उम्र वाली कामकाजी महिलाओं में से 68 प्रतिशत महिलाएं जीवनशैली संबंधी बीमारियों से पीड़ित हैं।

कार्डियो वैस्कुलर डिजीज

कार्डियो वैस्कुलर बीमारियों से आज महिलाएं भी अछूती नहीं रहीं। आज की महिलाएं खुद के स्वास्थ्य से अधिक महत्व अपने कैरियर को देती हैं। कार्डियो वैस्कुलर रोग दिल और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करते हैं। कुछ सामान्य कार्डियो वैस्कुलर रोगों में हाइपरटेंशन, उच्च रक्तचाप, सीओपीडी और स्ट्रोक आदि भी शामिल हैं। इसमें सीओपीडी उस बीमारी को कहते हैं जिसमें एयरफ्लो में रुकावट आ जाती है और जिसे पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है। यह बीमारी आमतौर पर क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और एम्फिसेमा के कारण होती है। सिगरेट और धूम्रपान सीओपीडी का प्रमुख कारण है।

उपाय- जीवनशैली बदलें

कार्डियो वैस्कुलर रोगों से बचने के लिए जरूरी है कि आप अपनी जीवनशैली में बदलाव लाएं। चिकित्सकों के अनुसार महिलाओं को पौष्टिक व लो कैलोरीज वाला भोजन लेना चाहिए। उन्हें अपने भोजन में कम नमक, कम वसा, कम चीनी, अधिक फाइबर और विटामिन के लिए हरी सब्जियां व फल अपने आहार में शामिल करना चाहिए। फलों का सेवन सीमित मात्रा में करें, क्योंकि फलों में ग्लूकोज की मात्रा अधिक होती है। ग्लूकोज का अधिक मात्रा में सेवन करने पर उच्च रक्त शर्करा हो सकती है। इसके अलावा तंबाकू और शराब के सेवन से बचें।

डिप्रेशन

बदलते सामाजिक परिवेश में महिलाएं बड़ी संख्या में तनाव की शिकार हो रही हैं। इनमें कामकाजी महिलाओं की तादाद ज्यादा है। महिलाओं में बढ़ते तनाव को लेकर डाक्टर्स कहते हैं कि महिलाओं में डिप्रेशन के कई कारण हो सकते हैं। अधिकतर महिलाएं एक्सोजिनोस डिप्रेशन की शिकार होती हैं। जिसकी वजहों में कोई घरेलू समस्या, आर्थिक समस्या, पति से अनबन, काम का अधिक बोझ, आराम न मिल पाने के कारण चिड़चिड़ापन या ऑफिस की कोई समस्या आदि हो सकती हैं। कई महिलाएं डिमेंशिया की भी शिकार होती हैं। डिमेंशिया में दिमाग के कुछ खास सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिसकी वजह से सोचने-समझने की शक्ति में कमी आने लगती है। तनाव के कारण महिलाओं में चिड़चिड़ाहट बढ़ जाती है। अचानक गुस्सा आना, भुलक्कड़पन, अकेले रहना और किसी से बात न करना जैसी आदतें उनमें दिखाई देने लगती हैं।

उपाय- साइको थेरेपी

तनाव से बाहर निकलने के लिए महिलाओं को स्वयं ही प्रयास करना चाहिए। अपने काम को छोटे-छोटे भाग में बाट लें। मनोरजंन के लिए गाना सुनें। मेडिटेशन और व्यायाम को भी अपने दैनिक जीवन में शामिल करें। इसके अलावा आप मनोवैज्ञानिकों द्वारा दी जाने वाली साइकोथेरेपी की क्लासेस

मोटापा

मोटापा महिलाओं में होने वाली बड़ी शारीरिक समस्याओं में से एक है। अन्य देशों की अपेक्षा भारत में हार्ट, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर जैसी शारीरिक समस्याएं लोगों में काफी बढ़ी है। इसकी वजह है मोटापा। हमारे देश में 80 प्रतिशत लोग मोटापे के शिकार हैं। मोटापा दो प्रकार का होता है। पहला, जिसमें चर्बी पेट पर चढ़ती है और दूसरे में चर्बी हिप पर चढ़ती है। महिलाओं में मोटापे के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि थायरॉइड या हार्मोनल असंतुलन, लेकिन इसका सबसे बड़ा कारण है हमारा असंतुलित खान-पान। उदाहरण के तौर पर एक दिन में 3 किलोमीटर ब्रिस्क वॉक करके आप 250 कैलोरीज बर्न करते सकते हैं, तो वहीं एक समोसा खाकर 250 कैलोरी वापस ग्रहण कर लेते हैं। महिलाओं में मोटापा अनियमित मासिक धर्म का कारण भी बन सकता है, गर्भधारण करने में भी दिक्कतें आ सकती हैं। अत्यधिक मोटापे के कारण स्ट्रेच मार्क्स की समस्या शुरू हो सकती है। घुटनों में दर्द, चलने के दौरान सांस फूलना और थकान महसूस करना इसके मुख्य लक्षण हैं।

उपाय- संतुलित आहार और बेरिएट्रिक सर्जरी

मोटापे की समस्या से बचने के लिए जरूरी है व्यायाम। इसके अलावा कम कैलोरी युक्त मिनरल और विटामिन से भरपूर पौष्टिक भोजन लें। एक दिन में 40 मिनट की वॉक आपको फिट बनाए रखेगी। अत्यधिक मोटापे के शिकार रोगियों के लिए बेरिएट्रिक सर्जरी भी उपलब्ध है। इसमें लेप्रोस्कोपी के माध्यम से चर्बी घटाई जाती है। यह सर्जरी स्वस्थ महिलाओं के लिए ही संभव है। डायबिटीज की शिकार महिलाओं के लिए इस सर्जरी में समस्या आ सकती है।

भी ज्वाइन कर सकती हैं। वहां आपको खुश रहने का तरीका, अच्छा व्यवहार करना और बदलते परिवेश के हिसाब से खुद को ढालना आदि बातें सिखाई जाती हैं। यह क्लासेस अवसादग्रस्त व्यक्ति की जरूरत पर निर्भर करती हैं।

पीठ का दर्द

पीठ के दर्द की समस्या आज महिलाओं में आम हो चुकी है। कम उम्र की महिलाएं भी इसकी शिकार हो रही हैं। फिजीशियंस का कहना है कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लो बैक पेन की समस्या सामान्य हो गई है। एक लंबी अवधि तक लगातार एक ही स्थिति में बैठे रहना इसका मुख्य कारण है। गलत ढंग से बैठने से मांसपेशियों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। अत्यधिक वजन वाला समान उठाने के कारण भी महिलाएं लंबर बैक पेन की शिकार हो सकती हैं। इसके अलावा बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं के शरीर से कैल्शियम कम होने लगता है। इसके कारण भी बैक पेन की समस्या शुरू हो जाती है। महिलाओं को अपने बैठने के पॉश्चर पर ध्यान देना चाहिए। हमेशा पीठ और गर्दन सीधा करके बैठें। इस बारे में हड्डी रोग विशेषज्ञ का कहना है कि बैकपेन का इलाज समय रहते जरूरी है, नहीं तो यह बड़ी समस्या बन सकता है। एक महीने से अधिक समय तक दर्द होने पर आप तुरंत किसी डॉक्टर की सलाह लें। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर का वजन बढने के साथ मांसपेशियों में खिंचाव होने लगता है या स्पाइनल नर्व्स में बदलाव होता है, जिसके कारण यह समस्या बढ़ जाती है।

उपाय- फिजियोथेरेपी

बैक पेन के लिए व्यायाम सबसे अच्छा इलाज है। अधिक दर्द होने पर आप फिजियोथेरेपी करवा सकती हैं। बैक पेन से परेशान रोगियों को इंटरवेंशन पेन मैनेजमैंट ट्रीटमेंट भी दिया जाता है, जिसके अंतर्गत इंजैक्शन द्वारा एक तरल पदार्थ को डिस्क तक पहुंचा कर एक्सरे में दर्द का कारण जाना जा सकता है। फिर जरूरत होने पर उपचार के लिए अगली सिटिंग दी जाती है।

डायबिटीज

एक शोध के अनुसार पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं डायबिटीज की अधिक शिकार हो रही हैं। डायबिटीज आम तौर पर व्यक्ति की खराब जीवनशैली के कारण होता है। इसके अलावा तनाव, एल्कोहल का सेवन, जंक, फैटी फूड और धूम्रपान आदि भी डायबिटीज का कारण हो सकती है। कई बार यह लोगों में आनुवांशिक तौर पर भी होता है। अत्यधिक कैलोरीज युक्त खान-पान भी इसका कारण है, खासतौर पर सॉफ्ट ड्रिंक का अधिक सेवन। ड्रिंक में मिला एक्स्ट्रा शुगर, कैफीन और कलर स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादा कैफीन से शरीर में कैल्शियम नष्ट होने लगता है। ज्यादा शुगर से इंसुलिन लेवल में गड़बड़ी आ सकती है। ज्यादा भूख लगना या थकान महसूस होना, अचानक वजन कम होना, किसी भी घाव को ठीक होने में समय लगना और सांस फूलना आदि डायबिटीज के मुख्य लक्षण हैं। अक्सर गर्भावस्था के दौरान अस्थाई तौर पर भी महिलाओं को डायबिटीज हो सकती है।

उपाय- व्यायाम और डाइट

डायबिटीज की शिकार महिलाओं को व्यायाम जरूर करना चाहिए। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के बारे में जानकारी रखें और डायटीशियन के हिसाब से डाइट लें। शुगर और ब्लड प्रेशर का एक साथ होना खतरनाक होता है। इसलिए हर सप्ताह इसे चैक करवाती रहें।

बीमारी न बन जाए ल्यूकोरिया

ल्यूकोरिया स्त्रिओं का एक रोग है जिसमें स्त्री-योनि से असामान्य मात्रा में सफेद रंग का गाढा और बदबूदार पानी निकलता है और जिसके कारण वे बहुत क्षीण तथा दुर्बल हो जाती है। महिलाओं में श्वेत प्रदर रोग आम बात है। ये गुप्तांगों से पानी जैसा बहने वाला स्त्राव 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।

ल्यूकोरिया महिलाओं में होने वाली आम शिकायत है। ल्यूकोरिया (श्वेत प्रदर) सदैव किसी बीमारी की वजह से नहीं होता। योनि मार्ग में लैक्टोबेसिलस नामक तत्व के कारण एक हल्का पारदर्शी पानी जैसा 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 गाढ़ा, 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।

कारण

अत्यधिक उपवास, उत्तेजक कल्पनाएं, अश्लील वार्तालाप, मुख मैथुन, सम्भोग में उल्टे आसनो का प्रयोग करना, सम्भोग काल में अत्यधिक घर्षण युक्त आघात, रोगग्रस्त पुरुष के साथ सहवास,दो तीन पुरूषों से एकसाथ अत्याधिक संभोग करना, 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 सफेद पानी का एक प्रमुख कारण है। सफेद पानी (या श्वेत प्रदर) का एक और कारण प्रोटिस्ट हैं जो कि एक सूक्ष्म जीवों का समूह है।

बचाव एवं चिकित्सा

इसके लिये सबसे पहले जरूरी है साफ-सफाई - योनि को धोने के लिये सर्वोत्तम उपाय फिटकरी के जल से धोना है; फिटकरी एक श्रेष्ठ जीवाणु नाशक सस्ती औषधि है, सर्वसुलभ है। बोरिक एसिड के घोल का भी प्रयोग करा जा सकता है।

मैथुन तथा मल-मूत्र त्याग के पश्चात अच्छी तरह से संपूर्ण अंग को साबुन से धोना।

बार-बार गर्भपात कराना भी सफेद पानी का एक प्रमुख कारण है। अतः महिलाओं को अनचाहे गर्भ की स्थापना के प्रति सतर्क रहते हुए गर्भ निरोधक उपायों का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। साथ ही एक या दो बच्चों के बाद अपना या अपने पति का नसबंदी आपरेशन कराना चाहिए।

शर्म त्यागकर इसके बारे में अपने पति एवं डाक्टर को बाताना चाहिये।

सुंदर दिखना हर महिला का सपना होता है। अपने चारों ओर हम आकर्षक काया वाली महिलाओं को देखते हैं। पत्र-पत्रिकाओं, फिल्म के पोस्टर और विज्ञापनों मे महिलाओं की 'खूबसूरती' के नए प्रतिमान गढ़े जाते हैं। इन महिलाओं की काया को ही परफेक्ट फिगर माना जाता है। और इस काया में ब्रेस्ट का अपना महत्व होता है। लेकिन, हर महिला वह आकर्षक फिगर हासिल नहीं हो पाती। लेकिन, कुछ उपायों के जरिए ब्रेस्ट के आकार को बढ़ाकर परफेक्ट काया की ओर कदम बढ़ाया जा सकता है।

ब्रेस्ट का आकार बढ़ाने के तरीके

अपना आहार बदलें

आप अपने आहार को सतुंलित करके अपने ब्रेस्ट को सही आकार दे सकती हैं। ब्रेस्ट का आकार बढ़ाने के लिए यह सबसे आसान तरीका है। फल, हरी सब्जियां और साबुत अनाज का सेवन ज्यादा से ज्यादा मात्रा में करें। आपके ब्रेस्ट छोटे है क्योंकि आपके शरीर में एस्ट्रोजन की कमी है और अधिक टेस्टोस्टेरोन की उत्पादन हो रहा है। ऐसे मे आपको अपने हार्मोन को संतुलित करना है। एस्ट्रोजेन के लिए आप अपने आहार में सेम, मटर और सोयाबीन को लेना ना भूले। एस्ट्रोजन आपके ब्रेस्ट के ऊतकों के विकास में मदद करता है।

व्यायाम करें

ब्रेस्ट के साइज को बढ़ाने के लिए व्यायाम सबसे आसान तरीका है। व्यायाम करने से आपके शरीर की सुंदरता में भी निखार आएगा। इसके लिए आप दोनों हाथों में 5 किलो वजन ले और एक कुर्सी पर बैठे जाए और इसे लिफ्ट करें। ध्यान रखें कि आपके हाथ आपके कंधे के बराबर हों। 5 से 10 सेकंड तक लगातार ऐसा करें, फिर शुरू की स्थिति में आए, फिर वापस ऐसा करें। आप हर दिन इस व्यायाम को करने की कोशिश जरूर करें।

विटामिन की खुराक लें

विटामिन की खुराक लेने से भी ब्रेस्ट का आकार बढ़ता है। विटामिन की खुराक लेना स्वाभाविक रूप से आपके ब्रेस्ट के आकार को बढ़ावा देने में मदद कर सकता हैं। इसलिए रोज अपने भोजन में विटामिन की खुराक जरूर ले। आप अपने ब्रेस्ट में फर्क जरूर महसूस करेंगी।

ब्रेस्ट पंप

ब्रेस्ट का आकार बढ़ाने के लिए ब्रेस्ट पंपों को एक आसान तरीका माना जाता है। इससे धीरे-धीरे त्वचा और वैक्यूम दबाव के कारण मुलायम ऊतकों में खिंचाव होता है, और आपके ब्रेस्ट में ज्यादा उभार आता है।

सर्जरी

तत्काल परिणाम के लिए सर्जरी सबसे अच्छा तरीका है, और साथ ही ब्रेस्ट को बढ़ाने के लिए यह सबसे प्रभावी तरीका भी है। हालांकि इस तरीके के कुछ साइड इफेक्ट्स भी सामने आ सकते हैं और ये काफी ज्यादा महंगा भी होता है।
इसके अलावा ऐसी कुछ ब्रेस्ट इनलार्जमेंट क्रीम और तेल आती हैं, जिसको लगा कर मसाज करने से भी फायदा होता है।

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

ब्रेस्ट कैंसर : जल्द पहचान से बचती है जान

कैसे होता है कैंसर

हमारे शरीर के सभी अंग सेल्स से बने होते हैं। जैसे-जैसे शरीर को जरूरत होती है, ये सेल्स आपस में बंटते रहते हैं और बढ़ते रहते हैं, लेकिन कई बार ऐसा भी होता है कि शरीर को इन सेल्स के बढ़ने की कोई जरूरत नहीं होती, फिर भी इनका बढ़ना जारी रहता है। बिना जरूरत के लगातार होने वाली इस बढ़ोतरी का नतीजा यह होता है कि उस खास अंग में गांठ या ट्यूमर बन जाता है। असामान्य तेजी से बंटकर अपने जैसे बीमार सेल्स का ढेर बना देने वाले एक सेल से ट्यूमर बनने में बरसों, कई बार तो दशकों लग जाते हैं। जब कम-से-कम एक अरब ऐसे सेल्स जमा होते हैं, तभी वह ट्यूमर पहचानने लायक आकार में आता है।

जानें कैसे होता है ब्रेस्ट कैंसर का उपचार

ब्रेस्ट कैंसर का उपचार आमतौर से सर्जरी का प्रकार निर्धारित करने के साथ शुरू होता है। पूरा स्तन निकलवाने (मास्टेक्टॉमी) या केवल कैंसरयुक्त लम्प और इसके आसपास के स्वस्थ टिश्युओं की कुछ मात्रा निकलवाने (लम्पेमक्टामी) के दो विकल्प हैं। सर्जरी के बाद आपके डॉक्टर रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी या इन थेरेपीज के मिले-जुले उपचार की सिफारिश कर सकते हैं। अतिरिक्त थेरेपी कराने से कैंसर के फिर से होने या फैलने का खतरा घट जाता है।

रेडिएशन थेरेपी

आमतौर से लम्पेक्टॉमी के बाद पीछे बचने वाली किसी कैंसरयुक्त कोशिकाओं को नष्ट करने और कैंसर को फिर से होने से रोकने के लिए की जाती है। रेडिएशन थेरेपी के बिना कैंसर फिर से होने की आशंका 25 प्रतिशत बढ़ जाती है। कीमोथेरेपी की जरूरत इस पर निर्भर करती है कि कैंसर कितना फैल चुका है। कुछ मामलों में कीमोथेरेपी की सिफारिश सर्जरी कराने से पहले की जाती है ताकि बड़े ट्यूमर को सिकुड़ाया जा सके जिससे सर्जरी से यह आसानी से निकाला जा सके।

कीमोथेरेपी

कैंसर फिर से होने पर कीमोथेरेपी आमतौर से जरूरी हो जाती है। कीमोथेरेपी के एक प्रकार को हार्मोनल कीमोथेरेपी भी कहते हैं इसकी सिफारिश तब की जाती है जब पैथालॉजी रिपोर्ट में कैंसर के एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉजिटिव होने का पता चला हो। हार्मोनल कीमोथेरेपी में प्रायः टैमोक्सी-फेन (नोल्वाडेक्स) दवा का उपयोग किया जाता है। टैमोक्सीमफेन, एस्ट्रोजन को स्तन कैंसर वाली ऐसी कोशिकाओं से बाहर रोक देती है जो एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉज़िटिव होती हैं जिससे कैंसर के फिर से होने की दर 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है।

हार्मोनल थेरेपी

एरोमाटेज इनहिबिटर्स जैसी दवाएं, हार्मोनल थेरेपी का अन्य प्रकार हैं। इन दवाओं में शामिल हैंः एनास्ट्राज़ोल (आरिमिडेक्स), एक्समेस्टेन (एरोमासिन) और लेट्रोज़ोल (फीमेरा)। ये ओवरी के अलावा सभी अन्य टिश्युओं में एस्ट्रोजन का बनना रोककर शरीर में एस्ट्रोजन की मात्रा घटा देती हैं। ये दवाएं मेनोपॉज वाली महिलाओं में बहुत लाभदायक हैं क्योंकि मेनोपॉज के बाद ओवरी में एस्ट्रोजन का बनना रुक जाता है।

डीसीआईएस का उपचार लम्पेक्टॉमी से किया जाता है जिसके बाद रेडिएशन थेरेपी या सरल मास्टेएक्टॉमी की जाती है जिसमें लिम्फ नोड्स को सीमित संख्या में हटा दिया जाता है। डीसीआईएस एक से अधिक लोकेशन पर होने पर या बॉयोप्सी में ट्यूमर कोशिकाओं की स्थिति चिंताजनक प्रतीत होने पर मास्टेक्टॉपमी की सिफारिश की जा सकती है। हालांकि मास्टेक्टॉमी का कई बार डीसीआईएस के उपचार में अभी तक उपयोग किया जाता है।

देखें कि ये बदलाव तो नहीं हैं

- ब्रेस्ट या निपल के साइज में कोई असामान्य बदलाव
- कहीं कोई गांठ (चाहे मूंग की दाल के बराबर ही क्यों न हो) जिसमें अक्सर दर्द न रहता हो, ब्रेस्ट कैंसर में शुरुआत में आम तौर पर गांठ में दर्द नहीं होता
- कहीं भी स्किन में सूजन, लाली, खिंचाव या गड्ढे पड़ना, संतरे के छिलके की तरह छोटे-छोटे छेद या दाने बनना
- एक ब्रेस्ट पर खून की नलियां ज्यादा साफ दिखना
- निपल भीतर को खिंचना या उसमें से दूध के अलावा कोई भी लिक्विड निकलना
- ब्रेस्ट में कहीं भी लगातार दर्द

*(**नोट :** जरूरी नहीं है कि इनमें से एक या ज्यादा लक्षण होने पर कैंसर हो ही। वैसे भी युवा महिलाओं में 90 पर्सेंट गांठें कैंसर-रहित होती हैं। लेकिन 10 पर्सेंट गांठें चूंकि कैंसर वाली हो सकती हैं, इसलिए डॉक्टर से जरूर जांच कराएं।)*

जांच

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

लड़कियों में क्यों बढ़ रही हैं पीसीओएस की समस्या

पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस) महिलाओं में होने वाली बहुत ही आम समस्या है। पहले यह समस्या 30 साल से ज्यादा उम्र की महिलाओं में पाई जाती थी, लेकिन आज यह समस्या छोटी उम्र की लड़कियों में भी देखने को मिल रही है। डॉक्टरों के अनुसार, पीसोओएस की समस्या पिछले 10 से 15 सालों में दोगुनी हो गई है। पीसीओएस महिला में होने वाली एक ऐसी समस्या हैं जिसमें अंडाशय में सिस्ट यानी गांठ आ जाती है। इसे मल्टीसिस्टिक ओवरियन डिजीज भी कहा जाता है। अंड डिम्बों और हार्मोंस में गड़बड़ी इस बीमारी के मूल कारण होते हैं। यह बीमारी अनुवांशिक भी हो सकती है।

आजकल अनियमित पीरियड्स की समस्या किशोरियों में बेहद आम हो गई है। यही समस्या आगे चलकर पीसीओएस का रूप ले सकती है। यह एंडोक्राइन से जुड़ी ऐसी स्थिति है जिसमें महिलाओं के शरीर में एंड्रोजेन्स या मेल हार्मोन अधिक होने लगते हैं। ऐसे में शरीर का हार्मोनल संतुलन गड़बड़ हो जाता है जिसका असर अंडों के विकास पर पड़ता है। इससे ओव्यूलेशन व मासिक चक्र रुक सकता है। इस तरह से सेक्स हार्मोन में असंतुलन पैदा होने से हार्मोन में जरा सा भी बदलाव मासिक धर्म चक्र पर तुरंत असर डालता है। इस अवस्था के कारण ओवरी में सिस्ट बन जाता है। इस समस्या के लगातार बने रहने से ओवरी के साथ प्रजनन क्षमता पर भी असर पड़ता है और तो और आगे चलकर यह समस्या कैंसर का रुप भी ले सकती है।

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। पीसीओएस के लक्षणों पर अक्सर लड़कियों का ध्यान नहीं जाता है। चेहरे पर बाल उग आना, अनियमित रूप से माहवारी आना, यौन इच्छा में अचानक कमी, गर्भधारण में मुश्किल होना, आदि कुछ ऐसे लक्षण हैं।

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

छोटी उम्र में पीसीओएस के कारण

मोटापा

आजकल मोटापे की समस्या बहुत ही आम हो गई है। हर दूसरा व्यक्ति ज्यादा वसा युक्त भोजन, व्यायाम की कमी और जंक फूड का सेवन करने के कारण मोटापे से ग्रस्त है। मोटापे के कारण आज छोटी उम्र की लड़कियों में भी पीसीओएस की समस्या पाई जाने लगी है। अत्यधिक चर्बी से एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा बढ़ने से ओवरी में सिस्ट बनता है। मोटापा कम करने से इस बीमारी को बहुत हद तक काबू में किया जा सकता है। बीमारी के बावजूद वजन घटाने से ओवरीज में वापस अंडे बनने शुरू हो जाते हैं।

खराब डाइट

जंक फूड शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं इसलिए जंक फूड, अत्यधिक तैलीय, मीठा व फैट युक्त भोजन खाने से बचें। साथ ही डायबिटीज भी इस बीमारी का बड़ा कारण हैं। इसलिए मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। इसके बजाय अपने आहार में हरी-पत्तेदार सब्जियां और फलों को शामिल करें।

लाइफस्टाइल

तनाव और चिंता के चलते आजकल की लड़कियां अपने खान पान पर बिल्कुल ध्यान नहीं देती। साथ ही लेट नाइट पार्टी में ड्रिंक और स्मोकिंग लड़कियों की लाइफस्टाइल का हिस्सा बन गया है। इसलिए पीसीओएस की समस्या से बचने के लिए अपनी दिनचर्या को सही करना बहुत जरूरी है।
हार्मोन को संतुलित करके पीसीओएस की समस्या को ठीक किया जा सकता है। इसके लिए लड़कियों को सही आहार और नियमित एक्सरसाइज को अपनाना होगा।

मेनोपॉज की सही उम्र 45 से 50 के बीच होती है, और 40 से पहले मेनोपॉज होने को प्रीमैच्योर मेनोपॉज कहा जाता है।

समय से पहले मेनोपॉज रोकने के उपाय

मेनोपॉज की सही उम्र 45 से 50 के बीच होती है, और 40 से पहले मेनोपॉज होने को प्रीमैच्योर मेनोपॉज कहा जाता है। हालांकि भारत में समय से पहले मेनोपॉज होने की आशंका ज्यादा नहीं होती लेकिन कुछ तथ्य जैसे देर से शादी, देर से प्रेगनेंसी और कैरियर के लिए जागरूक होना आदि के कारण यह समस्या देखने को मिलती है। साथ ही प्रदूषण, बीमारी, तनाव, खराब लाइफस्टाइल और अनहेल्दी खान-पान जैसे कारणों से भी ऐसा होता है। इन सब के अलावा और भी कुछ कारक जिनके कारण जल्द मेनोपॉज की समस्या होती है। आइए ऐसे ही कुछ कारणों और इससे बचाव के उपायों के बारे में इस आर्टिकल के माध्यम से जानते हैं।

जल्द मेनोपॉज के कारण

- जल्द मेनोपॉज का इतिहास जैसे मां या बड़ी बहन को हुआ हो तो आशंका बढ़ जाती है।
- थायरॉयड में हार्मोनल बदलाव के कारण मेनोपॉज जल्दी होने की पूरी संभावना हैं।
- आपका वजन भी जल्द मेनोपॉज का एक अहम कारण बनता है।
- कैंसर ट्रीटमेंट के दौरान कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी हुआ है।
- अध्ययन के अनुसार प्लास्टिक कॉन्टेनर, परफ्यूम, लिपस्टिक, फेस क्रिम, नेल वर्निश का इस्तेमाल मेनोपोज के अवस्था को चार साल पहले ला सकता है। आइए जल्द मेनोपॉज से बचाव के उपायों की जानकारी लेते हैं।

जल्द मेनोपॉज से बचाव के उपाय

संतुलित मात्रा में करें कार्बोहाइड्रेड का सेवन

हालांकि आपके शरीर को 40- 50 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेड की जरूरत होती है लेकिन तुरन्त एनर्जी देने वाले खाद्य पदार्थ का सेवन न करें। सिंपल कार्बोहाइड्रेड की बजाय अपने आहार में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेड्स को शामिल करें। साथ ही आहार लो ग्लेसेमिक इन्डेक्स वाले होने चाहिए।

फॉलिक एसिड को आहार में शमिल करें

फॉलिक एसिड को अपने आहार में शामिल करने से भी जल्द मेनोपॉज को रोका जा सकता है। साथ ही अपने आहार पर भी ध्यान रखें क्योंकि प्रजनन काल में भ्रूण के मस्तिष्क और स्पाइन के विकास के लिए इसका सेवन जरूरी होता है। इसके लिए आप हरी पत्तेदार सब्जियां प्रचुर मात्रा में खायें।

नियमित एक्सरसाइज करें

अगर आपका काम ज्यादा देर बैठकर करना है तो नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। युवावस्था में एक घंटे तक एक्सरसाइज़ जरूर करें और मध्य वयस्क महिला कम से कम तीस मिनट एक्सरसाइज करें। इसमें आप योग, जॉगिंग, जिमिंग किसी भी एक्सरसाइज को शामिल कर सकती हैं।

आहार में प्रोटीन और ट्रांस फैट को शामिल करें

डायट में प्रोटीन और ट्रांस फैट को शामिल करने से मांसपेशियों की ग्रोथ होती है। लेकिन आहार में इनको शामिल करने से पहले इस बात का ध्यान रखें कि यह पॉलीअनसैचुरेटेड एसिड होने चाहिए जो शरीर के कार्यों को सही तरह से करने में मदद करें। साथ ही जितना हो सके अपने डायट में ताजे फल और सब्जियों को शामिल करें जिससे आपको विटामिन और पौष्टिकताएं भरपूर मात्रा में मिल सके। इन उपायों को अपनाकर आप समय से पहले होने वाले मेनोपॉज की समस्या से आसानी से बच सकती हैं।

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी

प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

SEWA

मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डि सआर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं सुगर सेन्टर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांउसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर

अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक

Mob.9977179179

Ph :0731-4002767

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया इन्दौर

वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731.2538331

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक

स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्री गंज, उज्जैन

खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member

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

Clincial Specialist

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

परामर्श कक्ष

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

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक

E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com

9752530305

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)

- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
- बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, 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 रूकावट,आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनीक -1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अपाइंटमेंट द्वारा)

क्लीनिक -2 : एश्वर्या क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

8889588832

डॉ. निलेश जैन

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

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

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

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर

समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)

फोन : 4001220, 9589733732

e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, रजोनिवृत्ति 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) कनाड़ियारोड संविद नगर नाकोड़ा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)

(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम,बुध, शनि शाम : 4 से 6)

(3) मेडिक्योर फार्मेसी 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

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह क्लेश, नौकरी व्यापार बाधा, उच्च शिक्षा / केरियर/पर्सनाल्टी / मॉडलिंग में रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-भवन और सुखमय कामयाब जीवन में आ रही बाधाओं के सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं

नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरूकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर

मोबा. 9826016592

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक

91 / 2, नंदा नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंघानी

बी.डी.एस. (डेन्टल सर्जन)

(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

मो.9993739579

चिकित्सा सुविधाएँ • डेन्टल एक्स-रे

- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
- मेटल सिरेमिक केप लगाना • दाँतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
- अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
- ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
- आर्थोडोन्टिक्स (दाँतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
- सड़े हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना

मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान

समय : 10 से 2 तक शाम : 5. से 9 तक

डॉ. पंजवानी क्लीनिक

19, विनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com accren2@yahoo.com

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

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

महिलाओं के जीवन की सच्चाई है सिरदर्द

भयंकर सिरदर्द की समस्या इन दिनों आम हो गई है। इसकी सबसे बड़ी वजह तनाव और लोगों की अनियमित दिनचर्या है, जिससे सबसे अधिक महिलाएं प्रभावित हो रही हैं। सिरदर्द पर्यावरणीय और आनुवंशिक कारकों से होता है। हार्मोन के स्तर में बदलाव भी इसमें अहम भूमिका निभा सकता है। युवावस्था से पहले यह लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक होता है, लेकिन पुरुषों की तुलना में दो से तीन गुणा अधिक महिलाएं इससे पीडित हैं।

सिरदर्द एक दीर्घकालीन न्यूरोलॉजिकल विकार है, जिसमें बार-बार सिर में धीमे से लेकर काफी तेज दर्द होता है। आमतौर पर सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है। इसमें सिर पर प्रहार जैसा दर्द होता है, जो 2 से 72 घंटों तक रहता है। इससे जुड़े लक्षणों में बेचैनी, उल्टी, फोटोफोबिया और फोनोफोबिया शामिल हैं। यह दर्द अकसर शारीरिक गतिविधि के साथ बढ़ जाता है। सिरदर्द के दर्द से पीडित एक तिहाई से अधिक लोगों को अस्थायी दृश्य दिखने लगते हैं, जो यह एहसास कराने लगते हैं कि जल्द ही सिरदर्द होने वाला है।

महिलाएं अधिक पीड़ित

सिरदर्द एक न्यूरोलॉजिकल विकार है। जो महिला के जीवन चक्र के दौरान बदलते हार्मोनल कारणों जैसे मासिक धर्म की शुरुआत, मासिक धर्म, गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन, गर्भधारण, रजोनिवृत्ति और हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी आदि से सिरदर्द की अवधि पर काफी प्रभाव पड़ सकता है।

मासिकधर्म के कारण होने वाला सिरदर्द

मासिक धर्म से पहले एस्ट्रोजन में बदलाव से कुछ महिलाओं में सिरदर्द की शुरुआत होती है। सिरदर्द का हमला मासिक धर्म के चक्र से दो दिन पहले और तीन दिन बाद के बीच में होता हैं। इसकी व्यापकता 7 प्रतिशत है। मासिक धर्म से पहले होने वाला सिरदर्द मासिक धर्म से पहले सात से तीन दिनों के बीच होता है। ऐसे में महिला को अवसाद, चिड़चिड़ापन, थकान, भूख में बदलाव आना, सूजन, पीठ में दर्द, स्तनों की कोमलता या उबकाई की शिकायत रहती है।

गर्भनिरोधक गोलियां के कारण सिरदर्द

गर्भनिरोधक गोलियां खाने का सिरदर्द पर अस्थायी असर होता है। गर्भनिरोधक गोलियां खाना शुरू करने से महिलाओं में सिरदर्द की शिकायत हो सकती है, पहले से मौजूद सिरदर्द का दर्द और बढ़ सकता है या इसकी आवृत्ति या इसके होने के लक्षण बदल सकते हैं। सिरदर्द से पीडित खासतौर पर उन महिलाओं में आकस्मिक दौरों का खतरा अधिक हो सकता है, जो गर्भनिरोधक गोलियां खाती हैं, बहुत धूम्रपान करती हैं या जिन्हें सिरदर्द के दौरान चमकीली रोशनी दिखाई देती है।

रजोनिवृत्ति से होने वाला सिरदर्द

सिरदर्द से पीडित दो तिहाई महिलाओं में रजोनिवृत्ति में सिरदर्द की स्थिति बिगड़ या सुधर सकती है। कुछ महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद सिरदर्द शुरू भी हो सकता है। एस्ट्रोजन के अनियमित या कम स्त्रव से उत्पन्न रजोनिवृत्ति के लक्षणों से पीडित महिलाओं को एचआरटी से लाभ मिल सकता है।

सिरदर्द एवं गर्भधारण

गर्भधारण के दौरान करीब 70 प्रतिशत महिलाओं में सिरदर्द के लक्षणों में सुधार या कमी आती है। बाकी महिलाओं में सिरदर्द की स्थिति में कोई बदलाव नहीं होता या स्थिति और बिगड़ जाती है। गर्भधारण के दौरान सिरदर्द में कमी आए तो सिरदर्द प्रसवोत्तर अवधि में फिर से होता है। यह खासकर उन महिलाओं को होता है, जो मासिक धर्म से जुड़े सिरदर्द या एस्ट्रोजन में बदलाव से जुड़े सिरदर्द से पीडित होती हैं। प्रसवोत्तर सिरदर्द प्रसव के 3 से 6 दिन बाद होता है।

ई.एन.टी. क्लिनिक एण्ड एण्डोस्कॉपी सेन्टर

डॉ. रीना अरोरा

M.B.B.S., D.L.O. DNB (ENT)
ENT Specialist & Surgeon
(Division of laser Surgery)
Reg. No. 34182
Email: drarorareena@yahoo.co.in

Consultant:
Gokuldas Hospital
Vishesh Hospital
Cloth market Hospital
Mata Gujri Hospital

विशेषताएं :
• दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा इलाज
• एन्डोस्कोपीक साइनस सर्जरी • माइक्रोलेरिन्जियल सर्जरी • माइक्रोइयर सर्जरी • थायरॉइड सर्जरी
• मुंह के छाले • फाइब्रोसिस • ल्यूकोप्लेकिया
• सिरदर्द • चक्कर आना (वर्टिगो)

Fellow : Laser surgery in otorhinolaryngolgy Sinus Endoscopic, Micro Ear & Laser Surgeon

5/A मोहन नगर, नवलखा स्क्वेयर (देना बैंक के पास) इन्दौर मो. 9826433350, 9826060728

सेहत एवं सूरत 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	:	डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
	(क्या भारत का नागरिक हैं)	:	हां
	(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)	:	......
4.	प्रकाशक का नाम	:	डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
	(क्या भारत का नागरिक हैं)	:	हां
	(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)	:	......
	पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत		
5.	संपादक का नाम	:	डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
	(क्या भारत का नागरिक हैं)	:	हां
	(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)	:	......
	पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत		
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 हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

दिनांक : 06.03.2016

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
प्रकाशक के हस्ताक्षर

SEWA सेवा
सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

IS NOW A PART OF DiaPlus CLINIC

Ahmedabad | Bengaluru
Behrampur | Chennai
Hydrabad | Indore | Salem
Kalburgi (Gulbarga) |

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र

क्या आपके बच्चे का कद ठीक से बढ़ रहा है?
• यदि आपके बच्चे की लम्बाई कम से कम 2 (दो इंच) प्रतिवर्ष की दर से नही बढ़ रही (दो वर्ष की उम्र के बाद) तो यह कम विकास स्वास्थ्य समस्या की पहली निशानी हो सकती है।
• क्या आपके बच्चे की ऊँचाई उसकी उम्र के बच्चों के बराबर है ?
• सही इलाज के लिये असामान्य विकास जल्दी पता चलना महत्वपूर्ण है।

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ
डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
78692 70767, 94250 67335
विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इन्दौर

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ
डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन (एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ
97137 74869

विशेषताएं
• बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन • एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल) • हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स • इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं • स्त्री रोग एण्ड ओबस्ट्रेटिक्स सर्जरीज़ • हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर
समय : सायं 5 से रात 8 तक, E-mail : abhyudaya76@yahoo.com,
Ph.: 07314002767, 9977179179. www.sewacentre.com

सुविधाएं
• लैबोरेट्री • फार्मेसी • जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेग्नेंसी केयर
• काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
• डायबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट
• ई सी जी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्पेशल क्लीनिक्स - मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक -2 : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर.
उज्जैन : प्रति शनिवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन. समय : शाम 4 से 6 तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार - पालीवाल मेडिकोज़, पड़वा चौराहा, खंडवा

डार्क सर्कल : आंखों के नीचे के काले घेरे

किसी ने सच ही कहा है कि आंखें बिना बोले भी बहुत कुछ कह जाती हैं। ऐसे में आंखों के नीचे के काले घेरे या डार्क सर्कल भी आपके स्वास्थ्य को बयां करते हैं। आंखों के नीचे काले घेरों की समस्या बढ़ती जा रही है। केवल महिलाएं ही नहीं बल्कि पुरूष और टीनेज बच्चों में भी डार्क सर्कल की समस्या हो रही है। कई बार आंखों के नीचे के काले घेरे किसी बीमारी के कारण हो सकते हैं लेकिन कई बार ऐसा अस्वस्थ जीवनचर्या के कारण भी होता है। डार्क सर्कल न केवल आंखों की खूबसूरती को कम कर देते हैं बल्कि इससे चेहरा भी बीमार नजर आता है।

आंखों के नीचे की त्वचा बहुत पतली होती है जिससे नसें नजर आती हैं। जब इन नसों में रक्त का बहाव तेजी से होता है तो यह बाहर से गहरी नजर आती हैं जिसके कारण काले घेरे नजर आते हैं। कुछ लोगों में आंखें अंदर की ओर धंसी हुई होती है, ऐसे लोगों में भी डार्क सर्कल नजर आते हैं।

लक्षण

आंखों के नीचे काले घेरे,
आंखों के नीचे सूजन या बदरंग त्वचा

अनुवांशिक : ज्यादातर मामलों में डार्क सर्कल अनुवांशिकी कारणों से होते हैं।

एलर्जी, अस्थमा तथा एक्जिमा : ऐसी कोई भी समस्या जिससे आंखों में खुजली हो या परेशानी हो, डार्क सर्कल का कारण हो सकती है। आंखों खुजलाने या बार-बार रगड़ने से त्वचा प्रभावित होती है। कई बार कुछ खाने के पदार्था से भी एलर्जी की संभावना होती है। एलर्जी के कारण कई बार बुखार भी होता है, उस दौरान घेरे ज्यादा काले नजर आते हैं।

दवाईयों के असर से : ऐसी कोई भी दवाई जो ब्लड वैसेल को डायलेट करती हो, डार्क सर्कल के लिए जिम्मेदार होती है क्योंकि आंखों के नीचे की त्वचा बहुत नाजुक होती है। ऐसे में कोई भी दवा जो रक्त के बहाव को बढ़ाती है तो वह आंखों से झलकता है जिससे काले घेरे नजर आते हैं।

एनीमिया : खाने में पोषक तत्वों की कमी के कारण आंखों के काले घेरे हो सकते हैं। कई बार आयरन डेफिशियेंसी इसकी बड़ी वजह होता है। शरीर में रक्त की कमी हो जाती है जिससे आंखों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कई बार गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान भी डार्क सर्कल की समस्या हो सकती है।

पर्याप्त नींद न लेने से : नींद पूरी न होने, देर रात सोने या शरीर को पूरा आराम न मिलने के कारण भी डार्क सर्कल हो सकते हैं। नींद पूरी न होने से त्वचा पीली पड़ने लगती है जिससे आंखों के नीचे की नसें ज्यादा नजर आती हैं जिस कारण काले घेरे दिखाई देते हैं।

लीवर समस्या : लीवर संबंधी किसी समस्या के कारण भी डार्क सर्कल होने लगते हैं। फेंफड़े अच्छी तरह कार्य नहीं करते हैं तब शरीर का पूरा सिस्टम प्रभावित होता है, ऐस में आंखों के काले घेरे भी होने लगते हैं।

उम्र बढ़ने से : उम्र बढ़ने के साथ काले घेरे भी ज्यादा स्थाई हो जाते हैं और ज्यादा नजर भी आते हैं। उम्र बढ़ने के साथ त्वचा पतली होती जाती है और इसमें कोलाजेन की कमी हो जाती है। ऐसे में कई बार एक आंख में कम या एक आंख में ज्यादा काले घेरे भी नजर आ सकते हैं। कई बार किसी एक ही फेशियल एक्प्रेशन के बार-बार होने से भी डार्क सर्कल हो सकते हैं जैसे कि अनइवन स्माइल।

डार्क सर्कल के अन्य कारण

- शरीर में पानी की कमी होना
- प्रदूषण में ज्यादा रहना
- रात को देर से सोने की आदत
- पानी प्रचुर मात्रा में न पीना
- संतुलित भोजन की कमी
- अधिक धूम्रपान करने या अन्य नशीली आदतों से
- कैफीन का ज्यादा मात्रा में उपयोग
- डिहाइड्रेशन

डार्क सर्कल के लिए घरेलू उपचार

समस्या बढ़ने पर लेजर ट्रीटमेंट या केमीकल पील थेरेपी की जा सकती है लेकिन कई बार केवल घरेलू नुस्खों से भी डार्क सर्कल को हटाया जा सकता है। हालांकि ज्यादातर मामलों में आंखों के नीचे के काले घेरों के लिए डॉक्टर की मदद की जरूरत नहीं पड़ती।

टमाटर

टमाटर डार्क सर्कल को ठीक करने का आसान तरीका है। यह आंखों के काले घेरों को ठीक करके त्वचा को मुलायम और लचीली बनाता है। उपचार के लिए एक चम्मच टमाटर के रस में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं। लगभग 10 मिनट तक लगा रहने दें और उसके बाद पानी से धो दें। हफ्ते में दो बार इस प्रक्रिया को दोहराएं। ज्यादा फायदे के लिए हर रोज नींबू का रस और पुदीना मिलाकर टमाटर का जूस भी पिया जा सकता है।

कच्चा आलू

कच्चे आलू को कूदूकस करके उसका रस निकाल लें। इस रस में रूई के कुछ टुकड़े भिगाकर आंखों के ऊपर रखें। रूई इतनी बड़ी होनी चाहिए कि पूरी आंख ढक जाए। इसे 10 मिनट तक लगाकर रखें और सके बाद ठंडे पानी से धो दें।

किरण बेदी

भारत की पहली महिला आईपीएस अधिकारी बनीं। उन्होंने विभिन्न पदों पर रहते हुए अपनी कार्य-कुशलता का परिचय दिया। वे संयुक्त आयुक्त पुलिस प्रशिक्षण और दिल्ली पुलिस स्पेशल आयुक्त के पद पर काम कर चुकी हैं। अन्ना हजारे के आंदोलन में भी किरण बेदी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सुनीता विलियम्स

अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के माध्यम से अंतरिक्ष में जाने वाली भारतीय मूल की दूसरी महिला है। वो गुजरात के अहमदाबाद से ताल्लुक रखती हैं। सुनीता ने एक महिला अंतरिक्ष यात्री के रुप में 195 दिनों तक अंतरिक्ष में रहने का विश्व कीर्तिमान स्थापित किया है।

मेधा पाटकर

मेधा पाटकर को 'नर्मदा घाटी की आवाज़' के रूप में पूरी दुनिया में जाना जाता है। गांधीवादी विचारधारा से प्रभावित मेधा पाटकर ने 'सरदार सरोवर परियोजना' से प्रभावित होने वाले लगभग 37 हज़ार गांवों के लोगों को अधिकार दिलाने की लड़ाई लड़ी है। उन्होंने महेश्वर बांध के विस्थापितों के आंदोलन का भी नेतृत्व किया।

चंदा कोचर

भारतीय उद्योग जगत और बैंकिंग के क्षेत्र में जाना माना नाम हैं। जिन्होंने अपनी मेहनत, विश्वास और लगन से पुरुष प्रधान बैंकिंग क्षेत्र में अपनी एक अलग पहचान बनाई। आईसीआईसीआई बैंक की सीईओ चंदा कोचर का नाम आज शक्तिशाली महिलाओं की सूची में शामिल हैं। मैनेजमेंट ट्रेनी की छोटी सी पोस्ट से बैंक के उच्चतम पद तक पहुंचने वाली चंदा की सफलता महिला सशक्तिकरण का एक आदर्श उदाहरण है।

महिला

भारत
प्रभाव
महि

अरुंध

देश की मशहूर लेखिका हैं उन्हे
पढ़ाई की। अपने करियर की शु
की। फिल्म 'मैसी साहब' में उन
इसके अलावा कई फिल्मों के लि
1997 में उन्हें उनके उपन्यास
लिये बुकर पुरस्कार से नवाजा

दिवस

त की शाली लाएं

ति राय

ोंने दिल्ली से आर्किटेक्ट की ुरूआत उन्होंने अभिनय से न्होंने एक भूमिका निभाई। लिये पटकथाएं भी लिखीं। 'गॉड ऑफ स्माल थिंग्स' के गया।

एकता कपूर

बालाजी प्रोडक्शन कंपनी की हेड हैं। एकता ने टीवी की दुनिया ही बदल दी इसीलिए उन्हें टीवी क्वीन कहा जाता है। टीवी के साथ-साथ एकता अब फिल्मों का निर्माण भी करती हैं। उन्होंने कई सुपरहिट फिल्में दी हैं। जल्द ही उनकी फिल्म 'वंस अपॉन ए टाइम इन मुंबई दोबारा' रिलीज होने वाली है।

मैरीकॉम

महिला मुक्केबाजी में मैरीकॉम के मुक्के को भारत ही नहीं, पूरी दुनिया मान चुकी है। लंदन ओलंपिक में कास्य पदक जीतने वाली मैरी कॉम बॉक्सिंग में पांच बार विश्व विजेता का खिताब भी हासिल कर चुकी हैं। बॉक्सिंग में देश का नाम रोशन करने के लिए भारत सरकार ने 2003 में उन्हें अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया। 2006 में उन्हे पद्मश्री से सम्मानित किया गया।

माधुरी दीक्षित

बॉलीवुड में धक-धक गर्ल के नाम से मशहूर माधुरी दीक्षित ने अपने दमदार अभिनय और डांस से बॉलीवुड पर कई सालों तक राज किया। शादी के बाद कुछ सालों के लिए विदेश में शिफ्ट हो गईं। और अब एक बार फिर वापस आने के बाद आजकल माधुरी सक्रिय हैं। छोटे पर्दे पर कई शो में माधुरी का जलवा दिखता है। इसके साथ ही जल्द ही उनकी दो फिल्में भी आनेवाली हैं।

सुनीता नारायण

भारत की प्रसिद्ध पर्यावरणविद है। सुनीता नारायण सन 1982 से विज्ञान एवं पर्यावरण केंद्र से जुड़ी हैं। इस समय केंद्र की निदेशक हैं। वे पर्यावरण संचार समाज की निदेशक भी हैं। वे डाउन टू अर्थ नाम की एक अंग्रेजी पत्रिका भी प्रकाशित करती हैं जो पर्यावरण पर केंद्रित पत्रिका है।

खतरनाक होता है लाइफस्टाइल डिसॉर्डर

आज की प्रतियोगिता के दौर में महिलाएं पुरूषों की बराबरी में आने की कोशिश में अपनी सेहत के प्रति लापरवाही बरतती हैं। घर और कैरियर के बीच सामंजस्य बिठाते हुए भारतीय महिलाएं अपनी सेहत को पूरी तरह से नजरंदाज कर देती हैं। जिसका नतीजा होता है लाइफस्टाइल डिसॉर्डर जैसे रोग का होना। भारतीय महिलाएं इस रोग की सबसे ज्यादा शिकार होती हैं। लाइफस्टाइल डिसॉर्डर कई अन्य बीमारियों को भी बढ़ाता है।

एक सर्वे के मुताबिक 75 फीसदी महिलाओं को कोई ना कोई लाइफस्टाइल डिसॉर्डर है। 42 फीसदी को पीठदर्द, बढ़ता मोटापा, डिप्रेशन, डायबिटीज, हाइपरटेंशन की शिकायत है। दिल की बिमारी का जोखिम भी तेजी से बढ़ रहा है। हर 10 में से 6 महिलाओं को 35 साल की उम्र तक दिल की बिमारी होने का रिस्क है। अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के चक्कर में महिलाएं अक्सर अपनी सेहत को नजरअंदाज करती है। सर्वे के मुताबिक 83 फीसदी महिलाएं किसी तरह का एक्सरसाइज नहीं करती, 48 फीसदी महिलाओं के खाने में फैट ज्यादा है और 57 फीसदी महिलाएं कम फल-सब्जी खाते हैं। हालांकि 0.5 फीसदी महिलाएं ही सिगरेट-बीड़ी पीती है, लेकिन अब ये नंबर भी तेजी से बढ़ रहा है। लाइफस्टाइल डिसोर्डर ही नहीं, स्त्रियों को होनेवाली बीमारियों में भी बढ़ोतरी हुई है। देश में महिलाओं में पॉलीसिस्टिस ओवेरिन सिंड्रोम या पीसीओएस की शिकायतें भी बढ़ रही हैं। रिप्रोडक्टिव एज में हर 5वीं महिला को पीसीओएस का जोखिम है। पीसीओएस में ओवरीज ठीक से काम नहीं करती और हॉर्मोन का असंतुलन होता है, ये जेनेटिक होता है।

क्या होता है पीसीओएस

पीसीओएस से ग्रस्त होने की स्थिति में मरीज बार-बार बीमार पड़ता है। पीरियड नियमित समय पर नहीं आते। पीरियड के दौरान महिलाओं में बहुत ज्यादा खून आता है। मरीज का वजन बढ़ जाता है और उसके मुंह और पेट पर बाल आ जाते हैं। इससे महिलाओं में इनफर्टिलिटी की समयस्या भी उत्पन्न हो जाती है। पीसीओएस जेनेटिक होने के साथ ही लाइफ स्टाइल तथा मोटापे से जुड़ी समस्या भी है। हम अपनी लाइफ स्टाइल बदल कर पीसीओएस से बच सकते हैं। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना चाहिए और इससे बचने के लिए अपना वजन घटायें।

स्वस्थ त्वचा के लिए आयुर्वेदिक नुस्खे

त्वचा पानी, प्रोटीन, लिपिड, खनिज-लवण और रसायनों सहित कई विभिन्न घटकों से बना शरीर का सबसे बड़ा अंग है। स्किन का औसत वजन छह पाउंड होता है। आपकी बेहतर सेहत में त्वचा का एक अहम रोल होता है क्योंकि स्किन के कारण ही आप बाहरी संक्रमण और माइक्रोब्स यानि कीटाणुओं के आक्रमण से बचे रहते हैं।

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि आपकी त्वचा हर 27 दिन में खुद को पुनर्जीवित करती है। लिहाजा स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए त्वचा की देखभाल जरूरी है। समय के साथ हमारी त्वचा में बदलाव दिखने लगते हैं। इन बदलावों का कारण सिर्फ उम्र ही नहीं है। अधूरा पोषण, सूरज की किरणें, तनाव और प्रदूषण भी त्वचा की रंगत बिगाड़ते हैं और यह झुर्रियों का कारण बनते हैं।

विटामिन सी प्रचुर मात्रा में लें

आधे कटे नींबू को त्वचा पर रगड़ने से आप त्वचा को उसकी सुरक्षा के लिए सीधे विटामिन सी की खुराक दे सकते हैं। सूरज की परा-बैंगनी किरणें त्वचा में विटामिन सी को नष्ट कर देती हैं। नींबू का रस इस नुकसान की भरपाई कर देता है। यह त्वचा में नमी बढ़ाकर झुर्रियों और समय से पहले बुढ़ापे के असर को दूर रखता है

सब्जी और चुकंदर का जूस पिएं

सब्जियों का जूस जहां शरीर में पानी की कमी पूरी करता है वहीं एंटीऑक्सीडेंट्स भी देता है। रोज कम से कम एक गिलास सब्जियों का रस पियें। चुकंदर का रस लिवर की सफाई के साथ-साथ स्किन के लिए भी अच्छा है। स्वस्थ त्वचा के लिए स्वस्थ लिवर होना जरूरी है। गाजर, टमाटर और चुकंदर का मिक्स जूस त्वचा और लिवर दोनों की सेहत के लिए अच्छा है।

हरे साग का सेवन करें

स्किन को एक्ने (मुहांसों) की समस्या से दूर रखने के लिए एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर गहरे रंग की साग-सब्जियों को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें, इनके सेवन से स्किन में गुलाबी निखार आयेगा, जो आपको आकर्षक बनायेगा। टमाटर एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो सनबर्न की समस्या के साथ स्किन पर असमय पड़ने वाली झुर्रियों (एंटी-एजिंग) की समस्या का भी समाधान करता है।

बादाम का दूध पिएं

दूध से प्रोटीन और बादाम से विटामिन डी मिलता है। यह शरीर के अन्य अंगों के साथ-साथ त्वचा को भी फायदा पहुंचाता है। डर्मेटोलॉजिस्ट कहते हैं कि खाली दूध पीने से मुंहासे हो सकते हैं। ऐसे में, दूध में बादाम मिलाकर पीना ही बेहतर होगा।

मेडिटेशन करें

रोजाना लगभग 15-20 मिनट का मेडिटेशन काफी है। यह तनाव कम करता है, हार्मोन को बैलेंस रखता है और ब्लड प्रेशर कम करता है जिससे आपकी त्वचा भी अच्छी होती है।

ठंडे पानी से नहाएं

ठंडे पानी से नहाएं, या फिर 5 मिनट का शॉवर लेकर 3 मिनट के भीतर स्किन पर मॉइश्चराइजर लगाएं।

एक्सरसाइज करें

अच्छी सेहत के लिए नियमित एक्सरसाइज सबसे ज्यादा जरूरी है। जॉगिंग करें या टहलें, इससे रक्त संचार सुधरता है, अतिरिक्त फैट घटता है और स्किन के टॉक्सिंस भी बाहर निकल जाते हैं।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

Dr. Bhavinder Singh
Occupational Therapist
H.O.D. SAIMS
BOT, PGDPC,
M.A.(Psychology),
MOT (Neuro Sciences)

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाईज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)
एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड़, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

प्लास्टिक सर्जरी है एक विकल्प

आधुनिक युग को पूर्णतया रूप देने में मीडिया अपना कला कौशल दिखाने के लिए सौंदर्य के रूप में दिखाने के लिए संघर्षरत हैं पूर्णतया रंग-रूप से मॉडल, पत्रिका व मेग्जीन के मुख्य पृष्ठ को सुशोभित करती है व जन समूह में खुद को श्रृंगारित सुगठित सौंदर्य बनने की बनने की मांग को बढ़ावा देती है।

वास्तव में हर व्यक्ति की कद, काठी, सुंदरता, आकर्षक शरीर, सिर से पैर तक अनुपातिक उत्तमता या संतुलन पूर्ण होना चाहिए। सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेंटर इन जरूरतों को समझता है व इस आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए अपने मरीज का दुनिया की ओर उनका आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है। कठोर व्यायाम व सख्त आहार नियंत्रण के बावजूद वजन कम करने में कई बार विफल हो जाते है इसके परिणाम स्वरूप अस्थायी वसा जमा हो जाती है इस उभरे हुए वसा मास को फिर से आकार देने के लिए केन्द्र लाइपोसक्षन विधि का उपयोग करते है। प्लास्टिक सर्जरी के साथ सिलेक्टिव लायपोसक्षन विधि का उपयोग किया जाता है। शरीर को फिर से आकार देने के लिए मुख्यतः पेट, कुल्हे, नितम्ब, जंघा, पिण्डलियों, बाजू, ब्रेस्ट, ढोडी, गले व गाल में।

अधिक वजन वाले व्यक्ति (पुरूष या महिला) में ब्रेस्ट का आकार भी बढ़ जाता है। जो एक अत्यधिक बोझ लगता है शरीर के लिए। इसका परिणाम कमर पीठ, गरदन व कंधों का दर्द भी होता है। अनावश्यक रूप से बढ़े हुए ब्रेस्ट के आकार को मेस्टोप्सी द्वारा कम किया जाता है। जिसमें निप्पल की स्थिति व दिशा को सही कर सामान्य त्वचा से आकार दिया जाता है। इसके विपरीत अविकसित ब्रेस्ट को कृत्रिम ब्रेस्ट लगाकर उसके आकार को बढ़ाया जा सकता है इसे एग्मेंटेशन कहा जाता है। यह विधि दो अलग-अलग आकार के ब्रेस्ट को समानुपता करने के लिए भी उपयोग की जाती है।

वर्तमान में ज्यादातर प्रचलित एंटी ऐजिंग उपचार जैसे बोटेक्स व फिलर, मांसपेशियों को सुन्न कर थोड़े समय के लिए बढ़ा देने है परन्तु इसे बार-बार नियमित रूप से नवीनीकरण करना होता है। ब्लेफेरोप्लास्टी फेसलिफट एक ऐसी विधि है जिसमें चेहरे की आंतरिक मांसपेशियों को कस दिया जाता है व अतिरिक्ति त्वचा हाटा दी जाती है। इस विधि से स्थिर, मुलायम, झुर्रियों से मुक्त त्वचा बहुत अधिक सालों तक दिखाई देती है इस विधि के साथ फेश्यिल इम्पलांट्स रायनोप्लास्टी (नोज जाब) और हेयर ट्रांसप्लांट भी प्रचलित है। उपरोक्त सभी विधियां पूरी तरह स्वास्थ्य सुरक्षा नियम के अधीन है और मरीज को पूरी सर्जरी के पहले पूरी तरह से समझाई जाती है।

डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस., एम.सीएच. प्लास्टिक, कॉस्मेटिक एवं माइक्रो वेस्क्यूलर सर्जन

डॉ. प्रसाद आर. पाटगॉवकर

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

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.
Spinal Deformity Reconstruction.
SRH Klinikum, Germany.
Interventional Pain Management, Kolkata.
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मेनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्केक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन), स्क्रु एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाईनल सर्जरी

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

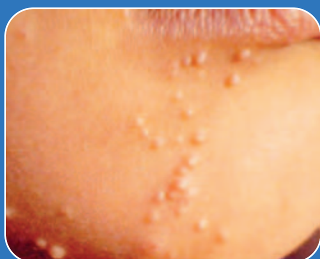
इन्दौर स्पाइन सेंटर

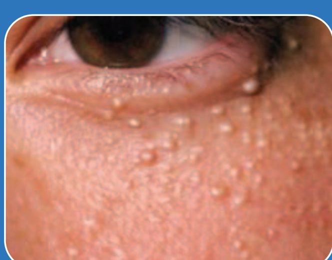
ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर
16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

Mob. 8889844448

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

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां -





मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

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

9826042287, 9424083040, 9993700880

अप्रैल

होम्योपैथी एवं स्वास्थ्य विशेषांक

सेहत एवं सूरत

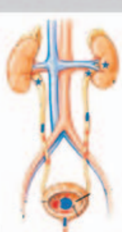
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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 रूकावट, हर्निया, प्रोंस्टेट, 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

बालों को हाइलाइट करने के तरीके

आज कल बालों को कलर करवाने का चलन बड़ी तेजी से चल पड़ा है। बाल अगर काले हैं और आप उनसे बोर हो चुकी हैं, तो आप उन्हें थोड़ा सा हाइलाइट कर के अपने चेहरे का लुक बदल सकती हैं। बाजार में बालों को हाइलाइट करवाने की भारी कीमत चुकानी पड़ती है।

अगर आपको अपने बालों से एक्सपेरिमेंट करना अच्छा लगता है तो, आप प्राकृतिक चीजों से अपने बालों को हाइलाइट कर सकती हैं। इसके लिये आपको नींबू, सिरका या ब्लैक टी आदि ही उपयोग करने की आवश्यकता है। आइये जानते हैं कि बालों को प्राकृतिक रूप से कैसे करें हाइलाइट।

बालों को प्राकृतिक रूप से हाइलाइट करने के तरीके

नींबू: अपने बालों में नींबू और शहद मिक्स कर के लगाएं और कुछ देर धूप में जा कर बैठ जाएं। अपने बालों को साधारण शैंपू से धोएं। बालों में कंडीशनर लगाएं नहीं तो बाल रूखे हो जाएगें। आप पाएंगी की आपके बालों का रंग हल्का हो चुका होगा।

बबूने का फूल या कैमोमाइल: पैन में कैमोमाइल टी उबालिये और ठंडा होने के लिये रख दीजिये। अपने बालों को धो कर कंडीशनर लगा कर फिर उससे बालों को इसी चाय से धोएं। बालों को बिना तौलिये से पोछे बाहर धूप में 1 घंटे बैठें और कुछ दिनों तक यह विधि दोहराएं। ऐसा करने से बाल हाइलाइट हो जाएगें।

बालों से कैसे निकाले हेयर कलर

सिरका: अपने बालों को साधारण तरीके से धो लें और फिर बालों में एप्पल साइडर वेनिगर लगा लें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से बालों का रंग फेड हो जाएगा।

ब्लैक टी: ब्लैक टी में टैनिक एसिड होता है जो कि आपके बालों का रंग बदल सकती है। टी बैग या चाय की पत्ती डाल कर खूब कडी चाय तैयार कीजिये और उसे अपने बालों पर अच्छी तरह से डाल लीजिये। 30 मिनट के बाद हल्के गुनगुने पानी से बालों को धो लीजिये

खीरा सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसके सौंदर्य लाभ के बारे में तो आपने काफी कुछ सुना होगा, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए कितना और किस तरह फायदेमंद है इसके बारे में आज हम आपको बताते हैं। कम फैट व कैलोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई गंभीर बीमारियों से बचाने में सहायक है।

खीरे के आठ अद्भुत स्वास्थ्यवर्धक लाभ

सलाद के तौर पर प्रयोग किए जाने वाले खीरे में इरेप्सिन नामक एंजाइम होता है, जो प्रोटीन को पचाने में सहायता करता है। खीरा पानी का बहुत अच्छा स्रोत होता है, इसमें 96% पानी होता है। खीरे में विटामिन ए, बी1, बी6 सी, डी पौटेशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित रुप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनाता है। खीरा कब्ज से मुक्ति दिलाने के साथ ही पेट से जुड़ी हर समस्या में फायदेमंद साबित होता है। इसके अलावा एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना लाभप्रद होता है। जानिए खीरे के ऐसे ही स्वास्थ्यवर्धक लाभ के बारे में जिनके बारे में आपने पहले कभी नहीं सुना होगा-

बालों व त्वचा की देखभाल

खीरे में मौजूद सिलिकन व सल्फर बालों की ग्रोथ में मदद करते हैं। अच्छे परिणाम के लिए आप चाहें तो खीरे के जूस को गाजर व पालक के जूस के साथ भी मिलाकर ले सकते हैं। फेस मास्क में शामिल खीरे के रस त्वचा में कसाव लाता है। इसके अलावा खीरा त्वचा को सनबर्न से भी बचाता है। खीरे में मौजूद एस्कोरबिक एसिड व कैफीक एसिड पानी की कमी(जिसके कारण आंखों के नीचे सूजन आने लगती है।) को कम करता है।

कैंसर से बचाए

खीरा के नियमित सेवन से कैंसर का खतरा कम होता है। खीरे में साइकोइसोलएरीक्रिस्नोल, लैरीक्रिस्नोल और पाइनोरिस्नोल तत्व होते हैं। ये तत्व सभी तरह के कैंसर जिनमें स्तन कैंसर भी शामिल है के रोकथाम में कारगर हैं।

वजन कम करने में मददगार

जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, उन लोगों के लिए खीरे का सेवन काफी फायदेमंद रहता है। खीरे में पानी अधिक और कैलोरी कम होती है, इसलिए वजन कम करने के लिए यह अच्छा विकल्प हो सकता है। जब भी भूख लगे तो खीरे का सेवन अच्छा हो सकता है। सूप और सलाद में खीरा खाएं। खीरा में फाइबर होते हैं जो खाना पचाने में मददगार होते हैं।

आंखों के लिए लाभकारी

अक्सर फेसपैक लगाने के बाद आंखों की जलन से बचने के लिए खीरे को स्लाइस की तरह काटकर आंखों की पलक के ऊपर पर रखते हैं। इससे आंखों को ठंडक मिलती है। खीरा की तासीर जलन कम करने की होती है। जरूरी नहीं है कि सिर्फ फेसपैक लगाने के बाद ही ऐसा कर सकते हैं। जब भी आंखों में जलन महसूस हो तो आप खीरे की मदद ले सकते हैं।

मसूड़े स्वस्थ रखता है

खीरा खाने से मसूडों की बीमारी कम होती हैं। खीरे के एक टुकड़े को जीभ से मुंह के ऊपरी हिस्से पर आधा मिनट तक रोकें। ऐसे में खीरे से निकलने वाला फाइटोकैमिकल मुंह की दुर्गंध को खत्म करता है।

जोड़ों की दवा

खीरे में सीलिशिया प्रचुर मात्रा में होता है। इससे जोड़ों को मजबूती मिलती है और टिशू परस्पर मजबूत होते हैं। गाजर और खीरे का जूस मिलाकर पीने पर गठिया बाय रोग में मदद मिलती है। इससे यूरिक एसिड का स्तर भी कम होता है।

तो आम सा दिखने वाला खीरा कई गुणों से भरपूर होता है। तो, बिना देर किए आप खीरे को अपने आहार और सलाद का हिस्सा बनाइए।

मासिक धर्म में फायदेमंद

खीरे का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने वाली परेशानियों से छुटकारा मिलता है। लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान काफी परेशानी होती है, वो दही में खीरे को कसकर उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हींग डालकर रायता बनाकर खाएं इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा।

मधुमेह व रक्तचाप में फायदेमंद

मधुमेह व रक्तचाप की समस्या से बचने के लिए नियमित रुप से खीरे का सेवन फायदेमंद हो सकता है। खीरे के रस में वो तत्व हैं जो पैन्क्रियाज को सक्रिय करते हैं। पैनक्रियाज सक्रिय होने पर शरीर में इंसुलिन बनती है। इंसुलिन शरीर में बनने पर मधुमेह से लड़ने में मदद मिलती है। खीरा खाने से कोलस्ट्रोल का स्तर कम होता है। इससे हृदय संबंधी रोग होने की आशंका कम रहती है। खीरा में फाइबर, पोटैशियम और मैगनीशियम होता है जो ब्लड प्रेशर दुरुस्त रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। खीरा हाई और लो ब्लड प्रेशर दोनों में ही एक तरह से दवा का कार्य करता है।

बिजली का खंभा बताएगा सिंहस्थ में गुमने वालों की लोकेशन

इस बार सिंहस्थ में कोई अपनों से बिछड़ जाएगा तो इलेक्ट्रिक पोल के माध्यम से तुरंत उसका पता चल जाएगा कि वह कहां है और अपनों तक पहुंच जाएगा। मेला क्षेत्र के 3700 पोल के माध्यम से गुमशुदा लोगों का पता लगाया जा सकेगा।

सिंहस्थ 2016 में करीब पांच करोड़ श्रद्धालुओं के आने की संभावना है। भीड़ में कई लोग अपनों से बिछड़ भी सकते हैं। ऐसी स्थिति में गुम व्यक्ति को केवल इलेक्ट्रिक पोल का नंबर ही देखना होगा। यह नंबर मेला क्षेत्र में उपस्थिति अधिकारी या कर्मचारी को बताने मात्र से ही वह अपनी लोकेशन परिजनों या परिचितों तक पहुंचा सकेगा। इस तरह गुम व्यक्ति तुरंत मिल जाएगा।

कलश की आकृति पर पोल का नंबर

मेला प्रशासन ने सभी इलेक्ट्रिक पोल पर नंबरिंग की योजना बनाई है। कलश नुमा आकृति पर इलेक्ट्रिक पोल का नंबर लिखा जाएगा, जिससे व्यक्ति आसानी से नंबर भी पता लगा सकेगा। इस बार 3 हजार 413 हेक्टेयर जमीन पर मेला लगेगा। इस क्षेत्र में इलेक्ट्रिक की सप्लाई के लिए कुल 3700 इलेक्ट्रिक पोल श्रद्धालुओं के लिए मार्गदर्शक की भूमिका भी निभाएंगे।

अखाड़े में रहने वाले संन्यासियों के बनेंगे आई कार्ड

सिंहस्थ-16 में शामिल होने वाले श्री दिगंबर और दिगंबर संतों का अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद आई कार्ड जारी करेगा। परिषद ने पहचान पत्र बनाने की कवायद शुरू कर दी है। शिविर में पहचान पत्र के बगैर किसी भी साधु को प्रवेश नहीं दिया जाएगा। परिषद अखाड़ों में रहने वाले साधुओं की सूची तैयार कर रही है। सूची की कॉपी सभी अखाडों के साथ मेला प्रशासन को भी सौंपी जाएगी।

आईकार्ड में साधुओं का पूरा विवरण दर्ज रहेगा। जानकारी के मुताबिक अखाड़ा परिषद ने सुरक्षा की दृष्टि से सभी संतों का रिकॉर्ड रखने का निर्णय लिया है। आई कार्ड में साधु का नाम, उम्र

एवं पद का विवरण दर्ज रहेगा, साथ ही अखाड़े में उनकी पूरी जानकारी रजिस्टर में अंकित रहेगी। परिषद अखाड़ों में रहने वाले संतों की लिस्ट तैयार कर रही है। लिस्ट में संतों की जन्मभूमि और संन्यास परंपरा में आने का भी जिक्र रहेगा।

अखाड़ा परिषद से जुड़े संतों का कहना है कि पिछले कुछ सालों से संतो के चरित्र पर अंगुलियां उठ रही है। ऐसे में फर्जी साधुओं को अखाड़ों में प्रवेश से रोकने के लिए यह कवायद की जा रही है। कार्ड पर अभा अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष, सचिव के साथ संबंधित अखाड़े के महंत के हस्ताक्षर रहेंगे। सिंहस्थ में शिविर में बगैर आईकार्ड के कोई साधु निवास नहीं कर पाएगा।

अखाड़ों के सभी साधुओं का विवरण मांगा गया है। फर्जी साधुओं का शिविर में प्रवेश रोकने के लिए परिचय-पत्र बनाए जाएंगे।

सिंहस्थ उपमेला अधिकारी श्री गोपाल डाड जी एवं एडीएम शर्मा जी द्वारा उज्जैन सिंहस्थ मेला परिसर में एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिसर्च सोसायटी इंदौर को आयुष ग्राम/आयुष कुंभ/आयुष मेला हेतु जमीन का कब्ज़ा दिया गया।

सिंहस्थ महाकुंभ में आएंगे नाथ संप्रदाय के 5 हजार संत

सिंहस्थ में 5 हजार से अधिक नाथ संप्रदाय के संत आएंगे। सतों के लिए आवास और कैंप की व्यवस्था जुटाई जा रही है। नाथ संप्रदाय का उज्जैन में प्रमुख केंद्र शिप्रा किनारे राजा भर्तृहरि की प्राचीन गुफा है। सिंहस्थ को लेकर अभी से व्यवस्थाएं जुटाई जा रही है।

संत रामनाथजी महाराज के अनुसार सिंहस्थ के पूरे एक माह तक 10 हजार संतों-श्रद्धालुओं के लिए निरंतर अन्क्षेत्र चलाया जाएगा। इसके लिए भोजनशाला का निर्माण किया गया है। संतों के लिए गुफा परिसर में ही 25 कमरों का निर्माण कराया है।

कुंभ में एक सौ से अधिक विदेशी संत-श्रद्धालुओं के आने की भी संभावना है। गुफा के नजदीक ही 20 बीघा जमीन आने वाले संतों के लिए आरक्षित रखी गई है। यहां पर संतों के कैंप लगेंगे। उनके लिए धूनी, तप-तपस्या की व्यवस्था जुटाई जा रही है। आने वाले संतों में नाथ संप्रदाय के गादीपति, पीर महंत शामिल रहेंगे।

पीर महंत की नियुक्ति

प्रत्येक बारह वर्ष अर्थात सिंहस्थ में नाथ संप्रदाय में पीर महंत की नियुक्ति करने की परंपरा है। इस बार भी सिंहस्थ में पीर महंत की नियुक्ति होगी। ऐसी ही प्रक्रिया नासिक कुंभ में भी अपनाई गई है।

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com   www.facebook.com/sehatevamsurat

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

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. .... पिता/पति ....

मो. नं. ....

पूरा पता ....

....

पिनकोड .... ई-मेल ....

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

दिनांक ....

वैधता दिनांक ....

राशि .... रसीद नं. ....

द्वारा ....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ोदा 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 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

मुलाकात

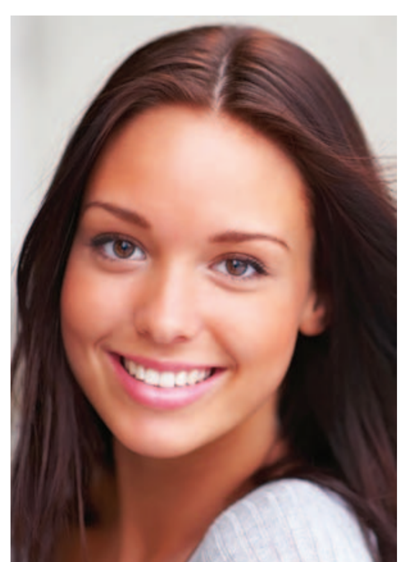
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर के संचालक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी से नई दिल्ली में उनके निवास पर मुलाकात किया। उन्होंने सिकल सेल एनीमिया, थैलेसिमिया, एप्लास्टिक एनीमिया तथा रक्त से संबंधित अन्य बिमारियों पर होम्योपैथी इलाज और उससे लाभांवित हुए मरीजों के केस रिकॉर्ड का दस्तावेज व उनकी डाक्यूमेंट्री सीडी अवलोकन हेतु प्रदान की।

रक्ताल्पता : महिलाओं की आम समस्या

देश में काफी लोगो को उचित खान पान नहीं मिल पाने से वे रक्ताल्पता की समस्या से जूझ रहे हैं। जिसमें ज्यादातर महिलाएं हैं। एक सर्वे के अनुसार हमारे देश में 60 प्रतिशत लोग रक्ताल्पता के शिकार हैं जिसमें से 40 प्रतिशत महिलाएं हैं। महिलाओं में रक्त की कमी इसलिए पायी जाती है, क्योंकि भारतीय समाज में लड़कियों की परवरिश पर उचित ध्यान नहीं दिया जाता है, उन्हें पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है जिससे उनमें खून की कमी हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान यह कमी और बढ़ जाती है क्योंकि इस समय महिलाओं को ज्यादा पोषण की जरूरत होती है जो उन्हें नहीं मिल पाता है। एक पुरुष के मुकाबले एक महिला को दुगने लौह तत्व की जरूरत होती है। इसके अलावा गर्भावस्था के समय तथा स्तनपान करवाने के समय में उनके शरीर में लौह तत्व जरूरत और बढ़ जाती है। जिस महिला का मासिक स्राव तीन दिनों से ज्यादा चलता है या फिर जिस महिला का मासिक स्राव 15 से 20 दिन में ही फिर से शुरू हो जाता है, ऐसी महिलाएं निश्चित रूप से एनीमिया की मरीज हो जाती हैं।

उपचार के साथ-साथ

- रक्ताल्पता में दवाओं के अलावा रोगी को लौह तत्व से भरपूर चीजें खानी चाहिए। गाजर, टमाटर, पत्तागोभी व हरी पत्तेदार सब्जियों का खूब प्रयोग करना चाहिए।
- लोहे की कड़ाही में बना खाना खाना चाहिए इससे रोगी को आयरन मिलता है।
- मूंग, तिल, बाजरा आदि अनाज का सेवन करना चाहिए।
- अनार, अंजीर, मुनक्का, आम, चीकू, सेब आदि फलों का सेवन करना चाहिए।



महाशिव रात्रि

महाशिवरात्रि का पर्व फाल्गुन कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी को मनाया जाता है। ये पर्व सच में भारतीय समाज का पर्व है। शिव-शक्ति भारत की सभी जनजातियों के सर्वमान्य भगवान रहे हैं। ईश्वर का अगर देव रूप होगा तो वह शिव-पार्वती सा ही होगा ऐसी मान्यता है।

शिव के ध्यान मुद्रा वाले रूप की आकृति हज़ारो साल प्राचीन कला में पायी गयी है। विदेशी खोजकर्ताओं को वो पशुपति और रूद्र की आकृतियों में सिंधु घाटी सभ्यता में मिले हैं । हाल ही में हुई खोज के हिसाब से हमारी ये सभ्यता 7380-6201 BC बताई गयी है जो हमें दुनिया की सबसे पुरानी सभ्यता बनाती है, एजिप्त और बेबीलोन से अत्यधिक पुरानी।

शिव का प्रभाव सम्पूर्ण जम्बू द्वीप अर्थात Europe-Asia पर रहा है। तिब्बत अफगानिस्तान पाकिस्तान तो भारतीय सभ्यता के हिस्से रहे हैं और आस पास के राज्य भी सदा इसके प्रभाव में रहे। ध्यान-साधना, संतता, वैराग दुनिया की सभ्यताओं ने अपने उदय के समय शिव की प्रेरणा से सीखा।

भारतीय सभ्यता में चाहें बड़े राज्यों में रहने वाले विकसित लोग रहे हों या जंगलों में रहने वाले आदिवासी, शिव-शंकर सभी के सर्वमान्य पूजनीय भगवान रहे हैं जो प्रकृति और सत्य के सबसे निकट हैं । वो पशुपति हैं जो जंगल में पशुओं के बीच रह कर सभ्यता का मार्गदर्शन करते हैं, वो शिव बनकर ध्यान और वैराग की प्रेरणा भी देते है और रूद्र रूप में सभ्यताओं का विनाश भी करते हैं।

वो इस धरती पर आदिपुरुष हैं और वो मानव, दानव, वामन, देव, गन्धर्व, किन्नर, राक्षस, वानर(वन में रहने वाले नर/ वनवासी/ आदिवासी), पिशाच, ऋषि-मुनि सभी के लिए पूजनीय हैं और सभी मानव सभ्यताओं में उनका प्रभाव रहा है।

एक सामान्य व्यक्ति भी भारत में इनकी पूजा बड़े आराम से करता है क्योंकि शिव की पूजा के लिए कोई ताम-झाम की आवश्यक्ता नहीं होती और ना ही कोई कठोर नियम होते हैं।

शिव की दृष्टि में सभी समान हैं और वो मानव और दानव में भी कोई भेद नहीं करते। वो सभी से सरलता से प्रसन्न हो जाते हैं इसी भोलेपन के कारन उन्हें भोलेनाथ कहा जाता है।

होली के खास व्यंजन

मस्ती और उल्लास का यह रंगीला पर्व होली बिना व्यंजनों के अधूरा है। घर-घर में होली पर कुछ खास पारंपरिक व्यंजन बनाए जाते हैं जिनके बिना होली अधूरी लगती है। गुजिया, मालपुए, दही भल्ले और ठंडाई तो खासतौर पर होली के लिए तैयार किए जाते हैं। लेकिन प्रश्न यह उठता है कि हम इसके अलावा और कौन-कौन से ऐसे व्यंजन बनाएं जिससे होली का मजा दोगुना हो जाये। होली के व्यंजनों में वैसे आप बहुत सी चीजों को शामिल कर सकते हैं। कुछ खास व्यंजन बनाने की सरल विधि हम आपके लिए लाए है जिन्हें आप होली के खास व्यंजनों में शामिल कर सकते हैं।

खोये की गुजिया

सामग्री : 250 ग्राम मैदा, 50 ग्राम घी, मैदा गूंधने के लिये पानी।
भरावन के लिए : 125 ग्राम खोया, 50 ग्राम सूजी (भुनी हुई), 50 ग्राम नारियल कसा हुआ, 1 कप कटे हुए सूखे मेवे (बादाम, काजू, पिस्ते, किशमिश), पिसी हुई चीनी स्वादानुसार।
चाशनी बनाने के लिए : 300 ग्राम चीनी, 100 मिली. पानी, तलने के लिए घी।
विधि :

- एक बर्तन में मैदा छान लें, उसमें पिघला हुआ घी डालकर अच्छी तरह मिला लें और आवश्यकतानुसार पानी डालकर सख्त गूंध कर गीले कपड़े से ढककर रख दें।
- अब एक कड़ाही में खोया डालकर कर सुनहरा भून लें, अब इसमें भुनी हुए सूजी, नारियल, सूखे मेवे और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें।
- मैदा की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर चकला बेलन से पूरी की तरह बेल लें। अब इसमें भरावन का मिश्रण भरकर किनारों पर पानी लगाकर अर्धचंद्राकार में बंद कर दें जिससे तलने पर मिश्रण बाहर न आ सके।
- अब तैयार गुजियों को गरम घी या रिफाइंड में धीमी आंच पर हल्की सुनहरी होने तक तले।
- एक बर्तन में चाशनी तैयार कर इन तली हुई गुजियों को चाशनी में डुबोकर बाहर निकाल लें। ठंडा होने पर वर्क से सजा लें और जब चाहे सर्व करें।

खोये की कचौड़ी

सामग्री : 250 ग्राम मैदा, 1 टे.स्पून कॉर्नफ्लोर, 30 ग्राम घी।
भरावन के लिए : 200 ग्राम खोया, 50 ग्राम मिल्क पाउडर, 1 टी स्पून सूखी मेवा, 1/2 टी स्पून इलायची-दालचीनी पाउडर। चाशनी के लिए- 250 ग्राम चीनी, 1 कप पानी, 1 चुटकी केसर, तलने के लिए घी।
विधि :

- भरावन की सामग्री मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें।
- कचौड़ी के लिए मैदा में पानी मिलाकर गूंध लें और गीले कपड़े से ढककर रख दें।
- पानी और चीनी की चाशनी बना लें, चाशनी को पारदर्शी बनाने के लिए इसमें एक चम्मच दूध भी डाल दें। चाशनी एक तार की होनी चाहिए।
- केसर का ऊंगलियों से चूरा कर लें। मैदा की छोटी-छोटी लोइयां बना लें। लोई को बेल कर उसमें भरावन का मिश्रण भर कर अच्छी तरह बंद कर दें।
- घी को गर्म करें, जब घी गर्म हो जाये तो धीमी आंच पर कचौडियों को तल लें और ऊपर से केसर छिड़क दें।

Skin & Hair Healthy Skin Day, Every Day
Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र
चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन

Dr. Ankit Khandelwal
MBBS, MD (Skin & VD)
FAM. Germany
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore
Suyash Hospital Indore
Ex. Asst Proff Medical College Indore
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

चिकित्सकीय सवाएं
• कील-मुहांसे (Pimples), काली झांईयां (dark Circles, Melasma) • बालों का झड़ना बाल सफेद होना (Hair fall Greying) • सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis) • शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals) • नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुंह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएं
• एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal) • अनचाहे बालों का ईलाज (Laser Hair Removal) • लेजर फेशियल • Hair Treatment • टेटु रिमुवल (Tatto Removal) • चेहरे पर गड्ढों का उपचार (Scar Treatment) • PRP & Meso Treatment • सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery) • Anti Aging Treatment • Chemical Peeling

Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com Visit us : www.skinandhairsolution.com
105, सिल्वर आर्क कॉम्पलेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल क पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

इको फ्रेंडली होली प्लीज!

होली देश का एकमात्र ऐसा त्योहार है जिसे देश के सभी नागरिक उन्मुक्त भाव और सौर्हादपूर्ण तरीके से मनाते है। यह एक ऐसा त्योहार है जिसमें भाषा, जाति और धर्म का सभी दीवारें गिर जाती हैं। और बुरा न मानो होली है कह कर हम किसी भी अजनबी को रंगों से सराबोर कर देते है।

सही मायने में यही इस त्योहार की विशेषता है। परंतु दुर्भाग्यवश, आधुनिक जीवन में होली अब उतनी खूबसूरत नहीं रही। दूसरे त्योहारों की तरह इस त्योहार पर भी बाजारवाद का प्रभाव स्पष्ट दिखाई दे रहा है। मुनाफा कमाने की आड़ में रसायनिक रंग बहुतायत से बाजार में बेचे जा रहे हैं। जिसका हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। आइए, देखते हैं कि आधुनिक होली हमारे पर्यावरण को किस तरह प्रभावित कर रही है तथा अपने पर्यावरण को बचाने के लिए हम क्या कर सकते हैं-

स्वयं अपने घर पर प्राकृतिक रंग बनायें

होली रंगों का त्योहार है जितने अधिक से अधिक रंग उतना ही आनन्द, लेकिन इस आनन्द को दोगुना भी किया जा सकता है प्राकृतिक रंगों से खेलकर, पर्यावरण मित्र रंगों के उपयोग द्वारा भी होली खेली जा सकती है और यह रंग घर पर ही बनाना एकदम आसान भी है। इन प्राकृतिक रंगों के उपयोग से न सिर्फ़ आपकी त्वचा को कोई खतरा नहीं होगा, परन्तु रासायनिक रंगों के इस्तेमाल न करने से कई प्रकार की बीमारियों से भी बचाव होता है।

गहरा लाल

लाल सुर्ख रंग, उत्सवप्रियता, शक्ति और उर्जा का रंग है। होली के अवसर पर यह रंग सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। इस होली में लाल रंग घर पर ही बनाने के लिये निम्न तरीका अपनायें

- लाल गुलाब की पत्तियों को अखबार पर बिछाकर सुखा लें, उन सूखी पत्तियों को बारीक पीसकर लाल गुलाल के रूप में उपयोग कर सकते हैं जो कि खुशबूदार भी होगा।
- रक्तचन्दन का पावडर भी गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है, यह चेहरे पर फ़ेसपैक के रूप में भी उपयोग होता है।
- रक्तचन्दन के दो चम्मच पावडर को पाँच लीटर पानी में उबालें और इस घोल को बीस लीटर के पानी में बड़ा घोल बना लें। यह एक सुगन्धित गाढ़ा लाल रंग होगा।
- लाल हिबिस्कस के फूलों को छाया में सुखाकर उसका पावडर बना लें यह भी लाल रंग के विकल्प के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- लाल अनार के छिलकों को मजीठे के पेड़ की लकड़ी के साथ उबालकर भी सुन्दर लाल रंग प्राप्त किया जा सकता है।
- टमाटर और गाजर के रस को पानी में मिलाकर भी होली खेली जा सकती है।

पहले रंग बनाने के लिए रॉ मैटीरियल के रूप में रंग-बिरंगे फूलों का प्रयोग किया जाता था। अपने चिकित्सीय गुणों के कारण इन फूलों से बना रंग त्वचा को निखारने का काम करता था। लेकिन समय के साथ जैसे-जैसे नगरों का विस्तार हुआ पेड़ों की संख्या में कमी आने लगी इसके साथ ही रंगों से जुड़े नफे-नुकसान की भी चर्चा होने लगी। फूलों से रंग बनाना मँहगा पड़ता, इसलिए नफे को ध्यान रखते हुए रंगों को बनाने के लिए रसायनिक प्रक्रिया का सहारा लिया जाने लगा। यह व्यापार की दृष्टि से तो मुनाफे का सौदा था, पर स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए अत्यन्त नुकसानदायक।

एक अध्ययन के अनुसार होली के रंगों को बनाने के लिए जिन जहरीले रसायनों का प्रयोग किया जाता है उनका स्वास्थ्य पर बहुत विपरीत प्रभाव पड़ता है। जैसे काला रंग बनाने के लिए लेड ऑक्साइड का प्रयोग किया जाता है जिससे किडनी फेल होने का खतरा होता है। इसी तरह हरा रंग कॉपर सल्फेट से बनता है इसका कुप्रभाव सीधा आँखों पर पड़ता है, जिसके कारण आँखों में एलर्जी, सूजन तथा व्यक्ति अस्थायी रूप से अंधा भी हो सकता है। लाल रंग मरक्यूरी सल्फाइट से बनता है, यह रसायन अत्यंत जहरीला होता है और इससे त्वचा का कैंसर हो सकता है।

सूखे रंगों से होली खेलने वाले प्रायः गुलाल का प्रयोग करते हैं। गुलाल मुख्यतः दो घटको सें मिलकर बनता है - कोलोरेंट जो जहरीला होता है और उसका आधार सिलिका या एस्बेसेटॉस हो सकता है, इन दोनों से ही स्वास्थ्य समस्याएं खड़ी हो सकती है। कोलोरेंट में हैवी मैटल होता है जिसके कारण अस्थमा हो सकता है, त्वचा में खुजली की शिकायत हो सकती है तथा यह आँखों पर भी विपरीत प्रभाव डालता है।

इन दिनों दुकानदार सड़क के किनारे रंगों की दुकान सजा लेते हैं। इन दुकानदारों को इस बात की जानकारी नहीं होती कि ये रंग कहां और कैसे बनते हैं। ग्राहकों की जरूरत के हिसाब से पुड़िया बना कर ये रंग बेचते हैं। कभी-कभी ऐसे रंग भी बाजार में होली के रंगों के नाम पर बिक जाते हैं जिनके डिब्बों पर साफ तौर पर लिखा रहता है कि इनका प्रयोग केवल औद्योगिक उपयोग के लिए किया जा सकता है।

तो क्यों न इस बार होली में बाहर से रंग खरीदने के बजाय आप अपने घर पर इन रंगों को बनाएं। यह बहुत आसान है-

रोमांचक भगवा रंग

केसरिया और नारंगी रंग, खुशी, उत्सव और जोश तथा आशावाद का प्रतीक है।

- हल्दी पावडर और चन्दन पावडर को मिलाकर हल्का नारंगी पेस्ट बनाया जा सकता है।
- परम्परागत रूप से जंगलों में पाये जाने वाले टेसू के फ़ूलों को उबालकर भी नारंगी केसरिया रंग प्राप्त किया जाता है।

खुशहाल पीला रंग

पीला रंग ऊर्जा, बुद्धि और जागरूकता का परिचायक होता है और इसीलिये यह रंग वसन्त का रंग भी कहलाता है।

- दो चम्मच हल्दी को चार चम्मच बेसन के साथ मिलाकर उसे पीला गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- अमलतास और गेंदे के फ़ूलों की पत्तियों को सुखाकर उसका पेस्ट अथवा गीला रंग बनाया जा सकता है।
- दो चम्मच हल्दी पावडर को दो लीटर पानी में उबालें, गाढ़ा पीला रंग बन जायेगा।
- दो लीटर पानी में 50 गेंदे के फ़ूलों को उबालने पर अच्छा पीला रंग प्राप्त होगा।

चमकदार हरा रंग

प्रकृति का सबसे अधिक पाया जाने वाला रंग 'हरा' है, यह रंग दया, पवित्रता और सदभाव का प्रतीक है। यह एक चिकित्सकीय प्रभाव वाला रंग है तथा सामान्यतः प्राकृतिक और जड़ीबूटी के रूप में पाया जाता है।

- गुलमोहर, पालक, धनिया, पुदीना आदि की पत्तियों को सुखाकर और पीसकर हरे गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- किसी भी आटे की बराबर मात्रा में हिना अथवा दूसरे हरे रंग मिलाकर भी हरे गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- एक लीटर पानी में दो चम्मच मेहंदी को घोलने पर भी हरे रंग का प्राकृतिक विकल्प तैयार किया जा सकता है।

जादुई नीला और गहरा बैंगनी

बैंगनी रंग हमारे तमाम पूर्वाग्रहों को तोड़ने वाला रंग माना जाता है इसी प्रकार नीला रंग भी शांति और विश्वास के साथ ही नई रचनात्मक शुरुआत का प्रतीक माना जाता है।

- एक लीटर गरम पानी में चुकन्दर को रात भर भिगोकर रखें और इस बैंगनी रंग को आवश्यकतानुसार गाढ़ा अथवा पतला किया जा सकता है।
- 15-20 प्याज़ के छिलकों को आधा लीटर पानी में उबालकर गुलाबी रंग प्राप्त किया जा सकता है।
- नीले गुलमोहर के फ़ूलों को सुखाकर उसके पावडर द्वारा तैयार घोल से भी अच्छा नीला रंग बनाया जा सकता है।
- नीले गुलमोहर की पत्तियों को सुखाकर बारीक पीसने पर नीला गुलाल भी बनाया जा सकता है।

हीमोग्लोबिन इलेक्टोफोरेसिस

हीमोग्लोबिन इलेक्टोफोरेसिस रक्त में पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के सामान्य व असामान्य हीमोग्लोबिन की जानकारी प्राप्त करने हेतु प्रयोगशाला में किया जाने वाला एक प्रकार का रक्त परिक्षण है।

हीमोग्लोबिन, फेफडों से शरीर के अन्य अंगो के ऊतकों की प्रत्येक कोशिकाओं तक आक्सीजन का संवहन करने के लिए लाल रक्त कणिकाओं में पाया जाने वाला एक प्रकार का प्रोटीन है । यदि आपके रक्त में सामान्य प्रकार का हीमोग्लोबिन है तो आपके शरीर में आक्सीजन का संवहन पर्याप्त क्षमता से जारी रहेगा। इसके विपरीत यदि हीमोग्लोबिन असामान्य प्रकार का होगा तो शरीर में आक्सीजन का संवहन क्षमता के अनुरूप न होकर अपर्याप्त रहेगा।

शरीर में पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के सामान्य एवं असामान्य प्रकार के हीमोग्लोबिन-

हीमोग्लोबिन 'ए' यह सामान्य हेमोग्लोबिन है जो सभी स्वस्थ बचें व व्यस्को में पाया जाता है ।

हीमोग्लोबिन 'एफ' इस प्रकार का हीमोग्लोबिन गर्भ में पल रहे भ्रूण व नवजात शिशुओं में पाया जाता है जो जन्म के तुरंत बाद से हीमोग्लोबिन 'ए' में परिवर्तित होने लगता है।

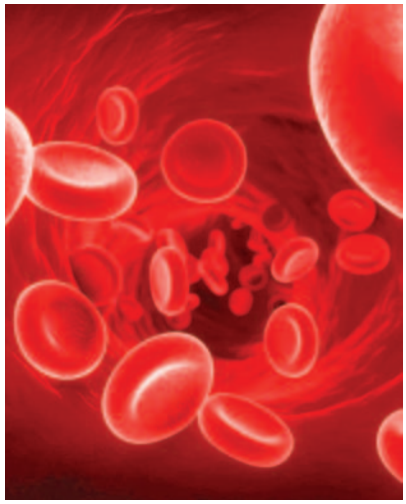
हीमोग्लोबिन 'ए2' यह भी एक सामान्य प्रकार का हीमोग्लोबिन है परन्तु इसकी मात्रा इसके सामान्य स्तर से बढने पर थैलेसेमिया नामक रोग होता है, जिसमें रोगी के शरीर में रक्त की कमी सदैव बनी रहती है ।

हीमोग्लोबिन 'एस' यह एक असामान्य प्रकार का हीमोग्लोबिन है जिसमें लाल रक्त कणिकाएं आक्सीजन के संवहन के लिए हंसिए के समान आकार ले लेती है ।

हीमोग्लोबिन 'सी, डी, एम' ये सभी अन्य असामान्य प्रकार के हीमोग्लोबिन है जो कि अन्य दुर्लभ विकारो में पाये जाते है ।

परिक्षण का उद्देश्य

रक्त में विभिन्न प्रकार के हीमोग्लोबिन का पाया जाना शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित गुणसूत्रों पर पाये जाने वाले जीन पर निर्भर करता है अतः हम कह सकते है कि विभिन्न प्रकार के सामान्य



एवं असामान्य हीमोग्लोबिन का हमारे शरीर में पाया जाना आनुवंशिकता के नियमों के अनुसार हमारे माता व पिता से प्राप्त होते है। यदि चिकित्सक हमें यह परिक्षण करने के लिए कहते है तो उनका तात्पर्य किसी ऐसे रोग से सम्बंधित जो शरीर में असामान्य हीमोग्लोबिन के कारण होता है उस असामान्य हीमोग्लोबिन का पता करके उस रोग का पता लगाना होता है । इस प्रक्रिया में हीमोग्लोबिन से जुडे प्रोटीन को विद्युत क्षेत्र के मध्य से संचरण करवाया जाता है जिससे विभिन्न प्रकार के हीमोग्लोबिन का पता लगाया जा सके ।

व्यस्को में सामान्य हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर

हीमोग्लोबिन 'ए'	95 - 98%
हीमोग्लोबिन 'ए2'	2 - 3%
हीमोग्लोबिन 'एफ'	0.8 - 2.0%

नवजात शिशुओं में हीमोग्लोबिन 'एफ'का सामान्य स्तर

नवजात शिशुओं में	50 - 80%
जन्म के छः माह तक	0 - 8%
जन्म के छः माह के उपरांत	0.8-2.0%

परिक्षण के लिए पूर्व तैयारियां

इस परिक्षण को करवाने के लिए किसी विशेष प्रकार की तैयारियों की आवश्यकता नहीं होती है। इसमें सामान्य प्रकार से अन्य परिक्षण की भांति रक्त रोगी के शरीर से रक्त निकाला जाता है ।

परिक्षण के उपरांत

यदि आप में असामान्य हीमोग्लोबिन का स्तर पाया जाता है, तो उपचार अंतर्निहित विकार पर निर्भर करेगा। हीमोग्लोबिन 'सी' बीमारी का आमतौर पर फोलिक एसिड की, खुराक के साथ इलाज किया जाता है, जिससे आपके शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं को सामान्य रूप से उत्पादन होने में मदद हो सके। सिकल सेल एनीमिया जो हीमोग्लोबिन 'एस' के कारण होता है का इलाज अस्थिमज्जा प्रत्यारोपण के साथ किया जा सकता है। अन्यथा, आपको अपने चिकित्सक से इस बीमारी से स्वास्थ्य संकट को रोकने में मदद मिलेगी। यदि आपको थैलेसीमिया है तो आपका इलाज, आपको अपने चिकित्सक के द्वारा सिफारिश की दवा की प्रकृति और बीमारी की गंभीरता पर निर्भर करेगा।

गर्भवती महिला का परिक्षण करना आवश्यक क्यों ?

रक्त में असामान्य प्रकार के हीमोग्लोबिन का पाया जाना शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित गुणसूत्रों पर पाये जाने वाले जीन पर निर्भर करता है, जो आनुवंशिकता के नियमों के अनुसार पीढी दर पीढी माता-पिता से बच्चों में पहुँचता है। यदि माता या पिता में से किसी में भी असामान्य हीमोग्लोबिन होता है तो उनसे होने वाले बच्चों के पिता का हीमोग्लोबिन एलेक्टोफोरेसिस परिक्षण करके बच्चे के जन्म के पूर्व ही असामान्य हीमोग्लोबिन का पता करके गर्भकाल के दौरान ही होने वाले बच्चे में ही असामान्य हीमोग्लोबिन का पता कर उससे होने वाले रोगो का निदान कर सकते है।

डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
Fully Automated NABL Accredited Pathology
NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE
सुविधाएँ
•एम.आर.आई. •128 स्लाइस सीटी स्केन •ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी •3डी/4डी सोनोग्राफी •कलर डॉप्लर •डिजिटल एक्स-रे •स्केनोग्राम
•मैमोग्राफी •डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी •ओ.पी.जी. •सी.बी.सी.टी. •टी.एम.टी. •होल्टर एग्जामिनेशन •ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
•ईको कार्डियोग्राफी •ई.एम.जी./एन.सी.वी. •ई.ई.जी. •कम्प्यूटराईज्ड ई.सी.जी. •पी.एफ.टी. •सामान्य हेल्थ चेक-अप •प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप
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

सोरियासिस से छुटकारा

**फटी एड़ियां एवं हाथ का
होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार**

ईलाज से पहले

ईलाज के बाद

ईलाज से पहले

ईलाज के बाद

सोरियासिस र भारी
सोरायसिस की बीमारी

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा बिना कोई लगाने की दवा दिए एक्जिमा ठीक हो रहा है।

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 : drakdindore@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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

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

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2015-2017

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

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

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

Visit us : www.sehatevamsurat.com & www.sehatsurat.com

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

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat