

■ आंखों को स्वस्थ रखने के लिए...

■ बच्चों में एडीएचडी रोग...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघर्ष एवं सुरक्षा

नवंबर 2017 | वर्ष-6 | अंक-12

मूल्य
₹ 20

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

डायबिटिज
विशेषांक

बच्चों को बचाएं मधुमेह एवं मोटापा से

मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिए समग्र चिकित्सा की आवश्यकता है- भागवत

इंदौर. मनुष्य को स्वस्थ और शिक्षित होना जरूरी है। उसी तरह आयुर्वेद की जानकारी के साथ ही आयुर्वेद के इस्तेमाल का तरीका भी जानना जरूरी है, तभी दुनिया बदल सकती है। यह बात राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक मोहन भागवत ने आरोग्य भारती अखिल भारतीय प्रतिनिमंडल बैठक व उद्घाटन समारोह में कही। दो दिवसीय इस आयोजन में आरोग्य भारती संस्था के माध्यम से चलाए जा रहे कार्यक्रम में स्वस्थ शहर, स्वस्थ गांव, स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार के लक्ष्य पर वक्ताओं ने चर्चा की। इसमें कई राज्यों के कार्यकर्ता शामिल हुए। संघ प्रमुख ने बताया कि संसार में दो प्रकार की प्रवृत्ति वाले इंसान होते हैं। इसमें राक्षसी प्रवृत्ति पाने की होती है और देव प्रवृत्ति दूसरों को दान करने या देने की होती है। मनुष्य का राक्षस बनना भी उतना ही जरूरी है, जितना देव बनना। इंसान पाने के लिए जितना विचार करता है, उतना ही बांटने में भी विश्वास रखना जरूरी है।



अस्थि रोग विशेषज्ञ व योगाचार्य डॉ. आरसी वर्मा को सम्मानित करते हुए।



स्मरिका का विमोचन करते हुए संघ प्रमुख व अतिथिगण।



संघ प्रमुख श्री मोहन भागवत संबोधित करते हुए।



दर्शक दीर्घा में बैठे डॉ. ए.के. द्विवेदी व अन्य गणमान्य।



संबोधित करते हुए आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक।



विशेष सचिव आयुष मंत्रालय भारत सरकार वैद्य राजेश कोटेचा।

संहत एवं सुरत

नवंबर 2017 | वर्ष-6 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

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. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

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 मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में... ●



06

कहीं आप
डायबिटीज के
शिकार तो नहीं!

आदतों के बदलाव
से कर सकते हैं
शुगर कंट्रोल

09



13

कैसे मनाएं
बच्चों को
खाना खाने
के लिए

बच्चों में बढ़ता
मोटापा बढ़
रहा है रोग

16



20

कहीं आपका
बच्चा तो नहीं हो
रहा चाइल्ड
एब्यूज का
शिकार!

सर्दियों में हाथ
रहेंगे मुलायम
और चमकदार

29



34

घर पर बनाये
एंटी एजिंग
फेस पैक



आयुर्वेद, योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा को अपना कर रह सकते हैं स्वस्थ

नई दिल्ली. धनतेरस के अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी ने देश को पहला अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान समर्पित किया। आयुर्वेद संस्थान के उद्घाटन के बाद मोदी ने कहा कि सरकार देश के हर जिले में आयुर्वेद से जुड़े अस्पताल शुरू करने पर काम कर रही है। प्रधानमंत्री ने सुझाव दिया कि आयुर्वेद विशेषज्ञों को ऐसी दवायें खोजने की जरूरत है, जो मरीजों को तत्काल राहत प्रदान करने के साथ उन्हें दवाओं के दुष्प्रभावों को दूर रखें।

प्रधानमंत्री ने कहा, मैं निजी क्षेत्र से भी अनुरोध करूंगा कि वे कॉरपोरेट सामाजिक दायित्व (सीएसआर) के तहत कोष के एक हिस्से का इस्तेमाल आयुर्वेद को मजबूत बनाने में करें, आयुर्वेद से संबंधित संस्थाएं खोलने में करें। द्वितीय आयुर्वेद दिवस पर नई दिल्ली के सरिता विहार एआईआईए राष्ट्र को समर्पित करते हुए मोदी ने कहा, कोई भी देश विकास की कितनी ही चेष्टा करे, कितना ही प्रयत्न करे, लेकिन वो तब तक आगे नहीं बढ़ सकता, जब तक वो अपने इतिहास, अपनी विरासत पर गर्व करना नहीं जानता। अपनी विरासत को छोड़कर आगे बढ़ने वाले देशों की पहचान खत्म होनी तय होती है।

उन्होंने कहा कि गुलामी के दौर में हमारी ऋषि परंपरा, हमारे आचार्य, किसान, हमारे वैज्ञानिक ज्ञान, हमारे योग, हमारे आयुर्वेद, इन सभी की शक्ति का उपहास उड़ाया गया, उसे कमजोर करने की कोशिश हुई और यहां तक की उन शक्तियों पर हमारे ही लोगों के बीच आस्था कम करने का



प्रयास भी हुआ।

मन की बात करते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि अपने बच्चों को स्कूल जाने के पहले कम से कम 30 मिनट योग करने को कहें, जिससे उनके मन की एकाग्रता बढ़ेगी और वे जीवन में अपेक्षित सफलता हासिल कर सकेंगे। आपने आगे कहा कि अभिभावकों को उनके बच्चों को बजाय लिफ्ट के सीढ़ियों से चढ़ने उतरने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

हर जिले में हो गए आयुर्वेदिक हॉस्पिटल

- इस मौके पर मोदी ने कहा, 'साथियों, आयुर्वेद को बढ़ाने के लिए देश के हर जिले में अच्छी सुविधाओं से लैस एक आयुर्वेदिक अस्पताल जरूर होगा। आयुष मंत्रालय ने इसकी शुरुआत कर दी है। अब तक ऐसे 65 अस्पताल बन चुके हैं।'
- 'मेरी आप सबको शुभकामनाएं हैं कि वेलनेस का ऐसा माहौल बने कि आपको यहां तक आने की नौबत ना आए। इस इंस्टीट्यूट से आयुर्वेद को नई ऊर्जा मिल रही है। यह संस्थान रिसर्च और हेल्थ प्रैक्टिस का केंद्र बनेगा।'
- मोदी ने कहा, 'मुझे बताएं कि आज जो स्टूडेंट्स आयुर्वेद पढ़कर निकलते हैं। कितनों की 100 प्रतिशत श्रद्धा आयुर्वेद में है। जब कोई मरीज आता है तो कहता है यार जल्दी ठीक हो जाऊं इसके लिए एलोपैथिक ही दे दो। बाहर बोर्ड तो आयुर्वेद का लगा होता है, लेकिन अंदर इलाज होने लगता है अंग्रेजी।'
- 'एक कहानी है कि एक बार किसी ने नौकर से पूछा मालिक कहां गए तो उसने कहा वो तो आगे वाले रेस्टोरेंट में खाने गए हैं। मुझे बताएं कि उसके रेस्टोरेंट में कौन खाने आएगा। यही हाल आयुर्वेद का है। जब डॉक्टर्स ही अपने इलाज के लिए एलोपैथिक डॉक्टर से सामने लाइन में खड़े रहेंगे तो कौन उनसे इलाज कराएगा।'

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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


संपादकीय



कठोर परवरिश
कहीं रोगी ना बना
दे आपके बच्चों को

परवरिश का तात्पर्य सिर्फ अच्छे कपड़े, भोजन और फैशन से नहीं है बल्कि अच्छे संस्कार व स्वास्थ्य से है। माता-पिता की परवरिश का बच्चों की सेहत पर खास प्रभाव पड़ता है।

कई बार माता-पिता का कठोर व्यवहार बच्चों के सर्वांगीण विकास में बाधक होता है, पाया गया है कि जो माता-पिता अपने बच्चों से प्यार से बात करके कोई भी फैसला लेते हैं, उनके बच्चे ज्यादा स्वस्थ और क्रियाशील होते हैं, जबकि जो माता-पिता अपने फैसले बिना किसी सलाह के अपने बच्चों पर थोपते हैं वे बच्चे काफी अकेलापन महसूस करने लगते हैं और इसका नतीजा बच्चों में बचपन में ही बड़ी बिमारियों का रूप लेने लगता है। सही परवरिश कर अपने बच्चों को कम उम्र में होने वाली बड़ी बिमारियों से बचा कर स्वस्थ जीवन देने की जरूरत है, जिससे वे स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन व्यतीत कर सकें। बाल दिवस पर सभी माता-पिता को समर्पित...


डॉ. ए.के. द्विवेदी



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डायबिटीज एक खतरनाक बीमारी है, कहा जाता है कि डायबिटीज सारी बीमारियों की जड़ है। अगर एक बार डायबिटीज किसी को हो गई तो यह जिंदगी भर उस शख्स को घेरे रखती है। क्या हैं डायबिटीज के लक्षण-

बार-बार वॉशरूम जाना

डायबिटीज पेशेंट के लिए खाना पचाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है जिसके चलते मरीज को बार-बार वॉशरूम जाना पड़ता है।

ज्यादा पानी पीना

बार बार वॉशरूम जाने के बाद शरीर में पानी की कमी हो जाएगी जिसके बाद प्यास लगेगी। ऐसे में कुछ लोग अपनी प्यास बुझाने के लिए जूस, सोडा, चॉकलेट मिल्क आदि चीजें खाते पीते रहते हैं। शुगर से बनी और पैकड इन चीजों को लेने से मरीज की परेशानी और बढ़ जाती है।

अचानक कमजोरी महसूस होना और भूख लगना

डायबिटीज के मरीज अचानक कमजोरी महसूस करने लगते हैं। जब मरीज को हाई ब्लड शुगर होता है तो शरीर ग्लूकोज को मैनेज करने में परेशानी होती है।

हमेशा थकान रहना

काम करने के दौरान या बाद में थकान होना आम बात है लेकिन हमेशा थकान बनी रहती है तो यह संकेत है कि आपको अपनी सेहत पर ध्यान देने और चेकअप करवाने की जरूरत है। टाइप-2 डायबिटीज में मरीज का शुगर लेवल कुछ समय के लिए बढ़ जाता है। तो इसके लक्षण धीरे-धीरे नजर आते हैं।

मूड़ी और गुस्सैल होना

ब्लड में शुगर लेवल के ठीक ना होने पर मरीज अक्सर मूड़ी हो जाता है और उसे जल्दी गुस्सा आने लगता है। डायबिटीज के पेशेंट के लक्षण, डिप्रेशन के पेशेंट के लक्षण जैसे ही लगते हैं। मरीज का बाहर जाने का मन नहीं करता, कुछ करने का मन नहीं करता, केवल सोने का मन करता है।

ठीक से ना देख पाना

डायबिटीज के शुरुआती स्टेज में ठीक तरह से देखने में दिक्कत होती है। लेकिन ऐसा नहीं है कि इससे आंखों की रोशनी के खत्म होने का डर है। 6 से 8 हफ्ते के बाद ब्लड शुगर के स्थिर होने पर आंखों से ठीक दिखने लगता है।

कहीं आप डायबिटीज के शिकार तो नहीं!



किसी भी चोट या जख्म का धीरे-धीरे ठीक होना

अगर शरीर पर लगी कोई भी चोट देर में ठीक होती है तो अपनी जांच जरूर करवाएं, ये डायबिटीज का संकेत हो सकता है।

पैरों में झनझनाहट होना

डायबिटीज के कारण पैरों में झनझनाहट महसूस होने लगती है।

इंफेक्शन का जल्द ठीक ना होना

शरीर में ग्लूकोज की कमी के कारण, बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी कम हो जाती है जिसके कारण स्किन इंफेक्शन के साथ और कई तरह के इंफेक्शन भी हो जाते हैं जल्दी ठीक नहीं होते।

डायबिटीज को नजरअंदाज करना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। यह शरीर में कई जटिलताएं बढ़ सकता है जैसे हार्ट की बीमारी या स्ट्रोक, अंधापन या रेटिनोपैथी, किडनी का खराब होना और पैरों की समस्या।

क्या है डायबिटीज ?

डायबिटीज जिसे मधुमेह भी कहा जाता है एक गंभीर बीमारी है जो लोगों को बड़ी तेजी से अपने चपेट में ले रही है. इसके रोगियों के रक्त में ग्लूकोज (शर्करा) का स्तर सामान्य से अधिक हो जाता है. ज्यादा स्तर होने के कारण रक्त की कोशिकाएं इसका उपयोग नहीं कर पाती हैं जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होता है.



अब एक ब्लड टेस्ट से कई सालों पहले पता चल सकेगी डायबिटीज के होने की बीमारी



कई लोग डायबिटीज जैसी बीमारी से परेशान हैं। यहां तक की छोटे बच्चों तक में यह बीमारी पाई जा रही है। लेकिन अगर आपको पता चले कि केवल एक ब्लड टेस्ट से आप इस बीमारी के होने का पता कई सालों पहले लगा सकते हैं, तो कैसा लगेगा? शोधकर्ताओं ने ब्लड में कुछ ऐसे अनसैचुरेटिड फैटी एसिड की खोज की है, जिनके टेस्ट करने से लोगों में डायबिटीज होने का खतरा कई सालों पहले लग सकता है।

शोधकर्ता का कहना है, 'अभी तक ऐसा कोई भी क्लिनिकल टेस्ट सामने नहीं आया है, जिससे डायबिटीज जैसी बीमारी के होने का पता पहले चल सके। अगर आपको इस बीमारी के होने का पता कुछ सालों पहले ही चल जाता है, तो यह काफी बड़ी खोज होगी।'

अध्ययन के अनुसार ब्लड सैंपल के साथ उच्च रक्तचाप, हाई ग्लूकोज लेवल और इंसुलिन के समूह से, आगे आने वाले समय में मेटाबॉलिक सिंड्रोम और डायबिटीज के होने का खतरा पता चल सकता है।

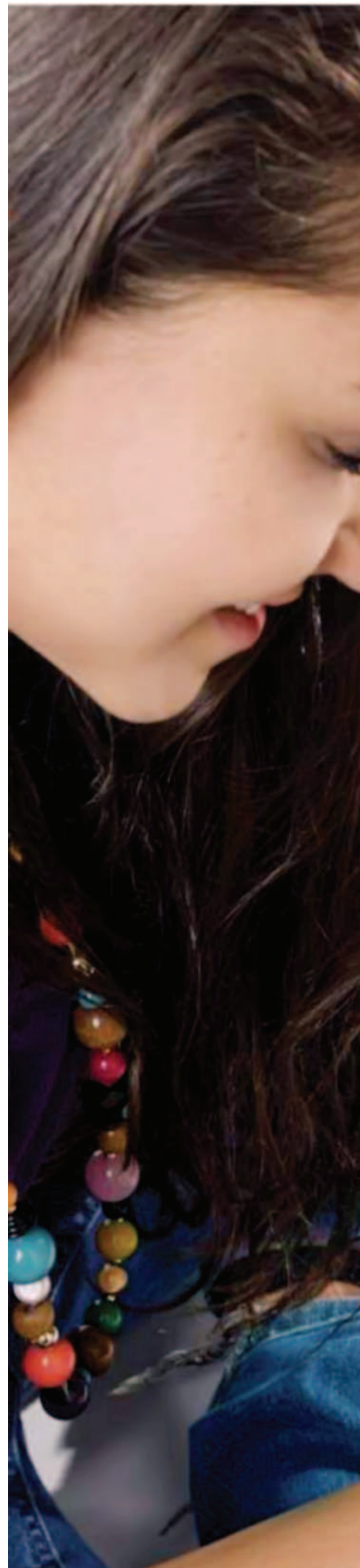
शोधकर्ता ने बताया, 'पारंपरिक ढंग से अगर लोग मोटे हैं, तो वे प्री-डायबिटिक भी हो सकते हैं। देखा गया है कि कई लोग मोटे होने के बावजूद स्वस्थ हैं। जिन लोगों को ये पता है कि वे प्री-डायबिटिक हैं, वे इस बीमारी को सावधानी से लें।'

हार मत मानिए बल्कि डायबिटीज को हराइए

ऐसे लाखों लोग हैं, जो इस बीमारी से लड़ रहे हैं पर हार नहीं मानी। इन लोगों की शिकायत इंसुलिन के इंजेक्शन को लेकर है। बार-बार इंजेक्शन लेना किसे पसंद होता है। खासकर तब जब कोई बच्चा डायबिटीज का मरीज हो। जल्द ही चिकित्सा विज्ञानी ऐसी दवाई बाजार में लाने वाले हैं, जो डायबिटिक मरीजों के लिए वरदान होगी। बार-बार शरीर में सुई लेने की बजाय उन्हें विकल्प के रूप में ओरल स्प्रे या नेजल स्प्रे मिलेगा, जिससे शरीर में इंसुलिन की मात्रा सही रहेगी।

एक हेल्दी लाइफस्टाइल डायबिटीज के खतरे को काफी हद तक कम कर देती है। हेल्दी खाएं, शारीरिक मेहनत करें, वजन कंट्रोल में रखें, वॉकिंग और व्यायाम करें। नियमित रूप से डॉक्टर से जांच करवाते रहें। आयुर्वेद में खाने की जितनी कड़वी चीजें हैं, वे डायबिटीज के मरीजों में शुगर और फैट को नियंत्रण में रखने में सहायक होते हैं। जैसे जौ, बाजरा, हल्दी, मेथी वगैरह। डायबिटीज के मरीजों को इलायची और अदरक भी खाने की सलाह दी जाती है। डायबिटीज से हार मत मानिए बल्कि डायबिटीज को हराइए। मौत की खामोश आहट को पहचानिए।

बच्चों को बचाएं मधुमेह से



मधुमेह एक जानलेवा बीमारी है, जिसकी संख्या दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। मधुमेह की समस्या पूरे शरीर को बुरी तरह से खा जाती है, साथ ही साथ यह कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को भी न्योता देती है। पहले तो यह बीमारी केवल बड़ों में देखने को मिलती थी लेकिन आजकल बच्चे भी इस बीमारी का शिकार होते नजर आ रहे हैं। मधुमेह से बच्चों की आँखों पर भी असर पड़ता है, पिछले कुछ साल के आंकड़े देखें तो पता चलता है कि, इससे पीड़ित बच्चों की संख्या में इजाफा होते जा रहा है। ऐसे में चलिए हम आपको बताते हैं आखिर क्यों मधुमेह बच्चों को घेर रहा है और इसका क्या लक्षण हो सकते हैं।

बच्चों में मधुमेह की वजह

- स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार हर दिन दो तिहाई से भी ज्यादा लोग फलों और हरी सब्जियों का खाने में कम इस्तेमाल करते हैं, जिससे उन्हें डायबिटीज टाइप 2 होने की संभावना बढ़ जाती है।

- इसके अलावा 10 या 11 साल की उम्र में ज्यादातर बच्चें मोटापे का शिकार हो रहे हैं। जिससे उन्हें डायबिटीज जैसी बीमारियां हो रही हैं।
- बच्चे जंक फूड और डब्बा बंद खाने का प्रयोग ज्यादा करते हैं, इसके साथ ही अन्य खाने पीने की आदतें भी उन्हें इस बीमारी की तरफ धकती हैं। खाने में मीठी चीजों के प्रयोग ज्यादा होना साथ ही फल और सब्जियां से परहेज इसका मुख्य कारण है।

बच्चों को घर का हेल्दी भोजन दें

डायबिटीज में खास देखभाल और परहेज की जरूरत होती है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि हेल्दी भोजन, फलों और सब्जियों के तीन या उससे कम हिस्से का सेवन करने से भी डायबिटीज की समस्याएं हो सकती हैं। अगर बीमारी का पता चल जाए तो उसके बाद बच्चे का इलाज संभव हो जाता है। साथ ही अच्छे डॉक्टर को दिखाएं ताकि आपका बच्चा इस बीमारी से लड़ सके।

आदतों के बदलाव से कर सकते हैं शुगर कंट्रोल

डा डायबिटीज यानी शुगर की बीमारी दुनियाभर में फैली है। हर 5 में से 4 लोग इस बीमारी का शिकार हैं। वहीं भारत में तो यह बीमारी सबसे बड़ा गढ़ बनी हुई है। इसका सबसे बड़ा कारण हमारा लाइफस्टाइल है। अगर खाने-पीने की आदतों को थोड़ा सुधार लिया जाए तो काफी हद तक इस बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है।

सबसे जरूरी बात यह है कि खाली पेट सुबह सबसे पहले अपना शुगर लेवल चेक करें और रात को सोते समय भी अपना शुगर लेवल चेक कर लें क्योंकि इसकी मदद से आप उसी तरह की डाइट ले सकते हैं।

डायबिटीज में इन बातों का रखें ख्याल

- **सोया-** डायबिटीज को कम करने के लिए सोया जादुई असर दिखाता है। इसमें मौजूद इसोफ्लावोन्स शुगर लेवल को कम कर के शरीर को प्रोषण पहुंचाता है। थोड़ी थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करें।
- **ग्रीन टी-** रोजाना बिना चीनी की ग्रीन टी पीजिए क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सीडेंट होता है जो कि शरीर में फ्लैमेटोरिकल्स से लड़ई करता है और ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन करता है।
 - **कॉफी-** ज्यादा कैफीन लेने से हृदय रोग की समस्या हो सकती है, लेकिन अगर यह हृदय में रह कर ली जाए तो काफी हद तक यह ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन कर सकती है।
 - **खाने का खास ख्याल-** थोड़ी-थोड़ी देर पर खाना नहीं लेते रहने से हाइपोग्लाइसेमिया होने की आशंका काफी बढ़ जाती है, जिसमें शुगर 70 से भी कम हो जाती है। हर ढाई घंटे बाद थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाते रहें। दिन भर में 3 बार खाने के बजाए थोड़ा-थोड़ा 6-7 बार खाएं।
 - **व्यायाम-** कसरत करने से खून का दौरा सही रहता है, जिससे खून में शर्करा की मात्रा भी काबू में ही रहती है।
 - **मीठी चीजों से करें परहेज-** आपको चीनी, गुड़, शहद, कोल्ड ड्रिंक्स आदि कम खानी चाहिए जिससे रक्त में शर्करा का स्तर बिल्कुल नियंत्रण में रहे। ज्यादा मीठी चीजे और मीठे पेय पदार्थों का सेवन इंसुलिन के लेवल को बढ़ा सकता है।
 - **फाइबर-** खून में से शुगर को सोखने में फाइबर का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिए आपको गेहूं, ब्राउन राइस या वीट ब्रेड आदि खाना चाहिए, जिससे शरीर में ब्लड शुगर का लेवल कंट्रोल रहेगा, जिससे मधुमेह का रिस्क कम होगा।
 - **ताजे फल और सब्जियां-** ताजे फलों में विटामिन ए और सी होता है जो कि खून और हड्डियों के स्वास्थ्य को मेंटेन करता है। इसके अलावा जिंक, पोटैशियम, आयरन का भी अच्छा मेल पाया जाता है। पालक, खोभी, करेला, अरबी, लौकी आदि मधुमेह में स्वास्थ्य वर्धक होती हैं। यह कैलोरी में कम और विटामिन सी, बीटा कैरोटीन और मैगनीशियम में ज्यादा होती हैं, जिससे मधुमेह ठीक होता है।
 - **दालचीनी-** दालचीनी, शरीर की सूजन को कम करता है तथा इंसुलिन लेवल को नियंत्रित करता है। इसको आप खाने, चाय या फिर गरम पानी में एक चुटकी दालचीनी पाउडर मिलाकर पीएं।
 - **टैशन से दूर रहें-** ऑक्सीटोसिन और सेरोटिन दोनों ही नसों की कार्यक्षमता पर असर डालते हैं। तनाव होने पर एड्रिनलिन का रिसाव होता है तब यह डिस्टर्ब हो जाता है और डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।
 - **उच्च प्रोटीन डाइट-** जो लोग नॉन वेज खाते हैं उन्हें अपनी डाइट में लाल मीट शामिल करना चाहिए। उच्च प्रोटीन डाइट खाने से शरीर में ताकत बनी रहती है क्योंकि मधुमेह रोगियों को कार्बोहाइड्रेट और हाई फैट से दूर रहने के लिए कहा गया है।
 - **फास्ट फूड ना खाएं-** शरीर की बुरी हालत केवल जंक फूड खाने से ही होती है। इसमें ना केवल खूब सारा नमक होता है बल्कि शक्कर और कार्बोहाइड्रेट्स तेल के रूप में होता है। यह सब आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाते हैं।
 - **खूब पानी पीएं-** पानी खून में बढ़ी शुगर को इकट्ठा करता है, जिस वजह से आपको 2.5 लीटर पानी रोजाना पीना चाहिए। इससे ना ही आपको हृदय रोग होगा और ना ही डायबिटीज।



बच्चों में एडीएचडी रोग का कारण तनाव

मा रत में लगभग 1.6 प्रतिशत से 12.2 प्रतिशत तक बच्चों में एडीएचडी की समस्या पाई जाती है। अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर अथवा ध्यान की कमी और अत्यधिक सक्रियता की बीमारी को एडीएचडी कहा जाता है। एडीएचडी की समस्या ऐसे परिवारों में अधिक बिगड़ सकती है जहां घर में तनाव का वातावरण रहता है और जहां पढ़ाई पर अधिक जोर देने की प्रवृत्ति रहती है।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के मुताबिक, एडीएचडी की समस्या ज्यादातर प्री-स्कूल या केजी कक्षाओं के बच्चों में होती है। कुछ बच्चों में, किशोरावस्था की शुरुआत में स्थिति खराब हो सकती है। यह वयस्कों में भी हो सकता है।

एडीएचडी वाले बच्चे बेहद सक्रिय और कुछ अन्य व्यवहारगत समस्याएं प्रदर्शित कर सकते हैं। उनकी देखभाल करना और उन्हें कुछ सिखाना मुश्किल हो जाता है। वे स्कूल में भी जल्दी फिट नहीं हो पाते हैं और कोई न कोई शरारत करते रहते हैं। यदि इस कंडीशन को शुरू में ही काबू न किया जाए तो यह जीवन में बाद में समस्याएं पैदा कर सकती हैं।

उन्होंने कहा कि यद्यपि, एडीएचडी का कोई इलाज नहीं है, परंतु उपचार के लक्षणों को कम करने और ऐसे बच्चों की कार्यप्रणाली में सुधार के उपाय किए जा सकते हैं। कुछ उपचार विकल्पों में दवाएं, मनोचिकित्सा, शिक्षा या प्रशिक्षण या इनका मिश्रण शामिल है। एडीएचडी के लक्षणों को अक्सर तीन श्रेणियों में बांटा जाता है- ध्यान न देना, जरूरत से अधिक सक्रियता और असंतोष। चीनी, टीवी देखने, गरीबी या फूड एलर्जी से एडीएचडी नहीं होता।

शिक्षा, समर्थन और रचनात्मकता से ऐसे बच्चों में इस स्थिति का प्रबंधन करने में काफी मदद मिल सकती है। यद्यपि एडीएचडी वाले बच्चों के साथ ठीक से रह पाना एक चुनौती है, लेकिन



समय को प्राथमिकता देने और हर चीज टाइम टेबल के हिसाब से करने पर मदद मिल सकती है। माता-पिता को यह याद रखना चाहिए कि एडीएचडी से आपके बच्चे की बुद्धि या क्षमता का पता नहीं चल पाता है। बच्चे की शक्तियों का पता लगाएं और बेहतर परिणामों के लिए उन शक्तियों पर ध्यान दें।

एडीएचडी वाले बच्चों का प्रबंधन करने के उपाय

- **रूटीन सेट करें** : स्पष्ट सीमाएं निर्धारित करें, ताकि हर कोई जान ले कि किस तरह का व्यवहार अपेक्षित है।
- **पुरस्कार और इनाम** : अच्छे काम पर प्रशंसा या पुरस्कार देने से सकारात्मक व्यवहार को

मजबूत किया जा सकता है। अच्छे व्यवहार को बढ़ाने के लिए आप अंक या स्टार सिस्टम का उपयोग करने की कोशिश कर सकते हैं।

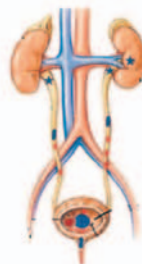
- **चेतावनी के संकेतों पर ध्यान दें** : यदि ऐसा दिखे कि बच्चा आपा खो रहा है, तो उस पर ध्यान दें और उसे किसी अन्य गतिविधि में व्यस्त कर दें।
- **मित्रों को आमंत्रित करें** : इससे बच्चे को मिलने-जुलने में आसानी होगी। लेकिन यह सुनिश्चित करें कि बच्चा स्वयं पर नियंत्रण न खोए।
- **नींद में सुधार करें** : अपने बच्चे को अच्छी नींद सोने दें। सोने के समय उसे किसी रोमांचक गतिविधि में न उलझने दें।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

...तो डायबिटीज रहेगी दूर



डा यबिटीज अब कम उम्र के लोगों को भी अपनी चपेट में लेने लगी है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसके होने के बाद व्यक्ति को और भी दूसरी बीमारियां होने लगती हैं। अगर सही समय पर इलाज न हो, तो डायबिटीज पीड़ित धीरे-धीरे रोग का घर बन जाता है। खाने-पीने और रहन-सहन से जुड़ी कुछ ऐसी गलतियां हैं, जो हम जाने-अनजाने कर ही जाते हैं। इनमें कई ऐसी गलतियां भी होती हैं, जिनकी वजह से डायबिटीज होने की आशंका बढ़ जाती है। हम आपको उन पांच आदतों के बारे में आगाह कर रहे हैं, जो डायबिटीज की वजह बनती हैं। इनमें से तीन को भी आपने छोड़ दिया, तो इस से रोग काफी दूर हो जाएगा।

रात को ज्यादा देर तक न देखें टीवी

रात को खाना खाने के बाद थोड़ी देर टीवी के सामने बैठना कोई बुरा नहीं है, लेकिन घंटों बिताना आपको नुकसान देगा। कुछ दिनों पहले पीटर्सबर्ग यूनिवर्सिटी में किया गया एक शोध कहता है कि टीवी के सामने बिताया हुआ आपका हर एक घंटा डायबिटीज के रिस्क को 4 फीसदी बढ़ा देता है। इसकी वजह है ज्यादा बैठे रहना। ज्यादा बैठे रहने से आपकी कमर का फैट बढ़ जाता है और पेट का फैट सीधे डायबिटीज के रिस्क से जुड़ा हुआ है।

विटामिन डी है जरूरी

ऐसा हो सकता है कि आपका वजन काबू में हो, लेकिन यह इस बात की गारंटी नहीं है कि आप डायबिटीज के शिकार नहीं होंगे। अगर शरीर में विटामिन डी की कमी है, तो कम वजन वाले लोगों को भी डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। दूध और धूप दोनों में विटामिन डी पाया जाता है।

मानसिक तनाव से रहें दूर

मानसिक तनाव का आपकी बाँडी के शुगर लेवल पर सीधा असर पड़ता है। खासकर अगर वो कामकाज से जुड़ा हो तो। जर्मनी में हुआ एक अध्ययन बताता है कि ऐसे लोग जो कामकाज को लेकर बेहद तनाव में रहते हैं, उनमें टाइप 2 डायबिटीज का खतरा 45 फीसदी तक बढ़ जाता है। इसलिए चीजों को अपने अंदर समेटना बंद करें और तनाव की हवा बीच-बीच में निकालते रहें।

देर रात तक काम करने से बचें

देर रात तक काम करने वाले लोग अन्य के मुकाबले डायबिटीज के रिस्क के दायरे में ज्यादा आते हैं। इसकी दो वजहें हैं, एक तो यह कि ऐसे लोगों की नींद अच्छी नहीं होती। वे

भले ही आठ घंटे की नींद ले लें, लेकिन वो नींद रात की गहरी नींद जैसी नहीं होती। दूसरी वजह यह है कि रात को जागने वाले लोग रोशनी के संपर्क में ज्यादा रहते हैं। रात को तो लाइट जलती ही है, दिन में खिड़कियों से आती रोशनी, मोबाइल, लैपटॉप, सेल फोन और टीवी आदि की रोशनी को भी वो नजरअंदाज नहीं कर सकते। इस सिलसिले में हुए कुछ शोध कहते हैं कि इनका असर इंसुलिन और ब्लड शुगर के लेवल पर पड़ता है।

अच्छे बैक्टिरिया की जरूरत

हमारे पेट में दो तरह के बैक्टिरिया रहते हैं। अच्छे वाले और बुरे वाले। अगर अच्छे वाले को खुश नहीं रखेंगे, तो बुरा बैक्टिरिया आपकी आंतों की ताकत को कम कर देता है। इससे जो जलन जैसी स्थिति पैदा होती है, वो डायबिटीज के लिए रास्ता खोलती है। योगहर्ट, केला, प्याज और होलग्रेन में अच्छा बैक्टिरिया होता है।



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

बचपन से होगी हेल्दी लाइफस्टाइल की आदत

...तो नहीं घरेगी कोई बीमारी

स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम चलाकर तंबाकू के सेवन, खराब पोषण, शारीरिक गतिविधि की कमी, दवा और शराब के सेवन जैसी गलत आदतों को हतोत्साहित किया जा सकता है।

स्कू लों में स्वास्थ्य का बहुत महत्व है, क्योंकि स्कूल केवल औपचारिक शिक्षा प्रदान करने वाले केंद्र ही नहीं हैं, बल्कि एक बच्चे के समग्र विकास को भी प्रभावित करते हैं। बड़े होने के दौरान अच्छी हेल्थ का आनंद लेने के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल की आदत बच्चों को बचपन में ही डाल देनी चाहिए। स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम चलाकर तंबाकू के सेवन, खराब पोषण, शारीरिक गतिविधि की कमी, दवा और शराब के सेवन जैसी गलत आदतों को हतोत्साहित किया जा सकता है।

हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए आईएमए सदस्यों को एक अभियान के तहत स्कूलों में प्रार्थना सत्र के दौरान अपने पुराने स्कूल या किसी भी पास के स्कूल में जाने को कहा गया है। वहां वे छात्रों और शिक्षकों के साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य के महत्व संबंधी मुद्दों पर बात करेंगे और उन्हें संवेदनशील बनाएंगे। यह स्वास्थ्य चर्चा 10 से 15 मिनट की हो सकती है।

स्कूली बच्चों के लिए कुछ सुझाव

- प्रकृति के नियमों का सम्मान करें और मौसमी व स्थानीय रूप से उगाए गए फल और सब्जियां खाएं।
- हर दिन यह सुनिश्चित करें कि आप उन सभी खाद्य पदार्थों का उपभोग करें जो सभी सात रंगों और छह स्वादों को बढ़ाते हैं।
- प्रोसेस्ड कार्बोहाइड्रेट फूड से बचें, जैसे कि सफेद चीनी, सफेद मैदा और सफेद चावल।
- नमक की खपत में 40 प्रतिशत की कमी लाएं।

हर दिन इस तरह लेंगे प्रोटीन, तो लाइफटाइम मजबूत रहेंगी मांसपेशियां

- जब भी आपको कहीं मौका मिलता है तो पैदल चलें या टहलें।



- तंबाकू का सेवन करना उचित नहीं है। यह केवल नुकसान का कारण बनती है।
- हर दिन निश्चित समय पर ही उठें।
- नियमित आधार पर योग और ध्यान का अभ्यास करना मत भूलें।

- अपने दोपहर के भोजन को न चूके और दिन में एक बार कसरत भी करें। इससे आपको सूर्य की रोशनी में रहने का मौका मिलता है और आपके शरीर में इससे चुस्ती-फुर्ती बनी रहती है।

बच्चे का टेस्ट डेवलप करने के लिए जरूरी है कि आप उसे सारे स्वाद चखने का पूरा मौका दें. इसलिए भले ही आपके बच्चे को नमकीन खाना खाना पसंद ना हो, तो भी उसे मीठे पैनकेक की जगह नमकीन पैनकेक सर्व करें.

केवल खाना बनाना आर्ट नहीं है बल्कि उसे स्टाइल से परोसना भी एक कला है. कई बार ऐसा होता है कि भले ही हमें भूख ना हो, लेकिन डाइनिंग टेबल पर खाना सजा देख हमारा खाने का मूड बन जाता है. रेस्त्रां या पार्टी में ही नहीं, घर के खाने में भी ये बात जरूर होनी चाहिए. इसके लिए आप एक से बढ़कर एक खूबसूरत बर्तन तो खरीदते ही हैं, थोड़ी बहुत क्रिएटिविटी खाना सर्व करते वक्त भी दिखाई, तो सोने पे सुहागा.

बच्चों के केस में ये सबसे ज्यादा जरूरी है. खासकर उनके लिए जो खाना खाने में नखरे दिखाते हैं. खाने में उनकी रुचि जगानी है तो उनकी थाली कुछ यूं सजाएं-

बच्चों को जंक फूड से जितना लगाव होता है, उतनी ही नफरत वो हरी सब्जियों और फलों से करते हैं तो अगर कुछ इस तरह आप बन में उनकी फेवरेट फ्रेंच फ्राइज के साथ साथ मीट के टुकड़े, फलों की स्लाइस और सब्जियां सजा कर पेश करें और उनके साथ कुछ ऐसा खेल खेलें कि उन्हें इस सांप की पूंछ तक खानी है, तो फिर देखिए वो कैसे पूरी प्लेट साफ कर देते हैं.

कई महिलाएं बच्चों को सैंडविच के बहाने सब्जियां खिलाने की कोशिश करती हैं. इसके लिए उन्हें ना चाहते हुए भी उसमें मेयोनीज या ब्रेड स्प्रेड डालनी ही पड़ती है. जाहिर है इनमें मौजूद प्रिजरवेटिव आपके बच्चे के लिए हेल्दी नहीं हैं. इसलिए अगर बिना मेयो या बटर डाले बच्चे को सैंडविच खिलानी है तो इस तरह सर्व करें.

अगर आप बच्चे की प्लेट में चीजें नॉर्मल तरीके से सर्व करेंगे तो शायद वो अपनी फेवरेट चीज भी खाने खाने में नखरे दिखाए, लेकिन अगर आप उन्ही चीजों को पैटर्न में सजाएं तो वो उनकी तरफ जरूर आकर्षित होंगे.

किसी का मूड ठीक करने का बेस्ट तरीका है उसे उसका मन पसंद खाना खिलाना. अगर बच्चा किसी बात को लेकर उदास है और आपके लाख समझाने के बाद भी उसका मूड ठीक नहीं हो पा रहा तो उन्हें उनकी फेवरेट फूड खाने को दें. साथ ही उसे रंग बिरंगे अंदाज में सर्व करें, चीजों को उनके आकार के हिसाब से प्लेट में कुछ यूं सर्व करें कि वो कोई सीनरी या उनका फेवरेट कार्टून कैरेक्टर जैसा नजर आए.



कैसे मनाएं बच्चों को खाना खाने के लिए



अगर आपके बच्चे को सैलड खाना बिलकुल पसंद नहीं, और आपको भी कोई दमदार आइडिया नहीं सूझ रहा, तो सबसे बढ़िया तरीका है कि आप अपने बच्चे से ही बोलें कि वो सैलड को अपने हिसाब से डेकोरेट करे. आप उन्हें सारी चीजें कट कर के दे दें, या फिर उनसे पूछें कि उन्हें खीरा, टमाटर या फिर कोई भी आइटम किस शेप में चाहिए. इससे तीन काम साथ साथ हो जाएंगे, बच्चे की शेप को लेकर समझ विकसित होगी, वो खेल-खेल में इन्हें सीख लेगा. साथ ही अगर वो खुद प्लेट सजाएगा तो उसे खाने के लिए भी उत्साहित होगा. सबसे बड़ी बात ये कि इस तरीके से आपकी आपके बच्चे के साथ बॉन्डिंग मजबूत होगी.

एडिबल डेकोरेटिव आइटम जैसे जानवर की आंखें, फूल, फर- ऐसी कई चीजें बाजार में मौजूद हैं, या ऑर्डर देने पर उपलब्ध हो सकती हैं. अगर आप बच्चे की पार्टी में भी टेबल खास तरीके से सजाना चाहती हैं और उसके लिए कुछ पैटर्न सोच रखा है तो डेकोरेटिव चीजें (जो खाई भी जा सके) उनका ऑर्डर आप किसी बेकरी में पहले भी दे दें.

चॉकलेट पैनकेक को सर्व करने का ऐसा तरीका देखा है कभी! वेल, अगर आप बच्चे के साथ बैठकर वहीं चीज खा रहे हैं, तो कोशिश करें



कि आपकी थाली भी वैसी ही सजी हो जैसे आपने बच्चे के लिए तैयार की है. ऐसे करने से आपके बच्चे को अपनापन महसूस होगा.

प्रोटीन बच्चे के आहार का सबसे अहम हिस्सा है. लेकिन अगर आप उन्हें उबला अंडा यूं ही छील कर खाने को दे दें, तो उनकी ना नुकुर तय है. इसलिए उनकी प्लेट में चीजों को यूं ही सीधे-सीधे परोसने की बजाय किसी पैटर्न में सर्व करें.

बच्चों को रंग बिरंगी चीजें आकर्षित करती हैं इसलिए कोशिश करें कि आप बच्चों का खाना सफेद रंग की प्लेट में सर्व करें. इसमें आप जो भी चीजें परोसेंगी उनका रंग निखर कर आएगा.

बच्चों की लंबाई ऐसे बढ़ाएं

अ कसर बच्चों की लंबाई को लेकर माता-पिता बहुत चिंतित रहते हैं क्योंकि वे चाहते हैं कि उनका बच्चा लंबा- ऊंचा और तंदुरुस्त हो। लेकिन बढ़ते बच्चे कई सारे शारीरिक, हॉर्मोनल और मानसिक बदलाव से गुजरते हैं जब वे बड़े हो रहे होते हैं।

- अंडे में प्रचूर मात्रा में प्रोटीन की मात्रा पाई जाती है। और प्रोटीन हमारे शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसलिए रोजाना अपने बच्चों को एक अंडे का सेवन जरूर कराएं। हाइट बढ़ाने के लिए यह बहुत ही कारगर नुस्खा माना जाता है।
- सोयाबीन का सेवन करना हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है और यही नहीं इसका सेवन बच्चों के विकास में भी सहायक होता है। इसमें भी प्रोटीन की प्रचूर मात्रा होती है जो हमारी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- ओट्स का सेवन करना भी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है यह हमारी सेहत के लिए ही नहीं बल्कि बच्चों की हाइट बढ़ाने के लिए लाभदायक होता है इसमें प्रोटीन की प्रचूर मात्रा होती है। इसलिए बच्चों को इसका सेवन जरूर करवाएं। कर सकते हैं।



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 सूत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287
9424083040

ई-मेल -
drakindore@gmail.com
संपादक

चिकित्सा सेवाएं

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक
डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
सिनेर्जी हॉस्पिटल
102, अंडर ऐली, एचडीएफबी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853
Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर
कार्ससिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
छंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक
ग्रैंड कैलाश हॉस्पिटल
ऑन्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
एस्टेसीपुरा चौराहा, इंदौर
फोन: 0731-2538331
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.
मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरोइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-6, एकेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: टाटावर 11.00 से शाम 5.00 तक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

New Life Women's Care & Fertility Center
डॉ. रेखा विमल गुप्ता
स्त्री रोग विशेषज्ञ
एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति, निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email: rekhavimalgupta@gmail.com
Website: www.newlifeclinic.co.in
उपलब्ध सुविधाएं :-
• प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीडा रहित)
• प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
• रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
• अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
• हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
• निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
• सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बांम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

ज्यादा मीठा खाने वाले बच्चों को हो सकता है मोटापा



बच्चे को खीर खिलाकर उसका अन्नप्रासन कराया जाता है और हर शुभ काम में मीठा खाना-खिलाना अच्छा माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं छोटे बच्चों को मीठा खिलाना उनकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

एक साल से कम उम्र के बच्चे को चीनी न खिलाएं

खासकर की बच्चे के एक साल के अंदर उसे नमक और चीनी खिलाने से बचना चाहिए। ज्यादा हो तो आप बच्चों को ऐसे फल खिला सकते हैं जिनमें नेचुरल मिठास होती है। अगर बेबी को शुरुआत से ही चीनी वाली चीजें खिलाना शुरू कर देंगे तो उसे सबजियां, फल और सादा दूध कभी पसंद नहीं आएगा। इसके अलावा 5 से 6 महीने के बच्चे को अगर ज्यादा मात्रा में चीनी वाली डाइट दी जाए तो उनमें मोटापा और भविष्य में अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए बच्चों को का फूड खरीदते समय लेबल पर शुगर की मात्रा जरूर चेक करें।

चीनी में होता है केमिकल

व्हाइट शुगर में कुछ और नहीं बल्कि रिफाइंड शुगर होती है जिसमें घातक केमिकल मिले होते हैं जो बच्चों के लिए नुकसानदायक है। सफेद शक्कर का ज्यादा सेवन करने से बच्चे की इम्यूनिटी कमजोर पड़ने लगती है, जिससे बच्चों को संक्रमण और अन्य बीमारियां घेरने लगती हैं। स्टडी में साफ बताया गया है कि जो माता-पिता बच्चों को मीठा खिलाने की आदत डालते हैं, उन बच्चों को आगे चल कर हार्ट की बीमारी का रिस्क रहता है।

पैक्ड फूड खरीदते समय रखें

डिब्बाबंद खाना ना खरीदें क्योंकि उसमें सबसे ज्यादा चीनी होती है। चीनी मिला जूस या अन्य पेय पदार्थ बच्चों को ना पिलाएं। बिस्किट और कुकीज बच्चों को ना खिलाएं। बच्चों को पीने के लिये सादा दूध दें। बच्चों को जैम, जैली, टॉफी, सॉस, सीरप या सॉफ्ट ड्रिंक ना पिलाएं।

बच्चों का चाय पीना हो सकता है खतरनाक

बहुत से घरों में बच्चों का चाय पीना एक नॉर्मल बात है। ऐसा माना जाता है कि चाय पीने से पाचन क्रिया अच्छी रहती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता दुरुस्त रहती है और कमजोरी दूर होती है। इस बात में कोई संदेह नहीं है कि चाय पीने के बहुत से फायदे हैं लेकिन एक बच्चे और वयस्क पर इसके अलग-अलग प्रभाव होते हैं।

कई घरों में लोग चाय में दूध की मात्रा ये सोचकर बढ़ा देते हैं कि इसी बहाने से बच्चा दूध पी लेगा। लेकिन ऐसा सोचना गलत है।



बच्चे की सेहत पर क्या असर डालती है चाय?

हम सभी के घरों में चाय पीना बहुत सामान्य बात है। लेकिन ये बात जान लेना बहुत जरूरी है कि एक बच्चे और एक वयस्क पर चाय का असर अलग-अलग होता है। अगर आपका बच्चा बहुत अधिक चाय पीता है तो इसका असर उसके मस्तिष्क, मांसपेशियों और नर्वस सिस्टम पर भी पड़ सकता है। इसके साथ ही बहुत अधिक चाय पीने का असर शारीरिक विकास पर भी पड़ता है।

बहुत अधिक चाय पीने वाले बच्चों को हो सकती हैं ये परेशानियां-

- कमजोर हड्डियां
- हड्डियों में दर्द, खासतौर पर पैरों में
- व्यवहार में बदलाव
- कमजोर मांसपेशियां

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास 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 बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/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।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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 एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जीहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

ब दलती लाइफस्टाइल, गलत खान-पान की आदतों से बच्चों में मोटापे की समस्या तेजी से बढ़ रही है, जिसका नतीजा बच्चों को कम उम्र में ही भुगतना पड़ रहा है. जरूरत से ज्यादा वजन के कारण ये बच्चे छोटी उम्र में ही बड़ी बीमारियों का शिकार हो रहे हैं.

छोटी-सी उम्र में भारी होता शरीर, बचपन में बड़ों जितना वजन और ढेर सारी कॉम्प्लिकेशन्स. जहां दूसरे बच्चे इस उम्र में खेलते-कूदते हैं, वहीं मोटापे के शिकार बच्चों को अपना काम करना भी मुश्किल लगता है, आखिर क्यों होता है मोटापा और बच्चे मोटापे का शिकार ज्यादा क्यों होने लगे हैं?

पिछले कुछ वर्षों में बच्चों में मोटापे की शिकायत बढ़ी है और बच्चों में बढ़ता मोटापा एक गंभीर समस्या के रूप में सामने आ रहा है. भारत में 10 से 12 प्रतिशत बच्चे मोटापे के शिकार हैं. वर्ष 2030 तक देश के लगभग आधे बच्चे इस बीमारी की चपेट में आ सकते हैं. हाल में किए गए सर्वे के अनुसार पिछले 50 सालों में भारतीय बच्चों में तेल पदार्थों का सेवन 20 प्रतिशत बढ़ा है. कैंडी, चॉकलेट, पिज्जा, फ्रेंच फ्राइ? और स्वीट्स खानेवाले बच्चों में 11 से 20 वर्ष के बच्चों की संख्या लगभग 80 प्रतिशत बताई जा रही है.

कारण कई हैं और अगर समय रहते ध्यान दिया जाए तो इससे छुटकारा भी मिल सकता है.

मोटापे का कारण

अनुवांशिक, बायोलॉजिकल, लाइफस्टाइल आदि कई कारण मोटापे के लिए जिम्मेदार हैं. आमतौर पर मोटापा उन बच्चों को होता है, जो शरीर की जरूरत से ज्यादा कैलोरी खाते हैं. इसके अलावा ये कारण भी जिम्मेदार होते हैं-

पारिवारिक कारण: जिन बच्चों के माता-पिता मोटे होते हैं, उनके मोटे होने की संभावना ज्यादा होती है. इसके पीछे जेनेटिक कारण के अलावा माता-पिता के खान-पान और एक्सरसाइज की आदत भी होती है.

क्रियाशीलता की कमी: आजकल ज्यादातर बच्चे अपना ज्यादा समय टीवी देखते हुए गुजारते हैं. इस वजह से उनमें फिजिकल मूवमेंट कम होता है. साथ ही टीवी देखने वाले बच्चे टीवी देखते समय कुछ न कुछ खाते रहते हैं, जिस वजह से उनका वजन बढ़ता ही जाता है.

अनुवांशिक कारण: कुछ बच्चे ज्यादा खाते भी नहीं, न ही घंटों टीवी के सामने गुजारते हैं, फिर भी उनका वजन लगातार बढ़ता ही जाता है. हाल में हुए रिसर्च से पता चला है कि इसके पीछे अनुवांशिक कारण भी होता है. मोटी मांओं से पैदा हुए बच्चे भी मोटे और कम एक्टिव होते हैं.

जंक फूड की अधिकता: खाने-पीने में पोषक आहार की जगह जंक फूड ने ले ली है. यानी स्वाद तो बढ़ा है, लेकिन पोषण गायब हो गया है. नतीजतन सेहत बिगड़ रही है और वजन बढ़ रहा है.

मेडीकल कारण: एन्डोक्राइन या न्यूरोलॉजिकल बीमारी जैसी स्थितियां भी मोटापे का कारण बनती हैं. कुछ दवाइयों से भी मोटापा बढ़ता है.

बच्चों में बढ़ता मोटापा बढ़ा रहे हैं रोग

अत्यधिक तनाव: माता-पिता में तलाक, झगड़े, परिवार में किसी प्रिय की मौत या दूसरी पारिवारिक स्थितियां भी इसके लिए जिम्मेदार होती हैं.

मोटापे से जुड़े खतरे: मोटापे के कारण कई खतरे या कॉम्प्लिकेशन हो सकते हैं. छोटी उम्र में ही कई बड़े रोग घेर सकते हैं, जैसे कि-

- डायबिटीज टाइप 1, जिसमें इंसुलिन लेना जरूरी होता है.
- छोटी उम्र में ही उच्च रक्तचाप के शिकार हो रहे हैं.
- दिल की बीमारियां उन्हें घेरने लगी हैं.
- सांस लेने में तकलीफ.
- नींद संबंधी गड़बड़ियां.

इसके अलावा बच्चों और किशोरों में मोटापे के कारण कई भावनात्मक बीमारियां भी हो सकती हैं. ऐसे किशोरों में उत्साह की कमी, हीनभावना आदि समस्याएं भी देखने को मिलती हैं. तनाव, चिड़चिड़ापन आदि लक्षण भी उनमें मिल सकते हैं.

उपचार

बच्चे को किसी डॉक्टर को दिखाएं कि कहीं उसमें कोई शारीरिक दोष तो नहीं है और उसका

इलाज कराएं. अगर कोई दोष नहीं है तो उसके डायट में से अतिरिक्त कैलोरी घटाएं. शारीरिक क्रिया बढ़ाएं. और यह तभी संभव है, जब बच्चे में वजन कम करने के लिए उत्साह जगाया जाए.

मोटापे को कैसे मैनेज करें?

- वेट मैनेजमेंट प्रोग्राम शुरू करें.
- खान-पान की आदतों में बदलाव करें.
- अपना खाना प्लान करें और खाने के चुनाव पर भी ध्यान दें (वसायुक्त आहार कम करें. जंक और फास्ट फूड से बचें).
- कैलोरी की संख्या घटाएं.
- लाइफस्टाइल को और ज्यादा एक्टिव बनाएं.
- हमेशा नजर रखें कि आपका बच्चा स्कूल में क्या खाता है.
- परिवार में सब लोग इकट्ठे ही भोजन करें. टीवी देखते हुए या कम्प्यूटर के सामने लंच या डिनर करने की आदत को बदलें.
- खाना जरूरत के अनुसार खाएं, भूख नहीं लगी है, लेकिन मनपसंद चीज सामने आ गई है तो लालच वश खाने की आदत बदलें.
- हर वक्त कुछ न कुछ खाने की आदत को बदलें.



जन्म के समय वजनी बच्चों में मोटापे की संभावना ज्यादा

ऐसे बच्चे जिनका जन्म के समय वजन 4.5 किलों से ज्यादा होता है, उनमें किंडरगार्टन में अपने औसत वजन वाले बच्चों की तुलना में 69 फीसदी ज्यादा मोटापा होने की संभावना होती है। जन्म के समय ज्यादा वजन वाले बच्चों में बाद में मोटापा होने की संभावना ज्यादा होती है। नवजात बच्चों में खतरों की पहचान करने से चिकित्सक माता-पिता के साथ मिलकर वजन व अन्य स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतों के बढ़ने को रोक सकते हैं।

हमें उम्मीद है कि ये आकड़े चिकित्सकों व परिवारों को उनके छोटे बच्चों में बाद में वजन संबंधी समस्याओं से बचने में स्वस्थ जीवनशैली से जुड़े फैसले लेने में मदद करेंगे।



इस शोध का प्रकाशन पत्रिका में किया गया है। इसमें अमेरिका के 10,186 बच्चों का अध्ययन किया गया है। इसमें समय से पहले और समय पर जन्मे दोनों तरह के बच्चों का अध्ययन किया गया। जन्म के तय अवधि पर अधिक वजन के साथ पैदा होने वाले बच्चों में किंडरगार्टन में अपने समकक्ष औसत भार वाले बच्चों की तुलना में मोटापे से ग्रस्त होने की संभावना ज्यादा होती है। इसी तरह मोटापे की संभावना समय पूर्व पैदा हुए बच्चों में भी होती है।

ऐसे बच्चे जिनका जन्म के समय वजन 4.5 किलों से ज्यादा होता है, उनमें किंडरगार्टन में अपने औसत वजन वाले बच्चों की तुलना में 69 फीसदी ज्यादा मोटापा होने की संभावना होती है।

मोटापे के शिकार बच्चे के माता-पिता के मन में अपने बच्चे को लेकर कई सवाल उठते हैं। कुछ ऐसे ही सवाल और उनके जवाब-

अगर मेरा बच्चा अभी मोटा है तो क्या वो हमेशा ही इसी तरह मोटा रहेगा?

जरूरी नहीं है कि मोटे बच्चे बड़े होकर भी मोटे रहें। लेकिन हां, जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, उनके मोटे ही रहने की संभावना बढ़ती जाती है। और अगर माता-पिता दोनों ही मोटे हों तो यह खतरा और भी बढ़ जाता है। इसलिए जितना जल्दी इस पर ध्यान दे दिया जाए, उतना ही बेहतर होता है।

क्या मेरे बेटे के मोटापे का कारण हार्मोन्स हो सकते हैं?

ज्यादातर मोटे बच्चों को हार्मोनल असंतुलन नहीं होता। जिन बच्चों को हार्मोन संबंधी शिकायत होती है, उनका विकास आम बच्चों की तुलना में धीमी गति से होता है। उनमें थकान, कब्ज और त्वचा का रूखापन जैसी शिकायतें भी होती हैं। अगर आपके बेटे में ऐसे लक्षण दिख रहे हों तो उसे डॉक्टर को दिखाएं।

मैं अपने बच्चे का वजन कम करने के लिए क्या करूं?

वजन कम करने का सबसे सही तरीका है स्वस्थ आहार लो और नियमित एक्सरसाइज करो। आप अपने बच्चे को इसके लिए प्रोत्साहित करें। अपने डॉक्टर से मिलकर एक बार परामर्श ले लें कि आपके बच्चे के लिए वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका क्या होगा। धैर्य रखें। इसमें थोड़ा समय लगेगा। अपने बच्चे के खाने-पीने पर रोक मत लगाएं, बल्कि उसे हेल्दी फूड खिलाएं।

मैं अपने बच्चे में हेल्दी फूड खाने की आदत डालने के लिए क्या करूं?

- बच्चे को ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार को हेल्दी फूड खाने की आदत डालें। ये सबके लिए अच्छा भी होगा और आपका बच्चा खुद को अलग-थलग भी नहीं समझेगा।
- डायटिशियन या डॉक्टर से मिलकर पूछ लें कि क्या खाएं, क्या नहीं। उसी के अनुसार अपना मेनू तय करें।
- बच्चे को स्किम मिल्क देने की आदत डालें। इसमें फैट कम होता है।

बच्चे में एक्सरसाइज की आदत डालने के लिए क्या करूं?

- टीवी देखने की आदत को कम करें।
- उनमें आउटडोर गेम खेलने की आदत डालें। बिल्डिंग या कॉलोनी के ग्राउंड में दूसरे बच्चों के साथ मिलकर उसे खेलने के लिए भेजें।
- आपके घर पर कोई पालतू जानवर है तो उसे घुमाने की जिम्मेदारी बच्चे को सौंप दें।
- पूरा परिवार वॉकिंग के लिए जाएं।

क्या वजन घटानेवाली दवाइयां बच्चे के लिए सुरक्षित होती हैं?

- बच्चों का वजन कम करने के लिए दवाइयों का सहारा कभी न लें, क्योंकि ये खतरनाक हो सकती हैं। बेहतर होगा कि अपने फैमिली डॉक्टर से कंसल्ट करके वजन कम करने का सही तरीका अपनाएं।



मध्यप्रदेश शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा
पैरामेडिकल कौंसिल द्वारा संबद्ध
सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी (एकवर्षीय)
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं टेक्नोलॉजी
एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल एजुकेशन
के उद्घाटन अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि
सरकार श्रीपाद नाईक तथा



श्रीपाद नाईक



शंकर लालवानी



पूजा शुक्ला

वेभाग द्वारा मान्यता एवं मध्यप्रदेश
ता प्राप्त सर्तिफिकेट इन योग एवं
र्षीय पाठ्यक्रम) के लिए एडवांस्ड
पेलफेयर सोसायटी द्वारा संचालित,
यामेडिकल साइंसेस, इंदौर
य अतिथि पधारे आयुष मंत्री भारत
अन्य विशिष्ट अतिथिगण



राजेश उदावत



विजय दीक्षित



डॉ. ए.के. द्विवेदी

कहीं आपका बच्चा तो नहीं हो रहा चाइल्ड एब्यूज का शिकार!

घ रों व परिवारों में यौन शोषण अथवा उत्पीड़न जैसे अपराध की शिकार बच्चों व बच्चियों की घटनाएं अक्सर सुर्खियां बनती हैं, जिसमें अधिकतर मामलों में अपराधी निकट का ही अथवा जानने वाला होता है, लेकिन ऐसे अपराधों पर अक्सर हम, हमारा परिवार, हमारा समाज और प्रशासन चुप्पी साध लेता है या कम ध्यान देता है। आंकड़ों पर गौर करें तो हर 4 में से 1 लड़की और हर 6 में से 1 लड़का 18 वर्ष की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते चाइल्ड एब्यूज का शिकार हो चुका होता है। बच्चों के साथ एब्यूज करने वाले ऐसे 90 फीसदी अपराधी निकट के संबंधी व जानकार होते हैं। मसलन, रिश्तेदार, टीचर, काउंसलर, ट्यूटर, बेबी सिटर, खास मित्र व भरोसेमंद पड़ोसी इनमें शामिल हैं जबकि 30-40 फीसदी बच्चे परिवार के सदस्यों के द्वारा ही एब्यूजिंग के शिकार होते हैं। दुनियाभर में चाइल्ड एब्यूज के शिकार हुए 7 पीड़ित बच्चों में से 1 बच्चा 5 वर्ष अथवा इससे पहले एब्यूजिंग शिकार हो जाता है। वहीं, 6 वर्ष से कम उम्र के 40 फीसदी पीड़ित बच्चों में से महज 10 फीसदी ही किसी से अपनी आपबीती कहने की हिम्मत कर पाते हैं।

सरकारी आंकड़ों के मुताबिक वर्ष 2007 में पूरे भारत में कुल 12,447 बच्चों पर किए गए एक सर्वे में पाया गया कि इनमें से करीब 53 फीसदी बच्चे चाइल्ड एब्यूज के शिकार हुए थे। इस सर्वे में सभी वर्ग (अमीर-गरीब, वर्ग-समुदाय) के बच्चों को शामिल किया गया था। अनुमानतः भारत में 18 वर्ष से कम उम्र के अनुमानतः 40 करोड़ बच्चे हैं, तो भारत में कुल 20 करोड़ बच्चे चाइल्ड एब्यूज के शिकार हैं, जो कि एक भयावह स्थिति का सूचक है। एक अनुमान के मुताबिक चाइल्ड एब्यूज के शिकार तकरीबन 50 फीसदी बच्चों का यौन उत्पीड़न घर के अंदर होता है, जिसमें परिवार के सदस्य, खास दोस्त, भरोसेमंद पड़ोसी अथवा घरेलू नौकर प्रमुख होते हैं।

ऐसे समझे, कहीं आपका बच्चा तो नहीं हो रहा एब्यूज का शिकार-

डोमेस्टिक एब्यूज

अगर आपके बच्चे को आपका कोई रिश्तेदार या जानने वाला किसी भी तरीके से कंट्रोल करने, चिढ़ाने और हिंसक धमकी देने जैसा व्यवहार करता हुए दिखता है तो यह डोमेस्टिक एब्यूज के दायरे में आता है, जिसके जरिए ऐसा शख्स भविष्य में आपके बच्चे के साथ वह इमोशनल, फिजिकल, सेक्सुअल, फाइनेंशियल अथवा मनोवैज्ञानिक एब्यूज कर सकता है।



सेक्सुअल एब्यूज

अगर आपका कोई जानकार आपके नाबालिग बच्चे के साथ यौन विषयों पर खुलेआम चर्चा करते अथवा यौन से जुड़ी एक्टिविटी करते हुए दिखता है तो अलर्ट हो जाइए, क्योंकि आपकी जरा सी भी अनदेखी आपके बच्चे को सेक्सुअल एब्यूज का शिकार बना सकती है।

बेपरवाही

अगर आप अपने नाबालिग बच्चे के साथ बेपरवाही से पेश आते हैं और उसकी जरूरत की स्वाभाविक व जरूरी चीजों को उपलब्ध नहीं कराते हैं, तो बहुत अधिक संभव है कि आपका बच्चा निजी जरूरतों की खातिर दूसरों की एब्यूज का शिकार हो सकता है। मसलन, अगर आपका बच्चा भूखा है अथवा उसके पास अच्छे कपड़े नहीं हैं तो आपकी बेपरवाही में किसी और के गलत नीयत का वह शिकार बन सकता है।

साइबर एब्यूज

वर्तमान समय में साइबर एब्यूज बहुत बड़ा विषय बन चुका है। चाहे वह सोशल नेटवर्किंग साइट्स हो, ऑनलाइन गेमिंग हो अथवा मोबाइल फोन का प्रयोग हो। इसके जरिए नाबालिग बच्चे आजकल बच्चे सेक्सुअल, इमोशनल और मनोवैज्ञानिक

एब्यूज के आसानी से शिकार हो रहे हैं। यानी दूरसे छोर पर ऑनलाइन बैठा कोई भी शख्स आपके बच्चे को फोटो, वीडियो और हिंसक गेम के जरिए एब्यूज कर सकता है।

फिजिकल एब्यूज

घर से बाहर ही नहीं, घर और परिवार में बैठा शख्स भी आपके नाबालिग बच्चे को फिजिकल एब्यूज का शिकार बना सकता है। मसलन, अचानक आपके बच्चे को कोई गहरी चोट लग गई, उसके नाक व मुंह खून निकलने लगा हो, तो इसको इग्नोर करना बहुत खतरनाक हो सकता है, क्योंकि संभव है कि आपके बच्चों को एब्यूज करने के लिए किसी ने उसकी जोरदार पिटाई की हो।

इमोशनल एब्यूज

नाबालिग बच्चों को एब्यूज करने का यह सबसे खतरनाक और गंदा तरीका है, जिसका शिकार हुआ बच्चा मनोवैज्ञानिक रूप से गंभीर नुकसान का शिकार हो सकता है और इससे उसके इमोशनल स्वास्थ्य और दैहिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। मसलन, जानबूझकर बच्चे को घर में अकेला छोड़ देना, बात-बात में इग्नोर करना, डराना-धमकाना और अनावश्यक परेशान भी इमोशनल एब्यूज के दायरे में आता है।

गिफ्ट लेना-देना

यह भी एक तरह का चाइल्ड एब्यूज है. मसलन, कोई शख्स आपके बच्चे पर अनावश्यक ध्यान दे रहा हो अथवा उसे बार-बार गिफ्ट देकर खुश करने की कोशिश कर रहा हो तो सावधान हो जाइए, क्योंकि ऐसा करके वह आपके बच्चे को न केवल आपसे दूर कर रहा है बल्कि सेक्सुअल एब्यूज जैसी एक्टिविटी के लिए तैयार भी कर रहा होता है.

चाइल्ड ट्रैफिकिंग

वर्तमान समय में चाइल्ड ट्रैफिकिंग आधुनिक दासता की तरह है, जिसमें बच्चों को खरीदा, बेचा और उनकी एक राज्य से दूसरे राज्य में तस्करी भी की जाती है. बच्चों की खरीदारी करने वाला शख्स ऐसे बच्चों को एब्यूज करता है. बच्चों की तस्करी और उनके यौन शोषण जैसी खबरें आजकल हर दिन अखबारों की सुर्खियां बनती हैं. इनमें नाबालिग बच्चों को जबरन विवाह, घरेलू नौकरी दिलाने और मजदूरी जैसा तरीकों से धकेला जाता है.

गुमिंग

अगर आपका कोई परिचित अथवा अपरिचित आपके बच्चे के साथ जरूरत से अधिक घुलने-मिलने की कोशिश करता है और बच्चे का भरोसा जीतने की लगातार कोशिश करता है तो यह चाइल्ड एब्यूज का कारक बन सकता है, जिसमें सेक्सुअल एब्यूज, सेक्सुअल प्रताड़ना अथवा ट्रैफिकिंग जैसे अपराध शामिल हैं.

गाली-गलौज

अगर आपके बच्चे के साथ कोई प्रायः गाली-गलौज में बात करता हो, कहावतों व अश्लील गानों के माध्यम से आकर्षित करने की कोशिश करता है अथवा गलत तरीके से छूने की कोशिश करता है तो सावधान होने की जरूरत है, क्योंकि आगे चलकर ऐसा करने वाला शख्स आपके बच्चे के साथ सेक्सुअल एब्यूज करने की तैयारी कर रहा हो सकता है.



आप ऑफिस में हैं और आपके बच्चे के साथ क्या हो रहा है!

ब दलते वक्त के साथ न्यूक्लीयर फैमिली और दोनों ही पेरेंट्स का दफ्तर जाना कॉमन हो चुका है. बच्चे को उसकी उम्र के मुताबिक प्ले स्कूल या डे-बोर्डिंग में डाला जाता है. अपनी तरफ से परफेक्ट कोशिश के बाद भी पेरेंट्स को कई बातों का ख्याल रखना जरूरी है ताकि बच्चे की जिंदगी के छोटे से छोटे बदलावों की खबर रहे.

आपकी अलर्टनेस आपके बच्चे की सेफ्टी के लिए जरूरी है. जानें, किस तरह से आप इन बातों का ख्याल रख सकते हैं.

गौर करें आदतों में बदलाव पर

जैसे शरीर में हो रहे छोटे से छोटे बदलाव पर आपका ध्यान जाता है, वैसे ही आदतों में हो रहे बदलावों की अनदेखी भी कतई न करें.

नहीं दिलाएंगे कि आप उसकी मुश्किल हल कर सकते हैं, वे आपसे शेयर नहीं करेंगे. आपसी बॉन्डिंग मजबूत करें. उन्हें इतना भरोसा दें कि किसी भी मुश्किल में आप हमेशा साथ हैं ताकि वे एब्यूज जैसे किसी अघट पर भी वक्त रहते बात कर सकें.

गुड टच- बैड टच

आमतौर पर पेरेंट्स सोचते हैं कि हमारे बच्चे के साथ ऐसा कैसे हो सकता है, घर पर तो कोई ऐसा है नहीं लेकिन शोध कहते हैं कि सबसे ज्यादा एब्यूज के मामले घर पर ही होते हैं. ये घर का सबसे विश्वसनीय सदस्य भी हो सकता है. ऐसे में जरूरी है कि छुटपन से ही बच्चे को गुड टच और बैड टच के बारे में खुलकर बताएं, इसे तस्वीरों के जरिए भी बताया जा सकता है.



बच्चे का जरूरत से ज्यादा चिड़चिड़ा या जिद्दी होना, बात-बात पर रोना, अकेले रहने की इच्छा जताना, खिलौनों को तोड़ना-फोड़ना बताता है कि वो किसी बात पर परेशान है. इन लक्षणों को नजरअंदाज करना बड़ी मुसीबत को न्यौता देना है.

दें खुला माहौल और कॉन्फिडेंस

छोटे बच्चों का मन बहुत कोमल होता है. वे छोटी बातों पर डर जाते हैं. अगर वे किसी परेशानी में हैं तो जब तक आप उन्हें भरोसा

इन्हें न करें नजरअंदाज

चाइल्ड एब्यूज का शिकार बच्चा गुमसुम और सबसे कटा हुआ रहने लगता है. किसी खास व्यक्ति के साथ रहने में आनाकानी करता है. स्कूल नहीं जाना चाहता है. सेक्सुअल हावभाव दिखाता है और इसी तरह के शब्द बोलता है. गुस्से में रहता है या बहुत रोता है. ऐसे में बच्चे से तुरंत अकेले में बात करें. स्कूल में, घर पर बच्चे की सुरक्षा निश्चित करने के सारे इंतजाम करें. जरूरत पड़ने पर काउंसलर की मदद ली जा सकती है.

नवजात को सर्दी-खांसी से नहीं बचायेंगे तो हो सकता है डायबिटीज

न वजात एवं छोटे बच्चे कमजोर प्रतिरक्षा-तंत्र के कारण, सर्दी-खांसी का बहुत जल्दी शिकार हो जाते हैं। इस तरह से अधिकतर नवजात शिशु, अपने जीवन के प्रथम वर्ष में ही कई बार इस समस्या से दो-चार होना पड़ता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि नवजात के प्रथम छह महीने के दौरान श्वसन तंत्र में संक्रमण जैसे सर्दी-खांसी, फ्लू, टॉसिल, कफ वाली खांसी और निमोनिया के होने से बच्चों में टाइप 1 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। यह जानकारी एक नए शोध से मिली है।

इस शोध के निष्कर्षों में कहा गया है कि बच्चों के शुरुआती छह महीने उसके शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास के लिए अहम होते हैं, जो टाइप 1 डायबिटीज (टीआईडी) जैसे रोगों से लड़ता है। शोधकर्ताओं के अनुसार, जिन बच्चों में जन्म से 2, 9 महीने के दौरान श्वसन तंत्र में इंफेक्शन होता है, उनमें जन्म से लेकर तीन से पांच, नौ महीनों के बीच श्वसन तंत्र के शिकार बच्चों के मुकाबले टाइप 1 डायबिटीज होने की संभावना अधिक होती है। यह अध्ययन जेएएमए पत्रिका में प्रकाशित किया गया है।

इसी उम्र में अगर बच्चा किसी प्रकार के श्वसन तंत्र के इंफेक्शन से प्रभावित नहीं है, तो उसके टाइप 1 डायबिटीज होने की संभावना कम हो जाती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, 'हमारे निष्कर्षों



से पता चलता है कि बच्चों में जन्म के पहले छह महीनों में श्वसन तंत्र में इंफेक्शन से बच्चे में टाइप 1 डायबिटीज विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है।' नवजात बच्चों में वयस्कों के मुकाबले श्वसन

तंत्र के इंफेक्शन (जिनमें सर्दी-खांसी, फ्लू, टॉसिलाइटिस, कफ वाली सर्दी और निमोनिया शामिल है) का खतरा अधिक होता है, क्योंकि उनका प्रतिरक्षण तंत्र विकसित नहीं होता है।

किशोरों को हो सकता मानसिक अवसाद



ए क शोध जो नींद और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध तो सामने लाया है, इसके माध्यम से यह भी पहली बार पता चला है कि स्कूल शुरू होने के वक्त का किशोरों की नींद और रोजमर्रा के कामकाज पर भी गंभीर असर पड़ सकता है।

जिसके अनुसार किशोरों के स्वास्थ्य तथा स्कूल शुरू होने के समय पर राष्ट्रीय बहस शुरू की जा सकती है। अमेरिका की एक यूनिवर्सिटी ने बताया कि यह इस तरह का पहला शोध है जिसमें देखा गया है कि स्कूल शुरू होने का वक्त नींद की गुणवत्ता को किस तरह प्रभावित करता है। उन्होंने कहा, वैसे तो कई अन्य चीजों पर भी ध्यान देने की जरूरत है लेकिन हमारे शोध में सामने आए निष्कर्ष बताते हैं कि स्कूल का समय बहुत जल्द होने से नींद की प्रक्रिया प्रभावित होती है और इससे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लक्षण बढ़ जाते हैं।

शोधकर्ताओं ने देशभर के 14 से 17 वर्ष आयुवर्ग के 197 छात्रों का डाटा ऑनलाइन तरीके से जुटाया था। इन्हें दो समूहों में बांटा गया था। पहले वे जिनका स्कूल सुबह साढ़े आठ बजे से पहले शुरू होता है और दूसरे वे जिनका स्कूल साढ़े आठ के बाद शुरू होता है। अच्छी सेहत और कामकाज के लिए आठ से दस घंटे की नींद की जरूरत होती है लेकिन हाई-स्कूल के लगभग 90 फीसदी किशोरों की नींद पूरी नहीं होती।

हल्की-हल्की ठंड की शुरुआत भी होने वाली है। आने वाली सर्दी में खुद को स्वस्थ रखना बड़ी चुनौती होगी! आयुर्वेद के अनुसार सर्दियों में विषाक्तता को बढ़ने में सहायता मिलती है जब हमारे शरीर में इम्युनिटी कम होती है, उस समय आपको अपने इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए एक बेहतर कदम उठाना चाहिए।

आ युर्वेदिक विशेषज्ञ का मानना है कि आप जिस प्रकार का खाना खाते हैं क्या वह इम्युनिटी को बढ़ाता है। उनका कहना है, हम जो खाना खाते हैं वह हमारे शरीर को रोगों से बचाने में मदद करता है, इसलिए हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हम जो खाना खा रहे हैं वह हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है या लाभदायक है यहाँ आप कुछ बेहतरीन आयुर्वेदिक तारीके पा सकते हैं जो हमारे शरीर में इम्युनिटी को बाने में मदद करेगा, क्योंकि हमारे शरीर में मौसम के बदलाव के साथ पाचन क्रिया भी बदलती है जिससे इम्युनिटी पर भी प्रभाव पड़ता है।

आयुर्वेदिक जड़ी बूटियां

सर्दियों के दौरान अपने आहार में अश्वगंधा, आमला, तुलसी, त्रिफला, च्यवनप्राश, इत्यादि जैसे जड़ीबूटियां को शामिल करें। इन्हें चाय के रूप में भी शामिल किया जा सकता है। ये जड़ी बूटियां हमारे शरीर के सिस्टम में रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है जिससे इम्युनिटी बढ़ती है।

तेल के साथ गर्म पानी का स्नान

सर्दियों के दौरान इम्युनिटी में सुधार करने के लिए तेल के साथ गर्म पानी का स्नान करना बहुत ही लाभकारी होता है। इसके लिए गर्म पानी में कुछ मात्रा में नमक या इलाइची, तुलसी या रोजमेरी के तेल को भी मिला सकते हैं।

गर्म तेल से मालिश

आयुर्वेद में प्रतिदिन आत्म-मालिश इम्युनिटी को बढ़ाने की सबसे अच्छी विधि मानी गई है तिल या सूर्यमुखी का तेल (गर्म तेल) जैसे तेलों का उपयोग करने से मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और रक्त संचार में भी बढ़ोतरी होती है जिससे इम्युनिटी बढ़ती है।

आहार में मसालों को शामिल करें

हमेशा आहार में मसालों को शामिल करना सुनिश्चित करें। जो आपके शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाने में सहायता करते हैं। जीरा, हल्दी, धनियाँ, अदरक, और काली मिर्च जैसे मसाले आप अपने

सर्दी में रोगों से बचाते हैं ये आयुर्वेदिक नुस्खे



समुचित नींद

आयुर्वेद में उचित नींद को सबसे अच्छा माना गया है जिसे आपको हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। सर्दियों के मौसम में किसी व्यक्ति के लिए पर्याप्त नींद आवश्यक है ताकि शारीरिक रोग का विरोध कर सके और जिससे इम्युनिटी में वृद्धि हो सके।

आहार में रोजाना नियमित रूप से जोड़ सकते हैं। यह सर्दी और फ्लू की घटना को रोकने में मदद करेगा क्योंकि इन मसालों में हानिकारक संक्रमण से पैदा होने वाले बैक्टीरिया से खत्म करने की क्षमता होती है।

गर्म भोजन खाएं

सर्दियों में गर्म एवं हल्का भोजन करना इम्युनिटी बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है क्योंकि वे बैक्टीरिया से लड़ने में मदद कर सकते हैं। मौसम परिवर्तन के समय हल्का एवं गर्म

भोजन करना इम्युनिटी को एक स्तर ऊपर ले जाता है।

ठंडा खाना और पेय पीने से बचे

डॉक्टर्स के अनुसार ठंडा खाना एवं ठंडा पेय पदार्थ पाचन के रस के प्रभाव को कम करता है जिससे विषाक्त पदार्थों के निर्माण में वृद्धि होती है इसलिए इस मौसम के दौरान इम्युनिटी में सुधार के लिए ठंडे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ बंद करें।

प्रसंस्कृत और जंकफूड से दूर रहे

हाँ, आपको कम से कम सर्दियों में उन अत्यंत स्वादिष्ट पदार्थों के लिए अपने आप की नियंत्रित करना सीखना चाहिए। यह शरीर में विष को एकत्रित करने का प्राथमिक कारण होता है।

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए रोना है जरूरी



बचाव एवं उपचार

आधुनिक जीवनशैली ने जिन स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दिया है, झई आई सिंड्रोम भी उन्हीं में से एक है। इसमें आंखों की नमी कम हो जाती है। सामान्य दृष्टि के लिए आंखों में नमी होना बहुत जरूरी है। आपको यह जानकर ताज्जुब होगा कि आंसू भी हमारी आंखों के लिए बेहद जरूरी हैं। आंखों में मौजूद लैक्रीमल ग्लैंड आंसू बनाने का काम करते हैं। दरअसल आंसू हमारी आंखों के लिए कुदरती मॉस्चराइजर की तरह होते हैं। आंखों को स्वस्थ बनाए रखने में इनकी अहम भूमिका होती है। इसी वजह से आंखों की ऊपरी सतह नम रहती है और पलकों झपकाने पर उनको आराम मिलता है।

आई बॉल्स के संचालन के साथ आंसू आंखों में मौजूद गंदगी हटाने का भी काम करते हैं। इसी नमी की वजह से आई बॉल्स को ऑक्सीजन और अन्य पोषक तत्व मिलते हैं। आंसू में मौजूद एंजाइम आंखों को इंफेक्शन से भी बचाता है।

- कंप्यूटर पर काम करते या पढ़ते समय हर एक घंटे के अंतराल पर दो मिनट के लिए अपनी आंखें बंद करें।
- अगर कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल करती हैं तो उसे नियमित रूप से अच्छी तरह साफ करें। बेहतर यही होगा आप अच्छी क्वालिटी के डिस्पोजेबल कॉन्टेक्ट लेंस का इस्तेमाल करें।
- अपने मन से दवाओं का सेवन न करें क्योंकि कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट से भी आंखों की नमी सूखने लगती है।
- अपने भोजन में ऐसी चीजों को शामिल करें, जिनमें एंटी ऑक्सीडेंट तत्व और विटमिन ए पर्याप्त मात्रा में मौजूद हों। इसके लिए संतरा, पपीता, आम, नींबू और टमाटर आदि का सेवन फायदेमंद होता है।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड आंखों के लिए बहुत जरूरी है। मछली, अखरोट, बादाम और फ्लैक्ससीड में यह तत्व भरपूर मात्रा में पाया जाता है।
- घर से बाहर निकलते समय हमेशा अच्छी क्वालिटी का सनग्लास पहनें।

आंखों से आंसू निकलना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। प्रतिदिन हमारी आंखों से आंसू निकलते रहते हैं और

पलकों के भीतरी कोने से छन कर नाक में चले जाते हैं, लेकिन कभी-कभी आंखों में रुखापन आने लगता है। ऐसी स्थिति में लैक्रीमल ग्लैंड से आंसूओं का सिंक्रेशन नहीं होता या उनके सूखने की गति तेज हो जाती है। इससे आंखों में किरकिरी, जलन और चुभन महसूस होती है। कई बार ऊपरी पलकों में इंफेक्शन भी हो जाता है। ऐसी समस्या को एवेपोरेटिव टियर डिफिशिएंसी कहा जाता है।

वया है वजह

- लंबे समय तक एसी में रहना
- कंप्यूटर पर लगातार काम करना
- लंबे अरसे से बुनाई-कढ़ाई जैसे बारीक काम करना
- कांटेक्ट लेंस का इस्तेमाल
- बदलते मौसम की एलर्जी
- प्रदूषण की वजह से फील्ड वर्क करने वाले लोगों को भी यह समस्या होती है।

बो तल से दूध पीने वाले शिशुओं में स्तनपान करने वाले शिशुओं की तुलना में कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) होना ज्यादा आम है। यह अक्सर तब होता है, जब शिशु ठोस आहार खाना शुरू करते हैं।

मगर, शिशु को वास्वत में कब्ज है, यह पता लगाना जितना आसान लगता है, उतना है नहीं। यदि शिशु मल त्याग के लिए जोर लगा रहा है, तो जरूरी नहीं है कि इसका मतलब हो कि उसे कब्ज है। वह पतली पॉटी करते हुए भी जोर लगा सकता है।

आपका शिशु कितनी बार मल त्याग कर रहा है, इससे भी इस बात का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता कि आपके शिशु को कब्ज है। जन्म के बाद शुरूआती कुछ महीनों में शिशु के मल त्याग करने की बारंबारता इस बात पर निर्भर करेगी कि वह स्तनपान करता है या फिर बोतल से दूध पीता है।

स्तनपान करने वाले शिशु जन्म के पहले कुछ हफ्तों में एक दिन में बहुत बार मल त्याग कर सकते हैं, या फिर संभव है कि वे एक सप्ताह में केवल एक या दो बार ही मल त्याग करें। वहीं, बोतल से दूध पीने वाले शिशु दिन में ज्यादातर एक बार ही मल त्याग करते हैं, हालांकि कुछ शिशु तीन या चार दिन में केवल एक बार ही पॉटी करते हैं।

जल्द ही, आप पहचान जाएंगी कि शिशु मल त्याग के प्रयास में किस तरह के मुंह बनाता है और आवाजें निकालता है। आप यह भी जान जाएंगी कि शिशु का मल सामान्य है या नहीं।

अगर आपको इस बात कि चिंता हो कि कहीं शिशु को कब्ज तो नहीं है, तो ऐसे में इन संकेतों पर ध्यान दें-

- मल त्याग से पहले या पॉटी करते समय शिशु का रोना और असहजता, चिड़चिड़ापन या दर्द होना
- सूखी, कठोर और गोली जैसी पॉटी होना, जिसे बाहर निकालने में शिशु को मुश्किल हो रही हो
- एक सप्ताह में तीन से भी कम बार मल त्याग करना
- बदबूदार गैस और मल निकलना
- भूख कम लगना
- पेट कड़ा हो जाना

यह सुनने में बहुत अजीब लग सकता है, मगर पतली पॉटी भी कब्ज होने का संकेत हो सकती है। पानी के जैसा पतला मल, निचली आंत में

शिशुओं में कब्ज



सख्त पॉटी के अवरोध से बाहर निकल सकता है। अगर, आपके शिशु के साथ ऐसा हो, तो इसे दस्त (डायरिया) न मान लें, यह कब्ज होने का संकेत भी हो सकता है।

शिशुओं में कब्ज की परेशानी क्यों होती है?

शिशु में कॉन्स्टिपेशन होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि-

फॉर्मूला दूध: फॉर्मूला दूध पीने वाले शिशु को कब्ज होने की संभावना ज्यादा होती है, क्योंकि स्तनदूध की तुलना में फॉर्मूला दूध को पचा पाना मुश्किल हो सकता है। इसकी वजह से मल कड़ा और बड़े आकार का आता है। फॉर्मूला दूध का ब्रांड बदलने से भी कब्ज की परेशानी हो सकती है। वहीं, दूसरी तरफ स्तनदूध पीने वाले शिशु को कब्ज होने की संभावना कम होती है। स्तनदूध पीने से ऐसा मल बनता है, जो लगभग हमेशा ही नरम होता है। चाहे शिशु ने कुछ दिनों से मल त्याग न किया हो फिर भी पॉटी नरम ही होती है।

ठोस आहार शुरू करना: ठोस आहार का सेवन शुरू करने पर शिशुओं को अक्सर कब्ज हो जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि उनका शरीर नए भोजन के प्रति खुद को व्यवस्थित कर रहा होता है। जब आप शिशु को ठोस आहार खिलाना शुरू करते हैं, तो आपको उसके पेय पदार्थों का सेवन भी बढ़ाना चाहिए। कम फाइबर वाले भोजन या पर्याप्त तरल न पीने से शिशु को कब्ज हो सकता

है। संतुलित व पौष्टिक आहार, कब्ज को दूर रखने में अत्यंत सहायक हैं।

शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन): हो सकता है शिशु दांत निकलने, थ्रश होने पर, गले में इनफेक्शन, सर्दी-जुकाम या कान के संक्रमण की वजह से दूध न पी रहा हो। या फिर हो सकता है आपका थोड़ा बड़ा शिशु ठोस आहार शुरू करने पर पर्याप्त मात्रा में दूध या पानी न पी रहा हो। कारण चाहे कुछ भी हो, यदि आपका शिशु पर्याप्त तरल पदार्थ नहीं लेगा तो उसके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इसकी वजह से उसे सूखी और कड़ी पॉटी हो सकती है, जिसे करने में शिशु को मुश्किल होगी।

बीमारी या स्वास्थ्य संबंधी स्थिति: कभी-कभार, कब्ज किसी भोजन से एलर्जी, भोजन विषाक्तता (जैसे कि बॉटुलिज्म) या भोजन के अवशोषण में समस्या (मेटाबॉलिक डिस्ऑर्डर) की वजह से भी हो सकता है। कुछ दुर्लभ मामलों में, शिशुओं में कब्ज का कारण विशेष जन्मजात स्थितियां हो सकती हैं। इनमें शामिल हैं, वह बीमारी जिसमें बड़ी आंत उचित ढंग से काम नहीं करती (हर्शस्फ्रुनाज डीजीज), वह स्थिति जिसमें गुदा और मलद्वार पूरी तरह से विकसित नहीं होते (एनोरेक्टल मैलफॉर्मेशन), स्पाइना बिफिडा और सिस्टिक फाइब्रोसिस।

॥ शुशुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेंदाता हॉस्पिटल
विशेषताएं

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियां हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटोक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

विननिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

डायबिटीज से पीड़ित बुजुर्गों को फ्रैक्चर का खतरा ज्यादा

एक रिसर्च के मुताबिक, टाइप-2 डायबिटीज वाले उम्रदराज लोगों और बुजुर्गों की कॉर्टिकल हड्डी कमजोर हो जाती है, जिससे उन्हें फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। हड्डी की घनी बाहरी परत को कॉर्टिकल कहते हैं, जो अंदरूनी भाग की रक्षा करती है। टाइप-2 डायबिटीज से वृद्धों की इस हड्डी की बनावट बदल सकती है और फ्रैक्चर का जोखिम पैदा हो सकता है। टाइप-2 डायबिटीज एक गंभीर पब्लिक हेल्थ समस्या है। बुजुर्गों की आबादी बढ़ने के साथ साथ यह समस्या भी बढ़ते जाने की संभावना है।

म मधुमेह वाले अधिकांश लोग टाइप-2 डायबिटीज वाले हैं। इसके रोगियों में इंसुलिन तो बनता है, लेकिन कोशिकाएं इसका इस्तेमाल नहीं कर पाती हैं। इसी को इंसुलिन प्रतिरोध कहा जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि टाइप-2 डायबिटीज आमतौर पर खाने-पीने की खराब आदतों, मोटापे और शारीरिक कसरत न करने की वजह से उत्पन्न होती है। चूंकि शरीर ग्लूकोज को कोशिकाओं तक पहुंचाने में इंसुलिन का प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं कर पाता, इसलिए यह ऊतकों, मांसपेशियों और अंगों में वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों पर निर्भर करता है। यह एक चेन रिएक्शन की तरह होती है और कई लक्षणों के साथ बढ़ती जाती है।

टाइप-2 डायबिटीज समय के साथ धीरे-धीरे विकसित होती जाती है और शुरुआत में इसके लक्षण बहुत हल्के फुल्के होते हैं। जीवनशैली के मुद्दों के अलावा, ऐसे अन्य कारक भी हैं जो इस विकार के विकास में योगदान कर सकते हैं। कुछ लोगों के लीवर में बहुत अधिक ग्लूकोज पैदा होता है। कुछ लोगों में टाइप-2 डायबिटीज की आनुवांशिक स्थिति भी हो सकती है। मोटापा इंसुलिन प्रतिरोध के खतरे को बढ़ाता है।

इन आहारों का करें सेवन

पत्तेदार सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, मछली और बादाम जैसे नट्स के साथ स्वस्थ



वया है लक्षण

उन्होंने कहा कि टाइप-2 डायबिटीज के शुरुआती लक्षणों में प्रमुख हैं- लगातार भूख लगते रहना, ऊर्जा की कमी, थकान, वजन घटना, अत्यधिक प्यास लगना, बार बार मूत्र करना, मुंह सूख जाना, त्वचा में खुजली और दृष्टि धुंधलाना। चीनी के स्तर में वृद्धि से यीस्ट का संक्रमण हो सकता है, घाव भरने में ज्यादा समय लगता है, त्वचा पर काले पैच पड़ जाते हैं, पैरों में तकलीफ और हाथों में सुन्नपन पैदा हो सकती है।

आहार लेने से, टाइप-2 डायबिटीज के मरीज में जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। सस्ते, कैलोरी से भरे, कम पोषक तत्वों वाले भोजन की अधिकता से टाइप-2 डायबिटीज की दुनिया भर में बढ़त जारी है। सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज और असंतृप्त वसा से इस रोग का खतरा कम होता है, इसलिए जरूरत इस बात की है कि इन चीजों को किफायती दरों पर आसानी से अधिकाधिक उपलब्ध कराया जाए।

टाइप-2 डायबिटीज के प्रबंधन में मदद कर के कुछ टिप्स

अपने आहार में फाइबर और स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट से युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। फल, सब्जियां और साबुत अनाज खाने से रक्त शर्करा का स्तर स्थिर रहने में मदद मिलेगी। नियमित अंतराल पर खाएं और भूख लगने पर ही खाएं। अपना वजन नियंत्रित रखें और अपना दिल स्वस्थ रखें। इसका मतलब है कि रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, मिठाई और एनीमल फैट कम से कम खाएं। अपने दिल को स्वस्थ बनाए रखने में मदद के लिए रोजाना आधा घंटा तक एरोबिक व्यायाम करें।

मोबाइल फोन के इस्तेमाल से हो सकते हैं स्वास्थ्य को खतरे

मो बाइल फोन आज के जमाने की जरूरत है लेकिन स्वास्थ्य पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। मोबाइल फोन के अधिक इस्तेमाल से त्वचा, दिमाग, आंखों, गर्दन और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी नुकसान पहुंच सकता है।

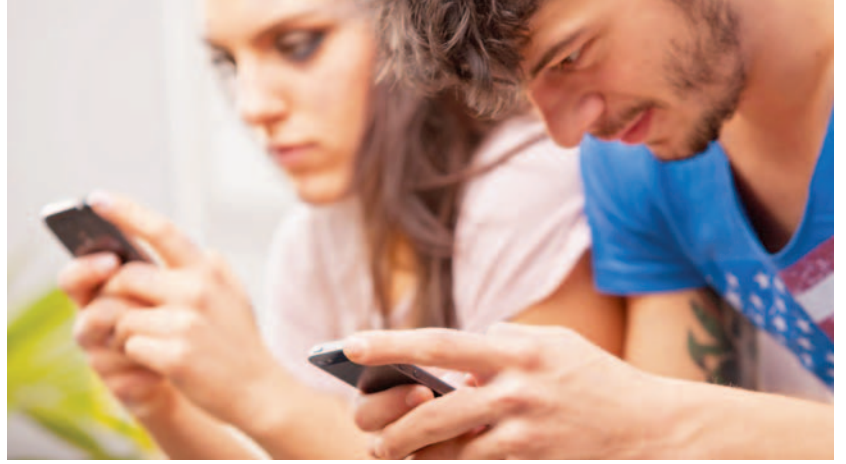
हर नई खोज अपने साथ कुछ समस्याएं भी लेकर आती हैं। यही मोबाइल फोन के साथ है। मोबाइल फोन ने संचार की कई समस्याओं को सुलझाया है तो वहीं दूसरी तरफ स्वास्थ्य को लेकर कई समस्याएं खड़ी भी की हैं। मोबाइल फोन का अगर सीमित इस्तेमाल किया जाए तो शायद हम उससे होने वाले खतरों से बच भी सकते हैं। स्मार्ट फोन के आ जाने से खतरे और ज्यादा बढ़ गए हैं। आइये जानते हैं अगर आप मोबाइल फोन का इस्तेमाल करते हैं तो आपके स्वास्थ्य को कौन-कौन से खतरे हैं।

नींद का दुश्मन फोन

अक्सर लोगों की आदत होती है कि जब वो सोने के लिए लेटते हैं तो फोन का इस्तेमाल करने लगते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपका मोबाइल फोन आपकी नींद का दुश्मन होता है? दरअसल, आपके स्मार्टफोन से निकलने वाला कृत्रिम प्रकाश आपके शरीर की मेलाटोनिन उत्पादन करने के क्षमता को प्रभावित करता है। मेलाटोनिन आपको नींद दिलाने वाला रसायन होता है। तो जब आप सोने के समय फोन का इस्तेमाल कर रहे होते हैं तो इसके प्रकाश के कारण आपकी नींद भाग जाती है।

त्वचा को पहुंचता है नुकसान

जो लोग काफी देर तक फोन पर बात करते हैं उनकी त्वचा को इससे नुकसान पहुंच सकता है। देर तक फोन का इस्तेमाल करने से वह गर्म हो जाता है। लंबे समय तक किसी भी प्रकार की गर्मी के संपर्क में आने पर त्वचा के उस क्षेत्र में मेलेनिन



का उत्पादन बढ़ जाता है, और आपकी त्वचा वास्तविक उम्र से 10 साल ज्यादा दिख सकती है। इस समस्या से बचने के लिए आप बात करने के लिए हैंड्सफ्री का उपयोग करें या स्पीकर फोन पर कॉल लें।

भौंहों के बीच झुर्रियां

इंटरनेट पर उपलब्ध टेक्स्ट को पढ़ना अब आम बात है। इस तरह के टेक्स्ट का फोंट अमूमन छोटा होता है। छोटे फोंट की वजह से लोग फोन को इस तरह से देखते हैं कि उनकी भौंहों के बीच झुर्रियां पड़ जाती हैं। इस समस्या से बचने के लिए अपने मोबाइल फोन का फोंट बड़ा करें, साथ ही इसकी ब्राइटनेस को भी बढ़ा दें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर

अगर आप बार-बार बीमार पड़ते हैं तो इसके पीछे एक कारण आपका मोबाइल फोन भी हो सकता है। मोबाइल में पॉलीक्लोरीनेटेड बार्बिफेनॉलिस रसायन निकलता है, जिसके कारण शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता घटती है। इसके प्रयोग से लीवर व थाइराइड से संबंधित बीमारियां भी हो सकती हैं।

रेडियेशन है नुकसानदायक

टावर से सिग्नल, सिग्नल से फोन और फोन से आवाज आने तक की पूरी प्रक्रिया रेडियेशन पर निर्भर है। यह किरणें चारों तरफ हैं। जहां नहीं होना चाहिए वहां भी और जितनी मात्रा में नहीं होनी चाहिए उससे कहीं ज्यादा भी है। ये मोबाइल के जरिए हमारे शरीर को बुरी तरह से नुकसान पहुंचाती हैं। इससे कैंसर का जोखिम भी बढ़ जाता है। बिना बात के रेडियेशन से निजात पाने के लिए फेक कॉल्स और एसएमएस के लिए डीएनडी कर दें।

ब्रेन कैंसर का खतरा

मोबाइल फोन का ज्यादा इस्तेमाल ब्रेन कैंसर की वजह हो सकता है। हाल ही में, वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन द्वारा किए गए एक अध्ययन में यह बात सामने आई। मोबाइल फोन से निकलने वाला रेडिएशन यूजर के ब्रेन में तेजी से एब्जॉर्ब हो जाता है। इसका असर डीडीटी जैसे खतरनाक पेस्टिसाइड, लेड और पेट्रोलियम प्रोडक्ट के हानिकारक एलिमेंट जैसा ही होता है।



स्पाईन, जोड़ एवं
आर्थोपेडिक क्लिनिक

डॉ. विशाल गुप्ता

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (आर्थो)
फेलोशिप इन स्पाईन सर्जरी (मुम्बई)
स्पाईन सर्जन एवं आर्थोपेडिक सर्जन
समय : सायं 4 से 7.30 बजे (सोमवार से शनिवार)
रजि. नं. म.प्र. 7787
Email : vishal_cpj@yahoo.com
Website : www.shrispineclinic.com

उपलब्ध सुविधाएँ

- रीड की हड्डी (स्पाईन) रोगों का अत्याधुनिक एवं रियायती दरों पर इलाज
- माइक्रोस्कोपिक स्पाईन सर्जरी • Neuroopathy (हाथ पैरों में जलन, झुनझुनी)
- स्लिप डिस्क (साइटिका) का बिना ऑपरेशन इलाज
- स्लिप डिस्क का इंजेक्शन पद्धति, ओजोन पद्धति, लेजर पद्धति द्वारा इलाज
- रीड की हड्डी के फ्रेक्चर, टीबी, टेलबोन की समस्या, केन्सर, Deformity (तिरछापन, कुबड़ापन)
- ओस्टियोपोरोसिस • Vertigo (चक्कर आना) • Rediopathy (हाथ पैरों में खिंचाव)
- केनाल स्ट्रेनोसिस (नस का ब्लाक होना) लिस्थेसिस (हड्डी का सरकना)
- Myopathy (मॉसपेशियों की कमजोरी, खिंचाव CRAMP)
- सर्वाइकल स्पाइन्डोलाइसिस एवं माइलोपैथी (गर्दन दर्द)

Add. 6-7, 217, Shreeji Tower, Jawahar Marg, Opp. HDFC Bank (Rajmohalla), M.P. 0731-2610101, 91116-76142

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

में. 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 अब
बदलाव शुल्क बैंक ऑन बॉर्डर के
एकपटक 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 पिपुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

मधुमेह को दूर करना है तो जरूर कीजिये ये योगासन

मधुमेह एक बहुआयामी बीमारी है जो व्यायाम में कमी, सही खाना नहीं खाने और आजकल के नए राक्षस 'तनाव' से आती है। यह सभी हमारी जीवन शैली की ओर इशारा करते हैं। दवाईयों के साथ हमारी जीवनशैली भी इसके नियंत्रण में महत्वपूर्ण स्थान रखती है। इस भागती-दौड़ती जीवनशैली में हमारे लिए समय निकालना भी एक चुनौती है। इस संदर्भ में योगिक क्रियाएं जैसे योग, ध्यान, प्राणायाम हमारी बहुत मदद कर सकता है। इसे अपनी सुबह की सैर में से कटोती करके नहीं करना है बल्कि सुबह की सैर के साथ इन्हे करना है और मधुमेह को हराना है।

अच्छे परिणाम के लिए योगिक क्रियाओं में नियमितता आवश्यक है। प्रतिदिन के अपने कार्य पर अडिग भी रहना है। यह या तो सुबह हो सकता है या फिर शाम को, जैसा आपको सुविधाजनक लगे। समय को नियोजित कीजिए और उस पर अनुशासित रहिए।

यहां पर कुछ आसन दिखाए जा रहे हैं जिससे मधुमेह के नियंत्रण में मदद मिलेगी-

सुप्त मत्स्येन्द्रासन

इसे लेटकर और शरीर को घुमाकर किया जाता है जिससे अंदरूनी अंग प्रभावित होकर हमारा हाजमा सही करते हैं। इससे पेट के अंगों पर भी दबाव बनता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है।

धनुरासन

शरीर को धनु की तरह मोड़ना हमारे पैन्क्रियाज को संचालन में मदद करता है इसलिए इस आसन को मधुमेह के लिए अच्छा माना गया है। इससे पेट की

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम से हमारा तंत्रिका तंत्र और दिमाग के तंतु पुर्नजीवित होते हैं। यह मधुमेह के लिए बहुत लाभदायक है क्योंकि इसमें पेट के अंगों को उत्तेजित करता है। इस प्राणायाम से रक्त प्रवाह अच्छा होता है और दिमाग भी ताजा रहता है।



मांसपेशियों में मजबूती आती है और तनाव व थकान से मुक्ति मिलती है।

पश्चिमोत्तानासन

पैरों को फैलाकर सामने की ओर झुकने पर पेट और पैल्विक अंगों के लिए तनाव उत्पन्न होता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है। इससे शरीर में प्राण का स्तर संतुलित होता है और दिमाग को शांत रखने में सहायक होता है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

यह बैठकर किया जाने वाला आसन है। रीढ़ की हड्डी को घमाव मिलता है साथ ही पेट को भी अच्छी वर्जिश मिलती है। इससे फेफड़ों को आक्सीजन की भरपूर मात्रा मिलती है। इससे रीढ़ की हड्डी में रक्त प्रवाह सही होता है।



शवासन

अंत में विश्राम करने के लिए शवासन होता है, इसमें शरीर को गहरी ध्यान अवस्था में ले जाया जा सकता है। विश्व भर में लोग इसे सीख चुके हैं और शारीरिक व मानसिक रूप से बहुत बदलाव महसूस कर चुके हैं। यह एक आसान और सहज प्रक्रिया है इसे आसानी से सीखा जा सकता है।



आ पकी जीवनशैली और आदतें कैसी भी हों कामन कोल्ड बहुत ही आम होने के कारण किसी भी मौसम में हो सकता है। इसलिए यह जानकारी थोड़ी अनोखी है कि कामन कोल्ड से निजात पाने का कोई शार्ट कट नहीं है चाहे आप कितनी भी दवाइयां या वैक्सिन लें। कामन कोल्ड का संक्रमण थोड़ा उरावना होता है और इसके लक्षण जैसे खांसी, बुखार, सर्दी आपको दवाएं लेने के लिए प्रेरित करते हैं।

यह ध्यान देने योग्य बात है कि अगर आप कोई वैक्सिन नहीं ले रहे हैं तो आपको कामन कोल्ड के लक्षणों से बचना चाहिए। कामन कोल्ड से बचने के कुछ तरीके-

कॉमन कोल्ड से रोकथाम

हम सभी जानते हैं कि कामन कोल्ड संक्रमण से फैलने वाली बीमारी है और इसलिए ऐसे में हाथ धोना बहुत जरूरी है। समय समय पर हाथ धोना इसलिए भी जरूरी हो जाता है क्योंकि कामन कोल्ड से संक्रमित व्यक्ति के हाथों में अकसर वायरस चिपक जाते हैं जो फिर टेलिफोन, डेस्क, सेलफोन या डोरबेल पर चिपक जाते हैं। ऐसे कीटाणु स्वचालित तरीके से किसी दूसरे व्यक्ति में फैल सकते हैं।

पर्याप्त मात्रा में पेय लें

कोल्ड जैसी परेशानी के समय पानी पीना थोड़ा मुश्किल होता है लेकिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीने की कोशिश करें। विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि पानी से हमारा शरीर साफ हो जाता है और शरीर में मौजूद टॉक्सिन निकल जाते हैं और रिहाइज़ेशन की क्रिया होती है। चाय, काफी और सूप जैसे गरम आहार लेने से भी कोल्ड जैसी बीमारी से राहत मिलती है।

बहुत ज्यादा शराब पीने से प्रतिरक्षा प्रणाली का ह्रास

विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि व्यक्ति को एक सीमित मात्रा में अल्कोहल का सेवन करना चाहिए क्योंकि इससे संक्रमण होने का अधिक खतरा रहता है। अल्कोहल शरीर में शुष्की पैदा करता है और इससे जर्म्स आसानी से बढ़ जाते हैं।

अपने चेहरे को बार बार ना छूएं

कोल्ड होने पर अपने चेहरे, नाक और मुंह को बार बार ना छूएं, क्योंकि ऐसे में अगर आपके

सर्दी जुकाम से बचाव



आसपास किसी को कोल्ड हुआ हो तो आपको भी कोल्ड होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

फाइटोकेमिकल्स पलू और कोल्ड से लड़ने में प्रभावी

व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में कच्चे फल और सब्जियां खानी चाहिए क्योंकि यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छे होते हैं। इसमें गहरे हरे, पीले और लाल रंग की सब्जियां आती हैं जो कि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को साफ करती हैं।

साफ और ताजा हवा लेना जरूरी है

कामन कोल्ड से ग्रसित व्यक्ति के लिए घर की

चारदीवारी के अंदर रहना समझदारी की बात है। लेकिन ऐसे में लोग यह भूल जाते हैं कि इस तरीके से कमरे के अंदर का नम माहौल कीटाणु के लिए स्टोरहाउस जैसा काम करता है। व्यक्ति को प्रतिदिन ताजी हवा लेना जरूरी होता है।

पेपर की तौलिया का इस्तेमाल

ऐसी सलाह दी जाती है कि हाथों को साफ करने के लिए किचन और बाथरूम में पेपर की तौलिया का इस्तेमाल करना चाहिए। घर में प्रत्येक सदस्य की अलग तौलिया होनी चाहिए जिससे कि कीटाणु ना फैलें।

पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर - 2017

एड्स दिवस पर विशेष



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



डायबिटीज वाले को हरी मिर्च खाना चाहिए

हरी मिर्च कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें विटामिन ए, बी6, सी, आयरन, कॉपर, पोटेशियम, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की काफी मात्रा होती है। यही नहीं इसमें बीटा कैरोटीन, त्रीप्टोक्सान्थिन, लुटेन - जैक्सन्थिन आदि स्वास्थ्यवर्धक चीजें मौजूद हैं। वैसे तो आमतौर पर इसका इस्तेमाल खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए ही किया जाता रहा है लेकिन हाल में हुए कई शोध इस बात का दावा करते हैं कि हरी मिर्च खाने से कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। बहुत से लोगों को ये बात नहीं पता कि हरी मिर्च डायबिटी फाइबर से भरपूर होती है जो कि एक हेल्दी पाचन के लिए महत्वपूर्ण है। हरी मिर्च खाने से आपको कई लाभ हो सकते हैं।

ये है 5 बेनेफिट्स

- डायबिटीज से पीड़ित लोगों को अपने खाने के साथ हरी मिर्च अवश्य खानी चाहिए क्योंकि यह बढ़े हुए शुगर लेवल को काम करने में और शरीर में संतुलन बनाने में और मदद कर सकता है।
- हरी मिर्च का सेवन पाचन प्रक्रिया में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें विटामिन सी की मात्रा बहुत अधिक होती है और तो और जिस चीज को खाते समय सलाइवा रिलीज होता है वे पदार्थ पाचन में मदद करते हैं। इस हिसाब से हरी मिर्च भी पाचन में मददगार होती है।
- हरी मिर्च शरीर के एक्सेस फैट को कम करने में मदद करती है और इस प्रकार से आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है।
- हरी मिर्च विटामिन सी से भरपूर होती है और ये आपकी स्किन को हेल्दी और उसकी चमक बरकरार रखने में मदद करती है।
- आप हरी मिर्च को कच्चा तलकर, भूनकर या इससे सलाद के साथ अपने खाने में एक साइड डिश के रूप में खा सकते हैं।



डार्क सर्कल से छुटकारा दिलाते हैं ये घरेलू उपाय

समय पर भोजन ना करने, अधिक तनाव लेने और खाने में पोषक तत्वों के अभाव के चलते स्वास्थ्य बिगड़ने के साथ ही आंखों के नीचे काले घेरे होना बहुत ही सामान्य सी बात हो गई है। ये दिखने में जितने बेकार लगते हैं उतने ही हमारी खूबसूरती को भी प्रभावित करते हैं। हालांकि डार्क सर्कल को दूर करने के लिए मार्किट में कई तरह के ब्यूटी प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं लेकिन इनसे साइड इफेक्ट होने का खतरा रहता है। इसलिए आज हम आपको डार्क सर्कल से छुटकारा पाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे बता रहे हैं।

टमाटर है इलाज

टमाटर हमें कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देता है। अगर डार्क सर्कल की बात की जाए तो ये इससे भी छुटकारा दिलाता है। इसके लिए टमाटर के रस में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर आंखों के नीचे लगाएं और कुछ देर बाद धो लें। एक हफ्ता लगातार इसका इस्तेमाल करने से काले घेरे से छुटकारा मिलेगा।

आलू के फायदे

आलू चेहरे पर ग्लो लाने के साथ ही डार्क सर्कल से भी छुटकारा दिलाने में मदद करता है। इसके लिए आलू के रस में नींबू की कुछ बूंदें डालें और इसे आंखों के नीचे कुछ देर के लिए लगा कर रखने से फायदा होगा। इसके साथ ही आप आलू

के टुकड़ों को आंखों के नीचे हल्का हल्का रब भी कर सकते हैं।

टी-बैग का यूज

टी-बैग का यूज डार्क सर्कल के अलावा डार्क सर्कल से निजात पाने के लिए भी किया जाता है। इसे ट्राई करने के लिए टी-बैग्स को कुछ देर के लिए ठंडे पानी में भिगो कर रखें और फिर इन्हें अपनी आंखों पर रख कर लेट जाएं। करीब 10 से 15 मिनट के बाद इन्हें आंखों से हटा लें। कुछ दिन तक ऐसा करने पर आप पाएंगे कि आपके डार्क सर्कल धीरे धीरे सही हो रहे हैं।

ठंडा दूध

ठंडा दूध भी आंखों के काले घेरे को खत्म करता है। इसे आजमाने के लिए कच्चे दूध को ठंडा एक कटोरी में लेकर कॉटन की मदद से आंखों के नीचे लगाएं। जब ये सूख जाए तो आंखों को ठंडे पानी से धो लें। दिन में 2 बार ऐसा करने से आंखें साफ हो जाएंगी।

संतरे के छिलके

संतरे में भारी मात्रा में विटामिन सी होता है। जो हमारी स्किन के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है। अगर आपको काले घेरे से छुटकारा पाना है तो संतरे के छिलकों को सूखाकर पाउडर बना लें। इसके बाद पाउडर में गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार करें और आंखों के नीचे लगाएं।



हवाई यात्रा के वक्त मूलकर भी ना करें इनका सेवन

हवाई यात्रा के दौरान अक्सर लोगों को जी मिचलाना, उल्टी और पेट संबंधी अन्य समस्या होने लगती है, इसका कारण आपका खानपान है। ऊंचाई पर पेट और पाचन तंत्र 30 प्रतिशत तक फैलता है। नतीजा पेट पर दबाव पड़ता है। आपका सफर अच्छी तरह और हंसी-खुशी के माहौल में बीते यह आपके आहार पर भी निर्भर करता है। सफर के दौरान भोजन ऐसा होना चाहिए जिसे पचाना शरीर के लिए आसान हो। जिससे ऊर्जा जल्द मिले और थकावट या भारीपन महसूस न हो। तुरंत ऊर्जा के सबसे प्रमुख स्रोत हैं तरल कार्बोहाइड्रेट। सही भोजन यात्रियों की उड़ान की चिंता को दूर करता है। यात्रा से पहले ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर से बचें नहीं, बल्कि कुछ न कुछ जरूर खाएं। अगर आप यात्रा से दो-तीन घंटे पहले हल्का नाश्ता लेंगे, तो आपको भूखे पेट यात्रा करने वालों की तुलना में जी खराब होने की आशंका कम होगी। आपकी डाइट संतुलित होनी चाहिए। आइए हम आपको बताते हैं हवाई यात्रा का आनन्द लेने के लिए आपको यात्रा से पहले किस प्रकार का खाना खाना चाहिए।

यात्रा से पहले क्या खाएं और क्या ना खाएं

- हवाई जहाज पर बैठने से पहले रोटी वो भी एक या एक हल्का सैंडविच खाने से आप रिलैक्स फील करेंगे। अनाज, दही, दूध, रोटी भोजन का अच्छा विकल्प हैं। साथ ही आप को ऊर्जा की जरूरत होती है क्योंकि आपको चैकिंग आदि के काम करने होते हैं।
- उड़ान से पहले शराब या अन्य मादक पेय का इस्तेमाल असुविधा पैदा कर सकता है। शराब में कैफीन होता है जिससे रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाने से बेहोशी भी हो सकती है।
- ऐसे समय में उन खाद्य पदार्थों से परहेज करे चाहिए जो पचाने में मुश्किल है। जैसे तला हुआ भोजन, वसा और भी प्याज, फलियां, और गोभी खाने से बचें। हवाई अड्डे पर पहुंचने से पहले हल्का खाओ। अच्छी यात्रा के लिए आपको भोजन कम कैलोरी का करना चाहिए क्योंकि आपको घंटों बैठे रहना होता है इसलिए ज्यादा कैलोरी की जरूरत नहीं है। साथ ही फास्ट फूड से बचने की कोशिश करें।
- हवा के दबाव के कारण उपर डिहाइड्रेशन की फिलिंग हो सकती है। फल और फलों का जूस लेने से आपको डिहाइड्रेशन से बचने में मदद मिलती है।
- साथ में ले जाने के लिए हल्का नाश्ता रखें जैसे ग्रेनोला या अनाज की सलाखें। यह स्वस्थ नाश्ता ले जाना भी आसान है और भूख भी चुटकी में परिपूर्ण कर देता है।

लगातार यात्रा करने वाले लोगों के लिए ब्यूटी टिप्स

लोगों के लिए कहीं घूमने जाना और यात्रा करना बेहद खुशी देने वाला होता है, लेकिन कुछ लोगों का काम ही बहुत यात्रा करने वाला होता है। लेकिन ऐसे में अपने लुक्स का ध्यान रखने और फ्रेश रहने के लिए कुछ खास टिप्स की जरूरत होती है।

अपने बैस्ट लुक के साथ करें ट्रेवल

कुछ लोगों के लिए ट्रेवलिंग करना खुशियां पाने और जीवन में कुछ नया सीखने का बहाना होता है। वहीं कुछ लोगों को अपने काम के लिए ही बहुत सारी यात्रा करनी पड़ती है। ऐसे में घंटों लगातार थका देने वाली यात्रा करने के बाद फ्रेश दिखना काफी मुश्किल हो जाता है। हालांकि कुछ ट्रेवलिंग ब्यूटी टिप्स की मदद से आप यात्रा के दौरान भी अच्छे लग सकती हैं।

मॉइस्चराइज़र

जब कभी भी यात्रा करना शुरू करें तो एक रात पहले शरीर पर मॉइस्चराइज़र लगाएं। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेट करता है और खुश्की तथा खरोंचों आदि से भी बचाता है। इससे आपकी त्वचा नम भी बनी रहती है।

फाउंडेशन न लगाएं

जब आप यात्रा कर रहे हों या करने जा रहे हों तो फाउंडेशन का प्रयोग न करें। इसकी जगह केवल मॉइस्चराइज़र का ही प्रयोग करें। जब आप अपने गंतव्य पर पहुंचने वाली हों तो फ्रेश दिखने के लिए थोड़ा मॉइस्चराइज़र लगा लें।

तैलीय त्वचा का रखें खास खयाल

यदि आप यह सोच कर परेशान हैं कि तैलीय त्वचा यात्रा के दौरान आपको परेशान कर देगी तो इसके उपाय साथ लेकर चलें। इसके लिए आपने साथ ब्लॉटिंग पेपर साथ लेकर चलें और आवश्यकता पड़ने पर थपथपा कर अतिरिक्त तेल को त्वचा से हटाती रहें। ऐसा करने से आप बिना मॉइस्चराइज़र हटाए फ्रेश लुक बनाए रख सकेंगी।

लिपस्टिक को कहें ना

लंबे समय तक टिकने वाली लिपस्टिक आपके मुंह को डिहाइड्रेट करती हैं और सुखा बना देती हैं। इसलिए यात्रा के दौरान ग्लोस का इस्तेमाल करें। आप यात्रा के दौरान कभी भी दोबारा ग्लोस लगा सकती हैं और इससे आपके होंठ भी खूबसूरत दिखते हैं।

सूजी आंखों के लिए उपाय

एक लंबी यात्रा आपकी आंखों को थका देती है और उनमें थोड़ा उभार आ जाता है। इसके लिए आप पिसी हुई बरफ को कपड़े में रक कर आंखों के नीचे रखें। इससे आंखों की सूजन दूर होती है।

बदलते मौसम की हर बीमारी का इलाज है ये होममेड जूस

ब बदलते मौसम में खुशनुमा मौसम होने के साथ ही बीमारियों का आगमन भी होने लगता है। आप चाहे खुद को कितना भी बचा कर रखें, बीमारियाँ अपनी चपेट में ले ही लेती हैं। मौसम बदलने पर संक्रमण होने के साथ ही कई गंभीर बीमारियों के होने का जोखिम भी बढ़ जाता है। जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है, वो संक्रमण सहित अन्य बीमारियों की चपेट में जल्दी आते हैं। इसलिये बदलते मौसम में जरूरी है कि इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाया जा सके। कुछ खास फलों व सब्जियों के जूस के सेवन से आप अपनी इम्यूनिटी को बढ़ा सकते हैं। आइए जानते हैं इस बदलते मौसम में कौन से जूस हैं सेहत के लिए फायदेमंद।

कद्दू का नाम सुनते ही अधिकतर लोग नाक सिकोड़ लेते हैं। लेकिन आपको बता दे

कि बदसूरत दिखने वाला कद्दू शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। ये भले ही स्वाद में अच्छा ना हो, लेकिन ये इम्यूनिटी को बढ़ाने में बेहद कारगर साबित होता है। जो हमें कई बीमारियों की चपेट में आने से बचाता है।

लौकी का जूस पेट के लिए रामबाण माना जाता है। लगभग 90 प्रतिशत बीमारियाँ पेट से ही जन्म लेती हैं। यानि कि अगर किसी व्यक्ति का पेट सही है तो बीमारियाँ उसके आसपास भी नहीं फटक सकती है। इसलिए आजकल के बदलते मौसम में स्वस्थ रहने के लिए आप लौकी का जूस भी पी सकते हैं।

सर्दियों के फेमस और पसंदीदा सब्जियाँ गोभी, पालक और अजमोद की पत्तियों को

पीसकर भी घर में जूस बनाया जा सकता है। इस जूस को पीने से भी सेहत को काफी लाभ होता है।

बीमारियों से बचने के लिए गाजर का जूस बहुत फायदेमंद है। गाजर में कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं। जो शरीर को सुरक्षा प्रदान करते हैं। आप गाजर, सेब और नाशपाकती को मिलाकर भी जूस बना सकते हैं। ये न सिर्फ स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहतमंद भी होता है।

टमाटर का जूस या सूप पीने से भी सेहत को बहुत लाभ होता है। इसके जूस या सूप में विटामिन सी या ए प्रचुर मात्रा में होता है। इसके सेवन से इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होता है और संक्रमण से बचाव होता है।



केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357

विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

3 प्र बढ़ने के साथ त्वचा नमी और लचीलापन खोने लगती है और साथ ही झुर्रियां भी गहरी होने लगती हैं। इसका अहम कारण कोलेजन और इलास्टिन के स्तर में कमी आना होता है। नतीजा यह होता है कि एक समय आपकी चमकती दमकती त्वचा धीरे-धीरे कहीं खो जाती है। कई बार इसकी दूसरी वजहें भी होती हैं। सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों के कारण भी एजिंग की प्रक्रिया तेज हो जाती है। सूरज की किरणें कोलेजन और इलास्टिन नाम के हॉर्मोस के बनने की प्रक्रिया पर बुरा असर डालती हैं। इससे त्वचा को नुकसान होने लगता है और समय से पहले ही झुर्रियां नजर आने लगती हैं।

बढ़ती उम्र के बावजूद खुद को खूबसूरत बनाए रखना किसी चुनौती से कम नहीं है। इसके लिए आप महंगे उत्पादों और ब्यूटी ट्रिटमेंट का सहारा लेती हैं। लेकिन, घर पर बने फेसमास्क भी उम्र के असर को रोकने में आपकी मदद कर सकते हैं। ये फेसमास्क बिना किसी साइड इफेक्ट के आपकी त्वचा को जवां और खूबसूरत बनाए रखने में मदद करते हैं। आइए जाने ऐसे ही घरेलू फेस मास्क के बारे में।

दूध और कोकोआ मास्क

यह सभी एंटी एजिंग फेस मास्क में इसे काफी कारगर माना जाता है। इसके लिए आपको कोकोआ पाउडर और दूध की जरूरत होगी। इन दोनों अच्छे मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे अपने चेहरे पर पांच से दस मिनट के लिए लगाएं और फिर सूखने के बाद सामान्य पानी से चेहरे को धो लें।

ओटमील और शहद

जवां दिखने के लिए इससे अच्छा कोई और मास्क नहीं हो सकता है। शहद और ओटमील को बराबर मात्रा को अच्छे से मिलाएं। इस पेस्ट पूरे चेहरे पर अच्छे से लगाएं पंद्रह से बीस मिनट बाद इस पेस्ट को हल्के गर्म पानी से साफ कर लें। नियमित रूप से इस मास्क को प्रयोग करने से आपकी त्वचा में परिवर्तन दिखने लगेगा।

बटरमिल्क ओटमील मास्क

इस मास्क के लिए एक कप बटरमिल्क (छाछ) और चार चम्मच ओटमील की जरूरत पड़ती है। ओटमील को बटरमिल्क में डालकर उबाल लें। उसके बाद इस मिश्रण सामान्य रूप से ठंडा होने दें

घर पर बनाये एंटी एजिंग फेस पैक



फिर इसमें ऑलिव और बादाम का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस मिश्रण को बीस मिनट तक चेहरे पर लगाकर साफ कर दें। इससे चेहरे पर दिखने वाली झुर्रियां गायब हो जाएंगी।

खीरे का मास्क

कुकुंबर यानी खीरा लगाने से आपका चेहरा खूबसूरत होने के साथ-साथ हाइड्रेट भी रहेगा। इसके अलावा स्किन को टाइट करने के लिए भी खीरा या उससे बना फेस पैक बहुत लाभदायक होता है। खीरे को कट्टूकस कर लें और इसमें अंडे का सफेद वाला हिस्सा और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर अच्छे से लगाएं।

केले का मास्क

केले में एंटी एजिंग तत्व होते हैं इसलिए केले का मास्क बेस्ट एंटी एजिंग मास्क माना जाता है। आधा केला पीस लें और उसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं। इसे मिलाकर के अपने चेहरे तथा गर्दन पर लगाएं और 15 मिनट के बाद चेहरा धो लें।

इन एंटी एजिंग मास्क की मदद से बढ़ती उम्र आपसे कोसों दूर रहेगी। त्वचा को जवां और चमकदार बनाने वाले ये मास्क त्वचा संबंधी सभी समस्याओं को दूर करने के साथ ही आपको खूबसूरत बनाते हैं।

FREE*

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp / Call
9617770150



सुविधाएँ

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रैसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

17 Centers in M.P.

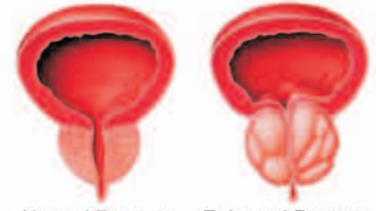
• 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
• मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजायामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
• ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

• इन्दौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

प्रोस्टेट कैंसर में भी होम्योपैथी से मिली राहत



मेरे बड़े पिताजी को प्रोस्टेट कैंसर हो गया था जिसके कारण उनका प्रोस्टेट और टेस्टिस का ऑपरेशन करवाना पड़ा। उसके बाद भी समस्या कम नहीं हुई, पेशाब आना पूरी तरह बंद हो गया, पेट के निचले हिस्से से सुप्रा प्यूबिक कैथेटर लगा दिया गया और डॉक्टर



Normal Prostate Enlarged Prostate

ने कहा कि जब तक जिंदा रहेंगे इसके द्वारा ही पेशाब करवाना पड़ेगा। इस बात से मेरे ताउजी सहित घर के सभी लोग परेशान हो गए थे, काफी दवाईयों के बावजूद भी पेशाब नहीं हो पा रहा था। फिर हमें अपने एक मित्र के द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का पता मिला।

हमने डॉक्टर साहब को दिखाया और कुछ दिनों की होम्योपैथी दवाईयों के इलाज के बाद पेशाब आने लगी, सुप्रा प्यूबिक कैथेटर निकलवा दिया और जब तक वे जीवित रहे तक किसी तरह की परेशानी नहीं रही। होम्योपैथी इलाज से हम खुश हैं और डॉक्टर साहब एवं उनकी होम्योपैथी को धन्यवाद देना चाहते हैं।

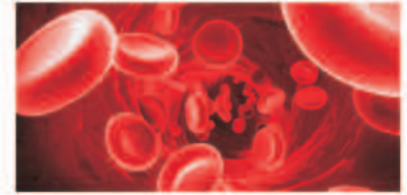
- अजय बिसेन



होम्योपैथी दवाईयों के प्रयोग से खून की कमी हुई दूर

मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। मैं न्यू दुर्गा नगर, इन्दौर में रहता हूँ। दि. 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा। मैं डॉक्टर के पास गया, उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जांच करवाएं। मैंने जांच करवाई, खून बहुत कम था फिर नर्सिंग होम में एडमिट हुआ वहां से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहां मुझे

बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया लेकिन वहां पर भी मुझमें कुछ सुधार नहीं आया फिर मेरी मौसी ने इंटरनेट पर सर्च किया उसके बाद उन्हें इंटरनेट से डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो मिला उन्होंने देखा और हमें डॉक्टर साहब से मिलने को कहा। हम लोग अगले ही दिन डॉ. ए.के. द्विवेदी के पास गए, डॉ. साहब को सारी रिपोर्ट बताई उन्होंने मुझे दवाई दी।



उनकी दी हुई दवाई से मुझे 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ डॉक्टर साहब को एवं उनकी होम्योपैथी पद्धति को।

- आयुष रघुवंशी, इन्दौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

Email: drakindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

असाध्य बीमारियों को साध्य बनाती होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति

गठिया

स्पांडिलाइटिस

अस्थमा

रायनाईटिस (सर्दी-जुकाम)

साईनोसाइटिस

टॉन्सिलाइटिस

त्वचा रोग

सनबर्न

एक्जिमा/ सोरियासिस

कब्ज

पाईल्स

फिशर व फिस्चुला

अनिच्छा

जलन (एसीडिटी)

शीघ्र पतन

कमजोरी

अनिद्रा

अनियमित माहवारी

रूसी

बाल झड़ना/सफेद होना

टायफाइड

मलेरिया

ल्यूकोरिया

पीलिया

शारीरिक व मानसिक विकास

रात्रि में बिस्तर गीला करना

तुतलाना/हकलाना

पथरी

सभी प्रकार की एलर्जी

सफेद/काले दाग (झाईयां)

मुंहासे

चिकनगुनिया/डेंगू/स्वाइन फ्लू

कृमि (वर्मस्)

माइग्रेन

पेशाब में जलन/दर्द

चिड़चिड़ापन

मुंह में छाले

चिकनपॉक्स

ब्लड प्रेशर

ब्लड शुगर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)
मो.: 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, **Visit us at:** www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

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

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