

■ स्तन कैंसर से कैसे करें बचाव

■ उपवास करने के लिए सुझाव

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

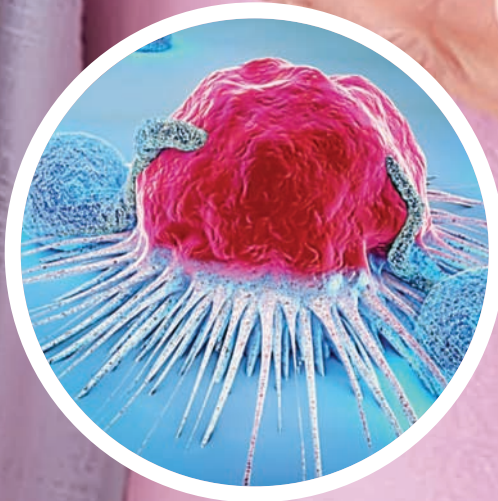
# संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2023 | वर्ष-12 | अंक-11

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

मूल्य  
₹ 60

ब्रेस्ट कैंसर  
विशेषांक



## ब्रेस्ट कैंसर



**केंद्रीय खाद्य  
प्रसंस्करण, उद्योग व  
जल शक्ति राज्यमंत्री  
श्री प्रहलाद सिंह पटेल जी  
डॉ ए के द्विवेदी को  
सम्मानित करते हुए**

यह सम्मान केवल मेरा ही नहीं,  
सम्पूर्ण होम्योपैथी जगत का है।  
-डॉ ए के द्विवेदी





# सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2023 | वर्ष-12 | अंक-11

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हाडिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

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

अंदर के पन्नों में...



11

ब्रेस्ट पेन:  
एक समस्या



14

ब्रेस्ट साइज  
बढ़ाने के  
घरेलू उपाय



17

फाइब्रोसिस्टिक  
ब्रेस्ट और ब्रेस्ट  
कैंसर



27

कोलेजन को बढ़ाएं  
और रहे जवां



35

...तो प्रसन्न  
होगी माँ दुर्गा



40

...तो प्रसन्न  
होगी माँ दुर्गा



32

वर्किंग वुमन के  
लिए बेस्ट है ये हेल्थ  
केयर टिप्स

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

# श्री गुजराती समाज द्वारा गांधी जयंती एवं शास्त्री जयंती पर विशाल रैली का आयोजन





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

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

## संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्य परिषद  
देवि अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री  
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इस्टीमेट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## कैंसर जीवन का अंत नहीं...

स्तन कैंसर का निदान एक जीवन-परिवर्तनकारी घटना है जो जीवित बची महिला को उनके भविष्य के बारे में अभिभूत और दृढ़ता महसूस करा सकती है। उपचार के माध्यम से यात्रा अक्सर एक चुनौतीपूर्ण होती है, जिसमें सर्जरी, कीमोथेरेपी, विकिरण और कई चिकित्सा पद्धतियाँ और परहेज शामिल होती हैं।

हालाँकि, उपचार चरण पूरा करना स्तन कैंसर से बची महिला के जीवन में एक नए अध्याय की शुरुआत है। यह चरण, जिसे आमतौर पर 'स्तन कैंसर के बाद का जीवन' के रूप में जाना जाता है, चुनौतियों और अवसरों का नया उपहार लेकर आता है। प्रत्येक ऐसी महिला को शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान होगा ताकि जीवित बचे लोगों को उनके नए सामान्य जीवन को अपनाने और नई आशा और ताकत पाने में मदद मिल सके।

कह सकते हैं कि कैंसर पीड़ित महिला को समझना होगा कि यह उसके जीवन का अंत नहीं है। कैंसर से जीत हासिल करना ही उसका लक्ष्य होना चाहिए और बचाव का हर प्रयास करना चाहिए। महिलाओं में कैंसर के मामले ज्यादा होने का सबसे बड़ा कारण है इसके संकेतों की अनदेखी। महिलाएं अपनी सेहत और शरीर में होने वाले छोटे से छोटे बदलाव पर ध्यान दें, तो कैंसर से उनकी लड़ाई बेहद आसान हो सकती है। हमारा प्रयास हो कि कोई भी महिला कैंसर से पीड़ित ही न हो। इसी कामना के साथ ..

# ब्रेस्ट कैंसर

कैंसर क्या है, ये कैसे होता है, इसके लक्षण क्या-क्या हैं और इससे कैसे बचा जा सकता है। यह कुछ ऐसे सवाल हैं जो ब्रेस्ट कैंसर को लेकर महिलाओं के दिमाग में रहते हैं। भारत में हर 10 में एक महिला ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित है और विशेषज्ञों का कहना है कि ब्रेस्ट कैंसर की इस बीमारी से पीड़ित महिलाओं की संख्या में बीते कुछ सालों के अंदर तेजी से इजाफा हुआ है।



## क्या होता है ब्रेस्ट कैंसर

स्तन शरीर का एक अहम अंग है। स्तन का कार्य अपने टिशू से दूध बनाना होता है। ये टिशू सूक्ष्म वाहिनियों द्वारा निप्पल से जुड़े होते हैं। जब ब्रेस्ट कैंसर वाहिनियों में छोटे सख्त कण जमने लगते हैं या स्तन के टिशू में छोटी गांठ बनती है, तब कैंसर बढ़ने लगता है।



# ब्रेस्ट कैंसर के कारण

## मासिक धर्म में परिवर्तन

इस बात का महिलाएं विशेष ध्यान रखें कि अगर मासिक धर्म या पीरियड्स में कुछ परिवर्तन देखें तो फौरन डॉक्टर से संपर्क करें। जैसे कि अगर 12 साल की उम्र से पहले ही मासिक धर्म शुरू हो जाएं या 30 साल की आयु के बाद गर्भवती हों या 55 की उम्र के बाद मीनोपॉज हों या फिर पीरियड्स का समय 26 दिनों से कम या 29 दिनों से ज्यादा का हो जाए।

## नशीले पदार्थों का सेवन

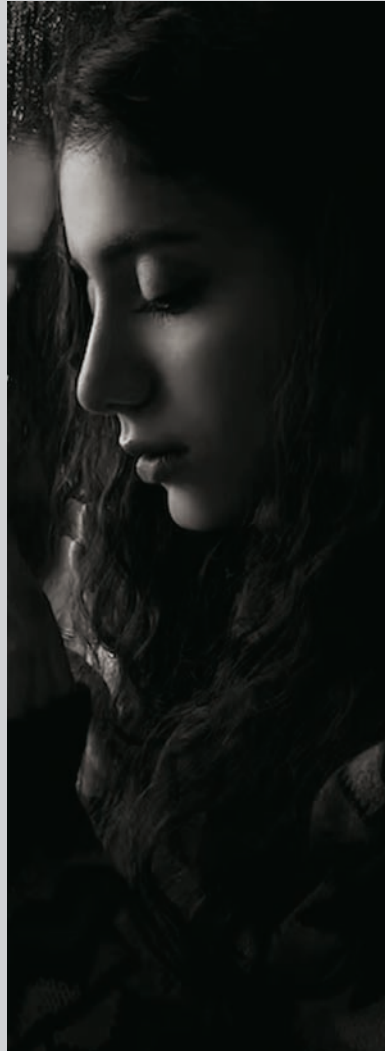
शराब, सिगरेट या ड्रग्स के सेवन से भी महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर होता है और अब इसकी तादाद बढ़ गई है। किसी भी नशे का अत्यधिक सेवन शरीर में कैंसर को जन्म देता है।

## परिवार का इतिहास

परिवार का इतिहास ब्रेस्ट कैंसर में अहम कड़ी है। यदि किसी बहुत करीबी रिश्ते जैसे सगे-संबंधी में किसी को ब्रेस्ट कैंसर हुआ है तो ऐसे में उस परिवार में किसी महिला में ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है। जांच की मदद से यह पता लगाया जा सकता है कि यदि किसी महिला को ब्रेस्ट कैंसर हुआ है, तो कहीं इसके पीछे परिवार का संबंध तो नहीं है।

## परिवार में ही कोई दूसरा कैंसर

परिवार में किसी भी प्रकार का कैंसर किसी व्यक्ति को है, तो भी परिवार के लोगों को सर्तकता रखनी होगी, क्योंकि यह सारा शरीर की कोशिकाओं का खेल है और परिवारवालों की कोशिकाएं और खून मेल खा सकते हैं।



## ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण

- स्तन या बाहों के नीचे गांठ होना।
- स्तन के आकार में बदलाव जैसे ऊँचा, टेढ़ा-मेढ़ा होना।
- स्तन या फिर निप्पल का लाल रंग हो जाना।
- स्तन से खून आना।
- स्तन की त्वचा में ठोसपन हो जाना।
- स्तन या फिर निप्पल में डिंपल, जलन, लकीरें सिकुड़न होना।
- स्तन का कोई भाग दूसरे हिस्सों से अलग होना।
- स्तन के नीचे ठोसपन या सख्त अनुभव होना।

## ब्रेस्ट कैंसर का उपचार

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज करने के भी कई साधन हैं, जैसे कि दूसरे कैंसर केसों में प्रयोग होते हैं, जैसे - कीमोथेरेपी, रेडिएशन, सर्जरी आदि। परंतु अगर केस हाई रिस्क वाला है तो समय-समय पर लक्षणों की जांच की जानी चाहिए और इससे कैंसर की श्रेणी का जल्द से जल्द पता लगाने और बेहतर रिकवरी होने की संभावना होती है।

## ब्रेस्ट कैंसर से बचने की सावधानियां

ब्रेस्ट कैंसर से बचना आसान है और पूरी तरह सुरक्षित भी है, परंतु आपको हर घड़ी इसके लिए जागरूक रहने की आवश्यकता है और अगर आप जागरूक हैं तो इस बीमारी से निपटना या इसे टालना संभव है।

नशीले पदार्थों का कम से कम सेवन करें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। वजन को न बढ़ने दें और नित्य व्यायाम करें। जिन महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर में हाई रिस्क है, वह महिलाएं डॉक्टरी परामर्श लेकर दवा का

उपयोग कर सकती हैं। जब केस हाथ से निकलता हुआ दिखाई देता है, तो सर्जरी और ऑपरेशन ही जान बचाने का ज़रिया होता है और ऐसे में शरीर से स्तनों को अलग कर दिया जाता है।

## ब्रेस्ट कैंसर कितने स्टेज का होता है?

- ब्रेस्ट कैंसर शून्य से शुरू होकर आगे की स्टेज यानी श्रेणियों में जाता है और हर स्टेज के साथ गंभीरता भी बढ़ती जाती है-
- **शून्य श्रेणी:** दूध बनाने वाली कोशिकाओं में बना कैंसर सीमित रहता है और शरीर के दूसरे हिस्सों तक नहीं जाता।
  - **पहली श्रेणी:** कैंसर वाली कोशिकाएं धीरे-धीरे बढ़ने लगती हैं और यह शरीर की बाकी हेल्दी कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देती हैं। यह स्तन में मौजूद वसा वाली कोशिकाओं तक भी फैल सकते हैं।
  - **दूसरी श्रेणी:** कैंसर इस श्रेणी में आकर बहुत तेजी से

- बढ़ना शुरू हो जाता है और शरीर के बाकी भागों में भी फैल जाता है और पूरे शरीर पर पकड़ बना लेता है।
- **तीसरी श्रेणी:** इस श्रेणी में आने तक कैंसर हड्डियों में पहुंचकर उन्हें प्रभावित करना शुरू कर देता है। इसी के साथ कॉलर बोन में इसका छोटा हिस्सा फैल चुका होता है, जो इसके इलाज को दुर्गम बनाता है।
- **चौथी श्रेणी:** इस श्रेणी में आकर कैंसर लगभग लाइलाज हो जाता है क्योंकि चौथी श्रेणी में आते-आते कैंसर लिवर, फेफड़ों, हड्डियों और मस्तिष्क में भी पहुंच चुका होता है।

# स्तन कैंसर से कैसे करें बचाव

**दे** श भर में स्तन कैंसर का खतरा बढ़ता जा रहा है। ऐसे में स्तन कैंसर से बचाव के लिए सही जानकारी होना बेहद जरूरी है। डाक्टर के मुताबिक यदि प्रारंभिक जांच की जाए तो इसका शीघ्र पता चल सकता है। स्तन कैंसर से कैसे करें बचाव, क्या है इसका सही इलाज; जानें -

दुनियाभर में अक्टूबर को ब्रेस्ट कैंसर जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है। इसका उद्देश्य महिलाओं में स्तन कैंसर की बढ़ती घटनाओं के प्रति जागरूक करना है। स्तन के टिशू में घातक (कैंसर) कोशिकाएं विकसित हो सकती हैं। स्तन कैंसर स्तन कोशिकाओं की अनियंत्रित बढ़ोतरी है।

स्तन कैंसर महिलाओं में मौत के प्रमुख कारणों में से एक है। इसलिए, यदि प्रारंभिक जांच की जाए तो इसका शीघ्र पता चल सकता है और मृत्यु दर में कमी आ सकती है। आजकल हम सेल्फ ब्रेस्ट अवेयरनेस की सलाह देते हैं। स्व-स्तन की जांच से अक्सर महिलाओं में चिंता की भावना पैदा होती है। जागरूकता का मतलब है कि अगर आपको स्तन के अलग-अलग आकार, दर्द या लालिमा में कोई बदलाव दिखाई दे तो डाक्टर को सूचित करने की आवश्यकता है।

## स्क्रीनिंग किस उम्र से करें

फैमिली हिस्ट्री के आधार पर हम अनुशंसा करते हैं कि स्क्रीनिंग कब शुरू की जाए। आमतौर पर कहा जाता है कि सबसे अच्छी स्क्रीनिंग मैमोग्राम है और इसे 50 साल बाद शुरू किया जाना चाहिए। अगर आपका वजन अधिक है या उसके स्तन घने हैं तो 40 साल की उम्र में स्क्रीनिंग

शुरू करनी चाहिए। जो पतले हैं उनके लिए हम 50 साल की उम्र में शुरू करते हैं। मैमोग्राफी के साथ स्क्रीनिंग सालाना 55 साल की उम्र तक की जाती है। उसके बाद दो साल में एक बार किया जाता है। आदर्श रूप से हमें 75 साल की उम्र में स्क्रीनिंग बंद कर देनी चाहिए।

कुछ लोगों में किसी भी लक्षण या चेतावनी के संकेतों का पूरी तरह से अभाव होता है। याद रखें कि कैंसर के अलावा अन्य स्थितियां भी इन लक्षणों का कारण बन सकती हैं। स्तन कैंसर के कुछ संकेतकों में नए खोजे गए स्तन या अंडरआर्म गांठ (बगल), स्तन क्षेत्र की सूजन या मोटा होना, स्तन की त्वचा में जलन या डिंपल, स्तन या निप्पल क्षेत्र में जलन या डिंपल, स्तन या निप्पल क्षेत्र में लाली या परतदार त्वचा आदि।

## कैसे बचें स्तन कैंसर से

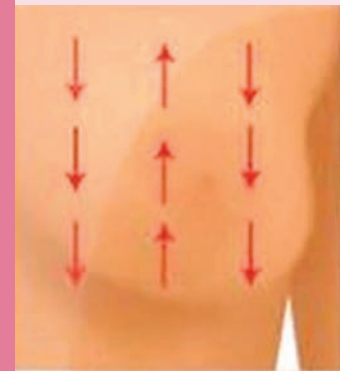
जीवनशैली में बदलाव से स्तन कैंसर का खतरा कम हो सकता है। अपने जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ वजन बनाए रखें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। स्तनपान कराएं और पोस्टमेनोपाजल हार्मोन प्रतिस्थापन को ज्यादा न करें।

## व्या हो डाइट

एक स्वस्थ आहार कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकता है। उदाहरण के लिए, वर्जिन जैतून का तेल और मिक्स नट्स उन महिलाओं में स्तन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं जो मेडिटरेनियन डाइट का पालन करते हैं। मेडिटरेनियन आहार में मुख्य रूप से फल, सब्जियां, साबुत अनाज, फलियां और नट्स जैसे पौधे आधारित खाद्य पदार्थ होते हैं।

## व्या है इलाज

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज कई तरह से किया जाता है, इसमें सर्जरी, कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी, बायोलॉजिकल थेरेपी, रेडिएशन थेरेपी। यह इस बात पर निर्भर करता है कि ब्रेस्ट कैंसर किस तरह का है और यह कितनी दूर तक फैला है। स्तन कैंसर से पीड़ित लोगों को अक्सर एक से अधिक प्रकार के उपचार मिलते हैं।





# स्तन कैंसर को पहचानने का पहला तरीका है

## सेल्फ एग्जामिनेशन

बढ़ते स्तन कैंसर के मामलों को देखते हुए इसे लेकर पूरी तरह जागरूक होने की जरूरत है। पर इसके लिए आपको बार-बार डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन स्तन कैंसर को पहचानने का प्रारंभिक तरीका है। विशेषज्ञ भी 40 वर्ष के बाद हर महिला को ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन का सुझाव देते हैं। वहीं 40 की उम्र के बाद महिलाओं को ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन के साथ-साथ 2 साल में एक बार मैमोग्राफी भी करवानी चाहिए। यदि आप ब्रेस्ट कैंसर के लक्षणों से वाकिफ हैं, तो आपको खुद ब खुद अपने स्तनों में हो रहे बदलाव का पता चल जाएगा। यदि कैंसर शुरुआती दौर में ही पकड़ा जाए तो आसानी से इसका इलाज किया जा सकता है। किसी डॉक्टर से भी अपने ब्रेस्ट को एग्जामिन करा सकती हैं।

**य**दि आप ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन करने का सोच रही हैं, तो ब्रेस्ट कैंसर से जुड़ी सभी जरूरी जानकारियां इकट्ठा कर लें। इनमें से सबसे जरूरी है ब्रेस्ट कैंसर में नजर आने वाले लक्षण। इसी के साथ स्तन कैंसर के दौरान ब्रेस्ट टिशू में होने वाले बदलाव के बारे में भी पढ़ें। क्योंकि जब आप सेल्फ एग्जामिनेशन करेंगी तो आपको यह पता होना चाहिए कि किस तरह के बदलाव ब्रेस्ट कैंसर की ओर संकेत देते हैं।

### अब जानें किस तरह करना है ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन

#### 1. दृश्य निरीक्षण

अपनी सुविधा अनुसार पूरे महीने में से 1 दिन ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन के लिए चुन लें। इसके लिए आपको सबसे पहले ऊपरी शरीर पर से कपड़े हटा कर मिरर के सामने खड़े हो जाना है और अपने दोनों हाथों को सिर की तरफ पीछे

की ओर ले जाएं। ऐसा करने के बाद अपने बूक्स के कलर और साइज को अच्छी तरह नोटिस करें और देखें कि क्या इनमें पहले से कुछ बदलाव आया है या नहीं।

#### 2. शारीरिक जांच

फिजिकल एग्जामिनेशन में हम 3 तरह के मेथड का इस्तेमाल करते हैं - सर्कुलर मेथड, व्हील स्पोकस मेथड, ग्रिड मेथड।

**सर्कुलर मेथड:** बीच की तीनों उंगलियों को स्तन के बाहरी स्किन पर घूमते हुए हल्का सा दबाएं। अब अपने ब्रेस्ट स्किन के अंदर की टिशू को महसूस करें और देखें कि कहीं कोई बदलाव तो नहीं आ रहा। इस मेथड को करते हुए ध्यान से ब्रेस्ट के पूरे एरिया को कवर करें। वहीं दूसरे ब्रेस्ट के साथ भी ठीक ऐसा ही करें।

**व्हील स्पोकस मेथड:** ठीक व्हील और स्पोकस जैसे आपका स्तन भी पाई के आकार के सेक्शन में विभाजित होता है। अपनी उंगलियों के सपाट हिस्से को अपने बाएं स्तन में दबाएं। सबसे पहले निप्ल की ओर, फिर निप्ल से दूर जाएं। जब आप एक सेक्शन को पूरा कर लें, तो उंगलियों को स्तन के बाकी हिस्से में ले जाएं और इस प्रक्रिया को अपने पूरे स्तन के चारों ओर घुमाते हुए दोहराएं। अब दूसरे स्तन के साथ भी ऐसा ही करें।

ब्रेस्टबोन के पास, ब्रेस्ट के सबसे अंदर के भाग से शुरू करें। उंगलियों के सपाट हिस्सों के साथ, अपने स्तन को आराम से दबाते हुए नीचे की ओर ले जाएं। फिर अपनी उंगलियों को इस जगह से खिसकाएं और अपने स्तन को ऊपर, फिर नीचे, और इसी तरह आगे की ओर ले

जाएं। जब तक कि पूरे ब्रेस्ट की जांच न हो जाए। अब अपने दूसरे ब्रेस्ट के साथ भी ऐसा ही करें।

#### 3. शॉवर लेते समय

शॉवर में परीक्षण करना साबुन की वजह से आसान हो जाता है। त्वचा के गीले होने से आप स्तन की सतह पर गांठों को आसानी से महसूस कर सकती हैं।

जब आप शॉवर लेते हुए सीधी खड़ी होती हैं, तो स्तन के ऊपरी हिस्से में द्रव्यमान का पता लगाना आसान होता है। वहीं लेटते समय निचले हिस्से में द्रव्यमान अधिक आसानी से महसूस किया जा सकता है।

अपने बाएं हाथ को सिर के पीछे रखें और, दाहिने हाथ की दूसरी, तीसरी और चौथी उंगली से अपने ब्रेस्ट और आर्मपिट एरिया को नीचे की ओर प्रेस करें और देखें कि कहीं किसी प्रकार की थिकनेस गांठ और लम्प तो नहीं है।

#### 4. लेट कर

जब आप लेटी रहती हैं, तो ब्रेस्ट टिशू चेस्ट वाल के साथ समान रूप से फैल जाते हैं। ऐसे में अपने दाहिने कंधे के नीचे एक तकिया रखें और अपने दाहिने हाथ को अपने सिर के पीछे रख लें। अब अपने बाएं हाथ का उपयोग करते हुए, अपनी उंगलियों को दाहिने स्तन के चारों घुमाते हुए ब्रेस्ट के पूरे एरिया को कवर करें।

ऐसे में बहुत ज्यादा दबाव न दें। निप्ल को निचोड़ कर देखें। साथ ही देखें कि किसी प्रकार का डिस्चार्ज या गांठें तो नहीं पड़ी हैं। फिर अपने बाएं स्तन के लिए इसे दोहराएं।





# ब्रेस्ट कैंसर: जल्द पहचान से बचती है जान

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

## 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

**ब्रे**स्ट 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 टिशुओं की कुछ मात्रा निकलवाने (लम्पेक्टॉमी) 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, एस्ट्रोजेन को स्तन कैंसर वाली ऐसी कोशिकाओं से बाहर रोक देती है जो एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉजिटिव 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 हैं- एनास्ट्रोजोल, एक्सेमेस्टेन और लेट्रोज़ोल। ये ओवरी के अलावा सभी अन्य टिशुओं में एस्ट्रोजेन का बनना रोककर शरीर में एस्ट्रोजेन की मात्रा घटा देती हैं। ये दवाएं मेनोपॉज वाली महिलाओं में बहुत लाभदायक हैं क्योंकि मेनोपॉज के बाद ओवरी में एस्ट्रोजेन का बनना रुक 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 छिन्नक की तरह छोटे-छोटे छेद या दाने बनना
- 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

## जांच

- 40 साल की उम्र में एक बार और फिर हर दो साल में मेमोग्राफी करवानी चाहिए।
- 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, इस जांच से पता चल जाता है।



# ब्रेस्ट पेन: एक समस्या

क्या कभी-कभी आपके स्तनों में दर्द होता है और आप सोचती हैं कि यह किसी गंभीर बीमारी का लक्षण है तो एक्सपर्ट से जानें ब्रेस्ट पेन के पीछे का कारण।

**ज्या**

दातर महिलाओं को अपने जीवनकाल में कभी न कभी किसी न किसी रूप में ब्रेस्ट पेन यानी स्तन में दर्द का अनुभव करती हैं। स्तन के दर्द का आमतौर पर इलाज बहुत आसानी से हो जाता है, लेकिन कुछ दुर्लभ केसेस में स्तनो में दर्द का होना किसी बड़ी समस्या का संकेत भी हो सकता है।

यह दर्द स्थिर हो सकता है या यह कभी-कभार ही हो सकता है। ब्रेस्ट पेन हल्के से लेकर तेज तक हो सकता है और इसके कई कारण होते हैं। इसलिए सबसे पहले इनके कारणों को समझें और चिकित्सीय मदद लें।

## आइये जानते हैं कि किन चीजों की वजह से होता है दर्द-

इस तरह का दर्द महीने में कुछ ही दिन, पीरियड के आने के दो से तीन दिनों पहले तक होता है। यह दर्द सामान्य भी हो सकता है या हल्का से मध्यम दर्द दोनों स्तनों में हो सकता है।

हर महीने एक हफ्ते या उससे ज्यादा समय तक, पीरियड से पहले शुरू होकर कभी-कभी पूरे पीरियड के दौरान यह दर्द बना रहता है। स्तनो में होने वाला यह दर्द हल्का या तेज हो सकता है, और दोनों स्तनों को यह दर्द प्रभावित कर सकता है।

## पीरियड के बावजूद पूरे महीने में स्तनो में दर्द होने की समस्या

इस तरह का स्तन दर्द मस्टाल्जिया कहलाता है।

इस तरह का दर्द होने पर यह संकेत होता है कि हार्मोन आपके स्तनों को प्रभावित कर रहे हैं।

हार्मोनल में उतार-चढ़ाव होने से महिलाओं के स्तन में दर्द प्रमुख रूप से होता है। पीरियड्स शुरू होने से तीन से पांच दिन पहले स्तनों में दर्द होता है और जब पीरियड्स शुरू हो जाता है तो यह दर्द बंद हो जाता है। ऐसा आपके पीरियड्स से पहले एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन में बढ़ोत्तरी होने के कारण होता है। ये हार्मोन आपके स्तनों में सूजन पैदा कर देते हैं और स्तनो में दर्द पैदा कर सकते हैं।

## ब्रेस्ट में दर्द होने के हैं कई कारण

आपके पीरियड्स का समय नजदीक आने और खूब होने के समय स्तनो में दर्द होना सामान्य बात है। इसमें चिंता करने की कोई बात नहीं है। अगर आप गर्भवती हो जाती हैं, तो आपके स्तनों में पहली तिमाही के दौरान दर्द की समस्या हो सकती है क्योंकि इस दौरान हार्मोन का उत्पादन बढ़ जाता है। कई महिलाओं के लिए स्तन में दर्द होने का मतलब गर्भावस्था का शुरुआती लक्षण होता है।

स्तनों में दर्द को कम करने के लिए आप निम्नलिखित चीजें कर सकती हैं-

- कैफीन का सेवन कम कर दें
- कम फैट वाला खानपान का सेवन करें
- नमक का सेवन कम करें
- धूपपान न करें
- डॉक्टर की सलाह पर पेन किलर लें

■ अपने डॉक्टर से पूछें कि अगर आपके स्तन में चोट है तो क्या गर्भनिरोधक गोलियां या हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी दवाएं बदलने से मदद मिल सकती है।

■ आपके शरीर के किसी भी हिस्से की तरह स्तनों में भी चोट लग सकती है। यह किसी दुर्घटना, खेलकूद के दौरान या ब्रेस्ट सर्जरी के कारण हो सकता है। चोट लगने के समय आपको तेज दर्द महसूस हो सकता है। स्तन में चोट लगने के बाद कुछ दिनों से लेकर कई हफ्तों तक दर्द बना रह सकता है। अगर दर्द में कमी नहीं होती है या आपको नीचे बताये गए कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं तो अपने डॉक्टर से मिलें।

■ गंभीर सूजन

■ स्तन में गांठ

■ स्तन का लाल होना और गर्मी किसी संक्रमण का संकेत हो सकता है

■ खुराब साइज की ब्रा के कारण आपके स्तनों में चोट लगना

■ बिना बेहतर सपोर्ट के स्तनों को छती से जोड़ने वाले लिगामेंट खिंच सकते हैं, जिससे दर्द की समस्या उभर सकती है। एक्सरसाइज करते हुए ब्रा साइज को लेकर ज्यादा सतर्क रहना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आपकी ब्रा का साइज सही हो और आपकी छती को ब्रा अच्छा सपोर्ट प्रदान करती हो।



# गलतियां जो महिलाओं को जल्द लेती हैं ब्रेस्ट कैंसर के चपेट में



ब्रेस्ट यानी स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम लेकिन आक्रामक कैंसर है। यह महिलाओं में कैंसर से होने वाली मौतों का एक मुख्य कारण भी है। डॉक्टर के अनुसार, इससे बचने के लिए महिलाओं को जीवनशैली में बदलाव करना और इसके लक्षणों के प्रति जागरूक होने की जरूरत है।

**ब्रे** स्त कैंसर भारत सहित दुनियाभर में महिलाओं में होने वाला सबसे आम प्रकार का कैंसर है। विश्वभर में हर साल लगभग 17 लाख नए ब्रेस्ट कैंसर के मामलों का निदान होता है। वहीं भारत में हर साल आने वाले ब्रेस्ट कैंसर के मामलों की संख्या 2 लाख है। इनमें से लगभग 1 लाख महिलाओं की इस कैंसर की वजह से मौत हो जाती है। इसकी मुख्य वजह यह है कि महिलाएं आज भी इस बीमारी को लेकर जागरूक नहीं हैं और इसी वजह से स्तन में बदलाव महसूस होने के बाद भी लापरवाही बरतती हैं। आमतौर पर 70 प्रतिशत महिलाएं एडवांस स्टेज में डॉक्टर के पास पहुंचती हैं। बता दें कि यौवन के बाद महिला के स्तन कनेक्टिव टिशू और हजारों लॉब्यूल से बने होते हैं। ये छोटी ग्रंथियां हैं, जो दूध का उत्पादन कर सकती हैं और दूध को निप्पल की तरफ ले जाती हैं। जेनेटिक म्यूटेशन या डीएनए के डैमेज होने पर स्तन कैंसर विकसित होता है। स्तन कैंसर आमतौर पर दूध की आपूर्ति करने वाले मिलक डक्ट या लोब्यूलस की अंदरूनी परत से शुरू होकर शरीर के अन्य हिस्सों में फैल सकता है।

## ब्रेस्ट कैंसर का इलाज

ब्रेस्ट कैंसर में आमतौर पर कीमोथैरेपी, सर्जरी, सर्जरी, रेडियोथैरेपी, टारगेटेड थैरेपी, हार्मोनल थैरेपी, एंडोक्राइन थैरेपी, इम्यूनो थैरेपी से इलाज

किया जाता है। सर्जरी करने का मतलब यह नहीं कि सभी ब्रेस्ट कैंसर के मरीज का ब्रेस्ट निकाल दिया जाएगा। अगर महिलाएं शुरूआती स्टेज में इस पर ध्यान दें, तो सही इलाज करके ब्रेस्ट बचाया भी जा सकता है। उनके अनुसार, सभी मरीजों में सभी तरह के इलाज की जरूरत नहीं होती। मरीज की बीमारी की गंभीरता, स्टेज, उम्र, बायोलॉजिकल प्रोफाइल और मरीज के इलाज के सहन करने की क्षमता के आधार पर इलाज तय किया जाता है।

## ब्रेस्ट कैंसर का खतरा किन महिलाओं को ज्यादा है

- जिन महिलाओं में मोटापा होता है
- कम उम्र में पीरियड्स शुरू हो जाते हैं
- मेनोपॉज में देरी
- जिन्हें बच्चा पैदा करने में मुश्किल आती है
- जो महिलाएं अपने बच्चे को स्तनपान नहीं कराती।
- बिना डॉक्टर की सलाह के हार्मोन्स का सेवन करती हैं
- धूम्रपान करने वाली महिला या फिर शराब का सेवन करने वाली महिलाएं
- लगभग 5-10 प्रतिशत महिलाओं में यह कैंसर अनुवांशिकी होता है
- मृत्युदर के जोखिम को कम करने के लिए महिलाओं को कैंसर के लक्षणों के प्रति जागरूकता और स्क्रीनिंग की जरूरत है।

## ब्रेस्ट कैंसर से कैसे बचें

- 100 प्रतिशत ब्रेस्ट कैंसर का बचाव करना असंभव है। लेकिन जीवनशैली में बदलाव करके ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।
- हर महिला को हफ्ते में 4 दिन तक 20-30 मिनट फिजिकल एक्सरसाइज करनी चाहिए।
- इसके साथ ही डाइट पर ध्यान दें। डाइट ऐसी हो जिससे न तो मोटापा बढ़े और न ही ये बहुत ज्यादा शुगर और फैट युक्त हो। डाइट में फल और सब्जी की मात्रा को संतुलित रूप से लें।
- महिलाओं को हर महीने अपने स्तन की जांच खुद कैसे कर सकते हैं, यह सीखना चाहिए। ऐसा करने से अगर वह स्तन में कुछ बदलाव महसूस करती है, तो तुरंत डॉक्टर से इस बारे में चर्चा कर सकती है।
- महिलाओं को चाहिए कि ब्रेस्ट कैंसर डायग्नोस होने के बाद तुरंत डॉक्टर के पास जाएं, लापरवाही न बरतें। इससे समय पर इलाज किया जा सकता है और फिजूल का पैसा खर्च होने से भी बचाया जा सकता है।



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 में 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 संतुलित 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 हैं क्योंकि आपके शरीर में एस्ट्रोजन की कमी है और अधिक टेस्टोस्टेरोन की उत्पादन हो रहा है। ऐसे में आपको अपने हार्मोन को संतुलित करना है। एस्ट्रोजन के लिए आप अपने आहार में सेम, मटर और सोयाबीन को लेना ना भूलें। एस्ट्रोजन आपके ब्रेस्ट के ऊतकों के विकास में मदद करता है।

## 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

## 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 जाएं 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।

में मदद कर सकता है। 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।

# ब्रेस्ट साइज बढ़ाने के घरेलू उपाय

**जि** न स्त्रियों के स्तन का साइज छोटा होता है, वह खुद को भी कम आकर्षित पाती है। जिस कारण बहुत सी महिलाएं कई तरह के उपचार या पुश-अप ब्रा की भी मदद लेती हैं। जबकि कुछ महिलाएं स्तन बढ़ाने की दवा का भी प्रयोग करती हैं। इस लेख में हम स्तन को बढ़ा कैसे करें के बारे में जानेगे। लेकिन इससे पहले यह जानना जरूरी है कि महिलाओं में छोटे स्तन होने के क्या कारण हो सकते हैं।

## छोटे स्तन होने के कारण

- कम वजन होना
- पारिवारिक इतिहास भी बहुत ही अहम भूमिका निभाता है।
- हेल्थी डाइट न लेना
- किसी तरह की दवा के साइड इफेक्ट
- हार्मोन असंतुलन
- महिलाएं स्तन बढ़ाने की दवा भी स्तन ठीक से विकास नहीं कर पाते हैं।

## ब्रेस्ट साइज बढ़ाने का तरीका

इन कुछ कारणों के चलते कुछ महिलाएं खुद को आकर्षक और सुंदर महसूस नहीं कर पाती हैं। जिस कारण उनके अंदर आत्मविश्वास की कमी देखने को मिलती है। प्राकृतिक तौर पर स्तन बढ़ाने के नुस्खे इस प्रकार हैं।

## ब्रेस्ट साइज बढ़ाने के तेल

मसाज करने का फायदा यह होता है कि इससे स्तनों में खून का प्रवाह बेहतर होता है। जिससे

ब्रेस्ट की मसलस मजबूत होती है। इसे करने के लिए हल्के हाथों से अपनी ब्रेस्ट की मसाज की जा सकती है। जिसमें आप निम्न दिए गए तेलों से कर सकते हैं जैसे-

**जैतून तेल से मसाज** - तेल को थोड़ा गुनगुना करें और दिन में दो बार कम से कम बीस मिनट के लिए अपने स्तनों की मसाज करें।

**तिल के तेल का उपयोग** - इसे भी गुनगुना कर, कम से कम 60 दिनों तक लगाए। इसका असर उसके बाद दिखना शुरू होगा।

**मेथी का लाभ** - वैसे तो मेथी के बहुत से लाभ होते हैं। साथ ही इसका प्रयोग लगभग हर भारतीय रसोई में किया जाता है। इसके लिए सबसे पहले इसके पाउडर को कुछ बूँद पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार करें और उस पेस्ट से दिन में कम से कम दो बार अपने स्तनों की मसाज करें। इसे कम से कम 15 मिनट के लिए लगाए रखें और फिर धो लें। इसे आयुर्वेदिक उपचारों में काफी प्रयोग किया जाता है।

**केला** - वैसे तो केला कई तरह के रोगों के उपचार के लिए प्रयोग किया जाता है। उसमें से एक है स्तनों का साइज बढ़ाना, जिसके लिए केला बहुत ही उपयोगी साबित होता है क्योंकि यह फैट से पूर्ण होता है और स्तन फैट ही होते हैं।

**मूली** - वैसे तो रात को मूली भिगोकर सुबह इसका सेवन करने से मधुमेह रोगियों को लाभ मिलता है। लेकिन स्तनों की वृद्धि के लिए भी यह काफी उपयोगी है। स्तन का साइज बढ़ाने के लिए नियमित रूप से इसे अपने आहार में शामिल करें।

स्तन बढ़ाने के लिए डाइट में भी बदलाव किए जा सकते हैं जैसे -

**फलों का सेवन** - अपनी डाइट में फलों का सेवन करना ना भूलें। इसके लिए सेब, बेरी, पीच आदि फलों का सेवन जरूर करें।

**हरी सब्जियाँ** - पालक, गाजर, मटर जैसी हरी सब्जियों का सेवन नियमित रूप से करें।

**ड्राई फ्रूट्स** - काजू, पिस्ता और अखरोट सही मात्रा में लें।

## ब्रेस्ट बढ़ाने के घरेलू उपाय

हर नुस्खा आपको सूट ही करें इस लिए ऑब्जर्व करें, अगर सूट न करे तो छोड़ दे और सूट करता हो तो फिर आप इसका उपयोग करते रहें। असर जरूर होगा और हां ब्रेस्ट साइज बाना एक रात या दो चार दिन का काम नहीं है। इसका असर नजर आने में समय लगता है, इसलिए धैर्य के साथ नुस्खों को खुदपर आजमाएं। नतीजा अपने समय पर खुद ब खुद सामने आएगा।

## पोषित आहार

कोई भी नुस्खा तब तक असर नहीं दिखा पाएगा जब तक आप सही डाइट नहीं लेंगे। ध्यान रखें उन महिलाओं के ऊपर ये नुस्खे ज्यादा असर नहीं दिखा पायेंगे जो बहुत दुबली हैं और ठीक से खाती पीती नहीं। अगर आप छोटे स्तनों को लेकर परेशान हैं, तो सबसे पहले अपनी डाइट ठीक करें। अपने खाने में दूध, बादाम, अखरोट हेल्दी डाइट को शामिल करें।

## कच्चे आम

कच्चे आम की गुठली निकाल कर गूदे को पीसकर लेप बनाएं। इस लेप को स्तनों पर लगाए और जब लेप सूख जाए तो उसे धो लें। धोते वक्त बहुत ठंडे पानी का इस्तेमाल न करें, पानी या तो हल्का गुनगुना हो या फिर सामान्य तासीर वाला। इस उपाय को अन्य उपायों के साथ लंबे समय तक ट्राई करती रहें। इससे न केवल साइज बढ़ाने में मदद मिलती है बल्कि जिन महिलाओं के स्तन ढीले होते हैं उनमें कसावट भी आती है।





# ब्रेस्ट साइज बढ़ाने के लिए करें एक्सरसाइज

**ब**ड़े और सुडौल ब्रेस्ट काफी अट्रैक्टिव लगते हैं। जिन महिलाओं के ब्रेस्ट सुडौल होते हैं, उनपर सभी तरह के आउटफिट काफी अच्छे लगते हैं। लेकिन कुछ महिलाएं छोटे ब्रेस्ट साइज से परेशान रहती हैं। छोटा ब्रेस्ट साइज महिलाओं के कॉन्फिडेंस लेवल को कम कर देता है, वहीं अच्छे आउटफिट में भी परफेक्ट लुक नहीं मिल पाता है। ऐसे में छोटे ब्रेस्ट साइज वाली महिलाएं अक्सर अपने स्तनों को सुडौल और अट्रैक्टिव बनाने के लिए कई तरह की क्रीम्स और ऑयल का इस्तेमाल करने लगती हैं। कुछ महिलाएं तो इंजेक्शन और सर्जरी तक के ऑप्शन को अडॉप्ट कर लेती हैं। लेकिन ब्रेस्ट साइज को नैचुरल तरीके से बढ़ाना सबसे बेस्ट ऑप्शन माना जाता है। ब्रेस्ट साइज को नैचुरली बढ़ाने के लिए आप एक्सरसाइज का सहारा ले सकती हैं। जी हां, रेगुलर एक्सरसाइज प्रैक्टिस करके ब्रेस्ट साइज बढ़ाने में मदद मिल सकती है। ऐसे में आप सोच रही होंगी कि आखिर ब्रेस्ट साइज बढ़ाने के लिए कौन सी एक्सरसाइज करें या ब्रेस्ट साइज बढ़ाने के लिए बेस्ट एक्सरसाइज कौन सी है

## ब्रेस्ट साइज बढ़ाने में कैसे मददगार है एक्सरसाइज

रेगुलर एक्सरसाइज करने से ब्रेस्ट मसल्स गेन करने में मदद मिलती है। दरअसल, एक्सरसाइज से ब्रेस्ट टिश्यू के पीछे मौजूद मसल्स मजबूत बनती हैं और टोन होती हैं। इससे ब्रेस्ट साइज बढ़ने में मदद मिलती है। रेगुलर एक्सरसाइज से बॉडी को भी एक परफेक्ट शेप मिलती है।

## वॉल प्रेस एक्सरसाइज

अगर आपका ब्रेस्ट साइज कम है, तो आप रोजाना वॉल प्रेस एक्सरसाइज कर सकते हैं। वॉल प्रेस एक्सरसाइज ब्रेस्ट साइज बढ़ाने और अट्रैक्टिव बनाने में मदद कर सकती है। वॉल प्रेस एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले दीवार से सामने खड़ी हो जाएं। अपनी हथेलियों को अपने चेस्ट की समान ऊंचाई पर दीवार पर रखें। अब हथेलियों के सहारे पुशअप करें। इसके लिए अपनी दोनों कोहनियों को मोड़ते हुए सिर को दीवार के पास ले

जाएं। फिर दोनों कोहनियों को सीधा करें और सिर को पीछे ले जाएं। आप इस एक्सरसाइज को तकरीबन 10-15 मिनट तक कर सकती हैं। इसकी रेगुलर प्रैक्टिस से आपको ब्रेस्ट साइज बढ़ाने में काफी मदद मिल सकती है।

## आर्म प्रेस एक्सरसाइज

रेगुलर आर्म प्रेस एक्सरसाइज करके भी ब्रेस्ट साइज को बढ़ाया जा सकता है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आप बिल्कुल सीधी खड़ी हो जाएं। अब अपने दोनों हाथों को सामने की तरफ जाएं। अपने हथेलियों और आर्म्स को आपस में जोड़ लें। इसके बाद हाथ खोलें और फिर कंधे के बगल में ले जाएं। फिर दोबारा हाथों को सीधा करें और हथेलियों को जोड़ लें। इस एक्सरसाइज को आप लगातार 10 मिनट तक कर सकती हैं। आर्म प्रेस एक्सरसाइज करने से आपकी चेस्ट की मसल्स स्ट्रॉन्ग बनती हैं। साथ ही मसल्स गेन होती है और ब्रेस्ट साइज बढ़ता है।

## डंबल चेस्ट प्रेस एक्सरसाइज

अगर आप ब्रेस्ट साइज बढ़ाना चाहती हैं, तो रोजाना डंबल चेस्ट प्रेस एक्सरसाइज की प्रैक्टिस कर सकती हैं। इस एक्सरसाइज को करने से चेस्ट मसल्स बड़ी और ताकतवर बनती हैं। यह एक्सरसाइज ब्रेस्ट टिश्यू को बाहर की तरफ धकेलती है। इस एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले ढलान वाली बेंच पर लेट जाएं। शरीर के वजन को चेस्ट की तरफ लिफ्ट करने की कोशिश करें। हाथों पर डंबल पकड़ लें, कोहनी से मोड़ें और आर्म्स को ऊपर की तरफ रखें। इसके बाद हाथों को नीचे लाएं और फिर ऊपर ले जाएं। आप इस एक्सरसाइज को 10-15 बार दोहरा सकते हैं।

## पुश-अप्स लगाएं

ब्रेस्ट साइज बढ़ाने के लिए आप पुश अप्स एक्सरसाइज भी कर सकती हैं। पुश अप्स करने से चेस्ट मसल्स गेन होती हैं और ब्रेस्ट अट्रैक्टिव बनते हैं। इसके लिए आप फर्श पर पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी दोनों हथेलियों को कंधों के पास रखें। फिर कोहनियों को मोड़ते हुए सीने को फर्श पर लगा लें। अब पहली वाली स्थिति में आ जाएं। पुश अप्स करते हुए कमर, पीठ और पैरों को बिल्कुल सीधा रखें। अगर आप रोजाना पुश अप्स लगाएंगी, तो इससे आपको ब्रेस्ट साइज बढ़ाने में काफी मदद मिल सकती है।



बच्चों को स्तनपान कराने से बच्चे की सेहत के साथ ही महिलाओं में भी स्तन कैंसर और ओवैरियन कैंसर होने का खतरा कम होता है। लेकिन ये जानने के बाद भी महिलाएं अक्सर काम के दबाव में बच्चे को बोतलबंद दूध पिलाना ज्यादा बेहतर मान बैठती है। आंकड़ें भी कुछ इसी ओर इशारा करते हैं। दुनिया में केवल सात फीसदी महिलाएं ही एक साल तक बच्चों को स्तनपान कराती हैं। दुनिया में बच्चों को स्तनपान न कराने का सबसे खराब रिकार्ड ब्रिटेन का है। यहां 200 महिलाओं में से केवल एक महिलाएं ही बच्चों को एक साल तक दूध पिलाती है।

## स्तनपान: कई बीमारियों से बचाता है

जर्मनी और ब्राजील का भी कुछ ऐसा ही हाल है। वहीं देश का हाल भी कुछ जुदा नहीं हैं। साउथ एशिया के देशों में भारत सबसे निचले स्तर पर है। अक्सर आफिस संभालने वाली महिलाओं में ये समस्या देखी जाती है। ऐसे में महिलाएं बच्चो को बोतलबंद दूध पिलाना जल्दी ही शुरु कर देती है। लेकिन इससे न सिर्फ बच्चे को बल्कि महिलाओं को भी नुकसान उठाना पड़ता है। मौजूदा समय में महिलाओं में स्तन कैंसर और ओवैरियन कैंसर का खतरा दोगुना हो गया है। वहीं मां के दूध में कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो कि बाजार के दूध में नहीं पाए जाते हैं।



### बच्चों को स्तनपान कराने से होने वाले लाभ

स्तनपान कराने से दूध खरीदने का खर्च बच जाता है। स्तनपान करने वाले बच्चे सामान्य बच्चों की तुलना में कम बीमार पड़ते हैं। इसलिए आपको बार- बार डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ता। शिशु की त्वचा के संपर्क में आने से महिलाओं में आक्सीटोसिन नामक हार्मोन बनता है, जिससे तनाव कम होता है और प्रसव पूर्व अवसाद का खतरा भी कम होता है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अधिक कैलोरीज की आवश्यकता होती है, जिससे वजन कम होता है और यूटेरस भी जल्दी आकार में आ जाता है। स्तनपान कराने से माँ को स्तन कैंसर और अन्य कई ऐसी बीमारियों के होने का खतरा एकदम कम हो जाता है। स्तनपान आक्सीटोसिन हार्मोन के स्त्राव को यह बढ़ाता है जिसकी वजह से आपके गर्भाशय और शरीर को पुन उसी अवस्था में आने में मदद मिलती है। नियमित स्तनपान कराने वाली महिलाओं में मासिक धर्म समय पर होता है। जिससे शरीर से आयरन कम मात्रा में निकलता है। इस तरह महिलाएं आयरन की कमी से बच सकती है। **किस आयु तक कराएं बच्चों को स्तनपान:** देश में स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से कम से कम छ माह तक स्तनपान को जरूरी करार दिया गया है। लेकिन अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडिएट्रिक्स के 12 महीने तक बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए। वहीं विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से 2 साल तक बच्चे को स्तनपान कराना बेहतर होता है।



# फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट और ब्रेस्ट कैंसर

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट एक सामान्य ब्रेस्ट से संबंधित स्थिति है जो कैंसर से अलग होती है। आधे से अधिक महिलाओं को कुछ स्थितियों में फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट से जूझना पड़ता है। ये हर उम्र की महिलाओं को हो सकता है लेकिन ये नई बनी माताओं को अधिक होता है खासकर नई युवा महिलाओं को जो मां बनने वाली हैं। फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट, एक या दोनों स्तनों में हो सकता है। इसके और क्या कारण हैं और इसके बारे में विस्तृत जानकारी के लिए इस लेख को पढ़ें।



फा

इब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट में स्तनों में गांठ बन जाती है। लेकिन ये स्तन कैंसर से अलग होते हैं। स्तनों में गांठ स्तन कैंसर के लक्षणों में से एक होते हैं लेकिन सभी तरह के स्तनों में गांठ कैंसर के लक्षण नहीं होते। स्तनों में कुछ गांठ फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लक्षण होते हैं। ये गिल्टी की तरह होते हैं जो स्तनों में होते हैं। हर महीने होने वाले हार्मोनल बदलाव भी फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट का कारण हो सकते हैं।

## फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट

**फाइब्रोसिस** - फाइब्रोस टिशूज, स्कार टिशूज की तरह होते हैं। ये छुने में हार्ड होते हैं और हल्का दर्द होता है। लेकिन ये कैंसर का खतरा नहीं बढ़ाते हैं।

**सिस्ट** - ये स्तनों में बनने वाला फ्लूइड होता है। माइक्रोस्कोपिक सिस्ट बहुत छोटे होते हैं जो बच्चे के पैदा होने के बाद स्तनों को भरने के लिए काफी नहीं होते हैं। ऐसे में ये मैक्रोसिस्ट में बदल जाते हैं जो आकार में बड़े होते हैं और इन्हें आप महसूस कर पाते हैं। जब यही सिस्ट आकार में मैक्रोसिस्ट से भी बड़े होने लगते हैं तो स्तनों में गांठ का उभार होने लगता है जो फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट में बदल जाते हैं।

## फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लक्षण

- स्तनों में स्वेलिंग होना या उनका मोटा होना।
- स्तनों का कठोर और आकार में बड़ा होना।
- स्तनों में दर्द होना।

## फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट का इलाज

- अधिकतर केस में फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लिए इलाज की जरूरत नहीं पड़ती। यह रोजाना के ब्रेस्ट एक्सरसाइज से ठीक हो जाता है।
- ब्रेस्ट की मसाज भी फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लिए बेहतर इलाज मानी जाती है।
- अगर अधिक दर्द देने पर डॉक्टर नीडिल के जरिये स्तनों में से अतिरिक्त सिस्ट फ्लूइड निकाल देते हैं। लेकिन फ्लूइड का लगातार बनना जारी रहता है जिसको लिफ्टिंग में बनाए रहने के लिए जरूरी है कि महिलाएं ब्रेस्ट एक्सरसाइज या ब्रेस्ट की मसाज करते रहे।
- अगर आपको भी अपने ब्रेस्ट में किसी तरह की गांठ दिखे तो चिकित्सक से इसके बारे में सलाह जरूर लें।

# नई डिटेक्शन किट बताएगी ब्रेस्ट कैंसर उपचार में कीमोथेरेपी की जरूरत है या नहीं

## जानिए क्या है यह नया टूल

**अ**ब तक किसी भी तरह के कैंसर के उपचार में कीमोथेरेपी सर्वाधिक प्रभावशाली तकनीक है। पर यह इतनी दर्दनाक है कि इससे कैंसर रोगियों का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। नई तकनीक इसकी आवश्यकता का सही-सही आकलन कर पाएगी।

बदल रहे लाइफस्टाइल और खान पान की आदतों में लापरवाही के चलते महिलाओं में दिनों दिन ब्रेस्ट कैंसर के मामलों में तेजी से इजाफा देखने को मिल रहा है। स्तन कैंसर के रोगियों को ठीक करने के लिए कीमोथेरेपी हमेशा से इलाज का हिस्सा रहा है। मगर इन दिनों कैंसर के इलाज के लिए कुछ ऐसे स्क्रीनिंग टेस्ट इजाद किए गए हैं, जिसके बाद अब कीमोथेरेपी के खर्च से आसानी से बचा जा सकता है। दरअसल, भारतीय मूल के वैज्ञानिक डॉ हेममेल अमरानिया और उनकी टीम ने एक रैपिड स्क्रीनिंग सिस्टम खोज निकाला है। इसके इस्तेमाल से अब स्तन कैंसर को समय रहते डिटेक्ट कर लिया जाएगा। इससे रोगियों को कीमोथेरेपी की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

**जानिए क्या है ब्रेस्ट कैंसर के लिए बनाई गई डिटेक्शन किट:** आमतौर पर खतरा बढ़ने के बाद मरीज को कीमो की प्रक्रिया से होकर गुजरना ही पड़ता है। मगर इस टेस्ट से रोग को शुरूआती स्टेज में ही पकड़ा जा सकता है। इससे इलाज करने में भी बेहद आसानी रहती है। लंदन बेस्ड इम्पीरियल कॉलेज एंड कैंसर



रिसर्च सेंटर में डिजीस्टेन मेडिकल फर्म ने एक डिटेक्शन किट तैयार की है। इस किट को पैथोलॉजिस्ट समेत करीबन 1,500 ऑन्कोलॉजिस्ट के इनपुट के साथ बनाया गया है। जहां नॉटिंगहम यूनिवर्सिटी अस्पताल और

लंदन के चेरिंग क्रॉस अस्पताल में इसका ट्रायल सफल रहा। वहीं भारत में अपोलो ग्रुप भी उच्च स्तर पर इसकी टेस्टिंग प्रक्रिया में जुटा हुआ है।

लंदन के शोधकर्ता और वाई कॉम्बिनेटर के संस्थापक डॉ हेममेल अमरानिया ने इस तकनीक को सस्ती और तेज बताया है। उनका कहना है कि इस तकनीक में 95 प्रतिशत से अधिक सटीकता के चांस हैं। जो कम समय में रिजल्ट उपलब्ध करवाने में कारगर है। न केवल समस्या को इवेल्यूएट करने की स्पीड घंटों और दिनों में होगी। वहीं अगर खर्च की बात करें, तो इस टेस्ट का खर्चा भी कीमोथेरेपी से 30 फीसदी कम होगा।

**सही निदान से सस्ता होगा कैंसर का उपचार:** आमतौर पर कैंसर के निदान के लिए एक्साइज्ड बायोप्सी सैम्पल्स का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हें हेमेटॉक्सिलिन और ईओसिन के आधार पर हिस्टोपैथोलॉजी प्रोटोकॉल का उपयोग करके वर्गीकृत किया जाता है। वहीं नई तकनीक मिड इन्फ्रारेड इमेजिंग के जरिए बायोप्सी अनुभाग में न्यूक्लिक एसिड या परमाणु से साइटोप्लाज्मिक रासायनिक अनुपात की आंशिक एकाग्रता को मापने का काम करती है।

इसका मकसद कैंसर के डायग्नोज की क्षमता को इवेल्यूएट करना है। ये प्रक्रिया खासतौर से ब्रेस्ट कैंसर के खतरे का पता लगाने में मददगार साबित होगी। जो दुनिया भर में पाए जाने वाले कैंसर में से सबसे ज्यादा पाया जाता है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# महिलाओं में कैल्शियम की कमी को करें दूर

जब बात महिलाओं की होती है, तब वह आराम से हर बीमारी को नजरअंदाज कर देती हैं। यही कारण है कि आज दुनियाभर में महिलाओं को ही सबसे ज्यादा भयंकर बीमारी का समाजा करना पड़ रहा है। अधिकतर महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देती। कई बार इसी वजह से कोई बड़ी बीमारी बाद में या लाइलाज स्टेज पर पता चल जाती है। ऐसी कुछ बीमारियां हैं, जो अगर जल्द पहचान में न आयीं तो उनसे जान को खतरा पैदा हो जाता है। इसलिये अच्छा होगा कि कोई भी बीमारी का अंदेशा होने पर जल्द से जल्द उसकी समस्या का समाधान कर लें।

**ऑ** स्टियोपोरोसिस का नाम तो आपने सुना ही होगा, अगर नहीं तो यह हड्डी की एक अवस्था होती है जिसमें हड्डियाँ उम्र के साथ मुलायम हो कर चटकने लगती हैं। इसका ट्रीटमेंट थोड़ा मुश्किल हो जाता है क्योंकि जब तक किसी महिला को इस बीमारी के बारे में पता चले, तब तक बहुत देर हो जाती है। इसकी समस्या कैल्शियम की कमी से होती है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप की उम्र क्या है क्योंकि अवस्था कोई भी हो अपनी हड्डी को मजबूत रखना बहुत जरूरी है। कई लोगों का यह मानना है कि हड्डी तो वैसे भी शरीर का सबसे मजबूत अंग होता है तो भला इसकी देखभाल करने से क्या फायदा। यह बीमारी ज्यादातर महिलाओं और लडकियों में देखने को मिलती है। यह ज्यादातर 50 की उम्र की महिलाओं को होती है। हड्डी को मजबूत बनाने के लिए क्या आहार ले सकते हैं-

**दूध** : आपकी मां आपको हर वक्त दूध पीने को हमेशा कहती हैं क्योंकि इसके पीछे एक कारण है। दूध कैल्शियम और विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत होता है। रिसर्च के मुताबिक कुछ डेयरी प्रोडक्ट जैसे कि चीज़ और

आइस्क्रीम भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत माने जाते हैं पर उनमें विटामिन डी नहीं पाया जाता।

**व्यायाम** : व्यायाम न करना बहुत ही गलत आदत है। अगर आपको अपनी हड्डी को मजबूत बनाना है तो अभी से ही टहलना, जौगिंग करना, वेट लिफ्टिंग, पुश अप और सीडियां चढना शुरू कर दें। आप को हफ्ते में छह दिन 30 मिनट तक के लिए तो व्यायाम करना ही चाहिए।

**मेवा-बीज** : अगर आपको किसी भी प्रकार का मेवा पसंद है तो उसे जरूर खाएं। कद्दू के बीज में मैग्नीशियम होता है। बादाम

और पिस्ता जैसे मेवे भी आप खा सकती हैं। इसमें ढेर सारे पोषक तत्व आपकी हड्डी को मजबूती देंगे। अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा बहुत अधिक पायी जाती है। साथ ही इसमें अल्फालिनोलिक एसिड होता है जो हड्डी को मजबूती प्रदान करता है।

**गाजर** : इस सब्जी में अल्फा कैरोटीन, बीटा कैरोटीन और बीटाक्रोटाएक्सथिन पाया जाता है। सलाद के रूप में इसको कच्चा खा सकते हैं।

**विटामिन डी** : यह पोषक तत्व कैल्शियम को सोखने और बनाये रखने में काम आता है। सूरज की धूप शरीर में विटामिन डी भरती है और इसे पाने के लिए आपको संतरे का जूस, दूध, मछली आदि खाना चाहिये।

कैल्शियम एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी शरीर को काफी जरूरत होती है। दूसरे पोषक तत्व की तरह ही हमारे डाइट में कैल्शियम की बड़ी भूमिका होती है। मजबूत हड्डी और दांत के निर्माण में कैल्शियम आवश्यक होता है। इतना ही नहीं, कैल्शियम हमारे स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए निःसंदेह कैल्शियम एक जरूरी पोषक तत्व है। पोषक तत्व का सेवन और इसका स्तर महिला और पुरुष में अलग-अलग हो सकता है। कई बार महिलाओं को अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कुछ अतिरिक्त पोषक तत्व की जरूरत होती है। महिलाएं अपने करियर और फैमिली का ध्यान रखते-रखते कई बार अपने आहार और फिटनेस को लेकर लापरवाह हो जाती हैं। वह भूल जाती है कि उनकी अपनी भी जिंदगी है और उन्हें अपना भी ख्याल रखना चाहिए।

# दूध है जरूरी हर उम्र में

हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रही।

**दू**ध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दूध प्रोटीन, खनिज और विटामिन का पौष्टिक एवं सस्ता स्रोत है। बावजूद इसके, दूध को दरकिनार करके सोडा, जूस और स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन किया जाता है। इससे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी आहार संबंधी बीमारियां होने का खतरा होता है। अधिक मीठे पेय पदार्थों के स्थान पर पोषक तत्वों से युक्त दूध को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। यहाँ हम आपको बता रहे हैं कि हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

## बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों, दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस को पचाने में मदद करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

## किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शुगर युक्त पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि

किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन संबंधी, मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ओस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आश्चर्यजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

## वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है, इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर

डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सोलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।

## दूध और दही से मजबूत होती हैं हड्डियां

एक नए अध्ययन में पता चला है कि दूध और दही जैसे डेयरी उत्पाद कूल्हे की हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। कम वसा वाले दूध और दही जैसे खाद्य पदार्थ शरीर में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा को बढ़ाते हैं। डेयरी उत्पादों में बहुत से पोषक तत्व होते हैं जो हड्डियों के लिए लाभदायक होते हैं।

वैसे क्रीम वाले दुग्ध उत्पादों जैसे आइसक्रीम जैसे खाद्य पदार्थों में कम पोषक तत्व होते हैं और इनमें वसा और शर्करा की मात्रा अधिक होती है। अध्ययन में पाया गया कि हर रोज दूध और दही खाने वाले लोगों की हड्डियां अपेक्षाकृत मजबूत और स्वस्थ होती हैं।

आईएफएआर के अध्ययनकर्ताओं ने 3,212 लोगों को खाने-पीने की आदतों से संबंधित प्रश्नावली भरने को दी। प्राप्त आंकड़ों की सहायता से अध्ययनकर्ताओं ने डेयरी उत्पादों के हड्डियों पर होने वाले प्रभावों का पता लगाया। इस अध्ययन के द्वारा इस विचार का समर्थन किया गया कि पौष्टिक खाद्य पदार्थ हड्डियों के रोगों से मुकाबला करने में सहायक होते हैं।



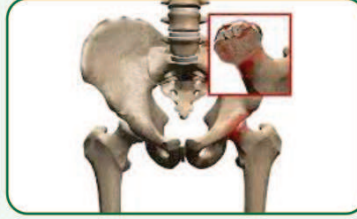


# हानिरहित होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा अपनाकर आप भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं - डॉ. ए. के. द्विवेदी

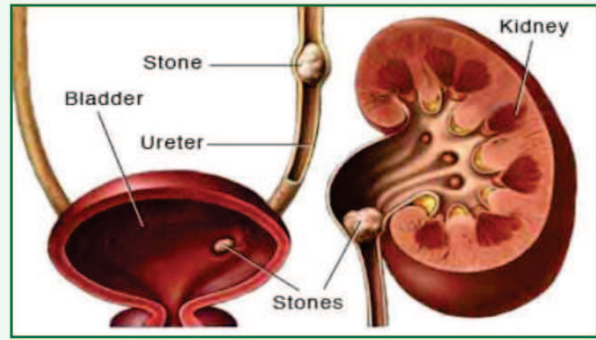
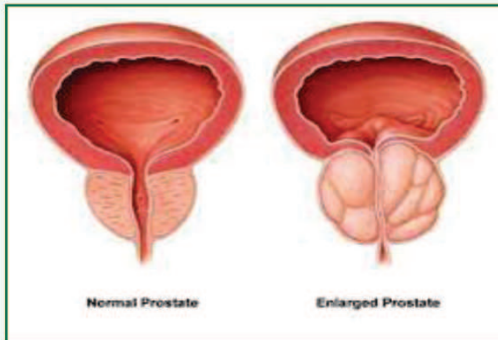
9993700880

9893519287

कार्य करने के तरीके और हमारा रहन सहन भी कई बीमारियों का कारण बन सकता है जिनमें प्रमुखता से रेडिकुलोपैथी-सर्वाइकल एवं लम्बर स्पॉन्डिलाइटिस तथा घुटनों का दर्द शामिल है लेकिन कोविड के बाद आजकल अवस्कुलर नेक्रोसिस (ए.वी.एन.) भी देखने को मिल रहा है इन सबका सरल समाधान होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी के सहयोग से किया जा सकता है



आजकल कामकाज के कारण बढ़ती मीटिंग की व्यस्तता तथा बदलते खान पान के तरीके और स्ट्रेस की वजह से कई बार हम समय पर शांति से बैठकर भोजन नहीं कर पाते हैं और पानी भी कम पीते हैं तथा पेशाब और स्टूल भी समय से हाजत लगने पर नहीं जा पाते हैं जिसके कारण बार-बार युरिन इन्फेक्शन तथा कब्ज की समस्या हो जाती है परिणामस्वरूप पाईल्स, फिशर-फिशचुला एवं प्रोस्टेट और पथरी इत्यादि जटिल बीमारी हो जाती है और शीघ्र लाभ के लिए कई बार मरीज अनभिज्ञता के चलते ऑपरेशन भी करा लेते हैं जबकि इन स्वास्थ्य समस्याओं को हमारे खान-पान और दिनचर्या को सुधार कर होम्योपैथी और नेचुरोपैथी के सहयोग से आसानी से ठीक किया जा सकता है



## एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर Call : 99937-00880, 0731-4064471

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर, एडवॉर्ड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर Call : 98935-19287, 0731-4989287

# *Index & AMALTAŞ* GROUP OF INSTITUTIONS

## **ADMISSIONS OPEN** COURSES OFFERED

**MD: DOCTOR OF MEDICINE**  
**MS: MASTER OF SURGERY**  
 (Clinical & Non-clinical) (Eligibility: NEET)

**MBBS: BACHELOR OF MEDICINE**  
**BACHELOR OF SURGERY**  
 (Eligibility: NEET)

**AGRICULTURE**  
 • B.Sc. (Hons.)

**LIBRARY SCIENCE**  
 • B.Lib. Sc. • M.Lib. Sc.

### **MANAGEMENT**

- MBA (Hotel Management)
- MBA (Hospital Administration)
- MBA (Plain) • BBA (Plain)
- BBA (Hotel Management)
- BBA (Hospital Administration)
- B.Com. • M.Com.

**ARTS**  
 • B.A. • M.A. • B.D.

**RESEARCH**  
 • Ph.D. (Medical)  
 • Ph.D. (Non-Medical)

**DENTAL**  
 • MDS • BDS

### **SCIENCE**

- (Non-Med.)
- B.Sc.
  - M.Sc.
  - Bio-Chemistry
  - Microbiology
  - Biotech

### **MEDICAL**

- M.Sc.
- Bio-Chemistry
- Microbiology
- Anatomy
- Physiology
- Biotech



OUR GROUP OF INSTITUTIONS: **CENTRAL INDIAN**





UTIONS

ERED

MEDICINE  
SURGERY

CE  
b. Sc.

Design

cal)



# MALWANCHAL UNIVERSITY

## INDORE

A Private University Established by  
M.P. Niji Vishwavidyalay Adhiniyam No. 17 of 2007

Reg. No. MPPU20

Campus: Index City, NH-59A,  
Nemawar Road, Indore - 452016 (M.P.)

☎ 0731-4013774, 4013370

✉ registrar@malwanchaluniversity.com

🌐 www.malwanchaluniversity.com

FOR ADMISSION CONTACT  
**8349101011, 8349101020**

INDIA'S LARGEST MEDICAL EDUCATION GROUP



PANKAJ



सेहत के लिए अमृत  
है यह छोटा लाल  
फल, कीमत में  
बेहद कम, खाने से  
बढ़ जाती है  
इम्युनिटी, कैंसर से  
भी होता है बचाव।



# स्ट्रॉबेरी खाने से बढ़ जाती है इम्युनिटी



स्ट्रॉबेरी अपने रंग, डिजाइन और टेस्ट तीनों की वजह से लोगों के बीच खास बनी हुई है. इसका फ्लेवर इतना स्ट्रॉंग होता है कि इसे शोक, केक, चॉकलेट्स समेत कई चीजों में इस्तेमाल किया जाता है. हालांकि, यह डिशेज इतने हेल्दी न हों, लेकिन ताजे-ताजे लाल-लाल स्ट्रॉबेरी स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी असरदार हो सकते हैं. इनके सेवन से वजन कम करने से लेकर कैंसर से बचाव कर सकता है. आइए जानते स्ट्रॉबेरी खाने के चमत्कारी लाभ.

- स्ट्रॉबेरी अपने रंग, डिजाइन और टेस्ट तीनों की वजह से लोगों के बीच खास बनी है.
- इसको शोक, केक, चॉकलेट्स समेत जैसी तमाम चीजों में इस्तेमाल किया जाता है.
- स्ट्रॉबेरी के नियमित सेवन से वजन कम करने से लेकर कैंसर तक से बचाव होता है.
- हमारे आसपास कई ऐसे साधारण फल हैं, जो खाने में टेस्टी होने के साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं. ऐसे ही फलों में स्ट्रॉबेरी भी एक है. इसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है. स्ट्रॉबेरी अपने रंग, डिजाइन और टेस्ट तीनों की वजह से लोगों के बीच खास बनी हुई है. इसके फ्लेवर्स के डिशेज बच्चों को काफी पसंद होते हैं. इसका फ्लेवर इतना स्ट्रॉंग होता



## अनमोल हॉस्पिटल

100 बेडेड सर्वसुविधायुक्त मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

जिसमें उपलब्ध हैं - सर्वसुविधायुक्त आई.सी.यू. एडवान्स आई.सी.यू. एडवान्स ऑपरेशन, लेबर रूम, पी.आई.सी., जनरल, प्राइवेट एवं सेमी-प्राइवेट वार्ड  
हमारे यहां बच्चादानी का ऑपरेशन, डिलेवरी, हार्निया, अपेन्डिक्स, पाईल्स, फिशचुला, पथरी, हड्डी रोग, हृदय रोग, किडनी रोग, महिला रोग, आदि जटिल बिमारियों का ईलाज विशेषज्ञों द्वारा उचित परामर्श शुल्क पर किया जाता है।

26/27, सेक्टर बी. कमला नेहरू कॉलोनी, खड़े गणेश मंदिर के पास, महेश गार्ड लाईन, इन्दौर  
0731-3594048, 9200608569, 9753555022, 9981028593



# इन आदतों के चलते युवाओं को आता है हार्ट अटैक

यु

वाओं में हार्ट अटैक के मामलों में बढ़ोत्तरी हुई है। कोलेस्ट्रॉल, तनाव, मोटापा आदि बीमारियां भी आपके दिल की धड़कनों को रोक सकती हैं। अपनी दिनचर्या को सुधारे और रखें दिल का ख्याल।

## रखें दिल का ख्याल

जवां दिल कब धड़कते-धड़कते बंद हो जाए इसका कोई भरोसा नहीं होता है। जी, कई शोधों के अनुसार युवाओं में हार्ट अटैक के मामलों में बहुत वृद्धि हुई है। तकरीबन 30 से 39 वर्ष के लोगों में हार्ट अटैक का खतरा बढ़ गया है। बदलती जीवन शैली ने दिल के हाल भी बदल कर रख दिए हैं। आजकल के युवा अपने शौक और आदतों के चलते सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। हम आपको बताते किन वजहों से आपका दिल हार्ट अटैक का शिकार हो सकता है।

## कोलेस्ट्रॉल कम रखें

कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं -बैड कोलेस्ट्रॉल और गुड कोलेस्ट्रॉल। बैड कोलेस्ट्रॉल एलडीएल ही हार्ट अटैक का कारण होता है लेकिन इसमें भी A और B टाइप के दो LDL होते हैं। इसलिए कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाते हुए यह जानना आवश्यक है कि इसमें LDL की मात्रा क्या है और उसमें भी A और B टाइप के LDL की मात्रा कितनी है।

## डायबिटीज़ का रखें ख्याल

कोरोनरी हार्ट डिजीज पेशेंट में 90 परसेंट लोग टाइप टू डायबिटीज़ के शिकार होते हैं। डॉक्टर का कहना है कि एक तिहाई ऐसी समस्या को कम किया जा सकता है। इसके लिए सही डाइट मेनटेन करना, नियमित रूप से एक्सरसाइज करना और स्मोकिंग छोड़ना जरूरी है।

## स्मोकिंग और अल्कोहल से बचें

स्मोकिंग और अल्कोहल युवाओं में कोलेस्ट्रॉल के खतरनाक लेवल तक पहुंचने की सबसे बड़ी वजह है। केवल स्मोकिंग की वजह से ही 22 परसेंट कॉर्डियोवस्कुलर बीमारियां होती हैं और इसके अलावा कैंसर और क्रॉनिक रेस्पिरेटरी डिजीज का खतरा अलग से रहता है। शराब दिल



की मांसपेशियों को स्थायी रूप से निहायत कमजोर कर देती है।

## मोटापा कम करें

ओवर वेट और मोटे लोगों में हार्ट डिजीज का ज्यादा खतरा रहता है। इसकी कई वजहें हैं जिसमें फैट, सॉल्ट और शुगर का बढ़ता चलन लोगों को बीमारी दे रहा है। यही नहीं, इनकी लाइफ स्टाइल भी इस बीमारी की मुख्य वजह बन रही है।

## तनाव से रहें दूर

युवाओं को जीवनशैली में सुधार लाना जरूरी है। रोज का अत्यधिक तनाव ब्लड प्रेशर को बढ़ाता तो है ही, साथ ही यह हृदय की पेशियों को भी प्रभावित करता है। ये उन लोगों में ज्यादा है जो काफी महत्वाकांक्षी हैं। एक-दूसरों से आगे बढ़ने की होड़ में लगातार प्रयासरत रहते हैं। आपका छोटा सा दिल इतना बोझ नहीं उठा सकता तो खुद के दिमाग को शांति दे।

## मांस से बचें

मांस और डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे मक्खन, चीज में वसा अधिक पाई जाती है, साथ ही पकाए गए बिस्कुट या केक में भी यह अधिक होता है। इनसे शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में तेजी से इजाफा

हो जाता है। शरीर में सोडियम की मात्रा सही अनुपात में बनाए रखने के लिए भोजन में नमक की कुछ मात्रा होनी जरूरी है, पर ज्यादा नमक हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोग का कारण भी बन सकता है।

## हेल्दी फूड लें

स्वस्थ हृदय के लिए जरूरी है कि रोज आपके भोजन में पांच प्रोटीनयुक्त पदार्थ, फल और सब्जियां हों। विटामिन और प्रोटीनयुक्त डाइट एलडीएल को कम करने में सहायक होती है तथा कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकती है। तनाव से दूर रहें। सूखे मेवे के सेवन से हार्ट अटैक के खतरों को 20-40 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

## शारीरिक श्रम करें

नियमित रूप से शारीरिक श्रम हृदय से जुड़ी कई बीमारियों जैसे उच्च रक्तचाप, अत्यधिक वजन के जोखिम को काफी हद तक कम कर देता है। एक सप्ताह में 150 मिनट अर्थात तकरीबन ढाई घंटे के हल्के व्यायाम या 15 मिनट अर्थात सवा घंटे के कड़े व्यायाम की सलाह दी जाती है। साथ ही तनाव से दूर रहें, क्योंकि तनाव हार्ट अटैक होने के मुख्य कारणों में से एक होता है।



# एमजीएम मेडिकल कॉलेज में भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के साइंटिफिक एडवाइजरी बोर्ड मेंबर डॉ. ए.के. द्विवेदी का उद्घोषन

इंदौर. आज हमारे शहर के लगभग 90% एलोपैथिक डॉक्टर खुद को भीतर से फिट रखने और मेंटल बूस्टअप के लिए नियमित रूप से योग कर रहे हैं। हालांकि योग एलोपैथिक मेडिसिन का हिस्सा नहीं है, लेकिन इसके परिणाम बहुत बेहतर हैं। इसी तरह कोरोना काल में बड़ी संख्या में मरीज, होम्योपैथिक की आर्सेनिक एल्बम और आयुर्वेदिक मेडिसिन और काढा का सेवन कर महामारी के दौर में खुद को सुरक्षित रखने में सफल रहे और उसी दौरान यह तथ्य भी पुख्ता हो गया कि एलोपैथिक के साथ अगर हम होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक, प्राकृतिक और योग चिकित्सा आदि को मिलाकर हॉलिस्टिक अप्रोच के साथ मरीज का इलाज करेंगे तो उसके बहुत अच्छे परिणाम मिलेंगे। इसीलिए अब सरकार भी इस तरह की कारगर चिकित्सा पर विशेष रूप से जोर दे रही है। यह बात एमजीएम मेडिकल कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में भारत सरकार के आयुष मंत्रालय की वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य और प्रोफेसर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर डॉ. ए.के. द्विवेदी ने एमजीएम में एमबीबीएस के छात्रों को संबोधित करते हुए कही। इस मौके पर मेडिकल कॉलेज डीन डॉ. संजय दीक्षित को इस तरह के आयोजन के लिए धन्यवाद भी दिया। स्वागत उद्घोषन कोर्स कोऑर्डिनेटर डॉ. संगीता पानेरी ने दिया।







# कोलेजन को बढ़ाएं और रहे जवां

हमारी स्किन, बाल, हड्डियां और अन्य ऊतकों के लिए कोलेजन का लेवल बढ़ना बहुत जरूरी है। यदि यह शरीर से कम होने लगता है तो आपके चेहरे पर झुर्रियां साफ दिखाई देने लगती हैं।

**को** लेजन एक प्रोटीन है, जो आपके शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह आपकी मांसपेशियों, हड्डियों, टेंडन, स्नायुबंधन, अंगों, रक्त वाहिकाओं, त्वचा, आंतों की परत, बाल और अन्य संयोजी ऊतकों में होता है। लेकिन जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, कोलेजन कम होने लगता है।

शरीर में कोलेजन का स्तर सही होना हमारे लिए बहुत जरूरी है। हम जानेंगे कोलेजन को बढ़ाने के उपाय और शरीर में इसके कार्य को समझने की कोशिश करेंगे। यदि यह शरीर से कम होने लगता है, तो इसकी वजह से कई समस्याएं हो सकती हैं जैसे कि:

- कोलेजन की कमी से क्या होता है
- शरीर और चेहरे में झुर्रियां आना और चेहरे का बेजान हो जाना
- कठोर, कम लचीले टेंडन और स्नायुबंधन का हो जाना
- मांसपेशियों का सिकुड़ना, कमजोर होना
- घिसे हुए कार्टिलेज के कारण जोड़ों का दर्द या ऑस्टियोआर्थराइटिस
- आपके पाचन तंत्र में अस्तर के पतले होने के

कारण गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं चलिए अब जानते हैं कि शरीर में कोलेजन का स्तर बनाए रखने के लिए क्या किया जा सकता है।

## प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाएं

जब आपका शरीर कोलेजन बनाता है, तो यह अमीनो एसिड को जोड़ता है। पोषक तत्व जो आपको प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से मिलते हैं। प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों में शामिल हैं:

- मेवे
- साबुत अनाज
- फलियां
- अंडे
- मांस
- डेयरी उत्पाद (दूध, पनीर)

## विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ

कोलेजन बनाने के लिए भी विटामिन सी की आवश्यकता होती है। आप फलों और सब्जियों को खाकर विटामिन सी प्राप्त कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- खट्टे फल (संतरे, अंगूर)
- लाल और हरी मिर्च
- टमाटर
- गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां (ब्रोकली, केल, ब्रसेल्स स्प्राउट्स)

## जिंक से भरपूर खाद्य पदार्थ

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपका शरीर अब पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाता है या उन्हें उतनी कुशलता से संश्लेषित नहीं कर पाता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शरीर में कोलेजन बनाने के लिए पर्याप्त तत्व हैं, आपको अपने खाने में बदलाव करने या सप्लीमेंट आहार लेने की आवश्यकता हो सकती है।

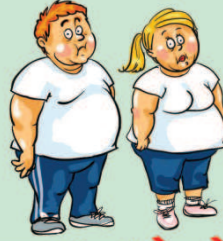
अगर आप स्वस्थ आहार खा रहे हैं और अपने शरीर को कोलेजन बनाने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व दे रहे हैं, तो संभवतः आपको सप्लीमेंट की आवश्यकता नहीं है। इसका सही प्रकार से पता लगाने के लिए कुछ जांचों के लिए आपके डॉक्टर आपको सलाह दे सकते हैं।

# होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी

## आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुस्झाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

**उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए**

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471



# अखरोट के औषधीय गुण

**अ** खरोट हमारे जीवन में फल होने के साथ साथ औषधी का काम भी करता है। अखरोट का रंग भूरा होता है। व इसका स्वाद फीका, मधुर, और स्वादिष्ट होता है। अखरोट का सेवन ब्रैस्ट कैंसर, कोलोन् कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट को ब्रेन फूड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलाटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनायड जो हमारे स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं। ये यौगिक कैंसर, बुढ़ापे, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाते हैं। अखरोट में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मौजूद होता है। विटामिन ई शरीर को हानिकारक ऑक्सीजन से सुरक्षा देता है। अखरोट के पेड़ बहुत सुन्दर और सुगन्धित होते हैं, इसकी दो जातियां पाई जाती हैं। जंगली अखरोट 100 से 200 फीट तक ऊंचे, अपने आप उगते हैं। इसके फल का छिलका मोटा होता है। कृषिजन्य 40 से 90 फुट तक ऊंचा होता है और इसके फलों का छिलका पतला होता है। इसे कागजी अखरोट कहते हैं। इससे बन्दूकों के कुन्दे बनाये जाते हैं।

## विभिन्न रोगों में अखरोट से उपचार

**टी.बी. (यक्ष्मा) के रोग में :** 3 अखरोट और 5 कली लहसुन पीसकर 1 चम्मच गाय के घी में भूनकर सेवन करने से यक्ष्मा में लाभ होता है।  
**पथरी :** साबुत (छिलके और गिरी सहित) अखरोट को कूट-छानकर 1 चम्मच सुबह-शाम ठंडे पानी में कुछ दिनों तक नियमित रूप से सेवन कराने से पथरी मूत्र-मार्ग से

निकल जाती है।

अखरोट को छिलके समेत पीसकर चूर्ण बनाकर रखें। 1-1 चम्मच चूर्ण ठंडे पानी के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम खाएँ। इससे रोग में पेड़ू का दर्द और पथरी ठीक होती है।"

**शैथ्यामूत्र (बिस्तर पर पेशाब करना):** प्रायः कुछ बच्चों को बिस्तर में पेशाब करने की शिकायत हो जाती है। ऐसे बाल रोगियों को 2 अखरोट और 20 किशमिश प्रतिदिन 2 सप्ताह तक सेवन करने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

**सफेद दाग :** अखरोट के निरन्तर सेवन से सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।

**फुन्सियां :** यदि फुन्सियां अधिक निकलती हो तो 1 साल तक रोजाना प्रतिदिन सुबह के समय 5 अखरोट सेवन करते रहने से लाभ हो जाता

**मिचलाना :** अखरोट खाने से जी मिचलाने का कष्ट दूर हो जाता है।

**मरोड़ :** 1 अखरोट को पानी के साथ पीसकर नाभि पर लेप करने से मरोड़ खत्म हो जाती है।

**बच्चों के कृमि :** कुछ दिनों तक शाम को 2 अखरोट खिलाकर ऊपर से दूध पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मल के साथ बाहर निकल जाते हैं। अखरोट की छाल का काढ़ा 60 से 80 मिलीलीटर पिलाने से आंतों के कीड़े मर जाते हैं।

**मस्तिष्क शक्ति हेतु :** अखरोट की गिरी को 25 से 50 ग्राम तक की मात्रा में प्रतिदिन खाने से मस्तिष्क शीघ्र ही सबल हो जाता है। अखरोट खाने से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

**बूढ़ों की निर्बलता :** 8 अखरोट की गिरी और चार बादाम की गिरी और 10 मुनक्का को रोजाना सुबह के समय खाकर ऊपर से दूध पीने से वृद्धावस्था की निर्बलता दूर हो जाती है।

**नेत्र ज्योति (आंखों की रोशनी) :** 2 अखरोट और 3 हरड़ की गुठली को जलाकर उनकी भस्म के साथ 4 कालीमिर्च को पीसकर अंजन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।



## गुण

अखरोट बहुत ही बलवर्धक है, हृदय को कोमल करता है, हृदय और मस्तिष्क को पुष्ट करके उत्साही बनाता है इसकी भुनी हुई गिरी सर्दी से उत्पन्न खांसी में लाभदायक है। यह वात, पित्त, टी.बी., हृदय रोग, रुधिर दोष वात, रक्त और जलन को नाश करता है। अखरोट ऊर्जा का बेहतर स्रोत है। साथ ही इसमें शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीआक्सीडेंट्स और विटामिन्स प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। अखरोट का तेल कई रूपों में काम में लिया जाता है। इसका तेल खाना बनाने के अलावा दवाइयों और खुशबू के

लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। अखरोट मिनरल्स का भी बेहतरीन स्रोत माना जाता है। जैसे मैंगनीज, कॉपर, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और सेलेनियम। प्रतिदिन मुट्ठी भर अखरोट आपके शरीर को मिनरल्स, विटामिन्स और प्रोटीन्स प्रदान करते हैं। अखरोट के तेल में बेहतरीन खुशबू होती है। यह तेल त्वचा के सूखेपन को दूर करता है।



**स्तन में दूध की वृद्धि के लिए :** गेहूं की सूजी एक ग्राम, अखरोट के पत्ते 10 ग्राम को एक साथ पीसकर दोनों को मिलाकर गाय के घी में पूरी बनाकर सात दिन तक खाने से स्त्रियों के स्तनों में दूध की वृद्धि होती है।

# उपवास करने के लिए सुझाव

स्वस्थ जीवन के लिए सुनहरा नियम है, 'न तो बहुत ज्यादा और न ही बहुत कम'। चाहे आपको काम करना, खेलना, भोजन करना या उपवास करना हो, यह सब सही मात्रा में किया जाना चाहिए।

आ

प सप्ताह के विशेष दिन पर, या महीने में निर्धारित दिनों के लिए उपवास कर सकते हैं। यहाँ जानिए आप कैसे नवरात्रि के नौ दिनों के लिए अपने

उपवास की योजना कर सकते हैं-

## नवरात्रि - 1 से 3 दिन

फल आहार का पालन करें। आप सेब, केला, चीकू, पपीता, तरबूज, और मीठे अंगूर की तरह मीठे फल खा सकते हैं। और आप भार तीय कर रौदा,

आंवला का रस, लौकी का रस और नारियल पानी भी ले सकते हैं।

## नवरात्रि - 4 से 6 दिन

अगले तीन दिनों में, आप पारंपरिक नवरात्रि आहार (नीचे दिए गए) फलों के रस, छाछ और दूध के साथ एक बार भोजन कर सकते हैं।

## नवरात्रि - 7 से 9 दिन

अंतिम तीन दिनों के दौरान, आप एक पारंपरिक नवरात्रि आहार का पालन कर सकते हैं। स्वास्थ्य की स्थिति के मामले में यह सबसे अच्छा होगा अगर आप उपवास से पहले चिकित्सक से परामर्श करें और याद रखें कि आरामदायक स्थिति के साथ कर सकें उतना ही करें।

## पारंपरिक

## नवरात्रि आहार

पारंपरिक नवरात्रि आहार हमारी जठराग्नि को शांत करता है। यह नीचे दर्शाया

किसी भी सामग्री के संयोजन से हो सकता है-

- कूटू (एक प्रकार का अनाज) रोटी, उपवास के चावल (शामक चावल), उपवास चावल से डोसा, साबूदाना से बनाया व्यंजन, सिंघाड़ा का आटा, राजगीरा, रतालू, अरबी, उबले हुए मीठे आलू (शक्कर कंद) से बने व्यंजन, आदि।
  - मक्खन (घी), दूध और छाछ। इन सभी का हमारे शरीर पर शीतल प्रभाव पड़ता है।
  - लौकी और कद्दू के साथ दही
  - बहुत सारे तरल पदार्थ - नारियल पानी, जूस, सब्जियों के सूप, आदि। उपवास के दौरान ऊर्जा प्रदान करने के अलावा, वे निर्जलीकरण को रोकने और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं।
  - पपीता, नाशपाती और सेब के साथ बनाया गया फलों का सलाद
- जब पारंपरिक नवरात्रि आहार का पालन करते हैं, तब यह भी करने के लिए सिफारिश की है-
- खाना पकाने के लिए आम नमक के बजाय सेंधा नमक का प्रयोग करें।
  - भूनकर, उबालकर, भाप से और पीसने जैसे स्वस्थ खाना पकाने के तरीके का प्रयोग करें।
  - सिर्फ शाकाहार करें।
  - पहले कुछ दिनों के लिए अनाज से दूर रहें।
  - तले हुए और भारी भोजन से बिल्कुल दूर रहें।
  - प्याज और लहसुन से दूर रहें।
  - अधिक खाने से दूर रहें।
  - जो लोग उपवास नहीं कर सकते वे मांसाहारी भोजन, शराब, प्याज, लहसुन और तेज मसालों से परहेज करें और खाना पकाने के लिए साधारण नमक के बदले सेंधा नमक का उपयोग कर सकते हैं।

## नवरात्रि में उपवास तोड़ने की विधि

जब आप शाम को या रात में अपना उपवास तोड़ते हैं, तब हल्का भोजन करें ताकि आपका शरीर भारी न हो। रात में भारी और तला हुआ भोजन सिर्फ पाचन क्रिया के लिए ही नहीं बल्कि सफाई प्रक्रिया और उपवास के सकारात्मक प्रभाव के लिए भी मुश्किल है। आसानी से पच जाए ऐसा भोजन कम मात्रा में खाएं।



# बढ़ती उम्र में अपनाएं, स्वैहत के 10 उपाय



जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, शरीर में कई तरह के परिवर्तन होने लगते हैं। खासतौर पर 40 की उम्र पार करने के बाद परिवर्तन के साथ ही कई तरह की स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां भी सामने आने लगती हैं। किस तरह रखें अपनी स्वैहत का बेहतर ख्याल, आइए जानते हैं -

1. बढ़ती उम्र के साथ-साथ शरीर में विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन और एंटीआक्सीडेंट की कमी महसूस होने लगती है। इसलिए भोजन में ऐसी चीजों को अधिक शामिल करें, जो इन सभी पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सकें।
2. इस समय आपके शरीर के सभी अंगों और मांसपेशियों को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, इसलिए खान-पान को बैलेंस रखें ताकि आपका लिवर सुरक्षित रहे और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर कर सकें।
3. चालीस की उम्र के बाद अक्सर छोटी-छोटी बातों का तनाव और चिड़चिड़ापन होता है साथ ही दिमाग भी कमजोर होने लगता है। इसके लिए योगा, व्यायाम, मेडिटेशन, संगीत को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। साथ ही वह काम करें जिसे

करने में आपको आनंद आता है और जिसमें आपका मन लगता है।

4. चालीस से अधिक उम्र वालों के लिए एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार लेना बेहद आवश्यक है। इसलिए हरी सब्जियां, वेजिटेबल जूस, सलाद, फल, ग्रीन-टी आदि का सेवन अवश्य करें।

5. अत्यधिक गुस्सा और चिंता करने से बचें, साथ ही शारीरिक श्रम भी उतना ही करें, जितना आपके स्वास्थ्य के लिए सही हो। अत्यधिक परिश्रम करने से बचें।

6. भोजन बनाते समय ओमेगा-3, ओमेगा-6 फैटी एसिड युक्त तेल का प्रयोग करें। इसके अलावा बादाम, अलसी, मूंगफली और अखरोट का प्रयोग करें, इनमें ओमेगा-3 पाया जाता है और यह कोलेस्ट्रॉल फ्री होते हैं।

7. साबुत अनाज को अपने भोजन में शामिल करें और फलों का भरपूर सेवन करें।

8. बेहतर होगा कि 40 से अधिक उम्र होने पर, आप अपनी आदतों और दिनचर्या में बदलाव लाएं। इस अवस्था में आपका शरीर उतना स्वस्थ और उर्जावान नहीं होता। अपने खान-पान और दिनचर्या में बदलाव कर आप उर्जा के साथ ही लंबी उम्र भी पा सकते हैं।

9. घर पर बने पौष्टिक सूप आपकी स्वैहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। भोजन के बीच में भूख लगने पर आप इनका सेवन कर सकते हैं।

10. आप अपने भोजन में अत्यधिक तेल व मसालों का सेवन कम कर दें और संतुलित मात्रा में ही इनका प्रयोग करें, ताकि आपकी पाचन क्रिया बेहतर रहे।

डाइट में न्यूट्रिएंट्स रिच चीजों का सेवन करके आप फिट और हेल्दी रह सकती हैं।



# वर्किंग वुमन के लिए बेस्ट हैं ये हेल्थ केयर टिप्स

**रो** जमरा की बिजी लाइफस्टाइल में ज्यादातर महिलाओं को अपने लिए समय नहीं मिल पाता है. खासकर वर्किंग वुमन के लिए घर और ऑफिस को संभालना काफी मुश्किल टास्क होता है. हालांकि वर्किंग वुमन अगर चाहें तो कुछ आसान तरीकों की मदद से ना सिर्फ घर और बाहर की जिम्मेदारियों के बीच में अपना खास ख्याल रख सकती हैं बल्कि खुद को फिट और हेल्दी भी बना सकती हैं.

घर और ऑफिस का काम करते समय महिलाएं अक्सर अपनी सेहत को नजरअंदाज कर देती हैं. जिसके चलते आप कई हेल्थ प्रॉब्लम्स का भी शिकार हो सकती हैं. इसलिए हम आपसे शेर कर रहे हैं वर्किंग वुमन के लिए कुछ आसान हेल्थ केयर टिप्स, जिसे फॉलो करके आप हेल्दी लाइफस्टाइल को फुल एन्जॉय कर सकती हैं.

## हैवी नाश्ता करें

काम में बिजी होने के कारण कई बार वर्किंग वुमन को खाने का समय नहीं मिल पाता है. ऐसे में आप सुबह हैवी नाश्ता कर सकती हैं. इससे ना सिर्फ आपका पेट भरा रहेगा बल्कि काम के दौरान आपको भूख का भी कम अहसास होगा और आप काम पर पूरा फोकस कर पाएंगी.

## हेल्दी डाइट लें

वर्किंग वुमन अक्सर भूख लगने पर जंक फूड या तला-भुना खाकर पेट भर लेती हैं. जिससे आपके शरीर में पोषण की कमी होने लगती है और आप बीमार भी पड़ सकती हैं. इसलिए हमेशा घर का खाना खाने पर जोर दें. साथ ही डाइट में दही, सीजनल फ्रूट्स और हरी सब्जियों जैसी न्यूट्रिएंट्स रिच चीजों का सेवन करें. जिससे आप फिट और हेल्दी रह सकेंगी.

## भरपूर पानी पिएं

वर्किंग वुमन अक्सर काम में उलझकर समय पर पानी पीना भी भूल जाती हैं. जिससे आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकती हैं. इसलिए काम के दौरान बीच-बीच में पानी जरूर पीएं. वहीं दिन में 8-10 गिलास पानी पीकर आप खुद को हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रख सकती हैं.

## तनाव मुक्त रहें

घर और ऑफिस का काम मैनेज करने के चक्कर में कई बार महिलाएं स्ट्रेस लेने लगती हैं. जिससे ना सिर्फ आपका मूड खराब हो जाता है बल्कि काम में भी पूरी तरह से मन नहीं लग पाता है. इसलिए काम के बीच में खुद को खुश रखने की कोशिश करें. जिससे आप तनाव मुक्त रह सकेंगी

## ॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



### डॉ. संजय कुचेरिया

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

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

**विशेषताएँ:** • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेण्ट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154  
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com



## गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में हृदय रोग एवं ईसीजी पर कार्यशाला

इन्दौर. श्री गुजराती समाज द्वारा संचालित श्रीमती कमलाबेन राव जी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में हृदय रोग और ईसीजी पर कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें बतौर मुख्य वक्ता शहर के प्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉ भारत रावत ने बताया कि ई सी जी एवं इको में क्या अंतर होता है और कब कराना चाहिए आपने यह भी बताया कि कब एस्पिरिन लेना चाहिए और कब सांबिट्रिट लेना चाहिए आपने कहा कि कठिन समय में यह दोनों दवा जिंदगी बचा सकती है कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ एस पी सिंह ने किया

उक्त अवसर पर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. एस.पी. सिंह और डॉ. राजेश बोर्डिया ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को डीएवीवी, इन्दौर में कार्यपरिषद सदस्य बनने पर कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में सम्मानित किया। डॉ. द्विवेदी होम्योपैथी के क्षेत्र में एक प्रसिद्ध चिकित्सक और शिक्षाविद हैं। डॉ. सिंह ने कहा कि डॉ. द्विवेदी का डीएवीवी के कार्यपरिषद में शामिल होना एक बड़ी उपलब्धि है। डॉ. द्विवेदी का अनुभव और ज्ञान डीएवीवी को एक नई दिशा प्रदान करेगा वे कई तरह के नवाचार के लिए भी जाने जाएंगे। डॉ. बोर्डिया ने कहा कि डॉ. द्विवेदी एक प्रेरणादायक व्यक्ति हैं। डॉ. द्विवेदी का कार्यपरिषद में शामिल होना होम्योपैथी के क्षेत्र के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। डॉ. द्विवेदी वर्ष 2001 से श्रीमती कमलाबेन रावजीभाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक कॉलेज, इन्दौर में बतौर प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री कार्यरत रहते हुए चिकित्सा तथा चिकित्सा शिक्षा के क्षेत्र में विगत 26 वर्षों से लगातार समाज सेवा कर रहे हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी को डीएवीवी, इन्दौर में कार्यपरिषद सदस्य बनने पर डॉ. भारत रावत सहित गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. एस.पी. सिंह एवं डॉ. राजेश बोर्डिया ने सम्मानित किया





# गरबा परिधान गरबों की शान

## पारंपरिक चणिया-चोली और केड़िया

नवरात्रि के साथ ही बाजार सजने लगते हैं रंग-बिरंगी पारंपरिक 'चणिया-चोली' और 'केड़ियों' से। माँ नवदुर्गा की आराधना का यह नौ दिवसीय पर्व बाजारों की खोई रौनक को फिर से लौटा देता है। फैशन से आज कुछ भी अछूता नहीं है। बदलते समय के साथ-साथ अब गरबा परिधान भी फैशनेबल बन गए हैं। नवरात्रि के लिए विशेष तौर पर गुजरात की 'गरबा ड्रेसेस' बाजार में आती है। सितारों की चमक-धमक तथा कोड़ियों से सजी ये पारंपरिक पोशाकें दिखने में बहुत ही सुंदर व आकर्षक लगती हैं। केवल बड़ों के लिए ही नहीं बल्कि बच्चों के लिए भी चणिया-चोली व केड़िया की विशेष वैरायटियाँ बाजार में उपलब्ध हैं। पारंपरिक गरबा पोशाकें मुख्यतः राजकोट, अहमदाबाद, भावनगर व बड़ौदा से स्थानीय बाजारों में आती हैं।



### कैसी होती हैं गरबा ड्रेसेस

महिलाओं और पुरुषों के लिए गरबा ड्रेसेस अलग-अलग होती हैं। महिलाओं की गरबा ड्रेस को गुजराती भाषा में 'चणिया-चोली' व पुरुषों की ड्रेस को 'केड़िया' कहा जाता है। चणिया-चोली में लहंगा, चोली व ओढ़नी होती है। वहीं पुरुषों के केड़िया में रेडीमेड धोती व घेरदार शार्ट कुर्ता होता है। केड़िया टू पीस, थ्री पीस व फोर पीस में भी मिलता है। जिसमें कुर्ते के भीतर पहनने का जैकेट, सिर की वर्क वाली चमकीली टोपी व अन्य परिधान होते हैं।







## क्या है विशेष

चणिया-चोली व केड़िया के वर्क में लगभग समानता रहती है। अभी इनमें आबला (काँच) वर्क, आरी भरत, कोढ़ी वर्क, ऊन भरत, नीम-जरी वर्क, टिक्की-मोती वर्क, स्टोन वर्क आदि का चलन है।

## बच्चों के लिए क्या है खास

बच्चों के लिए भी विशेष तौर पर पारंपरिक गरबा ड्रेस बाजार में मिलती हैं। जिसमें सुंदर चणिया-चोली व केड़िया होता है। बच्चों की ड्रेस में कोढ़ी, मोती, घुँघरू आदि बहुत पसंद किए जाते हैं। चमक-धमक वाली ड्रेस बच्चों द्वारा ज्यादा पसंद की जाती हैं।



## दाम पर एक नजर

चणिया-चोली और केड़िया मुख्यतः कॉटन कपड़े पर ही बनते हैं। क्योंकि यह दाम में सस्ता होता है व इस पर वर्क का उठाव अच्छा आता है। लेकिन आजकल ये ड्रेस सिल्क के मटेरियल पर भी बन रही है। जिसके दाम कॉटन से अधिक है। कॉटन की चणिया-चोली व केड़िया जहाँ हमें 300 रुपए से लेकर 3000 रुपए तक मिल जाते हैं। वहीं सिल्क मटेरियल में यही ड्रेस हमें 500 रुपए के शुरुआती दाम से 5000 रुपए तक में मिलती है।

## परंपरा की झलक

गरबा माँ शक्ति की आराधना का एक माध्यम है। यह हमारी परंपरा की पहचान है। जो हमें हमारी संस्कृति से जोड़े रखती है। पारंपरिक परिधान गरबे की शान होते हैं। जो हमें हमारी गौरवशाली सांस्कृतिक परंपरा का आभास कराते हैं।

## ऊन भरत वर्क

यह पारंपरिक कच्छी वर्क है। जिसमें मशीन से कपड़े पर ऊन की कसीदाकारी की जाती है। यह सदाबहार वर्क है। जिसका फैशन कभी पुराना नहीं होता।

कपड़े पर रंग-बिरंगे ऊन से की गई यह कसीदाकारी बहुत ही सुंदर व उमदा होती है। जिसे देखकर हर कोई मोहित हो जा जाता है।

## मिरर वर्क

यह भी बहुत प्रचलित वर्क है तथा गरबा ड्रेस में इसकी विशेष माँग रहती है। इसके लिए कॉटन सिल्क फेब्रिक पर पहले ब्लॉक प्रिंटिंग की जाती है। उसके बाद उस पर गोल, चोकोर या तिकोने काँच को धागों से टाँका जाता है।

## पेंटिंग वर्क

गरबा ड्रेस में यह एक नया वर्क है। जो कि फिल्म 'जोध्वा-अकबर' के पारंपरिक रजवाड़ी परिधान की तर्ज पर आया है। इसमें कॉटन फेब्रिक पर पहले रंग-बिरंगी मनचाही पेंटिंग की जाती है। फिर उस पर सितारे व मोती से वर्क किया जाता है।

## नीम जरी वर्क

इसमें कपड़े पर पहले मशीन से सुंदर एम्ब्रायडरी की जाती है। उसके बाद उस पर हँड वर्क किया जाता है। जो बहुत बारीक होता है।



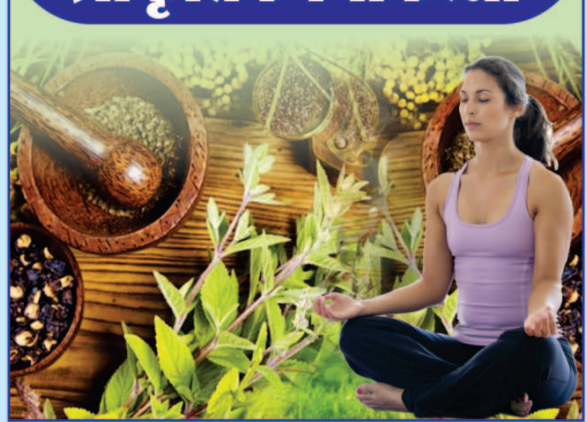


# रोज़गारोन्मुखी एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम

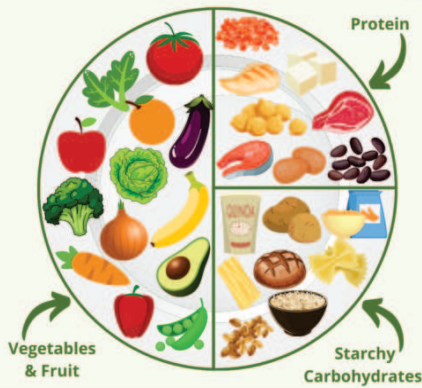
## डिप्लोमा इन प्राथमिक चिकित्सा उपचार



## डिप्लोमा इन योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा



## डिप्लोमा इन आहारिकी एवं जनस्वास्थ्य पोषण



## डिप्लोमा इन इलेक्ट्रो होम्योपैथी



**एक वर्ष का डिप्लोमा करके आप अपना और परिवार का भविष्य बेहतर बना सकते हैं।**

**पाठ्यक्रम अटल बिहारी बाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल से संबद्धता प्राप्त।  
शासकीय युनिवर्सिटी के पाठ्यक्रम का इंदौर में सेंटर।**

प्रवेश के लिए  
सम्पर्क कीजिए :

डॉ. विवेक शर्मा  
98260 14865

विनय पांडेय  
98935 19287

डॉ. जितेन्द्र पुरी  
78983 04927

**एडवांस इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंस**

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना इंदौर, मो. 98935 19287, 0731-4989287



# कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



पढ़ें अगले अंक में

नवंबर - 2023

मधुमेह रोग  
विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# शरीफा: रखे सेहत का ख्याल

शरीफा सिर्फ एक फल नहीं है इसमें मौजूद गुण आपको गंभीर बीमारियों से भी बचाते हैं। शरीफा का प्रयोग स्मूदीज, डेजर्ट और आइसक्रीम में भी किया जाता है। इस स्वादिष्ट फल का हर रोज सेवन आपको फिट बना सकता है। जानिए इसके सेवन से आप किन बीमारियों पर काबू पा सकते हैं।

**श**रीफा में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। इसके अलावा यह बालों के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

## वजन बढ़ाने में

शरीफा उन लोगों के लिए फायदेमंद हो जो वजन बढ़ाने के इच्छुक हैं। नियमित रूप से शरीफा में शहद मिलाकर इसका सेवन करने से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

## अस्थमा से बचाए

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रॉकाइल

इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

## अस्थमा से बचाए

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रॉकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

## पाचन शक्ति बढ़ाए

शरीफा में कॉपर और फाइबर होता है जो पाचन शक्ति बढ़ाने के साथ ही कब्ज से निजात दिलाता है। धूप में सुखाए हुए शरीफा को पीसकर इसका पाउडर बना कर पानी के साथ लेने डायरिया में आराम मिलता है।

## मधुमेह में फायदेमंद

इसमें मौजूद फाइबर शुगर के अवशोषण को

धीमा करता है जिससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। अगर आप डायबिटीज को कंट्रोल करना चाहते हैं तो शरीफा का सेवन करना अच्छा है।

## रक्तचाप कम करें

शरीफा पौटेसियम और मैग्निशियम का एक अच्छा स्रोत है जो रक्तचाप को कम करता है।

## गर्भावस्था के दौरान

अगर गर्भावस्था के दौरान शरीफा का सेवन किया जाए तो भ्रूण के दीमाग, नर्वस सिस्टम और इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसके अलावा इसके सेवन से मिसकैरिज होने की संभावना भी कम रहती है। यह गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं से भी निजात दिलाता है।

**All Investigation Under Single Roof**

**दि बायप्सी**  
दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन  
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan  
◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018  
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

Trust  
Care  
Quality  
Service

**COSMO Dental Clinic**

**डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)**  
25 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353  
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com





साबुदाना

की रॉयल पेशकश



# रॉयलरतन

साबुदाना व पोहा



रॉयलरतन साबुदाना

सच्चामोती साबुदाना

रॉयलरतन मोरधन

सच्चामोती मोरधन

सच्चामोती के अन्य उत्पाद-



धनिया



हल्दी



मिर्ची



पोहा



खोपरा बूरा



पापड़



पापड़

www.sachamoti.com  
07314249846, 7999837643



शिव ट्रेडिंग कंपनी-इन्दौर SINCE 1972

नवरात्रि के नौ दिनों में कन्या  
को दान करें ये चीजें

# ...तो प्रसन्न होंगी माँ दुर्गा

नवरात्रि में माँ दुर्गा की आराधना की जाती है।  
जो भी व्यक्ति नियमित रूप से इन दिनों में  
पूजन और उपाय करता है, उसकी सभी  
परेशानियाँ दूर हो जाती हैं। देवी को प्रसन्न  
करने के लिए पूजन कर्म के साथ ही कुछ  
अन्य उपाय भी बताए गए हैं।

**शा** स्त्रों के अनुसार जिन कन्याओं की उम्र 2 से लेकर 5 वर्ष तक की होती हैं, वे साक्षात् देवी माँ का स्वरूप मानी जाती हैं। नवरात्रि के दिनों में इन नन्हीं कन्याओं के पूजन का विशेष महत्त्व है। यदि नवरात्रि में इन कन्याओं को सुंदर उपहार दिया जाए तो नवदुर्गा भी प्रसन्न होती हैं। नवरात्रि के नौ दिनों में अलग-अलग वस्तुएं कन्याओं को भेंट में दी जानी चाहिए। यहाँ जानिए नवरात्रि के किस दिन कौन सी चीज का दान कन्याओं को किया जाना चाहिए...



## सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



**विशेषताएँ:** बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

**क्लीनिक:** 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी,  
राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

**समय:** शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार  
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

**क्लीनिक:** 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास,  
ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

**समय:** सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,  
**दिन:** सोमवार, बुधवार शनिवार

**क्लीनिक:** वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

**उज्जैन:** प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट,  
वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज,  
उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें





## ● पहला दिन

नवरात्रि प्रथम दिन कन्याओं को सुगंधित और ताजा फूल भेंट में देना शुभ होता है। इसके साथ ही, कोई श्रृंगार सामग्री भी अवश्य दें। अगर आप मां सरस्वती को प्रसन्न करना चाहते हैं तो सफेद पुष्प छोटी कन्याओं को दें। अगर धन संबंधी कार्यों में सफलता पाना चाहते हैं तो लाल पुष्प देकर किसी कन्या को खुश करें।

## ● दूसरा दिन

नवरात्रि के दूसरे दिन कन्याओं को फलों का दान करें। इसके बाद कन्याओं का पूजन करें। फलों का दान करने से व्यक्ति की स्वास्थ्य और धन संबंधी कामनाएं पूर्ण होती हैं। ध्यान रखें, फल खट्टे नहीं होना चाहिए, मीठे फलों का दान करें।

## ● तीसरा दिन

नवरात्रि के तीसरे दिन कन्याओं को स्वादिष्ट मिठाई का दान करना चाहिए। यदि आप चाहें तो इस दिन घर पर बनी खीर, हलवा या केशरिया चावल का दान भी कर सकते हैं।

## ● चौथा दिन

नवरात्रि के चौथे दिन कन्याओं को वस्त्रों का दान करें। अपने सामर्थ्य के अनुसार रुमाल या रंगबिरंगे रिबन भी दिए जा सकते हैं।

## ● पांचवां दिन

नवरात्रि के पांचवें दिन कन्याओं को पांच प्रकार की श्रृंगार सामग्री देना शुभ होता है। बिंदिया, चूड़ी, मेहंदी, बालों के लिए क्लिप्स, सुगंधित साबुन, काजल इत्यादि चीजें दी जा सकती हैं। ऐसा करने पर देवी मां से सौभाग्य और संतान संबंधी

सुख प्राप्त होता है।

## ● छठवां दिन

नवरात्रि के छठवें दिन छोटी-छोटी कन्याओं को खिलौने देने चाहिए। अपनी श्रद्धा के अनुसार खेल सामग्री का दान करें।

## ● सातवां दिन

नवरात्रि के सातवें दिन मां सरस्वती की कृपा पाने का दिन है। इस दिन कन्याओं को शिक्षण सामग्री का दान करना चाहिए। पेन, स्केच पेन, पेंसिल, कॉपी, ड्रॉइंग बुक्स, वाटर बॉटल, कलर बॉक्स आदि चीजें दान की जा सकती हैं।

## ● आठवां दिन

नवरात्रि के आठवें दिन आप स्वयं किसी कन्या का पूर्ण श्रृंगार करें और उसका पूजन करें। इस दिन कन्या के पैरों का पूजन दूध से करें। पैरों पर कुमकुम, चावल और पुष्प अर्पित करना चाहिए। कन्या को भोजन कराएं और सामर्थ्य के अनुसार कोई भेंट भी दें।

## ● नवां दिन

नवरात्रि के अंतिम दिन कन्याओं को खीर खिलाएं। दूध और आटे से बनी पूरियां खिलाएं। कन्याओं के पैरों में महावर और हाथों में मेहंदी लगाने से देवी पूजा पूर्ण होती है। पूर्ण पूजन के बाद कन्याओं को अंत में लाल चुनरी भेंट करें।

जो भी व्यक्ति इस प्रकार नौ दिनों तक कन्याओं का पूजन करता है, उसे जीवन में कभी भी दुखों का सामना नहीं करना पड़ता है। ध्यान रखें, नवरात्रि के दिनों में और अन्य दिनों में भी अधार्मिक कर्मों से दूर रहना चाहिए।

# गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

**डॉ. अरुण रघुवंशी**

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन  
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,  
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

विजयादशमी पर विशेष

# दशानन रावण की कुछ खास बातें

## नाभि में जीवन

ऐसी मान्यता है कि रावण ने अमृत प्राप्ति के उद्देश्य से भगवान ब्रह्मा की घोर तपस्या कर वरदान माँगा, लेकिन ब्रह्मा ने उसके इस वरदान को न मानते हुए कहा कि तुम्हारा जीवन नाभि में स्थित रहेगा। रावण की अजर-अमर रहने की इच्छा रह ही गई। यही कारण था कि जब भगवान राम से रावण का युद्ध चल रहा था तो रावण और उसकी सेना राम पर भारी पड़ने लगे थे। ऐसे में विभीषण ने राम को यह राज बताया कि रावण का जीवन उसकी नाभि में है। नाभि में ही अमृत है। तब राम ने रावण की नाभि में तीर मारा और रावण मारा गया।

## रावण का परिवार

रावण ब्राह्मण पिता और राक्षस माता का पुत्र था। वाल्मीकि रामायण के अनुसार रावण पुलस्त्य मुनि का पोता था अर्थात् उनके पुत्र विश्वश्रवा का पुत्र था। विश्वश्रवा की वरवर्णिनी और कैकसी नामक दो पत्नियाँ थी। वरवर्णिनी के कुबेर को जन्म देने पर सौतिा डह वश कैकसी ने अशुभ समय में गर्भ धारण किया। इसी कारण से उसके गर्भ से रावण तथा कुम्भकर्ण जैसे क्रूर स्वभाव वाले भयंकर राक्षस उत्पन्न हुए। ऋषि विश्वश्रवा ने ऋषि भारद्वाज की पुत्री से विवाह किया था जिनसे कुबेर का जन्म हुआ। विश्वश्रवा की दूसरी पत्नी कैकसी से रावण, कुम्भकर्ण, विभीषण और सूर्पणखा पैदा हुई थी। लक्ष्मण ने सूर्पणखा की नाक काट दी थी।

## रावण का विवाह

कुबेर को बेदखल कर रावण के लंका में जम



जाने के बाद उसने अपनी बहन शूर्पणखा का विवाह कालका के पुत्र दानवराज विद्युविव्हा के साथ कर दिया। उसने स्वयं दिति के पुत्र मय की कन्या मन्दोदरी से विवाह किया, जो हेमा नामक अप्सरा के गर्भ से उत्पन्न हुई थी। माना जाता है कि मंदोदरी राजस्थान के जोधपुर के निकट मन्डोर की थी।

विरोचनकुमार बलि की पुत्री वज्रज्वला से कुम्भकर्ण का और गन्धर्वराज महात्मा शैलूष की कन्या सरमा से विभीषण का विवाह हुआ। कुछ समय पश्चात् मन्दोदरी ने मेघनाद को जन्म दिया, जो इन्द्र को परास्त कर संसार में इन्द्रजीत के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

## मंदोदरी से रावण को पुत्र मिले

इंद्रजीत, मेघनाद, महोदर, प्रहस्त, विरुपाक्ष भीकम वीर। ऐसा माना जाता है कि राम-रावण के युद्ध एक मात्र विभीषण को छोड़कर उसके पूरे कुल का नाश हो गया था।

## रावण का राज्य विस्तार

रावण ने सुंबा और बालीद्वीप को जीतकर अपने शासन का विस्तार करते हुए अंगद्वीप, मलयद्वीप, वराहद्वीप, शंखद्वीप, कुशद्वीप, यवद्वीप और आंध्रालय पर विजय प्राप्त की थी। इसके बाद रावण ने लंका को अपना लक्ष्य बनाया। लंका पर कुबेर का राज्य था। आज के युग अनुसार रावण का राज्य विस्तार, इंडोनेशिया, मलेशिया, बर्मा, दक्षिण भारत के कुछ राज्य और श्रीलंका पर रावण का राज था। दरअसल माली, सुमाली और माल्यवान नामक तीन दैत्यों द्वारा त्रिकुट सुबेल पर्वत पर बसाई लंकापुरी को देवों और यक्षों ने जीतकर कुबेर को लंकापति बना दिया था। रावण की माता कैकसी सुमाली की पुत्री थी। अपने नाना के उकसाने पर रावण ने अपनी सौतेली माता इलविल्ला के पुत्र कुबेर से युद्ध की ठानी, परंतु पिता ने लंका रावण को दिलवा दी तथा कुबेर को कैलाश पर्वत के आसपास के त्रिविष्टप (तिब्बत) क्षेत्र में रहने के लिए कह दिया।

**संपूर्ण सोडानी**  
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150  
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,  
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com f sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास

9617770150

24x7 हेलपलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैमपल लेने हेतु  
संपर्क करें



# इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

Visit us:  
[www.sehaturat.com](http://www.sehaturat.com)  
[www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित



## SUBSCRIPTION DETAIL

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-  
राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा  
99937 00880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287



**Allergy...Allergy...Allergy...**  
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

## होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

**मो. 99937 00880**

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर** गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

**यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।**

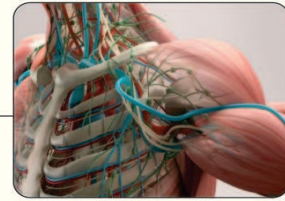
इस पर खुलकर चर्चा करें।



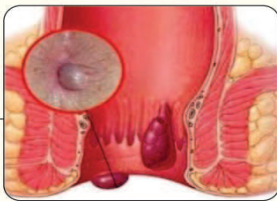
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471