

■ किस उम्र में स्वास्थ्य बीमा लेना कितना सही

■ सुकून भरी नींद है जरूरी

RNI No. MPHIN/2011/40959

डक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024 - 2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सुरत

सितंबर 2024 | वर्ष-13 | अंक-10

मूल्य
₹60

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

रोगी सुरक्षा
एवं हेल्थ बीमा
विशेषांक



मेडिकलेम
पॉलिसी

मुश्किल समय में तनाव
मुक्त और आर्थिक रूप
से रहें सुरक्षित

एनीमिया जागरूकता के लिए कार्य करने हेतु डॉ. ए.के. द्विवेदी मुख्यमंत्री द्वारा 'मालवा गौरव सम्मान' से विभूषित

रक्ताल्पता (एनीमिया) को लोग छोटी बीमारी समझकर ध्यान नहीं देते हैं जिसके कारण उनकी रोगोरातिरोधक क्षमता कम होने लगती है साथ ही कई अन्य गंभीर बीमारी भी घेर लेती है। लोगों को एनीमिया के प्रति सजग करने के उद्देश्य से डॉ एके द्विवेदी कई वर्षों से एनीमिया जागरूकता अभियान चला रहे हैं जिसकी जानकारी जब मध्य प्रदेश के मुख्य मंत्री डॉ मोहन यादव को दी तो वे काफी प्रसन्न हुए और उनके इस अभियान की प्रशंसा भी की। इंदौर और प्रदेश के चर्चित होम्योपैथिक डॉक्टर ए.के. द्विवेदी को जन्माष्टमी की पूर्व संध्या पर हुए एक समारोह में मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने "मालवा गौरव सम्मान" से विभूषित किया।



सेहत एवं सूरत

सितंबर 2024 | वर्ष-13 | अंक-10

प्रेरणास्रोत

पं. रमारांकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

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. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

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

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



11

हेल्थ इश्योरेंस
पॉलिसी में
मैटरनिटी कवरेज



14

वयों बढ़ जाता
है महिलाओं
में वजन



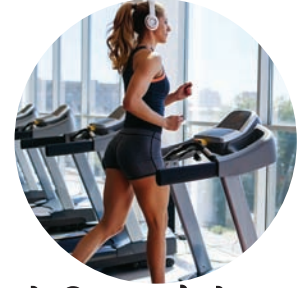
16

शराब की लत
छुड़ाए होम्योपैथी



29

भारी बस्तों से बच्चों
की पीठ पर पड़ रहा
है बुरा असर



35

ट्रेडमिल पर दौड़ते
वक्त रहे सचेत



40

शाकाहार बचाए हृदय
रोग और कैंसर से

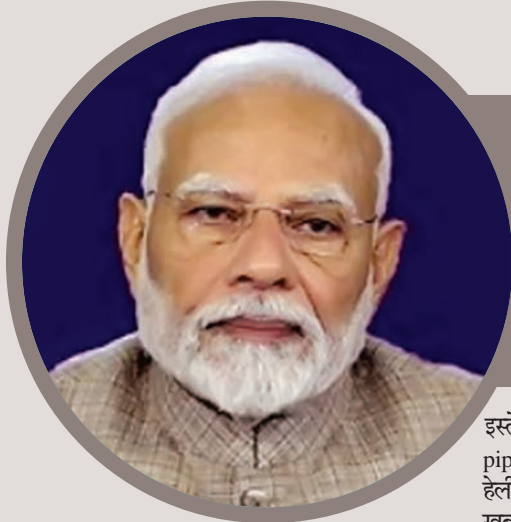


37

तुलसी है
गुणकारी

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

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



प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार। 'मन की बात' में, एक बार फिर, सभी का स्वागत है।

मेरे प्यारे देशवासियो, इस साल मैंने लाल किले से बिना Political background वाले एक लाख युवाओं को Political system से जोड़ने का आहवाहन किया है। मेरी इस बात पर जबरदस्त प्रतिक्रिया हुई है। इससे पता चलता है कि कितनी बड़ी संख्या में हमारे युवा, राजनीति में आने को तैयार बैठे हैं। बस उन्हें सही मौके और सही मार्गदर्शन की तलाश है। इस विषय पर मुझे देश-भर के युवाओं के पत्र भी मिले हैं।

साथियो, स्वतंत्रता संग्राम के दौरान भी समाज के हर क्षेत्र से ऐसे अनेकों लोग सामने आए थे, जिनकी कोई राजनीतिक पृष्ठभूमि नहीं थी। उन्होंने खुद को भारत की आजादी के लिए झोंक दिया था। आज हमें विकसित भारत का लक्ष्य पाने के लिए एक बार फिर उसी spirit की जरूरत है।

मेरे प्यारे देशवासियो, 'हर घर तिरंगा और पूरा देश तिरंगा' इस बार ये अभियान अपनी पूरी ऊंचाई पर रहा। देश के कोने-कोने से इस अभियान से जुड़ी अद्भुत तस्वीरें सामने आई हैं। हमने घरों पर तिरंगा लहराते देखा - School, College, University में तिरंगा देखा। लोगों ने अपनी दुकानों, दफ्तरों में तिरंगा लगाया। जब लोग एक साथ जुड़कर अपनी भावना प्रकट करते हैं, तो अभियान को चार चाँद लग जाते हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, मध्य-प्रदेश के झाबुआ में, कुछ ऐसा शानदार हो रहा है, जिसे आपको जरूर जानना चाहिए। वहाँ पर हमारे सफाई-कर्मि भाई-बहनों ने कमाल कर दिया है। इन भाई-बहनों ने हमें 'Waste to Wealth' का संदेश सच्चाई में बदलकर दिखाया है। इस टीम ने झाबुआ के एक पार्क में कचरे से अद्भुत Art Works तैयार किया है। अपने इस काम के लिए उन्होंने आसपास के क्षेत्रों से plastic waste,

इस्तेमाल की हुई bottles, tyres और pipes इकट्ठा किए। इन Art Work में हेलीकॉप्टर, कार और तोपें भी शामिल हैं। खूबसूरत हैंगिंग flower pots भी बनाए गए हैं। यहाँ इस्तेमाल किए गए टायरों का उपयोग आरामदायक bench बनाने के लिए किया गया है। सफाई कामगारों की इस टीम ने Reduce, Reuse और Recycle का मंत्र अपनाया है। उनके प्रयासों से पार्क बहुत ही सुंदर दिखने लगा है। इसे देखने के लिए स्थानीय लोगों के साथ ही आसपास के जिलों में रहने वाले भी यहाँ पहुँच रहे हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, हम सबके जीवन में fitness का बहुत महत्व है। फिट रहने के लिए हमें अपने खानपान, रहन-सहन सब पर ध्यान देना होता है। लोगों को fitness के प्रति जागरूक करने के लिए ही "फिट इंडिया अभियान" की शुरुआत की गई। स्वस्थ रहने के लिए आज हर आयु, हर वर्ग के लोग, योग को अपना रहे हैं। लोग अपनी थाली में अब superfood millets यानि श्रीअन्न को जगह देने लगे हैं। इन सभी प्रयासों का उद्देश्य यही है कि हर परिवार स्वस्थ हो।

साथियो, हमारा परिवार, हमारा समाज, और हमारा देश, और इन सबका भविष्य, हमारे बच्चों की सेहत पर निर्भर है और बच्चों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी है कि उन्हें सही पोषण मिलता रहे। बच्चों का nutrition देश की प्राथमिकता है। वैसे तो उनके पोषण पर पूरे साल हमारा ध्यान रहता है, लेकिन एक महीना, देश, इस पर विशेष focus करता है। इसके लिए हर साल 1 सितम्बर से 30 सितम्बर के बीच पोषण माह मनाया जाता है। पोषण को लेकर लोगों को जागरूक बनाने के लिए पोषण मेला, एनीमिया (anemia) शिविर, नवजात शिशुओं के घर की visit, seminar, webinar जैसे कई तरीके अपनाए जाते हैं। कितनी ही जगहों पर आंगनवाड़ी के तहत mother and child committee की स्थापना भी की गई है। ये कमेटी कुपोषित बच्चों, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की माताओं को track करती है,

उन्हें लगातार monitor किया जाता है, और उनके पोषण की व्यवस्था की जाती है। पिछले वर्ष पोषण अभियान को नई शिक्षा नीति से भी जोड़ा गया है। 'पोषण भी पढ़ाई भी' इस अभियान के द्वारा बच्चों के संतुलित विकास पर focus किया गया है। आपको भी अपने क्षेत्र में पोषण के प्रति जागरूकता वाले अभियान से जरूर जुड़ना चाहिए। आपके एक छोटे से प्रयास से, कुपोषण के खिलाफ, इस लड़ाई में बहुत मदद मिलेगी।

मेरे प्यारे देशवासियो, इस बार की 'मन की बात' में, इतना ही। 'मन की बात' में आपसे बात करके मुझे हमेशा बहुत अच्छ लगता है। ऐसा लगता है जैसे मैं अपने परिवारजनों के साथ बैठ करके हल्के-फुल्के वातावरण में अपने मन की बातें साझा कर रहा हूँ। आपके मन से जुड़ रहा हूँ। आपके feedback, आपके सुझाव, मेरे लिए बहुत ही मूल्यवान हैं। कुछ ही दिनों में अनेक त्योहार आने वाले हैं। मैं, आप सभी को उनकी ढेर सारी शुभकामनाएँ देता हूँ। जन्माष्टमी का त्योहार भी है। अगले महीने शुरुआत में ही गणेश चतुर्थी का भी पर्व है। ओणम का त्योहार भी करीब है। मिलाद-उन-नबी की भी बधाई देता हूँ।

साथियो, मैं आप सभी से बारिश के इस मौसम में सावधानी बरतने के साथ ही 'Catch the Rain Movement' का हिस्सा बनने का भी आग्रह दोहराऊँगा। मैं आप सभी को 'एक पेड़ माँ के नाम' अभियान की याद दिलाना चाहूँगा। ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाएं और दूसरों से भी इसका आग्रह करें। आने वाले दिनों में पेरिस में Paralympics शुरू हो रहे हैं। हमारे दिव्यांग भाई-बहन वहाँ पहुँचे हैं। 140 करोड़ भारतीय अपने athlete और खिलाड़ियों को cheer कर रहे हैं। आप भी #cheerybharat के साथ अपने खिलाड़ियों को प्रोत्साहन दीजिए। अगले महीने हम एक बार फिर जुड़ेंगे और बहुत सारे विषयों पर चर्चा करेंगे। तब तक के लिए - मुझे विदा दीजिए। बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।

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
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री
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 इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

स्वास्थ्य बीमा क्यों जरूरी

चिकित्सा संबंधी आकस्मिकताएँ आमतौर पर तब आती हैं जब आप उनकी कम से कम उम्मीद करते हैं, और आपको आर्थिक रूप से परेशान कर सकती हैं। इन अप्रत्याशित स्थितियों से निपटने और बढ़ती चिकित्सा लागतों को प्रबंधित करने का एकमात्र तरीका एक अच्छी स्वास्थ्य बीमा योजना में निवेश करना है। स्वास्थ्य बीमा वह कवच है जो आपको अत्यधिक लागतों की चिंता किए बिना आवश्यक चिकित्सा उपचार प्राप्त करने में सक्षम बनाता है। आपकी बीमा पॉलिसी आपको अपनी मेहनत की कमाई को खर्च किए बिना अच्छी गुणवत्ता वाली चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने की स्वतंत्रता देती है

स्वास्थ्य बीमा आपको बीमार होने या चोट लगने पर वित्तीय सुरक्षा प्रदान करता है, जिससे आपको और आपके प्रियजनों को मानसिक शांति और स्थिरता मिलती है। अनंत चतुर्दशी की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



मेडिकलेम पॉलिसी

मुश्किल समय में तनाव मुक्त
और आर्थिक रूप से रहें सुरक्षित

मेडिकलेम आपको मुश्किल समय में तनाव मुक्त और आर्थिक रूप से सुरक्षित रहने में मदद करेगा। जो व्यक्ति मेडिकलेम इश्योरेंस पॉलिसी का विकल्प चुनते हैं, वे कैशलेस या रीडंबर्समेंट वलेम कर सकते हैं। ये पॉलिसी पॉलिसीधारकों को कर लाभ भी प्रदान करती हैं। सर्वश्रेष्ठ मेडिकलेम इश्योरेंस पॉलिसीधारक को चिकित्सा आपात स्थिति और अस्पताल में भर्ती होने के दौरान वित्तीय सहायता प्रदान करता है। यह पॉलिसी अवधि के दौरान होने वाले चिकित्सा खर्चों के खिलाफ बीमाकृत व्यक्ति को कवर करता है और भारत के आयकर अधिनियम, 1961 की धारा 80 डी के तहत कर लाभ भी प्रदान करता है। मेडिकल इन्प्लेशन की अवधारणा के कारण सभी स्वास्थ्य सेवाएं समय के साथ महंगी हो जाती हैं और ऐसी परिस्थितियों में, यदि आप किसी मेडिकल इमरजेंसी के कारण अस्पताल में भर्ती हो जाते हैं, तो अस्पताल का बिल आपकी बचत को समाप्त कर देगा। सबसे अच्छी मेडिकलेम बीमा पॉलिसी खरीदना आपकी बचत को खोए बिना आपके महंगे चिकित्सा उपचार के लिए भुगतान करने का सबसे अच्छा तरीका है।

हेल्थ इश्योरेंस और मेडिकलेम के बीच अंतर

हेल्थ इश्योरेंस और मेडिकलेम का उपयोग अक्सर समानार्थी रूप से किया जाता है, हालांकि वे प्रकृति में भिन्न होते हैं। मेडिकलेम इश्योरेंस पॉलिसी क्षतिपूर्ति के आधार पर काम करती है, जिसका अर्थ है कि पॉलिसीधारक द्वारा किए गए किसी भी चिकित्सा खर्च की प्रतिपूर्ति बीमाकर्ता द्वारा की जाएगी। हेल्थ इश्योरेंस प्लान इस सिद्धांत पर काम करते हैं कि अगर पॉलिसीधारक गंभीर बीमारी, दुर्घटना आदि जैसी स्थितियों का सामना करता है, तो एक निश्चित एकमुश्त राशि का भुगतान किया जाता है।





मेडिकलेम इंश्योरेंस के क्या फायदे हैं?

मेडिकलेम पॉलिसी बीमा योजनाओं में से एक है क्योंकि यह बीमित व्यक्ति को कई लाभ प्रदान करती है। आइए सामान्य रूप से मेडिकलेम पॉलिसी के फायदे जानें।

- यह स्मूद कैशलेस हॉस्पिटलाइजेशन प्रदान करता है।
- यह आपकी चिकित्सा आपात स्थिति के दौरान आपके लिए वित्तीय सहायता है।
- यह आपको वित्तीय बोझ के डूबने से बचाता है।
- विभिन्न कंपनियों के पास मेडिकलेम पॉलिसी ऑनलाइन खरीदने की सुविधा है, जिससे समय और ऊर्जा की बचत होती है।
- यह आयकर अधिनियम, 1961 के तहत कर छूट भी प्रदान करता है।
- आप विभिन्न लागत प्रभावी स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं।
- सीनियर सिटीजन मेडिकलेम पॉलिसी के तहत सीनियर सिटीजन को अतिरिक्त लाभ दिया जाता है।
- अस्पताल में भर्ती होने से पहले और बाद के मेडिकल खर्चों को कुछ शर्तों के साथ मेडिकलेम पॉलिसियों द्वारा कवर किया जाता है।
- नियमित वार्ड या आईसीयू का लाभ उठाने के लिए व्यय बीमाकर्ता द्वारा पूरी तरह से प्रतिपूर्ति की जाती है।
- डे-केयर खर्चों को मेडिकलेम पॉलिसियों द्वारा भी कवर किया जाता है।
- यह कोविड-19 उपचार खर्चों को कवर करता है।

भारत में सर्वश्रेष्ठ मेडिकलेम बीमा योजनाओं की तुलना करें

विशेषताएँ	मेडिकलेम इंश्योरेंस	पॉलिसी हेल्थ इंश्योरेंस
क्या कवर किया गया है?	मेडिकलेम पॉलिसियां मेडिकल खर्च और अस्पताल में भर्ती होने के शुल्क को कवर करती हैं।	हेल्थ इंश्योरेंस अतिरिक्त खर्चों जैसे एम्बुलेंस शुल्क, दैनिक नकद भत्ता आदि के साथ अस्पताल में भर्ती होने के शुल्क को कवर करता है।
क्लेम की स्थिति	पॉलिसीधारक तब तक असीमित दावे कर सकते हैं जब तक कि बीमा राशि समाप्त नहीं हो जाती।	पॉलिसीधारकों को एकमुश्त राशि दी जाती है। भुगतान के बाद कवर बंद हो जाता है।
दी गई बीमा राशि	मेडिकलेम पॉलिसियों में आमतौर पर कम बीमा राशि होती है।	व्यापक हेल्थ इंश्योरेंस प्लान उच्च बीमा राशि प्रदान करते हैं जो कई बार एक करोड़ तक जा सकती है।

मेडिकलेम पॉलिसियों के प्रकार

वि कित्सा खर्चों की स्थिति में अपनी वित्तीय भलाई को सुरक्षित रखने के लिए, भारत में विभिन्न हेल्थ इंश्योरेंस कंपनियों ने विभिन्न पॉलिसियां लाई हैं। प्रमुख इस प्रकार है। इंडिविजुअल मेडिकलेम पॉलिसी फैमिली-फ्लोटर मेडिकलेम पॉलिसी सीनियर सिटीजन मेडिकलेम पॉलिसी क्रिटिकल इलनेस मेडिकलेम पॉलिसी ओवरसीज मेडिकलेम पॉलिसी लो-कॉस्ट मेडिकलेम पॉलिसी ग्रुप मेडिकलेम पॉलिसी नीतियों को बहुत विस्तार से समझने के लिए, हमें एक-एक करके आगे बढ़ना चाहिए।

इंडिविजुअल मेडिकलेम पॉलिसी: एक इंडिविजुअल मेडिकलेम पॉलिसी एक तरह का हेल्थ कवर है जिसे एक ही प्लान के तहत एक ही व्यक्ति को विभिन्न मेडिकल खर्चों की प्रतिपूर्ति प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया है। पॉलिसी कवर के सभी लाभ होने चाहिए। इस प्रकार की पॉलिसी की प्रीमियम लागत उस व्यक्ति के विभिन्न पहलुओं जैसे उम्र, स्वास्थ्य और जीवन शैली की स्थिति और कई अन्य की जांच करने के बाद तय की जाती है। यह सबसे लोकप्रिय प्रकारों में से एक है भारत में कई लोगों द्वारा आनंदित स्वास्थ्य बीमा योजनाओं का आनंद लिया जाता है।

फैमिली-फ्लोटर मेडिकलेम पॉलिसी

फैमिली-फ्लोटर मेडिकलेम पॉलिसी एक तरह का हेल्थ इंश्योरेंस कवर है जो पूरे परिवार को केवल विभिन्न चिकित्सा व्यय के लिए मुआवजा प्रदान करता है एक प्रीमियम के भुगतान पर, फिक्स्ड सम इंश्योर्ड के तहत बीमित राशि का उपयोग परिवार के सदस्यों के कई अस्पताल में भर्ती होने के लिए किया जा सकता है। यह पॉलिसी आपको, आपके बच्चों और आपके जीवनसाथी को फ्लोटर सम इंश्योर्ड आधार पर कवर करती है। कुछ कंपनियां इस पॉलिसी के तहत आश्रित माता-पिता को कवरेज भी देती हैं। इस प्लान को आपकी सुविधा के अनुसार कस्टमाइज़ भी किया जा सकता है और आवश्यकताएं।

सीनियर सिटीजन मेडिकलेम पॉलिसी

वरिष्ठ नागरिकों के लिए, किसी भी प्रकार की हेल्थ इंश्योरेंस प्लान चिकित्सा उपचार के कारण उन्हें वित्तीय संकट से बचाने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सीनियर सिटीजन मेडिकलेम पॉलिसी एक तरह का हेल्थ कवर है

जो आम तौर पर 60 से 80 वर्ष की आयु के लोगों को लाभ प्रदान करता है। किसी भी पहले से मौजूद बीमारी का पता लगाने के लिए अक्सर उपभोक्ताओं को मेडिकल चेक-अप (बीमाकर्ता द्वारा निर्धारित) से गुजरना पड़ता है या बीमारी।

क्रिटिकल इलनेस मेडिकलेम पॉलिसी

जब किसी व्यक्ति को किसी गंभीर बीमारी का पता चलता है, तो उसे इलाज के लिए एकमुश्त राशि का भुगतान करना पड़ता है। क्रिटिकल इलनेस मेडिकलेम पॉलिसी इस तरह की स्थिति के लिए एक रक्षक है। क्योंकि इसे क्रिटिकल इलनेस खर्च को कवर करने के लिए डिजाइन किया गया है और यह बीमित व्यक्ति को एकमुश्त राशि के रूप में बीमित लागत प्रदान करता है ताकि वह बिना किसी समस्या के इलाज शुरू कर सके।

अन्य मेडिकलेम नीतियों के विपरीत, यह एक उच्च दावा योग्य राशि प्रदान करता है और विभिन्न गंभीर बीमारियों के लिए अद्वितीय कवरेज प्रदान करता है। आमतौर पर क्रिटिकल इलनेस मेडिकलेम पॉलिसी द्वारा कवर की जाने वाली बीमारियां इस प्रकार हैं।

कैंसर

किडनी फेल्योर

हार्ट अटैक

एओर्टा ग्राफ्ट सर्जरी

लकवा

स्ट्रोक

मेजर ऑर्गन ट्रांसप्लांट

कोरोनरी आर्टरी बाईपास सर्जरी

मल्टीपल स्केलेरोसिस

प्राथमिक फुफ्फुसीय धमनी उच्च रक्तचाप।

नोट: यह सूची उनकी प्रस्तावित योजनाओं के आधार पर कंपनी से कंपनी में भिन्न हो सकती है।

ओवरसीज मेडिकलेम पॉलिसी

एक नए देश की यात्रा हमेशा अप्रत्याशित बाधाओं के कारण खुशी और चिंता के साथ आती है। ओवरसीज मेडिकल इंश्योरेंस आपकी विदेश यात्रा को चिंता मुक्त बनाने के लिए है क्योंकि यह ग्लोबट्रॉटर के लिए एक स्वास्थ्य कवर है (चाहे वह एक व्यवसाय हो) विदेश में अस्पताल में भर्ती होने के जोखिम के खिलाफ यात्रा या अवकाश यात्रा, या शिक्षा यात्रा)। पॉलिसी में चिकित्सा व्यय (इन-पेशेंट और आउट पेशेंट भी) शामिल हैं।

लो-कॉस्ट मेडिकलेम पॉलिसी

यह पॉलिसी उन लोगों के लिए है जो लोग सम इंश्योर्ड हेल्थ इंश्योरेंस प्लान चाहते हैं। इस प्रकार की पॉलिसी अपनी प्रकृति के कारण लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय है और प्रीमियम राशि की लागत अन्य मेडिकलेम पॉलिसियों की तुलना में कम है। इस प्रकार की नीति के बारे में एक और महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि यह समाज के वंचित वर्ग को स्वास्थ्य कवर प्रदान करता है। आम तौर पर, छोटे और मध्यम स्तर के उद्योग नियोक्ता अपने कर्मचारियों की चिकित्सा को कवर करने के लिए इस पॉलिसी को खरीदते हैं।

ग्रुप मेडिकलेम पॉलिसी

यह एक बहुत ही सामान्य प्रकार की मेडिकलेम पॉलिसी है जो भारत के अधिकांश उद्योगों के कर्मचारियों को दी जाती है। समूह मेडिकलेम नीति को बड़े क्लबों या संघों के सदस्यों को भी पेश किया जा सकता है, लेकिन ज्यादातर इसे देखा जाता है कॉर्पोरेट जगत में इस्तेमाल होने के लिए। नियोक्ता सभी कर्मचारियों के लिए इस स्वास्थ्य कवर का एकल और सामान्य प्रीमियम खरीदता है और भुगतान करता है। कर्मचारियों के वेतन से प्रीमियम भुगतान के रूप में एक छोटा प्रतिशत काटा जाता है स्वास्थ्य कवर की लागत यह मेडिकलेम पॉलिसी पॉलिसीधारकों के लिए बहुत सस्ती और फायदेमंद है।

मेडिकलेम पॉलिसी खरीदते समय याद रखने योग्य बातें क्या हैं?

मेडिकलेम पॉलिसी खरीदते समय आपको कुछ कारकों को ध्यान में रखना चाहिए।



कवरेज

आपकी आवश्यकताओं के आधार पर, आपको कवरेज राशि का चयन करना चाहिए। यदि आप गंभीर बीमारियों से पीड़ित हैं (क्योंकि वे उच्च चिकित्सा व्यय की मांग करते हैं) तो 2 लाख एसआई की मेडिकलेम पॉलिसी चुनने का कोई मतलब नहीं है।

को-पे और डिडक्टिबल्स

इस खंड के तहत, बीमित व्यक्ति को क्लेम की एक निश्चित राशि का भुगतान करना पड़ता है और बाकी बीमाकर्ता द्वारा कवर किया जाता है। इसलिए, को-पे और डिडक्टिबल्स की राशि या प्रतिशत देखें।

नेटवर्क हॉस्पिटल्स

यदि आप कैशलेस क्लेम का आनंद लेना चाहते हैं, तो उस कंपनी को चुनें जिसके पास के नेटवर्क अस्पताल हैं।

पॉलिसी का प्रकार

यदि आप शायद ही कभी विदेश यात्रा करते हैं, तो विदेशी मेडिकलेम पॉलिसी का लाभ उठाने का कोई मतलब नहीं है। अपनी जरूरत को याद रखें और फिर पॉलिसी का प्रकार चुनें।

नियम एवं शर्तें

बीमा कंपनियों के पास कुछ सामान्य और अद्वितीय नियम और शर्तें हैं। किसी भी पॉलिसी का लाभ उठाने से पहले उन्हें ध्यान से पढ़ें और समझें।

नवीकरणीयता आयु

विभिन्न कंपनियां अलग-अलग नवीकरणीय उम्र प्रदान करती हैं। अधिकांश कंपनियों के लिए, नवीनीकरण की उम्र जीवनभर होती है, जबकि कुछ में प्रतिबंध होते हैं। इसलिए, खरीदने से पहले इसे जांचना उचित है।



मेडिकलेम पॉलिसी बनाम हेल्थ इंश्योरेंस

मेडिकलेम पॉलिसी और हेल्थ इंश्योरेंस के बीच बुनियादी अंतर इस प्रकार हैं।

मेडिकलेम इंश्योरेंस	हेल्थ इंश्योरेंस
यदि आप अस्पताल में भर्ती हैं तो यह केवल चिकित्सा खर्चों को कवर करता है। ओपीडी खर्च, आयुष	यह व्यापक बीमा है और अस्पताल में भर्ती होने के खर्चों जैसे एम्बुलेंस शुल्क, उपचार खर्च आदि से परे कवरेज प्रदान करता है।
यह प्रकृति में लचीला नहीं है। यह अत्यधिक लचीला है और जरूरतों के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है।	यह अतिरिक्त सुरक्षा के लिए ऐड-ऑन प्रदान नहीं करता है। इसमें क्रिटिकल इलनेस कवर, मैटरनिटी कवर जैसे बहुत सारे ऐड-ऑन हैं।
अस्पताल में भर्ती होने का कवर 5 लाख तक सीमित है।	इसकी एक व्यापक कवरेज राशि है, जो उम्र, शहर आदि के अनुसार बदलती है।

मेडिकलेम इंश्योरेंस के तहत वलेम प्रक्रिया क्या है?

मेडिकलेम पॉलिसी के तहत आसानी से क्लेम करने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें।

कैशलेस क्लेम बनाम रीडंबर्समेंट क्लेम
क्लेम दो प्रकार के हो सकते हैं - कैशलेस क्लेम और रीडंबर्समेंट क्लेम। दोनों प्रक्रियाएं कुछ अंतरों के साथ लगभग समान हैं। आइए इस पर एक नजर डालते हैं।

1 कैशलेस वलेम

यदि आप कैशलेस क्लेम करना चुनते हैं, तो आपको कंपनी के अधिकृत नेटवर्क अस्पतालों में से किसी एक में भर्ती होना होगा। उपचार पूरा होने के बाद, अस्पताल इसे निपटाने के लिए सीधे कंपनी को बिल भेजेगा। अधिकांश मेडिकलेम पॉलिसीधारकों के लिए यह सबसे सुविधाजनक क्लेम मेथड है।

2 प्रतिपूर्ति दावा

इसके तहत, आपको शुरू में अस्पताल में बिलों का भुगतान करना होगा, और फिर प्रतिपूर्ति के लिए फाइल करना होगा। सभी सत्यापन समाप्त होने के बाद, कंपनी क्लेम अनुरोध को स्वीकार या अस्वीकार कर देगी।

इन्श्युरन्स कंपनी को सूचित करें

प्रवेश से पहले अस्पताल में भर्ती होने के बारे में बीमाकर्ता को सूचित करें (यदि अस्पताल में प्रवेश पूर्व नियोजित है)। आपातकालीन अस्पताल में भर्ती होने की स्थिति में, उन्हें सूचित करने के लिए आपके पास 24 घंटे हैं।

वलेम फॉर्म

आप बीमाकर्ता से क्लेम फॉर्म के लिए पूछ सकते हैं अन्यथा आप इसे आधिकारिक वेबसाइट या मोबाइल ऐप (यदि कंपनी के पास

कोई है) से भी डाउनलोड कर सकते हैं। निर्देशों के माध्यम से बहुत सावधानी से जाएं।

डॉक्यूमेंट

अस्पताल से छुट्टी से पहले, रसीदें, बिल, नुस्खे, डिस्चार्ज पेपर, रिपोर्ट की प्रतियां आदि जैसे सभी दस्तावेज एकत्र करें।

डॉक्यूमेंट सबमिशन

क्लेम फॉर्म को ध्यानपूर्वक भरें और बीमाकर्ता द्वारा पूछे गए सभी आवश्यक दस्तावेजों को संलग्न करें या क्लेम फॉर्म के निर्देशों में लिखे गए हैं। दस्तावेजों के संदर्भ में बीमाकर्ता द्वारा कोई विसंगति नहीं की जाएगी।

अतिरिक्त आवश्यकताएं

प्रक्रिया पूरी होने में 45 दिन तक का समय लग सकता है और इस बीच, आपको कुछ और दस्तावेज देने के लिए कहा जा सकता है।

वलेम के लिए आवश्यक

डॉक्यूमेंट

सामान्य तौर पर, दावे के निपटारे के लिए आवश्यक दस्तावेज इस प्रकार हैं।

- अस्पताल के बिल और रसीदें
- मेडिकल रिपोर्ट, डिस्चार्ज पेपर, एडमिशन फॉर्म और प्रिस्क्रिप्शन की प्रतियां डॉक्टर द्वारा हस्ताक्षरित मेडिकल सर्टिफिकेट या फॉर्म।
- विधिवत भरा हुआ क्लेम फॉर्म।
- पॉलिसी फॉर्म की कॉपी रोगी का डिस्चार्ज सारांश।
- किसी दुर्घटना के मामले में मेडिको-लीगल सर्टिफिकेट और एफआईआर या कोई पुलिस रिपोर्ट।

■ एड्रेस प्रूफ और एज प्रूफ

नोट- सुरक्षा के लिए, सभी दस्तावेजों को मूल और फोटोकॉपी फॉर्म में रखें। उपर्युक्त डॉक्यूमेंट के अलावा, आपको और डॉक्यूमेंट देने के लिए कहा जा सकता है।

किस उम्र में स्वास्थ्य बीमा लेना कितना सही

कहा जाता है कि सही उम्र में सही कदम नहीं उठाने से बाद में पछतावा होता है। जागरूक और समझदार व्यक्ति हमेशा अपना वर्तमान और भविष्य सोच के चलता है। भविष्य में क्या होगा, किसने देखा है? लेकिन पहले से सावधानी बरतने में कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए।

कुछ ऐसा ही स्वास्थ्य बीमा के साथ भी है। अनिश्चिताओं से भरे आजकल के इस जमाने में कभी भी और कुछ भी हो सकता है चाहे आपकी उम्र कोई भी हो। कोविड की महामारी ने हम सबको स्वास्थ्य बीमा का महत्व जरूर समझा दिया है।

कई लोग करते हैं ये गलती

जरूरी नहीं कि अगर आपकी उम्र कम हो तो आपको कुछ हो नहीं सकता। इंसानी शरीर एक मशीन की भांति है, जो कभी भी खराब हो सकती है। ऐसे में आपको अपना ख्याल हर हाल में रखना होगा। आजकल इलाज मंहगा और एडवांस हो गया है। ऐसे में बेहद जरूरी है कि आपके पास अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए पर्याप्त आर्थिक साधन हों।

स्वास्थ्य बीमा न सिर्फ आपको आर्थिक सहायता प्रदान करता है बल्कि अगर आप इसे सही वक्त पर लेते हैं तो काफी किफायती भी रहता है। आज हम आपको यही बताएंगे कि आपको कौन सी उम्र में स्वास्थ्य बीमा लेने चाहिए और उसके क्या फायदे हैं।

20-30 साल में स्वास्थ्य बीमा

लोग अपने शुरुआती वर्षों में बीमा कराने के महत्व को कम आंकने की गलती करते हैं, उनकी सोच यह होती है कि इस उम्र में उनकी सेहत और रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है। आपको शुरुआत में ही स्वास्थ्य बीमा खरीद लेना चाहिए।

जैसे ही आप बीमा लेने के योग्य हो जाएं, बीमा करवा लें क्योंकि कम उम्र में बीमा कराने पर कम प्रीमियम लागत आती है, क्योंकि इसमें वृद्धावस्था की कोई बीमारी और संबंधित जोखिम शामिल नहीं होते हैं।

31-40 साल में स्वास्थ्य बीमा

उम्र बढ़ने के साथ ना सिर्फ आपका तजुर्बा और जिम्मेदारियों बढ़ती हैं, बल्कि आपकी बीमारियां

भी बढ़ती हैं। इस उम्र में आपको खुद के अलावा अपने परिवार का भी ध्यान रखना होता है, जिसमें वित्तीय बोझ बढ़ जाता है। इस उम्र में आप स्वास्थ्य का मूल्यांकन कर परिवार के लिए व्यापक स्वास्थ्य कवर की योजना बनानी चाहिए।

इसमें न केवल अप्रत्याशित घटनाओं में महत्वपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल पर खर्च शामिल है, बल्कि डॉक्टर के परामर्श, निदान, दवाओं आदि पर होने वाले खर्च भी शामिल होता है।

41-50 साल में स्वास्थ्य बीमा

अगर आपको पहले से कोई बीमारी हो तो इस उम्र तक बहुत मुमकिन है कि वो आपको परेशान करना शुरू कर दे। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है वैसे-वैसे बीमा की लागत भी बढ़ती है। इस उम्र में आपको रिटायरमेंट के अलावा अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचना जरूर शुरू कर देना चाहिए।

आपको इस वक्त एक अच्छी स्वास्थ्य बीमा योजनाओं की तलाश करनी चाहिए। स्वास्थ्य बीमा के बारे में समझदारी से सोचें और उन योजनाओं में निवेश करें जो स्वास्थ्य के मामले में व्यापक कवरेज प्रदान करती हैं।

51 से 60 साल में स्वास्थ्य बीमा

जैसे-जैसे व्यक्ति इस उम्र के करीब आते हैं, वे हाई बीपी, मधुमेह और गठिया जैसी पुरानी जीवन शैली की बिमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं। उन्हें इस उम्र में अधिक चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है, अगर आपको पास स्वास्थ्य बीमा नहीं है तो आपका स्वास्थ्य देखभाल खर्च बढ़ सकता है।

इस उम्र तक लोगों के पास न्यूनतम 31-50 लाख रुपये का बीमा कवरेज होना चाहिए। 65 वर्ष से ऊपर के लोगों के लिए स्वास्थ्य देखभाल की जरूरतें अधिक जटिल हो सकती हैं और अधिक ध्यान देने की जरूरत होती है।



हेल्थ इश्योरेंस पॉलिसी में मैटरनिटी कवरेज

नए जीवन को इस दुनिया में लाना एक स्त्री की जिंदगी में नए असीम खुशी और उत्साह लेकर आता है। लेकिन इस खुशी के साथ एक बड़ा खर्च भी जुड़ा होता है, जैसे कि हॉस्पिटल में भर्ती होने, जांच और उपचार की लागत। गर्भावस्था से जुड़े खर्चों का तनाव मां के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। मातृत्व बीमा खरीदकर आप अपने वित्तीय तनाव को दूर कर सकती हैं। यह एक तरह का स्वास्थ्य बीमा ही होता है। कई स्वास्थ्य बीमा पॉलिसी में पॉलिसी धारक मातृत्व बीमा को एड-ऑन के रूप में शामिल कर सकते हैं।

कि

सी व्यक्ति का माता-पिता बनना वाकई एक अद्भुत अनुभव होता है। ऐसा होने पर खुशी और संतुष्टि का जो एहसास होता है, उसे शब्दों में बयान नहीं किया जा

सकता है। नन्हें बच्चे का आगमन हमारे जीवन में अपार खुशियां और उमंग लाता है। हालांकि मां-बाप बनना अपने पीछे बहुत बड़ी जिम्मेदारी लेकर आता है। जिम्मेदारी की यात्रा ठीक उसी समय से शुरू होती है जब माता गर्भधारण करती हैं। हेल्थ केयर की बढ़ती लागत और गर्भावस्था से संबंधित जटिलताओं में वृद्धि के साथ डिलीवरी काफी महंगी होती जा रही है।

वया है मैटरनिटी कवर

मैटरनिटी कवर बेस हेल्थ इश्योरेंस पैकेज का हिस्सा है। अभी तक भारत में यह एक स्टैंडअलोन इश्योरेंस प्लान नहीं है। आपको ध्यान देना चाहिए कि सभी हेल्थ प्लान्स मैटरनिटी बेनिफिट्स प्रदान नहीं करती हैं। इसलिए, आपको अपने नियमों और शर्तों पर ध्यान देना चाहिए कि आपके प्लान में मैटरनिटी

कवर उपलब्ध है या नहीं। रिटेल पॉलिसी के अलावा, कई ग्रुप मेडिकल पॉलिसी भी मैटरनिटी बेनिफिट प्रदान करती हैं।

कवरेज में क्या क्या

मोटे तौर पर कहा जाये तो, मैटरनिटी इश्योरेंस बच्चे के जन्म से संबंधित सभी खर्चों को कवर करता है जैसे अस्पताल में भर्ती, चिकित्सा उपचार, डिलीवरी से पहले और बाद में भीमि महिला सदस्य के लिए किए गए खर्च को कवर किया जाता है। बीमा में रूम रेंट चार्ज, एम्बुलेंस चार्ज और सर्जन फीस जैसी लागतें भी कवर की जाती हैं। इसके अतिरिक्त, प्रसव के बाद 90 दिनों के भीतर उत्पन्न होने वाली किसी भी बीमारी या जटिलता को भी कवर किया जाता है। यह कवर सामान्य और सिजेरियन डिलीवरी दोनों के लिए मान्य होता है। यह चिकित्सकीय रूप से अनुशंसित गर्भ को गिराने से संबंधित खर्चों को भी कवर करता है। इसके अलावा, एक 'न्यू बॉर्न बेबी कवर' भी उपलब्ध है जो यह नवजात शिशु के चिकित्सा उपचार से संबंधित खर्चों को कवर करता है।

टीकाकरण का भी प्लान

कुछ प्लान 90 दिनों तक के बच्चे के अनिवार्य टीकाकरण के लिए भी कवर प्रदान करती हैं। जैसा कि भारतीय बाल चिकित्सा संघ द्वारा अनुशंसित किया गया है। यह कवर टिटनेस, हेपेटाइटिस, खसरा, टाइफाइड आदि के टीकाकरण के लिए उपलब्ध है। इसे मैटरनिटी एक्सपेंस कवर के तहत कवर किया जाता है। हालांकि, यह कवर कुछ लिमिट के साथ आता है जिसे आपको अपनी पॉलिसी के तहत प्रदान किए गए लाभ की पूरी सीमा को समझने के लिए जरूर जानना चाहिए।

सब-लिमिट

ध्यान देने वाली पहली महत्वपूर्ण बात यह है कि आमतौर पर मैटरनिटी कवर की एक उप-सीमा होती है। उदाहरण के लिए, यदि आपकी मूल स्वास्थ्य योजना की बीमा राशि 5 लाख रुपये है तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपके पास मातृत्व संबंधी खर्चों के लिए पूरा 5 लाख ही मिलेगा। आपके पॉलिसी दस्तावेज में मैटरनिटी सब-लिमिट स्पष्ट रूप से बताई जाएगी।

प्रतीक्षा अवधि

एक महत्वपूर्ण जानकारी यह है कि मैटरनिटी कवर में वेटिंग पीरियड क्लॉज होता है जिसका अर्थ होता है कि आप पॉलिसी लेने की एक निश्चित अवधि के बाद मैटरनिटी से संबंधित खर्चों के लिए क्लेम फाइल कर सकते हैं। प्रतीक्षा की यह अवधि बीमा कंपनियों और प्रोडक्ट में भिन्न-भिन्न होती है। आमतौर पर यह अवधि 9 महीने से 8 साल तक होती है। ग्रुप मेडिकल पॉलिसी पहले दिन से ही मैटरनिटी को भी कवर कर सकती है। उसमें कोई वेटिंग पीरियड नहीं होता है, क्योंकि इसे आवश्यकताओं के अनुसार तैयार किया जाता है।

कैंसर के महंगे इलाज में न बुट जाए जीवन भर की कमाई

कम प्रीमियम में चुनें ये सस्ती पॉलिसी

दे श में जितनी तेजी से स्वास्थ्य सुविधाएं बढ़ रही हैं, उतनी ही तेजी से इलाज का खर्च भी बढ़ रहा है। इसमें भी कैंसर के इलाज को सबसे लंबा और महंगा माना जाता है। कैंसर की विभिन्न स्टेज में इलाज का खर्च लगातार बढ़ता है। इसे अपनी जेब से भरना किसी भी आम मध्यमवर्गीय इंसान के लिए संभव नहीं होता है। इंसान कई बार कैंसर (Cancer) की बीमारी को तो मात दे देता है, लेकिन इसके इलाज में उसकी जीवन भर की कमाई खत्म हो जाती है। इससे खुद उस व्यक्ति का ही नहीं, बल्कि उसके आश्रितों की जिंदगी भी अधर में लटक जाती है।

इसका एक आसान हल है बाजार में मौजूद कैंसर केयर पॉलिसी। ये पॉलिसी आपको कैंसर के इलाज में वित्तीय सहायता प्रदान करती हैं। आइए जानते हैं ये कैंसर केयर पॉलिसी कैसे काम करती हैं, आप कहां से ये पॉलिसी ले सकते हैं और आपके पास इस समय कौन से विकल्प मौजूद हैं।

तयों जरूरी है कैंसर से सुरक्षा

कैंसर की बीमारी बीते कुछ वर्षों में महामारी जैसा स्वरूप लेती जा रही है। हाल के दिनों में कैंसर रोगियों की संख्या में काफी वृद्धि हुई है। 2020 में जारी डब्ल्यूएचओ के एक अध्ययन के अनुसार प्रत्येक 10 भारतीय में से एक को कैंसर की बीमारी है। वहीं प्रत्येक 15 भारतीय में से एक की इससे मृत्यु होगी। इसलिए कैंसर होने का खतरा बहुत अधिक है, जिसका अर्थ है कि बीमारी से बचाव न होने से हमेशा बेहतर होता है। दूसरी ओर देश में स्वास्थ्य सेवाओं के बेहतर होने के साथ ही इलाज भी काफी महंगा हो गया है। जानिए कौन से प्लान हैं बेहतर-

LIC का कैंसर कवर प्लान

कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव के लिए LIC का कैंसर कवर प्लान (Cancer Cover Plan) है। एलआईसी का कैंसर कवर प्लान रेगुलर प्रीमियम प्लान है। इसके तहत आपको बीमे की किस्त सालाना या छमाही तौर पर अदा



करनी होगी। बीमे की अवधि 10 से 30 साल तक की होगी। कैंसर के डायग्नोज होने पर ही पॉलिसी से भुगतान होगा। इस प्लान में कोई मेच्योरिटी बेनिफिट नहीं है। इस पॉलिसी को लेने की न्यूनतम उम्र 20 वर्ष है। पॉलिसी को लेने की अधिकतम उम्र 65 वर्ष है। पॉलिसी अवधि 10 वर्ष से लेकर अधिकतम 30 वर्ष है। मैच्योरिटी के समय न्यूनतम उम्र- 50 वर्ष है। न्यूनतम प्रीमियम 2400 रुपए है।

कैंसर कवर प्लान के तहत दो लाभ विकल्प दिए गए हैं, जिन्हें आप अपनी सुविधा के मुताबिक खरीद सकते हैं। पहला विकल्प-लेवल सम इंश्योर्ड है। इसमें इंश्योरेंस की शुरुआत में ही यह रकम फिक्स हो जाएगी और किसी भी स्थिति में इससे अधिक रकम नहीं मिलेगी। दूसरा विकल्प- इंकीजिंग सम इंश्योर्ड है। इसमें प्रत्येक साल बेसिक सम इंश्योर्ड का 10 फीसदी सम इंश्योर्ड बढ़ जाता है। यह पहली पॉलिसी की एनिवर्सरी से पहले पांच वर्षों तक या कैंसर की पहली डायग्नोसिस, जो भी पहले हो।

स्टार हेल्थ कैंसर केयर प्लेटिनम

कैंसर के निदान और सर्वायवर के लिए स्वास्थ्य बीमा है। यह 5 महीने से 65 वर्ष की आयु के व्यक्तियों को 10 लाख तक की बीमा राशि के साथ कवर करता है। इसकी प्रतीक्षा अवधि के

साथ कैंसर और गैर-कैंसर से संबंधित बीमारियों के लिए अस्पताल में भर्ती होने के कारण होने वाले खर्च को कवर करता है। इसका वेटिंग पीरिएड इस प्रकार है, दुर्घटनाओं के लिए शून्य प्रतीक्षा अवधि, गैर-कैंसर उपचार के लिए 30 दिन, देखभाल के लिए 12 महीने, कैंसर और पहले से मौजूद बीमारियों के इलाज के लिए 30 महीने। कैंसर के लिए एकमुश्त कवर में वैकल्पिक लाभ के रूप में बीमित राशि का 50% शामिल होता है यदि बीमित व्यक्ति 30 महीने की प्रतीक्षा अवधि के बाद पुनरावृत्ति, मेटास्टेसिस, और/या पहले कैंसर से असंबंधित दूसरी घातक बीमारी से पीड़ित होता है।

मैक्स लाइफ कैंसर इंश्योरेंस

प्लान

यह प्लान कैंसर की सभी स्टेज पर सुरक्षा प्रदान करता है। यह कैंसर का पता लगने पर तुरंत पैसे का भुगतान करता है। इसमें आप अपनी स्वेच्छ के अनुसार मासिक, छमाही और वार्षिक प्रीमियम पे कर सकते हैं।

एसबीआई संपूर्ण कैंसर सुरक्षा

एसबीआई लाइफ की संपूर्ण कैंसर सुरक्षा योजना ऐसे परिदृश्यों से सुरक्षा प्रदान करती है। यह योजना काफी उपयोगी हो सकती है और इसकी कीमत काफी कम है। यदि पॉलिसीधारक को कैंसर के इलाज का भुगतान करती है। प्रीमियम पहले 5 वर्षों के लिए तय किए जाते हैं और शायद उसके बाद संशोधित किए जाते हैं। यह प्लान 3 वेरिएंट्स - स्टैंडर्ड, क्लासिक और एन्हांस्ड में उपलब्ध है। आप 10 लाख से 50 लाख रुपये के बीच कोई भी एक कवर ले सकते हैं।

एचडीएफसी लाइफ कैंसर केयर

कैंसर के रोगियों को यह पॉलिसी भी सुरक्षा प्रदान करती है। इसमें सिल्वर गोल्ड और प्लेटिनम प्लान दिए जाते हैं। यहां पर भी प्रीमियम भुगतान के मासिक, छमाही और वार्षिक प्रीमियम के विकल्प होते हैं।

डायबिटीज और बीपी के रोगी अपनाएं ये तरीके

न्यूनतम प्रीमियम पर मिलेगा स्वास्थ्य बीमा

डायबिटीज और बीपी के रोगियों के लिए स्वास्थ्य बीमा आम लोगों के मुकाबले काफी महंगा होता है। एक्स्पर्ट्स बताते हैं कि अगर सही तरीके अपनाएं जाएं तो डायबिटीज और बीपी रोगियों को भी स्वास्थ्य बीमा किफायती दरों पर मिलता है।

बीमा क्षेत्र में काम करने वाली कंपनी पॉलिसी एनश्योर के सह-संस्थापक और निदेशक का कहना है कि अगर कोई डायबिटीज और बीपी से ग्रस्त व्यक्ति कम दर पर स्वास्थ्य बीमा चाहता है तो उसको कुछ तरीकों को जरूर अपनाना चाहिए।

नियमित स्वास्थ्य जांच

बीमा कंपनियों को अपनी नियमित रूप से अपनी जांच रिपोर्ट और स्वास्थ्य स्थिति प्रदर्शित करनी चाहिए। साथ ही आपको अपनी जांच रिपोर्ट्स का पूरा रिकॉर्ड रखना चाहिए।

तुलनात्मक खरीदारी

आपकी आवश्यकताओं और बजट के लिए सबसे उपयुक्त बीमा पॉलिसी खोजने के लिए विभिन्न बीमाकर्ताओं की स्वास्थ्य बीमा पॉलिसियों पर रिसर्च करें और उनकी तुलना करें।

विशिष्ट योजनाएं

विशेष रूप से पहले से मौजूद बीमारियों वाले व्यक्तियों के लिए डिजाइन की गई स्वास्थ्य बीमा योजनाओं की तलाश करें। कुछ बीमाकर्ता डायबिटीज और बीपी की विशिष्ट योजनाएं पेश करते हैं।

समूह बीमा

यदि आप कार्यरत हैं, तो जांचें कि क्या आपका नियोजक समूह स्वास्थ्य बीमा प्रदान करता है। ये पॉलिसियां अक्सर बेहतर कवरेज और कम प्रीमियम प्रदान करती हैं।

जीवनशैली में बदलाव

स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव करना जैसे कि अपना वजन नियंत्रित करना और नियमित



कंपनियों की ओर से पेश किए जाने वाले विशिष्ट स्वास्थ्य बीमा

स्टार हेल्थ मधुमेह सुरक्षित बीमा- विशेष रूप से मधुमेह रोगियों के लिए डिजाइन किया गया, यह मधुमेह से उत्पन्न होने वाली जटिलताओं को कवर करता है।

एचडीएफसी एर्गो स्वास्थ्य सुरक्षा गोल्ड- व्यापक कवरेज प्रदान करता है और इसमें प्रतीक्षा अवधि के बाद पहले से मौजूद स्थितियों के लिए कवरेज शामिल है।

मैक्स बूपा हेल्थ कंपैनियन- आजीवन नवीकरणीयता प्रदान करता है और प्रतीक्षा अवधि के बाद पहले से मौजूद स्थितियों को कवर करता है।

अपोलो म्यूनिक ऑप्टिमा रिस्टोर- यदि पॉलिसी वर्ष के दौरान बीमा राशि समाप्त हो जाती है तो उसे बहाल करने की एक अनूठी सुविधा प्रदान करता है।

न्यू इंडिया एश्योरेंस मेडिकलेम पॉलिसी- पहले से मौजूद स्थितियों के लिए कवरेज वाली पॉलिसी प्रदान करती है, हालांकि प्रतीक्षा अवधि लागू हो सकती है।

बीमा सलाहकार

बीमा सलाहकार से परामर्श करने पर विचार करें जो आपकी विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुरूप सबसे अधिक लागत प्रभावी पॉलिसी ढूँढने में आपकी सहायता कर सकता है।

व्यायाम करना। आपकी हेल्थ पॉलिसी का प्रीमियम कम करने में मदद कर सकता है।

नो क्लेम बोनस

ऐसी पॉलिसियां चुनें जो नो क्लेम बोनस (एनसीबी) प्रदान करती हैं। आप प्रत्येक दावा-मुक्त वर्ष के लिए sum insured enhancement

अर्जित कर सकते हैं।

सरकारी योजनाएं

आयुष्मान भारत जैसी सरकार प्रायोजित स्वास्थ्य बीमा योजनाओं का पता लगाएं, जो पहले से मौजूद कुछ स्थितियों के लिए कवरेज प्रदान कर सकती हैं।

गर्भावस्था

महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना सामान्य बात है। गर्भधारण के समय महिलायें अधिक कैलोरी का उपभोग करने लगती हैं। उनका यह मानना होता है कि उन्हें दो लोगों के लिए खाना खाना है। इसलिए वे अक्सर जरूरत से ज्यादा खा लेती हैं जिससे उनका वजन ज्यादा बढ़ने लगता है। जबकि एक गर्भवती महिला को शरीर के औसत वजन को बनाए रखने के लिए लगभग 300 कैलोरी अतिरिक्त लेनी चाहिए।

रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति के दौरान हार्मोनल परिवर्तन के कारण भूख बढ़ने लगती है। परिणामस्वरूप महिलाएं ज्यादा खाने लगती हैं जिससे उनका वजन बढ़ने लगता है। और अगर वह वजन कम करना भी चाहती हैं तो आपकी बदलती शारीरिक रचना अतिरिक्त वजन कम करने के इस कार्य को और अधिक कठिन बना देती है।

पर्याप्त भोजन की कमी

अमेरिकी महिलाओं पर किए एक अध्ययन के अनुसार, लगभग 50 प्रतिशत महिलाएं किसी भी समय पर खाना खा लेती हैं। जो उनकी सेहत के लिए ठीक नहीं है इससे वजन बढ़ जाता है। महिलाओं में वजन बढ़ने का एक और कारण है उनका पर्याप्त मात्रा में न खाना। अगर आप पर्याप्त भोजन नहीं करेंगी तो आपकी चयापचय प्रक्रिया धीमी हो जाएगी और शरीर पर चर्बी बढ़नी शुरू हो जाएगी।

‘लो फैट’ खाद्य पदार्थ

कई महिलायें उन खाद्य पदार्थों को देखकर आकर्षित होती हैं जिन पर ‘लो फैट’ लिखा हो होता है। हालांकि, इन कम वसा वाले खाद्य पदार्थों में अक्सर सामान्य खाद्य पदार्थों की तरह ही कैलोरी होती है।

फाइबर की कमी

ज्यादातर महिलाओं की डाइट में फाइबर की कमी रहती है। और तो और वह फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को लेना जरूरी भी नहीं समझतीं। लोकप्रिय कम कार्बोहाइड्रेट

आहार एटकिन्स फाइबर

की कमी के कारण मशहूर है। जिसका सेवन महिलाएं बहुत ज्यादा करती हैं। जबकि फाइबर वजन को स्वस्थ तरीके से कम करने और बनाये रखने के लिए आवश्यक है।

क्यों बढ़ जाता है महिलाओं में वजन



बहुत अधिक तनाव

करियर और परिवार का प्रबंध करते-करते कई महिलाओं को बहुत अधिक तनाव होने लगता है। तनाव आपके और आपकी बॉडी के लिए अच्छा नहीं होता। तनाव शरीर को संकट मोड़ पर ले जाने का कारण भी बनता है। जिसका नतीजा यह होता है कि शरीर की गति धीमी और फैट की गति बढ़नी शुरू हो जाती है।

नींद की कमी

अधिकांश महिलायें काम के कारण या छोटे बच्चों के कारण ठीक से सो नहीं पाती और सही तरीके से न सोने के कारण बॉडी अपनी क्षमता के हिसाब से काम नहीं कर पायेगी और नींद की कमी से फैट जमा होकर शरीर प्रतिक्रिया करेंगी।

अवसाद

कई महिलाओं के बारे में कहा जाता है कि वह परेशानी में भावनात्मक होकर जरूरत से ज्यादा खाने लगती हैं। यह उनका भोजन के माध्यम से अवसाद को कम करने की प्रति प्रतिक्रिया है। इस तरह के खाद्य पदार्थ जैसे चॉकलेट और अन्य मिठाई आपकी आत्मा को तो शांत कर सकते हैं, लेकिन वजन को कई गुना बढ़ा देते हैं।

रोग और बीमारी

कई बार बीमारियों के कारण भी वजन बढ़ जाता है। डिम्बग्रंथि अल्सर ऐसी बीमारी है जिससे किसी भी महिला का वजन एक छोटी सी समय अवधि में लगभग 13 किलोग्राम

तक बढ़ सकता है। लिवर, किडनी और दिल की कोई भी समस्या बढ़ते वजन के साथ जुड़ी होती है। इसके अलावा, अक्सर स्तन कैंसर के उपचार से गुजरना महिलाओं को वजन में उतार-चढ़ाव का अनुभव करवाता है।



आहार जो साफ करे किडनी

अच्छे स्वास्थ्य के लिये किडनी का सही होना बहुत जरूर है। अगर आप चाहते हैं कि किडनी स्वस्थ रहें तो उसके लिये कुछ आहार लेने बहुत जरूरी है, जिससे किडनी का विषैला पदार्थ बाहर निकल जाए। ऐसे आहार को खाने से किडनी में स्टोन होने की संभावना भी कम हो जाती है। जामुन/करौंदा- इनमें बहुत सारा एंटी ऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह किडनी से यूरिक एसिड को बाहर निकालता है, जिसमें से करौंदा सबसे बेस्ट माना जाता है। इसमें यूरिक एसिड और यूरिया को निकालने की क्षमता होती है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये किडनी का सही होना बहुत जरूर है। अगर आप चाहते हैं कि किडनियां स्वस्थ रहें तो उसके लिये कुछ आहार लेने बहुत जरूरी है, जिससे किडनी का विषैला पदार्थ बाहर निकल जाए। ऐसे आहार को खाने से किडनी में स्टोन होने की संभावना भी कम हो जाती है।

जामुन/करौंदा

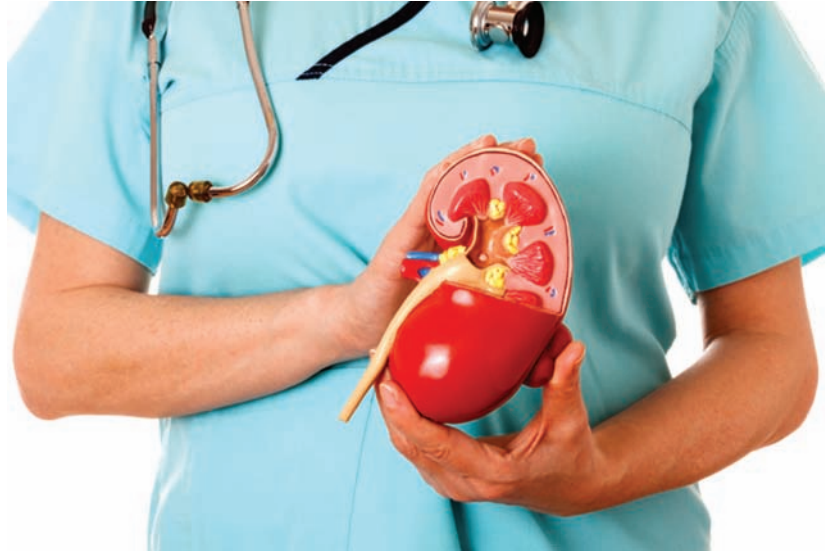
इनमें बहुत सारा एंटी ऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह किडनी से यूरिक एसिड को बाहर निकालता है, जिसमें से करौंदा सबसे बेस्ट माना जाता है। इसमें यूरिक एसिड और यूरिया को निकालने की क्षमता होती है।

धनिया

यह किडनी में स्टोन के ट्रीटमेंट के लिये भी बहुत उपयुक्त मानी जाती है। यह किडनी रोग की दवाइयों में भी इस्तेमाल की जाती है। आप इसे अपने भोजन में इस्तेमाल कर सकते हैं।

अदरक

यह अपने सफाई के गुणों की वजह से जाना जाता है। यह शरीर में खून की सफाई और किडनी से विषैले तत्वों को बाहर निकालता है। यह खास कर मधुमेह रोगियों के लिये बहुत ही



लाभकारी होता है क्योंकि यह उनकी किडनी को स्वस्थ रखता है।

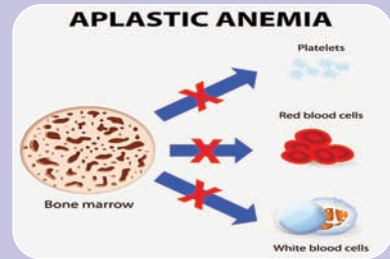
हल्दी

अगर आपको अपनी किडनी साफ करनी है तो हल्दी खाइये। इसे अपने भोजन में डाल कर अथवा छोटा टुकड़ा ऐसे ही खा जाएं क्योंकि इसमें एंटीसेप्टिक गुण होते हैं।

दही

इसमें अच्छे प्रकार का बैक्टीरिया पाया जाता है जो कि किडनी के स्वास्थ्य के लिये अच्छा है। यह बैक्टीरिया किडनी से गंदगी को बाहर निकालता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



तिदिन दवाखाने में मरीज के नजदीकी, उनकी पत्नी, भाई, भाभी अथवा मां आते हैं जो अपनी पीड़ा व्यक्त करते हैं कि उनका पति, भाई, देवर या उनका बेटा शराब की बूरी लत में पड़ गया है। क्या ऐसा कोई उपाय होम्योपैथी में है जिससे इस बूरी लत से छुटकारा पाया जा सकता है? कुछ परिजन तो ऐसे भी आते हैं जो बताते हैं कि शराब न मिलने पर कुछ अन्य कफ सिरप या दूसरी चीजें भी पीने के आदी हो जाते हैं, जिससे इनका खुद का तथा परिवार का जीवन स्तर बदतर होता जाता है।

शराब का उपभोग मजे तथा जीवन का आनंद लेने के साथ जुड़ा हुआ है। लेकिन अत्यधिक मात्रा में गैरजिम्मेवार तरीके से इसका सेवन जीवन को ही दूर कर देता है। शराब की बुरी लत को 'अल्कोहॉलिज्म' कहते हैं। जब कोई इंसान शराब का आदी हो जाये और वह उसके बगैर अपने को कमजोर समझने लगे। किसी भी कीमत पर उसे छोड़ने को तैयार न हो, उसकी कमी उसे हमेशा महसूस होती रहे। उसके लिए वह कुछ भी करने को तैयार रहे। ऐसी स्थिति में शराब का सेवन उसके परिवार व स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह होता है।

शराब जो पहले शौक बनती है। फिर आदत और बाद में जरूरत बन कर इन्सान को शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, सामाजिक एवं वित्तीय रूप से काफी नुकसान पहुंचाती है। ऐसा हम हमेशा टीवी चैनलों या अखबारों के माध्यम से देखते और पढ़ते हैं कि इन्सान ज्यादातर गलत काम शरीर पीकर ही करता है। यहां तक कि बलात्कार जैसी गंदी वारदात भी शराब को पीकर ही करता है। वरना कोई चार/पांच साल तक की बच्चियों का बलात्कार कभी होश में नहीं कर सकता है, शराब ही उसके मानसिक संतुलन को बिगाड़ देती है। जब ऐसी गंदी लत किसी को लग ही जाती है, तब उसे इस दलदल से निकालने का कर्त्तव्य हम चिकित्सकों का हो जाता है कि वह इंसान शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक एवं सामाजिक स्तर पुनः मान-सम्मान पा सके। ऐसी लत को छुड़ाने में होम्योपैथी दवाइयां काफी कारगर होती है। वशर्ते वह इन्सान दवाओं को दिल से स्वीकार करें। अल्कोहॉलिज्म यानी शराब की लत का शरीर के विभिन्न अंगों पर क्या असर होता है, पहले यह जान लें।

पाचन तंत्र : सुबह उठते ही उल्टी जैसा लगना, भूख में कमी, अपच जैसा पतला शौच करना, कभी-कभी मुंह से उल्टी के साथ रक्त जैसा आना, आंत नली का कैंसर तक हो जाना।

यकृत (लीवर): यकृत की कोशिकाओं में चर्बी जमा हो जाना (फैटी लीवर), सिरिसिस लीवर, पेन्क्रियाज में सूजन।

दिमागी तंत्र : याददाश्त में कमी, सोचने, समझने की क्षमता कम हो जाती है।

मांसपेशियां : छती एवं कमर की मांसपेशियां

शराब की लत छुड़ाए होम्योपैथी



कारगर है होम्योपैथिक दवाइयां

स्टरकुलिया एकुमिनाटा : शरीर में अत्यधिक कमजोरी लगे जैसा हृदय की गति कम हो गयी हो, यह दवा भूख बढ़ाती है और खाना पचाने में सहायक होती है। मुंह का स्वाद ऐसा कर देती है कि शराब की महक से नफरत होने लगती है और उसकी इच्छा को कम कर देती है। 5-10 बूंद अर्क में सुबह-रात आधे कप पानी के साथ लें।

अवेना सटाइवा : मानसिक एवं यौन संबंधी कमजोरी लगे। शराब के बिना एक पल भी रहना मुश्किल लगे। नींद बिल्कुल गायब हो जाये, तब 10 से 20 बूंद मूल अर्क में थोड़ा कुनकुना पानी के साथ सुबह-रात लें।

क्यूरीकस ग्लैडियम स्पिटस : शराब से पैदा हुए डर बुरे असर को यह दवा काटती है। शराब के प्रति नफरत पैदा करती है, क्योंकि यह दवा लेने के बाद जब भी कोई शराब लेता है, तब उसे उल्टी के जैसा लगता है या उल्टी हो सकती है, इसलिए डर से शराब छोड़ने लगता है। यह दवा 10 बूंद मूल अर्क लेकर एक चम्मच पानी के साथ दिन में चार बार लें।

नक्स वोमिका : वैसे स्वभाव के लोग शराब अधिक लेते हों, पतले, चिड़चिड़े हो, जरा सा भी शोर रोशनी और खुशबू बर्दाश्त न होती हो। सुबह उठते ही या खाना खाने के बाद उल्टी के जैसा लगता हो, भूख में बहुत कमी रहती हो और हमेशा शराब की जरूरत महसूस होती है। तब 200 शक्ति की दवा रोज रात में ले। काफी लाभ पहुंचेगा और शराब के द्वारा पैदा सभी खराबियों को सही कर देगा।

सूखने लगती है।

अस्थि तंत्र : हड्डियां कमजोर हो जाती है। कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस एवं विटामिन डी की कमी से, हड्डी टूटने पर जुड़ना मुश्किल हो जाता है, हड्डी की मज्जा कमजोर होकर, लाल रक्त कण, श्वेत रक्त कण एवं प्लेटलेट कम कर देता है।

हार्मोनल तंत्र : इंसुलीन की कमी से डायबिटीज हो जाती है।

हृदय तंत्र : उच्च रक्त दबाव हो जाता है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो) , पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)

सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवॉर्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवॉर्ड योग एवं न्युरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर



रोज़-रोज़ एस्पिरिन लेना अच्छी बात नहीं!

डॉ कटरों को सलाह दी जा रही है कि वे मरीजों को एस्पिरिन के नियमित इस्तेमाल की सलाह ना दें, क्योंकि दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। ब्रिटेन में नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड क्लिनिकल एक्सलेंस (नाइस) ने अनियमित धड़कन यानी एट्रियल फिबरिलेशन (एएफ) के मरीजों को अन्य दवाएं देने के नए दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

इन दिशा-निर्देशों के अनुसार एट्रियल फिबरिलेशन से जूझ रहे मरीजों को नियमित एस्पिरिन लेने की जगह दूसरी दवाइयों के सेवन की सलाह दी जाए।

नाइस द्वारा तैयार किए गए सलाहों के प्रारूप (ड्रॉपट एडवाइस) में कहा गया है कि एट्रियल फिबरिलेशन के लिए खून को पतला करने वाली (ब्लड-थिनिंग) वारफरीन या इससे मिलती जुलती कोई दवा ज़्यादा बेहतर होगी।

नाइस द्वारा तैयार किए गए प्रारूप को इसी महीने अंतिम रूप मिलने वाला है। इस सलाह का असर सैंकड़ों मरीजों की सेहत पर पड़ेगा।

लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश डॉक्टर पहले से ही अपने मरीजों को एस्पिरिन की जगह ब्लड थिनर लेने की सलाह दे रहे हैं।

दिल के दौरे से बचाव

कहीं आपको एएफ तो नहीं?

- अगर आपकी नब्ज या धड़कन अनियमित चल रही हो तो इसका मतलब आपको एएफ है।
- ऐसा होने पर आपको बेचैनी महसूस होगी, धड़कनों की संख्या भी घटेगी-बढ़ेगी।
- एएफ आमतौर पर 55 साल से अधिक उम्र के लोगों को होता है।
- अगर ऐसा महसूस हो रहा है कि आपको एएफ है तो अपने डॉक्टर से तुरंत मिलिए।
- अक्सर इसका मूल कारण पता नहीं चलता, लेकिन एएफ उन मरीजों में ज्यादा पाया गया है जिनको उच्च रक्तचाप होता है, या जो दिल की बीमारी से पीड़ित होते हैं। एट्रियल फिबरिलेशन (एएफ) दिल की धड़कन से जुड़ी बेहद आम बीमारी है। एक

आकलन के अनुसार ब्रिटेन में 80000 लोग, मोटे तौर पर 100 में से एक व्यक्ति, इस बीमारी से ग्रस्त है।

एएफ एक ऐसी अवस्था है जिसमें दिल उस तरीके से काम नहीं कर पाता जिस तरीके से उसे करना चाहिए। इसी वजह से खून का थक्का बनने की संभावना पैदा हो जाती है। और अंततः दिल के दौरे का खतरा बढ़ जाता है।

बरसों से दिल के दौरे से परेशान मरीज एस्पिरिन लेते रहे हैं। लेकिन बढ़ते मामलों से पता चलता है कि दूसरे इलाजों के मुकाबले इस दवा का असर काफी कम है।

इंग्लैंड और वेल्स के लिए जारी किए गए नाइस के दिशा-निर्देशों के अनुसार हालांकि इन सबके बावजूद कुछ मरीजों के लिए एस्पिरिन का नियमित सेवन भले फायदेमंद हो, अधिकांश मरीजों को दूसरी दवाओं के सेवन की सलाह दी जानी चाहिए।

नाइस के सलाहों के प्रारूप के अनुसार, वारफरीन या नया ओरल एन्टेकोऐग्यलन्ट (मुंह से खाने वाला स्कंदनरोधी) अक्सर ज़्यादा असरदार होता है।

अब बिना भूखे रहे कम करें अपना वजन

अगर आपका बढ़ा हुआ वजन कम नहीं हो रहा है तो ऐसे में आप अपने डाइट में कुछ बदलाव कर सकते हैं. डाइट में ये बदलाव आपके बढ़े हुए वजन को कम करने में काफी हद तक मदद कर सकते हैं.

आ ज के समय में बढ़ा हुआ वजन एक काफी आम समस्या बन चुकी है. दुनिया की एक बड़ी आबादी बढ़े हुए वजन की वजह से परेशान है. अपने बढ़े हुए वजन को कम करने के लिए हम अक्सर कई तरह के तरीके अपनाते हैं लेकिन, फिर भी हमें इससे छुटकारा नहीं मिल पाता है. कई लोग जिम जाना शुरू कर देते हैं तो कुछ लोग मील स्किप करने लग जाते हैं. बता दें बढ़ा हुआ वजन या फिर मोटापा आपके सेहत पर काफी ज्यादा बुरा असर डाल सकता है. बढ़ा हुआ वजन अक्सर कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण बन जाता है. यह आर्टिकल उन लोगों के लिए मददगार साबित होने वाला है जो अपने बढ़े हुए वजन से परेशान है. आज हम आपको कुछ ऐसे सुपरफूड्स के बारे में आपको बताने जा रहे हैं जो आपके बढ़े हुए वजन को कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं.

हरी सब्जियां

बचपन से हम सभी ने यह सुन रखा है कि हरी सब्जियां हमारे सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती हैं. पालक और इस तरह के अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां फाइबर और जरूरी न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होती हैं. अगर आप इनका सेवन करते हैं तो आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ रहता है और आप हाइड्रेटेड भी फील करते हैं. हरी पत्तेदार सब्जियां आपको भूख को भी कंट्रोल करने में मदद करते हैं. ऐसे में अगर आप बढ़े हुए वजन की वजह से परेशान हैं तो डाइट में



इस तरह की सब्जियों को शामिल करना एक अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है.

अंडे

संडे हो या मंडे, रोज खाओ अंडे. अगर आप वजन कम करने के सफर में निकल पड़े हैं तो ऐसे में आपके लिए अंडे काफी फायदेमंद साबित हो सकते हैं. इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और फैट पाया जाता है. अगर आप इसका सेवन करते हैं तो आपका पेट काफी देर तक भरा हुआ महसूस होता है. कई रिसर्च में भी इस बात का खुलासा हुआ है कि अगर आप नाश्ते में अंडा खाते हैं तो ऐसे में आपका बढ़ा हुआ वजन कम हो सकता है.

हेल्दी नट्स

वजन कम करने में बादाम और अखरोट जैसे नट्स आपकी मदद कर सकते हैं. ये आपके हार्ट के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं. केवल यहीं नहीं, इनमें प्रोटीन, फाइबर और अन्य न्यूट्रिएंट्स

भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. कई रिसर्च में इस बात का भी खुलासा किया गया कि नट्स के रेगुलर सेवन से हमारा मेटाबोलिज्म फास्ट हो सकता है. मेटाबोलिज्म फास्ट होने की वजह से आपको अपने वजन को कम करने में मदद मिलती है. बस आपको इस बात का ख्याल रखना है कि आप इन नट्स का सेवन उचित मात्रा में करें.

मछली

आपकी सेहत के लिए मछली काफी ज्यादा फायदेमंद होती है. इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, हेल्दी फैट्स और अन्य न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं. अगर आप मछली का सेवन रेगुलर बेसिस पर करते हैं तो इससे आपको अपने बढ़े हुए वजन को मैनेज करने में मदद मिलती है. अगर आप वजन कम करने के लिए मछली का सेवन कर रहे हैं तो इसे बेक या फिर ग्रिल करके ही खाएं. साथ ही इसे ज्यादा मात्रा में खाने से बचें.

क्या आप डाइट में सलाद लेते हैं?



फूड प्लॉइजनिंग से बचने के लिए सलाद को अच्छे तरीके से धोकर खाना चाहिए। लंच में या शाम के समय सलाद खाना अच्छा रहता है। ध्यान रखें कि रात के समय अधिक मात्रा में सलाद खाने से गैस की समस्या हो जाती है।

सलाद शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और इससे उचित मात्र में विटामिन सी, ई, फोलिक एसिड, लायकोपीन, अल्फा और बीटा केरोटीन मिलते हैं। जब सलाद इतना जरूरी है तो आप इसे अपनी डाइट में नियमित क्यों नहीं करते। महिलाओं को 25 ग्राम और पुरुषों को 38 ग्राम फाइबर की जरूरत हर दिन होती है। इसलिए भोजन में सलाद जरूर लेना चाहिए।

स्प्राउटेड सलाद

इसमें मुख्य रूप से अंकुरित मूंग, चना और मोठ होते हैं। मनपसंद सब्जियों को मिलाकर आप इसे ज्यादा पौष्टिक और स्वादिष्ट बना सकती हैं। इसमें भरपूर मात्र में मिनरल, विटामिन और जरूरी पोषक तत्व होते हैं। सलाद फाइबर का बेहतरीन स्रोत है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम रखने और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। फाइबर युक्त भोजन दिल की बीमारियों और कैंसर से भी बचाता है। कच्ची सब्जियों से शरीर को जरूरी एंजाइम मिलते हैं, जो शरीर को भोजन में से पोषक तत्वों को सोखने में मदद करते हैं। शरीर जितने पोषक तत्वों को सोखेगा, उतना ही स्वस्थ रहेगा।

आपको मिलेगी एनर्जी

अपनी डाइट में ज्यादा मात्रा में सलाद शामिल करके बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं। एक सर्वे के अनुसार दो प्रतिशत से भी कम भारतीय नियमित रूप से सलाद का सेवन करते हैं। आहार विशेषज्ञों की राय है कि अगर आप रोजाना सलाद खाने के आदी हो जाएं, तो तरोताजा और ऊर्जा से भरपूर महसूस करेंगे। सलाद बनाने में भी बहुत आसान होता है। न तलने का झंझट और न ही उबालने और सेंकने की जरूरत। सलाद में सिर्फ टमाटर और खीरा ही नहीं होता, हजारों तरह की सामग्री का इस्तेमाल कर सलाद बनाया जाता है। आप बरसों तक रोज अलग-अलग तरह का सलाद खा सकते हैं।



डेजर्ट सलाद

डेजर्ट सलाद में सब्जियों का उपयोग नहीं होता। विभिन्न तरह के सूखे मेवों का इस्तेमाल होता है। स्ट्रॉबेरी, लीची, खजूर आदि से ड्रेसिंग की जाती है।

फ्रूट सलाद

फ्रूट सलाद विभिन्न फलों का मिश्रण होता है। इसे मैसीडोनिया भी कहते हैं। इसमें कई प्रकार के फल होते हैं और इन्हें सिरप के साथ या बिना सिरप के उपयोग किया जाता है। ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और संपूर्ण सेहत के लिए अच्छे होते हैं।

ग्रीन और वैजिटेबल सलाद

ग्रीन सलाद मुख्यतः हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, पत्ता गोभी, खीरा, ककड़ी और मिर्च आदि से बनता है। ग्रीन सलाद विटामिन बी-12 का अच्छा स्रोत होता है। इससे मूड अच्छा करने वाले सेरोटोनिन और डोपामाइन रसायन मिलते हैं, जिसकी कमी से थकावट और झुंझलाहट होती है। सलाद में जब हरी सब्जियों के साथ खीरा, मिर्च, टमाटर, प्याज, मूली, गाजर आदि शामिल होते हैं तो उसे वैजिटेबल सलाद कहते हैं।

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

आयुष्मान भारत के अंतर्गत दूसरा घटक प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना या PM-JAY है, जैसा कि इसे लोकप्रिय रूप से जाना जाता है। इस योजना का शुभारंभ 23 सितंबर, 2018 को रांची, झारखंड में भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा किया गया था।

आ युष्मान भारत पीएम-जेएवाई दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य आश्वासन योजना है, जिसका उद्देश्य 12 करोड़ से अधिक गरीब और कमजोर परिवारों (लगभग 55 करोड़ लाभार्थी) को माध्यमिक और तृतीयक देखभाल अस्पताल में भर्ती के लिए प्रति वर्ष प्रति परिवार 5 लाख रुपये का स्वास्थ्य कवर प्रदान करना है, जो भारतीय आबादी के निचले 40% का गठन करते हैं। शामिल किए गए परिवार क्रमशः ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए सामाजिक-आर्थिक जाति जनगणना 2011 (एसईसीसी 2011) के अभाव और व्यावसायिक मानदंडों पर आधारित हैं। पीएम-जेएवाई को पहले राष्ट्रीय स्वास्थ्य संरक्षण योजना (एनएचपीएस) के रूप में जाना जाता था, जिसे बाद में नाम दिया गया। इसने तत्कालीन मौजूदा राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना (आरएसबीवाई) को शामिल कर लिया, जिसे 2008 में लॉन्च किया गया था। इसलिए, पीएम-जेएवाई के तहत उल्लिखित कवरेज में वे परिवार भी शामिल हैं जो आरएसबीवाई में शामिल थे।

पीएम-जेएवाई की मुख्य विशेषताएं

- पीएम-जेएवाई दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य बीमा/आश्वासन योजना है जो पूरी तरह से सरकार द्वारा वित्तपोषित है।
- यह भारत में सार्वजनिक और निजी सूचीबद्ध अस्पतालों में द्वितीयक और तृतीयक देखभाल के लिए प्रति वर्ष प्रति परिवार 5 लाख रुपये का कवर प्रदान करता है।
- 12 करोड़ से अधिक गरीब और कमजोर पात्र परिवार (लगभग 55 करोड़ लाभार्थी) इन लाभों के लिए पात्र हैं।
- पीएम-जेएवाई लाभार्थी को सेवा केंद्र, अर्थात् अस्पताल, में स्वास्थ्य देखभाल



- सेवाओं तक कैशलेस पहुंच प्रदान करता है।
- पीएम-जेएवाई का लक्ष्य चिकित्सा उपचार पर होने वाले अत्यधिक व्यय को कम करने में मदद करना है, जो प्रत्येक वर्ष लगभग 6 करोड़ भारतीयों को गरीबी में धकेल देता है।
- इसमें अस्पताल में भर्ती होने से पहले के 3 दिनों तक और अस्पताल में भर्ती होने के बाद के 15 दिनों तक के खर्च जैसे निदान और दवाइयों को कवर किया जाता है।
- परिवार के आकार, आयु या लिंग पर कोई प्रतिबंध नहीं है।
- सभी पूर्व-मौजूदा स्थितियों को पहले दिन से ही कवर किया जाता है।
- इस योजना का लाभ पूरे देश में उपलब्ध है, अर्थात् लाभार्थी भारत में किसी भी सूचीबद्ध सार्वजनिक या निजी अस्पताल में जाकर नकदी रहित उपचार प्राप्त कर सकता है।
- सेवाओं में लगभग 1,929 प्रक्रियाएं शामिल हैं, जिनमें उपचार से संबंधित सभी लागतें शामिल हैं, जिनमें दवाएं, आपूर्तियां, नैदानिक सेवाएं, चिकित्सक की फीस, कमरे का शुल्क, सर्जन शुल्क, ओटी और आईसीयू शुल्क आदि शामिल हैं।
- सार्वजनिक अस्पतालों को निजी अस्पतालों के समान स्वास्थ्य सेवाओं के लिए प्रतिपूर्ति की जाती है।

पीएम-जेएवाई के तहत लाभ कवर

भारत में विभिन्न सरकारी वित्तपोषित स्वास्थ्य बीमा योजनाओं के तहत लाभ कवर हमेशा विभिन्न राज्यों में प्रति परिवार 30,000 रुपये से लेकर 3,00,000 रुपये तक की ऊपरी सीमा पर संरचित किया गया है, जिससे एक खंडित प्रणाली बन गई है। PM-JAY सूचीबद्ध

माध्यमिक और तृतीयक देखभाल स्थितियों के लिए प्रत्येक पात्र परिवार को प्रति वर्ष 5,00,000 रुपये तक का कैशलेस कवर प्रदान करता है। योजना के तहत कवर में उपचार के निम्नलिखित घटकों पर किए गए सभी खर्च शामिल हैं।

- चिकित्सा परीक्षण, उपचार और परामर्श
- अस्पताल में भर्ती होने से पहले
- दवा और चिकित्सा उपभोग्य वस्तुएं
- गैर-गहन और गहन देखभाल सेवाएं
- नैदानिक और प्रयोगशाला जांच
- चिकित्सा प्रत्यारोपण सेवाएं (जहां आवश्यक हो)
- आवास लाभ
- खाद्य सेवाएं
- उपचार के दौरान उत्पन्न जटिलताएं
- अस्पताल में भर्ती होने के बाद 15 दिनों तक अनुवर्ती देखभाल

5,00,000 रुपये का लाभ फैमिली फ्लोटर के आधार पर है, जिसका अर्थ है कि इसका उपयोग परिवार के एक या सभी सदस्य कर सकते हैं। आरएसबीवाई में परिवार के सदस्यों की सीमा पांच थी। हालांकि, उन योजनाओं से सीख के आधार पर, पीएम-जेएवाई को इस तरह से डिज़ाइन किया गया है कि परिवार के आकार या सदस्यों की आयु पर कोई सीमा नहीं है। इसके अलावा, पहले से मौजूद बीमारियों को पहले दिन से ही कवर किया जाता है। इसका मतलब यह है कि पीएम-जेएवाई द्वारा कवर किए जाने से पहले किसी भी चिकित्सा स्थिति से पीड़ित कोई भी पात्र व्यक्ति अब इस योजना के तहत नामांकित होने के दिन से ही उन सभी चिकित्सा स्थितियों के लिए उपचार प्राप्त कर सकेगा।



केंद्रीय आयुष मंत्री श्री प्रताप राव जाधव जी से इंदौर में मिले एनीमिया फ्री इंडिया मिशन के फाउंडर डॉयरेक्टर डॉ. ए.के. द्विवेदी

इंदौर. हजारों-लाखों मरीजों को स्वस्थ जीवन का वरदान प्रदान करने हेतु प्रतिदिन 10 से 12 घंटे तक अनथक परिश्रम करने वाले इंदौर और प्रदेश के चर्चित होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी को जन्माष्टमी के अवसर पर इंदौर पथारे केंद्रीय आयुष मंत्री (राज्य मंत्री- स्वतंत्र प्रभार) को इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी के साथ मिलकर सिकल सेल एनीमिया, अप्लास्टिक एनीमिया जैसी जानलेवा बीमारियों से अनेक मरीजों की होम्योपैथी चिकित्सा और जन जागरूकता अभियान से अवगत कराया। सांसद ने डॉ. द्विवेदी के एनीमिया जागरूकता अभियान में किए जा रहे अमूल्य योगदान की भूरी-भूरी सराहना की। उल्लेखनीय है कि डॉ. द्विवेदी पिछले 25 सालों से भी अधिक समय से इंदौर और आसपास के क्षेत्रों के साथ-साथ प्रदेश, देश एवं दुनिया भर से आने वाले मरीजों की अनवरत चिकित्सा सेवा कर रहे हैं।



आर.जी. कर मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, कोलकाता में हुई दुखद घटना के संबंध में होम्योपैथिक डॉक्टरों द्वारा विरोध प्रदर्शन स्वरूप कैंडिल मार्च



श्रीमती कमलाबेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर के जूनियर डॉक्टर द्वारा आयोजित कैंडिल मार्च महाविद्यालय परिसर से निकलकर सत्यसाईं चैराहा, विजय नगर चौराहा, रेडिसन चौराहा, बाम्बे हॉस्पिटल चौराहा होते हुए महाविद्यालय परिसर में समापन हुआ जिसमें वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक तथा महाविद्यालय के प्राध्यापक डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. अंजली निगम, डॉ. अनुपम श्रीवास्तव, डॉ. कुशल पारिख, डॉ. राजकुमार नागर, डॉ. ऋषिकेश गुप्ता एवं डॉ. नवनीत सिंह भी शामिल होकर जूनियर डॉक्टरों का हौसला बढ़ाया तथा यह भी शपथ ली गई कि अन्याय के खिलाफ लड़ाई में हम सभी भारतीय साथ हैं। गुनहगार को फाँसी की सजा होनी चाहिए फ़ैसला भी जल्द से जल्दी होना चाहिए। यह भी चिन्ता व्यक्त की गई कि अस्पतालों में लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले चिकित्सकों की रक्षा कौन करेगा? इसके लिए कठोर नियम बनाने की भी मांग की गई।

स्वास्थ्य संस्थाओं में समस्त चिकित्सा कर्मियों के लिए सुरक्षा के नियम

आर.जी. कर मेडिकल कॉलेज और अस्पताल, कोलकाता में हुई दुखद घटना के संबंध में स्वतः संज्ञान लेते हुए, Writ (Crl) No. 2/2024 में दिनांक 20.08.2024 और 22.08.2024 को आदेश जारी किए हैं। दिनांक 22.08.2024 को दिए गए आदेश में, माननीय न्यायालय ने चिकित्सा कर्मियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए हैं। माननीय न्यायालय के निर्देशों के अनुक्रम में लेख है कि आप अपने अधीनस्थ स्वास्थ्य संस्थाओं में समस्त चिकित्सा कर्मियों के लिए एक सुरक्षित कार्य वातावरण सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित तत्काल उपायों को लागू करें-

1. चिकित्सकों को प्राप्त कानूनी संरक्षण का प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शन:

स्वास्थ्य संस्थाओं में चिकित्सककर्मियों की सुरक्षा के लिए बने राज्य कानूनों और भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं का विवरण, जिसमें उल्लंघन के लिए दंड का उल्लेख हो, प्रमुख स्थानों पर प्रदर्शित किया जाए। इसे हिन्दी और अंग्रेजी भाषा दोनों में प्रदर्शित किया जाए ताकि सभी कर्मचारी, मरीज और आगतुक इसके प्रति जागरूक हो सकें।

2. सुरक्षा और हिंसा रोकथाम समितियों का गठन:

समस्त चिकित्सालयों में वहाँ के वरिष्ठ चिकित्सकों और स्थानीय प्रशासनिक अधिकारियों के माध्यम से एक 'अस्पताल सुरक्षा समिति' और 'हिंसा रोकथाम समिति' का गठन किया जाए। इन समितियों को स्वास्थ्य संस्थाओं के परिसर में व्यापक सुरक्षा उपायों की योजना बनाने और उन्हें लागू करने का उत्तरदायित्व सौंपा जाए। इस संबंध में पृथक से दिशा निर्देश जारी किए जा रहे हैं।

3. संस्थान में प्रवेश का नियंत्रण:

स्वास्थ्य संस्थाओं के महत्वपूर्ण क्षेत्रों में आम जनता और मरीज के रिश्तेदारों के प्रवेश को सख्ती से नियंत्रित किया जाए। आगतुक पास नीति को कड़ाई से लागू किया जाए ताकि स्वास्थ्य संस्थाओं के परिसर में मरीजों के

रिश्तेदारों की गतिविधियों की निगरानी की जा सके।

चिकित्सा कर्मियों के लिए सुरक्षा प्रावधान:

चिकित्सकों, रेजिडेंट डॉक्टरों, नर्सों और अन्य स्टाफ के विभिन्न ब्लॉक, हॉस्टल भवनों और स्वास्थ्य संस्थाओं के अन्य क्षेत्रों में सुरक्षित रूप से आवागमन हेतु समुचित सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित की जाए, विशेष रूप से रात की ड्यूटी हेतु अतिरिक्त सावधानी अपनायी जाए।

प्रकाश व्यवस्था और निगरानी:

आवासीय ब्लॉकों, हॉस्टल ब्लॉकों और अन्य अस्पताल परिसर में उचित प्रकाश व्यवस्था सुनिश्चित की जाए ताकि संभावित सुरक्षा खतरों को रोका जा सके। इसके अलावा, परिसर में लगे सभी सीसीटीवी कैमरों की संख्या, कार्यक्षमता और कवरेज की गहन समीक्षा की जाए और आवश्यकतानुसार निगरानी प्रणाली को अपग्रेड किया जाए।

स्वास्थ्य संस्थाओं के परिसर में लगे सभी सीसीटीवी कैमरों की संख्या, कार्यक्षमता और प्रभावशीलता की स्थिति का आंकलन करें और निगरानी और सुरक्षा को बढ़ाने के लिए आवश्यक बिंदु चिन्हित कर उस पर तत्काल कार्यवाही करें।

रात्रि सुरक्षा गश्त

स्वास्थ्य संस्थाओं के परिसर में रात के समय नियमित रूप से सुरक्षा गश्त की व्यवस्था स्थानीय पुलिस के माध्यम से की जाए ताकि

सुरक्षा व्यवस्था की निरंतर निगरानी सुनिश्चित की जा सके।

24/7 सुरक्षा नियंत्रण कक्ष की स्थापना:

स्वास्थ्य संस्थाओं में 24-7 संचालित सुरक्षा नियंत्रण कक्ष स्थापित किया जाए ताकि सुरक्षा व्यवस्था / गतिविधियों का समन्वय किया जा सके, निगरानी प्रणालियों की निगरानी की जा सके और किसी भी घटना पर तुरंत प्रतिक्रिया सुनिश्चित की जा सके।

स्थानीय पुलिस के साथ समन्वय

नजदीकी पुलिस स्टेशन के साथ समन्वय स्थापित कर निरंतर समीक्षा की जाए ताकि आवश्यकतानुसार त्वरित पुलिस प्रतिक्रिया सुनिश्चित हो सके और सुरक्षा मामलों पर नियमित संवाद हो सके। अस्पताल परिसर के उपयुक्त स्थलों पर पुलिस अधिकारियों के नाम व नंबर का प्रकाशन किया जाए।

यौन उत्पीड़न घटना की रोकथाम हेतु गठित आंतरिक समिति का बेहतर संचालन:

स्वास्थ्य संस्थाओं में कानूनी आवश्यकताओं के अनुसार 'यौन उत्पीड़न घटनाओं हेतु आंतरिक समिति' का गठन किया गया है। उक्त समिति के सशक्तिकरण हेतु निरंतर समीक्षा कर आवश्यकतानुसार सुदृढीकरण एवं गुणवत्तापूर्ण संचालन किया जाना सुनिश्चित करें।



इंदौर स्थित एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर पर केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद के महानिदेशक डॉ. सुभाष कौशिक का स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं डॉ. अथर्व द्विवेदी तथा चिकित्सालय के समस्त स्टॉफ के सदस्यगण। कें.हो.अ.प. की रिसर्च ऑफिसर डॉ. रीतिका नरूला भी विशेष रूप से उपस्थित रहीं।



रिफ्लेक्सोलॉजी पद्धति देती है कमर दर्द से छुटकारा

रि फ्लेक्सोलॉजिस्टों के अनुसार रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार की एक सुरक्षित पद्धति है जिसमें बिना चीर-फाड़, बिना दवा के कई प्रकार के दर्द और रोगोंका इलाज किया जा सकता है।

रिफ्लेक्सोलॉजी और दर्द

यदि आप पीठ दर्द या मासिक धर्म में होने वाली ऐंठन से पीड़ित हैं तो बिना किसी दवा के हेंड रिफ्लेक्सोलॉजी की मदद से आपको तत्काल ही सहायता उपचार मिल सकता है। कमाल की बात तो ये कि ये उपचार आप अपनी कार में, घर पर अपने काम की डेस्क पर या बाहर कहीं भी कर सकते हैं।

क्या है रिफ्लेक्सोलॉजी

रिफ्लेक्सोलॉजी एक प्रकार की वैकल्पिक चिकित्सा है, जिसमें बिना तेल या लोशन का इस्तेमाल किये विशिष्ट अंगूठे, अंगुली और हस्त तकनीक द्वारा पैर और हाथ पर दबाव डाला जाता है। रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट्स का मानना है कि यह जोन और रिफ्लेक्स क्षेत्र की प्रणाली पर आधारित है, उनका कहना है कि पैर व हाथ पर शरीर की छवि प्रतिबिंब होते हैं, और रिफ्लेक्सोलॉजी शरीर में एक शारीरिक बदलाव लाती है।

पीठ और गर्दन में दर्द के लिए

जब आप तनावग्रस्त होते हैं तो इसके कारण आपकी गर्दन और कंधों में भी तनाव पैदा हो सकता है और दर्द शुरू हो सकता है। ऐसे में एक रिफ्लेक्सोलॉजी सत्र बड़ी राहत दिला सकता है, विशेष रूप से लगातार कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों को।

गर्दन और रीढ़ की हड्डी के लिए

अपकी कलाई के बीच से होते हुए अंगूठे के शीर्ष तक जाने वाले बिन्दु को धीरे-धीरे चलाएं। दो बार इस क्षेत्र को ऊपर नीचे करें। ऐसा करने से गर्दन की नसों की भी एक्सरसाइज होती है और उनका दर्द दूर होता है।

कंधे को आराम देने के लिए

अपने कंधे की माशपेशियों को आराम देने और दर्द मुक्त करने के लिए अपनी छोटी उंगली को



नीचे से ऊपर मसाज करें। 5 से 10 मिनट तक ऐसा करने पर आपका दर्द दूर हो जाता है।

साइटिका नर्व की एक्सरसाइज

साइटिका नर्व का प्रतिबिंब ठीक टखने की हड्डी के पीछे पाया जाता है तथा लगभग 4 से 10 सेमी. तक एक सीधी रेखा में ऊपर की ओर जाती है। साइटिका नर्व कई कारणों से कमर और पैर के नीचे की ओर दर्द का कारण बन जाती है। जब इस नर्व पर नीचे से ऊपर की ओर मसाज की जाती है तो दर्द से राहत मिलती है।

रिफ्लेक्सोलॉजी पैर की मसाज

नहीं

सबसे पहले तो इस बात को समझें कि चिकित्सा रिफ्लेक्सोलॉजी, पैर की मसाज नहीं है। हां, रोगी को आराम दिलाने के लिए रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार में कुछ मसाज की तकनीक जरूर शामिल हैं, लेकिन अधिकांश मसाज से अलग है।

चेहरे की भी होती है

रिफ्लेक्सोलॉजी

इस उपचार पद्धति की मदद से शरीर के किसी भी हिस्से के दर्द का इलाज चेहरे के किसी पार्ट पर दबाव बनाकर किया जाता है। फेशियल रिफ्लेक्सोलॉजी एक ऐसा इलाज है, जो उपचार की तीन प्राचीन पद्धतियों चायनीज मेरीडियन, चायनिज एनर्जी मेडिसीन और एक्ज्यूपंचर पाईंट्स, वियतनामी और एंडीयन ट्राइक्स बॉडी मैप से प्रेरित है।

दबाव का है बहुत महत्व

रिफ्लेक्सोलॉजी की इस उपचार पद्धति में दबाव का बहुत महत्व होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि हमारे पूरे शरीर के उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रकृति ने कुछ रिफ्लेक्स क्षेत्र बनाए हैं। रिफ्लेक्सोलॉजी में अंगुलियों व अंगूठे की मदद से इन रिफ्लेक्स क्षेत्र के बिन्दु विशेष पर दबाव डालकर इच्छित परिणाम प्राप्त किए जाते हैं। ये रिफ्लेक्स एरिया हथेली, तलवे तथा कुछ अन्य भागों में होते हैं।

आलस दूर करने के घरेलू नुस्खे

आजकल की लाइफ भागदौड़ से भरी हुई है। ऐसे में लोगों को अपनी सेहत पर ध्यान देने का वक्त ही नहीं मिलता, जिसके कारण वे कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। अगर आप चाहते हैं कि बीमारियां आप से कोसो दूर रहे, तो हम आपको यहां कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं। हेल्दी रहने के लिए इन टिप्स को आप अपना सकते हैं।

- रात को सोने से पहले चेहरा धोना चाहिए। दिनभर चेहरे पर चढ़ी धूल के कारण आपकी स्किन खराब हो जाती है, लेकिन इससे बचने का यह सबसे कारगर तरीका होता है।
- हमें बार-बार बैक्टीरिया के हमले का शिकार होना पड़ता है। इसका हमें पता ही नहीं चलता। एंटीबैक्टीरियल क्रीम का इस्तेमाल हाथ धोने में करने से पेट की बीमारियों से आसानी से बचा जा सकता है।
- डाइट में ज्यादा से ज्यादा फाइबर को शामिल करें। इससे पेट के रोगों में कमी आती है। इसके साथ ही इससे भूख कम लगती है। ऐसा होने से ज्यादा वजन वाले लोगों को वजन कम करने में आसानी होती है।
- नहाने के बाद पूरी तरह से बाल सुखाएं। ऐसा करने से बालों में होने वाली रूसी से बचा जा सकता है। बहुत से लोगों को गीले बालों में कंधी करने की आदत होती है। ऐसी आदत बाल झड़ने और कमजोर होने की समस्या के लिए जिम्मेदार हो सकती है। इससे बचने के लिए बालों को सुखाना अच्छा होगा।

बॉक्सिंग से कम करें तनाव...

- अचानक तनाव का सामना करने पर यदि आप पांच मिनट के लिए बॉक्सिंग करते हैं तो आपका तनाव पचास फीसदी तक कम हो जाता है। तनाव में गुस्से को भी इससे कम किया जा सकता है।
- तनाव की समस्या का बार-बार सामना करने पर कुछ देर के लिए निशाना लगाने वाले वीडियो गेम्स खेलने चाहिए। इससे आपका ध्यान तनाव से हटता है और रिलैक्स महसूस करते हैं।
- अधिक तनाव होने पर अपने विचारों को एक कागज पर लिखें। इसे एक बॉक्स में डाल दें। जब आप शांत हो जाएं तो उन विचारों को पढ़ें। इससे आपको पता चलेगा कि आपके सामने आने वाली समस्याओं से कैसे मुकाबला किया जा सकता है।

सुधरेगी आंखों की सेहत...

- रुई को ठंडे पानी में भिगो लें। इसे पांच मिनट



के लिए आंखों पर रखें। चाहे तो थोड़ी-थोड़ी देर बाद रुई को बदलते रहें। ऐसा करने से आंखों में हो रहे दर्द को कम किया जा सकता है।

- खीरे के गोल टुकड़े काट लें। इन्हें दस से पंद्रह मिनट के लिए आंखों पर रखें। यह आंखों को ठंडक देते हैं और इनसे आंखों में रही लाली को कम किया जा सकता है।
- रुई को ठंडे दूध में भिगोएं। इसे आंखों पर रखने से आंखों की सूजन को आसानी से कम किया जा सकता है।
- पानी में थोड़ा-सा गुलाबजल मिलाकर इससे आंखें धोने से आंखों में हो रही तेज जलन

को कम किया जा सकता है।

हड्डियों को मिलेगी मजबूती....

- दही का सेवन हड्डियों की मजबूती के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। इससे शरीर को विटामिन डी और कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा मिलती है।
- अंडे के सेवन से भी हड्डियां मजबूत होती हैं। लेकिन ध्यान रखना चाहिए कि इसके पीले भाग का सेवन नहीं करें।
- एक कप पालक हमारी रोजाना की जरूरत का बीस फीसदी कैल्शियम पूरा करने के लिए काफी होता है।

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।

drakdindore@gmail.com

sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:

www.sehatsurat.com

[www.facebook.com](https://www.facebook.com/sehatevamsurat)

[/sehatevamsurat](https://www.facebook.com/sehatevamsurat)



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹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

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर

लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए

सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए


accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं**

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287



भारी बस्तों से बच्चों की पीठ पर पड़ रहा है बुरा असर

आ जकल कम उम्र में ही पीठ दर्द की समस्यायें सामने आ रही हैं। और भारी स्कूली बैग इसकी एक बड़ी वजह हो सकते हैं। भारी बस्ते उठाने से बच्चे की लोअर बैक अधिक झुकी अथवा टेढ़ी हो सकती है। इसके अलावा बैग के वजन से सामंजस्य बैठाने के लिए वह आगे की ओर झुककर चलने लगता है जिससे कुदरती पोश्चर में बदलाव आ जाता है। इस पोश्चर में चलने से उसकी गर्दन और पीठ की मांसपेशियों में काफी दबाव पड़ता है। इससे थकान और चोट का खतरा भी बढ़ जाता है।

भारी स्कूली बस्तों से मिडिल और लोअर बैक के कुदरती कर्व पर भी असर पड़ता है जिससे रीढ़ की हड्डी के जोड़ों और पंजों में जलन हो सकती है। भारी बोझ के असर को कम करने के लिए बच्चा कंधा झुकाकर चलने लगता है। कंधों, गर्दन और पीठ के ऊपरी हिस्से पर बहुत अधिक दबाव पड़ने से छाती में भी संकुचन होता है, जिससे सांस लेने में परेशानी हो सकती है।

बैग को एक कंधे पर टांगकर चलना बच्चों को स्टाइलिश नजर आता है। लेकिन इससे बच्चा एक ओर झुककर चलने लगता है। क्योंकि सारा वजन शरीर के एक ही हिस्से पर पड़ने लगता है। जिस ओर बच्चे ने बैग टांगा होता है उसके विपरीत ओर की लोअर बैक, पसलियां और मिडिल बैक की मांसपेशियों पर काफी तनाव आने लगता है। एक ही कंधे पर बैग टांगकर चलने से अपर बैक में दर्द भी हो सकता है और साथ ही कंधों और गर्दन की मांसपेशियों पर दबाव आने लगता है। गर्दन की मांसपेशियों पर बहुत अधिक दबाव पड़ने से जबड़े और सिर में दर्द हो सकता है और आजकल स्कूल जाने वाले बच्चों में यह

समस्या काफी आम हो गई है।

पीठ पर लादे जाने वाले बस्तों से बच्चों की कमर पर बुरा असर पड़ता है। अधिक भारी या गलत तरीके से उठाये गए बैग से रीढ़ की हड्डी पर काफी दबाव पड़ता है। इससे बच्चा काफी आगे झुककर चलने लगता है, जिससे रीढ़ की हड्डी के कुदरती घुमाव पर भी विपरीत असर पड़ने लगता है। इससे उसके कंधे भी झुक जाते हैं, जिससे उनकी अपर बैक और ज्यादा मुड़ी हुई लगती है।

कुछ छात्र अपने बैग को केवल एक ही कंधे पर टांगते हैं, इससे उनके एक ओर झुककर चलने की आशंका बढ़ जाती है। और साथ ही उनकी गर्दन में भी दर्द होता है। भारी स्कूली बैग्स से तनाव, थकान और शारीरिक रूप से असहजता हो सकती है। इससे बच्चों की एकाग्रता और सीखने की क्षमता पर असर पड़ता है।

करी पत्ता खाने के फायदे

अक्सर जब हम बीमार होते हैं या हमारे शरीर में हमें किसी भी प्रकार की कोई परेशानी महसूस होती है तो हम उस बीमारी से संबंधित दवा का सहारा लेकर उस बीमारी को ठीक करना चाहते हैं, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि जिस बीमारी को हम ठीक करना चाहते हैं, वो ठीक तो हो जाती है लेकिन दवाई के साइड इफेक्ट के कारण हम किसी और बीमारी का शिकार हो जाते हैं, तो सवाल यह उठता है कि किसी भी बीमारी का समाधान दवा खाने से नहीं मिलेगा तो कैसे मिलेगा. कई ऐसी चीजें हैं जो किसी भी बीमारी में दवा के विकल्प की तरह काम कर सकती है. इस लेख में हम आपको यह बताने का प्रयास कर रहे हैं कि करी पत्ता जिसे एक सामान्य पत्ते की तरह ही समझा जाता है वो हमारे शरीर के लिए कितना फायदेमंद है.

पाचन तंत्र अच्छा रहता है

करी पत्ता में पाए जाने वाले तत्व हमारे पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं, जिससे हमें पाचन संबंधी कोई भी बीमारी नहीं होती है और हमारा स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है.

आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है

करी पत्ते में पाए जाने वाला विटामिन ए आंखों की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है.

एनीमिया की शिकायत खत्म होती है

करी पत्ता में फॉलिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर में रक्त को अवशोषित करने के लिए एक जरूरी तत्व है, इसलिए एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए करी पत्ता बहुत फायदेमंद होता है. इससे शरीर में हो रही एनीमिया की शिकायत खत्म होती है.

लिवर अच्छा रहता है

करी पत्ते का इस्तेमाल लिवर के अंदर बनने वाले विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है. जिससे लीवर का स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है.

इम्यूनिटी के लिए होता है

फायदेमंद

करी पत्ता के रोजाना सेवन से शरीर का इम्यूनिटी पावर मजबूत होता है, जिससे शरीर स्वस्थ रहता है. एक दिन में कम से कम 3 से 4 करी पत्ते खाने चाहिए. करी पत्ते की तासीर ठंडी होती है, जिससे पेट को ठंडक मिलती है और पाचन संबंधी समस्या दूर रहती है.

करी पत्ता के नुकसान क्या हैं

डायटीशियन की मानें तो करी पत्ता के सेहत को होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी बहुत कम है। इसको लेकर किसी बड़े अध्ययन की फिलहाल कमी है या ज्यादातर अध्ययन सिर्फ पशु आधारित हैं। लेकिन यह सलाह दी जाती है कि अगर आपको करी पत्ता के सेवन के बाद पेट जलन महसूस होती है, तो आपको इसका सेवन करने बचना चाहिए और किसी डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इसका सेवन ध्यानपूर्वक करना बहुत जरूरी है।

किन लोगों को करी पत्ता का सेवन नहीं करना चाहिए-

- स्तनपान कराने वाली माताएं
 - ब्लड प्रेशर अनियंत्रित होने पर
 - अगर पहले से किसी बीमारी की दवाएं ले रहे हैं
 - छोटे बच्चों को खिलाने से बचें
- इन स्थितियों में करी पत्ता के सेवन से नकारात्मक प्रभाव देखने को मिल सकते हैं। इसलिए डॉक्टर की सलाह जरूर लें। सीधे तौर पर करी पत्ता चबाने के बजाए सब्जियों या पकवानों में इसका प्रयोग ज्यादा सेफ है।



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।

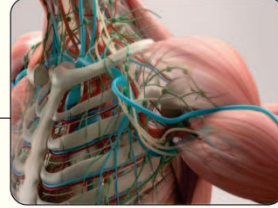
इस पर खुलकर चर्चा करें।



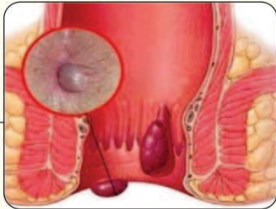
पीठ एवं कमर का दर्द



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

सुकून भरी नींद है जरूरी

आ पने टीवी के एक विज्ञापन में एक्टर सलमान खान को यह कहते हुए सुना होगा कि भागदौड़ भरी जिंदगी में थकना मना है, लेकिन ये जुमला टीवी में ही अच्छा लगता है। असल जिंदगी की भागदौड़ भरी जिंदगी में आदमी को थकान लगती है और थकान के बाद इंसान को सबसे ज्यादा जिस चीज की जरूरत होती है, वो है एक सुकून भरी नींद।

सेहत के लिए बुरा है नींद में कमी होना

आज की लाइफस्टाइल में जब लोगो को सोने के लिए भी टाइम निकालना पड़ रहा है। ऐसे में कम नींद के बुरे प्रभाव लोगो की सेहत पर साफ दिखाई देते हैं। पर्याप्त नींद न होने की वजह आपके शरीर और दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। यह आपके सामान्य सोचने-समझने की क्षमता पर भी असर डालता है। इसकी वजह से कई गंभीर बीमारियां जैसे ब्लड प्रेशर, तनाव, अवसाद आपको घेर सकती है। आपको इनमें से कोई भी बीमारी पहले से है तो फिर अच्छी नींद के बारे में सोचना चाहिए। रात को अच्छी नींद आपके दिमाग के लिए बहुत जरूरी है, क्योंकि अच्छी नींद आपके हार्मोन के संतुलन को भी प्रभावित कर सकती है।

कैफीन को करें बाय बाय

चाय या कॉफी आपको अच्छी नींद से दूर भगा सकता है। इसमें पाया जाने वाला कैफीन आपको जगाने में मदद करता है। जिसकी वजह से इसको पीने के बाद नींद के लिए काफी इंतजार करना पड़ सकता है। चाय के बजाय आप ग्रीन टी का उपयोग कर सकते हैं।



रात में खाएं कम खाना

अगर आप रात को अच्छे से सोना चाहते हैं तो रात में आपको खाने में कमी करनी पड़ेगी। ज्यादा खाने से पाचन तंत्र में भार पड़ता है। सोने से एक से डेढ़ घंटे पहले हल्का खाना आपको अच्छी नींद आने में मदद करता है। इसके साथ ही आपको पानी भी कम मात्रा में पीना चाहिए जिससे रात में बार बार उठने की वजह से आपकी नींद ना टूटे।

अपनों का सहाय

कई लोगो को नींद ना आने का डर रहता है। इसकी एक वजह दिन भर में किए गए काम का एक तनाव भी शामिल होता है। इसकी वजह से रात भर में नींद कई बार टूटती है। आर्थिक, सामाजिक और पारिवारिक तनाव भी अच्छी नींद

में परेशानी पैदा कर सकता है। अगर आपको इस तरह की दिक्कतें हो रही हैं तो अपने करीबी दोस्त, पति या पत्नी से इस बारे में बात कीजिए। परेशानी के बारे में बात करने से आपको ज्यादा मानसिक संबल मिलेगा।

पढ़ाई भी करती है नींद में मदद

नींद से पहले अपने दिमाग को शांत करने का सबसे बढ़िया उपाय पढ़ना है। यह तकनीक पूरी तरह से आप पर निर्भर करती है। कुछ लोगो पर पढ़ाई का उलटा असर भी होता है और वो पढ़ाई की वजह से नींद से काफी दूर चले जाते हैं। इसलिए पढ़ने के लिए ज्यादा रोचक किताबों से दूर रहें। इसके साथ ही आप अपना मनपसंद संगीत भी सुन सकते हैं पर ध्यान रहे म्यूजिक लाउड ना हो।

॥ 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 / मेदाना 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

एडवांसड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय पर स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर झंडावंदन करते हुए अतिथिगण एवं स्टॉफ के सदस्य



शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास दिल्ली के मध्य भारत प्रांत का दो दिवसीय कार्यकर्ता अभ्यास वर्ग का आयोजन भोपाल में समपन्न हुआ। उक्त कार्यक्रम के समापन अवसर पर उपस्थित पदाधिकारी, प्रबुद्धजन एवं कार्यकर्ता।

बच्चा होने के बाद भी सेक्स लाइफ को नीरस बनाने की बजाय इसमें प्यार और रोमांस का तड़का लगाते रहिए। आमतौर पर शादी के कुछ समय बाद तक तो कपल्स की सेक्स लाइफ मस्त रहती है। लेकिन, बच्चा होने के बाद उनकी सेक्स लाइफ को ब्रेक सा लग जाता है। उनके सेक्स एंड रिलेशनशिप पर बच्चे के बाद काफी असर पड़ता है। ऐसे कपल्स कम ही होते हैं, जिनके रिलेशन में बच्चा होने के बाद भी उतनी ही मस्ती बरकरार रहती है।

जा हिर सी बात है कि बच्चा होने के बाद पैरेंट्स बने कपल्स की जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती है। उनका काफी समय बच्चे की देखभाल करने में चला जाता है। ऐसे में हसबैंड-वाइफ एक-दूसरे के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं।

दूसरी तरफ मां बनने के बाद किसी भी महिला की जिम्मेदारी बढ़ जाती है, बच्चे की सेहत का खयाल रखना किसी भी मां की प्राथमिकता होती है। यही वजह है कि वे सेक्स लाइफ पर इतना ध्यान नहीं दे पाती। कुछ लोगों को यह लगता है कि बच्चे हो जाने के बाद सेक्स लाइफ रूचिकर नहीं रहती। ऐसा होता भी है, कई बार प्रेग्नेसी के बाद कुछ वक्त के लिए महिलाओं की सेक्स में रूचि कम हो जाती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप बच्चे की वजह से अपनी सेक्स लाइफ का आनंद न उठाएं। शोध बताते हैं कि बच्चों के जन्म के बाद नर्व एंडिंग ज्यादा सेंसिटिव हो जाते हैं और क्लाइमेक्स की तीव्रता बढ़ जाती है। बच्चे के जन्म के बाद कुछ टिप्स अपनाकर आप अपनी सेक्स लाइफ को दोबारा ट्रैक पर ला सकते हैं।

लौट आएगी बहार

आमतौर पर जब बच्चा कुछ महीने का हो जाता है, तो औरतों में दोबारा से मासिक धर्म होने लगता है और उनके भीतर सेक्स करने की इच्छा दोबारा होने लगती है। उनकी सेक्स लाइफ दोबारा से एक्टिव हो जाती है। कई बार महिलाओं को लगता है कि सेक्स का मकसद सिर्फ मां बनना है, लेकिन यह बात बिल्कुल भूल जायें, क्योंकि सेक्स का असल मकसद शादीशुदा जिंदगी में ताजगी बनाए रखना है।



बच्चे के बाद भी सेक्स लाइफ को रखें जवां

बनाए रखें रोमांस

आपका रिश्ता सिर्फ शारीरिक ही नहीं बल्कि भावनात्मक रूप से मजबूत होना चाहिए। इससे प्रेग्नेसी जैसे वक्त में रिश्तों की गर्मी बरकरार रखने में मदद मिलती है। बच्चा होने के बाद पैरेंट्स की जिम्मेदारी बढ़ जाती है, लेकिन बावजूद इसके उन्हें साथ में कुछ क्रॉलिटी टाइम बिताने की कोशिश करनी चाहिए। बच्चे की जन्म के तुरंत बाद आप बिना रिलेशन बनाए सिर्फ फोरप्ले से ही अपना सेक्स रिलेशन जवां बनाए रख सकते हैं। चाहें तो बेडरूम में म्यूजिक चलाकर और फ्लावर लगाकर रोमांटिक माहौल बना सकते हैं। इस तरह थोड़े समय बाद जब आपकी पत्नी के हॉर्मोन में चेंज आएगा, तो आपकी सेक्स लाइफ आसानी से पटरी पर लौट आएगी।

एक्सरसाइज करें

बच्चे के जन्म के बाद कई महिलाओं को वैजाइना में ठीलेपन की शिकायत हो जाती है। ऐसे में एक्सरसाइज या योगा की मदद से आप अपनी मसल्स को दोबारा से चुस्त कर सकती हैं। कुछ हफ्तों की एक्सरसाइज या योगा प्रैक्टिस के बाद आपकी सेक्स लाइफ दोबारा पहले जैसी ही होगी।

सावधानी बरतें

कई बार बच्चे के जन्म को आसान बनाने के लिए डिलिवरी के वक्त एप्सिटॉमी नाम की छोटी सी सर्जरी की जाती है। कई बार इस ऑपरेशन की वजह से इंटरकोर्स करते वक्त परेशानी या दर्द होता है। ऐसे में आप सावधानी जरूर बरतें, वैसे 6 से 8 हफ्ते में इस सर्जरी का असर खत्म हो जाता है और वैजाइना अपनी पुरानी शेप में लौट आती है।

अपनी पसंद का काम करें

सेक्सुअल ऐक्टिविटी के लिए ' एड्रेलिन ' केमिकल बहुत जरूरी होता है। शरीर में इसकी मात्रा बढ़ाने की कोशिश कीजिए। अगर आप थके हुए या तनावग्रस्त हैं, तो अपनी पसंद का कोई काम कीजिए। मनपसंद मूवी देखिए या कॉफी का कप लेकर रिलैक्स कीजिए।

रिलेशनशिप के बारे में बात करें

अक्सर यह देखा जाता है कि अगर आप अपनी रिलेशनशिप के बारे में बात नहीं करते, तो यह जल्दी ही बोझिल रिश्ते में बदल जाता है। इसलिए एक-दूसरे से इस विषय पर बात कीजिए। यह तरीका आजमाने पर आपको जल्द चेंज नजर आएंगे।

ट्रेडमिल पर दौड़ते वक्त रहे सचेत

ट्रेडमिल पर दौड़ लगाना कार्डियो एक्सरसाइज का सबसे बढ़िया जरिया है। बाकी मशीनों की तुलना में ट्रेडमिल के जरिए वजन घटाना उतना मुश्किल भी नहीं है। लेकिन इस दौरान कुछ सावधानियां बरतनी भी बहुत जरूरी है।

दौड़ते वक्त हैंडरेल ना पकड़ें

अक्सर ऐसा होता है कि ट्रेडमिल पर दौड़ते दौड़ते लोग हैंडरेल पकड़ लेते हैं। लेकिन अगर आपने ऐसा लंबे समय तक किया तो बांह में अकड़न होगी और दर्द शुरू हो जाएगा। ध्यान रहे, अगर आपको एक्सरसाइज के बीच में हैंडरेल का सहारा लेने की नौबत आ जाए तो इसका मतलब

है कि आपकी ट्रेडमिल की स्पीड जरूरत से ज्यादा है।

ट्रेडमिल पर दौड़ते वक्त कमी नीचे ना देखें

अक्सर ऐसा होता है कि लोग थककर या एक्ससाइटमेंट में चलती ट्रेडमिल पर अपने पैरों के मूवमेंट को निहारने लगते हैं। लेकिन ऐसा करना खतरनाक है क्योंकि इस दौरान आप बैलेंस खो सकते हैं और किसी दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं। इसलिए दौड़ते वक्त हमेशा सामने की ओर देखें। ऐसे में आपको सांस लेने और छोड़ने में भी परेशानी नहीं होगी।

मशीन स्टार्ट करने से पहले बेल्ट नहीं डेक पर रखें पांव

वैसे तो जब भी आप ट्रेडमिल को स्टार्ट करेंगे, उसकी शुरुआती स्पीड कम ही रहती है। यानी इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आखिरी बार इसे बंद करने के दौरान इसकी स्पीड क्या थी। मशीन में यह फीचर इसलिए दिया जाता है ताकि अचानक तेज स्पीड में बेल्ट के घूमने से आपका बैलेंस ना बिगड़ जाए। फिर भी अगर मशीन में कोई गड़बड़ी हो जाए, और शुरुआती स्पीड आपकी क्षमता से ज्यादा हो तो इसलिए हमेशा यह सलाह दी जाती है कि जब भी आप मशीन ऑन करें, उससे पहले अपने दोनों पांव किनारों पर यानी डेक पर फैला लें। फिर बेल्ट की स्पीड अपने हिसाब से सेट करने के बाद ही उसपर अपना पांव रखें।

नंगे पांव ट्रेडमिल पर ना दौड़ें

फ्रिक्शन और तेज मूवमेंट के चलते काफी हीट पैदा होती है, इसलिए अगर आप बिना जूते ट्रेडमिल पर दौड़ेंगे तो आपके पांव में जलन हो सकती है। बेल्ट के किनारों पर पांव गलती से फिसल गया तो गंभीर चोट भी आ सकती है। इसके अलावा फंगस और कीटाणु का भी खतरा होता है। इसलिए फिटिंग वाले जूते पहनकर ही ट्रेडमिल पर दौड़ लगाना चाहिए।

धीरे-धीरे बढ़ाएं स्पीड

ट्रेडमिल की स्पीड एकाएक ना बढ़ाएं। धीरे धीरे इसकी स्पीड बढ़ाने से आपकी बॉडी को वार्मअप का भी समय मिलेगा और आपकी मांशपेशियों में अकड़न भी नहीं होगी।

ज्यादा ना रखें स्पीड

ट्रेडमिल पर रनिंग से पहले अपनी 'टारगेट हार्ट रेट' जान लीजिए। जल्दी वजन घटाने के चक्कर में ज्यादा स्पीड ना रखें। किसी को भी अपनी 'टारगेट हार्ट रेट' की 50-70 फीसदी स्पीड से ज्यादा पर नहीं दौड़ना चाहिए। अगर ऐसा नहीं किया तो आपको दिल का दौरा भी पड़ सकता है।

चलती ट्रेडमिल से कमी ना उतरें

भले ही कोई जरूरी कॉल आ जाए या दरवाजे पर कोई लगातार नॉक कर रहा हो, भूलकर भी चलती ट्रेडमिल से उतरने की कोशिश ना करें। अगर बहुत जरूरी हो तो इमरजेंसी बटन दबाएं, बेल्ट जब पूरी तरह रुक जाए तभी उस पर से उतरें।



उपवास : रोग निवारक भी शक्तिवर्धक भी

व्यवस्थित रूप से चलने वाले दपतरों, कारखानों में सप्ताह में एक दिन अवकाश का रहता है। कहीं-कहीं तो पाँच दिन का भी सप्ताह माना जाने लगा है, और दो दिन छुट्टी में हलके फुलके रहने के लिए मिलते हैं। यह छुट्टी में प्रत्यक्ष काम की हानि होती हुई दिखती है, किंतु परोक्ष में उससे लाभ ही रहता है। दो दिनों में हलका-फुलका रहकर व्यक्ति अधिक उत्साहपूर्वक अधिक मात्रा में काम कर सकता है।

य ही बात पाचनतंत्र के बारे में भी है। पेट, आमाशय, आँतें मिलकर एक तंत्र बनाता है, इसमें फूलने सिकुड़ने की क्रिया होती रहती है, और उलट पुलट के लिए जगह की गुंजाईश रखे जाने की आवश्यकता पड़ती है। इस सारे विभाग में ठूँसा-भरा जाए और कसी हुई स्थिति में रखा जाए, तो स्वभावतः पाचन में बाधा पड़ेगी, अवयवों पर अनावश्यक दबाव-खिंचाव रहने से उनकी कार्यक्षमता में घटोतरी होती जाएगी। उन अंगों से पाचन के निमित्त जो रासायनिक स्राव होते हैं, उनकी मात्रा न्यून रहेगी और सदा हल्की-भारी कब्ज बनी रहेगी। खुलकर दस्त होने और पेट हलका रहने की वह स्थिति न बन पड़ेगी जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

पाचन तंत्र ही आहार को रक्त के रूप में परिणित करने की आश्चर्य भरी प्रयोगशाला चलाता है। इसके कलपुर्जों से अनावश्यक छेड़खानी नहीं करनी चाहिए। इससे कई प्रकार की परेशानियाँ व्यर्थ ही उत्पन्न होती हैं। अधिक मात्रा में खाना, इसी तोड़फोड़ का प्रत्यक्ष स्वरूप है। आयुर्विज्ञान ने इसी तथ्य का यह कहकर समर्थन किया है कि कम मात्रा में खाया हुआ, अच्छी तरह पच जाता है। फलतः वह अधिक ठूँसने की तुलना में आर्थिक बचत भी करता है। अंगों को सुव्यवस्थित भी रखता है और पोषण भी अधिक मात्रा में प्रदान करता है। वृद्धावस्था के लिए तो यह अनिवार्य अनुशासन है कि वे अपने पाचन तंत्र की क्षमता को देखते हुए आहार की मात्रा घटाएँ। यह न सोचें कि ऐसा करने से शक्ति सामर्थ्य घटेगी, किंतु देखा इससे ठीक उलटा गया है कि मात्रा घटा देने पर आहार सही रूप से पचता है, वह उपयुक्त पोषण बढ़ाता है और पाचन तंत्र में विकृति नहीं खड़ी होने देता। बच्चों के आहार के संबंध में भी यही सावधानी बरती जानी

चाहिए। हर वयस्क उन्हें प्रेम प्रदर्शन के रूप में अपने साथ खिलाने लगे, तो उसका परिणाम यह होता है कि उन्हें बार-बार खाने की, बड़ों जैसे गरिष्ठ पदार्थों को लेने की आदत पड़ जाती है। इस कारण उत्पन्न होने वाले संकटों से बचने के लिए यही उचित है कि बच्चों को खाते समय पास भले ही बिठा लिया जाए, पर उनके आहार का स्तर, अनुपात एवं समय सर्वथा भिन्न रखा जाए। कोमल पेट पर अनावश्यक मात्रा थोपना एक प्रकार से उनके

मरण की पूर्व भूमिका विनिर्मित करना है।

उपवास को धर्म प्रयोजनों में बढ़-चढ़कर महत्व दिया गया है। धार्मिक प्रकृति के लोग वैसा करते भी रहते हैं। महिलाओं में इसके लिए अधिक उत्साह एवं साहस देखा जाता है। पर इस संदर्भ में जो अनियमितता बरती जाती है, वह सब प्रकार से खेदजनक है। उपवास के दिन फलाहारी समझे जाने वाले कूटू, आलू, सिंघाड़ा आदि गरिष्ठ पकवानों को स्वादिष्टता के कारण और भी अधिक मात्रा में खाया जाता है। फलतः परिणाम ठीक उलटा होता है। मात्रा घटाने और सात्विकता बढ़ाने के रूप में ही फलाहार हो सकता है। जब नाम फलाहार है तो उसे शब्दों के अनुरूप ही होना चाहिए।

वास्तविक उपवास

वास्तविक उपवास वह है, जिसमें पानी तो बार बार और अधिक मात्रा में पिया जाए, पर पेट पर वजन डालने वाला कोई भी आहार न लिया जाए। उस दिन पेट को एक प्रकार से पूर्ण विश्राम लेने दिया जाए। सफाई करने के लिए गुनगुने पानी में नींबू का रस, तनिक-सा खाने का सोडा और शहद अथवा गुड़ मिलाकर दिन में कई बार चाय की तरह पीया जा सकता है ॥ अच्छा लगे तो इस पेय में तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियाँ भी डाली जा सकती हैं। इस पेय से पेट की सफाई भी होती है और भूख के कारण पेट में जो ऐंठन पड़ती है, उसकी संभावना भी नहीं रहती।



तुलसी है गुणकारी

तुलसी में कई औषधीय गुण होते हैं। हृदय रोग हो या सर्दी जुकाम, भारत में सदियों से तुलसी का इस्तेमाल होता चला आ रहा है। और क्या-क्या हैं तुलसी की खूबियां, आइये डालते हैं एक नजर..

सर्दी जुकाम में लाभप्रद

सर्दी जुकाम होने पर तुलसी की पत्तियों को चाय में उबालकर पीने से राहत मिलती है। तुलसी का अर्क तेज बुखार को कम करने में भी कारगर साबित होता है।

कफ

सभी कफ सीरप को बनाने में तुलसी का इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी की पत्तियां कफ साफ करने में मदद करती हैं। तुलसी के कोमल पत्तों को चबाने से खांसी और नजले से राहत मिलती है।

गले की खराश

चाय की पत्तियों को उबालकर पीने से गले की खराश दूर हो जाती है। इस पानी को आप गरार करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

श्वास की समस्या

श्वास संबंधी समस्याओं का उपचार करने में तुलसी खासी उपयोगी साबित होती है। शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से ब्रोंकाइटिस, दमा, कफ और सर्दी में राहत मिलती है। नमक, लौंग और तुलसी के पत्तों से बनाया गया काढ़ा इन्फ्लुएंजा (एक तरह का बुखार) में फौरन राहत देता है।

गुर्दे की पथरी

तुलसी गुर्दे को मजबूत बनाती है। यदि किसी के गुर्दे में पथरी हो गई हो तो उसे शहद में मिलाकर तुलसी के अर्क का नियमित सेवन करना

चाहिए। छह महीने में फर्क दिखेगा।

हृदय रोग

तुलसी खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है। ऐसे में हृदय रोगियों के लिए यह खासी कारगर साबित होती है।

बच्चों के लिए रामबाण

बच्चों में बुखार, खांसी और उल्टी जैसी सामान्य समस्याओं में तुलसी बहुत फायदेमंद है।

तनाव

तुलसी की पत्तियों में तनाव रोधीगुण भी पाए जाते हैं। हाल में हुए शोधों से पता चला है कि तुलसी तनाव से बचाती है। तनाव को खुद से दूर रखने के लिए कोई भी व्यक्ति तुलसी के 12 पत्तों का रोज दो बार सेवन कर सकता है।

मुंह का संक्रमण

अल्सर और मुंह के अन्य संक्रमण में तुलसी की पत्तियां फायदेमंद साबित होती हैं। रोजाना तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से मुंह का संक्रमण दूर हो जाता है।

त्वचा रोग

दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है। नैचुरोपैथ द्वारा ल्यूकोडर्मा का इलाज करने में तुलसी के पत्तों को सफलता पूर्वक इस्तेमाल किया गया है।



हल्दी और तुलसी रखें कैंसर से दूर

शोध से ये बात सामने आई है कि जो लोग अधिक मात्रा में गुटखा और तंबाकू खाते हैं उन्हें कैंसर होने की संभावना अधिक होती है। गुटखा और तंबाकू से होने वाले मुख कैंसर को अब देसी इलाज पद्धति से रोका जा सकता है। हल्दी और तुलसी का सेवन इतना गुणकारी है कि यह कैंसर से भी बचाव करता है।

कई प्रकार के शोधों में पाया गया कि तुलसी और हल्दी से मुंह में होने वाले इस जटिल रोग का इलाज संभव है। यूं तो हम हल्दी और तुलसी के प्राकृतिक गुणों से पहले से ही परिचित हैं अब इन दोनों की इसी विशिष्टता का उपयोग ओरल सबम्यूकस फाइब्रोसिस डिजीज जो आगे चलकर मुख कैंसर बन जाता है, के इलाज के लिए भी किया जा सकेगा।

वैसे तो तुलसी और हल्दी में कुदरती आयुर्वेदिक गुण होते ही हैं मगर इसमें कैंसर रोकने वाले महत्वपूर्ण एंटी इन्फ्लेमेटरी तत्व भी होते हैं। तुलसी इस रोग में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा देती है। घाव भरने में भी तुलसी मददगार होती है। तुलसी और हल्दी आसानी से सुलभ है। दोनों आयुर्वेदिक औषधियों का सहारा लिया जा सकता है। अभी तक ओएसएमएफ रोग के लिए तुलसी और हल्दी का प्रयोग नहीं किया गया था।

करीब एक वर्ष तक चले शोध को डेंटल कौंसिल ऑफ इंडिया पहले ही मान्यता प्रदान कर चुकी है। मार्च 2013 में बीएचयू ने भी चिकित्सकों की देखरेख में इस पद्धति से उपचार करने की अनुमति प्रदान कर दी। कुछ नामी अस्पतालों में हल्दी और तुलसी के संयोग से बनी औषधि से उपचार पद्धति से इलाज किया भी जा रहा है। मुख रोग के इलाज में तुलसी और हल्दी का अपने आप में यह पहला प्रयोग है।





पुण्यश्लोका देवी अहिल्या बाई होलकर के चरणों में सादर नमन वंदन

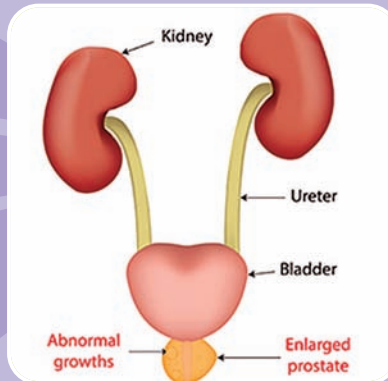
अहिल्याबाई होलकर साधारण से किसान के घर पैदा हुई एक महिला थी, जिन्होंने सदैव अपने राज्य और वहां के लोगों के हित में ही कार्य किया। उनके कार्य की प्रणाली बहुत ही सुगम एवं सरल है अर्थात् इन्होंने अपने राज्य के लोगों के साथ बड़े ही प्रेम पूर्वक एवं दया के साथ व्यवहार किया। अहिल्याबाई होलकर के इतिहास के बारे में इस ब्लॉग में हम आपको उनके बारे में बताएंगे। उन्होंने कई युद्धों में अपनी सेना का नेतृत्व किया और हाथी पर सवार होकर वीरता के साथ लड़ीं। वे मालवा प्रांत की महारानी थी। अहिल्याबाई होलकर ने समाज की सेवा के लिए अपना सर्वस्व समर्पित कर दिया।



पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर - 2024

प्रोस्टेट एवं किडनी रोग विशेषांक



संघत एवं सूस्त

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

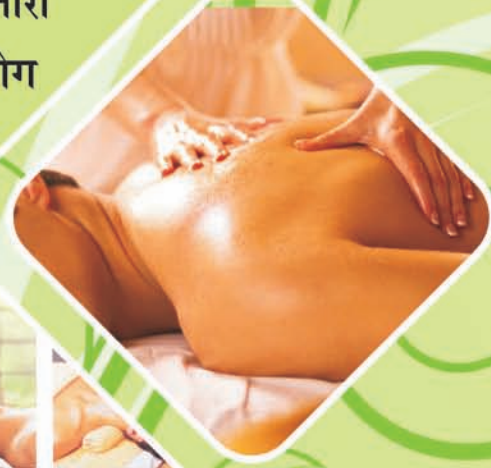
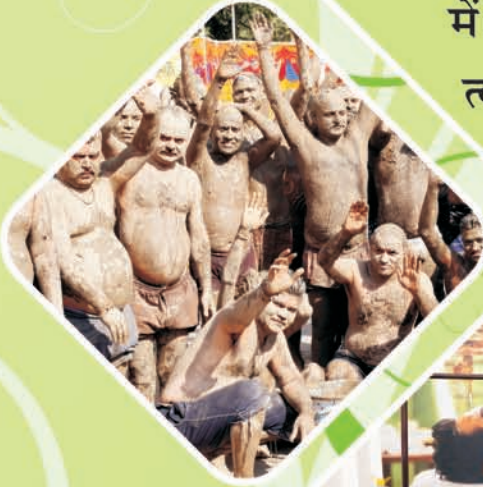
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...



आधुनिक

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

सिरदर्द
जोड़ों का दर्द
शुगर के कारण नसों
में कमजोरी
त्वचा रोग



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 7898304927



हृदय रोग को निमंत्रण नाशता न करना



शाकाहार बचाए हृदय रोग और कैंसर से

मा नें या ना मानें मांसाहार नैतिक, आध्यात्मिक और मानवीय दृष्टि से तो नुकसानदेय है ही, सेहत की दृष्टि से भी हानिकारक है। नैतिक या आध्यात्मिक आधार पर भले मांसाहार छोड़ना गंवारा न हो पर केलिफोर्निया के हृदयरोग विशेषज्ञ डा. डीन ओरनिश के अनुसार केवल शाकाहार अपनाकर हृदय और कैंसर रोग को आसानी से ठीक किया जा सकता है।

दवाईयां तो लेनी होगी लेकिन उनका असर सत्तर प्रतिशत तेजी से होगा। डा. डीन पहले ऐसे चिकित्सा विज्ञानी हैं जो रोगियों को बिना चीर फाड़ किए ठीक करने में यकीन करते हैं। न केवल यकीन करते हैं, बल्कि उन्होंने इलाज के लिए आए मरीजों की खानपान की आदतें बदल कर उन्हें ठीक किया है। ब्रिटेन में हुए एक ताजा अध्ययन के मुताबिक शाकाहारी लोगों में कैंसर और हृदय रोगों का जोखिम मांसाहारी लोगों की तुलना

में 40 प्रतिशत और असमय मृत्यु का खतरा 20 प्रतिशत कम होता है। इस अध्ययन के मुताबिक मांसाहार के पक्ष में पर्यावरण, प्रकृति संतुलन और आसानी से पौष्टिक भोजन मिल जाने की जो दलीलें दी जाती हैं वे सब गलत साबित हुई हैं। अध्ययन के अनुसार मनुष्य की आंतों से लेकर पाचन संस्थान के तमाम अंग अवयव जिनमें जीभ, दांत, ओठ, हाथ पैर की अंगुलियां भी शामिल हैं, मांसाहार के लिए कर्तई उपयुक्त नहीं है।

शरीर स्वयं विकसित हुआ हो या प्रकृति ने बनाया हो वह अनाज और शाकपात से ही पोषक रस खींच सकता है। हजम करने के लिए मांस को जिस हद तक पकाया जाता है, वह गए गुजरे किस्म के अनाज से भी गया बीता हो जाता है। सार यह कि मनुष्य को स्वस्थ और पुष्ट रखने के लिए शाकाहार ही उपयुक्त है। और स्वस्थ शरीर में आत्मा के विकास की पर्याप्त संभावना रहती है।

मानव जीवन शैली में छोटे छोटे परिवर्तन बहुत सी बीमारियों से बचाव का कारण बन सकते हैं और थोड़ी सी सावधानी बरत कर इन बीमारियों से बचा जा सकता है।

उदाहरण स्वरूप अमरीका में होने वाले एक शोध के अनुसार नाश्ता छोड़ने से दिल के दौरों का खतरा कई गुना बढ़ सकता है किन्तु समय पर नाश्ता करके इस बीमारी से बचा जा सकता है। शोध में यह बात सामने आई है कि जो लोग नाश्ते से मुंह मोड़ते हैं, उनमें दिल के दौरों या हृदय रोग से मौत का खतरा 27 प्रतिशत तक अधिक होता है और रात देर से सोने वाले लोगों में हृदय रोग का खतरा 55 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि नाश्ते को छोड़ना मोटापे, उच्च रक्तचाप, हाई कोलेस्ट्रॉल, और मधुमेह के साथ दिल के दौरों का कारण बनने वाले मुख्य कारणों में से एक है।

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 नॉटल), 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, इण्टेरी 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 आएं

साबूदाना खाने के फायदे जानकर आप हो जाएंगे हैरान

सा बूदाना भला किसे पसंद नहीं होगा. हर कोई साबूदाने का सेवन व्रत के समय करते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि साबूदाना सेहत के लिए कितना फायदेमंद होता है. साबूदाने में मौजूद कैल्शियम, फाइबर, आयरन, पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है. हम इस लेख के माध्यम से जानेंगे साबूदाना खाने के फायदे-

वजन बढ़ाएं

जो लोग दुबले पतले हैं अगर वह साबूदाना खाते हैं तो इससे वजन तेजी से बढ़ेगा. अगर आप वजन बढ़ाना चाहते हैं तो साबूदाना खाना शुरू कर दें. कुछ ही दिनों में आपका वजन भी बढ़ जाएगा और हेल्दी रहेंगे.

हड्डियों के विकास करें

साबूदाना में कैल्शियम, विटामिन-के, आयरन पाए जाते हैं जो हड्डियों के लिए फायदेमंद होते हैं. अगर आप साबूदाना खाते हैं तो इससे हड्डियों के विकास में काफी सहायता मिलेगी.

एनीमिया दूर करें

साबूदाना एनीमिया जैसी समस्या से निजात दिलाता है. साबूदाना में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है. अगर आपके शरीर में खून की कमी है तो साबूदाना को दूध में डालकर खाना शुरू कर दें. कुछ ही दिनों में एनीमिया जैसी गंभीर समस्या से निजात मिल जाएगा.



हाई ब्लड प्रेशर पर काबू पाए

अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बनी रहती है तो साबूदाना खाना शुरू कर दें. हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में साबूदाने का सेवन करना बेहद फायदेमंद होता है. ब्लड प्रेशर में मौजूद पोटैशियम शरीर में मौजूद खून जमने की जोखिम को कम करता है और बीपी पर काबू करता है.

पाचन शक्ति मजबूत करें

साबूदाना में डाइटरी फाइबर होता है जो पाचन के लिए बेहद लाभकारी होता है. अगर आपका पाचन खराब रहता है तो साबूदाना खाना शुरू कर दें. इसे खाने से कब्ज, सूजन आदि समस्याओं से राहत पाया जा सकता है.

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 • क्लिनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

बॉडी बनाने का शौक नया नहीं लेकिन कई बार जोश-जोश में ऐसी गलतियां हो जाती हैं जिससे लेने के देने पड़ जाते हैं। पहली बार जिम जाने वाले लोग अधिकतर ऐसी गलतियां करते हैं। जिम में कुछ गलतियों को दोहराना अपने शरीर को और खराब करने जैसा है। जिम में इन बातों का रखें खास ख्याल...



जिम में ऐसे न करें शुरुआत

अ

धिकतर युवा या नौसिखिए जिम के पहले दिन ही सबकुछ पा लेना चाहते हैं। इसके लिए वह पूरा जोश निकाल देते हैं, यह जाने बिना की इस एक्सरसाइज के लिए कितने सेट चाहिए और क्या यह उनके लिए जरूरी है भी। डंबल्स, ऐब क्रंच मशीन, लेवरेज चेस्ट प्रेस, मशीन कोई भी हो, शुरुआती हफ्ते में इसे 1 सेट (10-15 बार) ही रखें।

ध्यान रखिए, आप जिस किसी की बॉडी देखकर इन्सपायर्ड हैं उसने इसे एक दिन में ही नहीं हासिल किया है। इसके पीछे सालों की मेहनत और सही दिशा की जरूरत होती है। जिम के लिए अपना रूटीन निर्धारित अवश्य करें। चेस्ट, शोल्डर्स, बाइसेप्स शरीर के अलग-अलग हिस्से के लिए एक-एक दिन निर्धारित करें और उससे संबंधित मशीन पर निर्धारित दिन ही मेहनत करें।

धीरे-धीरे सेट बढ़ाएं...

- एक अहम बात गांठ बांध लें, जिम करना और बॉडी बनाने के लिए जितना शारीरिक श्रम चाहिए होता है, उतनी ही मानसिक एकाग्रता भी इसके लिए जरूरी है।
- पॉजिटिव रहकर जब्बे के साथ धीरे-धीरे आगे बढ़िए। शुरुआत में जाकर फिर जिम छोड़ देने की प्रवृत्ति भी बहुतेरे लोगों में होती है।
- भारत में जिम कल्चर तेजी से आगे बढ़ रहा है। गली-गली में जिम खुलने से एक्सपर्ट्स की डिमांड भी बढ़ी है। ऐसे में आपने कौन सा जिम जॉइन किया है, इसका खास ख्याल रखें। एक बेहतरीन ट्रेनर ही आपकी बॉडी को बेहतरीन शेप दे सकता है। डाइट से लेकर सोने-उठने तक का रूटीन ट्रेनर से ही बनवाएं। और

एक्सरसाइज भी उसकी देख-रेख में ही करें।

- बॉडी बनाने के लिए युवा अक्सर ही ऐसी चीजों का सेवन करते हैं जिसके बुरे परिणाम उन्हें भुगतने पड़ते हैं। बॉडी को बेहतर शेप देने के चक्कर में युवाओं के बाल झड़ने के किस्से भी सामने आए हैं। इसलिए जल्दबाजी में न पड़कर ट्रेनर की सलाह का पालन करें।
- जिम में आते ही मशीन पर व्यायाम शुरू न करें, क्योंकि इससे आपको चोट लग सकती है, आपकी पीठ अकड़ सकती है और आपके शरीर में दर्द हो सकता है, इसलिए जिम में सबसे पहले हल्के-फुल्के व्यायाम करें, जैसे वार्म-अप और स्ट्रेचिंग।

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 | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

हमारा प्रयास,
स्वस्थ एवं
सुखी समाज



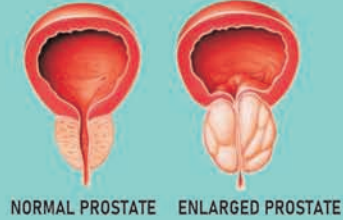
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक एनीमिया
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुरसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

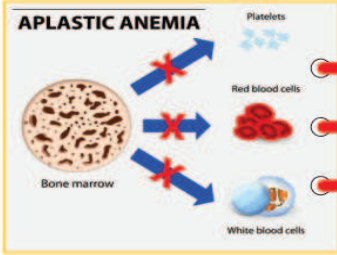
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांरड होम्योपैथी 50 मिलिसिमल पोटेन्सी, रखे आपके स्वास्थ्य का ख्याल

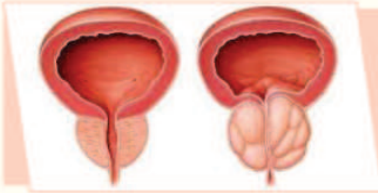


अप्लास्टिक एनीमिया, हाइपोप्लास्टिक मैरो, आई. टी. पी., बोनमैरो की खराबी, एम. डी. एस., ब्लीडिंग होना, बार-बार रक्त चढ़ाने के बाद भी आराम नहीं, ए. टी. जी. फेलियर



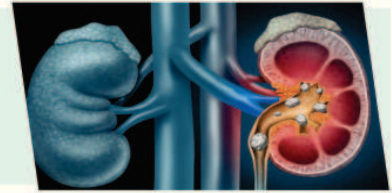
जोड़ों का दर्द, घुटनों का दर्द, टखनों में दर्द, सूजन एवं टेढ़ापन

लम्बर-सर्वाइकल स्पाँडिलाइटिस
तथा चक्कर आना

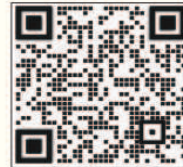


बड़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि के कारण पेशाब में रुकावट, जलन, दर्द के साथ-साथ कई बार स्ट्रिक्चर जैसी समस्या

बार-बार यू. टी. आई. एवं पेशाब में जलन, असहनीय दर्द के कारण संबंध में अनिच्छा



ठीक हुए मरीजों के वीडियो यूट्यूब पर देखने के लिए कृपया स्केन कीजिये



एडवांरड 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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बस्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कामप्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर, भोपाल 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।