

■ मानसून मेकअप टिप्स

■ शर्म किस बात की...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

जुलाई 2014 | वर्ष-3 | अंक-8

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

मूल्य  
₹ 20



वर्षा रोग  
विशेषांक

## बारिश और स्वास्थ्य

# 3 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन के बाद सोरियासिस में आशानुरूप परिणाम

सोरियासिस त्वचा की ऐसी बीमारी है जो सभी चिकित्सा पद्धतियों पर भारी है अर्थात जिसे यह बीमारी हो जाती है उसका कष्ट वही समझ सकता है। सामान्यतः इस बीमारी में त्वचा के ऊपर लाल रंग की सतह गोलाकार की आकार में ऊभर कर आ जाते हैं जो कि सिर के बालों के नीचे, पीठ, कमर, छाती, कोहनी, घूटनों, पांव के तलवों तथा हथेली पर व दोनों जांघों के बीच इत्यादि जगहों पर हो सकते हैं।



हमारे  
सेंटर पर प्रथम  
बार आने के  
समय  
की फोटो

20 मार्च 2014



3  
माह की  
होम्योपैथिक  
दवा के सेवन के  
बाद

18 जून 2014



मैं सौरभ चौधरी, पिता बाबुलकुमार चौधरी पता : 103, गोयल नगर, इन्दौर में रहता हूँ। मुझे सोरायसिस की बीमारी गत 7-8 वर्षों से थी। इसके लिए मैंने एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, की दवाइयों से इलाज करवाया। कई वर्षों से परेशानी थी, इससे मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहती थी। मैंने जबलपुर, गीरखपुर (उत्तरप्रदेश) एवं बहुत से डॉक्टरों को दिखाया एवं कितने ही डॉक्टरों से इलाज कराया, लेकिन 7-8 वर्ष में भी कोई फायदा नहीं हुआ।

फिर मुझे समाचार पत्र के माध्यम से पता चला एवं डॉक्टर ए.के. द्विवेदी का पता एक पेपर द्वारा मिला उसके बाद मैंने 20/03/2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और आज मात्र 3 माह के होम्योपैथिक दवाइयों के इलाज से शरीर के दागों और खुजली से पूर्णतः राहत महसूस कर रहा हूँ। किसी तरह की शरीर पर लगाने की दवाई इस्तेमाल नहीं की गई है। मुझे अब पहले से अच्छा महसूस हो रहा है। वर्तमान में अभी इलाज चल रहा है।

मुझे होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह मात्र 3 महीनों के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। मैं दूसरे लोगों को इस बीमारी के इलाज के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में बता रहा हूँ। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी साहब, धन्यवाद होम्योपैथी

सौरभ चौधरी  
103, अपार्टमेंट, गोयल नगर,  
इन्दौर (म.प्र.)

The complete health solution

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

Helpline:  
9993700880  
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com  
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

# सेहत एवं सूरत

जुलाई 2014 | वर्ष-3 | अंक-8

## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसाई  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, मोहनलाल आर्या

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी  
9329799954 7898345430 9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## हेड ऑफिस

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

## अंदर के पन्नों में...

9

होम्योपैथी द्वारा टायफाइड की चिकित्सा



17

दाद-खाज हो  
जाएगा जड़ से साफ



18 बारिश में कैसा  
हो पहनावा



21

लंबे नाखूनों से हो सकता है  
फंगल इन्फेक्शन



27

प्रेनेंसी में  
फायदेमंद है  
कॉर्नफ्लेक्स



मॉनसून के लिए  
सेक्स टिप्स

29

24

खाद्य तेल और  
आपकी सेहत



एक महीने में  
3 से 12 कि.ग्रा.  
वज़न कम करें

पहले

बाद में



डॉ. छाबड़ा'S  
+ IDSC +

WEIGHT LOSS  
एवं INCH LOSS  
के लिए मिलें

थायरॉइड के  
कारण आए मोटापे  
में विशेष लाभ

पेट एवं कमर  
कम करें



दुबले व्यक्ति  
वज़न बढ़ाने के  
लिए मिलें.

204, मानव ट्रेड सेंटर, गोकुलदास  
हॉस्पिटल के पास, इंदौर

**Mob.: 99771-90270**

समय : सुबह 11 से शाम 8 बजे (सोमवार से शनिवार) सुबह 10 से दोपहर 2 बजे (रविवार)

E-mail : drchabbra@yahoo.com



**सेवा**

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी  
एवं वुमन केयर सेंटर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड  
हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर, काउंसलिंग बाय  
सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकेटर  
एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट

ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई,  
फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

**डॉ. अभ्युदय वर्मा**

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

**विशेषज्ञ :** • बौनापन • हार्मोन विकृति

- यौवनावस्था परिवर्तन न होना • पिट्यूटरी • एड्रिनल
- कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी • महिलाओं में अनियंत्रित
- माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335

फिटल मेडिसिन एवं हाइरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

**डॉ. दीपिका वर्मा**

एम.एस. (गायनिक)

फिटल मेडिसिन (एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

**स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन**

- जेनेटिक काउंसलिंग • हार्मोन संबंधी समस्याएं
- प्रसूति - सामान्य एवं जटिल प्रसूति की देखभाल एवं
- सुझाव • नॉर्मल एवं सिजेरियन डिलेवरी विशेषज्ञ
- निःसंतान दम्पति इलाज विशेषज्ञ • गायनिक सर्जरी

☎ 97137 74869

डॉ. अभ्युदय वर्मा यहां भी उपलब्ध हैं -

उज्जैन

प्रति शनिवार  
शाम 4 से 6 बजे तक

खंडवा

प्रतिमाह प्रथम रविवार  
सु. 10 से 1 बजे तक

मंदसौर

प्रतिमाह दूसरे रविवार  
सु. 10 से 1 बजे तक

क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा,

इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

**समय : सायं 5 से 8 बजे तक**

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com

# संपादकीय

## पवित्रता

चिकित्सक और रोगी के सम्बन्ध पवित्रता एवं प्रामाणिकता के तन्तुओं से बुने होते हैं। चिकित्सा की प्रणाली चाहे कोई हो अथवा फिर रोगी की प्रकृति किसी तरह की हो, सम्बन्धों का आधार यही होता है।

चिकित्सक का व्यक्तित्व तप साधना की ऊर्जा तरंगों से ही विनिर्मित होता है। और तप की परिभाषा व तपस्वी होने का पर्याय ही पवित्रता है। व्यक्तित्व में पवित्रता जितनी बढ़ती है, इसी के अनुपात में व्यक्ति की प्रामाणिकता भी बढ़ती जाती है। यही वे तत्व हैं जो रोगी को अपने चिकित्सक के प्रति आस्थावान बनाते हैं।

डॉक्टर्स डे की शुभकामनाओं के साथ...



डॉ. ए.के. द्विवेदी

happy  
doctors  
day



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

# बारिश और स्वास्थ्य

मानसून का आगाज हो और सेहत की बात न हो यह संभव नहीं है। मानसून की बारिश के साथ एक ओर जहां गर्मी और तपिश से राहत मिलती है, वहीं कई बीमारियों के होने की आशंका भी रहती है। इन दिनों फिट रहने के लिए खाने की आदत पर अतिरिक्त ध्यान देना होगा, क्योंकि पूरे मानसून काल में दूसरे मौसम की तुलना में पाचन तंत्र ज्यादा कमजोर हो जाता है। इस वजह से पेट की बीमारियों के साथ दूसरी कई बीमारियां होने की प्रबल आशंका होती है।



इन दिनों लगभग सभी जगह बारिश या सीवरेज का पानी वॉटर स्प्लाई के पानी के साथ मिलकर उसे प्रदूषित कर देता है। इससे कॉलेरा, टायफॉइड, डायरिया, हेपेटाइटिस तथा पेट संबंधित बीमारियां होने की आशंका होती

है। मौसम परिवर्तन से तापमान में अचानक गिरावट आ जाने तथा सर्द हवाओं की वजह से खासकर बच्चों में श्वसन तंत्र जैसी बीमारियां जैसे-सर्दी, खांसी, निमोनिया, टॉन्सिलाइटिस के साथ-साथ त्वचा संबंधित रोग जैसे खुजली और एलर्जिक बीमारियों तथा आंखों का रोग जैसे कंजक्टिवाइटिस होने की भी आशंका बनी रहती है। मानसून में मच्छरों से मलेरिया जैसी खतरनाक बीमारी भी हो सकती है। यही हाल डेंगू के साथ भी है। यह भी काफी खतरनाक रोग माना जाता है और बारिश के मौसम में अपना सिर ज्यादा उठाता है। इनके प्रति थोड़ी-सी भी लापरवाही घातक हो

सकती है। गंदे पानी की वजह से पाचन तंत्र की बीमारियां आम बात है। ऐसी स्थिति में मरीज को उल्टी, दस्त, बुखार होने तथा बदन दर्द के साथ-साथ कमजोरी महसूस होने पर तुरंत अस्पताल में भर्ती कराकर इलाज शुरू करना जरूरी है। डेंगू तथा टायफॉइड जैसी खतरनाक बीमारियों में थोड़ी-सी भी लापरवाही जानलेवा हो सकती है। इसमें भी उल्टी तथा दस्त होने से शरीर से अत्यधिक मात्रा में पानी के साथ, लवण और इलेक्ट्रोलाइट्स और दूसरे पोषक तत्वों का क्षय होता है, जिसका अतिशीघ्र नियंत्रण जरूरी है। हेपेटाइटिस में लीवर तथा पाचन तंत्र संक्रमित

## मानसून में खान-पान में कुछ नियमों का पालन करना चाहिए

- अधिक फिफा या मीट के सेवन से बचें।
- हरी सब्जियां, फलों का सेवन अधिक करें।
- अत्यधिक तले हुए सामानों से परहेज करें।
- मक्का, बाजरा के आटा में अत्यधिक पोषक तत्व होते हैं, जिसका सेवन करना चाहिए।
- जिन भोज्य पदार्थों में खट्टा या अचार हों, आदि के सेवन से बचें।
- बाजार के डेयरी फूड जैसे पनीर आदि का सेवन न करें।
- मानसून में करेला, नीम, मेथी, हल्दी से संक्रमण का बचाव होता है।
- दिन में सोने तथा अत्यधिक शारीरिक श्रम से बचें।
- कहीं बाहर खाना खाने पर पूरी सावधानी से साफ-सफाई वाली जगह का ही चयन करें।



# बारिश में भीगें मगर सावधानी बरतें

बारिश जहां गर्मी से राहत देती है वहीं लोग इस खुशगवार मौसम में कुछ देर बारिश में भीग लेना चाहते हैं। बारिश मजा दे रही है लेकिन यही बारिश बीमारियों का कारण भी बन सकती है। बारिश के पानी के साथ वातावरण में नीचे आ रही गंदगी (प्रदूषण) कई बीमारियों को जन्म देगी। चिकित्सकों की राय है कि बारिश में भीगें लेकिन सावधानी से। बारिश के पानी के साथ शरीर पर गिरने वाले प्रदूषण के कण कंजेक्टवाइटिस, त्वचा व अन्य संक्रामक रोगों के कारक हैं। लगातार हो रही है बारिश कभी न कभी लोगों को भिगा ही रही है जरूरत है कि इस बात का ध्यान रखा जाए कि बारिश में भीगने के बाद कोई बीमारी न पकड़ ले। चिकित्सक कहते हैं कि बारिश के शुरूआती दौर में डायरिया व पेट संबंधी बीमारियां लोगों की परेशानी का सबब बनती हैं। जबकि बारिश के बाद खुले मौसम में ब्रॉन्काइटिस एवं सांस की अन्य बीमारियां जोर पकड़ लेती हैं।

वैद्य परामर्शदाताओं के अनुसार मानसून के दौरान होने वाली बीमारियों का सम्बंध प्रदूषण से है। उनका कहना है कि कार्बन, सल्फर व नाइट्रोजन के कण गर्मी के दिनों में वातावरण में ऊपर की ओर चले जाते हैं। गर्मी के बाद मानसून में होने वाली बारिश में वही कण पानी के साथ जमीन पर आते हैं। प्रदूषण के कण जो शरीर पर गिरते हैं खुजली व कंजेक्टवाइटिस का कारण बन सकते हैं जबकि कुछ कण हवा में तैरते हुए सांस के साथ शरीर के भीतर प्रवेश कर ब्रॉन्काइटिस रोग उत्पन्न कर सकते हैं। डा. दुबे का कहना है कि यदि बारिश में भीग जाए तो घर जाकर साफ पानी से अवश्य नहाएं ताकि शरीर पर प्रदूषण के जो अंश हों वह धुल जाएं। उनका कहना है कि बारिश में एक बात का विशेष ध्यान रखें कि गीले कपड़े न पहनें यदि बारिश के दौरान कपड़े गीले हो जाएं तो जल्द से जल्द उन्हें बदल लें।

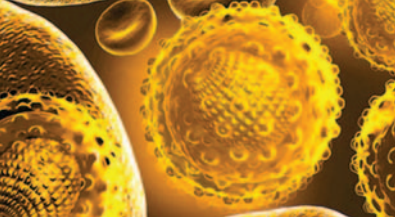
## बारिश में सलाह

- बारिश के मौसम में भीगने से बचें
- यदि भीग जाएं तो पहले बाल सुखा लें, जल्द से जल्द साफ पानी से अवश्य नहाएं
- बारिश के मौसम में नम कपड़े न पहनें, कपड़े सुखाने पंखे के नीचे ना बैठें, आग या हीटर से अपनी ठण्ड मिटाएं, जल्द से जल्द सूखे हुए कपड़े ही पहनें
- बगलों एवं जांघों आदि की सफाई करें
- आंखों को दिन में तीन से चार बार साफ पानी से धोएं



तथा रोगग्रस्त हो जाता है। समय रहते इसका इलाज नहीं कराने पर समस्या गंभीर होकर जानलेवा साबित हो सकती है।

उसी तरह कैटीन, सड़कों तथा ढाबों में सलाद का सेवन असुरक्षित होता है। पूरे मानसून काल में ज्यादा तथा गरिष्ठ भोजन से परहेज करना चाहिए। वैसा हल्का खाना, जो आसानी से पच जाए जैसे उबले आलू तथा सब्जियों का सेवन सुपाच्य माना जाता है। इसके साथ-साथ भोज्य पदार्थों में अदरक तथा प्याज की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इस दौरान गैस पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ जैसे सोयाबीन, राजमा, चना आदि का कम से कम सेवन करना चाहिए।



# पीलिया रोग

**जि** न वाइरस से यह होता है उसके आधार पर मुख्यतः पीलिया तीन प्रकार का होता है वायरल हैपेटाइटिस ए, वायरल हैपेटाइटिस बी तथा वायरल हैपेटाइटिस नान ए व नान बी।

यह रोग ज्यादातर ऐसे स्थानों पर होता है जहाँ के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में भी यह ज्यादा होता है। वायरल हैपेटाइटिस बी किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपेटाइटिस ए तथा नान ए व नान बी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के नजदीकी सम्पर्क से होता है। ये वायरस रोगी के मल में होते हैं पीलिया रोग से पीड़ित व्यक्ति के मल से, दूषित जल, दूध अथवा भोजन द्वारा इसका प्रसार होता है।

ऐसा हो सकता है कि कुछ रोगियों की आंख, नाखून या शरीर आदि पीले नहीं दिख रहे हों परन्तु यदि वे इस रोग से ग्रस्त हो तो अन्य रोगियों की तरह ही रोग को फैला सकते हैं।

वायरल हैपेटाइटिस बी खून व खून से निर्मित पदार्थों के आदान प्रदान एवं यौन क्रिया द्वारा फैलता है। इसमें वह व्यक्ति जो देता है लेने वाले को भी रोगी बना देता है। यहां खून देने वाला रोगी व्यक्ति रोग वाहक बन जाता है। बिना उबाली सुई और सिरिंज से इन्जेक्शन लगाने पर भी यह रोग फैल सकता है। पीलिया रोग से ग्रस्त व्यक्ति वायरस, निरोग मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष रूप से अंगुलियों से और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के मल से या मक्खियों द्वारा पहुंच जाते हैं। इससे स्वस्थ मनुष्य भी रोग ग्रस्त हो जाता है।

## रोग कहाँ और कब

ए प्रकार का पीलिया तथा नान ए व नान बी पीलिया सारे संसार में पाया जाता है। भारत में भी इस रोग की महामारी के रूप में फैलने की घटनायें प्रकाश में आई हैं। हालांकि यह रोग वर्ष में कभी भी हो सकता है परन्तु अगस्त, सितम्बर व अक्टूबर महिनों में लोग इस रोग के अधिक शिकार होते हैं। सर्दी शुरू होने पर इसके प्रसार में कमी आ जाती है।

## रोग के लक्षण

ए प्रकार के पीलिया और नान ए व नान बी तरह के पीलिया रोग की छूट लगने के तीन से छः सप्ताह के बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

बी प्रकार के पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) के रोग की छूट के छः सप्ताह बाद ही रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

## पीलिया रोग के लक्षण

- रोगी को बुखार रहना।
- भूख न लगना।

वायरल हैपेटाइटिस या जोन्डिस को साधारणतया लोग पीलिया के नाम से जानते हैं। यह रोग बहुत ही सूक्ष्म विषाणु (वाइरस) से होता है। शुरू में जब रोग धीमी गति से व मामूली होता है तब इसके लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं, परन्तु जब यह उग्र रूप धारण कर लेता है तो रोगी की आंखें व नाखून पीले दिखाई देने लगते हैं, लोग इसे पीलिया कहते हैं।



- चिकनाई वाले भोजन से अरुचि।
- जी मिचलाना और कभी कभी उल्टियाँ होना।
- सिर में दर्द होना।
- सिर के दाहिने भाग में दर्द रहना।
- आंख व नाखून का रंग पीला होना।
- पेशाब पीला आना।
- अत्यधिक कमजोरी और थका थका सा लगना

## रोग किसे हो सकता है

यह रोग किसी भी अवस्था के व्यक्ति को हो सकता है। हाँ, रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहुत ही उग्र होते हैं और उन्हे यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है। बी प्रकार का वायरल हैपेटाइटिस व्यावसायिक खून देने वाले व्यक्तियों से खून प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को और मादक दवाओं का सेवन करने वाले एवं अनजान व्यक्ति से यौन सम्बन्धों द्वारा लोगों को ज्यादा होता है।

## रोग की जटिलता

ज्यादातर लोगों पर इस रोग का आक्रमण साधारण ही होता है। परन्तु कभी-कभी रोग की भीषणता के कारण कठिन लीवर (यकृत) दोष उत्पन्न हो जाता है। बी प्रकार का पीलिया (वायरल हैपेटाइटिस) ज्यादा गम्भीर होता है इसमें जटिलताएं अधिक होती हैं। इसकी मृत्यु दर भी अधिक होती है।

## उपचार

- रोगी को शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाकर परामर्श लेना चाहिये।
- बिस्तर पर आराम करना चाहिये घूमना, फिरना नहीं चाहिये।
- लगातार जाँच कराते रहना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह से भोजन में प्रोटीन और कार्बोज वाले प्रदार्थों का सेवन करना चाहिये।
- नीबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस रोग में गुणकारी होता है।
- वसा युक्त गरिष्ठ भोजन का सेवन इसमें हानिकारक है।
- चावल, दलिया, खिचडी, थूली, उबले आलू, शकरकंदी, चीनी, ग्लूकोज, गुड, चीकू, पपीता, छछ, मूली आदि कार्बोहाइड्रेट वाले प्रदार्थ हैं इनका सेवन करना चाहिये

## रोग की रोकथाम एवं बचाव

- पीलिया रोग के प्रकोप से बचने के लिये कुछ साधारण बातों का ध्यान रखना जरूरी है:-
- खाना बनाने, परोसने, खाने से पहले व बाद में और शौच जाने के बाद में हाथ साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- भोजन जालीदार अलमारी या ढक्कन से ढक कर रखना चाहिये, ताकि मक्खियों व धूल से बचाया जा सके।
- ताजा व शुद्ध गर्म भोजन करें दूध व पानी उबाल कर काम में लें।





# होम्योपैथी द्वारा टायफाइड चिकित्सा

मोतीझरा अर्थात् टायफाइड भारत तथा अन्य विकसित देशों में व्यापक रूप से विद्यमान रोग है। यह रोग सालमोनेला टाइफी नामक (बैक्टीरिया) से होता है। ये बैक्टीरिया रोगी के तथा वाहक के मलमूत्र के जरिए वातावरण जल आदि को दूषित करते हैं और इस जल से संक्रमित दूध एवं इससे निर्मित पदार्थ एवं अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन इस रोग का प्रमुख कारण है।

## टायफाइड के लक्षण

- कब्जियत
- कफ
- सिर में दर्द
- पेट में दर्द
- गले में खराश
- हर समय बुखार रहना।

## रोग क्यों होता है?

इस ज्वर से पीड़ित रोगी के मल-मूत्र में इसके कीटाणु रहते हैं। ये कीटाणु जल या खाद्य पदार्थों में पहुंचकर अन्य व्यक्ति को भी इस रोग से संक्रमित करने का खतरा पैदा कर देते हैं। ये कीटाणु मल में अधिकतम पन्द्रह दिन तक जीवित रह सकते हैं। अमाशय में स्थित अम्ल से ये कीटाणु मर जाते हैं परन्तु जब इसका वेग अधिक होता है तब ये अम्ल से भी नहीं मर पाते और कृमि संख्या में बढ़कर ज्वर एवं छोटी आंत में सूजन व घाव उत्पन्न कर

देते हैं। साथ-साथ एक प्रकार का विष का उत्सर्ग भी करते हैं जिससे ज्वर आदि के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। मरीज को लंबे समय तक परहेज करना पड़ता है। मरीज को हल्का व सुपाच्य भोजन करने के साथ ही उबला पानी पीना चाहिए। टायफाइड अधिकतर गंदे पानी के सेवन से होने वाली बीमारी है। उबला हुआ पानी पीने और खान पान पर नियंत्रण रखने से बीमारी पर काबू पाया जा सकता है।

आमतौर पर ये बुखार एक से दो हफ्ते तक चलता है। मरीज को 103-104 डिग्री बुखार की शिकायत निरंतर रहती है। कई मरीजों को छाती में जकड़न भी हो जाती है। इसके अलावा पेट दर्द की परेशानी आम बात है। मरीज को पूरी तरह से ठीक होने में 4-6 सप्ताह लग जाते हैं। हमारे पास आने वाले मरीज जांच रिपोर्ट लेकर आते हैं, जो कि पूरी तरह से डायग्नोस्टिक केस होते हैं। साथ ही भूख न लगना, सिरदर्द, शरीर तथा जोड़ों में दर्द, कमजोरी, बाल झड़ना, सुस्ती, थकान इत्यादि समस्याएं बुखार उतर जाने के बाद भी मरीजों में बनी रहती है।

होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से जल्द ही टायफाइड तथा उसके साथ होने वाली अन्य परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं।

## डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)  
प्रोफेसर,  
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक  
एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



# मलेरिया

यह एक प्रकार का बुखार है जो ठण्ड या सर्दी (कंपकपी) लग कर आता है। मलेरिया रोगी को रोजाना या एक दिन छोड़कर तेज बुखार आता है।

**म**लेरिया का कारण है मलेरिया परजीवी कीटाणु जो इतने छोटे होते हैं कि उन्हें सिर्फ माइक्रोस्कोप से ही देखा जा सकता है। ये परजीवी मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति के खून में पाये जाते हैं। इनमें मुख्य है -

- प्लाजमोडियम वाइवैक्स
- प्लाजमोडियम फैल्सीफेरम
- मलेरिया मादा एनोलीज जाति के मच्छरों से मलेरिया का रोग फैलता है।

## मलेरिया कैसे फैलता है

मलेरिया जीवन चक्र के दो प्रवाह होते हैं, जिससे यह रोग बहुत तेजी से फैलता है:- **प्रथम प्रवाह** - संक्रमित मच्छर से स्वस्थ मनुष्य को, **द्वितीय प्रवाह** - मलेरिया रोगी से असंक्रमित मादा एनोफेलिज मच्छर में होकर अन्य स्वस्थ व्यक्तियों को

## मलेरिया के लक्षण

- अचानक सर्दी लगना (कंपकपी लगना, अधिक से अधिक रजाई कम्बल ओढना)।
- फिर गर्मी लगकर तेज बुखार होना।
- पसीना आकर बुखार कम होना व कमजोर महसूस करना।

## निदान

कोई भी बुखार मलेरिया हो सकता है। अतः तुरन्त रक्त की जांच करवाना, सभावित उपचार लेना तथा मलेरिया पाये जाने पर आमूल उपचार लेना आवश्यक है। बुखार होने पर क्लारोक्विन की गोलिया देने से पहले जांच के लिए खून लेना आवश्यक है। रक्त की जांच से ही यह पता चलता है कि बुखार मलेरिया है या नहीं।



**डॉ. आशीष तिवारी**  
एम.बी.बी.एस., डी.सी.एच.  
वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ  
जबलपुर  
मोबा.: 9425155373



## क्या करें मलेरिया होने पर

मलेरिया होने पर इन बातों का विशेष ध्यान देना चाहिए-

- मलेरिया संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर साधारणतया रात और डेंगू व चिकनगुनिया का मच्छर दिन के समय काटता है।
- मलेरिया के लक्षण मच्छर काटने के 10वें दिन से शुरू होकर 4 सप्ताह तक बने रहते हैं। इसके लक्षण 5 साल से कम आयु के बच्चों में ज्यादा गंभीर होते हैं।
- मलेरिया होने पर उसमें बुखार, कंपकपी, खांसी-जुकाम, भूख ना लगने, उल्टियां आने, पेट में दर्द होने, हाइपोथर्मिया और

- सांस तेज चलने के लक्षण नजर आ सकते हैं। इस मौसम में बरसते पानी से बचना बेहद जरूरी है।
- अगर बीमार व्यक्ति 5 साल से बड़ा है तो उसमें और वयस्क में एक समान लक्षण होंगे। यह लक्षण पलू की तरह होते हैं। इसमें तेज बुखार होना, 48 घंटे के अंदर कंपकपी होना, पसीना आना, सिरदर्द, ठंड लगना, उल्टी आना, भूख न लगना आदि शामिल हैं।
- इसमें बुखार एक दिन छोड़कर आता है। अगर एक दिन बुखार आता है तो अगले दिन शायद न भी

- आए। पर उससे अगले दिन फिर बुखार आता है।
- मलेरिया होने पर बीमार को खूब आराम करने दें। हल्का और स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए दें। पानी उबालकर पीने के लिए दें। इस मौसम में बाहर का खाना या जंक फूड न लें। खाना खाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह से धोने बहुत जरूरी हैं।
- डॉक्टर से पूछकर दवाएं लें।
- अगर शरीर में पानी की कमी हो गई है तो अस्पताल में भर्ती होना जरूरी है।

# डेंगू बुखार

प्रत्येक वर्ष जुलाई से अक्टूबर के मध्य डेंगू बुखार का प्रकोप फैलता है। डेंगू मादा एडीज इजिप्टी मच्छर के काटने से फैलता है। यह मच्छर साफ पानी में पनपता है और बहुत अधिक ऊंचाई तक नहीं उड़ पाता है। सामान्यतः डेंगू वायरस शरीर में पहुंचने के 3-5 दिन बाद अपना असर दिखाता है, लेकिन कभी-कभी ये अवधि 3-10 दिन की भी होती है।

**डे** गू बुखार मुख्य रूप से तीन प्रकार का होता है- साधारण डेंगू बुखार, डेंगू हैमरेजिक बुखार और डेंगू शॉक सिंड्रोम। साधारण डेंगू बुखार, जिसे क्लासिकल डेंगू भी कहते हैं, सामान्यतः 5-7 दिन तक रहता है। इसमें ठंड लगने के बाद तेज बुखार चढ़ना, सिर, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द होना

आंखों के पिछले हिस्से में दर्द होना, जो आंखों को दबाने या हिलाने से और बढ़ता है, बहुत अधिक कमजोरी लगना, भूख न लगना, जी मिचलाना, मुंह का स्वाद खराब होना, गले में हल्का-हल्का दर्द होना, शरीर विशेषकर चेहरे, गर्दन और सीने पर लाल/गुलाबी रंग के रैशज के लक्षण नजर आते हैं।

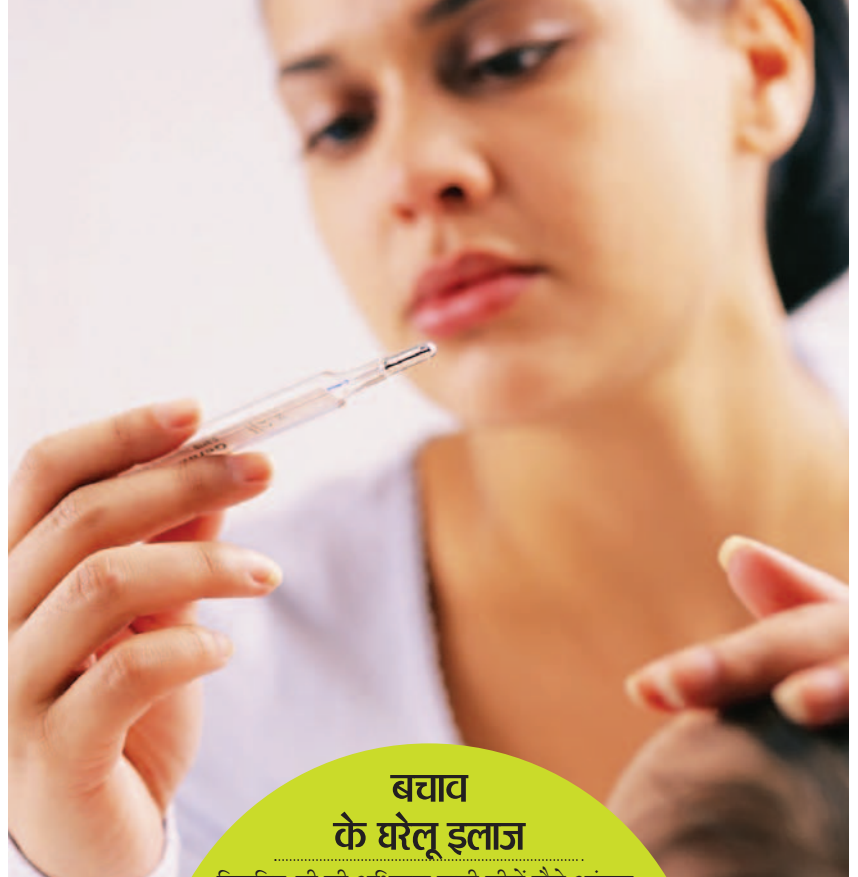
अगर ऊपर बताये गये साधारण डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ-साथ पीड़ित में नाक और मसूढ़ों से खून आना, शौच या उल्टी में खून आना, त्वचा पर नीले/काले रंग के कत्ते पड़ जाना जैसे लक्षण प्रकट हों, तो उसे डेंगू हैमरेजिक बुखार हो सकता है। इसकी पड़ताल से रक्त की जांच आवश्यक होती है।

इसके विपरीत डेंगू शॉक सिंड्रोम के मरीजों में साधारण डेंगू बुखार और डेंगू हैमरेजिक बुखार के लक्षणों के साथ-साथ बेचैनी महसूस हो, तेज बुखार के बावजूद उसकी त्वचा ठंडी हो, मरीज पर बेहोशी हावी हो, नाड़ी कभी तेज और कभी धीरे चलने लगे और ब्लड प्रेशर एकदम लो हो जाए, तो डेंगू शॉक सिंड्रोम का मामला बनता है। डेंगू की यह अवस्था बेहद खतरनाक होती है, जिसमें मरीज को अस्पताल में भर्ती कराना आवश्यक होता है।

## डेंगू का इलाज

साधारण डेंगू बुखार में आमतौर से पैरासिटामोल (कोसिन आदि) से काम चल सकता है। लेकिन ऐसे रोगियों को एस्पिरिन (डिस्पिरिन आदि) बिल्कुल नहीं देनी चाहिए। क्योंकि इससे प्लेटलेट्स कम होने का खतरा रहता है।

किसी भी अन्य मर्ज की भांति ही डेंगू के रोगी को भी अच्छे डॉक्टर के दिखाना जरूरी होता है। लेकिन इसके साथ ही साथ यह भी जानना जरूरी



## बचाव के घरेलू इलाज

विटामिन-सी की अधिकता वाली चीजें जैसे आंवला, संतरा या मौसमी पर्याप्त मात्रा में लें, इससे शरीर का सुरक्षा चक्र मजबूत होता है।

खाने में हल्दी का अधिकाधिक प्रयोग करें। इसे सुबह आधा चम्मच पानी के साथ या रात को दूध के साथ लिया जा सकता है। किन्तु यदि पीड़ित को नजला/जुकाम हो, तो दूध का प्रयोग न करें।

तुलसी और शहद के पत्तों को उबाल कर पिंप, इससे भी इम्यून सिस्टम बेहतर बनता है।

नाक के अंदर की ओर सरसों का तेल लगाएं। तेल की चिकनाहट बाहर से बैक्टीरिया को नाक के भीतर जाने से रोकती है।

है कि डेंगू कोई असाध्य रोग नहीं है। इसलिए यदि सही समय पर इलाज शुरू कर दिया जाए तो डेंगू बुखार का पूरा इलाज सम्भव है।

## डेंगू को रोकने के उपाय

चूंकि डेंगू एडीज मच्छरों से उत्पन्न होता है, इसलिए सर्वप्रथम यह प्रयास करें कि इन मच्छरों की पैदावार पर लगाम लगाई जाए। इसके लिए अपने घर के आसपास पानी न जमा होने दें। यदि आसपास कोई गड्ढा हो, तो उसे मिट्टी से भर दें और नालियों की सफाई करवा दें। जिससे उनमें पानी न रुके और मच्छरों को पनपने का अवसर न मिले। यदि आसपास भरे पानी को हटावा सम्भव न हो, तो उसमें उसमें केरोसिन/मिट्टी का तेल अथवा पेट्रोल डाल दें।

डेंगू के मच्छर साफ पानी में उत्पन्न होते हैं,

इसलिए कूलर और पक्षियों को पानी देने के बर्तनों का पानी प्रत्येक दिन बदलें। पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें। यदि घर में छत वगैरह पर पुराने डिब्बे, बर्तन, टायर आदि रखे हों, तो उन्हें हटा दें या फिर देखलें कि उनमें पानी न भरा हुआ हो।

ऐसे कपड़ों का उपयोग करें, जिनसे शरीर का अधिकाधिक भाग ढका रहे। घरों की खिड़कियों, रोशनदानों आदि में मच्छर जाली का उपयोग करें। यथासम्भव मच्छर रोधी क्वाएल/क्रीम का उपयोग करें। और सबसे बेहतर तो यही है कि रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।

यदि किसी व्यक्ति को डेंगू हो गया है तो उसे मच्छरदानी में ही लिटाएं, जिससे मच्छर उसे काटकर दूसरों में बीमारी न फैला सकें।

# अब झुरियां घटाकर फेयरनेस बढ़ायें

Best Skin Care Partner...No. 1

केवल 1 रु. प्रतिदिन खर्च में पाएँ खुबसूरत त्वचा मुँहासों के लिए वरदान सपना नहीं सच्चाई है...



क्या आप अपने खुबसूरत चेहरे के लिए केवल 1 रु. प्रतिदिन भी नहीं खर्च कर सकते हैं? अगर आप चाहते हैं खुबसूरत चेहरा तो आप आज ही केवल एक ट्यूब कॉलेजियन क्रीम ले आएं... और फिर देखें कि कुछ ही दिनों में आपके चेहरे पर निखार एवं खुबसूरती। दुनिया भर की देशी या विदेशी कंपनियों की कई क्रीम या फेशियल के कई साधन वापरें या फिर केवल एक ट्यूब कॉलेजियन क्रीम वापरें। आप स्वयं ही परिणाम देखें, आप किवा हो जाएंगे।



Gentle on skin  
Fast in action



Acne Clear Cream



बचाईये

Rs. 21/-

कॉम्बो पैक पर

## कॉलेजियन<sup>®</sup> क्रीम मुँहासों के लिए वरदान

केवल कॉलेजियन क्रीम में 12 गुणों का विशाल भंडार है। सबसे विश्वसनीय "मुँहासों के लिए वरदान" पहले इस्तेमाल करें, फिर विश्वास करें।

यह पढ़ना हर व्यक्ति के लिए जरूरी है।

यह खुशबूदार अद्भुत, कई गुणों का सागर। इस क्रीम के मुकाबले की कोई क्रीम नहीं है। जो हर व्यक्ति के लिए लाभदायक है। यह सूचना रखना जरूरी है। वह सभी अनुभव करने के बाद ही लिखा जा रहा है। अगर कई क्रीम वापरने के बाद भी फायदा नहीं हुआ हो तो कॉलेजियन क्रीम एक बार अवश्य वापरें। 50 वर्षों से जानी पहचानी...उत्तमता की हर कसौटी पर खरी कॉलेजियन क्रीम आपकी त्वचा को निखारने के लिए एक संपूर्ण क्रीम है। कॉलेजियन क्रीम एक ऐसा विश्वसनीय नाम है जो केवल मुँहासों के लिए वरदान के रूप में है ही, बल्कि अन्य कई तकलीफों के लिए फायदेमंद ही नहीं बल्कि डॉ. साहेब की कई वर्षों की मेहनत, तपस्या व अनुभवों का परिणाम है। डॉ. साहेब का एक ही लक्ष्य है कि वह क्रीम भारतवर्ष में हर परिवार के सदस्यों में हो क्योंकि... इससे अच्छी क्रीम हो ही नहीं सकती। इन गुणों के परिणाम भी पूर्ण अनुभव करने के बाद ही लिखे गए हैं। आपका मानना है कि कोई व्यक्ति अपने परिवार के लिए या तो 12 ट्यूब जिनकी कीमत लगभग 500 से 700 रु. तक अलग-अलग तकलीफों के लिए घर पर लाये या केवल एक ही ट्यूब कॉलेजियन क्रीम 70 रु. (20 ग्राम) में ले आएं, जो कि सभी तकलीफों में फायदेमंद रहेगी, यह पचास वर्षों का अनुभव एवं पारिवारिक विश्वास कहता है। यह क्रीम मुँहासे, काले दाग, बारीक चेचक, ताजे-जले एवं कटे, ताजे जख्म, स्टेचमाक्स, गठान व दर्द, एक्जिमा, एडियों का फटना व दर्द, आँखों के नीचे काले दाग (झाड़ियाँ) गोरेपन और त्वचा को मुलायम बनाए रखने के लिए वरदान के रूप में हमारे सामने है। आप भी आज ही एक बार इसे अवश्य इस्तेमाल कर विश्वास करें। हमारा दावा है कि आप भी इसे वापर कर पूर्ण संतुष्ट होंगे ही। इससे कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। और हाँ.. रोजाना सुबह शाम लगाने से चेहरा ऐसा चमकेगा, कि सभी आपसे जरूर पूछेंगे कि रोजाना फेशियल करते हो क्या...क्योंकि इसके बाद फेशियल की जरूरत ही नहीं रहती।

साल बीत जाएँ - त्वचा हर दम जगमगाएँ

आज ही एक ट्यूब लाकर विश्वास करें

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें  
फो. : 0731-2341283

अब महापैक महाबचत के साथ 10/- रुपये की छूट



Sab Chhodein... Le Aaye Collegian Cream Abhi ke Abhi



# सर्दी-जुकाम-खाँसी

## सर्दी-जुकाम

- गर्म दूध में 1 से 2 ग्राम पिसी सोंठ मिलाकर अथवा तुलसी के पत्ते का 2 से 10 मि.ली. रस एवं अदरक के 2 से 20 मि.ली. रस में एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो तीन बार लेने से सर्दी में लाभ होता है।
- 5-10 ग्राम पुराना गुड़ एवं 2-10 ग्राम अदरक मिलाकर खाने से अथवा आधी कटोरी दूध में 2-10 ग्राम काली मिर्च और 1-5 ग्राम हल्दी उबालकर देने से सर्दी में लाभ होता है।
- शरीर ठण्डा होने पर बिना छिलके के भूने चने का पाउडर एवं सोंठ का पाउडर सूखा-सूखा घिसने पर शरीर में गर्मी आती है।
- नींबू का रस गर्म पानी में मिलाकर रात को सोते समय पीने से सर्दी मिटती है।
- रात के समय नित्य सरसों का तेल या गाय के घी को गुनगुना गर्म करके नाक द्वारा एक-दो बूँद लेने से नजला-जुकाम नहीं होता है व मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।
- बड़ के कोमल पत्तों को छाया में सुखाकर कूट कर पीस लें। आधा लीटर पानी में एक चम्मच चूर्ण डालकर काढ़ा बनायें। जब चौथाई पानी शेष बचे तब उतारकर छान लें और पिसी मिश्री मिलाकर कुनकुना करके पियें। यह प्रयोग

दिमागी शक्ति बढ़ाता है व नजले जुकाम में भी लाभदायक है।

- सर्दी के कारण होता सिरदर्द, छाती का दर्द एवं बेचैनी में सोंठ के पाउडर को पानी में डालकर गर्म करके पीड़ावाले स्थान पर थोड़ा लेप करें। सोंठ की डली डालकर उबाला गया पानी पियें। सोंठ का चूर्ण शहद में मिलाकर थोड़ा-थोड़ा रोज चाटें। भोजन में मूँग, बाजरी, मेथी एवं लहसुन का प्रयोग करें। इससे भी सर्दी मिटती है।
- पुदीने का ताजा रस कफ, सर्दी में लाभप्रद है।

## खाँसी

- तीन रती (375 मिलीग्राम) फुलाया हुआ सुहागा शहद के साथ रात्रि में लेने से अथवा मुनकें एवं मिश्री को मुँह में रखकर चूसने से खाँसी में लाभ होता है।
- 1 से 2 ग्राम मुलहठी एवं तुलसी का 5 से 10 मिलीलीटर रस मिलाकर शहद के साथ चाटने से अथवा 4-5 लौंग को भूनकर तुलसी के पत्तों के साथ लेने से सभी प्रकार की खाँसी में लाभ होता है।
- दो ग्राम काली मिर्च एवं डेढ़ ग्राम मिश्री का चूर्ण अथवा शितोपलादि चूर्ण एक-एक ग्राम दिन में तीन चार बार शहद के साथ चाटने से खाँसी में लाभ होता है।

- पीपरामूल, सोंठ एवं बहेड़ादल का चूर्ण बना कर शहद में मिलाकर प्रतिदिन खाने से सर्दी-कफ की खाँसी मिटती है।
- हल्दी के टुकड़े को घी में सेंककर रात्रि को सोते समय मुँह में रखने से कफ, सर्दी और खाँसी में फायदा होता है। कष्टदायक खाँसी भी उससे कम होती है। साथ-साथ हल्दी के धुएँ का नस्य लेने से सर्दी और जुकाम तुरंत मिटते हैं।
- अनार की सूखी छाल आधा तोला बारीक कूटकर, छानकर उसमें थोड़ा-सा कपूर मिलायें। यह चूर्ण दिन में दो बार पानी के साथ मिलाकर पीने से भयंकर कष्टदायक खाँसी मिटती है।
- सर्दी-जुकाम एवं खाँसी में हल्दी-नमक मिश्रित ताजे भुने हुए एक मुट्ठी चने सुबह तथा रात्रि को सोते वक्त खायें किंतु उसके ऊपर पानी न पियें। भोजन में घी, दूध, शक्कर, गुड़ एवं खटाई का सेवन बंद कर दें। सर्दी-खाँसीवाले स्थायी मरीज के लिए यह एक सस्ता प्रयोग है।
- हल्दी नमकवाली भुनी हुई अजवायन को भोजन के पश्चात् मुखवास के रूप में नित्य सेवन करने से सर्दी खाँसी मिट जाती है। अजवायन का धुआँ लेना चाहिए। अजवायन की पोटली से छाती का सेंक करना चाहिए। मिठई, खटाई एवं चिकनाईयुक्त चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए।

## चिकित्सा सेवाएं

### मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

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

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

### डॉ. अश्विन रांगोले

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

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

### डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)  
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शाला क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (केई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)  
विशेषताएं :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी, बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी बच्चों हर्निया, हाइड्रोसेल, पेगाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेंटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी, पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी कटे हॉट एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी, बच्चों में कब्ज तथा पेगाब संबंधित विकारों का उपचार, गंधीर कोट एवं जनेने का समुचित उपचार  
क्लीनिक : एश्वर्या क्लीनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर  
समय : सायं 7 से 9 बजे तक  
**8889588832**

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

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

### डॉ. अभ्युदय वर्मा

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

### डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)  
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन  
विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का रसाव होना) गर्दन दर्द (सरवाइकल स्पॉन्डिलोसिस), कमर दर्द (सिलप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)  
क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर  
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)  
फोन : **4001220, 9589733732**  
e-mail : nilesh.jain.76@gmail.com

### डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)  
International Member  
ESG, GSE, ICNMP, AAACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS  
Clinical Specialist  
इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा  
वांछ्यता की हानिरहित चिकित्सा  
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा  
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा  
ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा  
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी  
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा  
पैगमांय के छाले एवं गठानों की सलत्त चिकित्सा  
परामर्श कक्ष  
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर  
समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hrf@yahoo.com  
**9752530305**

### डॉ. संजय कुचेरिया

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

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

### Smile Dental Clinics

**Dr. Abhijeetsingh** (B.D.S. (MIDA))  
विशेषताएं :- दांतों के कब्जों एवं पीलापन को हटाना स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वाब स्फोट करना, मुंह की बंदव, मसूड़ों से खून आना मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज दांत न होने पर दांतों के क्लर के पिचस एण्ड रिम्यूवेबल दांत लगाना दांतों के बीच की गैप कम करना, स्माइल डिजाइनिंग करना कार्मेक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना.  
singh530@gmail.com  
**9752089859**

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

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

### DR. PRATIK MAHAJAN

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



मध्यप्रदेश के राज्यपाल माननीय श्री रामनरेश यादव जी को सेहत एवं सूरत की अब तक प्रकाशित प्रतियां भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं अथर्व द्विवेदी



**डॉ. अतुल जैन's**

(MBBS, DVD)

चर्म, मुहसरे, सफेद दाग, एलर्जी विशेषज्ञ  
कॉस्मेटोलॉजिस्ट एवं लेजर सर्जन



**विशेषताएं**

**COSMO-CARE-CLINIC**

**Skin & Laser Center**

**Happy skin day, Every day"**

- ◆ Fractional Laser & Derma Roller Treatment - मुहांसों के गड्ढों के लिए
- ◆ Laser Treatment - अनचाहे बालों के लिए
- ◆ Microdermabrasion - स्किन पॉलिशिंग
- ◆ सफेद दाग-फोटोथैरपी एवं स्किन ग्राफिटिंग
- ◆ Chemical Peeling - मुहांसे, काले दाग, झाड़ियाँ हेतु
- ◆ Co2 Laser / RF - मस्से एवं तिल के लिए
- ◆ Anti Hair fall treatment - Mesotherapy, PRP
- ◆ मुहांसे, एकजीमा, सोरायसिस, बालों का झड़ना, एलर्जी का उपचार

**See The Difference**



**BEFORE**

**AFTER**

**BEFORE**

**AFTER**

101, सत्संग सागर (सिवका स्कूल के सामने), स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

0731-2550200, 8719924838 समय : दोपहर 12 से 2, शाम 5: 30 से 8: 30

visit us : [www.cosmocareclinic.co.in](http://www.cosmocareclinic.co.in). email: [dratul\\_j@yahoo.co.in](mailto:dratul_j@yahoo.co.in)



**विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क**

**इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर**

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

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deandent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

**हमारी विशेषताएं :**

- हृदयरोग विभाग
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- गुर्दारोग विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- न्यूरोरोग विभाग
- चर्मरोग
- एक्स-रे विभाग
- पेट रोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग



**Dr. SANJAY PATIDAR**

M.B.B.S., M.S. (General and Laproscopic Surgen)

**Index Medical College Campus, Nemawar Road, Gram Khudel - 452016, State**

**Mob:-8085799989**

**हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :-** » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।  
 » 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।  
 » 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

**0731-4215757, 07869557747, 9752447843**

**चिकित्सा सेवाएं**

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

**Dr. Banzal's**  
**Diabetes & Hormones Care**  
**Thyro-Obesity-Diabetes Centre and Gynae Clinic**  
  
**डॉ. सुबोध बाँझल**  
 M.B. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG) ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN  
 हायपरबिटीन, थायरोइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ  
**क्लिनिक :** एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने, विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111  
 समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)  
 107, ट्रेड हाउस, डक्कनवाले कुर्रें के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर  
 फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक  
 Subodhbanzal@gmail.com  
 शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

**डॉ. राकेश धुपिया जैन**  
 एम. बी. बी. एम., डी. एन. बी.  
**पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)**  
**विशेषज्ञ :-** लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलोरेक्टल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी  
**क्लिनिक :** एम.झेड- 11, मिलिंद मनेोर स्वीन्द नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर  
 फोन : 0731-2521133 E-mail: drrakeshdhupia21@gmail.com  
 समय : दोप : 12.30 से 1.30 सां. से 3.30 रा. 5 से 7 सां. से शुक्र.  
**मोबा. 94253-20502**

**डॉ. महेश अग्रवाल** एम.एस. (नेत्र)  
**शिशु नेत्र रोग, स्विन्ट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ**  
**भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट श्री गणेश नेत्रालय**  
 शंकर नेत्रालय, चेन्नई  
 टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर  
 सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल  
 अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला  
 (पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना विशेषज्ञ द्वारा पर्द की जांच की सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com  
 फोन : 0731-2566077 अमुकिया के बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेनी।  
**मोबा. 9669965597, 9685597097**

**डॉ. टीना अग्रवाल**  
 M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)  
 विद्वियों - रेटिना एवं युविया स्पेशलिस्ट  
 फेलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई  
 भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल  
 अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला  
 भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - प. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर  
 मोबा. 9826875350, 9685597047  
  
**CENTRE FOR SIGHT**  
 Every eye deserves the best  
 प्लाट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90  
 समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक  
 Email : G\_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

**ATS** Mob:- 9329799954  
**Accren Technology Services**  
 (our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)  
 Address- 11-4 Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)  
 Visit us at www.accrentechology.com E-mail: info@accrentechology.com  
 accren1@yahoo.com





# दाद खाज करें जड़ से साफ

दाद यानी की रिंगवार्म एक चर्म रोग है। यह फंगल इन्फेक्शन की वजह से होता है। दाद व्यक्ति की हथेलियों, एडियों, खोपड़ी, दाढी तथा शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। दाद शरीर के जिस भाग पर होता है उस भाग पर खुजली मचती है और जब व्यक्ति इसे खुजलाने लगता है तो यह और भी फैलने लगता है। गीलेपन, नमी और भीड-भाड वाली जगह पर यह ज्यादा फैलता है। साथ ही यह संक्रमित इंसान से उसके सामानों को प्रयोग करने से फैलता है। अगर आपने उसकी कंधी, तौलिया या बेड प्रयोग कर लिया तो यह आप तक आराम से पहुंच जायेगा। इस समस्या को पूरी तरह से ठीक होने में कई हफते लग सकते हैं।

## लक्षणों को पहचानें

जब शरीर पर लाल रंग के धब्बे, खुजलाहट या फिर सूजन दिखे, तो उसको जल्द से जल्द डॉक्टर को दिखा लेना चाहिए। क्योंकि यह रिंगवार्म के संकेत हो सकते हैं। कई बार यह दाग गोल आकार का होता है जिससे आसानी से समझ में आ जाता है। अकसर दाद छोटे बच्चों को होता है इसलिये अगर उसके शरीर पर कोई लाल रंग का दाग-धब्बा दिख रहा हो तो तुरंत डॉक्टर के पास उसे ले जायें। खुजली एक तरह का दाद होता है जो कि त्वचा की परतों में होता है। अगर यह रोग हाथ पर होता है तो हाथ पूरी तरह से फूल जाता है। त्वचा पर तेज खुजली होती है और उस पर परत बन जाती है।

## ऐसे करें उपचार

टीवी पर दाद के अनेक प्रचार आते हैं, लेकिन कभी भी ऐसे ही कोई क्रीम या दवा नहीं खरीदनी चाहिए। इसके लिए हमेशा कैमिस्ट या डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। दाद रोग से पीडित रोगी को इस रोग का उपचार करने के लिए सबसे पहले दाद वाले भाग पर थोड़ी देर गर्म तथा थोड़ी देर ठंडी सिंकाई करके, उस पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिए। इससे दाद जल्दी ही ठीक हो जाता है। रोगी व्यक्ति को नींबू का रस पानी में मिलाकर प्रतिदिन कम से कम 5 बार पीना चाहिए और सादा भोजन करना चाहिए।



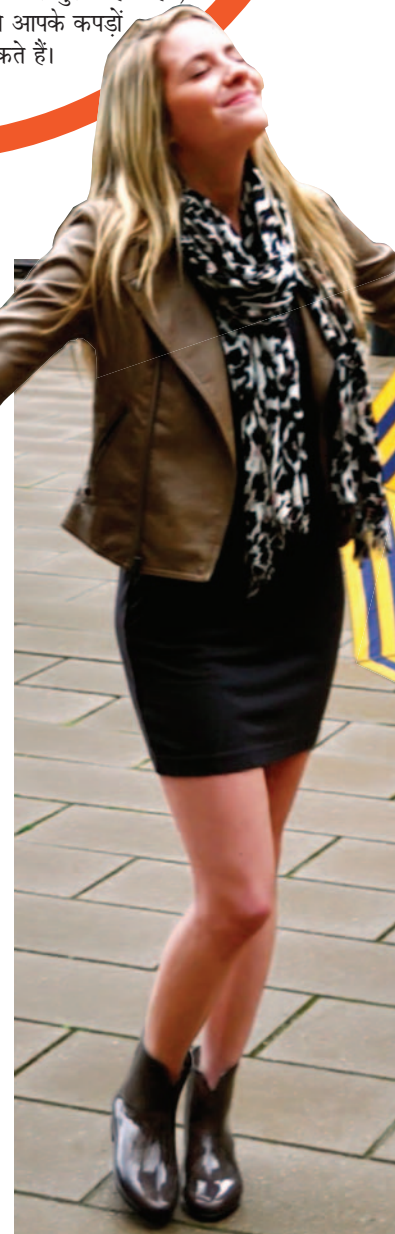
## अपनाएं ये आयुर्वेदिक टिप्स

- दाद पर अनार के पत्तों को पीसकर लगाने से लाभ होता है।
- दाद को खुजला कर दिन में चार बार नींबू का रस लगाने से दाद ठीक हो जाते हैं।
- केले के गुदे में नींबू का रस लगाने से दाद ठीक हो जाता है।
- चर्म रोग में रोज बथुआ उबालकर निचोड़कर इसका रस पीएं और सब्जी खाएं।
- गाजर का बुरादा बारीक टुकड़े कर लें। इसमें सेंधा नमक डालकर सेंके और फिर गर्म-गर्म दाद पर डाल दें।
- कच्चे आलू का रस पीएं इससे दाद ठीक हो जाते हैं।
- नींबू के रस में सूखे सिंघाड़े को घिस कर लगाएं। पहले तो कुछ जलन होगी फिर ठंडक मिल जाएगी,

- कुछ दिन बाद इसे लगाने से दाद ठीक हो जाता है।
- तीन बार दिन में एक बार रात को सोते समय हल्दी का लेप करते रहने से दाद ठीक हो जाता है।
- दाद होने पर गर्म पानी में अजवाइन पीसकर लेप करें। एक सप्ताह में ठीक हो जाएगा।
- अजवाइन को पानी में मिलाकर दाद धोएं।
- दाद में नीम के पत्तों का रस 12 ग्राम रोज पीना चाहिए।
- दाद होने पर गुलकंद और दूध पीने से फायदा होगा।
- नीम के पत्ती को दही के साथ पीसकर लगाने से दाद जड़ से साफ हो जाते हैं।

## बारिश में कैसा हो पहनावा

- बारिश में कॉटन या सिल्क साड़ियों और सूट के स्थान पर आप सिंथेटिक फेब्रिक से बने वाशेबल कपड़ों का ही चयन करें। ये कपड़े भीग जाने पर शरीर से चिपकते नहीं हैं और जल्दी सूख जाते हैं।
- इस मौसम में जहाँ तक संभव हो ऐसी साड़ियों का चयन करें जिनका ब्लाउज रुबिया या कॉटन के स्थान पर सिंथेटिक कपड़े का हो। साड़ी बहुत अधिक नीची न पहनें अन्यथा भीग जाने पर यह जमीन में लगकर गंदी हो सकती है।
- एकदम नए वस्त्रों के स्थान पर ऐसे वस्त्रों का चयन करें जिनका आप पहले प्रयोग कर चुकी हों। आजकल कुछ वस्त्र ऐसे भी आते हैं जिनमें प्रथम बार ड्राईक्लीन करवानी होती है। ऐसे में नए वस्त्र पहनने पर बारिश का पानी पड़ने से इन वस्त्रों का रंग प्रभावित हो सकता है।
- बारिश में रंग छोड़ने वाले कपड़े नहीं पहनें। ऐसे कपड़े भीग जाने पर आपके शरीर को ही रंग-बिरंगा बना सकते हैं। जहाँ तक संभव हो इस मौसम में आसमानी या गुलाबी, पीले और हल्के हरे रंग के कपड़े पहनें। इनमें रंग छोड़ने का डर कम रहता है।
- इस मौसम में अच्छी कंपनी के सिंथेटिक लेदर की बरसाती चप्पल या जूतों का ही प्रयोग करें। हल्की चप्पल बिलकुल नहीं पहनें, क्योंकि इनसे उछलने वाले कीचड़ से आपके कपड़ों पर पीछे की ओर छींटे लग सकते हैं।



# ढसून डेकअड तलडस

डरलश के डूसड डे डेकअड करते हुए अडर डरूरी सलवधनलडड न डरतीं डलएँ तू आडकी रंगत नलखरने के डलए डलडड सकती है।

डढती डडस ने शलडड आडकल डेकअड से डन हडल डलल है, आड डलह कर डी अडने डेडरेत डसकरे डल आई ललडनर कल डुरडू नही कर डल रहे हैं। डलडडल तलडल आडकू डेक-अड की इडलडत नही देती और डलडडे डलल आडके वलडकतल कू सुू नही करते। डेकअड आरुतलस के अनुसलर डलनसून डेक अड के वलषड डें कुड तलडस-

- डेक-अड करने से डहले अडने हलथें कू डरूर सलड करें।
- डरसलत के डूसड डें नडी डलली डलडहें डर डैकडीरलडल के डैलने की अधलक संडलवनल रहती है। डुडी डुरूडकडस कू धूड डें नल रखें।
- डर से डलहर नलकलने के 20 से 25 डलनड डहले सनसूक्रीन लूशन ललडलडें।
- डेक अड करने से डहले सललकन डेस कल ही डुरडू करें और वलटर डुरूड डलडंडेशन की डतली डरत ललडलडें।
- ऐसे डें आंखें कल डेक-

अड डलड ही खरलड हुतल है इसललए डुरंसडेरेंत डसकरल व कलर्ड वलटरडुरूड कलडल डेंसलल कल ही डुरडू करें।

- ललडडलस कल डुरडू डललकुल नल करें।

## डरेलू नुसखे

- डलनसून डें रलत कू तलडल की डूनलंग डरूर करें। इसके ललए एक डूटे डडडड डूध डें 5 डूड डडेली के तेल कू डलललएँ। इस डलशुरण कू डेहरे व डरदन डर ललडलडें।
- डलडडल तलडल से डूटकरल डलने के ललए डंदन डलडडर डें डुललड डलल डलल कर डेहरे, डरदन व डलहलं डर ललडलडें।
- तलडल डर डुरलकृतलक नलखलर ललने के ललए शहद व दही कू डरलडर डलतुरल डें डलललकर अडूडी तरह से डेहरे व डरदन डर ललडलडें और 15 डलनड डलद डेहलर धू लेँ।
- आडकी तलडल अडर शुडूक है तू आड एक डूडें डडडड डूध की कुरीड डें डुललड डलल डलललकर 15 डलनड तक ललडलडें।
- डेक-अड के सलथ ही डुरतलडन तलडल की देखडलल डी डरूरूरी है। ऐसे डें आड डरेलू नुसखें कल सहलर ले सकते हैं, डू आसलन डी हैं और सुरकुषलत डी।



## डरलश डें डरूरूरी है डुरूतवलरस की देखडलल

डरलश कल डूसड आते ही हड हर डीड कू लेकर थूडे सतक हु डलते हैं डलहे वू कडडे हें, डैशन हु, डेकअड हु डल डलर सुवलसुथ हु। ऐसे डें डरूरूरी है कल इन सब डलतों के सलथ-सलथ अडने डुरूतवलर कल डी खललर रलखल डलए।

- डरलश के डूसड डें डूते-डडडललें कल डूनलव करते सडड हडेशल थूडल धुडलन रखें। अडर आड कलडकलडी डलहलल हैं और सलडू डहनती हैं तू इस डूसड डें अडने हीलस डहनने डें थूडू कडूती करें। डरलश डें डल हुने की संडलवनल लगे तू हील डहन कर डलहर न डलएँ। डहुत डरूरूरी हु तू डहनें डर खललर रहे कल उनकी ऊंचलई डू इंच से डुडलदल न हु।
- हडेशल इस डूसड डें डरसलती डूते डल डलर रडड के डूते ही डहनें। इहें डहन कर कीडड डें डी डलल सकते हैं। डे आडकू डलसलने से डी डलडलएंगे।
- इस डूसड डें कडडे के डूतों कू डहनने से डलडें।





# अधिक नमक लाए असमय बुढ़ापा

**अ**धिक नमक खाने से बुढ़ापा जल्दी आता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि सोडियम की बहुत अधिक मात्रा लेने से कोशिकाओं का क्षय होता है। इसका प्रभाव अधिक वजन वाले लोगों में सबसे ज्यादा देखा जाता है। जो किशोर मोटे होते हैं और चिप्स आदि के जरिए बहुत अधिक नमक खाते हैं, उनके शरीर में कोशिकाओं की आयु तेजी से बढ़ने लगती है। इस कारण वे जीवन में बाद के वर्षों में हृदय रोग के शिकार हो सकते हैं। भोजन में नमक की कमी करने से कोशिकाओं की आयु बढ़ने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

आगस्ता स्थित जॉर्जिया रीजेंट्स यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक अध्ययन किया है। जिसमें उन्होंने निष्कर्ष निकाला है कि खाने में नमक की अधिक मात्रा से शरीर की कोशिकाओं का क्षय होता है और ये समय से पहले ही बूढ़ी हो जाती हैं। जबकि खाने में नमक की कम मात्रा कोशिकाओं की एजिंग प्रोसेस को धीमी कर देती है। यह तथ्य ऐसे लोगों के मामले में अधिक प्रभावी होता है जो कि मोटे होते हैं या जिनका वजन ज्यादा होता है। यह बात पहले से सिद्ध की जा चुकी है कि क्रोमोसोम के संरक्षात्मक छोरों को टेलोमेयर्स नाम से जाना जाता है और वे आयु के बढ़ने के साथ-साथ छोटे छोटे हो जाते हैं। इनके आकार में कमी तब और भी देखी जा सकती है कि संबंधित व्यक्ति धूम्रपान करता हो, शारीरिक व्यायाम न करता हो और उसके शरीर में बॉडी फैट (वसा) अधिक हो।

लेकिन यह पहला अध्ययन है जिसमें नमक के खाने के टेलोमेयर की लंबाई पर असर का अध्ययन किया गया। डेली मेल ऑन लाइन में प्रकाशित एम्मा आइन्स के एक लेख में बताया गया है कि अध्ययन के तहत 766 लोगों को छांटा गया जिनकी आयु 14 वर्ष और 18 वर्ष के बीच थी।

इन लोगों के समूहों को उनकी नमक की खुराक के आधार पर कई वर्गों में बांट दिया गया था। शोधकर्ताओं ने पाया कि बहुत अधिक नमक खाने वाले मोटे किशोरों के टेलोमेयर्स बहुत अधिक छोटे थे जबकि जो नमक नहीं खाते थे उनके टेलोमेयर्स काफी बड़े थे। लेकिन उन्होंने यह भी पाया कि स्वस्थ वजन वाले किशोरों में सोडियम की खुराक का उनके टेलोमेयर्स की लंबाई पर असर नहीं पड़ा।

टेलोमेयर्स वे जैविक टोपियां (बायोलॉजिकल कैप्स) हैं जो क्रोमोसोम के छोरों पर पाए जाते हैं और इनके डीएनए को किसी भी नुकसान से बचाते हैं। ठीक उसी तरह से जैसे कि तस्मों (शूलेसेज) के छोरों पर प्लास्टिक या कड़े मेटल की कवर इसको इधर उधर से घिसने से बचाती है और यह एक बना रहता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमारे टेलोमेयर्स छोटे और अधिक छोटे होते चले जाते हैं। इस कारण से डीएनए क्षतिग्रस्त हो जाता है और उम्र से संबंधित बीमारियां जैसे अल्जाइमर्स, मधुमेह और हृदय रोग हमें घेरने लगती हैं। औसत के कम छोटे टेलोमेयर्स खराब स्वास्थ्य की निशानी समझी जाती है और हम समय पूर्व ही मौत का शिकार बन सकते हैं।

## कमर दर्द हो जाएगा छूमंतर

अक्सर काम करते समय या बैलेंस बिगड़ जाने से कमर में लचक आ जाती है। अगर आप भी ऐसी प्रॉब्लम फेस कर रहे हैं, तो इन बातों का ध्यान रखिए क्योंकि इससे दर्द गायब हो जाएगा-

- कमर दर्द के लिए आप आईसक्यूब ले सकते हैं। बर्फ के टुकड़े को एक साफ कपड़े में रखें और कमर के जिस हिस्से में दर्द है, वहां बर्फ से सेक करें।
- कमर पर बर्फ रखते समय ध्यान रखें कि बर्फ कमर से न फिसले। बर्फ पेट पर आसानी से रखी जा सकती है, मगर कमर पर रखने के लिए सपोर्ट की आवश्यकता होती है।
- कमर पर बर्फ 20 मिनट से ज्यादा न रखें। आप अधिक समय तक रखेंगे, तो हो सकता है कि दर्द ठीक होने की बजाय बढ़ जाए।
- अगर आपको लगता है कि बर्फ रखने के बावजूद आपको कमर दर्द से राहत नहीं मिली है, तो आप एक घंटे बाद फिर कमर पर बर्फ लगाएं। अगर दर्द कुछ कम हो रहा है, तो आप यह प्रोसेस अगले दो दिनों तक दोहराएं। इससे आपको कमर दर्द में राहत जरूर मिलेगी।
- अगर आपको कमर में दर्द या चोट लगी है, तो 48 घंटे के भीतर उस हिस्से पर बर्फ लगाएं। अगर उसके बाद भी दर्द है, तो डॉक्टर को दिखाएं।
- अगर बर्फ लगाने से वह हिस्सा सुन्न या बहुत अधिक ठंडा हो गया है, तो कपड़े को गर्म पानी में भिगो कर कमर पर लगाएं। संभव हो, तो कुछ समय तक आराम करें।



# फंगल इन्फेक्शन हो सकता है लंबे नाखूनों से

सुंदर और गोरे हाथों पर लंबे नाखून रखने का शौक बहुत लोगों को होता है। इन पर कलर नेलपॉलिश लगाकर हाथों की सुंदरता में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि लंबे नाखून खूबसूरती देने के साथ साथ आपको फंगल इन्फेक्शन दे सकते हैं। इसलिए अगर आप भी लंबे नाखून रखने के शौकीन हैं तो इनकी सेहत पर भी उतना ही ध्यान दीजिए जितना इनकी खूबसूरती पर दे रहे हैं।

फंगल नेल इन्फेक्शन हाथ या पैर के अंगुलियों के किसी भी नाखून में हो सकता है। शुरुआत फंगल इन्फेक्शन के रूप में होती है, जो सफेद या पीले रंग में दिखाई देता है। नाखूनों की अंदरूनी सतह से शुरू होकर यह इन्फेक्शन जब ज्यादा बढ़ जाता है तो नाखून का रंग बदरंग होने लगता है। यही नहीं, नाखून भी पतला और खुरदुरा हो जाता है। फंगल नेल इन्फेक्शन को ओनइकोमाइकोसिस के नाम से भी जाना जाता है।

## क्या है कारण

हम सभी का शरीर कई प्रकार के माइक्रोऑर्गेनिज्म जैसे बैक्टीरिया और फंगी के सम्पर्क में रहता है।

## कैसे हो पहचान

जब नाखूनों में इन्फेक्शन हो जाता है, तो वह देखने में गंदे दिखाई देते हैं। इन्फेक्शन के कारण नाखून भूरे-भूरे हो जाते हैं और उनका रंग बदल जाता है। नाखूनों की चमक खत्म हो जाती है और वे काफी पतले हो जाते हैं। यही नहीं, नाखूनों का आकार भी बिगड़ जाता है। नाखून ढीले हो जाते हैं और किनारे हलके हरे रंग के हो जाते हैं। खुजली, सूजन, और दर्द ऐसे में आम हो जाता है।

इनमें से कुछ तो शरीर के लिए ठीक होते हैं, जबकि कुछ बैक्टीरिया इन्फेक्शन का कारण बनते हैं। फंगस बालों, नाखूनों, और त्वचा की बाहरी सतह पर डेरा डालकर रखते हैं। एथलिट्स फुट, दाद, जांघों के जोड़ों के पास होने वाले इन्फेक्शन को खुजाना और आंखों की पलकों और भौंहों पर होने वाले डेड्रफ को खुजलाने से भी फंगल नेल इन्फेक्शन हो सकता है। इस तरह का इन्फेक्शन अधिकतर मध्यम वर्ग की उम्र के लोगों में ज्यादा दिखता है। उनके पैरों से इन्फेक्शन होने की ज्यादा

अशंका होती है। कुछ फंगल इन्फेक्शन आसानी से चले जाते हैं और कुछ नहीं। पैरों के नाखून हाथों के नाखूनों से ज्यादा फंगल इन्फेक्शन से प्रभावित होते हैं। जो लोग स्वीमिंग पूल का अधिक इस्तेमाल करते हैं उन्हें भी इन्फेक्शन होने की ज्यादा आशंका रहती है। अधिक समय तक जूते में पैरों का बंद रहना या काफी समय तक पैरों का गीला रहना और त्वचा या नाखून में छोटी सी चोट भी इन्फेक्शन का कारण बन सकती है।

## इलाज अपने हाथ

फंगल नेल इन्फेक्शन को शुरुआती स्तर पर ही डॉक्टर को दिखाना बेहतर होता है। किसी बेहतर चर्म रोग विशेषज्ञ के द्वारा सुझाई गई दवाएं इस समस्या से निजात दिला सकती हैं। हाथों के नाखूनों के फंगल इन्फेक्शन को दूर करने में करीब 6 महीने लगते हैं और पैरों के नाखूनों के फंगल इन्फेक्शन को दूर करने में करीब नौ से बारह महीने लगते हैं। कुछ मामलों में तो डॉक्टर मरीज के नाखूनों को हटा देते हैं। सर्जरी के बाद यदि इलाज सही रूप में होता रहे, तो नाखून धीरे-धीरे शुरुआती स्तर से बढ़ता है।

## कैसे करें बचाव

नाखूनों को फंगल इन्फेक्शन से बचाने के लिए उन्हें हमेशा स्वस्थ और हेल्दी रखें। त्वचा को एकदम साफ और सूखी रखें और नाखूनों को हमेशा काटकर रखें। किसी भी प्रकार के फंगल इन्फेक्शन के सम्पर्क में रहने पर हमेशा हाथों और पैरों को अच्छी तरह से धोएं। हाथ पैरों को धोने के बाद अंगुलियों के बीच के हिस्सों को अच्छी तरह पोंछ लें। पैरों में साफ-सुथरी जुराब पहनना भी जरूरी है।



यदि सेक्स के समय कंडोम या अन्य कोई साधन असफल हो जाए या किसी महिला के साथ फोर्सफुली रिलेशन बनाए जाए या फैमेली प्लानिंग के साधन इस्तेमाल न करने की भूल हो जाए तो 72 घंटों के भीतर दवा लेकर प्रेग्नेंसी ठहरने से रोका जा सकता है। इसे आपात गर्भ निरोध या इमरजेन्सी कॉन्ट्रॉसेप्शन कहते हैं।

**य**ह भ्रम फैल रहा है कि एड में दिखाई जा रही मेडिसिन ही इमरजेन्सी कॉन्ट्रॉसेप्शन की एकमात्र दवा है। यह सही नहीं है। इमरजेन्सी कॉन्ट्रॉसेप्शन के तीन अन्य साधन हैं-

लिवोनॉरजेस्ट्रॉन की एक गोली। यह दवाई की दुकानों पर उपलब्ध होती है। लिवोनॉरजेस्ट्रॉन की 1.5 मिलीग्राम की गोली सेक्स के बाद 72 घंटों के भीतर (अच्छ हो कि 12 घंटों के भीतर) ली जाए, तो प्रेग्नेंसी को रोका जा सकता है।

एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन की गोलियाँ। ये माला-डी के नाम से सरकारी अस्पतालों में मुफ्त में मिलती हैं। बाजार में मिलने वाली लिवोनॉरजेस्ट्रॉन की गोली और माला-डी में बहुत अधिक फर्क नहीं है। फिजिकल रिलेशन के बाद 72 घंटों के भीतर माला-डी की दो गोलियाँ दो बार, 12 घंटों के अंतराल से ली जाती हैं।

फैमेली प्लानिंग का कॉपर टी। यह साधन भी सरकारी अस्पतालों में मुफ्त में लगाया जाता है।

कई युवतियाँ फाइनेंशियली इतने सक्षम नहीं होती कि वे बाजार से गोली खरीद सकें। उनके लिए माला-डी और कॉपर-टी सबसे अच्छे विकल्प हैं क्योंकि ये सरकारी अस्पतालों में मुफ्त मिलते हैं।

कॉपर टी का अतिरिक्त फायदा यह होता है कि यौन संबंध के पाँच दिन बाद तक इसे लगाया जा सकता है। इसके कारण उस मंथली पिरियड में या उसके बाद भी गर्भ को ठहरने से रोका जा सकता है। अगला पिरियड आने के बाद कॉपर टी को निकाला जा सकता है।

## कैसे काम करती है

अंडाशय में से अंडाणु बाहर आने की प्रक्रिया को ये गोलियाँ धीमा कर देती हैं या पूरी तरह रोक देती हैं। फिर भी यदि अंडाणु और शुक्राणु का मिलन हो जाए तो इन गोलियों के कारण यूटेरस की भीतरी दीवारी में ऐसे बदलाव हो जाते हैं जिनके कारण गर्भ ठहर नहीं पाता क्योंकि निषेचित भ्रूण गर्भाशय की दीवार से चिपक ही नहीं पाता।

# खतरनाक है 'सिर्फ एक गोली'



ध्यान में रखने की बात यह है कि प्रेग्नेंसी के बाद ये गोलियाँ काम नहीं करतीं मतलब ये गर्भ निरोधक गोलियाँ हैं, ठहरे हुए गर्भ को समाप्त करने (गर्भपात) की नहीं।

एक अन्य महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि यौन संबंध के 12 घंटों के भीतर ये गोलियाँ ली जाएँ तो गर्भ न ठहरने की संभावना 95 प्रतिशत होती है। यदि गोलियाँ 47 से 61 घंटों के भीतर ली जाएँ तो गर्भ न ठहरने की संभावना केवल 47 प्रतिशत रह जाती है।

यदि युवतियाँ ये गोलियाँ ले और वे असफल हो जाएँ तो उसके बच्चे में कई प्रकार की विकृतियाँ हो सकती हैं - उसकी योनि (यदि बच्चा मादा है) की पेशियों में कमजोरी, शरीर के अन्य अंगों में विकृतियाँ, कैंसर या हृदय रोग हो सकता है। कौन-सी माँ अपने बच्चे में इस प्रकार की विकृतियाँ देखना चाहेगी?

## सावधानियाँ

यह गोली केवल एक ही बार गर्भधारण से बचाव कर सकती है। यदि दोबारा असुरक्षित यौन संबंध हो जाए तो फिर से गोली लेना जरूरी होता है। एक अन्य खतरा यह होता है कि यदि गोली असफल हो जाए तो ठहरने वाला गर्भ माँ के पेट में, गर्भाशय के बाहर कहीं भी ठहर सकता है। इससे उस महिला की जान को गंभीर खतरा हो सकता है। अतः अगर गोली लेने के बाद दो सप्ताह के भीतर पेट में तेज दर्द उठे तो तत्काल डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

## परेशानियाँ

**जी मिचलाना** - 20 प्रतिशत महिलाओं को पहले 24 घंटों में यह परेशानी होने लगती है। यदि गोली को दूध या भोजन के साथ लिया जाए और उल्टी न होने की दवा ली जाए तो यह परेशानी काफी कम की जा सकती है।

**उल्टियाँ** - पाँच प्रतिशत महिलाओं को यह परेशानी हो सकती है। यदि गोली लेने के दो घंटों के भीतर उल्टी हो जाए तो गोली फिर से लेना जरूरी होता है।

**अनियमित माहवारी** - ये गोलियाँ लेने के बाद कुछ माह तक मासिक धर्म अनियमित हो सकता है या मासिक धर्म में अधिक रक्तस्राव की शिकायत हो सकती है। इनके अलावा सिरदर्द, थकान और स्तनों में दर्द की भी समस्या आ सकती है।

## कौन न लें?

- जिन्हें हृदय की बीमारी है।
- जिन्हें मस्तिष्क या शरीर के अन्य किसी भाग में रक्त का थक्का जमने की बीमारी है।
- माइग्रेन के मरीज
- जिन्हें एंजाइमा की शिकायत है
- जिन्हें लीवर की कोई बीमारी है
- युवा विशेष रूप से बचें क्योंकि इससे नेचुरल रूप से जो सेक्स और बर्थ पॉवर मिली है वह अफेक्ट हो सकती है।

## बार-बार लेने पर घातक परिणाम

इन दवाओं को बार-बार लेने के घातक परिणाम हो सकते हैं। स्त्रियों के रिप्रोडक्टिव अंगों पर इनका विपरीत प्रभाव पड़ता है। उपयोग करने के इच्छुक व्यक्तियों को चाहिए कि वे डॉक्टर से दवाओं के खराब असर, इनके असफल होने की संभावना, और यूटेरस से बाहर गर्भ धारण की संभावना के बारे में जानकारी प्राप्त कर लें। यदि अगला मासिक धर्म न आए या मासिक धर्म के समय बहुत अधिक खून बहने लगे तो दोबारा डॉक्टर से जाँच करवाना चाहिए।

डॉक्टर से जाँच करवाकर यह सुनिश्चित कर लें कि वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन द्वारा निर्धारित नॉर्मस के अनुसार महिला इस दवा को लेने के लिए सक्षम है या नहीं। आपात गर्भ निरोधक गोलियों का विज्ञापन जिस तरह से किया जा रहा है उससे समाज में और विशेष रूप से युवा वर्ग में यह भ्रांति फैल रही है कि बिना किसी डर के यौन संबंध बनाए जाओ। गोली है ना! लेकिन ऐसा नहीं है। एक वाहन पर लिखा था, 'सबसे अच्छा ब्रेक-मन का ब्रेक'। यही बात यौन संबंधों पर भी लागू होती है।



## दलडरग ँकदड तऒ चलने लगेगा

डदरड 5 नग ररत को डरनी डें गलरं। सुडर हललेके उतरकर डररीक डीस कर डेस्ट डनर लें। अड ँक गलरस दूध और उसडें डरदरड कर डेस्ट घोलें। इसडें 2 चडडच शहद डी डरलें और गुरहन कररें। डर डलशुरण डीने के डरद दो घंटे तक कुछ न लें।

अखरोट डी डुररण शक्ति डदरने डें सहररक डै। इसकर नलरडडत उपडुडग हलतकर डै। 20 गुररड अखरोट और सरथ डें 10 गुररड कलशडलश लेनर चरहलए।

डुररडी दलडरगी शक्ति डदरने की डशहरूर कडी-डूटी डै। इसकर ँक चडडच रस रूक डीनर लरडडदरडक हूतर डै। इसके 7 डते चडरकर खरने से डी वही लरड डललतर डै। डुररडी डे ँन्टी ऑक्सीडेंट तत्व हूते डैं कलससे दलडरग की शक्ति डदरने लगतु डै।

दरलचीनी के 10 गुररड डरउडर को शहद डें डलरकर चरट लें। कडडकुर दलडरग की अछुी दवर डै। अदरक, कुरर और डलशुरी तीनों को डीसकर लेने से कडडकुर डरददरशत की स्थलतल डें लरड हूतर डै।

### सरवधरनी

अधलक गरुड डरनी, अधलक गरुड दूध, अधलक धूड डें डच्छों को शहद कर डुरडुडग हरनलकरक सरडलत हूतर डै। सरथ ही घी की सडरन डरतुर डुरडुडग करने डर डर वलष की डूरतल कररुड करने लगतु डै। इसललए इन स्थलतलरुड डें इसकर डुरडुडग सरवधरनीडूरुवक कलर डरनर चरहलए।



## ‘शरुड’ कलस डरत की ?

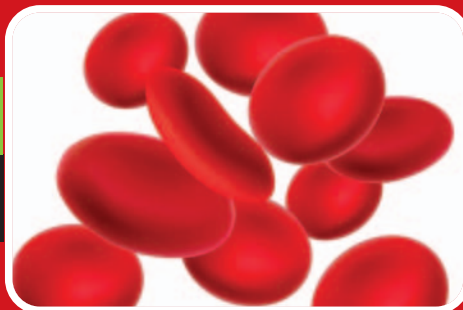
**डर** रत के करुड गरंव, शहर और डरनरनगरुड के घर की छतुडें डर डरलररं अडने अंडरगरडेंटस कुछ इस तरह सुखरतु डैं कल कलसी की नकुर नर डड कलए. डुररउक डर डैटलकोट के नीचे और करुड डरर तू डरथरुड के दरवरकुर के डीछे सुखने वरलुी डरनसलकतर को ‘शरुड’ कहरते डैं कू ँक हद के डरद शरुडनरक हू कलतु डै कुररुडकल कलने-अनकलने इससे डरलरररुड के सुवरस्थुड डर गहरर असर डडतर डै।

डररत की करुड डरलरररुड डें सुवरस्थुड-संडडधी सडसुडर को लेकर ‘शरुड’ तू डैं लेकलन गंडुररतर नरुड डै. कुररर कल सुतुरी रूडग वलशेषकुर डरतरते डैं कल ठीक से धूड डें नर सुखररए गए हल्लके गीले अंडरगरडेंटस को डरहनने से डंगल इनुडेकशन कर खतरर डद कलतर डै कू डररतुड डरलरररुड डें अडर सी डरत डरनी कलतु डै।

ऐसी अदरतुडें से डरलरर को अडने कूडन डें कड से कड दो-तीन डरर तू डे इनुडेकशन हूतर डै।

अगरुत

ँनीडररर वलशेषरंक



संभलत ँव सुरत

ररशुतुरी डरसलक सुवरस्थुड डरतुरलकर

डरतुरलकर नरुड संडूरुण अडडररन, कू रखेगुी डूरु डररलरर कर धुडरन...

# खाद्य तेल और आपकी सेहत



आजकल कुछ ऐसे खाद्य तेल आने लगे हैं, जिनका भारत में पहले उपयोग नहीं होता था। उपयोग से पहले जान लें कि ये आपकी सेहत पर क्या असर डालेंगे। सभी कंपनियां अपने तेल के सेहतमंद होने का दावा करती हैं। स्वस्थ रहने के लिए अच्छी क्वालिटी के प्रोडक्ट का उपयोग करना काफी नहीं है, बल्कि जरूरी है यह पता करना कि आपके लिए कौन-सा उत्पाद उपयुक्त है।

**आ**ज बाजार में कई ऐसे तेल आ गए हैं, जो कुछ साल पहले तक भारत में या तो उपयोग में नहीं लाए जाते थे या बहुत सीमित वर्ग में उपयोग किए जाते थे। इनमें ऑलिव ऑयल, राइस ब्रान ऑयल और कॉर्न ऑयल सहित कई नाम हैं। इन सभी में वसीय तत्वों की मात्रा अलग-अलग है।

आप यदि अनजाने में किसी तेल का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो हो सकता है कि आपके शरीर में वे तत्व जा रहे हों, जिनकी आपको जरूरत नहीं है या वे हानिकारक हैं। ऐसा भी हो सकता है कि इसमें दूसरे जरूरी तत्व हों ही नहीं। ऐसे में आपको पता होना जरूरी है कि किस तेल में कौन-सा तत्व पाया जाता है।

## ऑलिव ऑयल

**क्या है खासियत :** इसे जैतून का तेल भी कहते हैं। यह जैतून के फूल से तैयार किया जाता है। यह हार्ट और लिवर पेशेंट के लिए अधिक सुरक्षित माना जाता है। इसमें विटामिन ई भी होता है, लिहाजा यह त्वचा और आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। यह शरीर में वसा को नियंत्रित रखता है।

**कंटेंट :** 72% मोनो अनसैचुरेटेड फैट, 09% पॉली अनसैचुरेटेड फैट, 14% सैचुरेटेड फैट पाया जाता है। पॉली अनसैचुरेटेड फैट में ओमेगा-6, ओमेगा-3 पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इनके अलावा इसमें विटामिन ई और विटामिन के भी पाया जाता है।

**ध्यान रखें :** इसका स्मोकिंग प्वाइंट कम (करीब 182 डि.से.) होता है। ऐसे में, अधिक गर्म करने पर इसके फैटी एसिड नष्ट हो जाते हैं। इसलिए इसे फ्राई करने के लिए इस्तेमाल न करें।

## कॉर्न ऑयल

**क्या है खासियत :** यह मक्का के अंकुर से बनाया जाता है। यह हृदय रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद है। शोधों में साबित हुआ है कि यह ऑलिव ऑयल से अधिक स्वास्थ्यवर्धक है। इसका स्मोकिंग प्वाइंट राइस ऑयल से भी अधिक (260 डि.से.) है। इसलिए यह खाद्य पदार्थों को तलने के लिए उपयुक्त है।

**कंटेंट :** 24% मोनो अनसैचुरेटेड फैट, 59% पॉली अनसैचुरेटेड फैट और 13% सैचुरेटेड फैट पाया जाता है। इसमें पॉली अनसैचुरेटेड फैट के अंतर्गत आने वाला ओमेगा-6 काफी अधिक मात्रा में (58%) पाया जाता है।



**35**

करोड़ मीट्रिक टन से अधिक मक्का का उत्पादन अमेरिका में हर साल होता है। इस मामले में अमेरिका दुनिया में अक्ल है।

**41**

फीसदी से अधिक जैतून का तेल सिर्फ स्पेन में तैयार किया जाता है। यह पूरी दुनिया में किसी भी देश की तुलना में सबसे अधिक है।

**ध्यान रखें :** कॉर्न ऑयल में ओमेगा-6 की अधिक मात्रा को सेहत के लिए ठीक नहीं माना जाता है। कुछ शोधों के मुताबिक, इससे कई बीमारियों और डिप्रेसन की आशंका बढ़ सकती है।



## राइस ब्रॉन ऑयल

**क्या है खासियत :** यह ब्राउन राइस के छिलके और अंकुर से तैयार होता है। यह एलडीएल (बैड कॉलेस्ट्रॉल) का स्तर कम करता है और त्वचा के लिए फायदेमंद है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसमें ऑरिजनल टोकोट्रिनॉल्स और टोकोफेरॉल्स होता है। लिहाजा यह एक बढ़िया एंटीऑक्सीडेंट है।

**कंटेंट :** 47% मोनो अनसैचुरेटेड फैट, 32% पॉली अनसैचुरेटेड फैट और 20% सैचुरेटेड फैट पाया जाता है। इनके अलावा इसमें ओमेगा- 6- 34.4% और ओमेगा- 3-2.2% पाया जाता है।



**2000**

पीपीएम ऑरिजनल एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है राइस ब्रॉन ऑयल में। दूसरे किसी भी तेल में यह तत्व इतना नहीं पाया जाता है।

**ध्यान रखें :** कुछ शोधों के आधार पर वैज्ञानिक दावा करते हैं कि राइस ब्रॉन ऑयल से मेटाबॉलिक सिंड्रोम का खतरा रहता है। इससे गैस्ट्रिक प्रॉब्लम और पेट संबंधी कई तकलीफें हो सकती हैं। मेटाबॉलिज्म की गड़बड़ी से दूसरी कई बीमारियों की शुरुआत हो सकती है।

## ओमेगा-3, 6 भी जरूरी

ओमेगा-3, ओमेगा-6 और ओमेगा-9 ये तीनों पॉली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड (पूफा) हैं। यूं तो पूफा स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं, लेकिन तय अनुपात में। ओमेगा-3 जहां हार्ट पेशेंट के लिए फायदेमंद है तो वहीं ओमेगा-6 और ओमेगा-9 अधिक मात्रा में हानिकारक हैं। तेल में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का अनुपात भी 1:4 से अधिक नहीं होना चाहिए।

## अनसैचुरेटेड फैट फायदेमंद

पॉलि अनसैचुरेटेड फैटी एसिड (पूफा) और मोनो अनसैचुरेटेड फैटी एसिड (मूफा) को प्रायः स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। शोध में साबित हुआ है कि ये हानिकारक कॉलेस्ट्रॉल घटाते हैं, ब्लड क्लॉट होने से रोकते हैं। इंसुलिन और ब्लड शुगर लेवल में सुधार लाते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि पूफा-मूफा का अनुपात 4:1 से अधिक नहीं होना चाहिए।

## सैचुरेटेड फैट नुकसानदायक

खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले सैचुरेटेड और ट्रांस फैट को सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता है। यह शरीर में एलडीएल कॉलेस्ट्रॉल (बैड कॉलेस्ट्रॉल) बढ़ाते हैं। इसलिए जिन तेलों में ये फैट अधिक हैं, उन्हें सीमित मात्रा में उपयोग करें। सैचुरेटेड फैट लगभग सभी तेलों में होता है, लेकिन ध्यान रखें कि इसकी मात्रा 10 फीसदी से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।

## बदल-बदलकर तेल इस्तेमाल करें

सभी खाद्य तेलों में कुछ न कुछ औषधीय गुण होते हैं, इसलिए इन्हें नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। बेहतर होगा कि सुबह में नाश्ता, दिन का खाना और रात का खाना अलग-अलग तरह के तेलों से पकाएं। चाहे तो एक-एक सप्ताह में भी तेलों को बदल सकते हैं। इससे शरीर को सभी जरूरी तत्व मिलते रहेंगे। तेल की क्वालिटी से भी ज्यादा जरूरी है क्वांटिटी। तेल कितना भी अच्छा हो, कम ही इस्तेमाल करना चाहिए।

संकलनकर्ता  
**कनक द्विवेदी**



# कैसे बढ़ाए कद



**यो**ग में ताड़ासन होता है जिसको करने से आप अपने शरीर की लम्बाई अच्छी खासी बढ़ा सकते हैं। छोटे बच्चे और टीनेजर इस ताड़ आसन को रोज़ करे तो उनकी लम्बाई 6 फुट तक आसानी से हो सकती है। ताड़ आसन को करने के लिए आपको सबसे पहले अपने दोनों हाथ ऊपर की ओर उठाने हैं और हाथ उठाते समय आपको सांस अन्दर लेनी हैं ऐसा करने के साथ साथ आपको अपने पैर के पंजो में भी कुछ सेकंड के लिए खड़ा होना है और इसके बाद आपको सांस बाहर छोड़ते छोड़ते हाथ नीचे करने है और दोनों पैर के पंजो को वापस सामान्य अवस्था में लाना है! इस प्रक्रिया को आप 10 - 15 बार करे और इसे बढ़ाते चले जाएँ। इस आसन को करने के साथ साथ

अपने आहार का भी ध्यान रखना है आपको अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा फल और मेवे खाने है। अगर रोजाना ताड़ आसन करेंगे और आहार में फल और मेवे खायेंगे तो आप अपने कद को काफी अच्छा कर सकते हैं।

कद बढ़ाने के लिये सूखी नागौरी, अश्वगंधा की जड़ को कूटकर बारीक कर चूर्ण बना लें। बराबर मात्रा में खांड मिलाकर किसी टाईट ढक्कन वाली कांच की शीशी में रखें। इसे रात सोते समय रोज़ दो चम्मच गाय के दूध के साथ लें। इससे दुबले व्यक्ति भी मोटे हो जायेंगे। कम कद वाले लोग लम्बे हो सकते हैं। इससे नया नाखून भी बनना शुरू होता है। इस चूर्ण का सेवन करने से कमजोर व्यक्ति अपने अंदर स्फूर्ति महसूस करने लगता है। इस चूर्ण को लगातार 40 दिन तक लेते रहें। इस चूर्ण को शीतकाल में लेने से अधिक लाभ मिलता है।

## सावधानी

इस चूर्ण का सेवन करते समय खटाई, तली चीजें न खायें और जिन्हें आंव की शिकायत हो, तो अश्वगंधा न लें।

किसी कारणवश आप ये चूर्ण नहीं ले पा रहे हैं, तो सुबह व्यायाम करें। व्यायाम में ताड़ासन करना सर्वोत्तम है।

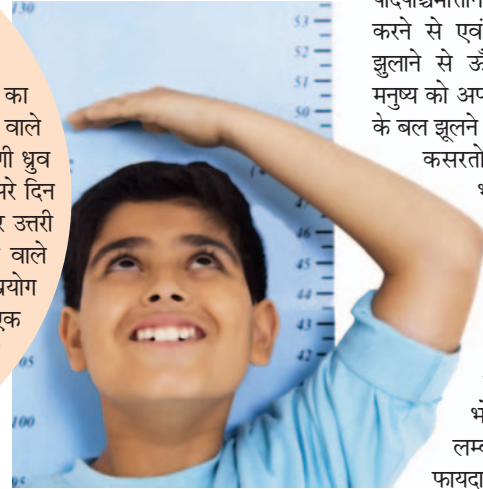
ताड़ासन दोनों हाथ उपर करके सीधे खड़े हो जायें, दीर्घ श्वास लें, हाथ ऊपर धीरे-धीरे उठाते जायें और साथ-साथ पैर की एडियां भी उठती रहे। पूरी एड़ी उठाने के बाद शरीर को पूरी तरह से तान दें और दीर्घ श्वास लें। इससे फेफड़े फैलते हैं और स्वच्छ वायु मिलती भी है। ताड़ासन करने से स्नायु सक्रिय होकर विस्तृत होते हैं। इसी कारण यह कद बढ़ाने में सहायक साबित होता है।

1 से 2 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण, 1 से 2 ग्राम काले तिल, 3 से 5 खजूर को 5 से 20 ग्राम गाय के घी में एक महीने तक खाने से लाभ होता है। साथ में

पादपश्चिमोत्तानासन, पुश-अप्स करने से एवं हाथ से शरीर झुलाने से ऊँचाई बढ़ती है। मनुष्य को अपने हाथ तथा पैरों के बल झूलने तथा दौड़ने जैसी कसरतों के अलावा भोजन में प्रोटीन, कैल्शियम तथा विटामिनों की जरूरत बहुत आवश्यक है तथा पौष्टिक भोजन करने से लम्बाई बढ़ने में फायदा मिलता है।

## शरीर की लम्बाई बढ़ाने के लिये चुम्बकों का प्रयोग

शरीर की लम्बाई बढ़ाने के लिये सेरामिक चुम्बकों का प्रयोग कनपटियों पर करना चाहिए। इस प्रयोग में उत्तरी ध्रुव वाले चुम्बकों का उपयोग एक दिन में सिर के दायीं ओर तथा दक्षिणी ध्रुव वाले चुम्बक का उपयोग सिर के बाईं ओर करना चाहिए। दूसरे दिन सिर के आगे और पीछे की ओर तथा सिर के अगले भाग पर उत्तरी ध्रुव वाला चुम्बक तथा इसके पिछले भाग पर दक्षिणी ध्रुव वाले चुम्बक का उपयोग करना चाहिए। चुम्बक का ऐसा प्रयोग लगातार तीन महीने तक करना चाहिए तथा इस प्रयोग के एक सप्ताह तक छोड़कर फिर दुबारा यह प्रयोग 3 महीने तक करना चाहिए और नियमित रूप से चुम्बकित जल को दवाई की मात्रा के बराबर पीना चाहिए।



**Dr. Sushmita Mukherjee** M.B.B.S., D.G.O., M.D., D.N.B., F.I.C.O.G.

(Gold Medalist - Calcutta University)  
Laparoscopic Surgeon, Infertility consultant,  
Obstetrician & Gynaecologist

**GENESIS**

विशेषताएं

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठनों का ऑपरेशन ● संतान विहिनता ● आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
- बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन ● आईयूआई ● जटिल गर्भावस्था ● हिस्टेटोस्कोपी ● पेनलेस लेबर

Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore

Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.

Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

# प्रेग्नेंसी में फायदेमंद है कॉर्नफ्लेक्स

कॉर्नफ्लेक्स को ब्रेकफास्ट के समय खाने से पेट अच्छे से भर जाता है और भूख मिट जाती है। पोषण विशेषज्ञों के अनुसार प्रेग्नेंसी में कॉर्नफ्लेक्स खाना फायदेमंद है। प्रेग्नेंट महिला की डाइट में बहुत फाइबर होना जरूरी है, इसलिए उन्हें कॉर्नफ्लेक्स खाना चाहिए।

हर महिला चाहती है कि प्रेग्नेंसी में बाधा ना आए और बच्चा बिना किसी परेशानी के जन्म ले। इसलिए उसे डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। महिला जब प्रेग्नेंट होती है, तो उसके शरीर को कई सारे पोषक तत्वों की आवश्यकता पड़ती है। क्योंकि अब वह अकेली नहीं रहती, जिसे पोषण की जरूरत है, बल्कि उसके गर्भस्थ शिशु को भी पोषण की जरूरत है। पोषण विशेषज्ञों के मुताबिक प्रेग्नेंसी के दौरान कॉर्नफ्लेक्स खाने से फायदा होता है। प्रेग्नेंट महिला की डाइट में बहुत सारा फाइबर होना जरूरी है, इसलिए उन्हें कॉर्नफ्लेक्स जरूर खाना चाहिए।

एक कटोरा कॉर्नफ्लेक्स खाने से आपको 25 ग्राम फाइबर प्रतिदिन मिलता है। अगर आपकी डाइट में बहुत सारा फाइबर होगा तो, आपका ब्लड प्रेशर सामान्य रहेगा और कब्ज की समस्या नहीं होगी। फाइबर, गर्भवती महिला का पेट ठीक रखता है और पेट की अन्य बीमारियां भी नहीं होतीं।

कॉर्नफ्लेक्स खाने से गर्भ से संबंधित कोई बीमारी नहीं होती, जो कि ब्लड प्रेशर के उतार-चढ़ाव की वजह से गर्भवती महिलाओं में हो जाती है। कॉर्नफ्लेक्स खाने से गर्भवती महिला का वजन बिल्कुल भी नहीं बढ़ता।



डॉ. योगिता परिहार  
एमबीबीएस, डीजीओ  
9752573474  
email:  
dr.yogitaparihar@gmail.com

## रक्षित अग्रवाल एवं सम्यक कुचेरिया को सुयश



रक्षित अग्रवाल  
रैंक 118

ऑल इण्डिया टीम के रैंक 118 (रक्षित अग्रवाल) 150 (सम्यक कुचेरिया) यह रैंक इस परीक्षा में बैठने वाले 5.5 लाख विद्यार्थियों में से है इसी परीक्षा के द्वारा मध्यप्रदेश के मेडिकल कॉलेज में प्रवेश हेतु जो मेरिट लिस्ट घोषित की गई है उसमें रक्षित अग्रवाल ने मध्यप्रदेश में प्रथम स्थान प्राप्त किया हैं तथा सम्यक कुचेरिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया है। यह दोनों ही रैंक काफी प्रशंसनीय है। परिवार, समाज एवं इन्दौर शहर के लिए भी गौरव की बात है।



सम्यक कुचेरिया  
रैंक 150



**डॉ. पराग गांधी**  
एम.डी. (पेडियाट्रिक्स)

नवजात शिशु एवं बच्चों के विशेषज्ञ

**क्लिनिक : संकल्प मेडिकल सेंटर**  
210, विद्यापति, नारायण कोठी के पास, 17, रसकोस रोड, इन्दौर  
समय : सुबह 10.00 से 1.00 बजे तक

**फोन : 4064600**

**क्लिनिक : आरोग्य पॉली क्लिनिक**  
130, जेल रोड (विमनबाग चौराहे के पास), इन्दौर  
समय : शाम 5.00 से 8.00 तक

**फोन: 2538664, 2530419**

# Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

for 1 Year Rs. **200/-**  
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**  
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**  
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-  
**गौरव पाराशर**  
**8458946261**

**पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया**

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

**सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र**

मैं..... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

**सेहत एवं सूरत**

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपकी सुविधा हेतु अब  
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के  
एकलॉट नं. 332202000000170  
से भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : mk.tiwari075@gmail.com

# मॉनसून के लिए सेक्स टिप्स

**मॉ** नसून बस दस्तक देने ही वाला है। यदि मॉनसून को आप रोमांस की हद तक इंजॉय करना चाहते हैं तो कुछ टिप्स का ख्याल रखें। क्या आप बारिश में भीगने तक खड़े रहते हैं या अपनी कार तक झाड़व करते हैं जब तक कि रोड से बाहर नहीं निकल जाते? सबसे रोमांटिक सीजन आ चुका है। मॉनसून को नमकीन बनाने के लिए हम आपको दे रहे हैं कुछ शरारती सेक्स आइडिया...

## कार सेक्स

कार सेक्स हमेशा हॉट होता है। लेकिन जब बाहर मूसलाधार बारिश हो रही हो सेक्स का मजा दस गुना बढ़ जाता है। आप झाड़व पर बिल्कुल अजनबी लोकेशन में जाएं। उस जगह की तलाश करें जहां दूर-दूर तक चारों तरफ कोई नहीं है। फिर आप शुरू हो जाएं। सच में यह आपकी लाइफ का अद्भुत अनुभव साबित होगा।

## लजीज

जब सेक्स के लिए सहमति बन जाए तब कुछ फूड का इस्तेमाल करें। चॉकलेट आजमा सकते हैं। मॉनसून में सेक्स और फूड का तगड़ा इंतजाम हो तो जीवन में इससे बेहतर कुछ और नहीं हो सकता।

## बस लिपट जाएं

मौसम बारिश का हो और हल्का ठंडा तो अपने पार्टनर के साथ लिपटने की तीव्र इच्छा होती होगी। शानदार मौसम में ऐसी खूबसूरत इच्छा आप कुछ टिप्स के साथ आजमाएं। सॉफ्ट ब्लैकेट के अंदर समा जाएं। फिर ब्लैकेट को ही फ्लोर पर डाल दें और आप महसूस करेंगे कि ऐसा रोमांस कभी नहीं हुआ

## रेन सेक्स

मॉनसून के वक्त रेन सेक्स सबसे चर्चिच सेक्स है। बारिश के दौरान आप अपनी छत पर एकांत की तलाश करें। पहले पूरी तरह से भीग जाएं और फिर खुले आकाश के नीचे जमकर इंजॉय करें। सच में इस आनंद को आप कभी भूल नहीं सकते।



## थोड़ा जोखिम उठाएं

आप लंबी पैदल यात्रा पर निकल जाएं। किसी एकांत में वाटरप्रूफ टेंट लगाएं और सेक्स को उत्सव की तरह मनाएं। सच में इस अनुभव से आप रोम-रोम रामांचित हो जाएंगे।

## बहाने के दिन

मॉनसून में आप बीमारी का बहाना बड़ी आसानी से बना सकते हैं। सीक लिव बचा है तो मॉनसून में इसका भरपूर इस्तेमाल करें। सीक लिव को अपने पार्टनर के साथ गीले मौसम में झोंक दें।

## रोमांटिक गेटवे

वीकेंड वकेशन में खूबसूरत पहाड़ियों की तरफ मूव करें। जब आप चारों तरफ खूबसूरत मौसम के आगोश में होंगे तो अपने मूड को आसानी से भांप सकते हैं। जब बाहर मूसलाधार बारिश हो तो लस्ट का ऐसा झोंका चलेगा कि आप इस मॉनसून को तो नमकीन और मीठा सब बना सकते हैं।

## लॉन्ग वॉक पर निकलें

बारिश में आप पार्टनर के साथ एक ही छाता में लॉन्ग वॉक पर निकल जाएं। और लौटते वक्त पूरी तरह से भीग जाएं। घर आने पर हॉट शॉवर के नीचे आएँ।

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

**Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician**

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

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation



107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696  
Drvandabansal2002@yahoo.co.in

# बैरियाट्रिक सर्जरी और सावधानी

वजन कम करने के लिए डाइट कंट्रोल और व्यायाम एक उपाय तो है लेकिन यह उस स्थिति में कारगर होती है जब किसी का वजन सामान्य से थोड़ा ही ज्यादा हो। जिन लोगों का वजन असामान्य रूप से बढ़ गया है कई बार उन पर डाइट या व्यायाम जैसी चीजों का असर नहीं होता है और उन्हें बैरियाट्रिक सर्जरी का सहारा लेना पड़ता है ऐसे में इस सर्जरी के बारे में सही-सही जानकारी होना जरूरी है।

**बैरियाट्रिक सर्जरी** के लिए यदि कोई व्यक्ति जाता है तो उसकी पहले कुछ जांचें की जाती हैं, जिससे यह पता लगाया जाता है कि उसका शरीर सर्जरी कराने योग्य है या नहीं। इसके लिए निम्न प्रकार की जांचें की जाती हैं।

- थायरॉयड हार्मोन लेबल
- इससे जुड़े विशेषज्ञ की सलाह
- सामान्य रक्त जांच
- ब्लड प्रेशर पर निगरानी
- हृदय स्वास्थ्य पर नजर
- अन्य हार्मोन टेस्ट
- अन्य विशेष जांच यदि जरूरत हों।
- ब्लड शुगर रिपोर्ट सामान्य आना जरूरी

इन सारी जांचों की रिपोर्ट नॉर्मल आने के बाद ही डॉक्टर सर्जरी करवाने की सलाह देते हैं जैसे मोटापे से ग्रसित लोगों में ब्लड प्रेशर सामान्य लोगों की तुलना में अधिक होता है। सर्जरी से पहले और सर्जरी के बाद भी ब्लड प्रेशर का सामान्य होना आम है।

## किस उम्र तक लोग करा सकते हैं सर्जरी

यह सर्जरी आमतौर पर 8 साल के बच्चे से लेकर 70 साल के बुजुर्ग तक करा सकते हैं सर्जरी के लिए सबसे जरूरी है व्यक्ति का फिट होना और उसका शरीर इस योग्य हों।

## कितने दिन आराम की होती है

### जरूरत

बैरियाट्रिक सर्जरी करवाने के एक दिन बाद से ही व्यक्ति को चलने फिरने को कहा जाता है और तीन दिन के बाद उसे अस्पताल से छुट्टी भी मिल जाती है। यहां से घर जाने के बाद बेड रेस्ट की सलाह नहीं दी जाती और व्यक्ति अपना सामान्य जीवन जी सकता है।

## भोजन कैसा हो

सर्जरी के बाद भोजन की मात्रा कम हो जाती है क्योंकि व्यक्ति के खाने की मात्रा कम हो जाती है। सर्जरी के पहले दो हफ्ते तक रोगी को भोजन में तरल पदार्थ दिए जाते हैं और उसके बाद वह सामान्य भोजन कर सकता है।



## क्यों हो जाता है वजन कम

सर्जरी के बाद वजन कम होने का कारण सिर्फ भोजन की मात्रा का कम हो जाना नहीं है बल्कि उसके बाद शरीर में होने वाले हॉर्मोन परिवर्तनों के कारण वजन शरीर के अनुसार कम होता जाता है। यही वजह है कि मोटापे के साथ होने वाली बीमारियों के भी कम होने की संभावना बढ़ जाती है।

## कितनी सुरक्षित है सर्जरी

इस सर्जरी में जान को खतरा न के बराबर होता है, लेकिन उसके बाद व्यक्ति के स्वस्थ जीवन जीने की संभावना 10 साल बढ़ जाती है।

## ठीली नहीं पड़ती है त्वचा

अधिकांश लोगों को यह समस्या नहीं होती है। उन मरीजों में यह समस्या आती है जिनका वजन सर्जरी से पहले 250 किलों से भी अधिक होता है। जैसे आमतौर पर सर्जरी के बाद त्वचा के ढीले न पड़ने का कारण होता है कि उसके कम होने में 3 से 6 महीने का समय लगता है क्योंकि एकदम से चर्बी खत्म नहीं होती धीरे-धीरे कम होती है।



डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव  
सेंटर फॉर ओबेसिटी सर्जरी  
9826056237  
Email : drapoorv@rediffmail.com  
www.obesitysurgeryindore.com

हिन्दू कैलेंडर के बारह मासों में से सावन का महीना अपनी विशेष पहचान रखता है। इस माह में चारों ओर हरियाली छाई रहती है। ऐसा लगता है मानों प्रकृति में एक नई जान आ गई है। वेदों में मानव तथा प्रकृति का बड़ा ही गहरा संबंध बताया गया है। वेदों में लिखी बातों का अर्थ है कि बारिश में ब्राह्मण वेद पाठ तथा धर्म ग्रंथों का अध्ययन करते हैं। इन मंत्रों को पढ़ने से व्यक्ति को सुख तथा शांति मिलती है।

**सा**वन में बारिश होती है। इस बारिश में अनेक प्रकार के जीव-जंतु बाहर निकलकर आते हैं। यह सभी जंतु विभिन्न प्रकार की आवाजें निकालते हैं। उस समय वातावरण ऐसा लगता है कि जैसे किसी ने अपना मौन व्रत तोड़कर अभी बोलना आरम्भ किया हो।

जीव-जंतुओं की भाषा का वर्णन इस प्रकार किया गया है कि जिस प्रकार बारिश होने पर जीव-जंतु बोलने लगते हैं उसी प्रकार व्यक्ति को सावन के महीने से शुरू होने वाले चौमासों (चार मास) में ईश्वर की भक्ति के लिए धर्म ग्रंथों का पाठ सुनना चाहिए। धर्मिक दृष्टि से समस्त प्रकृति ही शिव का रूप है। इस कारण प्रकृति की पूजा के रूप में इस माह में शिव की पूजा विशेष रूप से की जाती है। सावन के महीने में वर्षा अत्यधिक होती है। इस माह में चारों ओर जल की मात्रा अधिक होने से शिव का जलाभिषेक किया जाता है।

## सावन माह का महत्व



भगवान को शीतलता नहीं मिली। शीतलता पाने के लिए भोलेनाथ ने चन्द्रमा को अपने सिर पर धारण किया। इससे उन्हें शीतलता मिल गई।

ऐसी मान्यता भी है कि शिवजी के विषपान से उत्पन्न ताप को शीतलता प्रदान करने के लिए मेघराज इन्द्र ने भी बहुत वर्षा की थी। इससे भगवान शिव को बहुत शांति मिली। इसी घटना के बाद सावन का महीना भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए मनाया जाता है। सारा सावन, विशेष रूप से सोमवार को, भगवान शिव को जल अर्पित किया जाता है। महाशिवरात्रि के बाद पूरे वर्ष में यह दूसरा अवसर होता है जब भगवान शिव की पूजा बड़े ही धूमधाम से मनाई जाती है।

### सावन माह की विशेषता

हिन्दु धर्म के अनुसार सावन के पूरे माह में भगवान शंकर का पूजन किया जाता है। इस माह को भोलेनाथ का माह माना जाता है। भगवान शिव का माह मानने के पीछे एक पौराणिक कथा है। इस कथा के अनुसार देवी सती ने अपने पिता दक्ष के घर में योगशक्ति से अपने शरीर का त्याग कर दिया था। अपने शरीर का त्याग करने से पूर्व देवी ने महादेव को हर जन्म में पति के रूप में पाने का प्रण किया था।

अपने दूसरे जन्म में देवी सती ने पार्वती के नाम से हिमालय और रानी मैना के घर में जन्म लिया। इस जन्म में देवी पार्वती ने युवावस्था में सावन के माह में निराहार रहकर कठोर व्रत किया। यह व्रत उन्होंने भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए किए। भगवान शिव पार्वती से प्रसन्न हुए और बाद में यह व्रत सावन के माह में विशेष रूप से रखे जाने लगे।

### शिव पूजन क्यों किया जाता है

प्राचीन ग्रंथों के अनुसार समुद्र मंथन के दौरान समुद्र से विष निकला था। इस विष को पीने के लिए शिव भगवान आगे आए और उन्होंने विषपान कर लिया। जिस माह में शिवजी ने विष पिया था वह सावन का माह था। विष पीने के बाद शिवजी के तन में ताप बढ़ गया। सभी देवी - देवताओं और शिव के भक्तों ने उनको शीतलता प्रदान की लेकिन शिवजी



## चटपटी लजीज कॉर्न टिकिया

### सामग्री

2 प्याले उबले भुट्टे के दाने, 1/4 प्याला चावल का आटा, 1/4 प्याला बेसन, 4 हरी मिर्च बारीक कटी, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, तलने के लिए पर्याप्त तेल व नमक स्वादानुसार।

### विधि

सबसे पहले भुट्टे से दानों को निकाल कर मिक्सी में दरदरा पीस लें। अब तेल को छोड़कर सभी सामग्री मिलाएं व टिकिया बना लें। अब तवे पर तेल लगाकर दोनों तरफ से टिकिया कुरकुरी होने तक सेंक लें अथवा कड़ाही में आवश्यकतानुसार तेल गरम कर धीमी आंच पर टिकिया को भूरा होने तक तल लें।

अब गर्मागर्म कॉर्न टिकिया को सॉस, हरी चटनी और मीठी चटनी के साथ प्लेट में परोसे। ऊपर से सेंव और बारीक कटे प्याज डालें और पेश करें।





## देवी अहिल्या विश्वविद्यालय दीक्षांत समारोह तथा स्कूल चलें अभियान में बतौर मुख्य अतिथि भारत के राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी

इस अवसर पर राष्ट्रपति जी ने कहा कि दुनिया की प्रथम 200 यूनिवर्सिटी में देवि अहिल्या यूनिवर्सिटी का भी नाम शामिल हो ऐसी नीति अपनाई जानी चाहिए। आपने कहा कि युवाओं में स्किल डेवेलप करें और उन्हें क्वालिटी एजुकेशन देंगे तभी अर्थव्यवस्था में सुधार देखने को मिलेगा।

### सेहत एवं सूरत दोनों जरूरी - अमिताभ

अमिताभ बच्चन का मानना है कि आज के समय में लोग सिर्फ सिक्स पैक एक्स बनाने वाले एक्टर को ही सेहत के प्रति गंभीर मानते हैं। अभिनय कला और सूरत से ठीकठाक दिखना भी जरूरी है। अमिताभ कहते हैं कि वे सेहत के मामले में बहुत देर से जागे। साठ की उम्र होने के बाद उन्होंने पहली बार प्रोफेशनल हेल्थ ट्रेनर की मदद ली। जब वे अपने बेटे अभिषेक की उम्र के थे तो सिर्फ आउटडोर गेम्स खेलते थे और अपनी मर्जी की ऊटपटांग एक्सरसाइज किया करते थे, लेकिन उन्हें लगता है कि यदि शुरू से वे सेहत के प्रति गंभीर होते तो अभी और अधिक एक्टिव हो सकते थे।



### वित्तीय सेहत सुधारने के लिए कड़वी औषधि का सेवन जरूरी है - मोदी

कड़े फैसले, कड़वी औषधि और वित्तीय समझदारी इस घड़ी देश के लिए बहुत जरूरी है। वित्तीय सेहत सुधारने के लिए एक-दो साल तक कड़े फैसले लेने की जरूरत है। उम्मीद है आप मेरा साथ दोगे। मुश्किल हालातों के लिए यूपीए को दोषी ठहराते हुए मोदी ने कहा कि उन्होंने विरासत में दिवालिया और जर्जर देश दिया। अर्थव्यवस्था में कुछ भी नहीं छोड़ा। मोदी ने ट्विटर पर लिखा है कि 'राष्ट्रीय हित में कड़े फैसलों का समय आ गया है। हम जो भी फैसला करेंगे, वे शुद्ध रूप से राष्ट्रीय हित को ध्यान में रखकर लिए जाएंगे।'



# इट इज बिकॉज ऑफ यू... सुमित्रा महाजन



मेरे पास कुछ नहीं था... सब आप ही ने दिया मुझे जिस दिन इस स्पीकर की कुर्सी पर सभी लोगों द्वारा विराजमान कर दिया गया, उसी दिन लगा कि ये मेरे इंदौर के लोगों की देन है। कहने के लिए तो स्पीकर हूँ, लेकिन बोलना कम पड़ता है। कम बोले वो ही अच्छे स्पीकर माने जाते हैं। आज इसलिए बोल रही हूँ क्योंकि आज यहां कई युवा कार्यकर्ता और युवा वर्ग भी है। आज जो आपने स्वागत किया है, वो आपका अपना ही स्वागत है। मैं एक सामान्य परिवार की लड़की थी। माता-पिता जल्दी गुजर गए, लेकिन सद्गुणों की कद्र करना, सद्गुणियों के साथ रहना जैसे गुण सिखा गए। मेरे पिता संघचालक और बड़े वकील थे। (आवाज रूंधी, गला भर आया)। किसी ने उनसे पूछा था कि वकील साहब अपना घर तो बनाओ। उन्होंने जो उत्तर दिया था वह आज तक मेरे दिल में अंकित है। उन्होंने कहा था गांव-गांव में मैंने जो काम किया है, वहीं मेरे घर बने हैं। ईट और मिट्टी का घर क्या बनेगा। वह बात छोटी लड़की सुन रही थी। मध्यमवर्गीय परिवार की लड़की इंदौर में मध्यमवर्गीय परिवार में ब्याही गई। यहां भी कोई पैसा नहीं था।

मेरे ससुर ने होजयरी का कारखाना चलाया, जबकि उनके भाई स्कूल में हेडमास्टर बन गए। उस जमाने में भी मेरे ससुर स्वेटर का पहला लॉट गरीबों में बांटते थे। यही विरासत मुझे मिली। मुझे अगर किसी ने बनाया है तो वह है इंदौर की सामान्य से सामान्य महिलाओं ने। वे मुझे बुलाती थीं और बताती थीं कि हमें इस विषय पर अभ्यास करके कुछ सुनाओ। आपातकाल के बाद रामायण-महाभारत की कहानियां काम आ गईं। नेताओं ने कहा कि यह महिला बोलती अच्छा है सभा लेने की जिम्मेदारी दो। क्या था मेरे पास, कुछ नहीं था। संस्कार थे, बुद्धि थी। सभी को लगता था कि इसमें कुछ गुण हैं। थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ती गई। 1989 के चुनाव में जब लड़ी, तो घर वालों को लगता था कि कहां राजनीति में जा रही हैं। वकील साहब ने वकालत में जो काम किया था, वह बेहतर था। सामने वाला पक्षकार भी उनका बन जाता था, इतनी सरलता थी। इतना सबकुछ होते हुए भी राजनीति से जरा भी फायदा उठाने की नहीं सोची। आपने एक नहीं दो नहीं, आठ-आठ बार जीत दिलाई। आपने सुमित्रा महाजन को नहीं जिताया आपने अपना चरित्र बता दिया है कि आप ईमानदारी की पहचान करने वाले नगरवासी हैं। मैं कई बार सुनती थी लोकसभा में अलग-अलग प्रदेशों से लोग आते थे और पूछते थे कि आपके यहां महाराष्ट्रियन ज्यादा हैं क्या? मुझे तो पता नहीं था, पहले कहते थे कि इंदौर में जैन समाज के लोग ज्यादा हैं, तभी सेटी जी जीतते थे, लेकिन इंदौर में जातिगत आधार नहीं चलता था। देश के दूसरे प्रदेशों में धनबल-बाहुबल सब चलता है लेकिन इंदौर में नहीं चलता। इट इज बिकॉज ऑफ यू...।



## प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं की बेहतरी के अहम फैसले

**भोपाल.** मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान की अध्यक्षता में सम्पन्न मंत्री-परिषद् की बैठक में प्रदेश के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के अहम फैसले हुए। मंत्री-परिषद् ने राज्य की 12 हजार 70 आँगनवाड़ी में कार्यरत उप-आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं का मासिक मानदेय 1500 रुपये से बढ़ाकर 2250 रुपये करने का फैसला लिया। इसके साथ ही ग्रामीण नल-जल योजनाओं के सुचारू क्रियान्वयन के लिये विधायक निधि के उपयोग को भी मंजूरी दी गई। मंत्री-परिषद् ने कृषि के समग्र विकास और खेती को लाभकारी बनाने के उद्देश्य से कृषि क्षेत्रक मामलों की समिति तथा कृषि केबिनेट के पुनर्गठन को भी मंजूरी दी।

### 20 स्वास्थ्य केन्द्र का उन्नयन और नये पदों का सृजन

प्रदेश में शहरी एवं ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं के उन्नयन के लिये 30 बिस्तरीय 3 सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र का उन्नयन, 50 बिस्तरीय सिविल अस्पताल के रूप में किये जाने को मंजूरी दी गई है। इनमें भिंड जिले के लहार, मुरैना के सबलगढ़ और रायसेन जिले का बरेली सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र शामिल हैं। इसी तरह 14 उप-स्वास्थ्य केन्द्र को 6 बिस्तरीय प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में उन्नयन करने का निर्णय लिया गया। इनमें सीहोर जिले का वीरपुर डेम और गोपालपुर, दमोह का तेजगढ़, सागर का भानगढ़, शिवपुरी का छर्च, बड़वानी का धवली, बालाघाट का सालेटेका, रीवा का डिहिया और भोलगढ़, मुरैना का किरयाच, भिण्ड का मछण्ड, सिंगरोली का लमसरई और बगैया तथा कटनी का द्वीमरखेड़ा शामिल हैं। इसके अलावा एक 6 बिस्तरीय नवीन प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र ग्राम चीताखेड़ जिला नीमच में खोले जाने और 2 नये उप-स्वास्थ्य केन्द्र शाजापुर जिले के ग्राम ढाबला घौंसी और रायसेन जिले के तुलसीपार में खोले जाने की मंजूरी भी दी गई।

थायरायड मानव शरीर में पायी जाने वाली सबसे बड़ी इण्डोक्राइन ग्लेण्ड में से एक है। थायरायड ग्रंथि गर्दन के सामने की ओर, श्वास नली के ऊपर एवं स्वर यन्त्र के दोनों तरफ़दो भागों में बनी होती है। इसका आकार तितली की तरह होता है। यह थाइराक्सिन नामक हार्मोन बनाती है। जिससे शरीर के ऊर्जा क्षय, प्रोटीन उत्पादन एवं अन्य हार्मोन के प्रति होने वाली संवेदनशीलता नियंत्रित होती है।

आइये जानते हैं कि आखिर थायरायड के कार्य क्या होते हैं और इस बीमारी के लक्षण क्या हैं?

## थायरायड ग्रंथि के कार्य

- शरीर से दूषित पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करती है।
- बच्चों के विकास में इन ग्रंथियों का विशेष योगदान होता है।
- यह शरीर में कैल्शियम एवं फ़स्फ़ोरस को पचाने में मदद करता है।
- इसके द्वारा शरीर के टेम्परेचर को नियंत्रित किया जाता है।
- कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित करना।
- प्रजनन और स्तनपान।
- मांसपेशियों के विकास को बढ़ावा देता है।

## थायरायड के लक्षण

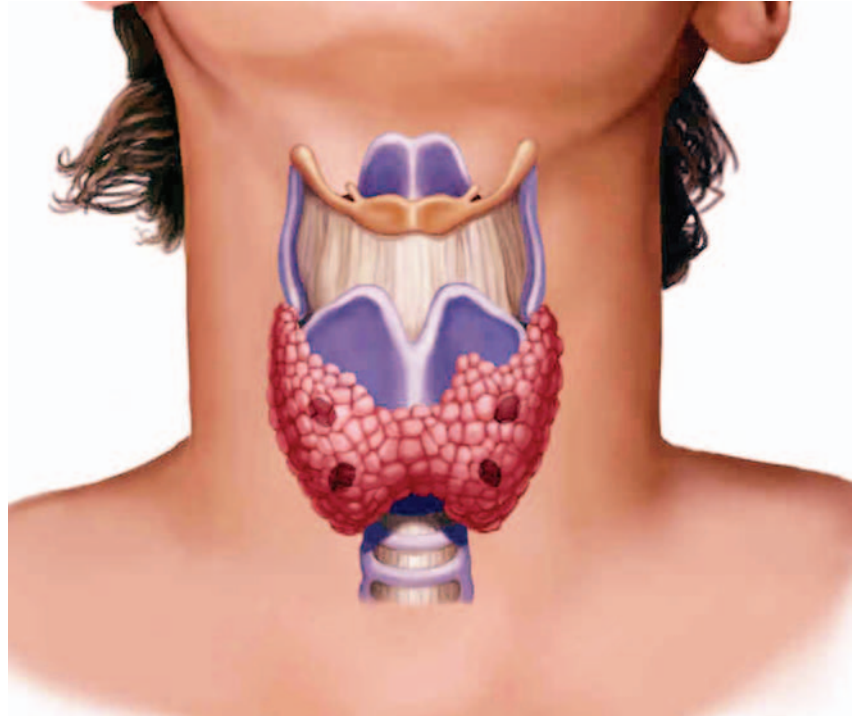
### 1. हायपोथायराडिज्म

थायरायड ग्रंथि से अगर थाइराक्सिन कम बनने लगे तो उसे

हायपोथायराडिज्म कहते हैं। इससे निम्न लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं -

- शारीरिक व मानसिक विकास धीमा हो जाता है।
- इसकी कमी से बच्चों में क्रियेटिनिज्म नामक रोग हो जाता है।
- 12 से 14 साल के बच्चे की शारीरिक वृद्धि रुक जाती है।
- शरीर का वजन बढ़ने लगता है एवं शरीर में सूजन भी आ जाती है।
- सोचने व बोलने की क्रिया धीमी हो जाती है।
- शरीर का ताप कम हो जाता है, बाल झड़ने लगते हैं तथा गंजापन होने लगता है।

# थायरायड



### 2. हाइपरथायरायडिज्म

इसमें थायराक्सिन हार्मोन अधिक बनने लगता है। ये असामान्य अवस्थाएं किसी भी आयु वाले व्यक्ति में हो सकती हैं तथापि पुरुषों की तुलना में पांच से आठ गुणा अधिक महिलाओं में यह बीमारी होती है। इससे निम्न रोग लक्षण उत्पन्न होते हैं।

- शरीर में आयोडीन की कमी हो जाती है।
- घेंघा रोग उत्पन्न हो जाता है।
- शरीर का ताप सामान्य से अधिक हो जाता है।
- अनिद्रा, उत्तेजना तथा घबराहट जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।
- शरीर का वजन कम होने लगता है
- कई लोगों की हाथ-पैर की अंगुलियों में कम्पन उत्पन्न हो जाता है।
- मधुमेह रोग होने की प्रबल सम्भावना बन जाती है।

## थायरायड की जांच

थायरायड बीमारी को जांचने के लिये कुछ परीक्षण किये जाते हैं जैसे- T3, T4, FTI, तथा TSh. इन परीक्षणों से थायरायड ग्रंथि की स्थिति का पता चलता है। कुछ डॉक्टरों का मानना है कि आयोडीन की कमी के लक्षण दिखने पर ही जांच के लिए आना चाहिए, जबकि कई दूसरे मानते हैं कि कई बार लक्षण पहचान में ही नहीं आते। इन डॉक्टरों की राय है कि तीस साल से अधिक की उम्र में गर्भ धारण करने वाली हर महिला को थाइरायड की जांच करानी चाहिए।



डॉ. साधना सोडानी

MBBS, MSc Microbiologist

Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology



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

## SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)  
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

# 4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

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

## BOTH HAND AP

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

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

Name : Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. : 18507  
Age : 58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No : 10051876  
By : Dr. DWIVEDI A K Bill Date : 15/10/2013  
No : 136436 Result Date : 15/10/2013  
By :

## BOTH HANDS AP VIEW

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

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



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

घन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, घन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी  
शैला रघुवंशी

## The complete health solution

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

**Helpline:**  
**9993700880**  
**9098021001**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com  
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

## डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



**H.T.O.**  
**HIGH TIBIAL OSTEOTOMY**

### घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

# प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



## संघत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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

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