

■ कोविड-19 टीकाकरण

■ एनीमिया से बचाएं खुद को

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मार्च 2022 | वर्ष-11 | अंक-04

मूल्य  
₹ 40

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

टीकाकरण  
विशेषांक

## गर्भावस्था में टीकाकरण

शिशु के जन्म  
के 24 घंटे के  
अन्दर दिए जाने  
वाले टीके

## टीका क्यों लेना चाहिए

15 तरह की  
जानलेवा बीमारियों  
से बचाता है टीका

# डॉक्टर की सुनो

होम्योपैथिक चिकित्सा चुनो

इम्युनिटी  
बढ़ाओ,  
कोरोना  
भगाओ

पत्तेदार  
सब्जी एवं  
सलाद

होम्योपैथी  
औषधियों  
का सेवन

पर्याप्त  
धूप लेना

पर्याप्त  
नींद लेना

पर्याप्त मात्रा  
में जिंक एवं  
विटामिन सी  
वाले फ्रूट्स

शुगर  
नियंत्रण

Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

**एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर**  
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1

फोन : 98935-19287, 0731-4989287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6

फोन : 99937-00880, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

**SUNDAY CLOSED**

मार्च 2022 | वर्ष-11 | अंक-04

प्रेरणास्रोत

पं. रमार्शंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी  
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287  
राकेश यादव - 09993700880  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

08

विभिन्न प्रकार  
के टीके

10

वैक्सीन लगवाने के  
बाद शिशु के दर्द को  
कैसे कम करें

17

कोरोना का टीका लगाने  
के बाद इन चीजों से  
करना होगा परहेज

18

ब्रेस्ट कैंसर :  
जल्द पहचान से  
बचती है जान



28

जांघों और पिंडलियों  
पर क्यों जमा हो जाती  
है अतिरिक्त चर्बी

40

साबूदाने की  
खिचड़ी  
माइक्रोवेव में

32

इको फ्रेंडली होली प्लीज!

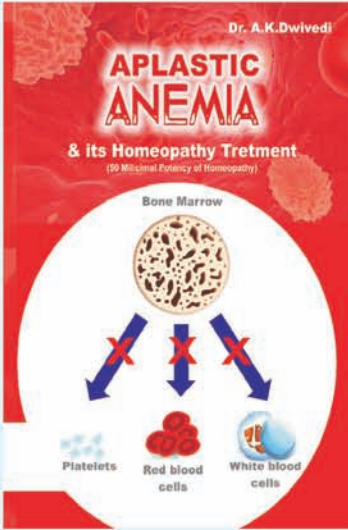
प्रसार ऑफिस :  
एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करनावत भोजनालय,  
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

# हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

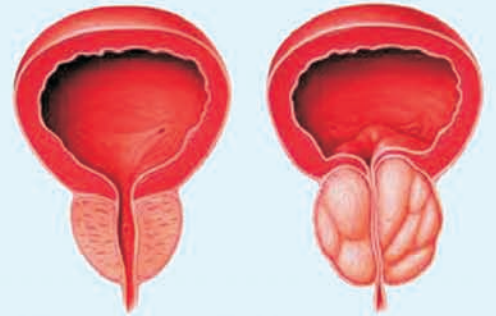
Helpline No. 9993700880, 9893519287, 0731-4989287, 4064471

कोविड तथा लॉकडाउन के बाद लोगों में बढ़ी परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



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

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



Normal Prostate Enlarged Prostate



गुर्रसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,  
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादि

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

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

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

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आर्यें

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड  
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय, जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी होस्पिटल, इंदौर

## जीवन और भविष्य की सुरक्षा के लिए एकमात्र हथियार है टीकाकरण

टीकाकरण परिवार और समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षा कवच का काम करता है। वर्तमान परिपेक्ष्य में हम टीकाकरण की महत्ता को पूर्ण रूप से समझ व जान चुके हैं, विगत दो वर्ष से कोरोना की वजह से जो दंश हमने झेला है उसमें बहुत सारे लोगों ने अपने करीबियों को खोया था और मृत्यु दर का आंकड़ा बहुत तेजी से बढ़ा था।

बढ़ी हुई मृत्यु दर को रोकने के लिए हमारे देश ने अनुकरणीय इतिहास रचा है उसका एकमात्र कारण टीकाकरण रहा है इसके फलस्वरूप तीसरी लहर कोई भी कहर नहीं बरपा सकी परन्तु अभी भी हमारे सामने कोविड की समस्या जस की तस बनी हुई है किन्तु अब हमारे पास टीकाकरण ही एक ऐसा एकमात्र हथियार है जिससे हम इस वायरस का सामना दृढ़तापूर्वक कर रहे हैं एवं उम्मीद करते हैं की आगामी भविष्य में हम इस वैश्विक संकट से पूर्ण रूप से उबर जायेंगे और फिर से बिना किसी भय के स्वस्थ और सुखी जीवन का आनंद लेते रहेंगे।

होली की शुभकामना के साथ...

*Dr. A.K. Dwivedi*



**स्वच्छ भारत**  
**स्वस्थ भारत**

# टीका क्यों लेना चाहिए

## टीकाकरण का तत्काल लाभ है व्यक्ति की प्रतिरक्षा

यह किसी रोग के खिलाफ दीर्घकालिक, कभी-कभी जीवन भर सुरक्षा प्रदान करता है। शुरुआती बाल्यावस्था प्रतिरक्षा अनुसूची में अनुशंसित टीके बच्चों को खसरा, चेचक, न्युमोकोकल रोग और अन्य बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। बच्चे ज्यों-ज्यों बड़े होते जाते हैं अतिरिक्त टीके उन्हें उन रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं जो किशोरों और वयस्कों को प्रभावित करते हैं, साथ ही उन रोगों से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं जो दूसरे क्षेत्रों में यात्रा करने के दौरान उत्पन्न हो सकते हैं। उदाहरण के लिए दक्षिण अफ्रीका और अफ्रीका के कुछ निश्चित भागों की यात्रा करने वाले यात्रियों को पीत ज्वर का टीका लेना आवश्यक होता है, क्योंकि यह रोग वहां अब भी मौजूद है।

हालांकि, टीकाकरण का दूसरा लाभ है समूह प्रतिरक्षा जिसे सामुदायिक प्रतिरक्षा भी कहते हैं। समूह प्रतिरक्षा वह सुरक्षा है जो उच्च टीकाकरण दरों द्वारा समुदाय में सभी लोगों को प्रदान किया जाता है। किसी दिए गए रोग के खिलाफ पर्याप्त टीकाकृत लोगों के साथ, समुदाय में रोगों के लिए पैर पसारना कठिन हो जाता है। यह रोग के प्रकोप की संभावना को कम करने द्वारा उन लोगों को भी कुछ सुरक्षा प्रदान करता है जो टीका लेने में सक्षम नहीं होते हैं - जिसमें नवजात और वे व्यक्ति शामिल होते हैं जिन्हें पुरानी रुग्णताएं होती हैं। समूह प्रतिरक्षा, टीका लिए हुए उन व्यक्तियों को सुरक्षा प्रदान करता है जो हो सकता है कि रोग के खिलाफ पूरी तरह से सुरक्षित न हुए हों (कोई भी टीका 100% प्रभावी नहीं होता)।

जब सामुदायिक प्रतिरक्षा की दरें समूह प्रतिरक्षा की सीमा रेखा से कम होती हैं, तो रोग का व्यापक प्रकोप उत्पन्न हो सकता है। उदाहरण के लिए, पोलियो के लिए समूह प्रतिरक्षा की सीमा रेखा 80% और 86%के बीच निर्धारित की जाती है। यदि टीकाकरण की दर इस सीमा से कम होती है तो सामुदायिक सुरक्षा का स्तर इतना पर्याप्त नहीं होगा कि रोग को फैलने से रोका जा सके - खासकर उन लोगों में जिन्हें पहले से प्रतिरक्षा क्षमता नहीं है क्योंकि उन्हें टीका नहीं मिला होता है (पुराने रोगों के कारण या टीका से इनकार करने के कारण) या क्योंकि उन्हें टीका प्राप्त था लेकिन यह प्रभावी नहीं था।

टीक ऐसा ही हुआ था ग्रेट ब्रिटेन में जब MMR (खसरा, गलसुआ और रुबेला) के टीकाकरण की दर में कमी आई थी। खसरा अत्यंत संक्रामक होता है; इसलिए, इसकी समूह प्रतिरक्षा की सीमा रेखा अन्य अधिकांश रोगों से अधिक होती है। 1990 के दशक के उत्तरार्ध में, MMR के टीकाकरण की दर में 90% से अधिक से लेकर 80% या इससे कम की गिरावट हुई थी - उस सीमा से नीचे जिसकी जरूरत खसरा के खिलाफ समूह प्रतिरक्षा के लिए होती है। इसकी प्रतिक्रिया में, मामलों की संख्या में इजाफा होना शुरू हुआ- जहां केवल 56 मामलों की पुष्टि वेल्स और इंग्लैंड में 1998 हुई थी नहीं वहीं 2008 में 1,348 मामलों की पुष्टि हुई थी। वह रोग जिसका देश में प्रसार को रोके हुए एक दशक से अधिक हो चुका था एक बार फिर स्थानिक बन गया।

टीकाकरण केवल एक व्यक्ति को सुरक्षित करने से अधिक काम करता है; यह संपूर्ण समुदायों को प्रतिरक्षित करता है। पर्याप्त टीकाकरण के स्तर समुदाय के उन सदस्यों के लिए रोग के खिलाफ सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं जो अन्य रूप में अरक्षित छूट गए हों।



## टीकाकरण क्या है?

टीकाकरण एक एंटीजैनिक पदार्थ या वैक्सीन के प्रशासन की प्रक्रिया है जो एक या अधिक बीमारियों के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रदान करता है। यह मानव शरीर में प्रतिरक्षा को उत्तेजित करता है और टीकाकरण वाले व्यक्ति को संक्रमण से बचाता है और रोग की शुरुआत को रोकता है। टीकाकरण और प्रतिरक्षा शब्द को एक ही समझ कर अक्सर गलत तरीके से इस्तेमाल किया गया है, इन दोनों का अर्थ अलग-अलग है। जबकि टीकाकरण वैक्सीन का प्रशासन है, प्रतिरक्षा मूल रूप से टीकाकरण के बाद शरीर के साथ होने वाले बदलाव हैं।

## टीकाकरण का महत्व

रोकथाम इलाज की तुलना में बेहतर है और पीड़ित होने और दवा लेने के बजाय विभिन्न रोगों के लिए टीकाकरण करवाना हमेशा उचित होता है। टीकाकरण हमारे शरीर के लिए रक्षा की एक रेखा बनाता है और इसे किसी भी संक्रामक बीमारी से संक्रमित होने से बचाता है, जिनमें से कुछ घातक हो सकते हैं। टीकाकरण के कारण ही पोलियो और चेचक जैसी कई बीमारियाँ सफलतापूर्वक मिट गई हैं। वास्तव में, भारत सरकार ने बच्चों को अनिवार्य रूप से प्रशासित होने वाले टीकों की एक सूची बनाई है जो कि - तपेदिक, डिप्थीरिया, पर्टुसिस, पोलियो, खसरा, कण्ठमाला, हेपेटाइटिस ए और बी, टाइफाइड, रूबेला और रोटा वायरस जैसे रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।



कम उम्र के लोगों को नहीं दिया जाता है और यदि उन्हें अंडे और जिलेटिन से एलर्जी है।

## टाइफाइड का टीकाकरण

टाइफाइड टीकाकरण इंजेक्शन लोगों को घातक 'साल्मोनेला टाइफी' वायरस से बचाता है जो अत्यधिक संक्रामक बीमारी टाइफाइड की ओर ले जाता है। टाइफाइड में तेज बुखार, थकान, कमजोरी, पेट में दर्द, सिरदर्द, भूख न लगना और दाने निकलते हैं। टाइफाइड बुखार भी बहुत संक्रामक है और अगर ठीक से इलाज न किया जाए तो यह घातक है।

## चिकन पॉक्स का टीकाकरण

चिकनपॉक्स एक अत्यधिक संक्रामक रोग है जो वेरीसेला जोस्टर वायरस के साथ प्रारंभिक संक्रमण के कारण होता है। त्वचा पर रैश जो छोटे, खुजली वाले फफोले बनाते हैं, बुखार, सिरदर्द इस बीमारी के लक्षण हैं। चिकनपॉक्स शिशुओं, किशोरों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों में घातक हो सकता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आपके परिवार में सभी को टीका लगाया गया है क्योंकि चिकनपॉक्स वैक्सीन चिकनपॉक्स से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है।

## निमोनिया टीकाकरण

निमोनिया टीकाकरण या न्यूमोकोकल टीकाकरण बैक्टीरिया 'स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया' जीवाणु से बचाता है जिससे निमोनिया, सेप्सिस और मेनिन्जाइटिस हो सकता है। 2 वर्ष से कम उम्र के सभी बच्चों को निमोनिया कंजुगेट वैक्सीन की 4 खुराक मिलनी चाहिए। यह टीकाकरण 64 वर्ष तक के वयस्कों के लिए भी किया जाता है। निमोनिया बच्चों और वयस्कों दोनों के लिए घातक हो सकता है, इसलिए अपने प्रियजनों को न्यूमोनिया टीकाकरण के साथ इस घातक बीमारी से बचाएं।

## सर्वाइकल कैंसर का टीकाकरण

सर्वाइकल कैंसर टीकाकरण या एचपीवी टीकाकरण महिलाओं को मानव पैपिलोमावायरस से बचाता है, जो यौन संचारित संक्रमण है। हालांकि सर्वाइकल कैंसर इलाज योग्य है, फिर भी यह हजारों महिलाओं को मारता है। जीवित दर भी कैंसर की प्रारंभिक पहचान और अवस्था पर निर्भर करती है। इसलिए अपनी माँ, पत्नी, बेटी और बहनों को इस घातक बीमारी से बचाएं और उन्हें जल्द से जल्द टीका लगवाएँ।

## आपके निकट टीकाकरण

घर पर टीकाकरण की उपलब्धता के साथ, आपको अब किसी क्लिनिक या अस्पताल का दौरा करने और खुद पर जोर देने की आवश्यकता नहीं है। आप गूगल सर्च में जाकर निकटतम टीकाकरण केंद्र को ढूँढ़ें और पोर्टल पर रजिस्टर्ड करें।

# 15 तरह की जानलेवा बीमारियों से बचाता है टीका, जरूर लगवाएं

छह साल तक के बच्चों का 15 तरह की जानलेवा बीमारियों से टीकों द्वारा बचाव किया जा सकता है। गर्भवती को टिटनेस के टीके जरूर लगवाने चाहिए, जिससे डिलीवरी के समय बच्चे को टिटनेस का डर न रहे। बच्चे के पैदा होते ही बीसीजी का टीका और पोलियो ड्रॉप्स पिलानी चाहिए। पोलियो के साथ डीपीटी, पीलिया 'बी' और निमोनिया के तीन टीके डेढ़, ढाई और साढ़े तीन माह में लगाए जाते हैं।

## पेंटावैलेंट वैक्सीन भारत में

असमय मृत्यु से बच्चों को बचाने के लिए पेंटावैलेंट वैक्सीन अब भारत में भी लगाई जा रही है। इस टीके से बच्चों को डिप्थीरिया, काली खांसी, टिटनेस, हेपेटाइटिस-बी और हिब जैसी पांच जानलेवा बीमारियों से बचाव संभव होगा। बच्चों की सुरक्षा के लिए यह टीका तीन बार लगाया जाएगा। पहला टीका शिशु के जन्म के डेढ़ माह बाद, दूसरा टीका ढाई माह बाद और तीसरा टीका साढ़े तीन माह बाद लगाया जाएगा।

## शिशुओं के लिए

### डेढ़ माह की आयु पर

- बी.सी.जी. का टीका
- हेपेटाइटिस बी का पहला टीका
- डी.पी.टी.का पहला टीका
- पोलियो की पहली खुराक

### ढाई माह की आयु में

- डी.पी.टी. का दूसरा टीका
- हेपेटाइटिस बी का दूसरा टीका
- पोलियो की दूसरी खुराक

### 9-12 माह की आयु में

- खसरे का टीका

### साढ़े 3 साल की आयु में

- डी.पी.टी. का तीसरा टीका
- हेपेटाइटिस बी का तीसरा टीका
- पोलियो की तीसरी खुराक

### 5-6 वर्ष की आयु में

- डी. पी. टी. का टीका

### 10-16 वर्ष की आयु में

- टी.टी. का टीका

### 16-24 माह की आयु में

- डी.पी.टी.का बूस्टर टीका
- पोलियो का बूस्टर टीका

## हेपेटाइटिस बी टीकाकरण

हेपेटाइटिस बी टीकाकरण एक तीन शॉट श्रृंखला वैक्सीन है जो हेपेटाइटिस बी वायरस से बचाता है जो सिरोसिस, यकृत कैंसर और परिणामस्वरूप मृत्यु का कारण बन सकता है। हेपेटाइटिस बी एचआईवी की तुलना में 50 से 100% अधिक संक्रामक है, और एक बार संक्रमित होने पर इस बीमारी के लिए कोई विशेष उपचार उपलब्ध नहीं है और जो भी दवा उपलब्ध है, वह सभी पर प्रभावी ढंग से काम नहीं करती है। इसलिए इस संक्रामक बीमारी के लिए स्वयं और आपके प्रियजन का प्रतिरक्षित होना बेहद आवश्यक है।

## एच 1 एन 1 टीकाकरण

H1N1 टीकाकरण लोगों को इन्फ्लूएंजा वायरस के कारण होने वाले संक्रमणों से बचाता है जो 2009 में एक महामारी का कारण बना था। यह काफी संक्रामक है और इस बीमारी से बचाव के लिए बेहतर है कि आप प्रतिरक्षित हो जाएं। हालांकि यह वायरस इलाज योग्य है, लेकिन इसकी मृत्यु दर 11% है। H1N1 टीकाकरण इंजेक्शन 18 वर्ष से

# विभिन्न प्रकार के टीके

**वा**यरस के खिलाफ प्रथम मानव टीके प्रतिरक्षा उत्पन्न करने वाले दुर्बल या कमजोर वायरस पर आधारित थे। स्मॉलपॉक्स टीके में काउपॉक्स का इस्तेमाल किया गया, जो एक पॉक्स विषाणु था और स्मॉलपॉक्स से मिलता जुलता था, पर इससे प्रायः कोई गंभीर बीमारी नहीं होती है। रेबीज किसी प्रयोगशाला में दुर्बल बनाया गया वह पहला विषाणु था जिसने मानव के लिए एक टीके का निर्माण किया।

टीकों का निर्माण कई प्रक्रियाओं के इस्तेमाल से किया जाता है। उनमें ऐसे जीवित वायरस मौजूद रहते हैं, जिन्हें दुर्बल बना दिया जाता है (कमजोर या बदल दिया जाता है ताकि वे बीमारी न पैदा कर सकें); निष्क्रिय कर दिया जाता है या जीवों या वायरस को मृत कर दिया जाता है; विषों को निष्क्रिय कर दिया जाता है (जीवाणु जनित रोगों के लिए जहां जीवाणुओं द्वारा विष छोड़ा जाता है और जीवाणु खुद बीमारी पैदा नहीं करते); अथवा केवल रोगाणु के खंड होते हैं (इसमें उप-इकाई व संयुग्मित टीके दोनों शामिल होते हैं)।

## टीके का प्रकार

इस प्रकार के टीकों का सुझाव विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा नियमित इस्तेमाल के लिए दिया जाता है (0-6 वर्ष की आयु के लिए)

### सजीव, दुर्बल

- बीसीजी (क्षय रोग)
- पोलियो (ओपीवी)
- खसरा
- रोटावायरस
- रुबेला

### निष्क्रिय/मृत

- पोलियो (आइपीवी)
- कुकुरखांसी (डीटीपी संयोजित प्रतिरक्षण का हिस्सा)
- टॉक्सॉयड (निष्क्रिय विष)
- डिप्थीरिया, टिटनस (डीटीपी संयोजित प्रतिरक्षण का हिस्सा)

### उप-इकाई/संयुग्मन

- हेपाटाइटिस बी
- हीमोफिलस इंप्ल्युएंजाटाइप बी
- कुकुरखांसी (डीटीपी संयोजित प्रतिरक्षण का हिस्सा)
- न्युमोकोकल
- मेनिंगोकोकल

## टीके का प्रकार

अन्य उपलब्ध टीके (कुछ क्षेत्रों तथा कुछ जनसंख्या के लिए अनुशंसित)

### सजीव, दुर्बल

- हैजा
- डेंगू
- टाइफाइड का बुखार
- छोटी चेचक
- पीत ज्वर

### निष्क्रिय/मृत

- हैजा
- हेपाटाइटिस ए
- रेबीज
- टिक्स-बॉर्न एंसेफलाइटिस

### उप-इकाई/संयुग्मन

- ह्युमैन पैपिलोमावायरस
- टाइफाइड का बुखार

जीवित, दुर्बल टीके वर्तमान में बच्चों के लिए सुझाए जाते हैं, जिनमें खसरा, पोलियो (ओपीवी), रोटावायरस, रुबेला तथा क्षय रोग (बीसीजी) के लिए भी टीके शामिल हैं। जीवित, दुर्बल टीकों के अलावा डब्ल्यूएचओ की

अनुशंसित अनुसूची में अन्य प्रमुख प्रकार के टीके शामिल हैं - अनुशंसित बाल अनुसूची के टीके के प्रकारों के लिए तालिका देखें।

टीकों के अलग-अलग प्रकारों के लिए अलग-अलग विकास विधियों की आवश्यकता होती है।

## जीवित, दुर्बल टीके

दुर्बल टीकों का निर्माण कई तरीकों से किया जा सकता है। कुछ सबसे सामान्य विधियों में रोग पैदा करने वाले विषाणुओं को कई कोशिका संवर्धन या जंतु भ्रूण (प्रायः चूजे का भ्रूण) से होकर गुजारा जाता है। चूजे के भ्रूण का इस्तेमाल एक उदाहरण है, विषाणु कई भ्रूणों में सीरीज में





उगाए जाते हैं। प्रत्येक गमन के साथ विषाणु चूजे की कोशिकाओं में बहुगुणित होने में और बेहतर हो जाता है, पर यह मानव कोशिकाओं में गुणित होने की क्षमता खो देता है। किसी टीके में इस्तेमाल के लिए लक्षित विषाणु को - "पैसेज्ड" के जरिए वृद्धि कराया जाता है - जो 200 भिन्न भूणों या कोशिका माध्यमों में किया जाता है। अतः, दुर्बल विषाणु मानव कोशिकाओं में अच्छी तरह से प्रतिकृति बनाने में अक्षम हो जाता है (या पूरी तरह से यह क्षमता खो देता है) और उसका इस्तेमाल टीके में किया जा सकता है। वे सभी विधियां जिनमें किसी विषाणु के एक गैर-मानव होस्ट से होकर गुजरने की प्रक्रिया शामिल होती है, विषाणु का वह संस्करण बनाती हैं जिसे मानव प्रतिरक्षी तंत्र द्वारा पहचाना जा सकता है, पर वे मानव होस्ट में अच्छी तरह से प्रतिकृति नहीं बना सकते हैं।



जब परिणामी टीका विषाणु को किसी मनुष्य में डाला जाता है, यह इतनी प्रतिकृति नहीं बना सकता है जिससे रोग पैदा हो सके, पर इसके बावजूद यह ऐसा प्रतिरक्षी अनुक्रिया उत्पन्न करता है, जो भविष्य में होने वाले संक्रमण से रक्षा कर सकता है।

टीका विषाणु के लिए एक चिंता जिसपर अवश्य विचार किया जाना चाहिए, वह है एक ऐसे रूप में वापस आना जो रोग पैदा करने में सक्षम होता है। शरीर में जब टीका विषाणु अपनी प्रतिकृतियां बनाता है तब उत्परिवर्तन उत्पन्न होता है, जिससे अधिक उग्र किस्म का निर्माण हो सकता है। इसकी संभावना काफी कम होती है, क्योंकि टीका विषाणु की प्रतिकृति बनाने की क्षमता काफी सीमित होती है; हालांकि किसी दुर्बल टीके के विकास में इसे ध्यान में रखा जाता है। यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि ओरल पोलियो टीके (ओपीवी) के साथ, जो एक जीवित टीका होता है और जिसे इंजेक्ट करने के बजाय ग्रहण किया जाता है, उत्परिवर्तन उत्पन्न हो सकता है। टीका वायरस एक उग्र स्वरूप में उत्परिवर्तित हो सकता है और इससे विरल मामलों में पैरालिटिक पोलियो उत्पन्न हो सकता है। इसी कारण से ओपीवी की जगह पर पूरी दुनिया भर में निष्क्रिय पोलियो टीके (आइपीवी) अपनाए जाएंगे। किसी जीवित, दुर्बल टीके से सुरक्षा अधिक समय तक बनी रहती है, जो किसी मृत या निष्क्रिय टीके द्वारा प्रदान की जाती है।

## मृत या निष्क्रिय टीके

दुर्बल टीकों का एक विकल्प है एक मृत या निष्क्रिय टीका। इस प्रकार के टीके किसी रोगाणु को निष्क्रिय कर तैयार किए जाते हैं, जिसमें खास तौर से ऊष्मा या रसायनों जैसे कि फॉर्मैल्डिहाइड या फॉर्मैलीन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे रोगाणु की प्रतिकृति बनाने की क्षमता नष्ट हो जाती है, पर यह "अखंड" बना रहता है, ताकि प्रतिरक्षी तंत्र इसे आसानी से पहचान सके। ("मृत" के स्थान पर प्रायः "निष्क्रिय" का इस्तेमाल किया जाता है, जो इस प्रकार के विषाणु निर्मित टीके का संकेत देता है, क्योंकि वायरस को प्रायः जीवित नहीं माना जाता है।)

चूंकि मृत या निष्क्रिय रोगाणु जरा भी प्रतिकृति नहीं बना सकते, इसलिए वे रोग पैदा करने में सक्षम एक अधिक उग्र रूप में नहीं लौट सकते हैं (जैसा कि ऊपर जीवित, दुर्बल टीकों के साथ चर्चा की जा चुकी है)। हालांकि वे जीवित टीकों की तुलना में कम समय की सुरक्षा प्रदान करते हैं और दीर्घकालिक प्रतिरक्षा के लिए उन्हें बूस्टर की आवश्यकता पड़ सकती है।

## टॉक्सॉयड्स

कुछ जीवाणु रोग स्वयं जीवाणु द्वारा नहीं पैदा होते हैं, बल्कि जीवाणु द्वारा निर्मित एक विष द्वारा उत्पन्न होते हैं। इसका एक उदाहरण है टिटनस-इसके लक्षण क्लॉस्ट्रीडियम टेटानीजीवाणु द्वारा नहीं पैदा होते हैं, बल्कि इसके द्वारा निर्मित एक तंत्रिकीय विष (टेटानोस्पैस्मिन) से उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार के रोगाणु से प्रतिरक्षण के लिए उस

विष को निष्क्रिय कर दिया जाता है जिससे रोग के लक्षण उभरते हैं। जैसा कि मृत या निष्क्रिय टीकों में प्रयुक्त जीवों या वायरस के साथ होता है, इसे फॉर्मैलीन जैसे रसायनों के उपचार से पूरा किया जाता है या इसके लिए ऊष्मा या अन्य विधियों का सहारा लिया जाता है।

निष्क्रिय विषों के इस्तेमाल से बने प्रतिरक्षण को टॉक्सॉयड्स कहा जाता है। टॉक्सॉयड्स को प्रायः मृत या निष्क्रिय टीका माना जाता है, पर कभी-कभी ये अपनी खुद श्रेणी बना लेते हैं, क्योंकि उनमें एक निष्क्रिय विष होता है, न कि वह एक निष्क्रिय जीवाणु होता है।

बच्चों को दिये जाने वाले टॉक्सॉयड्स प्रतिरक्षण में टिटनस और डिप्थीरिया के टीके शामिल हैं, जो संयुक्त रूप में उपलब्ध होते हैं।

## उप-इकाई तथा संयुग्मन टीके

उप-इकाई तथा संयुग्मन, दोनों ही टीकों में रोगाणुओं के केवल वही खंड मौजूद रहते हैं जिनके खिलाफ सुरक्षा मिलती है।

उप-इकाई टीका में प्रतिरक्षी तंत्र से अनुक्रिया पाने के लिए केवल एक लक्षित रोगाणु के हिस्से का इस्तेमाल किया जाता है। यह किसी रोगाणु से विशिष्ट प्रोटीन को पृथक कर उसे खुद एक एंटीजन के रूप में पेश कर दिया जाता है। अकोशिकीय कुकुर खांसी टीका तथा इन्फ्लुएंजा टीका (संक्षिप्त रूप में) उप-इकाई टीकों के उदाहरण होते हैं।

अन्य प्रकार के उप-इकाई टीके का निर्माण जेनेटिक इंजीनियरिंग के जरिए किया जा सकता है। किसी टीका प्रोटीन के लिए एक जीन कोडिंग को अन्य विषाणु में डाला जाता है या माध्यम में निर्माता कोशिकाओं डाला जाता है। जब कोई वाहक विषाणु जनन करता है या कोई निर्माता कोशिका चयापचयित होती है, तब टीका प्रोटीन का भी निर्माण होता है। इस विधि का अंत परिणाम एक रिकम्बिनेंट टीका होता है- यानी प्रतिरक्षी तंत्र प्रदर्शित प्रोटीन को पहचानता है और भविष्य में लक्षित विषाणु से सुरक्षा करता है। दुनिया भर में इस्तेमाल किया जाने वाले हेपाटाइटिस बी टीका एक रिकम्बिनेंट टीका होता है।

संयुग्मन टीके कुछ-कुछ रिकम्बिनेंट टीकों के जैसे ही होते हैं- उनका निर्माण दो भिन्न घटकों के एक संयोजन से होता है। हालांकि संयुग्मन टीके जीवाणुओं की स्तरों से निकले टुकड़ों से बनाए जाते हैं। ये स्तर रासायनिक रूप से एक वाहक प्रोटीन से जुड़े होते हैं और रिकम्बिनेंट का इस्तेमाल एक टीके के रूप में किया जाता है। संयुग्मन टीकों का इस्तेमाल एक शक्तिशाली, संयोजित प्रतिरक्षी अनुक्रिया पैदा करने में किया जाता है- विशेष कर पेश किया जा रहा जीवाणु का "टुकड़ा" खुद से एक प्रबल प्रतिरक्षी अनुक्रिया उत्पन्न नहीं करेगा, जबकि वाहक प्रोटीन ऐसा करता है। जीवाणु का टुकड़ा बीमारी नहीं पैदा कर सकता है, पर वह एक वाहक प्रोटीन के साथ संयोजित होकर यह भविष्य के संक्रमण के खिलाफ प्रतिरक्षा उत्पन्न कर सकता है। वर्तमान न्युमोकोकल व मेनिंगोकोकल जीवाणु संक्रमण के खिलाफ बच्चों के लिए इस्तेमाल में आने वाले टीकों का निर्माण इसी विधि से किया जाता है।

# वैक्सीन लगवाने के बाद शिशु के दर्द को कैसे कम करें

**शि** शु को वैक्सीन लगवाने के बाद दर्द होता है जिसकी वजह से वो कई घंटों तक रोते रहते हैं। वैक्सीनेशन के बाद होने वाले दर्द को मां कुछ तरीकों की मदद से कम कर सकती है।

शिशु को एक उम्र तक कुछ विशेष वैक्सीन लगवाना जरूरी होता है। वैक्सीन लगवाने के बाद दर्द होना सामान्य बात है और यह दर्द शिशु के साथ-साथ मां को भी पीड़ा पहुंचाता है। अगर टीकाकरण के बाद आप कुछ आसान टिप्स अपनाएं तो वैक्सीन के बाद शिशु को होने वाले दर्द को कम कर सकती हैं।

यहां हम आपको कुछ ऐसे ही टिप्स देने जा रहे हैं जो टीकाकरण के बाद शिशु के दर्द को कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

- शांत माहौल दें
- वैक्सीन लगवाने के बाद बच्चे बहुत रोते हैं और इस वजह से उनमें थकान और चिड़चिड़ापन हो सकता है। वैक्सीन लगवाने के बाद बच्चे को आरामदायक, सामान्य तापमान और शांत कमरे में रखें। उसे ढीले और आरामदायक कपड़े पहनाकर रखें।
- इसके अलावा वैक्सीन लगवाने के दौरान और बाद में शिशु को गोद में रखें। हो सकता है कि बच्चे को आपके स्किन कॉन्टैक्ट से आराम महसूस हो।
- नारियल तेल में सैचुरेटेड फैट होता है जो शिशु की त्वचा को मुलायम और मॉइस्चराइज रखता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीवायरल गुण होते हैं जिससे रैशज के इलाज में मदद मिलती है।
- आधा चम्मच शुद्ध नारियल तेल लें और उसे हथेलियों पर लगाकर प्रभावित हिस्से की मालिश करें। दिन में दो से तीन बार इस नुस्खे को अपनाएं।
- इसमें उच्च मात्रा में मौजूद प्रोटीन शिशु की त्वचा को मुलायम करता है। इसमें सैपोनिन नामक यौगिक भी होता है जो स्किन के रोमछिद्रों से धूल-मिट्टी और तेल को हटाता है। ओटमील के एंटी-इंफ्लामेट्री गुण डायपर रैशज की वजह से होने वाली जलन और सूजन को भी दूर करता है।
- एक चम्मच सूखे ओटमील को शिशु के नहाने के पानी में मिला दें। इस पानी में शिशु को 15 से 20 मिनट के लिए बैठाएं। अब शिशु को पानी से बाहर निकाल कर अच्छी तरह से पोंछ लें। ऐसा आपको दिन में दो बार करना है।
- सेंधा नमक में सूजन-रोधी गुण और उच्च मात्रा में मैग्नीशियम होता है। ये त्वचा की जलन और सूजन को कम करने में मदद करता है।



- एक टब पानी में आधा कप सेंधा नमक डालें। अब 15 से 20 मिनट तक शिशु को नमक के पानी में बैठाकर रखें। आपको ये उपाय हफ्ते में दो से तीन बार करना है।
- दही में सूजन-रोधी और प्रोबायोटिक होते हैं जो कई तरह के यीस्ट एवं माइक्रोबियल इंफेक्शन पर असरकारी होते हैं। अगर आपने शिशु को ठोस आहार देना शुरू कर दिया है तो डायपर रैशज के घरेलू इलाज के तौर पर बच्चे के आहार में दही को शामिल करना शुरू कर दें।
- इसके अलावा आप डायपर रैश वाली जगह पर दही लगा भी सकती हैं। आपको ये उपाय रोज करना है।
- एलोवेरा में अनेक औषधीय गुण होते हैं। ये रैशज की वजह से होने वाली जलन और सूजन को कम कर त्वचा को ठंडक प्रदान करता है। इसमें एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं तो डायपर रैश पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म कर सकते हैं। बच्चों को डायपर रैशज से बचाने के लिए निम्न तरीके अपनाए जा सकते हैं - डायपर गीली होने पर तुरंत बदल दें। डायपर बदलने पर शिशु के यौन अंगों को अच्छी तरह से साफ करें। डायपर को ज्यादा टाइट न बांधें। बच्चे के कपड़ों को हल्के वॉशिंग पाउडर से धोएं। शिशु की त्वचा को ज्यादा तेजी से रगड़ें नहीं बल्कि हल्के हाथ से पोंछें। जितना हो सके बच्चे की स्किन को सूखा रखें। स्किन को सांस लेने दें और इसके लिए बच्चे को हर समय डायपर पहनाकर न रखें।

## कारगर तरीके आजमाएं

एक स्टडी में सामने आया है कि कुछ आसान तरीके वैक्सीनेशन के बाद दर्द को कम करने में मददगार साबित होते हैं। इसमें स्वेडलिंग (कपड़े में लपेटना), साइड या पेट के बल लेटना, शांत रहना, झूला झुलाना और दूध पिलाना शामिल है।

वैक्सीनेशन के बाद होने वाले दर्द को कम करने के लिए बच्चे का ध्यान भटकाएं। उसे किताबों, खिलौनों या किसी गेम में उलझाकर रखने की कोशिश करें।

## मां का दूध

माना जाता है कि मां के दूध में दर्द निवारक गुण होते हैं। वैक्सीन लगवाने के दौरान और बाद में ब्रेस्टफीडिंग करवाना शिशु के लिए फायदेमंद होता है।

## खूब तरल पदार्थ दें

यदि शिशु 6 महीना का नहीं हुआ है तो उसे वैक्सीनेशन के तुरंत बाद दूध पिलाएं, लेकिन अगर बच्चे ने ठोस आहार लेना शुरू कर दिया है तो उसे सिर्फ तरल पदार्थ ही दें और पहले 24 घंटे तक कम ही खिलाएं। ऐसे में आप बच्चे को प्यूरी, सूप और मैश फूड दे सकती हैं। बच्चे को जो भी खाना अच्छा लगता है, वैक्सीनेशन के बाद उसे वो जरूर दें।

## दर्द निवारक क्रीम

वैक्सीन लगवाने के बाद होने वाले दर्द को कम करने के लिए आप किसी दर्द निवारक क्रीम का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। ये लगभग एक घंटे में असर दिखाना शुरू करती हैं। हालांकि, डॉक्टर के परामर्श के बिना किसी भी दवा या क्रीम का इस्तेमाल न करें।

सिकाई से भी दर्द कम करने में काफी आराम मिलता है। आप दर्द वाले हिस्से पर ठंडी सिकाई कर सकते हैं। इससे प्रभावित हिस्सा सुन्न हो जाता है और बच्चे को दर्द महसूस नहीं होता है। हालांकि, इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे ज्यादा ठंडापन सहन नहीं कर पाते हैं इसलिए ज्यादा ठंडी सिकाई और लंबे समय तक आईस पैक को स्किन पर लगाकर नहीं रखें।

वैक्सीन लगवाने के बाद स्किन पर लालिमा, सूजन और दर्द होता है। वैक्सीनेशन के 24 घंटे के अंदर बुखार आ सकता है जो कि एक या दो दिनों तक रह सकता है। इसे लेकर आपको घबराने की जरूरत नहीं है। इस तरह का प्रभाव वैक्सीन लगवाने के बाद आता ही है।

# गर्भावस्था में टीकाकरण

गर्भावस्था के समय महिलाओं में रोग-प्रतिरोधक क्षमता कुछ कम हो जाती है। इससे मां और शिशु को संक्रमण हो सकता है और उसके कई गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते हैं। मां और शिशु को इन संक्रमण से बचाने का सबसे सरल तरीका टीकाकरण है। गर्भावस्था में टीकाकरण कई बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है। इस लेख में आपको गर्भावस्था के दौरान लगाने वाले टीकों से जुड़े कई सवालों के जवाब मिलेंगे।

## टीकाकरण क्यों जरूरी है?

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में विभिन्न तरह के बदलाव आते हैं। इस दौरान उनका शरीर संक्रामक रोगों के प्रति संवेदनशील हो जाता है। ऐसे में गर्भावस्था के दौरान मां और शिशु की रक्षा के लिए सिर्फ पौष्टिक भोजन और व्यायाम ही काफी नहीं है। कुछ अन्य बातों पर भी गौर करने की जरूरत है और टीकाकरण उन्हीं में से एक है।

## क्या टीकाकरण सुरक्षित है?

गर्भावस्था के दौरान योग्य डॉक्टर से टीके लगवाना सुरक्षित है। शोध से पता चलता है कि काली खांसी और फ्लू के टीके गर्भवती महिला को महत्वपूर्ण सुरक्षा प्रदान करते हैं। विशेषज्ञ हर टीके की सुरक्षा का बारीकी से निरीक्षण करते हैं। इन टीकों का परीक्षण एफडीए की देखरेख में किया जाता है। साथ ही एफडीए और सीडीसी द्वारा प्रत्येक टीके की निगरानी की जाती है।

## क्या टीके आपके अजन्मे बच्चे के लिए हानिकारक हो सकते हैं?

वैसे तो सभी टीके माता और गर्भ में पल रहे शिशु के लिए लाभदायक हैं, फिर भी विशेषज्ञ लाइव वायरस के टीके गर्भवती महिलाओं को न देने की सलाह देते हैं। ये टीके अजन्मे शिशु के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

## गर्भवती होने से पहले के टीके

सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार, कुछ टीके गर्भावस्था से एक महीने या उससे पहले लगवाने चाहिए। डॉक्टर की सलाह पर कुछ टीके लगवाए जा सकते हैं, जैसे- **MMR (खसरा, मम्स व रूबेला)**- रूबेला ऐसी गंभीर बीमारी है, जिसके परिणामस्वरूप

गर्भपात या फिर अन्य कोई गंभीर नकारात्मक स्थिति बन सकती है। इस बीमारी के खिलाफ सबसे अच्छी सुरक्षा MMR (खसरा-मम्स-रूबेला) वैक्सीन है।

**हेपेटाइटिस-बी**- अगर गर्भावस्था के दौरान हेपेटाइटिस-बी संक्रमण है, तो यह जन्म के बाद शिशु को भी हो सकता है। हेपेटाइटिस-बी बच्चे के लिए गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। इसलिए, हेपेटाइटिस-बी के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको टीका लगवाने की आवश्यकता है या नहीं।

## गर्भावस्था में कौन-कौन से टीके लगाने की सलाह दी जाती है?

सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान कुछ गंभीर बीमारियों से बचाने के लिए टीका लगवाने की आवश्यकता होती है। साथ ही डॉक्टर की सलाह से कुछ अन्य टीके भी लगवाने चाहिए- **टीडैप वैक्सीन**- टिटनेस, डिप्थीरिया और पर्टुसिस बहुत गंभीर बीमारियां हैं। इस टीके को लगाने से शिशु को एकसाथ टेटनस, काली खांसी और डिप्थीरिया से बचाया जा सकता है। इसके अलावा, गर्भवती स्त्री को टिटनेस टॉक्साइड (टीटी) के 2 टीके लगाए जाते हैं। टिटनेस टॉक्साइड वैक्सीन का उपयोग टिटनेस के खिलाफ रक्षा के लिए किया जाता है। गर्भावस्था

के प्रारंभिक दिनों में टीटी-1 का टीका लगाया जाता है और इसके चार हफ्तों के बाद टीटी-2 टीका लगाया जाता है। इसके बाद अगर अगले तीन वर्ष के अंदर महिला फिर से गर्भवती होती है, तो उसे इस बार सिर्फ बूस्टर टीटी का टीका ही लगाया जाएगा।

**इंफ्लुएंजा का टीका** - गर्भवती महिलाओं (दो सप्ताह के प्रसव के बाद) की प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय और फेफड़े फ्लू के कारण प्रभावित हो सकते हैं। इससे गंभीर बीमारी होने का खतरा रहता है। यह गर्भ में पल रहे शिशु के लिए भी हानिकारक हो सकता है। इसलिए, इंफ्लुएंजा का टीका लगवाना जरूरी है। अध्ययनों से पता चलता है कि गर्भवती महिलाओं को दिया जाने वाला इंफ्लुएंजा का टीका 6 महीने की आयु तक के शिशुओं की इंफ्लुएंजा नामक बीमारी को 63% तक कम कर देता है।

**वूपिंग कफ (काली खांसी) का टीका**- निमोनिया और मस्तिष्क की सूजन जैसी की गंभीर जटिलताओं के कारण वूपिंग कफ अर्थात काली खांसी होती है। यह स्थिति गर्भ में पल रहे शिशु के लिए खतरनाक हो सकती है। डॉक्टर, तीसरी तिमाही (गर्भावस्था के 27 और 36 सप्ताह के बीच) में जल्द से जल्द यह टीका लगवाने की सलाह देते हैं। वैसे Tdap टीके में ही इस रोग का टीका शामिल होता है।

| वैक्सीन     | वैक्सीन देने का सही समय  | खुराक  | कहां लगेगा टीका |
|-------------|--|--------|-----------------|
| टीटी - 1    | गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में  | 0.5 ml | बांह के ऊपर     |
| टीटी - 2    | टीटी - 1 के 4 सप्ताह के बाद  | 0.5 ml | बांह के ऊपर     |
| टीटी बूस्टर | पिछले 3 वर्षों में अगर गर्भवती महिला टीटी के 2 टीके लगवा चुकी है, तो उसे वर्तमान गर्भावस्था के समय सिर्फ बूस्टर टीटी का टीका ही दिया जाना चाहिए। | 0.5 ml | बांह के ऊपर     |



# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

**यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक**

**चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।**

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमें जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद


—एक मरीज

**मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए**

**मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

**Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287**

Watch us on  YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

# गर्भावस्था में टीटी का टीका लगवाना जरूरी

**आ** पको और आपके अजन्मे शिशु को टेटनस इनफेक्शन से बचाने के लिए गर्भावस्था के दौरान टेटनस टॉक्साइड (टी.टी.) का टीका लगाया जाता है। टेटनस एक जानलेवा बीमारी है, जिसका कोई इलाज नहीं है। मगर टीटी के टीके के जरिये इससे आसानी से बचा जा सकता है। टेटनस जीवाणु (बैक्टीरिया) से संक्रमित होने पर यह बीमारी हो सकती है। यह बैक्टीरिया आमतौर पर मिट्टी और धूल में पाया जाता है और खुले घाव के जरिये शरीर में प्रवेश कर लेता है।

टीटी का इंजेक्शन लगवाने पर आपका शरीर रोग प्रतिकारक (एंटीबॉडीज) का उत्पादन करता है, जो कि टेटनस बैक्टीरिया से लड़ती हैं और इस बीमारी को होने से बचाती हैं। गर्भावस्था में यह इंजेक्शन लगवाने पर आपकी एंटीबॉडीज गर्भ में पल रहे शिशु तक भी पहुंच जाती हैं। जन्म के बाद शिशु को जब तक पहला टीटी का टीका नहीं लगता, तब तक वह आपकी एंटीबॉडीज के जरिये शुरुआती कुछ महीनों तक इस बीमारी से बचा रह सकता है। शिशु को टीटी का टीका आमतौर पर जन्म के छह से आठ हफ्तों के बीच डीटीपी टीके के तहत दिया जाता है।

आपको गर्भावस्था में टीटी का इंजेक्शन कब लगेगा और कितने इंजेक्शन लगेगे, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि क्या आपने हाल ही में टीटी का टीका लगवाया है, आप कितनी बार गर्भवती हो चुकी हैं और आपकी गर्भावस्थाओं में कितना अंतर रहा है।

यदि यह आपकी पहली गर्भावस्था है और बचपन व वयस्कता में आपने सभी नियमित टीके लगवाए हैं, तो शायद आपको टीटी के दो टीके लगवाने होंगे। इन टीकों की हर खुराक में कम से कम चार हफ्तों का अंतर होना चाहिए। आपकी डॉक्टर यह निर्णय लेंगी कि आपको गर्भावस्था के



किस महीने में ये टीके लगाए जाएं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की सलाह है कि जिन महिलाओं ने कभी टीके नहीं लगवाए हैं या टीकाकरण का कोई रिकॉर्ड नहीं है, उन्हें गर्भावस्था में टीटी के इंजेक्शन की पहली खुराक जल्द से जल्द लगवा लेनी चाहिए। पहली खुराक के चार हफ्तों बाद दूसरी खुराक लगवानी चाहिए। दूसरी खुराक के छह महीने बाद तीसरी खुराक लगनी चाहिए।

इसलिए हो सकता है डॉक्टर के साथ पहले प्रसवपूर्व अप्वाइंटमेंट के दौरान ही आपको टीटी के टीके की पहली खुराक दे दी जाए और शिशु का जन्म होने तक तीन खुराकें तक दी जा सकती हैं।

पहली गर्भावस्था में यदि टीटी के टीकों की दो खुराकें लगी हैं, तो आप अगले तीन साल तक टेटनस से प्रतिरक्षित रह सकती हैं। यदि आपको तीन खुराकें लगी हैं, तो पांच सालों तक आपका टेटनस से बचाव रहेगा। इसलिए यदि आप इस

समय सीमा के अंदर दोबारा गर्भवती हो जाती हैं, तो आपको शायद केवल एक बूस्टर खुराक लेने की जरूरत होगी। यदि आपकी पहली और दूसरी गर्भावस्था के बीच ज्यादा अंतर है, तो आपको शायद टीके की दो खुराक लेनी होंगी।

टीटी का इंजेक्शन लगने के बाद उस जगह काफी दर्द महसूस हो सकता है। डॉक्टर इंजेक्शन उस जगह लगाएंगी, जहां उन्हें लगे कि आपको सबसे कम दर्द होगा - शायद आपके नितंब पर। मगर आपको इंजेक्शन लगे स्थान पर कुछ दिनों तक दर्द रह सकता है।

दर्द से राहत पाने और सूजन कम करने के लिए आप उस जगह आइस पैक लगा सकती हैं। दर्द कम करने के लिए आईबूप्रोफेन न लें, क्योंकि इसे गर्भावस्था में सुरक्षित नहीं माना जाता। यदि आपको दर्दनिवारक दवा लेने की जरूरत हो, तो इसकी बजाय पैरासिटामोल लें। मगर, जहां तक संभव हो दर्दनिवारक दवा का सेवन न करें और बर्फ से उस जगह को सुन्न करें।

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

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# शिशु के जन्म के 24 घंटे के अन्दर दिए जाने वाले टीके

**₹** स लेख में हम चर्चा करेंगे की आप अपने शिशु को उसके जन्म के चौबीस घंटे (24 hours) के भीतर कौन कौन से टीके जरूर लगवाएं। अगर कुछ विशेष परिस्थितियों में आप के शिशु को ये टीके चौबीस घंटे (24 hours) भीतर नहीं लग सकते हैं तो कम-से-कम आप की कोशिश यह होने चाहिए की आप का शिशु अस्पताल छोड़ने से पहले यहां बताये गए टीके अवश्य लगवा ले।

## विटामिन 'के' का इंजेक्शन

वैसे तो यह कोई टीका नहीं है - परन्तु आप के शिशु के जन्म होते ही यह इंजेक्शन अस्पताल में लगा दिया जाता है। आप के शिशु को लगने वाला यह पहला इंजेक्शन होता है। हर अस्पताल में यह एक standard procedure की हर शिशु को जन्म होने के कुछ ही समय के भीतर यह टीका लगा दिया जाये।

## मुँह में दिया जाने वाला पोलियो वैक्सीन

यह टीका आप के शिशु को पोलियो के वायरस से बचाते हैं। पोलियो का वायरस शिशु के nervous system पर आक्रमण करता है और शारीर को लकवा ग्रस्त कर देता है। लेकिन जिन बच्चों को मुँह में दिया जाने वाला पोलियो वैक्सीन दिया जाता है - उन बच्चों में पोलियो के वायरस से लड़ने के लिए एंटीबाडीज पैदा हो जाता है और शिशु पोलियो के वायरस से सुरक्षित हो जाता है। मुँह में दिया जाने वाला पोलियो वैक्सीन के बारे में अधिक जानकारी के लिए यहां क्लिक करें। भारत पोलियो मुक्त राष्ट्र घोषित किया जा चुका है - मगर इसका टीका अभी भी इसलिए दिया जाता है ताकि पोलियो की बीमारी फिर से दुबारा न आ जाये।

## हेपेटाइटिस 'बी' वैक्सीन

हेपेटाइटिस बी एक ऐसी बीमारी है जो रक्त, थूक आदि के माध्यम से इसका संक्रमण फैलता है। हेपेटाइटिस बी के बारे में कहा जाता है की इसमें उपचार से बेहतर बचाव है इस रोग से बचने के लिए छह महीने के अंदर तीन टीके लगवाए जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है की दुनिया भर में ढाई करोड़ लोगों को लिवर की गंभीर बीमारी है। हेपेटाइटिस बी से हर साल अत्यधिक मृत्यु होती है, परन्तु इस का टीका लगवाने से यह खतरा 95 % तक कम हो जाता है। अपने शिशु को जन्म के कुछ ही समय के अंदर बच्चे को यह टीका लगवाएं। हेपेटाइटिस 'बी' वैक्सीन के टिके के बारे में सम्पूर्ण जानकारी यहां प्राप्त करें।



## बीसीजी का टीका

BCG वैक्सीन शिशु को टीबी की बीमारी से सुरक्षा प्रदान करता है। बीसीजी का टीका शिशु को जन्म से पंद्रह दिनों के भीतर लगाना जरूरी है। यह टीका अधिकांश मामलों में शिशु को अस्पताल में ही लगा दिया जाता है। बीसीजी का टीका के शिशु को ओरल पोलियो का (जीरो) डोज भी पिलाया दिया जाता है। बीसीजी का टीका बहुत सस्ता, सुरक्षित और आसानी से मिल जाने वाला टीका है। BCG का पूरा नाम है Bacillus Calmette-Guerin और यह एक तरह का वैक्सीन है तो शिशु को पूरी उम्र भर टीबी की बीमारी से बचाने के लिए दिया जाता है।

## शिशु को टीकाकरण के बाद कैसे

### आराम पहुंचाएं

**टीकाकरण के दुष्प्रभाव-** शिशु के जन्म के बाद या दुसरे दिन तक ये टीके दिए जाने पे शिशु में कोई भी टीके का साइड इफेक्ट देखने को नहीं मिला है।

बीसीजी का टीका से शिशु के शरीर पे

निशान पड़ जाता है जिस जगह पे त्वचा पे टीका दिया जाता है। यह निशान तुरंत तो पता नहीं चलता है मगर समय के साथ जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है, यह निशान आपको दिखाई देगा। हालाँकि कुछ बच्चों में कोई भी निशान नहीं पड़ता है।

## शिशु को टीकाकरण के बाद कैसे आराम पहुंचाएं

शिशु को टीकाकरण से बहुत तकलीफ होती है। यही कारण है की शिशु को टीका लगने के बाद वो बहुत रो सकता है। शिशु को टीकाकरण के बाद आराम पहुंचने के बहुत से तरीका हैं और उनमें से एक सबसे सरल तरीका है की आप शिशु को स्तनपान कराएँ। स्तनपान कराने से उसे दर्द में आराम मिलता है। अगर आप किसी कारणवश अपने शिशु को स्तनपान नहीं करा पा रहे हैं तो आप को दुखी होने की आवश्यकता नहीं है। आप अपने शिशु को अपने छाती से सटा के रखिये - इससे भी शिशु को दर्द में बहुत राहत मिलेगी।

# कोरोना का टीका लेना है या लिया है तो जानें आपको क्या करना चाहिए, क्या नहीं

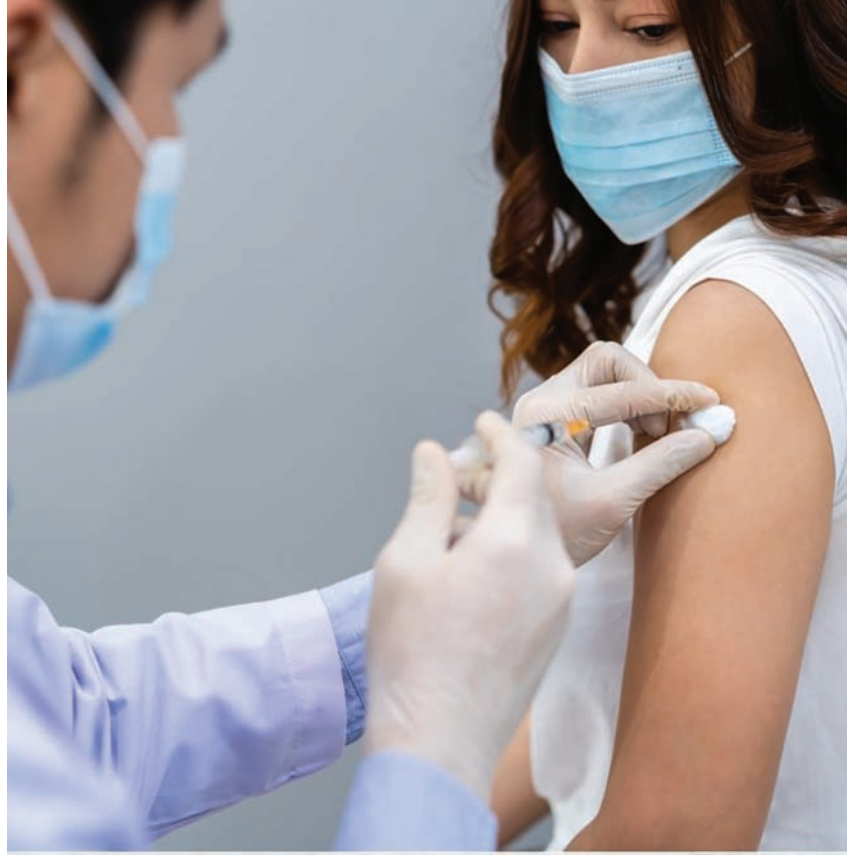
**दे** श में कोविड-19 महामारी के खिलाफ टीकाकरण अभियान जोरों पर चल रहा है। अब तक करोड़ों लोगों को कोरोना वैक्सीन लगाई जा चुकी है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि टीका लगने से पहले और बाद में आपको क्या करना चाहिए, क्या नहीं...

## टीका लगने से पहले

- अगर आपको को किसी दवा से एलर्जी है तो कोरोना टीका लगवाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेना चाहिए। कंफ्लिट ब्लड काउंट (CBC), C-रिएक्टिव प्रोटीन (CRP) या इम्यूनोग्लोब्युलिन-E (IgE) लेवल की जांच की जा सकती है।
- अगर टीका लेने से पहले कोई दवाई खाने को कहा गया हो तो जरूर खाएं। टीकाकरण को लेकर किसी तरह का तनाव न पालें, बिल्कुल सहज रहें।
- डाइबिटीज या ब्लड प्रेशर के मरीज को टीका लेने से पहले शुगर और ब्लड प्रेशर लेवल को सामान्य स्तर पर लाने की जरूरत है। कैंसर के मरीजों और खासकर जिनकी कीमोथेरेपी हुई है, उन्हें डॉक्टरों की सलाह माननी चाहिए।
- कोविड के इलाज के दौरान जिन्हें ब्लड प्लाज्मा या मोनोक्लोनल एंटीबॉडीज चढ़ाया गया हो या फिर जो पिछले डेढ़ महीनों में कोरोना से संक्रमित हुए हों, उन्हें अभी वैक्सीन नहीं लेना चाहिए।

## टीका लग जाने के बाद

- टीका लगवाने के बाद वैक्सीन सेंटर में तब तक जरूर रुके रहें जब तक कि आपको जाने की अनुमति नहीं दी जाए। सेंटर पर आपको इसलिए रुकने को कहा जाता है ताकि परखा जा सके कि टीका लगने से आपमें कोई साइड इफेक्ट तो नहीं हो रहा है।
- जहां सूई चुभोई गई है, वहां थोड़ी सी सूजन और हल्का बुखार सामान्य लक्षण हैं। टीका लगने के बाद सूजन और बुखार हो तो



बिल्कुल नहीं घबराएं। संभवतः थोड़ी ठंड और थकान भी महसूस हो। ये सब सामान्य है।

- वैक्सीन हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को बाहरी खतरों से लड़ना सिखाता है। कोविड-19 की वैक्सीन भी शरीर में कोरोना वायरस के संक्रमण के खिलाफ लड़ने की ताकत पैदा करती है, लेकिन इसमें कुछ सप्ताह लग जाते हैं। ये मत समझें कि वैक्सीन लगा लिया तो अगले ही पल आप कोरोना वायरस के खिलाफ सुरक्षित हो गए।
- मतलब ये कि आप टीका लगने के बाद कुछ

दिनों तक आप कोविड-19 मरीज के संपर्क में आए तो आपको भी संक्रमण हो सकता है क्योंकि टीका लेने के बाद कोरोना के खिलाफ प्रतिरक्षा तंत्र विकसित होने में कुछ हफ्ते लग जाते हैं।

- ऐसे में टीका लगवाने के बाद भी कोरोना संक्रमण से बचने के लिए तय निर्देशों का पालन करते रहें। इनमें मास्क लगाना, सुरक्षित दूरी बनाए रखना, खांसने-छींकने के दौरान एहतियात बरतना जैसे निर्देश शामिल हैं।



### मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएं

**नशा नाश का ड्रा, नशामुक्ति है उदार**

# Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

## मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

# कोविड-19 टीकाकरण

## क्यों जरूरी है और कब तक बनी रहेगी इम्युनिटी



**को** रोना संक्रमण को खत्म करने के लिए दुनियाभर में टीकाकरण अभियान तेजी पर है। भारत में 8.31 करोड़ से ज्यादा टीके लगाए जा चुके हैं। ऐसे में लोग यह जानना चाहते हैं कि ये टीके कितने समय तक कोरोना के खिलाफ प्रभावी रहेंगे। आइए जानते हैं कि कोविड-19 का टीका लेना कितना जरूरी है और इसके प्रभाव की अवधि को लेकर वैज्ञानिक क्या कहते हैं..

### घातक वायरस से लड़ने में कितनी मददगार है वैक्सीन

वैक्सीन हमारे शरीर में कोविड-19 के खिलाफ इम्युनिटी के विकास में मदद करती है। यह हमारी रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ा देती है और शरीर में एंटी बॉडी विकसित करती है। विशेषज्ञों का मानना है कि कई वैक्सीन तो कोरोना वायरस के ब्रिटेन व दक्षिण अफ्रीकी वैरिएंट के खिलाफ भी प्रभावी हैं।

अमेरिकी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड

प्रिवेंशन (सीडीसी) ने चार हजार स्वास्थ्य कर्मियों और अग्रिम पंक्ति में काम करने वाले लोगों के टीकाकरण के बाद प्रभावों का अध्ययन किया। पाया गया कि फाइजर-बायोएनटेक व मॉडर्ना की वैक्सीन 80 फीसद तक प्रभावी रहीं, जबकि दूसरी खुराक के बाद उनका प्रभाव 90 फीसद हो जाता है। वहीं सीरम का कहना है कि कोविशील्ड वैक्सीन को अगर दो-तीन महीने के अंतराल में दिया जाए तो वह 90 फीसद तक प्रभावी साबित होती है। कोवैक्सीन को भी 90-59 फीसद असरदार माना जा रहा है।

### कितना अहम है टीका लेना

कोविड-19 का खतरा बुजुर्गों के साथ-साथ युवाओं को भी है। इसलिए, सभी लोगों को कोविड वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए। हालांकि, कोरोना संक्रमण के ट्रेंड और वैक्सीन की उपलब्धता को देखते हुए फिलहाल टीकाकरण जारी है। अध्ययनों में पाया गया है कि 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग कोरोना संक्रमण के प्रति

अपेक्षाकृत ज्यादा संवेदनशील होते हैं। इसलिए, यह जरूरी है कि इस उम्र वर्ग के लोग कोरोना वैक्सीन जरूर लगवाएं।

### बरतते रहें एहतियात

विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आपने कोविड-19 वैक्सीन ले ली है तब भी मास्क पहनने, शारीरिक दूरी और साफ-सफाई आदि एहतियातों का ध्यान रखें। वैक्सीन कोरोना से लड़ने में मदद करती है, लेकिन उसका असर एक नियत अवधि के बाद होता है। ऐसे में संक्रमण के प्रति सतर्क रहना ज्यादा उपयोगी होता है।

### कब तक रहता है असर

फाइजर-बायोएनटेक की वैक्सीन के तीसरे दौर के परीक्षण में पाया गया था कि यह छह महीने तक लोगों को वायरस से बचा सकती है। कुछ वैक्सीन का असर छह महीने से सालभर तक माना जा रहा है।

### प्रिय पाठक,

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

**9826042287 . 9424083040**

ई-मेल - [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

संपादक



# कोरोना का टीका लगाने के बाद इन चीजों से परहेज

**टी** का लगाने के बाद भी सावधानियां बरतनी बेहद जरूरी है। ऐसे में एक्सपर्ट्स ने वैक्सीन लगाने के बाद खाने की कुछ चीजों से परहेज करने के बारे में बताया है। तो आइए जानते हैं कोरोना का टीका लगाने के बाद हमें कौन-कौन चीजों से परहेज करना हो जरूरी है। मोटापा या बीएमआई बढ़ाने वाली चीजों को लेकर आपको सतर्क रहना जरूरी है क्योंकि एक्सपर्ट के अनुसार टीकाकरण लगाने के बाद हमें ऐसी चीजों से परहेज करना होगा जिससे मोटापा बढ़ता है। ऐसे में हमें शुगर ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स, फास्ट फूड, प्रोसेस्ड फूड खाने से बचना होगा क्योंकि यह कोरोना वैक्सीन शॉट के प्रभाव को कम कर देगा।

एक रिपोर्ट के अनुसार वैक्सीन लगाने के बाद हमें एल्कोहॉलिक पदार्थों का सेवन भी पूरी तरह से बंद करना होगा क्योंकि इनमें फैट, सोडियम, शुगर की अत्यधिक मात्रा वजन बढ़ने के साथ-साथ डायबिटीज, जोड़ों में दर्द, किडनी की समस्या, हार्ट डिजीज, हाई कॉलेस्ट्रॉल और हार्मोनल जैसी समस्या भी पैदा करता है जिससे वैक्सीन पर प्रभाव पड़ सकता है।



वहीं देश में वैक्सीन की शुरुआत से पहले ही कई सवाल उठने शुरू हो गए थे। लेकिन दोनों वैक्सीन के कोई भी गंभीर साइड इफेक्ट्स सामने नहीं आए हैं। इनसे हल्का बुखार, सिरदर्द या बदन दर्द आदि हो सकता है, जो कि आम बात है। स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन का कहना है कि ऐसे मामूली लक्षण किसी भी वैक्सीन को लगाने पर हो सकते हैं, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। जबकि कंपनी की ओर से जारी फैक्टशीट में

दावा किया गया है कि 10 फीसदी लोगों में ऐसी परेशानी आ सकती है जो सामान्य है। वैक्सीन लगाने के बाद आधा घंटा तक सेंटर पर ही रहना अनिवार्य है ताकि निगरानी हो सके। किसी तरह के साइड इफेक्ट्स से निपटने के लिए अलग से सेंटर बनाए गए हैं। वैक्सीन का गंभीर साइड इफेक्ट्स होने पर सरकार की तरफ से चिह्नित और ऑर्थोराइज्ड सेंटर्स और अस्पताल में इलाज करवाया जाएगा।

## सेहत एवं सूरत के स्वामित्व एवं अन्य विवरण के संबंध में घोषणा फार्म 4 (नियम 8 देखिए)

- |  |  |
|--|--|
| 1. प्रकाशन का स्थान  | : 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत |
| 2. प्रकाशन अवधि  | : मासिक  |
| 3. मुद्रक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)   | : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>: हां<br>: .....       |
| 4. प्रकाशक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)<br>पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>: हां<br>: .....       |
| 5. संपादक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)<br>पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत  | : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>: हां<br>: .....       |
| 6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के नाम स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों        | : नहीं   |

मैं अश्विनी कुमार द्विवेदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

दिनांक : 06.03.2022

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
प्रकाशक के हस्ताक्षर

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



# ब्रेस्ट कैंसर : जल्द पहचान से बचती है जान

## कैसे होता है कैंसर

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

## जानें कैसे होता है ब्रेस्ट कैंसर का उपचार

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

### रेडिएशन थेरेपी

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

### कीमोथेरेपी

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

प्रतिशत तक कम हो जाती है।

### हार्मोनल थेरेपी

एरोमाटेज इनहिबिटर्स जैसी दवाएं, हार्मोनल थेरेपी का अन्य प्रकार हैं। इन दवाओं में शामिल हैं- एनास्ट्रोजोल (आरिमिडेक्स), एक्सेमेस्टेन (एरोमासिन) और लेट्रोजोल (फीमेरा)। ये ओवरी के अलावा सभी अन्य टिशुओं में एस्ट्रोजेन का बनना रोककर शरीर में एस्ट्रोजेन की मात्रा घटा देती हैं। ये दवाएं मेनोपॉज वाली महिलाओं में बहुत लाभदायक हैं क्योंकि मेनोपॉज के बाद ओवरी में एस्ट्रोजेन का बनना रुक जाता है।

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



## देखें कि ये बदलाव तो नहीं हैं

- ब्रेस्ट या निपल के साइज में कोई असामान्य बदलाव
- कहीं कोई गांठ (चाहे मूंग की दाल के बराबर ही क्यों न हो) जिसमें अक्सर दर्द न रहता हो, ब्रेस्ट कैंसर में शुरुआत में आम तौर पर गांठ में दर्द नहीं होता
- कहीं भी स्किन में सूजन, लाली, खिंचाव या गठ्ठे पड़ना, संतरे के छिलके की तरह छोटे-छोटे छेद या दाने बनना
- एक ब्रेस्ट पर खून की नलियां ज्यादा साफ दिखना
- निपल भीतर को खिंचना या उसमें से दूध के अलावा कोई भी लिक्विड निकलना
- ब्रेस्ट में कहीं भी लगातार दर्द  
(नोट : जरूरी नहीं है कि इनमें से एक या ज्यादा लक्षण होने पर कैंसर हो ही। वैसे भी युवा महिलाओं में 90 परसेंट गांठें कैंसर-रहित होती हैं। लेकिन 10 परसेंट गांठें चूँकि कैंसर वाली हो सकती हैं, इसलिए डॉक्टर से जरूर जांच कराएं।)

## जांच

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

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

# डार्क सर्कल : आंखों के नीचे के काले घेरे



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

## लक्षण

आंखों के नीचे काले घेरे, आंखों के नीचे सूजन या बदरंग त्वचा **अनुवांशिक** : ज्यादातर मामलों में डार्क सर्कल अनुवांशिक कारणों से होते हैं।

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

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

**एनीमिया** : खाने में पोषक तत्वों की कमी के कारण आंखों के काले घेरे हो सकते हैं। कई बार आयरन डेफिशियेंसी इसकी बड़ी वजह होता है। शरीर में रक्त की कमी हो जाती है जिससे आंखों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कई बार

गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान भी डार्क सर्कल की समस्या हो सकती है।

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

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

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

### डार्क सर्कल के अन्य कारण

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

## डार्क सर्कल के लिए घरेलू उपचार

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

### टमाटर

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

### कच्चा आलू

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

# मेनोपॉज से न घबराएं



**जि** स तरह पहली बार पीरियड्स होना या फिर पहली बार गर्भ धारण करना कोई बीमारी नहीं है, ठीक उसी तरह मेनोपॉज भी कोई बीमारी नहीं है। क्या है मेनोपॉज और इस दौरान होने वाली समस्याओं से कैसे निबटें। अधिकांश महिलाओं को 45-50 वर्ष की उम्र में पीरियड्स बंद हो जाता है। इस अवस्था को मेनोपॉज कहते हैं। जानकारी के अभाव में कई महिलाओं को मेनोपॉज के दौरान कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। पीरियड्स बंद होने का कारण अंडाशय में एस्ट्रोजन हार्मोन का खत्म हो जाना है। अंडाशय के अंडों की भी एक आयु होती है जो कि समय के साथ-साथ क्षीण हो जाती है। इसके कारण मस्तिष्क में ठीक से सिग्नल न पहुंचने की वजह से फोलिकल नहीं बनता, जिसकी वजह से महिलाओं को पीरियड्स न होने के साथ-साथ कुछ और परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

कई महिलाओं को पीरियड्स के दौरान कोई भी परेशानी नहीं होती और कुछ को पेट दर्द से लेकर कई अन्य परेशानियों का सामना करना पड़ता है, ठीक वही स्थिति मेनोपॉज के दौरान भी होती है। पर एक बात को ध्यान में रखना जरूरी है कि पीरियड्स बंद होने का एकमात्र कारण मेनोपॉज नहीं है। कई अन्य वजहों से भी पीरियड्स बंद हो सकता है, जैसे कि बच्चेदानी में किसी भी तरह की बीमारी की वजह से महिला को

## ऐसे करें मेनोपॉज का सामना

- सुबह-शाम सैर पर जाएं।
- समय पर भोजन करें और संतुलित आहार लें। अपनी डाइट में दूध, दही, फल और हरी सब्जियां शामिल करें।
- मेनोपॉज के दौरान सोया प्रोडक्ट्स भी काफी फायदा पहुंचाते हैं, उनका भी सेवन करें।
- आजकल योग ने हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान ले लिया है, जो फायदेमंद भी साबित हुआ है। नियमित रूप से योग भी करें।

बच्चेदानी निकाली जा चुकी हो या महिला को कैंसर हुआ हो और उसके ट्रीटमेंट के दौरान उसे रेडिएशन थेरेपी मिली हो। कई अन्य कारणों की वजह से कई बार समय से पहले भी पीरियड्स बंद हो सकता है जैसे कि शीहैन्स सिन्ड्रोम, वायरल इंफेक्शन और इटिंग डिस्ऑर्डर। मेनोपॉज तीन स्टेज में होता है। प्रीमेनोपॉज, पीरियड्स बंद होने से पहले के एक से दो वर्ष का समय इस स्टेज का हिस्सा है। मेनोपॉज, एक साल तक अगर पीरियड्स लगातार बंद रहे तो इस स्थिति को मेनोपॉज कहा

जाता है और मेनोपॉज के बाद के दौर को पोस्ट मेनोपॉज कहा जाता है। मेनोपॉज के वक्त किसी भी महिला को सबसे ज्यादा तीन चीजों की जरूरत पड़ती है, सपोर्टिव जीवनसाथी, अच्छे दोस्त, मां और सास और सही डॉक्टरों परामर्श।

## इस दौरान कौन-सी परेशानियां हैं आम

पूरे शरीर में जलन का महसूस होना, नींद न आना, दिल का तेजी से धड़कना, कभी बहुत खुश तो कभी अचानक से गुस्सा हो जाना, जरा-सी बात पर घबरा जाना, हर समय परेशान रहना तथा छोटी-छोटी बातों पर झुंझलाहट होना, स्मरण शक्ति कमजोर होना आदि मेनोपॉज के दौरान होने वाली आप परेशानियां हैं। इनके अलावा मेनोपॉज के दौरान कई शारीरिक समस्या भी घेर लेती हैं। इन समस्याओं में चेहरे पर झुर्रियों का आना, बालों का रंग सफेद होना और झड़ना, वजन बढ़ना और थकान होना आदि प्रमुख हैं। मेनोपॉज का सबसे ज्यादा असर हड्डियों पर पड़ता है। एस्ट्रोजन हार्मोन के कम होने के कारण बोन मास कम हो जाता है, जिसकी वजह से घुटने में दर्द व जोड़ों की बीमारी होना आम बात है। कैल्शियम की ज्यादा कमी की वजह से रीढ़ की हड्डी कमजोर होने लगती है और मरीज आगे की तरफ झुकना शुरू कर देते हैं। मेनोपॉज के कारण नर्वस सिस्टम और दिल पर भी असर पड़ता है।

# फास्ट फूड के फायदे

**आ**ज के भागदौड़ के जीवनशैली में फास्ट फूड का सेवन बहुत ही बढ़ गया है। कामकाज में व्यस्त लोग वैसा भोजन पसंद करते हैं जो आसानी से और कम समय में तैयार हो जाये। इसी जरूरत को पूरा करने के लिए लोग फास्ट फूड का खूब प्रयोग कर रहे हैं। फास्ट फूड आहार के अंतर्गत कई प्रकार के खाद्य पदार्थ आते हैं। कुछ नियम और सावधानी के साथ इसका प्रयोग किया जाए तो फास्ट फूड के कई लाभ भी हैं। आइए फास्ट फूड के लाभ के बारे में जानते हैं।

## स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक

सामान्यतः लोग कहते हैं कि स्वस्थ रहना है तो फास्ट फूड के सेवन से बचें। लेकिन कुछ नियम व सावधानी के साथ फास्ट फूड बनाया जाए और सेवन किया जाए तो फास्ट फूड के कई लाभ हैं। फास्ट फूड में कई तरह के खाद्य पदार्थ आते हैं पर खाद्य पदार्थ का चुनाव सही ढंग से करके व इसे बनाने के तरीका में कुछ फेरबदल करके फास्ट फूड स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक भी बनाया जा सकता है। इसके लिए तले हुये चीज में अस्वास्थ्यकर ट्रांस फैट का सेवन नहीं करना चाहिए। जैसे खाद्य पदार्थ जिसमें बहुत ज्यादा कैलोरीज या फैट हों, उनके सेवन से बचना चाहिए। इसके अलावा, आप ग्रिल्ड चिकन, सैंडविच, पके हुए आलू भी खा सकते हैं। इसमें जूनियर बर्गर भी लिए जा सकते हैं। लेकिन फ्रेंच फ्राइज खाने से बचना चाहिए क्योंकि इसमें अनहेल्थी ट्रांस फैट रहता है। फास्ट फूड में उपयोग किया जाने वाला मैदा के स्थान पर गेहूँ के आटा का प्रयोग करना चाहिए। टोमैटो सौस के स्थान पर

ताजा टमाटर का प्रयोग करना चाहिए। मीठी चटनी के लिए चीनी के स्थान पर खजूर का प्रयोग करना चाहिए। शरीर में पोषक तत्व की कमी नहीं हो इसके लिए पौष्टिक फल, सब्जी वगैरह को भी फास्ट फूड के साथ लेना चाहिए। ऐसे ही कुछ बातों को ध्यान में रखकर फास्ट फूड बनाया जाए व सेवन किया जाये तो फास्ट फूड स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

## मिलने में सुविधाजनक

आज के व्यस्त जीवनशैली में लोग जल्द और आसानी से मिलने वाला भोजन पसंद करते हैं। जैसे ऑफिस के लंच टाइम में कम समय में क्या खाया जाये तो लोग फास्ट फूड के तरफ जाते हैं। लगभग हरेक जगह फास्ट फूड आसानी से मिल जाता है। जिस कारण ऑफिस लंच टाइम में या अन्य समय भी लोग इसे खाना पसंद करते हैं। आसानी से मिलने वाला और पेट भरकर खाने के लिए सोचते हैं तो फास्ट फूड एक बेहतर विकल्प रहता है।

## समय की बचत

फास्ट फूड बनाने में समय कम लगता है जिस कारण से इसके सेवन से समय की भी बचत होती है। इसी कारण से आज लगभग हरेक जगह फास्ट फूड का दुकान मिल जाता है। जिस कारण आसानी से यह उपलब्ध हो जाता है और इसके सेवन से लोगों को समय की बचत भी होती है। फास्ट फूड से बनाने वाले व खाने वाले दोनों को समय की बचत होती है।

## वजन कम किया जा सकता है

सामान्यतः लोग फास्ट फूड खाने से इसलिए डरते हैं कि इसे खाने से वजन बढ़ जाएगा। पर यदि फास्ट फूड में स्वास्थ्यवर्धक व कम कैलोरी व कम फैट वाला खाद्य सामग्री का चुनाव किया जाये तो फास्ट फूड आहार को वजन कम करने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। इसके लिए अपने फास्ट फूड आहार में कम कैलोरी व कम वसा वाला खाद्य पदार्थ लेना चाहिए। जैसे खाद्य पदार्थ जिसमें बहुत ज्यादा कैलोरीज व बहुत ज्यादा मात्रा में फैट (वसा) रहता हो उसका प्रयोग से बचना चाहिए, जैसे - पनीर, मयोनीज, विशेष प्रकार के चटनी, सोडा इत्यादि। इसके अलावा फल, सलाद, सब्जी, साबुत अनाज इत्यादि का सेवन भी अलग से करते रहना चाहिए ताकि शरीर में पोषक तत्व की कमी न हो। इसके अलावा वजन कम करने के लिए फास्ट फूड आहार का सेवन के साथ-साथ नियमित रूप से कुछ व्यायाम या पैदल चलना भी चाहिए।

## ये रखें सावधानी

इस प्रकार खाद्य पदार्थ के चुनाव व बनाने के तरीका में थोड़ा फेरबदल करके फास्ट फूड को भी स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक बनाया जा सकता है। फास्ट फूड के सेवन में यह ख्याल रखना चाहिए कि ग्रिल्ड सैंडविच खा सकते हैं पर बिना मयोनीज के। सौस का प्रयोग कम से कम करें। रिफाईंड ऑइल का प्रयोग करें। लीनर मिट्स व सब्जियों से तैयार चीजों को अधिक खाएँ। सोडा व ड्रिंक्स पीने से बचें।





## सांसद के हरी झंडी दिखाने के पश्चात शहर भ्रमण पर निकला एनीमिया रथ, पाँच दिनों तक लोगों को एनीमिया के प्रति करेगा जागरूक

विश्व अप्लास्टिक एनीमिया दिवस के उपलक्ष्य में पाँच दिवसीय जागरूकता अभियान में एनीमिया रथ को इन्दौर सांसद श्री शंकर लालवानी तथा पद्मश्री जनक पलटा जी एवं श्रीमती माला ठाकुर जी ने हरी झण्डी दिखाकर शहर में भ्रमण हेतु रवाना किया। उक्त अवसर पर डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. भूपेंद्र गौतम, डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र पुरी सहित काफी संख्या में आयुष चिकित्सा के विद्यार्थी भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि इन्दौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने अपने उद्बोधन में कहा कि, जिस तरह से इन्दौर पूरे देश में स्वच्छता में नम्बर 1 आया है उसी तरह से स्वास्थ्य में भी नम्बर 1 बनेगा, इस दिशा में डॉ. द्विवेदी द्वारा किये जा रहे प्रयास मील के पत्थर साबित होंगे।

अपने उद्बोधन में डॉ. जनक पलटा जी ने कहा कि, आज की युवा पीढ़ी को घर में उपलब्ध बहुमूल्य खाद्य पदार्थों की जानकारी इस रथ के द्वारा दी जायेगी। डॉ. द्विवेदी द्वारा किया जा रहा यह प्रयास अत्यन्त सराहनीय है। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर एवं एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि, हमारा प्रयास स्वस्थ दिखने वाली महिलाओं का भी हीमोग्लोबिन जाँच करके देखा जायेगा कि उनमें निर्धारित (सामान्य) हीमोग्लोबिन की मात्रा है या नहीं।

पद्मश्री जनक पलटा जी की उपस्थिति में सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने भी निःशुल्क रक्त (ब्लड) परीक्षण कराया। कार्यक्रम में उपस्थित अन्य महिलाओं का भी निःशुल्क रक्त (हीमोग्लोबिन) परीक्षण किया गया। साथ ही लोगों को गुड़ चना/खारक (छुहारा) वितरित कर घर में उपलब्ध खाद्य सामग्रियों से रक्त (खून) बढ़ाने की सलाह दी गयी।

विशिष्ट अतिथि डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी एवं विशेष अतिथि डॉ. भूपेंद्र गौतम तथा श्रीमती माला ठाकुर ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया। कार्यक्रम संचालन श्री दीपक उपाध्याय ने किया, अतिथि स्वागत श्री विनय पाण्डेय ने किया तथा आभार श्री राकेश यादव ने व्यक्त किया।





# एनीमिया से बचाएं खुद को

एनीमिया एक साधारण-सी लगने वाली बीमारी है। बॉडी में आयरन की कमी को हम आम बात समझकर इस पर खास ध्यान नहीं देते। हमारी यही लापरवाही खतरनाक साबित हो सकती है।

हमारे शरीर के सेल्स को जिंदा रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में ऑक्सीजन रेड ब्लड सेल्स (आरबीसी) में मौजूद हीमोग्लोबिन पहुंचाता है। आयरन की कमी और दूसरी वजहों से रेड ब्लड सेल्स और हीमोग्लोबिन की मात्रा जब शरीर में कम हो जाती है, तो उस स्थिति को एनीमिया कहते हैं। आरबीसी और हीमोग्लोबिन की कमी से सेल्स को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कार्बोहाइड्रेट और फैट को जलाकर एनर्जी पैदा करने के लिए ऑक्सीजन जरूरी है। ऑक्सीजन की कमी से हमारे शरीर और दिमाग के काम करने की क्षमता पर असर पड़ता है।

## कितनी तरह का एनीमिया

एनीमिया खून की सबसे सामान्य समस्या है। हमारे देश में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे ज्यादा पाया जाता है। करीब 90 पसैंट लोगों में यही एनीमिया होता है, खासकर महिलाओं और बच्चों में।

1. **माइल्ड** - अगर बॉडी में हीमोग्लोबिन 10 से 11 g/dL के आसपास हो तो इसे माइल्ड एनीमिया कहते हैं। इसमें हेल्थी और बैलेंस्ड डाइट खाने की सलाह के अलावा आयरन सप्लिमेंट्स दिए जाते हैं।

2. **मॉडरेट** - अगर हीमोग्लोबिन 8 से 9 g/dL होगा तो इसे मॉडरेट एनीमिया कहेंगे। इसमें डाइट के साथ-साथ इंजेक्शंस भी देने पड़ सकते हैं।

3. **सीवियर** - हीमोग्लोबिन अगर 8 g/dL से कम हो तो सीवियर एनीमिया कहलाता है, जो एक गंभीर स्थिति होती है। इसमें मरीज की हालत की गंभीरता को देखते हुए ब्लड भी चढ़ाना पड़ सकता है।

## क्या हैं कारण

- आयरन, विटामिन सी, विटामिन बी 12, प्रोटीन या फॉलिक एसिड की कमी
- हेमरेज या लगातार खून बहने से खून की मात्रा कम हो जाना
- ब्लड सेल्स का बहुत ज्यादा मात्रा में नष्ट हो जाना या बनने में कमी आ जाना
- पेट में कीड़े (राउंड वॉर्म और हुक वॉर्म) होना
- लंबी बीमारी जैसे कि पाइल्स आदि, जिनमें



- खून की कमी होती हो
- पीरियड्स में बहुत ज्यादा ब्लीडिंग
- ल्यूकिमिया, थैलीसीमिया आदि की फैमिली हिस्ट्री है, तो 50 फीसदी तक चांस बढ़ जाते हैं
- जंक फूड ज्यादा खाने से
- एक्सरसाइज न करने से
- प्रेगनेंट महिलाओं का हेल्दी डाइट न लेना

## किन्हें खतरा ज्यादा

किडनी, डायबीटीज, बवासीर, हर्निया और दिल के मरीजों को, शाकाहारी लोगों को, प्रेगनेंट या स्मोकिंग करनेवाली महिलाओं को

**नोट:** पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं क्योंकि इससे शरीर में आयरन तेजी से कम हो जाता है।

## लक्षण

- कमजोरी, थकान और चिड़चिड़ापन
  - किसी भी काम में मन या ध्यान न लगना
  - दिल की धड़कन नॉर्मल न होना
  - सांस उखड़ना और चक्कर आना
  - छोटे-छोटे कामों में भी थकान महसूस होना
  - आंखें, जीभ, स्किन और होंठ पीले पड़ना
- नोट:** ये सामान्य लक्षण हैं, लेकिन यह स्थिति लगातार बनी रहे तो कई गंभीर लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। ऐसे ही लक्षण किसी दूसरी बीमारी के भी हो सकते हैं।

## गंभीर लक्षण

- सिर, छाती या पैरों में दर्द होना
- जीभ में जलन होना, मुंह और गला सूखना
- मुंह के कोनों पर छाले हो जाना

- बालों का कमजोर होकर टूटना
- निगलने में तकलीफ होना
- स्किन, नाखून और मसूड़ों का पीला पड़ जाना
- एनीमिया लगातार बना रहे तो डिप्रेशन का रूप ले लेता है

**नोट:** महिलाओं, पुरुषों और बच्चों में एनीमिया के लक्षण एक जैसे ही होते हैं।

## कितना हो हीमोग्लोबिन

महिला - 11 से 15 g/dL के बीच  
पुरुष - 12 से 17 g/dL के बीच

## खानपान पर ध्यान जरूरी

आयरन की डिमांड पूरी करने के लिए हमें हेल्थी और बैलेंस्ड डाइट खानी चाहिए। तीनों मीलस के अलावा दो स्नैक्स भी खाएं और खाने में अंडे, साबुत अनाज, सूखे मेवे, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां ज्यादा मात्रा में हों।

आयरन से भरपूर चीजें खाएं। जिन चीजों में ज्यादा आयरन होता है, उन्हें नीचे घटते क्रम में दिया गया है। यानि सबसे ज्यादा आयरन वाली चीजें पहले और कम वाली उसके बाद-

**फल-** खुबानी, अंजीर, केला, अनार, अननास, सेब, अमरूद, अंगूर आदि

**सब्जियां-** पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, धनिया, पुदीना, चुकंदर, बीन्स, गाजर, टमाटर आदि

**ड्राई फ्रूट्स-** बादाम, मुनक्का, खजूर, किशमिश आदि

**दूसरी चीजें-** गुड़, सोयाबीन, मोठ, अंकुरित दालें, दूसरी दालें खासकर मसूर दाल, चना, गेहू, मूंग आदि।

## होम्योपैथी से इलाज

होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा एनीमिया का रोकथाम व इलाज काफी हद तक संभव है, यदि हम एनीमिया के कारण जैसे खुदकी बवासीर, मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव, पेट के कीड़े तथा आयरन व प्रोटीन का न पचना इत्यादि के आधार पर दवाइयों का चयन करेंगे तो हीमोग्लोबिन को बढ़ाया जा सकता है।



## डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी  
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आर्युष  
न्याय, भारत सरकार  
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मैडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक, एडवॉड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मैडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



# अस्थमा, माईग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहां पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार-बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

## एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

व्यस्त और भाग-दौड़ भरी जिंदगी के कारण मांसपेशियों में दर्द की समस्या एक आम समस्या बन गई है। जैसे तो मांसपेशियों में दर्द की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है लेकिन तीस से चालीस वर्ष की आयुवर्ग के लोगों में जो मसल्स बनाने वाली एक्सरसाइज करते हैं उनमें यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। इसके कुछ मुख्य कारण हैं, जैसे अत्याधिक कसरत करना, भारी वजन उठाना, सीढ़ी चढ़ना।

## मसाज

मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए मसाज बहुत फायदेमंद होती है। मांसपेशियों में खिंचाव आने से वह सिकुड़ जाती हैं, जिससे मांसपेशियों में ब्लड का फ्लो ठीक से नहीं हो पाता और उनमें दर्द होने लगते हैं। सही तरीके से दर्द वाली जगह पर मसाज करने से राहत मिलती है और ब्लड फ्लो में सुधार होता है।

## थोड़ी सी स्ट्रेचिंग करें

जैसे तो मांसपेशियों में दर्द होने पर हिलना-डुलना मुश्किल होता है, लेकिन जितना आप सहन कर सकें, मांसपेशियों को आराम से स्ट्रेच करें। ऐसा थोड़ी देर करने से आपको दर्द से राहत मिलती है।

## सिंकाई का जादू

मांसपेशियों में दर्द को कम करने के लिए नमक की सिंकाई भी बहुत फायदेमंद होती है। इसको करने के लिए आप सेंधा नमक मिलें गरम पानी से सिंकाई करें और सिंकाई करने के बाद हल्के गुनगुने सरसों के तेल की मालिश करें।

## भरपूर प्रोटीन

मांसपेशियों में दर्द भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियों के कारण होता है। भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियां करने के बाद मांसपेशियों को प्रोटीन की जरूरत होती है, ताकि शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहें। इसलिए दर्द से बचने के लिए और एनर्जी को बनाए रखने के लिए प्रोटीनयुक्त प्राकृतिक खाद्य उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

## मैग्नीशियम का उपयोग

शरीर में मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन की समस्या पैदा हो सकती है। इस समस्या से बचने के लिए अपने आहार में मैग्नीशियम से भरपूर उच्च खाद्य पदार्थों को शामिल कर सकते हैं। मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थों में कद्दू के बीज, पालक, कोको पाउडर,

# मांसपेशियों में दर्द के लिए घरेलू उपचार



सेम, अलसी के बीज, तिल के बीज, सूरजमुखी के बीज, बादाम और काजू लें।

## वजन कम करें

अधिक वजन होने से भी कमर, घुटने की मांसपेशियों में दर्द की समस्या होती है। वजन बढ़ने से रीढ़ और टांगों पर तनाव बढ़ता है, जिससे कमर और घुटने में दर्द शुरू हो जाता है। इसलिए मांसपेशियों में होने वाले दर्द को कम करने के लिए सबसे पहले वजन को कम करें।

## तुलसी का उपयोग

मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में तुलसी बहुत कारगर होती है। तुलसी में वात विकार को मिटाने के प्राकृतिक गुण होता है। तुलसी के रस को सरसों के तेल में मिलाकर दर्द वाले स्थान पर लगाने से तुरंत राहत मिलती है।

## अनन्नास

अनन्नास में ब्रोमलेन नामक एंजाइम पाया जाता

है, जो मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में बहुत सहायक होता है। साथ ही यह गठिया व जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए भी बहुत उपयोगी होता है। यह पाचन क्रिया को भी सुधारता है।

## फायदेमंद चेरी

चेरी में एंटी-ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है और यह मांसपेशियों में दर्द से निजात दिलाने में बहुत फायदेमंद होती है। मांसपेशियों के दर्द को कम करने के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है।

## बर्फ से सिंकाई

दर्द करने वाली मांसपेशियों को बर्फ और गर्म पानी की बोटल से कम करने की कोशिश करें। बर्फ लगाने से मांसपेशियों की सूजन कम हो जाती है। लेकिन ध्यान रहे बर्फ त्वचा के सीधे संपर्क में न आए। अगर दर्द बहुत ही गंभीर है और बर्फ से कोई आराम नहीं मिल रहा है तो अपनी मांसपेशियों में गर्म तेल से मालिश करें।



# आंखों के लिए योगा

**आं**खों के योग अपनाकर आजीवन अपनी दृष्टि को मजबूत बना सकते हैं। निश्चित अंतराल के बाद आंखों की रोशनी अपने-आप कम हो जाती है। आंखों के आसपास की मांसपेशियां अपने लचीलेपन को समाप्त कर देती हैं और कठोर हो जाती हैं। लेकिन अगर आंखों के आस-पास की मांसपेशिया मजबूत हों तो आंखों की रोशनी बढ़ती है। आंखों और दिमाग के बीच एक गहरा संबंध होता है। दिमाग की 40 प्रतिशत क्षमता आंखों की रोशनी पर निर्भर होती है। जब हम अपनी आंखों को बंद करते हैं तो दिमाग को अपने-आप आराम मिलता है। दुनिया की कुल आबादी की 35 प्रतिशत जनसंख्या निकट दृष्टि दोष और दूरदृष्टि दोष (हाइपरमेट्रोपिया) से ग्रस्त है जिसकी वजह से लोग मोटे-मोटे चश्मों का प्रयोग करते हैं। लेकिन चश्मे का प्रयोग करके आंखों की रोशनी को बढ़ाया नहीं जा सकता है। योगा करके आंखों की रोशनी को कायम रखा जा सकता है।

## काम के दौरान कुछ बातों का ख्याल रखें

- गर्दन को सीधा रखकर आंखों की पुतलियों को पहले 4-6 बार ऊपर नीचे और फिर दाएं-बाएं घुमाएं। उसके पश्चात 4-6 बार दाएं-बाएं गोलाई में क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाइए।
- आंखों को घुमाते वक्त हथेलियों के मध्य भाग से आंखों को कुछ देर तक ढंकर रखें, इससे आंखों की मांसपेशिया मजबूत बनी रहेंगी।
- कंप्यूटर पर काम करते वक्त हर 10 मिनट बाद कम से कम 20 फुट दूर जरूर देखें, इससे दूर दृष्टि बनी रहेगी।

## आंखों के लिए कुछ योगा

**सर्वागासन :** इस आसन को करने के लिए सबसे पहले श्वासन में लेट जाइए, दोनों हाथों को जाघों की बगल में तथा हथेलियों को जमीन पर

रखें। पैरों को घुटनों से मोड़कर ऊपर उठाइए तथा पीठ को कंधों तक उठाइए। दोनों हाथ कमर के नीचे रखकर शरीर के उठे हुए भाग को सहारा दीजिए इस तरह टुड्डी को छाती से लगाए रखें। अब श्वास को रोके नहीं। अब पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए वापस माथे के पास ले आइए। अब हाथों को जमीन पर रखते हुए शरीर और पैरों को धीरे-धीरे श्वासन में लाइए। आसन करते समय आंखों को खुला रखें। इस आसन को करने से आंखों की रोशनी तेजी से बढ़ती है। क्रोध और चिड़चिड़ापन भी समाप्त होता है। बच्चों के दिमाग के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

**श्वासन :** इस आसन को करने के लिए

सहज और शांत मन से पीठ के बल लेट जाइए। पैरों को ढीला छोड़कर भुजाओं को शरीर से सटाकर बगल में रख लीजिए। शरीर को पूरी तरह से फर्श पर स्थिर हो जाने दीजिए। इस आसन को करने से शरीर की थकान और दबाव कम हो जाएगी। सास और नाड़ी की गति सामान्य हो जाएगी। आंखों को आराम मिलता है और रोशनी बढ़ती है।

**प्राणायाम :**

प्राणायाम पद्मासन और सिद्धासन की मुद्रा में बैठकर किया जाता है। प्राणायाम शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की साधनाओं में किया जा सकता है। प्राणायाम करने से

दिमाग स्थिर रहता है और आंखों की रोशनी बनी रहती है। प्राणायाम से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

कई लोग जो कंप्यूटर पर लगातार 8-10 घंटे काम करते वक्त आंखें गड़ाए रहते हैं उनकी आंखों पर नुकसान पहुंचता है। आंखों को आराम देने के लिए केवल नींद लेना ही पर्याप्त नहीं होता है। आंखों में कमजोरी आने की वजह से स्मृति दोष और चिड़चिड़ापन की समस्या आम हो जाती है जिसके लिए आंखों का योगा बहुत जरूरी है।



## आंखों पर दें ध्यान

आंखें अनमोल हैं, इसलिए इनकी सेहत का बदलते मौसम के अनुसार ध्यान रखना आवश्यक है

- आंखों में सूखापन की समस्या सर्दियों में बढ़ सकती है। सूखेपन से बचाव के लिए डॉक्टर के परामर्श से आर्टीफिशियल टीयर ड्रॉप का इस्तेमाल करें।
- इस मौसम में एलर्जी की शिकायत भी संभव है। इससे बचने के लिए दिन में दो बार आंखों को साफ पानी से धोएं। इन्हें मलें या रगड़ें नहीं।
- चेहरे के साथ आंख के आसपास व पलक की त्वचा को सूखेपन से बचाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कोई भी मॉइश्चराइजर या कोल्ड क्रीम आंख के अंदर न जाए।
- काला चश्मा लगाकर ही धूप में बैठें।
- नेत्रों को चश्मे के जरिये ठंडी हवाओं से बचाएं।

# जांघों और पिंडलियों पर वयो जमा हो जाती है अतिरिक्त चर्बी

**व**जन बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं। फिर चाहे वो शरीर के ऊपरी हिस्से का वजन हो अथवा निचले हिस्से का। वजन असंतुलित होने के पीछे प्राथमिक कारण अनुवांशिक होता है। वजन बढ़ने को अगर समय रहते नियंत्रित न किया जाए, तो यह समस्या आगे चलकर मोटापे का रूप ले लेता है और ऐसे में आपको कई प्रकार की बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। बचपन की कुछ आदतें आगे चलकर आपको मोटा बना सकती हैं, जैसे हमेशा कुछ न कुछ खाते रहना या पेट भरा होने के बाद भी प्लेट साफ करने के नाम पर सब चट कर जाना।

हार्मोंस में बदलाव, आहार, व्यायाम के स्तर में कमी और उम्र इन सब का सम्मिलित प्रभाव हमारे वजन पर पड़ता है। हालांकि वजन बढ़ने के कुछ ऐसे कारण हैं, जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं, लेकिन बावजूद कई ऐसे कारण हैं जिनके कारण जांघों और पिंडलियों पर अतिरिक्त वसा एकत्रित हो जाती है।

## हार्मोंस और अन्य कारण

वजन बढ़ने के पीछे एक कारण हार्मोंस के स्तर में बदलाव हो सकता है। इसके साथ ही शारीरिक बदलाव जैसे यौवनावस्था और मेनोपॉज के दौरान भी वजन पर असर पड़ता है। इसके अलावा अन्य कई ऐसे कारण हैं, जो वजन बढ़ने के पीछे उत्तरदायी हो सकते हैं। व्यायाम की कमी और कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव का असर भी इनसान के वजन पर पड़ता है। यह साबित हो चुका है कि सही आहार और व्यायाम इन नकारात्मक प्रभावों को कम करने और हार्मोंस बदलाव के असर को आसान बना देते हैं। कॉर्डियोस्कुलर व्यायाम जैसे पैदल चलना, दौड़ना और रोडिंग से हृदय गति बढ़ जाती है और हम अतिरिक्त कैलोरी बर्न करते हैं। सप्ताह में कम से कम 150 से 200 मिनट तक का व्यायाम जरूरी माना जाता है। हालांकि वजन कम करने के लिए आपको इससे अधिक समय तक व्यायाम करना चाहिए।

## उम्र का असर

उम्र के आधे पड़ाव पर पहुंचते ही कई व्यस्क वजन बढ़ने की शिकायत करने लगते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आपके कैलोरी बर्न करने की गति कम हो जाती है। साथ ही आपका मेटाबॉलिज्म भी धीमा पड़ जाता है। आपको इस बात का अहसास होता है कि आपकी रोजमर्रा की डायट और एक्सरसाइज वजन काबू रखने के लिए काफी नहीं है। जाहिर सी बात है कि अगर आप अधिक कैलोरी का उपभोग कर रहे हैं और उसके मुकाबले कम कैलोरी का सेवन कर रहे हैं,



तो इससे आपको वजन बढ़ने की समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

आपको अपनी आहार-योजना पर दोबारा विचार करने की जरूरत है। अपने रोजमर्रा के खाने में से आपको गैरजरूरी कॉर्बोहाइड्रेट हटा देना चाहिए और उसकी जगह लीन प्रोटीन को शामिल करना चाहिए। इसके लिए आप किसी आहार विशेषज्ञ की सहायता भी ले सकते हैं। इसके साथ ही इंटरवल ट्रेनिंग के जरिये आप अपने वजन को काबू में रख सकते हैं। अगर आप तीस मिनट में 4 से 5 किलोमीटर तक चलने का लक्ष्य बनाइए। सप्ताह में दो से तीन बार ऐसा जरूर कीजिए।

## व्यायाम न करना

संभव है कि चोट अथवा किसी अन्य चिकित्सीय कारण से आप व्यायाम न कर पा रहे हों। यह भी संभव है कि आप अवसाद से जूझ रहे हों और आपको एक्सरसाइज करने के लिए स्वयं को प्रेरित न कर पा रहे हों। अपर्याप्त नींद अथवा सही से न सो पाने के कारण भी ऊर्जा का स्तर कम रहता है, जिसके कारण व्यक्ति के लिए एक्सरसाइज कर पाना मुश्किल हो जाता है। ये सब कारण आपको उचित आहार और व्यायाम से दूर रख सकते हैं, जिसके कारण आपका वजन

अनावश्यक रूप से बढ़ सकता है। किसी विशेषज्ञ की मदद से आप इन सब मसलों का सामना कर सकते हैं और आपका जीवन एक बार फिर पटरी पर लौट सकता है। ऐसे भी व्यायाम किये जा सकते हैं जो आपकी चोट पर अधिक दबाव डाले बिना भी आपको लाभ पहुंचा सकते हैं।

## कुछ जीन्स

आपका वजन कैसा रहेगा यह काफी हद तक आपके जीन्स पर निर्भर करता है। आपके शरीर के किस हिस्से में वजन अधिक होगा यह भी काफी हद तक आपके जीन्स ही तय करते हैं। अगर आपके जीन्स इस तरह के हैं कि आपके शरीर में जांघों और पिंडलियों पर वसा एकत्रित हो, तो वह वहीं होगी। जीन्स ही आपकी पाचन क्रिया, विटामिन की कमी और थायराइड ग्रंथि की क्रियाप्रणाली तय करते हैं, और इसी का असर आपके वजन पर पड़ता है। अगर थायराइड ग्रंथि सही प्रकार से काम न करे, तो इसके कारण भी वजन ज्यादा होने लगता है। अनियमित पाचन क्रिया भी वजन बढ़ने का एक उपाय हो सकता है। अगर वजन कम करने के आपके सभी प्रयास नाकाफी साबित हो चुके हैं, तो आप डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा सकते हैं, ताकि इसके कारणों का पता चल सके।

# सौंफ के फायदे

सौंफ में कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जिनका सेवन करने से स्वास्थ्य को फायदा होता है। सौंफ हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होती है। सौंफ में कैल्शियम, सोडियम, आयरन, पोटैशियम जैसे तत्व पाये जाते हैं। सौंफ का फल बीज के रूप में होता है और इसके बीज को प्रयोग किया जाता है। पेट की समस्याओं के लिए सौंफ बहुत फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं सौंफ खाना स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद हो सकता है।

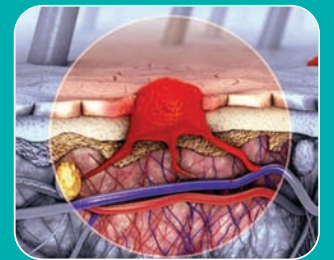
## सौंफ के लाभ

- सौंफ खाने से पेट और कब्ज की शिकायत नहीं होती। सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीसकर चूर्ण बना लीजिए, रात को सोते वक्त लगभग 5 ग्राम चूर्ण को हल्के से गुनगने पानी के साथ सेवन कीजिए। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस व कब्ज दूर होगा।
- आंखों की रोशनी को सौंफ का सेवन करके बढ़ाया जा सकता है। सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लीजिए। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- डायरिया होने पर सौंफ खाना चाहिए। सौंफ को बेल के गूदे के साथ सुबह-शाम चबाने से अजीर्ण समाप्त होता है और अतिसार में फायदा होता है।
- खाने के बाद सौंफ का सेवन करने से खाना अच्छे से पचता है। सौंफ, जीरा व काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी के साथ इस चूर्ण को लीजिए, यह उत्तम पाचक चूर्ण है।

- खांसी होने पर सौंफ बहुत फायदा करता है। सौंफ के 10 ग्राम अर्क को शहद में मिलाकर लीजिए, इससे खांसी आना बंद हो जाएगा।
- यदि आपको पेट में दर्द होता है तो भुनी हुई सौंफ चबाइए इससे आपको आराम मिलेगा। सौंफ की ठंडाई बनाकर पीजिए। इससे गर्मी शांत होगी और जी मिचलाना बंद हो जाएगा।
- यदि आपको खट्टी डकारें आ रही हों तो थोड़ी सी सौंफ पानी में उबालकर मिश्री डालकर पीजिए। दो-तीन बार प्रयोग करने से आराम मिल जाएगा।
- हाथ-पाव में जलन होने की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छानकर, मिश्री मिलाकर खाना खाने के पश्चात 5 से 6 ग्राम मात्रा में लेने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है।
- अगर गले में खराश हो जाए तो सौंफ चबाना चाहिए। सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला भी साफ हो जाता है।
- रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है जो कि त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इससे त्वचा में चमक आती है।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थेरेपी तथा रेडियो थेरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थेरेपी एवं रेडियो थेरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# व्रत के लिये फ्राई आलू

**कि** सी भी फलाहारी व्रत के लिये आलू फ्राई कर के खाइये अच्छे लगते हैं। छोटे आलू हों तो आलू साबुत ही फ्राई किये जा सकते हैं, यदि आलू बड़े बड़े हैं तो उनके 4 या 6 टुकड़े कर के फ्राई किये जा सकते हैं। आइये व्रत के लिये आलू फ्राई करें।

- बड़े 6-7 मीडियम आकार के आलू अच्छी तरह धोकर उबाल लीजिये, ठंडा कीजिये, छील लीजिये।
- तेल कढ़ाई में डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में आलू डाल कर हल्के ब्राउन होने तक तल कर प्लेट में निकाल लीजिये।
- एक टेबल स्पून तेल बचाकर, अतिरिक्त तेल निकाल दीजिये। गरम तेल में जीरा डालिये, जीरा तड़कने के बाद आलू, नमक और आधा छोटी चम्मच काली मिर्च डाल कर आलू 2-3 मिनट तक भूनिये, गैस बन्द कर दीजिये, हरा धनियां और एक नीबू का रस डाल कर मिलाइये। लीजिये व्रत के लिये आलू तैयार हैं। स्वादिष्ट आलू परोसिये और खाइये।
- यदि आप तेल ज्यादा नहीं खाना पसन्द करते तब आलू को तले बिना ही बनाइये। कढ़ाई में 1 टेबल स्पून तेल डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में जीरा डालिये, जीरा तड़कने के बाद आलू, नमक और काली मिर्च डाल कर आलू 2-3 मिनट तक भूनिये, गैस बन्द कर दीजिये, हरा धनियां और नीबू का रस डाल कर मिलाइये। लीजिये व्रत के लिये आलू तैयार हैं। स्वादिष्ट आलू परोसिये और खाइये।



## कूटू के आटे का चीला



**कू** टू के आटे से व्रत के लिये तरह तरह के व्यंजन बनाये जाते हैं। कूटू के आटे के चीले बहुत अच्छे बन जाते हैं। आइये बनायें कूटू के आटे के चीला।

- 100 ग्राम (आधा कप) कूटू का आटा छान कर किसी बर्तन में निकाल लीजिये, 200 - ग्राम अरबी धोकर उबाल लीजिये। अरबी को छील कर, कद्दूकस करके, मेस कर लीजिये। कूटू के आटे में मिलाइये, थोड़ा थोड़ा पानी डाल कर, आटे को घोलते जाइये, गुठलियां नहीं पड़नी चाहिये।
- घोल को अधिक गाढ़ा और अधिक पतला मत कीजिये। घोल को 15 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये।
- घोल में 1 छोटी चम्मच नमक, आधा छोटी चम्मच काली मिर्च और एक टेबल स्पून कतरा हुआ हरा धनियां मिला लीजिये।
- तवा गैस पर रखिये, गरम कीजिये, एक बड़ा चमचा घोल तवे पर डालिये और चमचे से गोल गोल चलाते हुये पतला चीला फैलाइये। चीले की नीचली सतह ब्राउन होने तक सेक कर पलट दीजिये। दूसरी तरफ भी ब्राउन होने तक सेकिये। चीला तवे से उतार कर प्लेट में रखी कटोरी के ऊपर रखिये। सारे चीले इसी तरह बनाकर तैयार कर लीजिये।
- कूटू के चीले तैयार हैं इन्हें आप गरम गरम फ्राई आलू या दही के साथ खाइये।

त्वचा को स्वस्थ रखना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है। फेशियल और वलीनअप त्वचा को तरोताजा रखने के सर्वश्रेष्ठ उपाय के रूप में सामने आए हैं। फेशियल त्वचा की सतह से रोमकूपों की गहराईयों तक में जाकर उसे साफ और स्वच्छ करता है साथ ही त्वचा का पोषण भी करता है। वलीनअप से चेहरे की त्वचा की सफाई होती है, मृत त्वचा निकल जाती है और नमी लौट आती है।

### कैसे करें घर पर चेहरे की सफाई

**क्लीन्जिंग**- इससे त्वचा की गहराईयों से धूल मिट्टी के अंश पूरी तरह निकल जाते हैं। इसे करने से पहले मेकअप पूरी तरह हटा दें। ठंडा दूध, क्रीम या बेबी ऑइल के प्रयोग से सूखी त्वचा की क्लीन्जिंग की जा सकती है।

**ब्लीचिंग**- जब भी माईल्ड ब्लीचिंग की जाती है तो चेहरे की त्वचा पर मौजूद डेड सेल्स हट जाते हैं साथ ही चेहरे पर महीन बाल भी ब्लीच हो जाते हैं। याद रखें की सूखी त्वचा को ब्लीच करने से हालात और खराब हो सकते हैं।

**एक्सफोलिएट**- घर पर बने स्क्रब से हल्का एक्सफोलिएशन होता है जिससे धूल, मिट्टी, और मृत सेल्स त्वचा से हट जाते हैं। आप इन्हें आजमा सकती हैं-

**स्टीमिंग**- इसे घर पर ही कर सकते हैं लेकिन यह ध्यान रहे कि इसे अधिक समय तक और बार-बार नहीं करना है। स्टीमिंग से फायदा यह है कि चेहरे की त्वचा की रक्त नलिकाएं चौड़ी होकर फूल जाती हैं। इससे रक्तचाप अधिक तेजी से होने लगता है। इससे चेहरे का मैल, तेल, और रोमकूपों के अवरोध निकल जाते हैं। ब्लेक हैड्स को निकालना आसान हो जाता है। चूँकि चेहरे की त्वचा से मृत त्वचाकण निकल जाते हैं इसलिए इस पर लगाई गई कोई औषधी क्रीम भी अच्छा असर करती है।

**मसाज**- अपने चेहरे को 10 मिनट तक हल्के हाथ से मसाज दीजिए। स्ट्रोक्स लय में होना चाहिए। इससे चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और रक्त की आपूर्ति अच्छी होने लगती है। इससे एजिंग प्रोसेस धीमी पड़ जाती है और झुर्रियां कम हो जाती हैं।

चेहरे के मसाज के बाद ये फेसमॉस्क इस्तेमाल करें। यूं तो बाजार में हर तरह के फेसमॉस्क मिलते हैं लेकिन घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।

### घर पर बनाएं ये वलीन्जर

■ खोपरे का दूध न सिर्फ त्वचा का सूखापन कम करेगा बल्कि डॉक स्पार्ट्स और झाड़ियों से भी मुकाबला करेगा।

# ड्राय स्किन का घर पर ही करें फेशियल



- दूध की क्रीम या वेजिटेबल कुकिंग ऑइल से चेहरे की सफाई कर सकते हैं।
- एक चौथाई खीरा ककड़ी, 2 चम्मच दही, और 2 चम्मच पका हुआ ओटमील मिलाकर सफाई की जा सकती है।

### घरेलू मॉइस्चराइजर कैसे बनाएं

- दूध की मलाई एक बहुत अच्छा मॉइस्चराइजर है। इसमें नींबू के रस की चंद बूंदें मिला लें। इससे त्वचा में नमी लौट आएगी।
- दही चेहरे की त्वचा की देखभाल करने वाला एक प्रमुख रसायन है। यह त्वचा की नमी लौटाता है, इसकी एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लामेटरी प्रॉपर्टीज त्वचा को चिकनी बनाने में प्रमुख भूमिका निभाती है।
- शहद एक लाजवाब स्किन मॉइस्चराइजर है। इसे लगाकर थोड़ी देर चेहरे पर रहने दें, बाद में धो लें। त्वचा निखर उठेगी।

- गवांरपाठे का पल्प चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर रखें बाद में धो लें।
- नींबू की चंद बूंदों में ग्लिसरीन मिलाकर लगा लें। यह भी एक अच्छा एक्सफोलिएटिव है।
- पका हुआ ओटमील, शहद और केले का पल्प मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह सूखी त्वचा के लिए वरदान है।

### घरेलू स्क्रब्स से कैसे करें चेहरे की सफाई

- थोड़ा गेहूँ का आटा लें अंदाज से और इसमें दूध की मलाई तथा गुलाबजल मिला लें। इसे घोंटकर पैक की तरह कर लें। इसे चेहरे की त्वचा पर गड़गड़कर लगाएं। इससे चेहरे की त्वचा से मृत त्वचा बाहर निकल जाएगी।
- मूली को किस लें और चेहरे पर थोड़ी देर के लिए फैला कर रख लें। यह एक माइल्ड ब्लीचिंग एजेंट है। इससे त्वचा निखर उठेगी।

होली देश का एकमात्र ऐसा त्योहार है जिसे देश के सभी नागरिक उन्मुक्त भाव और सौहार्दपूर्ण तरीके से मनाते हैं। यह एक ऐसा त्योहार है जिसमें भाषा, जाति और धर्म की सभी दीवारें गिर जाती हैं और 'बुरा न मानो होली है' कह कर हम किसी भी अजनबी को रंगों से सराबोर कर देते हैं। सही मायने में यही इस त्योहार की विशेषता है। परंतु दुर्भाग्यवश, आधुनिक जीवन में होली अब उतनी खूबसूरत नहीं रही। दूसरे त्योहारों की तरह इस त्योहार पर भी बाजारवाद का प्रभाव स्पष्ट दिखाई दे रहा है। मुनाफा कमाने की आड़ में रसायनिक रंग बहुतायत से बाजार में बेचे जा रहे हैं। जिसका हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। आइए, देखते हैं कि आधुनिक होली हमारे पर्यावरण को किस तरह प्रभावित कर रही है तथा अपने पर्यावरण को बचाने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

# इको फ्रेंडली होली प्लीज!



## रंग बनाने का तरीका

पीला हल्दी और बेसन मिलाकर गेंदे या टेसू के फूलों को पानी में उबालकर गहरा गुलाबी चुकंदर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर पानी में भिगो दीजिए। रात भर भीगने दीजिए और सुबह पानी छान लीजिए।

लाल और संतरी रंग मेंहदी सुखाकर, पीस लीजिए और फिर इसको पानी में मिला दीजिए।

इसी तरह आप और रंग भी घर पर बना सकते हैं। और यदि आप घर पर रंग नहीं बना रहे हैं बाजार में खुले रंग की बजाय हर्बल रंग खरीदने की कोशिश करिए। रंग खरीदने से पहले आपके लिए यह जानना जरूरी है कि आप जो रंग खरीद रहे हैं, वह किन तत्वों से और कैसे बना है।

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

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

बनता है, यह रसायन अत्यंत जहरीला होता है और इससे त्वचा का कैंसर हो सकता है।

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

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

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



# त्वचा-बालों को न करें नजर अंदाज

**हो** ली में लोग इस कदर रंगों में सराबोर हो जाते हैं कि उन्हें पहचानना मुश्किल हो जाता है। लेकिन क्या आपको पता है कि ये रंग आपके चेहरे व बालों के लिए कितना नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए होली खेलने से पहले व बाद में आपकी त्वचा को खास ख्याल की जरूरत होती है। होली खेलने के बाद भी त्वचा बहुत रुखी हो जाती है। आईए जानें होली पर कैसे रखें अपनी त्वचा का खास ख्याल।

- होली खेलने से पहले अपने हाथ-पैर, चेहरे, और शरीर पर अच्छे से नारियल या सरसों का तेल या बॉडी लोशन लगा लें।
- बालों को रंगों से बचाने के लिए नारियल तेल, सरसों या जैतून के तेल अच्छे से लगाएं।
- रंग खेलने के बाद नहाने के लिए मुलतानी मिट्टी का प्रयोग कर सकते हैं। त्वचा पर भिगोई हुई मुलतानी मिट्टी लगाएं और थोड़ी देर सूखने दें। फिर उसे धो लें।
- होली में रंग रोमछिद्रों में चले जाते हैं। ऐसे में आप चेहरे पर भाप ले सकती हैं जिससे रोमछिद्र खुल जाएंगे और रंग आसानी से निकल जाएगा।
- शरीर से रंगों को छुड़ाने के लिए सौम्य साबुन का इस्तेमाल करें।
- बालों से रंग निकालने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना नहीं भूलें।
- रंग खेलने के बाद नहाने के लिए गर्म पानी की बजाय ठंडे पानी का इस्तेमाल करें।
- रंग छुड़ाने के लिए आप उबटन का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे त्वचा को कोई नुकसान भी नहीं होगा। उबटन के लिए बेसन में नींबू व दही मिलाकर उबटन बना लें और धीरे-धीरे रगड़ें। रंग आसानी से छूट जाएगा।
- सिर से जितना सूखा रंग झाड़ सकते हैं, निकाल दें। उसके बाद सूखे, मुलायम कपड़े से रंग साफ कर लें। रंगों को आहिस्ता से छुड़ाएं, ज्यादा जोर से रगड़ने पर त्वचा में जलन होने लगती है और अधिक रगड़ से त्वचा छिल भी जाती है।
- नींबू का रस और दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे लगाकर रंग छुड़ाएं फिर नहा लें। इससे भी रंग उतर सकता है।
- नारियल के तेल या दही से त्वचा को धीरे-धीरे साफ कर सकते हैं।
- नहाने के बाद त्वचा रुखी हो जाती है ऐसे में चेहरे पर मॉइश्चराइजर और हाथ-पैरों में बॉडी लोशन लगाएं।

# होली के व्यंजन

**हो** ली बिना व्यंजनों के अधूरी है। होली पर कुछ खास ऐसे व्यंजन हैं जिनके शामिल हुए बिना होली अधूरी सी लगती है। गुजिया, मिठाई और भांग तो खासतौर पर होली के लिए तैयार की जाती हैं। आईए जानें होली के व्यंजनों के बारे में कुछ और बातें।

## गुजिया

गुजिया होली की पारंपरिक मिठाई है। जिसे आप ना सिर्फ बाजार से खरीद सकते हैं बल्कि घर पर भी बना सकते हैं। क्या आप जानते हैं गुजिया का होली पर विशेष महत्व होता है। गुजिया का फायदा है कि आप इसे घर पर अपने हिसाब से बना सकते हैं। यानी आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आप गुजिया में कम मीठे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## कांजी बड़े

कांजी बड़े खाने में जितने स्वादिष्ट होते हैं उतने ही पौष्टिक होते हैं। इतना ही नहीं कांजी बड़ों को बनाने में सिर्फ 30 मिनट का समय चाहिए होता है। मजेदार बात है कि कांजी बड़ों को तीन-चार दिन पहले भी बनाया जा सकता है। कांजी बड़े के लिए आप मूंग दाल, तेल, राई, मिर्च, हल्दी, नमक, हींग जैसी चीजों को अपने रसोई घर में ही पा सकते हैं।

## टंडाई

टंडाई ऐसा पेय पदार्थ है जो कि होली का मजा दुगुना कर देता है। टंडाई को कई तरह से बनाया जा सकता है। इसमें बादाम, पिस्ता, केसर, गुलाब की पत्तियों और कई मसालों को आराम से मिक्स किया जा सकता है। टंडाई में खरबूजे के बीज भी मिलाए जा सकते हैं ये टंडाई का मजा दुगुना कर देते हैं। टंडाई को बनाने में विशेष बात है कि आप चाहे तो टंडाई के पाउडर को पहले ही तैयार कर सकते हैं और जब भी टंडाई बनानी हो तो ठंडे दूध में इसे मिलाकर सर्व किया जा सकता है।



विटामिन डी वसा में घुलनशील विटामिन है। यह कैल्शियम के अवशोषण, न्यूरोमस्क्युलर फंक्शनिंग, प्रतिरक्षा प्रणाली के सही तरीके से काम करने, हड्डियों और कोशिकाओं के विकास और नियंत्रण तथा शरीर के अंगों से सूजन को हटाने संबंधी कई कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन डी की कमी कई प्रकार की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को भी जन्म दे सकती है। ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जिनमें भरपूर मात्रा में विटामिन डी होता है।

## मछली

विभिन्न प्रकार की मछली जैसे सालमोन और ट्यूना 'विटामिन डी' की उच्च स्रोत होती हैं। सालमोन विटामिन डी की हमारी रोजाना जरूरत का एक तिहाई हिस्सा पूरा करने के लिए काफी होती है।

## दूध

दूध विटामिन डी का एक और महान स्रोत है। हमें दिन भर में जितना विटामिन डी चाहिए होता है, उसका 20 फीसदी हिस्सा दूध पूरा कर देता है। जबकि डेयरी उत्पादों में आमतौर पर विटामिन डी कम मात्रा में पाया जाता है।

## अंडे

अंडों को स्वस्थ भोजन माना जाता है, जो विटामिन डी से भरपूर होते हैं। हालांकि विटामिन डी ज्यादा अंडे की जर्दी में पाया जाता है। लेकिन फिर भी हमें इसको पूरा खाना चाहिए। अंडे का सफेद हिस्सा खाने से विटामिन डी की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होती।

## संतरे का रस

दूध की तरह ही संतरे का रस भी विटामिन डी से भरपूर होता है। कई स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि विटामिन डी से स्वास्थ्य में जल्दी सुधार कर सकते हैं। इसके लिए आपको संतरे के जूस को अपने आहार का हिस्सा बनाना चाहिए।

# विटामिन डी से भरपूर दस आहार

## अनाज

अनाज विटामिन डी का समृद्ध स्रोत है। विटामिन डी की पूर्ति के लिए नाश्ते से दूढ़ अनाज शामिल कर आप अपने दिन की शुरुआत अच्छे से कर सकते हैं।

## मशरूम

मशरूम में भी विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, लेकिन यह मशरूम के प्रकार पर भी निर्भर करता है। शीटेक मशरूम में सफेद मशरूम के तुलना में अधिक विटामिन डी होता है। अगर आप अपने आहार में विटामिन डी को जोड़ना चाहते हैं तो उसमें शीटेक मशरूम को शामिल करें।

## ऑइस्टर (कस्तूरी)

ऑइस्टर विटामिन डी का एक और महान स्रोत है। ऑइस्टर एक स्वस्थ भोजन है इसलिए नहीं कि इसमें विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है बल्कि इसमें विटामिन बी 12, आयरन, जिंक, कॉपर और सेलेनियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। लेकिन ऑइस्टर में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होने के

कारण इसे सही मात्रा में खाया जाना चाहिए।

## पनीर

वैसे तो पनीर के सभी प्रकार में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है लेकिन अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में विटामिन डी जरा कम होता है। चीज में अन्य पनीर की तुलना में पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी होता है। इसलिए इसे अपने आहार में शामिल करें।

## कॉड लिवर

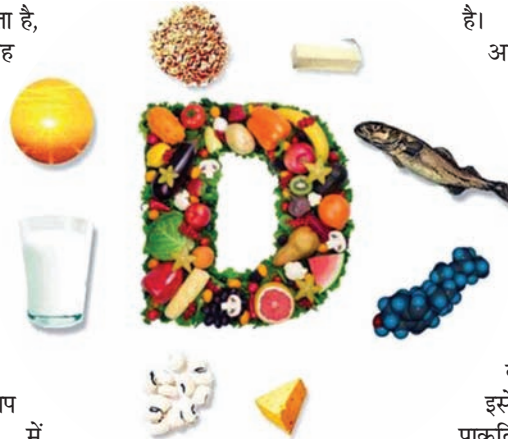
### ऑयल

कॉड लिवर ऑयल विटामिन डी से समृद्ध एक और अद्भुत भोजन है। इसमें मौजूद विटामिन ए और डी के उच्च स्तर के कारण इसे सबसे अच्छा प्राकृतिक पूरक माना जाता है। अगर आप विटामिन डी में वृद्धि करना चाहते हैं तो आप अपने आहार योजना के लिए कॉड स्तर तेल जोड़ना सुनिश्चित करें।

आहार योजना के लिए कॉड स्तर तेल जोड़ना सुनिश्चित करें।

## पोर्क (सूअर का मांस)

अच्छी तरह से कटा और तैयार पोर्क विशेष रूप से पसलियों से, विटामिन डी का एक और समृद्ध स्रोत है। लेकिन इसे सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए क्योंकि इसमें कोलेस्ट्रॉल उच्च मात्रा में होता है।





## आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक

कम्पलिट \* परमानेंट \* ईजी \* सेफ \* फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव



\* कैंसर \* किडनी फेलिचर \* अस्पताल में गंभीर रूप से \* भर्ती मरिजों का उपचार \* कोमा \* शल्य चिकित्सा योग्य रोग \* ऑटो इम्यून रोग \* जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA,



# कैल्शियम की अधिक मात्रा भी स्वास्थ्य को नहीं सुहाती

**कै**ल्शियम को हड्डियों के लिए बहुत ही उपयोगी माना जाता है, लेकिन शोधकर्ताओं ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि कैल्शियम की अत्यधिक मात्रा का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कैल्शियम के सप्लिमेंट्स का अधिक मात्रा में सेवन करने के कारण कैल्शियम अल्कली या मिल्क अल्कली नामक समस्या हो सकती है।

इन दिनों लोग छरहरा दिखने के लिए खाना छोड़ कर गोणियों का सहारा ले रहे हैं, जो खतरनाक है। ऐसा करके हम प्राकृतिक टाइम टेबल के विपरीत काम कर रहे हैं। आहार की पूर्ति गोणियों से कर लेना बहुत ही आसान है, लेकिन इसके दुष्प्रभाव भी कुछ कम नहीं हैं। फल, सब्जी या भोजन के जरिये शरीर में विटामिन की क्षतिपूर्ति करना तो अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए गोली का सहारा लेना आपको रोगी बना सकता है। हालिया अध्ययन से पता चला है कि शरीर में विटामिन का स्तर पर्याप्त बनाए रखने के लिए ज्यादा गोणियां खाना प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ा देता है।

## कैल्शियम की गोणियों के कुछ दुष्प्रभाव

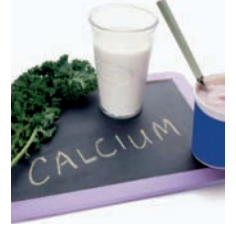
- कैल्शियम की गोणियों के अतिरिक्त सेवन से रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ सकती है और यहां तक कि किडनी भी खराब हो सकती है।
- जिनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त रोगी होने का पुराना इतिहास रहा है, उन्हें मल्टीविटामिन का सेवन करने से कैंसर के होने का खतरा रहता है।
- मिल्क एल्कली सिन्ड्रोम के कारण हाइपरग्लाइसीमिया हो सकता है और अगर समय रहते इसकी चिकित्सा नहीं की गयी तो रिनल फेल्योर भी हो सकता है।

## स्वास्थ्य के लिए कुछ सावधानियां

- अगर आप कैल्शियम की गोणियां ले रहे हैं, तो रक्त में कैल्शियम की मात्रा की जांच करा लें।
- आस्टियोपोरोसिस के मरीजों के लिए कैल्शियम की गोणियों लेना आवश्यक होता है, लेकिन उन्हें भी कैल्शियम की मात्रा ध्यान में रखनी चाहिए।
- चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही विटामिन की गोणियां लें।

## कैल्शियम से संबंधित भ्रम और तथ्य

कैल्शियम से सम्बन्धी चुनौती सदियों से चली आ रही है और यह स्थिति आज भी वैसी ही है। कुछ लोगों का ऐसा मानना है कि कैल्शियम के पूरक लेने से हड्डियां मजबूत और स्वस्थ होती हैं और आस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी के दूर रहने के साथ साथ हड्डियों के टूटने का भी खतरा कम होता है, लेकिन कुछ लोगों का ऐसा भी मानना है कि कैल्शियम के रूपक लेने से इनके अतिरिक्त प्रभाव होते हैं। इसलिए कैल्शियम से सम्बन्धी भ्रम का समाधान निकालने के लिए यहां कई प्रकार के भ्रम का समाधान निकाला जा रहा है। प्रतिदिन मुझे किस मात्रा में कैल्शियम लेना चाहिए?



विशेषज्ञों के अनुसार एक वयस्क व्यक्ति (जिसकी उम्र 19 से 50 वर्ष हो) उसे दिनभर में लगभग 1,000 मिलीग्राम कैल्शियम लेना चाहिए और 50 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति को 1,200 मिलीग्राम कैल्शियम की मात्रा लेनी चाहिए।

यह मात्रा किसी भी प्रकार के कैल्शियम स्रोत की हो सकती है जैसे डेयरी उत्पाद, खाद्य पेय आदि लेकिन कुछ लोगों का ऐसा मानना है कि दिन में लगभग 600 मिलीग्राम से 1000 मिलीग्राम ही बहुत है।

**अगर मैं कैल्शियम के पूरक पर नहीं निर्भर होना चाहता तो मुझे किस मात्रा में कैल्शियम लेना चाहिए?**

एक स्वस्थ आहार का अर्थ है दिन में 200 से 300 मिलीग्राम कैल्शियम लेना। इसमें फल और सब्जियां होनी चाहिए जैसे बीज, अनाज और हरी पत्तेदार सब्जियां, लेकिन 1 कप दूध से शरीर में 300 मिलीग्राम कैल्शियम की मात्रा जुड़ जाती है और दही से 150 से 200 मिलीग्राम कैल्शियम।

सभी दूध के उत्पादों को अपने आहार में शामिल कर और कुछ मात्रा में फल और सब्जियां लेने से शरीर में 600 से 800 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल - 2022

संक्रामक रोग और होम्योपैथी विशेषांक



संज्ञत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशचुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी को होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. ए. के. द्विवेदी

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कर्हीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुन न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिशचुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

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

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

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आयें



# महिलाएं रहती हैं सिर दर्द से ज्यादा परेशान

**म**यंकर सिरदर्द की समस्या इन दिनों आम हो गई है और माइग्रेन इसी का एक रूप है। इसकी सबसे बड़ी वजह तनाव और लोगों की अनियमित दिनचर्या है, जिससे सबसे अधिक महिलाएं प्रभावित हो रही हैं।

एक अनुमान के मुताबिक, देश में करीब एक-तिहाई महिलाएं और पुरुषों का पांचवां हिस्सा माइग्रेन से प्रभावित है। माइग्रेन में भी हालांकि सिरदर्द ही होता है, लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि दोनों में फर्क है, जिसे समझना आवश्यक है।

तंत्रिका तंत्र विभाग के वरिष्ठ चिकित्सक के अनुसार, “सिरदर्द सिर के हिस्से में दर्द है, जबकि माइग्रेन सिरदर्द का एक प्रकार है। माइग्रेन बीमारी नहीं, बल्कि रोग का एक लक्षण है। यह जानना चाहिए कि हर सिरदर्द माइग्रेन नहीं होता, लेकिन माइग्रेन सिरदर्द हो सकता है।”

माइग्रेन में अक्सर सिर में स्पंदन होता है, रोशनी की ओर देखने का मन नहीं करता और उल्टी होती है। डॉक्टरों के मुताबिक, वह रोजाना जितने मरीजों को देखते हैं, उनमें करीब 3 प्रतिशत सिरदर्द एवं माइग्रेन के होते हैं।

महिलाओं के शरीर में होने वाले हार्मोन में बदलाव और प्रतिदिन के जीवन में तनाव के कारण उनमें सिरदर्द एवं माइग्रेन का खतरा अधिक होता है। अनियमित खानपान और पूरी नींद नहीं मिल पाना इसके अन्य कारण हैं।

माइग्रेन से पीड़ितों में 75 प्रतिशत महिलाएं हैं। हालांकि बचपन में लड़कों और लड़कियों, दोनों में माइग्रेन के संयोग बराबर होते हैं, लेकिन लड़कियों में युवावस्था के बाद यह बढ़ जाता है। माइग्रेन आम तौर पर 20 से 45 वर्ष की महिलाओं को प्रभावित करता है।

महिलाओं में एस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन में होने वाले बदलाव के कारण माइग्रेन का खतरा और इसकी गंभीरता कुछ महिलाओं

में बढ़ जाती है। माइग्रेन से पीड़ित करीब आधी महिलाओं ने बताया कि उनका सिरदर्द उनके मासिक चक्र से संबंधित होता है। कुछ महिलाओं में गर्भावस्था के पहले तीन महीने में माइग्रेन की स्थिति बहुत गंभीर होती है, लेकिन यह आखिरी के तीन महीने में ठीक हो जाती है।

लोगों को अक्सर दर्द निवारक दवाएं नहीं लेने की सलाह देते हुए विशेषज्ञ ने कहा कि बहुत अधिक दर्द निवारक दवाएं लेने से भी सिरदर्द बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त ये किडनी तथा अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकते हैं।

चिकित्सकों ने सिरदर्द की स्थिति में हर वक्त दवा लेने के बजाय लोगों को तनाव मुक्त जीवन जीने, खानपान में सुधार लाने तथा पूरी नींद लेने की सलाह दी है। उनका यह भी कहना है, उन परिस्थितियों पर गौर करना चाहिए, जिसके कारण सिरदर्द होता है और उनसे दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए।



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

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

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

# तरबूज का शरबत

तरबूज का शरबत बहुत ही स्वादिष्ट होता है। यह हमें चिपचिपी गर्मी, धूप, लू, उमस, आदि में ठंडक देने का काम करता है। इसके बारे में कम ही जानते हैं, लेकिन मुंबई में यह हर जगह मिलता है और लोग इसे बहुत पसंद भी करते हैं। तो आइये आज हम भी मुंबई का मशहूर तरबूज का शरबत बनाते हैं।



## विधि

तरबूज का शरबत बनाने के लिये सबसे पहले तरबूज को धोकर काटिये और फिर इसके मोटे हरे भाग को काट कर अलग कर दीजिये। अब लाल वाले भाग को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मिक्सी में पीस लीजिये। थोड़ी देर बाद जब तरबूज का गूदा और रस बिल्कुल धुल जाए तब इस जूस को छलनी में छान लीजिये।

अब इस जूस में नींबू निचोड़ कर अच्छे से मिलाइये और फिर इसे गिलासों में डाल दीजिये। ठंडा करने के लिये इसमें अपने अनुसार बर्फ डाल दीजिये और चाहें तो गिलास में शरबत के ऊपर 1-2 पोदीने की पत्तियाँ भी सजा दीजिये (यदि आप को इसमें मीठा कम लग रहा हो तो आप अपने स्वादानुसार इसमें चीनी मिला कर इसे और अधिक मीठा भी कर सकते हैं, लेकिन चीनी मिलाने के बाद यह जूस अपना वास्तविक स्वाद खो देता है)।

ठंडा ठंडा तरबूज का शरबत तैयार है। अब इसे जितना मर्जी पीजिये और घर में सभी को पिलाइये। यकीन मानिये इस शरबत को पीने के बाद आप बाजार में बिकने वाले बनावटी रंग और स्वाद वाली रंगीन पानी की बोतलों को छुपेंगे भी नहीं।

## तरबूज खाने का स्वास्थ्य लाभ

गर्मी का आकर्षक और आवश्यक फल तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी होता है और यही नहीं रिसर्च के अनुसार तरबूज पेट के कैंसर, हृदय रोग और मधुमेह से बचाता है। तरबूज में 92 प्रतिशत पानी और 6 प्रतिशत शक्कर होती है, यह विटामिन ए, सी और बी6 का सबसे बड़ा स्रोत है। इसमें बीटा कैरोटीन होता है जो कि हृदय रोग के रिस्क को कम कर के सेल रिपेयर करता है। तरबूज के अन्य फायदे-

**1.** तरबूज में लाइकोपिन पाया जाता है, लाइकोपिन हमारी त्वचा को जवान बनाए रखता है। ये हमारे शरीर में कैंसर को होने से भी रोकता है।

**2.** तरबूज में विटामिन ए और सी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तन्त्र को मजबूत बनाता है और विटामिन ए हमारी आँखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

**3.** तरबूज और उसके बीजों की गिरी शरीर को पुष्ट बनाती है। तरबूज खाने के बाद उसके बीजों को धो सुखा कर रख लें जिन्हें बाद में भी

खाया जा सकता है।

**4.** अपचन, भूख बढ़ाने तथा खून की कमी होने पर भी तरबूज बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। एक बड़े तरबूज में थोड़ा-सा छेद करके उसमें एक ग्राम चीनी भर दें। फिर दिन तक उस तरबूज को धूप में तथा रात में चंद्रमा की रोशनी में रखें। उसके बाद अंदर से पानी निचोड़ लें और छानकर काँच की साफ बोतल में भर लें। यह तरल पदार्थ चौथाई कप की मात्रा में दिन में दो से तीन मर्तबा पीने से उपरोक्त तकलीफों में अत्यंत लाभकारी होता है।

**5.** तरबूज की फाँकों पर काली मिर्च पाउडर, सेंधा व काला नमक बुरककर खाने से खट्टी डकारें आना बंद होती हैं।

**6.** तरबूज का गूदा लें और इसे "ब्लैकहेड्स" के प्रभावित जगह पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ें। एक ही मिनट उपरांत चेहरे को गुनगुने पानी से साफ कर लें।

**7.** तरबूज खाने समय इस बात का ध्यान रखें कि इसे खाने के बाद 1 घंटे तक पानी न पियें अन्यथा लाभ के स्थान पर शरीर को हानि पहुंच सकती है। तरबूज ताजा काट कर खायें। बहुत पहले का कटा तरबूज भी नुकसान पहुंचाता है।

**सा** बूदाने की खिचड़ी तो यूँ ही, आपको बहुत स्वादिष्ट लगती है। माइक्रोवेव में साबूदाने की खिचड़ी बहुत जल्द और बहुत ही आसानी से बन जाती है।

साबूदाने दो प्रकार के होते हैं, छोटा साबूदाना और बड़ा साबूदाना। दोनों प्रकार के साबूदाने से खिचड़ी बनाई जा सकती है। छोटे साबूदाने से खिचड़ी बना रहे हैं तो साबूदाने को 1 घंटे पहले पानी में भिगोना होगा, लेकिन बड़े साबूदाने से खिचड़ी बनाने के लिये बड़े साबूदाने को 7-8 घंटे पहले पानी में भिगोना होगा। छोटा साबूदाना सभी किराना स्टोर पर आसानी से मिल जाता है, लेकिन बड़ा साबूदाना बड़ी किराना स्टोर पर ही मिल पाता है।

## आवश्यक सामग्री

छोटा साबूदाना - 1 कप  
 आलू - 1 छोटा छोटा कटा हुआ  
 मूंगफली के दाने - आधा कप (भुने और छिले हुये)  
 हरा धनियाँ - 2 टेबल स्पून बारीक कटा हुआ  
 तेल - 2 टेबल स्पून  
 नीबू का रस - 2 छोटी चम्मच  
 हरी मिर्च - 1 बारीक कटी हुई  
 अदरक पेस्ट - 1 छोटी चम्मच (1 इंच टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ)  
 जीरा - आधा छोटा चम्मच  
 लाल मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच  
 नमक - 3/4 छोटी चम्मच (स्वादनुसार)

## विधि

- साबूदाने को धोकर 1 कप साबूदाने है तो उसमें 1 कप पानी डालकर 1 घंटे पहले भिगो दीजिये। साबूदाना फूल कर तैयार हो जाता है।
- मूंगफली के दाने को दरदरा कूट लीजिये।
- माइक्रोवेव सेफ प्याले में तेल डालकर, अधिकतम तापमान पर, 1 मिनट माइक्रोवेव कीजिये। प्याले को बाहर निकालिये और तेल में जीरा डालकर मिक्स कर दीजिये। प्याले को फिर से माइक्रोवेव में रखिये और अधिकतम तापमान पर 1 मिनट माइक्रोवेव कीजिये, प्याले को बाहर निकालिये, जीरा भुन गया है। अदरक हरी मिर्च और आलू डालिये, मिक्स कीजिये और ढककर के 3 मिनट माइक्रोवेव कीजिये।

# साबूदाने की खिचड़ी माइक्रोवेव में



- प्याला बाहर निकालिये, आलू को चमचे से चलाइये, आलू को चैक कीजिये, आलू दब रहे हैं। अब भीगे हुये साबूदाने, लाल मिर्च, नमक और मूंगफली के दाने डालिये और सारी चीजों को अच्छी तरह मिला दीजिये।
- 1/4 कप पानी डालकर मिला दीजिये। प्याले को माइक्रोवेव में रखिये और अधिकतम तापमान पर 3 मिनट माइक्रोवेव कीजिये।

- प्याला बाहर निकालिये और खिचड़ी को चमचे से चलाइये, हरा धनियाँ और नीबू का रस डालकर मिला दीजिये। प्याले को ढककर 5 मिनट रख दीजिये। ये स्टेन्डिंग टाइम है, खिचड़ी अभी भी प्याले में पक रही है।
- साबूदाने की खिचड़ी बनकर तैयार है, गरमा गरम साबूदाने की खिचड़ी परोसिये और खाइये।

## सेवा

सुपर स्पेशियलिटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

**क्लीनिक:** 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड़, इन्दौर, फोन: 0731 4002767, 9977179179

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

**उज्जैन:** प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट,

वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (म.प्र.)

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



जब तक आपकी ड्रेस में एनर्जेटिक वाइब्रेट कलर्स, न्यू पैटर्न और कट्स नहीं होंगे तब तक आप वेडिंग सीजन को पूरा एंजॉय नहीं कर पाएंगी। आपकी ड्रेस वेडिंग के उत्साह को दोगुना कर सकती है, लेकिन वेडिंग के दौरान आपके पास काम भी बहुत रहते हैं। ऐसे में आपको कुछ ऐसे रेडी टू वियर परिधान चाहिए, जो देखने में ट्रेंडी लगें और आपको सभी के आकर्षण का केंद्र भी बना दें। अगर आपने सिंपल आउटफिट पहना है तो एक्सेसरीज स्टाइलिश व हैवी पहनिए, ताकि आपके लुक में लग जाए तड़का ग्लैमर का..

## रंगों का खुशनुमा जादू

अपनी खुशियों के रंगों को और अधिक गहरा करने के लिए ब्राइट कलर्स ही पसंद करें। आजकल ग्रीन, रेड, मैरून, पर्पल, यलो जैसे वाइब्रेट कलर्स ही चलन में हैं। नियॉन कलर्स का प्रयोग भी खुलकर किया जा रहा है। फैशन डिजाइनर कहती हैं, 'वेडिंग सीजन हमारे लिए काफी महत्वपूर्ण है। मैं तो कहती हूँ, इस वेडिंग सीजन दिल खोलकर फैशन कीजिए। मस्ती भरे रंगों के साथ सेलीब्रेट कीजिए इस वेडिंग सीजन को। इन दिनों रेड, गुलाबी जैसे कलर्स ट्रेंड में हैं। मैंने तो इस साल विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक में अपना कलेक्शन 'गुलाबी' पेश किया था। जिसमें गुलाबी रंग और फूलों के जरिए स्त्री के मन की खुशी को दिखाने की कोशिश की थी। दरअसल रंगों के साथ हम इमोशनली कनेक्ट होते हैं। ऐसे में चटख, रोमांटिक कलर्स के रेडी टू वियर परिधान आपको सबसे अलग दिखाएंगे।'

## हिट है रेडी टू वियर साड़ी लहंगा

फैशन में इन दिनों प्रेट-ओ-पोर्टर यानी रेडी टू वियर कपड़ों की धूम है। फैशनपरस्तों की रुचि और चाहत को परखते हुए डिजाइनर्स इस दिशा में नित नए एक्सपेरिमेंट कर रहे हैं। नए कट्स की लहंगा साड़ी और रेडी टू वियर साड़ी इन दिनों खासी डिमांड में है। यह लहंगे और साड़ी दोनों का लुक देती है। इसको पहनने में ज्यादा समय और मेहनत भी नहीं लगती। इसकी खास बात यह है कि इसे साड़ी के बजाय स्कर्ट की तरह पहनना होता है, लेकिन लगती है यह लहंगे जैसी ही। इन साड़ियों को पहनने से समय की बचत तो होती ही है साथ ही ट्रेडिशनल लुक भी मिल जाता है। पहनने में आसान और देखने में यूनिक होता है यह रेडी टू वियर स्टाइल। रेडी टू वियर साड़ियों का कॉन्सेप्ट आने के बाद से साड़ी बांधने का पहले जैसा झंझट भी नहीं रहा है।

# क्या आप रेडी है वेडिंग सीजन के लिए..



## एक्सेसरीज भी हैं अहम

इन दिनों फैशन डिजाइनर्स पारंपरिक साड़ी को अलग-अलग तरह से बांधकर उसे आधुनिक रूप दे रहे हैं। प्लाजो पैंट या जींस पर साड़ी पहनने का चयन एकदम नया है। हाल ही में संपन्न विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक में भी इनका काफी ट्रेंड नजर आया। इन दिनों साड़ी पर बेल्ट जैसी एक्सेसरीज कैरी करने का भी फैशन है। स्लिम लुक के लिए नैरो पल्लु दिया जाता है। साड़ी को ग्लैमरस लुक देने के लिए ब्लाउज में भी एक्सपेरिमेंट किए जा रहे हैं। हॉल्टर नेक ब्लाउज, स्लीवलेस ब्लाउज, नूडल स्ट्रैप ब्लाउज के साथ साड़ी पहनकर आप कंटेपेरी लुक पा सकती हैं। एथनिक लुक के लिए ब्रोकेड की चोली बेस्ट ऑप्शन है। इस वेडिंग सीजन में लहंगे भी खास पसंद बने हुए हैं।

## ट्रेंड ट्रेडिशनल हैंडलूमस का

इस बार लैकमे और विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक भारतीय टेक्सटाइल और हैंडलूम के रंग में रंगे रहे। गौरांग, विवेक कुमार, सामंत चौहान और राहुल मिश्रा के साथ कई फैशन डिजाइनर्स ने आज के यूथ की पसंद के मुताबिक जिस तरह खादी, चंदेरी, पटोला, भागलपुरी सिल्क और मलमल सहित कई सारे ट्रेडिशनल फैब्रिक्स को कंटेपेरी स्टाइल दिया, वो तारीफ के काबिल था। डिजाइनर कहती हैं कि इंडियन फैब्रिक को मॉडर्न स्टाइल देने से भारतीय परंपरा और विरासत को आगे ले जाने का मौका मिला है।

महिला दिवस

# स्नेह की प्रतीक नारी

औरत, जो सिर्फ प्यार करना जानती है, उसे नहीं आता रिश्तों को स्तरों में विभाजित करना, वो जानती है सिर्फ अपनी भावनाओं को रिश्ते के अनुसार ढाल लेना, जैसे पानी को आप जिस रंग में घोलते हैं वो उस रंग का हो जाता है।



**औरत**, जो सिर्फ प्यार करना जानती है, उसे नहीं आता रिश्तों को स्तरों में विभाजित करना, वो जानती है सिर्फ अपनी भावनाओं को रिश्ते के अनुसार ढाल लेना, जैसे पानी को आप जिस रंग में घोलते हैं वो उस रंग का हो जाता है।

एक आम इंसान की तरह उसकी भी एक सपनों की दुनिया होती है, जिसे एक घर का रूप देकर वह साक्षात् कर देती है, उस घर में सपनों का हमेशा स्वागत होता है लेकिन ऐसे सपनों का जिसका साकार रूप उसके घर के आंगन में फूल बनकर महके।

उस आंगन की मिट्टी को अपनी ममता, स्नेह, सामंजस्य और तटस्थता से सींच कर उसे पवित्र कर देने वाली नारी के अपने कुछ सपने होते हैं जिसे लेकर जब वो घर की दहलीज़ पार करती है तो यथार्थ की कड़ी धूप में बहता पसीना उसके चेहरे की मासूमियत को कई बार बहा देता है।

तटस्थता और कठिन तपस्या का ही तो फल है कि इसके बावजूद औरत ने घर और घर के बाहर दोनों ही क्षेत्रों में अपनी जगह बना ली है।

अपने संस्कारों को आधुनिकता के आँचल में सहेजती हुई वो निर्लज्जता के लांछन रूपी काले दाग से बचाती हुई बढ़ रही है। कभी लोगों के दिलों पर राज करने वाली नायिका के रूप में, कभी सिर पर पल्लू लिए देश के भविष्य की बागडोर को संभालने वाले नेता के रूप में, कभी भगवा वस्त्र धारण कर अकेले ही निकल पड़ती हैं पुरुषों की दुनिया में, कभी एक आदर्श शिक्षिका होती है तो कभी सिर्फ एक माँ। एक औरत होने की लाक्षणिकताओं के साथ मर्दों की दुनिया में उनके साथ सामंजस्य बिठाना यानी बहती नदी की तरह चट्टानों और जंगलों से गुजरकर अपने दोनों किनारों के बीच खुद को नियंत्रित करना है। दहलीज़ के पार भी अपनी कोमल भावनाओं को उसी रूप में सहेजने से नारी कठोर हो जाती है।

बहुत आसान नहीं होता है यह सब करना, क्योंकि औरत जानती है सिर्फ स्नेह देना जिसका कोई अलग अलग रूप नहीं होता, स्नेह सिर्फ स्नेह होता है, फिर वो बड़ों से हो, छोटों से हो या सहकर्मी के साथ हो। ऐसे में मर्दों का उसकी भावनाओं को ज्यों का त्यों लेना बहुत कम होता है।

एक द्रष्टा से गुजर रही औरत अपना अस्तित्व कायम रखने के लिए आज भी लड़ रही है कभी दहलीज़ के अन्दर, कभी उसके बाहर तो कभी अपनी ही नस्ल से या कभी खुद से, उसके लिए हर दिन एक जीवन है जिसे उसे पूरी इमानदारी से जीकर हर रात क्या खोया क्या पाया का हिसाब लगाकर एक नये दिन को जन्म देना होता है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि एक दिन पहले वह कितने नुकसान में रही, उससे हर बार उम्मीद रखी जाती है कि आज वो पूरा दिन इमानदारी से जिएगी अपनी कोमल भावनाओं को उसी रूप में सहेजने के लिए चाहे वो ऊपर से कितनी ही कठोर क्यों न हो जाए।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..

**संपूर्ण**  
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE



Trust



Quality



Service

**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

# इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य  
₹40/-



## SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year  
₹ 450/-

for 3 Year  
₹ 1250/-

for 5 Year  
₹ 2150/-

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

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

## एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

# हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,  
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),  
अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन  
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,  
फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,  
गैस, अनिद्रा, खाँसी,  
खून की कमी, कैंसर,  
अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की  
प्रतिक्रिया जानने के  
लिए कृपया यूट्यूब  
पर अवश्य देखें

Watch us on  YouTube

dr ak dwivedi indore  
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान,  
26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के.  
द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक  
चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुस्सा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287