■ सीने में दर्द यानी एंजाइना...

■ 40 के बाद भी दिखें जवां

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

सितंबर 2016 । वर्ष-5 । अंक-10

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

मूल्य ₹ 20

चेस्ट पेन विशेषांक

अनदेखा न करें छाती का दर्द

मल्टीस्पेशिलिटी फिजियोथेरेपी क्लिनिक

डॉ. अभिषेक श्रोती

MPTH ortho (Pune) B.P.T., M.I.A.P

रजिस्ट्रेशन नं. एल–13396

समय : सुबह 11.30 से 3 एवं शाम 5 से 9.30 बजे तक

मो. 91-98934-27793

Email : abhishekshroti1@gmail.com

आर्थोपेडिक

- निचला कमर दर्द
- जमे हुए कंधे
- गठिया रोग
- एड़ी में मोच
- गर्दन दर्द
- घुटने रिप्लेसमेंट के पश्चात
- हिप रिप्लेसमेंट के पश्चात
- ऑस्टियोपोरोसिस
- कार्य से संबंधित (अर्गोनॉमिक्स)
- Disorders

न्युरोलॉजिकल

- स्ट्रोक पक्षाघात
- कमर के पीछे की चोट
- तंत्रिका चोट
- चेहरे का पक्षाघात
- मस्तिष्क पक्षाघात
- गिल्लन बर्रे सिंड्रोम
- पोलियो अवशिष्ठ पोस्ट
- पक्षाघात
- डिस्क संबंधित विकारों

व्यायाम चिकित्सा

- वेट ट्रेनिंग
- सी.पी.एम. (Cpm)
- संकर्षण (Traction)
- अभ्यास (Quadriceps Exercises)
- टखने व्यायाम (Ankle Exerciser)
- सोल्डर व्हील & पुली
- थेराबेंड (Therabands)
- संतुलन बोर्ड
- स्विस गेंद (Swiss ball)
- पिलेट्स Exercises

इलेक्ट्रोथेरेपी

- SWD
- US
- EMS
- IFT
- IR
- TENS

क्लिनिक : 130, श्रीनगर मेन, पूजा डेरी के पास, स्नेह अपार्टमेंट के पड़ोस में आनंद बाजार चौराहा, इन्दौर (M.P.)

सेहत एवं सूरत

सितंबर 2016 । वर्ष-5 । अंक-10

प्रेरणास्रोत
डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया
मार्गदर्शक
डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसार्डा
डॉ. पी.एन. मिश्रा
प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी
संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287
प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844
सह-संपादक
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा
संपादकीय टीम
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा
परामर्शदाता
डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित
विशेष सहयोगी
कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी
प्रमुख सहयोगी
डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया
विज्ञापन प्रभारी
पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081
विधिक सलाहकार
लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम
वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पियूष पुरोहित - 9329799954
लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

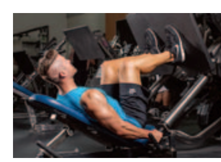
Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द ... • 10

13 • खतरनाक है टांग व बांह पर उभरी ...

नुस्खे जो बच्चों के पेट के कीड़े करें दूर • 15


18 • आकर्षक बॉडी पाने के तरीके

खूब चढ़ेगा बालों पर मेहंदी का रंग • 20

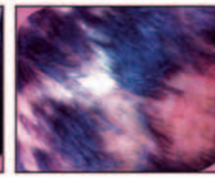
27 • गुड़हल फूल में छिपा है सेहत का खजाना

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

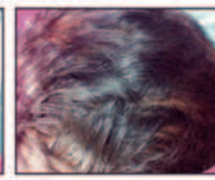
सोरियासिस से छुटकारा

मेरे बेटे सौरभ चौधरी को 2010 में डरमेटाइटिस की बीमारी हुई थी। इसके लिए मेरे बेटे का एलोपैथीक दवाइयों से इलाज इन्दौर में दो साल तक करवाया, मेरे बच्चे को दो साल के एलोपैथिक इलाज से डरमेटाइटिस बीमारी, सोरायसिस बीमारी में बदल गई। सिर के बाल पूरी तरह झड़ गए थे, सर पर लाल दाने आ गए, सिर में खुजली भी होती थी। दो वर्षो से परेशानी थी, इससे मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहती थी। मेरा बेटा पढ़ाई नहीं कर पता था। मैनें इन्दौर के कुछ ऐलोपैथी डॉक्टरों को दिखाया था, किन्तु कोई फर्क नहीं पड़ा। फिर मेरे एक रिश्तेदार (अस्पताल के कर्मचारी) ने बताया कि होम्योपैथी में सोरायसिस का इलाज है, शायद होम्योपैथी से आपका बच्चा ठीक हो सकता है। उन्होनें ही मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी का पता बताया। फिर मैंने 20-10-2012 को डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया और आज मात्र 2 साल के होम्योपैथी दवाइयों के इलाज से मेरे बच्चे की सोरायसिस बीमारी ठीक हो गई।

ईलाज से पहले



ईलाज के दौरान



ईलाज के बाद

होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह मात्र 2 वर्ष के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूं। मैं दुसरे लोगों को इस बीमारी के इलाज के लिए डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के बारे में बताना चाहता हूं। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सके इसलिए यह लिख रहा हूं।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,
visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखभाग्भवेत्।।

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

संपादकीय

सीने में जलन आंखों में तुफान सा है
इस शहर में हर शख्स परेशान सा है...

बहुत ही सुंदर व सटीक बात इस गीत में कही है, जो आज के परिप्रेक्ष्य में बिल्कुल सत्य है, आज के माहौल में पश्चिमीकरण व शहरीकरण की होड़ में विशेषकर शहरी भागदौड़ में हर व्यक्ति परेशान है, तनाव में है, अवसाद में है, जिससे दिन प्रतिदिन उसकी परेशानियां बढ़ती जा रही है।

व्यस्त दिनचर्या के परिणामस्वरूप अपने स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाते है और कई बार सामान्य बीमारी भी लापरवाहीवश गंभीर बीमारी में परिवर्तित हो जाती है, जिसके कारण शारीरिक, आर्थिक और मानसिक परेशानी झेलनी पड़ती है, जो कि व्यक्ति की प्रगति में बाधक होती है एवं उससे जीवन के प्रति निराशा आने लगती है। हमें हमेशा कोशिश करना चाहिए कि समय रहते छोटी-छोटी या सामान्य सी दिखने वाली बीमारियों पर ध्यान देकर हम आने वाले समय की नब्ज को पहचाने एवं गंभीर बीमारियों से बचें और हमेशा स्वस्थ व तंदुरूस्त रहे, जिससे हमें जीवन का आनंद मिलता रहे।

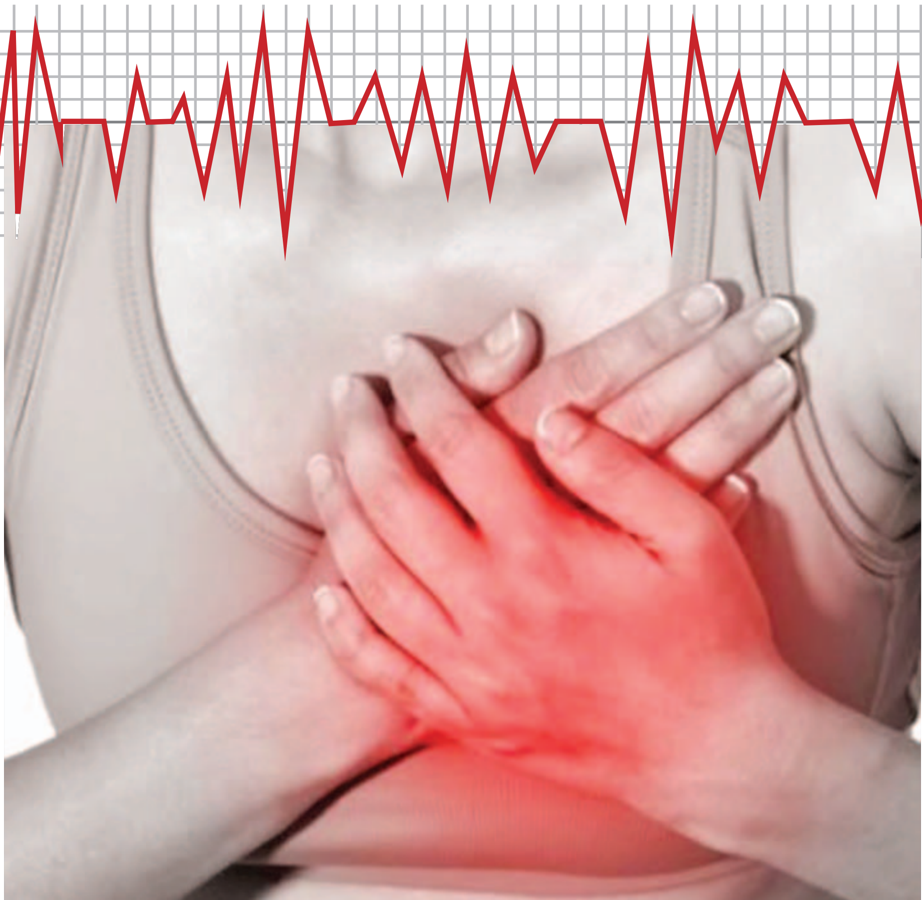
गणेश चतुर्थी व पर्यूषण पर्व की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ।

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डॉ. ए.के. द्विवेदी

अनदेखा ना करें छाती का दर्द

सीने या छाती का दर्द ऐसी परेशानी है, जिसकी कई वजह हो सकती हैं। कई बार मरीज इसे एसिडिटी समझकर अनदेखा करते हैं या हार्ट अटैक मानकर परेशान हो जाते हैं। दोनों ही स्थितियों में दर्द होने पर तुरंत डॉक्टरी सलाह से जरूरी जांचें करानी चाहिए।



फेफड़ों में इंफेक्शन

छाती में दर्द का कारण टीबी या निमोनिया की वजह से फेफड़ों की झिल्ली में सूजन हो सकती है। मरीज के सांस लेने पर इस सूजी हुई सतह से हवा रगड़ खाती है और दर्द होता है, इस अवस्था को प्ल्यूराइटिस कहते हैं। इसमें छाती में पानी भी जमा हो सकता है।

निमोनिया या फेफड़ों के किसी अन्य संक्रमण की वजह से छाती में मवाद जमा होने से दर्द हो सकता है। छींकने या खांसने पर पसलियों में दर्द होता है, जो छाती के बीच होता है। कुछ लोगों की छाती की मसल्स ठंडी चीजों के प्रति संवेदनशील होती हैं, उन्हें दही, आइसक्रीम आदि से दूर रहना चाहिए।

दिल का दर्द

सीने के बाई ओर दर्द की एक वजह हार्ट अटैक हो सकती है। कभी-कभी फेफड़ों के नीचे पेट के ऊपर दर्द भी हार्ट अटैक होता है। ईसीजी, टूडी इको (हार्ट की सोनोग्राफी) और ट्रोपोनिन 1 ब्लड टेस्ट करने से पता चलता है कि यह दर्द हार्ट अटैक का है या नहीं।

सीने में बार-बार दर्द होना एंजाइना पेक्टोरिस का लक्षण भी हो सकता है, जो दिल की बीमारी बन सकता है। इस समस्या में दिल तक पहुंचने वाले रक्त की मात्रा कम होती जाती है, जो कोरोनरी डिजीज की वजह से होता है। दिल को ऑक्सीजन की पूर्ति न होने से इसमें दर्द के साथ सांस लेने में भी परेशानी होती है।

रीढ़ की हड्डी में तकलीफ

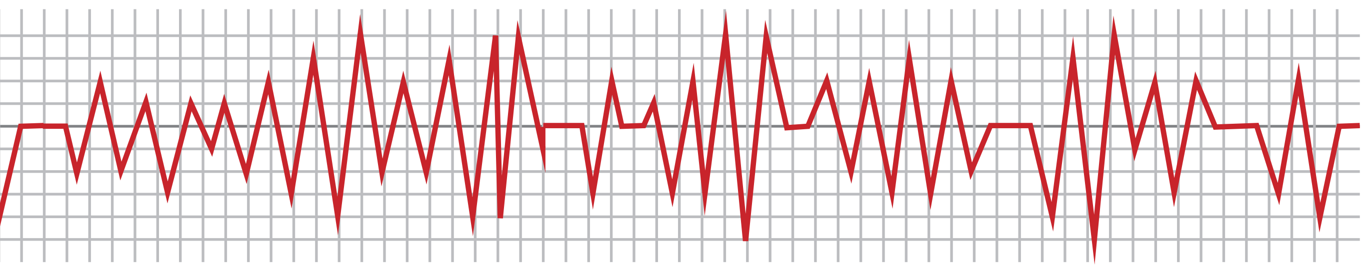
कई बार छाती में दर्द स्पोडिंलाइटिस से भी होता है। रीढ़ की हड्डियों के जोड़ सख्त हो जाने की वजह से छाती की नसों पर दबाव पड़ता है और दर्द होता है। लोग इसे हार्ट अटैक समझने की भूल करते हैं।

एसिड से परेशानी

कई बार पेट की थैली का एसिड वापस भोजन नली में आता है, जिसे रिगर्जिटेशन कहते हैं। इससे छाती का दर्द होता है। इसमें कार्डिएक चेस्ट पेन के लक्षण जैसे पसीना आना, सांस फूलना नहीं होते।

यह करें अगर दर्द हो तो

छाती में दर्द होने पर तुरंत डॉक्टरी सलाह से ईसीजी, सीटी स्केन, ब्लड टेस्ट, एक्स-रे, टू डी इको (हार्ट की सोनोग्राफी), सिटी एंजियोग्राफी और कोरोनरी एंजियोग्राफी कराएं। 40 से अधिक उम्र, सर्दी व खांसी की तकलीफ, ब्लडप्रेशर, धूम्रपान या तंबाकू का सेवन, ह्रदय रोग, अस्थमा की फैमिली हिस्ट्री वाले लोगों को छाती के दर्द को हल्के में नहीं लेना चाहिए।



छाती में दर्द होते ही सावधानी बरतें

छाती का दर्द एक ऐसा संकेत है जिसे नजर अंदाज नहीं करना चाहिए। छाती में दर्द के अनेक कारण हो सकते हैं। पेट, हृदय मज्जा, तंतुओं के विकार के अलावा हड्डियों एवं फेफड़ों के अनेकानेक कारणों से भी सीने में दर्द उठ सकता है। रक्ताल्पता एवं एनीमिया की बीमारी भी चेहरे पर पीलापन, थकान, सीने में दर्द पैदा करती है। मगर उपरोक्त सभी कारणों में अधिक आम एवं महत्वपूर्ण वजह है हृदय की रक्तपूर्ति में कमी होना या रक्त की पूर्ति न होना। खून की कमी होना इस बात का प्रतीक है कि हृदय की मज्जा प्रणाली को आवश्यक मात्रा में खून की पूर्ति करने वाली धमनियों में या तो रूकावट आ गई है या उनकी दीवारों में सिकुड़न पैदा हो गई है। खून की कमी में आंशिक या अस्थाई कमी की वजह से पैदा होने वाले विकार को एंजाइना पेक्टोरिस कहा जाता है। एंजाइना पेक्टोरिस के होते ही सीने में जकड़न जैसा दर्द होने लगता है। यह दर्द कभी-कभी कंधे या बाजुओं तक फैल जाता है। हवा के दबाव के विपरीत चलते वक्त, चढ़ाई के समय, ठण्ड के दिनों में, भोजन करने के बाद इस दर्द की तेजी दिखाई देती है। जब हृदय के एक भाग को खून की आपूर्ति पूरी तरह से थम जाती हैं तो ऐसी अवस्था को हृदयघात या दिल का दौरा कहा जाता है। जहां तक फेफड़ों और श्वसन क्रिया के विकारों की वजह से पैदा हुए छाती के दर्द का सवाल है तो इसका प्रमुख कारण फेफड़ों और श्वास प्रणाली में संक्रमण का होना है। आमतौर पर होने वाली सर्दी या जुकाम में बुखार, नाक से पानी निकलना और खॉसी के अलावा गले में दर्द भी होता है। रोग की उन्नत अवस्था में जब संक्रमण बहुत बढ़ जाता है, तब ऐसे में भोजन निगलने में परेशानी, बुखार एवं मुँह का पुरा न खुल पाना जैसी परिस्थितियां पैदा हो जाती हैं। इस कारण भी सीने में दर्द उठ जाता है। इसे एक आपात स्थिति माना जाता है। अम्लता या एसिडिटी, कब्ज, अर्जीण आदि पेट संबंधी विकारों, रीढ़ के जोड़ों का दर्द, पीठ दर्द, वायरस द्वारा फैलाया जाने वाला संक्रमण, मासिक धर्म की अधिकता या अनियमितता, यौन संक्रमण, गले का दर्द या सूजन आदि अनेक ऐसे कारण होते है जो सीने में दर्द उत्पन्न कर सकते हैं। चालीस वर्ष से अधिक आयु वाले लोगों को सीने के दर्द से सावधान रहना चाहिए। छाती के दर्द को मामूली समझकर किसी दर्द निवारक गोली का स्वयं ही प्रयोग करना जानलेवा हो सकता है। अतः ऐसी स्थिति में किसी कुशल हृदय रोग विशेषज्ञ से तत्काल उसका निदान एवं चिकित्सा अतिशीघ्र करवा लेनी चाहिए। प्रातःकाल टहलना, खान-पान पर नियंत्रण रखना आदि छाती के दर्द से निजात पाने के आसान उपाय हैं।

क्या और क्यों होती है सीने में जलन (हार्ट बर्न)

सीने में जलन या हार्ट बर्न, हृदय में होने वाला, वह दर्द और चुभन होती है, जिसमें दर्द के साथ-साथ खट्टी-खट्टी डकारें, मिचली, पेट में दर्द और भारीपन जैसे लक्षण भी नजर आते हैं। हालाँकि कई बार लोग इसे हार्ट अटैक भी समझ लेते हैं, लेकिन यह हार्ट अटैक नही बल्कि हार्ट बर्न के लक्षण होते हैं, जिनकी शुरुआत पेट से होती और इसका हृदय से कोई लेना देना नहीं होता।

दरअसल जब हमारी गलत आदतों और बिगड़े आहार के सेवन की वजह से पेट में एसिड बनना शुरू होता है, तो यह बढ़ते-बढ़ते, पेट से गले तक पहुंच जाता है। जब यह गले में पहुंचता है तो इसके कारण गले समेत उसके आस-पास के हिस्सों में भी जलन होनी शुरू हो जाती है।

वहीं जब यह समस्या बढ़ जाती है, तो यह निरंतर होने लगती है। यदि कोई व्यक्ति नियमित रूप से इस समस्या का सामना कर रहा है, तो उसे डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए। क्योंकि एसिडिटी यदि हद से आगे बढ़ जाए तो, यह पेट समेत शरीर के विभिन्न हिस्सों में अल्सर (जख्म) भी बना सकती है।

पेट में जलन का एहसास, सीने में जलन, मतली का एहसास, डकार आना, खाने पीने में कम दिलचस्पी।

जैसे कि हमने ऊपर जिक्र किया कि सीने की जलन से हृदय का कोई लेना देना नहीं है। बल्कि इसकी शुरुआत पेट से होती है। सामान्य सी बात है कि खराब जीवनशैली और मसालेदार तले भुने भोजन का सेवन। भूख से ज्यादा खा लेना, पानी कम पीना, धूम्रपान करना, बाहर खाने के शौकीन होना और शराब का सेवन ऐसे कारक हैं, जिनके कारण एसिडिटी बनती है। यही एसिडिट बढ़ते-बढ़ते जब हृदय तक पहुंच जाती है तो इससे हार्ट बर्न यानी सीने की जलन की समस्या पैदा होती है।

सीने में दर्द यानी एंजाइना की शुरुआत

सीने में लगातार दर्द हो और आप इसे अनदेखा करते हैं तो यह ठीक नहीं। यह एंजाइना के शुरुआती लक्षणों में हो सकता है। छाती में लगातार दर्द बाद में दिल की बीमारी का रूप ले सकता है। आपको शायद न पता हो कि एंजाइना के दर्द को महिलाओं के लिए मौन मारक (साइलेंट किलर) कहा जाता है।

हार्ट अटैक किसी को भी हो सकता है। इसके लिए जरूरी नहीं कि आपको कोई काम करने में दिक्कत होगी ही। लगातार काम करते-करते भी आप हार्ट अटैक का शिकार हो सकते हैं। आपको यदि कभी-कभी भी छाती में दर्द हो तो तुरंत हार्ट स्पेशलिस्ट को दिखाना ही सही कदम है।

समय-समय पर सीने में होने वाला हल्का दर्द ही इस बात का संकेत देता है कि आपका दिल बीमार है। उसे दवा और देखरेख की जरूरत है। खासकर आमतौर पर महिलाएं सीने में रह-रह कर उठने वाले हल्के दर्द पर ध्यान नहीं देतीं, जो आगे जाकर बड़ी समस्या का रूप ले लेता है।

सीने के दर्द को कहते हैं 'एंजाइना'

आमतौर पर सीने में होने वाले इस दर्द को 'एंजाइना' कहा जाता है, जिसे मेडिकल लैंग्वेज में एंजाइना पेक्टोरिस कहा जाता है। एंजाइना की समस्या तब होती है, जब कोरोनरी डिजीज के चलते दिल तक पहुंचने वाले रक्त की मात्रा कम होती जाती है। दिल को ऑक्सीजन की कमी महसूस होने लगती है, जो दर्द के रूप में सामने आती है। एंजाइना कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह दिल से जुड़ी समस्याओं के आप पर हावी होने का संकेत देती है। कभी-कभी एंजाइना का दर्द सीने के अलावा बांह, कंधे, जबड़ों, गर्दन और कमर में भी होता है।

एंजाइना को हल्के में न लें

ऐसे में एंजाइना को हल्के में लेना खतरनाक साबित हो सकता है। एंजाइना को लेकर लोगों के बीच पिछले कई सालों से मिथक भी है। ज्यादातर लोग यह मानते हैं कि एंजाइना से आमतौर पर पुरुष ही प्रभावित होते हैं लेकिन अध्ययन बताते हैं कि अधिकतर महिलाओं को अगर हार्ट अटैक की समस्या होती है तो इसकी बड़ी वजह एंजाइना ही होता है।

एंजाइना पेक्टोरिस के उपचार

उपचार कोरोनरी आर्टरी रोग, जो एंजाइना उत्पन्न करता है, की गंभीरता पर निर्भर करता है। सीटी कोरोनरी एंजियोग्राम कोरोनरी आर्टरी रोग की पहचान की नई, बिना सुई की सहायता के की जाने वाली, जाँच है। एंजियोप्लास्टी (स्टंट) या सीएबीजी (ओपन हार्ट सर्जरी) रोग की गंभीरता के आधार पर की जाती है। कम गंभीरता वाले रोग का उपचार दवाओं से किया जाता है।

एंजाइना पेक्टोरिस - छाती का दर्द क्या है?

एंजाइना (हृदयशूल) एक स्थिति है जिसमें छाती में तीव्र दर्द, जो कि कई बार कन्धों, भुजाओं और गर्दन तक फ़ैल जाता है, जिसका कारण हृदय को अपर्याप्त रक्त आपूर्ति है। एंजाइना या एंजाइना पेक्टोरिस या सिर्फ छाती में दर्द, हृदय रोग का सबसे सामान्य लक्षण है। एंजाइना को हृदय रोग के कारण होने वाली बेचैनी, भारीपन, दबाव, दर्द, जलन, भरा हुआ लगना, निचोड़ता हुआ लगना या दर्दनाक अनुभव के द्वारा समझाया जा सकता है। पुरुषों को महिलाओं की अपेक्षा खतरा अधिक होता है। एंजाइना के अनेक प्रकार हैं जैसे कि स्थिर, अस्थिर, बदलता हुआ (प्रिन्टमेटल्स) आदि।

एंजाइना से कैसे बचें

आप कोरोनरी आर्टरी रोग के लिए रखी जाने वाली सावधानियों का ध्यान रखकर एंजाइना से बच सकते हैं। वजन बढने से/आरामदायक जीवनशैली से बचें। जंक और वसायुक्त आहार से परहेज। एरोबिक व्यायाम नित्य करें। धूम्रपान त्यागें. मधुमेह, रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और तनाव को नियंत्रित रखें।

कैसे पता चलेगा की ये एंजाइना पेक्टोरिस है?

छाती के दर्द के कई अन्य कारण भी हैं जैसे कि एसिडिटी/जीईआरडी या हड्डियों व माँसपेशियों का दर्द। दर्द के समय ईसीजी हमें इन सभी में अन्तर करने में सहायता कर सकता है। यदि ईसीजी सामान्य है और दर्द बार-बार होता है तो कोरोनरी आर्टरी रोग की स्थिति को जानने के लिए ट्रेडमिल जाँच या (जो रोगी ट्रेडमिल पर दौड़ नहीं सकते जैसे कि अस्थमा, ओस्टियोआर्थराइटिस उनके लिए) सीटी कोरोनरी एंजियोग्राम करवाया जाता है।

रोग अवधि

यह हर अलग रोगी में अलग होता है।

दर्द कुछ मिनटों से लेकर 3 महीने में ठीक हो सकता है।

रोगी जिनकी शल्यक्रिया हुई है, वे लम्बे समय तक ले सकते हैं।

अगर हमारे सीने में दर्द हो तो हमारा सबसे पहले ध्यान हार्ट अटैक की तरफ चला जाता है। लेकिन ऐसा नही है, सीने की दर्द के और भी कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि एसिडिटी के कारण, सर्दी, कफ, तनाव, गैस, बदहजमी और धूम्रपान से भी हमारी छाती में दर्द हो सकता है। चाहे आप को किसी भी कारण से छाती में दर्द हो रहा हो। आप को डाक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए, ताकि आप को किसी भी तरह से हार्ट अटैक की शंका न हो। छाती के दर्द को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, वो चाहे एसिडिटी के कारण हो रही हो या गैस के कारण। अगर आप को पता चलता है कि आपकी छाती की दर्द अटैक के कारण नहीं हो रही। बल्कि किसी अन्य कारण से हो रही है तो आप कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं।

सीने में दर्द : घरेलू इलाज

छाती का दर्द होने पर हमे बहुत ही तकलीफ होती है इसे सहन करना हमारे लिए बहुत ही मुश्किल होता है। छाती के दर्द को दूर करने के लिए हम कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं, जिससे हमे राहत मिले जैसे कि-

लहसुन

लहसुन हार्ट के लिए भी बहुत फायदेमंद होती है। लहसुन में कई तरह के विटामिन, फास्फोरस, आयरन आदि का खजाना पाया जाता है। इसके अलावा इसमे आयोडीन, क्लोरीन, की मात्रा भी पाई जाती है। लहसुन की एक या दो कली हमे सुबह खाली पेट खानी चाहिए, जिससे हमारी कोलेस्ट्रोल की मात्रा कम होती है और साथ में यह ह्रदय पर फैट की परत बनने से रोकता है। जिससे रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से काम करता है। अगर छाती का दर्द गैस के कारण हो रहा हो तो यह गैस के लिए अच्छा होता है। अगर हम कच्चा लहसुन खाते हैं तो वह ज्यादा असरदार होता है।

मेथी के दाने

मेथी के दानों को एक रात के लिए पानी में भिगो दें। सुबह उठकर मेथी के दानों को निथार लें और उस पानी को पी जाएं। इससे सीने में होने वाली जलन या दर्द कम हो जाएगा। यह पेय, बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम कर देता है।

अदरक

हम जानते है कि अदरक में कई तरह के औषधीय गुण होते हैं। अगर आप की छाती मे दर्द गैस के कारण हो रहा है या फिर एसीडिटी के कारण आप की छाती में दर्द हो रहा है तो आप को अदरक की चाय बनाकर पीनी चाहिए। इसको पीने से आप छाती के दर्द के साथ साथ कफ, खासी जैसी बीमारियों से भी राहत पा सकते हो।

हल्दी

हल्दी एक ऐसा मसाला है जो सब्जी को स्वादिष्ट तो बनाती है, साथ ही हमारे दर्द का निवारण भी करती है। आयुर्वेद के रूप में इसमे एंटी इन्फ्लामेट्री दवा के रूप में प्रयोग में लाया जाता है। हल्दी में पाए जाने वाले ख़ास कम्पाउंड कर्चुमिन होते हैं जो दर्द को चूसते हैं। यह हमारे दिल के लिए भी बहुत गुणकारी होती है। हल्दी का सेवन गर्म दूध में डाल कर करना चाहिए। अगर हम दर्द वाले स्थान पर हल्दी का लेप लगा दे तो दर्द में राहत मिलती है।

तुलसी

छाती में दर्द होने पर तुलसी - अदरक का काढ़ा बनाकर उसमें शहद की बूंदे डालकर पीने से फायदा होता है। तुलसी में केवल एंटी बैक्टीरियल गुण ही नहीं होते, बल्कि इसमे एंटी इन्फ्लामेट्री गुण भी होते हैं। तुलसी का सेवन हमारी सेहत के लिए बहुत ही गुणकारी होता है। तुलसी के पत्तों को कई लोग चबा कर खाते हैं तो कई इसे चाय में डालके इसका सेवन करने हैं। यह दोनों ही तरीको में गुणकारी होती है।

मुलेठी

मुलेठी एक तरह की बूटी होती है जिसमें गले में खराश होने पर अक्सर चूसा जाता है। इसको चूसने से निकलने वाला रस, छाती में आराम पहुंचाता है, साथ ही पाचन क्रिया सम्बंधी समस्या को भी दूर करता है। आयुर्वेद में इस बूटी को विशेष स्थान दिया गया है और कई तरह की दवाओं को बनाने में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है।

दिल के लिए दालचीनी

दाल चीनी 10-15 मी (32.8-49.2 फीट) की उचांई का एक छोटा सदाबहार पेड़ होता है, जो लौरेसिई परिवार का है। दाल चीनी श्रीलंका एवं दक्षिण भारत में बहुतायत में मिलता है। दाल चीनी को अंग्रेजी में 'कैशिया बार्क' का वृक्ष कहा जाता है। दाल चीनी के अगणित योज्यों से भरपुर होने के कारण इसका तेल बहुत सी बिमारियों का रामबाण इलाज है। दाल चीनी एक बेहतरीन प्राकृतिक तरीका है। दाल चीनी बाइल नमक को शरीर से बाहर निकालने में मदद करती है तो शरीर दूसरे कार्यों के लिये कोलेस्ट्रोल को तोड़कर और बाइल नमक बनाता हैं, दाल चीनी से सीधे कोलेस्ट्रोल लेवल कम होता है। एक छोटा चम्मच दाल चीनी पाउडर रोज़ खाली पेट लें। दाल चीनी का पाउड़र बनाकर उसे महीनें तक रखा जा सकता है।

गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के उपचार

कुछ लोग छाती में होने वाले दर्द के कारण चिंता करने लगते हैं तथा ऐसा मानते हैं कि यह दर्द हार्ट (हृदय) से संबंधित किसी समस्या के कारण है। परंतु यह एक अस्थायी दर्द होता है तथा तब तक रहता है जब तक गैस निकल नहीं जाती। सौभाग्य से गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए कई घरेलू उपचार उपलब्ध हैं। ये उपचार हम आज आपके साथ शेयर कर (बाँट) रहे हैं।

अपूर्ण पाचन, जल्दी जल्दी खाना खाते समय खाने के साथ हवा निगलने, कब्ज, तैलीय और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाने और स्टार्च युक्त आहार लेने, खाद्य पदार्थों की एलर्जी आदि के कारण आँतों में गैस बन सकती है। कुछ पेय पदार्थ जैसे सोडा युक्त ड्रिंक, सॉफ्ट ड्रिंक या बीयर के कारण भी यह समस्या हो सकती है। गैस निकलना, पेट में दर्द, छाती में दर्द, पेट में सूजन और भूख न लगना छाती में दर्द के लक्षण हैं।

आइए गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द का इलाज के बारे में जानते हैं-

1. पेट और छाती के बीच फंसी हुई गैस को निकालने के लिए कुछ घरेलू उपाय देखें। गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए घरेलू उपचार 1/12 इलायची और जीरा गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए यह एक उत्तम घरेलू उपचार है। ये कार्मिनटिव (वातहर) की तरह कार्य करते हैं। ये पेट से गैस निकालते हैं तथा इस फंसी हुई गैस के कारण छाती और पेट में होने वाले दर्द से आराम दिलाते हैं। आप इलायची को पानी में कुछ देर उबालकर इलायची की चाय भी पी सकते हैं। ये पाचन में भी सहायक होते हैं तथा गैस बनने से भी रोकते हैं।

2. गर्म तरल पदार्थ जैसे चाय या कॉफ़ी पेट और छाती से प्राकृतिक तरीके से गैस निकालने में सहायक होते हैं। गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द से आराम पाने के लिए यह एक प्रभावी उपचार है।

3. पपीता गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए यह एक सर्वोत्तम उपचार हैं। यह पेट में गैस बनने से भी रोकता है। अतः यह पाचन के लिए भी अच्छा होता है। यदि आप गैस की समस्या से ग्रस्त हैं तो प्रतिदिन पपीता खाने की आदत डालिए।

4. पेपरमिंट टी यह भी वातहर की तरह काम करता है क्योंकि यह पेट से गैस निकालने में सहायक होता है। यह भोजन के पाचन में भी सहायक होता है। यह जी मचलाने और उल्टी के लिए भी एक प्रभावी उपचार है। छाती में फंसी हुई गैस को निकालने के लिए पेपरमिंट टी एक प्राकृतिक उपाय है।

5. अदरक या कैमोमाइल टी (चाय) ये हर्बल टी (चाय) भी गैस की समस्या में लाभकारी होती है। गैस बनने से रोकने के लिए खाना खाने के बाद इनका सेवन करें और यदि गैस बनती भी है तो ये चाय गैस निकालने में सहायक होती है।

6. आपको ऐसे व्यायाम करने चाहिए जो पाचन में सहायक हों। यदि आपकी जीवनशैली निष्क्रिय या गति रहित है तो पाचन अच्छे से नहीं होगा जिसके कारण गैस बन सकती है। अतः हमेशा कोई हल्की फुल्की कसरत करें।

7. गुनगुने पानी में थोडा सा बेकिंग सोडा मिलाकर पीयें। यह पेट से गैस निकाल देता है और दर्द से आराम मिलता है।

8. एक गिलास में एक चम्मच ऐप्पल सीडर विनेगर मिलाकर पीयें। यह पेट से गैस निकाल देता है। यह पाचन में भी सहायक होता है तथा गैस बनने से भी रोकता है। गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द के लिए यह एक प्रभावी घरेलू उपचार है।

9. दूध से बने पदार्थों का सेवन न करें कुछ लोगों को दूध से बने पदार्थ सहन नहीं होते। इन लोगों को दूध से बने पदार्थ खाने के बाद अपचन और गैस की समस्या हो जाती है। आप वे खाद्य पदार्थ जानते हैं जिनके कारण गैस होती है और उनका उपयोग टालें।

10. अपचन के कारण गैस बनती है। यदि आप अधिक पानी पीयेंगे तो बिना पचा हुआ भोजन मल के रूप में आपके शरीर से बाहर निकल जाएगा। पानी से कब्ज़ भी दूर होती है तथा शरीर से गैस भी निकल जाती है।

11. सॉफ्ट ड्रिंक्स न पीयें जैसा कि इनके नाम 'कार्बोनेटेड ड्रिंक्स' से ही पता चलता है कि इनमें कार्बन डाई ऑक्साइड गैस होती है। ये पेट और छाती में गैस की समस्या को बढ़ा सकते हैं। अतः इनके वजह से गैस के कारण छाती में होने वाले दर्द की संभावना बढ़ जाती है।

12. सरसों के बीज (राई) ये पेट से गैस निकालने में सहायक होते हैं। अपने दैनिक आहार में जैसे जो खाना आप पकाते हैं उसमें इन्हें शामिल करें।

क्या है हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट या रिपेयर सर्जरी हृदय रोग के उपचार के लिए की जाने वाली सर्जरी है। हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट पर बात करने से पहले जरूरी है कि हम आपको हृदय वाल्व के बारे में जानकारी दें कि आखिर हृदय वाल्व क्या हैं और इनका मानव शरीर में क्या काम होता है। इनके क्षतिग्रस्त या रोगग्रस्त होने पर आपके शरीर को क्या नुकसान हो सकता है।

क्या होता है हार्ट वाल्व

मनुष्य के हृदय में झिल्लीनुमा संरचना वाले चार हार्ट वाल्व होते हैं। चार कक्षों वाले हमारे हृदय में वाल्व का काम लगातार एक दिशा में रक्त संचरण को बनाए रखना होता है। वाल्व ऊपरी और निचले कक्षों के प्रवेश और निकास द्वार पर मौजूद रहते हैं। इनका काम ब्लड को आगे प्रवाहित करना और पीछे लौटने से रोकना होता है। ये फोल्ड होने के साथ ही बंद भी हो जाते हैं।हार्ट वाल्व बहुत ही नाजुक होते हैं। चिकित्सा विज्ञान की नई उपलब्धियों के बाद हार्ट संबंधी रोगों को बिना किसी खास दिक्कत के ठीक कर लिया जाता है।

क्यों करते है हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

हार्ट वाल्व रिपेयर या रिप्लेसमेंट सर्जरी हृदय रोग के उपचार करने का तरीका है। जब हार्ट के वाल्व क्षतिग्रस्त या रोगग्रस्त हो जाते हैं और वे ठीक से काम नहीं करते, तो यह सर्जरी की जाती है। हृदय के वाल्व का सही तरीके से काम न करना गंभीर समस्या का कारण बन सकती है। वाल्व के कठोर होने पर दिल की मांसपेशियों को ब्लड खींचने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। यदि चारों में से एक या एक से ज्यादा वाल्व लीक करने लगते हैं तो खून वापस आना शुरू हो जाता है। खून के वापस आने पर कम खून जाता है और खून सही दिशा में नहीं जाता। रोगी की बीमारी के लक्षण और उसकी हृदय जांच के आधार पर चिकित्सक यह निर्णय लेता है कि वाल्व की सर्जरी कर रिपेयर की जाये या फिर इनका रिप्लेसमेंट किया जाये।

क्या होती हार्ट वाल्व रिप्लेसमेंट सर्जरी

रिप्लेसमेंट में पुराने वाल्व को बदल दिया जाता है। हार्ट वाल्व की रिपेयर या रिप्लेसमेंट करने की प्रक्रिया को ओपन हार्ट सर्जरी कहते हैं। इसमें सर्जन मरीज के सीने को ऑपरेशन रूम में खोलता है। इसके बाद वाल्व की रिपेयर या रिप्लेसमेंट के दौरान हार्ट के फंक्शन को कुछ समय के लिए रोका जाता है। सीने को खोलने के बाद सर्जन रोगी की ब्रेस्टबोन को काटता है और इसे एक तरफ अलग कर देता है। हार्ट के दिखाई देने के बाद सर्जन दिल के अंदर ट्यूब को फिट कर देता है ताकि सर्जरी के दौरान हार्ट लंग मशीन के माध्यम से खून का प्रवाह सामान्य तरीके से चलता रहे।

ब्लड के प्रवाह के लिए बॉयपास मशीन होती है क्योंकि जितनी देर तक सर्जन हार्ट वाल्व की मरम्मत या बदलने की प्रक्रिया करता है, उस दौरान हार्ट को बंद कर दिया जाता है। इस दौरान रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से चलाने के लिए हार्ट लंग मशीन होती है।

हार्ट अटैक का दर्द कैसे पहचानें

सीने में दर्द कई कारणों से हो सकता है। जरूरी नहीं है कि सीने का दर्द हार्ट अटैक का दर्द ही हो। हार्ट अटैक और एंजाइना सबसे गंभीर कारण होता है। अगर आप चालीस वर्ष से ज्यादा उम्र के हैं और आपके सीने में दर्द हो रहा हो तो इस हालत में इस दर्द को हृदय रोग ही माने। हार्ट अटैक के पचास प्रतिशत मरीजों की अस्पताल पहुँचने से पहले ही मृत्यु हो जाती है।

दर्द को पहचानें

मेहनत का कोई कार्य करने पर एंजाइना का दर्द प्रारंभ हो जाता है। इस तरह का दर्द सीने के बीच में होता है। इस तरह का दर्द दोनों हाथ या बाएँ हाथ तक फैलता है। आराम करने पर इस तरह का दर्द ठीक हो जाता है। यह दर्द 5 से 10 मिनट तक अपनी उपस्थिति दर्ज कराता है। अगर दर्द हार्ट अटैक का है तो यह दर्द करीब आधा घंटे तक मरीज को परेशान करता है। ऐसे में मरीज को बेहद पसीना आता है, उसे उल्टी भी आ सकती है। अगर आपके सामने कभी ऐसी समस्या आ जाए तो कृपया नीचे लिखी बातों पर तुरंत अमल करें।

- दर्द का अनुभव होते ही जिस काम में भी आप लगे हो, उसे तुरंत रोक दें।
- अगर दर्द होने पर चक्कर आए या सिर में दर्द का अनुभव करें तो समझ जाइए कि आपका ब्लडप्रेशर बहुत ज्यादा लो हो गया है। इस अवस्था से बचने के लिये तुरंत नींबू नमक पानी लेना चाहिए।
- अगर दर्द का अहसास खाना खाते वक्त हो तो खाना धीरे-धीरे और रूक-रूक कर खाएं। और कम खाएँ, भले ही आपको बार-बार खाना पड़े।
- सीने में दर्द उठने के साथ-साथ अगर चक्कर या बेहोशी आए तो तुरंत मरीज के दोनों पैर ऊँचा करके मरीज को लिटा दें।
- अगर आप दिल के रोगी हैं, हाई ब्लडप्रेशर या डायबिटीज के रोगी हैं तो आपको हर वक्त अपने पास इमरजेंसी फोन नबंर रखना चाहिए। डाक्टर को घर बुलाने से अच्छा होगा कि मरीज को तुरंत अस्पताल पहुँचाएँ जिससे कि मरीज को अचानक मौत (सडन डेथ) से बचाया जा सके।

ब्लड प्रेशर को वक्त पर पहचानें

रक्तचाप या ब्लड प्रेशर रक्तवाहिनियों में बहते रक्त द्वारा वाहिनियों की दीवारों पर डाले गए दबाव को कहते हैं। धमनी वह नलिका होती हैं जो रक्त को हृदय से शरीर के विभिन्न हिस्सों तक ले जाती हैं। हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। किसी भी व्यक्ति का रक्तचाप सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप के रूप में जाना जाता है। जैसे 120/80 सिस्टोलिक अर्थात ऊपर की संख्या धमनियों में दाब को दर्शाती है। इसमें हृदय की मांसपेशियाँ संकुचित होकर धमनियों में रक्त को पंप करती है।

डायस्टोलिक रक्तचाप अर्थात नीचे वाली संख्या धमनियों में उस दाब को दर्शाती है जब संकुचन के बाद हृदय की मांसपेशियाँ शिथिल हो जाती हैं। रक्तचाप उस समय अधिक होता है जब हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्तचाप 90 और 120 मिलीमीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप 60 से 80 मिमी के बीच होता है। रक्तचाप संबंधी दो प्रकार की समस्याएँ देखने में आती हैं- एक निम्न रक्तचाप और दूसरी उच्च रक्तचाप।

निम्न रक्तचाप

निम्न रक्तचाप वह दाब है जिससे धमनियों और नसों में रक्त का प्रवाह कम होने के लक्षण या संकेत दिखाई देते हैं। जब रक्त का प्रवाह काफी कम होता है तो मस्तिष्क, हृदय तथा गुर्दे जैसी महत्वपूर्ण इंद्रियों में ऑक्सीजन और पौष्टिक पदार्थ नहीं पहुँच पाते। इससे यह अंग सामान्य कामकाज नहीं कर पाते और स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है।

लक्षण

- चक्कर आना
- लगातार सिरदर्द होना
- साँस लेने में तकलीफ
- नींद न आना
- कम मेहनत करने पर साँस फूलना
- नाक से खून आना।

उच्च रक्तचाप के विपरीत निम्न रक्तचाप की पहचान लक्षण और संकेतों से होती है, न कि विशिष्ट दाब के आधार पर। किसी मरीज का रक्तचाप 90/50 होता है लेकिन उसमें निम्न रक्तचाप के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं। यदि किसी को निम्न रक्तचाप के कारण चक्कर आता हो या मितली आती हो या खड़े होने पर बेहोश होकर गिर पड़ता है।

खड़े होने पर निम्न रक्तचाप के कारण होने वाले प्रभाव को सामान्य व्यक्ति जल्द ही काबू कर लेता है। लेकिन जब पर्याप्त रक्तचाप के कारण चक्रीय धमनी में रक्त की आपूर्ति नहीं होती है तो व्यक्ति को सीने में दर्द हो सकता है या दिल का दौरा पड़ सकता है। जब गुर्दों में अपर्याप्त मात्रा में खून की आपूर्ति होती है तो गुर्दे शरीर से यूरिया और क्रिएटिनिन जैसे अपशिष्टों को निकाल नहीं पाते, जिससे रक्त में इनकी मात्रा अधिक हो जाती है।

उच्च रक्तचाप

जब मरीज का रक्तचाप 130/80 से ऊपर हो तो उसे उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहते हैं। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च तनाव है। उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं है कि अत्यधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव व दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं। सामान्यतः रक्तचाप 120/80 से कम होना चाहिए। इसके बाद 139/89 के बीच का रक्त का दबाव प्री-हाइपरटेंशन कहलाता है और 140/90 या उससे अधिक का रक्तचाप उच्च समझा जाता है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त होना, आँखें खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का जोखिम बढ़ जाता है।

नियंत्रित रखना जरूरी

उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखना जरूरी है। इससे सभी अंग सलामत रहते हैं। उच्च रक्तचाप धीमे जहर की तरह काम करता है। इसके कारण धीरे-धीरे सभी अंग खराब होते जाते हैं। उच्च रक्तचाप के मरीजों की विशेष देखभाल और जाँच द्वारा दिल के दौरे की आशंका एक चौथाई कम हो सकती है। वहीं मस्तिष्काघात की भी संभावना भी 40 प्रतिशत कम हो सकती है।

जाँच कराने के पहले

डॉक्टर के पास अपना बीपी की जाँच के लिए पहुँचने के बाद कम से कम पाँच मिनट के लिए आराम करने के बाद ही अपना रक्तचाप की जाँच कराएँ। लंबा चलने, सीढ़ियाँ चढ़ने, दौड़ने-भागने के तुरंत बाद जाँच कराने पर रक्तदाब बढ़ा हुआ आता है। जाँच के आधा घंटा पहले से चाय, कॉफी, कोला ड्रिंक और धूम्रपान नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से रक्तदाब अगले 15-20 मिनट के लिए बढ़ जाता है।

खतरनाक है टांग व बांह पर उभरी हुई नीली नसें

आपने अक्सर देखा होगा कि कभी पैरों या टांगों में त्वचा के ऊपर मकड़ी के आकार की नीले रंग की उभरी हुई नसें दिखाई देती हैं। कभी यह पैरों या टांगों की अपेक्षा जांघों पर ज्यादा दिखाई देती हैं या फिर टखने के पास कभी ये नीली नसें पैरों या टांगों पर काफी बड़े आकार में हो जाती हैं। कभी आपने गौर किया होगा आपके परिवार के सदस्यों की बांह पर नीली नसें ज्यादा मात्रा में उभरी हुई होंगी और साथ ही साथ हाथ में सूजन भी आती होगी। कभी आपने कुछ लोगों में विशेषतः छाती के ऊपरी हिस्से में और गर्दन के निचले हिस्से पर उभरी हुई नीली नसों का जमाव देखा होगा। कुछ लोगों में उभरी हुई केंचुएनुमा बड़े आकार की नसें पेट के एक तरफ हिस्से पर या दोनों तरफ देखी होंगी। ये गुच्छेनुमा उभरी हुई नीली नसों का जमाव चाहे छाती या गर्दन पर हो, चाहे बांह या पेट पर हो, चाहे जांघों या फिर पैरों या टांगों पर हों, उसको सामान्य न समझकर गंभीरता से लें अन्यथा लापरवाही के कारण इसके परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। ये असामान्य तरीके से त्वचा पर दिखने वाली उभरी हुई नीली नसें शरीर के अंदर विभिन्न रोगों की ओर इशारा करती हैं। अतः शरीर के किसी भी अंग पर उभरी हुई नीली नसों को गंभीरता से लें और तुरंत किसी वैस्कुलर सर्जन से परामर्श लें।

आखिर क्यों दिखती है ये उभरी हुई नसें?

ये उभरी हुई नसें शरीर के ऊपरी सतह पर स्थित शिराओं यानी वेन्स का जाल है, जो सामान्य परिस्थितियों में त्वचा पर ज्यादा उभार नहीं लेती हैं और शरीर के अंदर स्थित मोटी-मोटी शिराओं वाले सिस्टम से जुड़ी रहती हैं। ऊपरी सतह में स्थित शिराओं का जाल ऊपरी सतह से अशुद्ध खून को इकट्ठा कर शरीर की गहराई में स्थित बड़ी शिराओं के सिस्टम में पहुंचाता है, जहां से सारा अशुद्ध खून इकट्ठा होकर दिल से होते हुए फेफड़े में शुद्धिकरण के लिए पहुंचता है। अगर किसी वजह से शरीर के अंदर गहराई में स्थित मोटी शिराओं के सिस्टम में रुकावट आ जाती है तो ये बाहरी सतह से आने वाले खून को स्वीकार नहीं कर पाता है जिससे अशुद्ध खून बजाय अंदर जाने के खाल के अंदरुनी सतह में समाहित रहता है जिससे खाल के नीचे स्थित शिराओं के सिस्टम में अशुद्ध खून की मात्रा ज्यादा होने से ये नीली नसें खाल के ऊपर उभरकर बड़ी मात्रा में दिखाई देने लगती है।

आपकी बांह या हाथ में उभरी हुई नसों का कारण

अगर आपके शरीर में बांह या हाथ पर उभरी हुई नीली नसें अचानक दिखने लगी हों और बराबर हों तो इसका कारण हाथों से अशुद्ध खून इकट्ठा करने वाली वेन यानी शिरा में या तो खून के कतरे स्थायी रूप से जमा हो गए हैं या फिर गर्दन या कंधे के पास स्थित कोई ट्यूमर या कैंसर की गांठ उस पर बाहर से दबाव डाल रही है। कभी-कभी गर्दन या कंधे के पास स्थित कैंसर वाले ट्यूमर की सिंकाई के दौरान भी सूजन के साथ नीली नसों के उभरने की आशंका हो सकती है।

जांघों या टांगों में उभरी हुई नीली नसों का दिखना

अगर आपकी जांघ में मकड़ी के जाले की तरह जगह-जगह नीली नसें उभरी हुई दिख रही हैं तो इसको सामान्य न समझें। इसको किसी वैस्क्युलर या कार्डियो वैस्क्युलर सर्जन को दिखाकर उनकी सलाह जरूर लें। इस तरह की उभरी हुई नीली नसों के दो कारण होते हैं- एक कारण क्रोनिक वीनस इन्सफीशियन्सी यानी सीवीआई का रोग है जिसमें वेन के अंदर स्थित कपाट यानी दरवाजे कमजोर पड़ जाते हैं। सामान्यतः इन शिराओं में स्थित कपाट अशुद्ध खून को एक ही दिशा में ऊपर चढ़ाने की अनुमति देते हैं जिससे टांगों में अशुद्ध खून की ज्यादा मात्रा इकट्ठा न हो पाए। ऊपर चढ़ा हुआ खून अगर वापस आने की कोशिश करता है तो ये कपाट आपस में बंद हो जाते हैं जिससे खून नीचे वापस नहीं आ पाता है। जब ये कपाट किन्हीं कारणों से बंद हो जाते हैं या इनकी संरचना में कोई गंभीर परिवर्तन हो जाता है तो ऊपर चढ़ने वाले खून का कुछ या ज्यादा हिस्सा इन कपाटों के कमजोर होने की वजह से ऊपर जाकर फिर नीचे की ओर आ जाता है।

ये वापस आने की क्रिया निरंतर दोहराए जाने पर अशुद्ध खून खाल के नीचे स्थित शिराओं में इकट्ठा होना शुरू हो जाता है जिससे खाल पर नीली नसों का उभार दिखने लगता है।

डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय

- रेटिना की जांच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्में के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)

Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी

प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन सेन्टर

SEWA

मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांउसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर

अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक

खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया इन्दौर

वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731.2538331

Mob.: 9977179179, 78692-70767, 94250-67335

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member

ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clincial Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- ह्दय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक

E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com

9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)

नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन(के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
- बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी,
- दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
- नवजात शिशु की आंत में रूकावट,आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनीक -1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अपाइंटमेंट द्वारा)

क्लीनिक -2 : एश्वर्या क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह क्लेश, नौकरी व्यापार बाधा, उच्च शिक्षा / केरियर/पर्सनाल्टी / मॉडलिंग में रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-भवन और सुखमय कामयाब जीवन में आ रही बाधाओं के सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें।

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं

नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरूकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर

मोबा. **9826016592**

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक

91 / 2, नंदा नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंघानी

बी.डी.एस. (डेन्टल सर्जन)

(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

मो.9993739579

चिकित्सा सुविधाएँ • डेन्टल एक्स-रे

- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
- मेटल सिरेमिक केप लगाना • दाँतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
- अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
- ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
- आर्थोडोन्टिक्स (दाँतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
- सड़े हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना

मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान

समय : 10 से 2 तक शाम : 5. से 9 तक

डॉ. पंजवानी क्लीनिक

19, विनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

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 बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

ATS

Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेलः mk.tiwari075@gmail.com

मेटरनिटी व सर्जिकल सेंन्टर एवं महक क्लिनिक

डॉ. अनिता ईनाणी

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

प्रसूति, स्त्री रोग, नि:संतान दंपति ईलाज विशेषज्ञ एवं काल्पोस्कोपिक सर्जन

समय : सुबह 11 से 3 बजे

शाम 6 से 9 बजे, रविवार पूर्व परामर्श पर

मो. नं. 98270-71942

Email: dr.anitainani@gmail.com

विशेषताएें :

- सफेद पानी एवं मासिक धर्म संबंधित समस्याओं का निदान।
- मिनोपोजल एवं किशोरावस्था की समस्याओं का निदान।
- परिवार नियोजन हेतु मार्गदर्शन व ऑपरेशन।
- बच्चादानी के मुंह, बच्चादानी, अण्डादानी के कैंसर की पूर्व जांच व इनके कैंसर का ईलाज।

काल्पोस्कोपी द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छाले, कैंसर की अर्लीडिटेक्शन एवं ईलाज।

- ब्रेस्ट स्तन की गांठे व बिमारियां।
- स्तन कैंसर की जांच व निदान।
- हार्मोन संबंधी समस्याएं।

क्लिनिक : 75, श्रीनगर मेन, जी-2, श्रीनाथ अपार्टमेंट, खजराना रोड, आनंद बाजार चौराहा के पास, इन्दौर फोन : 0731-2562760

नुस्खे जो बच्चों के पेट के कीड़े करें दूर

प्रत्येक मनुष्य को प्रतिवर्ष कीड़े की औषधि जरूर लेनी चाहिए। एलोपैथिक औषधियों में अधिकतर कीड़े मर जाते हैं, लेकिन जो अधिक खतरनाक कीड़े होते हैं, जैसे- गोलकृमि, फीताकृमि, कद्दूदाना आदि, जिन्हें पटार भी कहते हैं, वे नहीं मरतें हैं। ये कीड़े मरने के बाद फिर से हो जाते हैं। इसका कारण खान-पान की अनियमितता है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिये प्रत्येक वर्ष कीड़े की औषधि अवश्य लेनी चाहिए।

1. बायबिरंग, नारंगी का सूखा छिलका, चीनी को समभाग के साथ पीस लें और रख लिजिएं। 6 ग्राम चूर्ण को सुबह में खाली पेट सादे जल के साथ 10 दिन तक रोज लिजिए। दस दिन बाद कैस्टर आयल (अरंडी का तेल) 25 ग्राम की मात्रा में शाम को बीमार व्यक्ति को पिला दें। सुबह में मरे हुए कीड़े निकल जायेंगे।

2. पिसी हुई अजवायन 5 ग्राम को चीनी के साथ लगातार 10 दिन तक सादे जल से खिलाते रहने से भी कीड़े शौच के साथ मरकर निकल जाते हैं।

3. पका टमाटर दो नग, कालानमक डालकर सुबह-सुबह 15 दिन लगातार खाने से बालकों के चुननू आदि कीड़े मरकर शौच के साथ निकल जाते हैं। सुबह में खाली पेट ही टमाटर खिलायें, खाने के एक घंटे बाद ही कुछ खाने को दें।

4. बायबिरंग का पिसा हुआ चूर्ण तथा त्रिफला चूर्ण समभाग को 5 ग्राम की मात्रा में चीनी या गुड़ के साथ सुबह में खाली पेट और रात को खाने के आधा घंटे बाद सादे जल से लगातार 10 दिन दें। सभी प्रकार के कृमियों के लिए लाभदायक है।

5. नीबू के पत्तों का रस 2 ग्राम में 5 या 6 नीम के पत्ते के साथ पीस लें और शहद के साथ 9 दिन खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

6. पीपरा मूल और हींग को मीठे बकरी के दूध के साथ 2 ग्राम की मात्रा में 6दिन खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

होम्योपैथी दवाइयां कृमि को होने से रोक सकती हैं

होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके चिकित्सालय में नियमित रूप से ऐसे अभिभावक अपने बच्चों को लेकर आते हैं जिन्हें थोड़े-थोड़े अंतराल में पेट दर्द की शिकायत के साथ-साथ रात्रि में बिस्तर गीला करना या सोते वक्त दांत किटकिटाना तथा ज्यादा मीठा खाने की आदत होती है। अभिभावक लोग बताते हैं कि उनके द्वारा कई बार कृमिनाशक दवाइयों का प्रयोग कराया गया परंतु बच्चे की परेशानी में कोई कमी नहीं आई। होम्योपैथी दवाइयों के सेवन से थोड़े ही समय में ये सभी परेशानियां ठीक हो जाती हैं। साथ ही बार-बार कृमि बनने की समस्या भी खत्म हो जाती है।

जिन बच्चों को पेट में कृमि होती है उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन हो सकता है तथा रात्रि में खांसी आने की शिकायत भी होती है। होम्योपैथी दवाइयां बच्चों के स्वभाव को बेहतर बना सकती हैं और रात में होने वाली खांसी से भी छुटकारा दिला सकती है।

विशेष बात यह है कि होम्योपैथी दवाइयां बच्चों में अत्यंत लोकप्रिय होती हैं तथा इन दवाइयों के प्रयोग से न केवल हम बच्चों को बार-बार बिमार होने से बचा सकते से बल्कि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ा सकते हैं।

एंजियोप्लास्टी सर्जरी

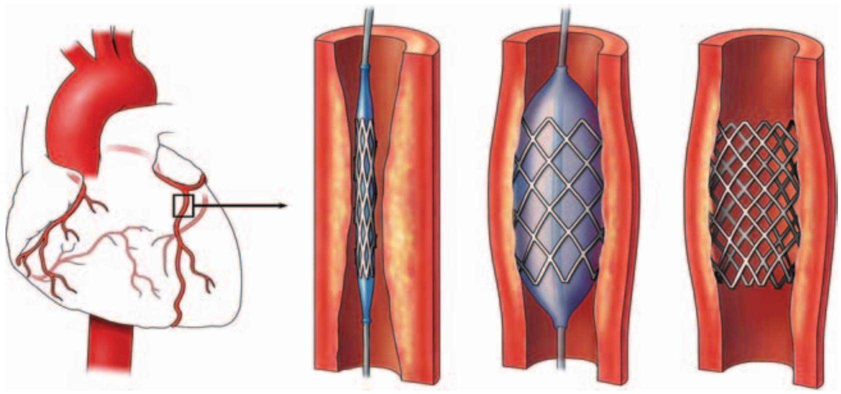
एंजियोप्लास्टी सर्जरी ब्लॉक हो चुकी दिल की धमनियों को शल्य चिकित्सा से खोलने का एक तरीका है। इस लेख के जरिये हम आपको दे रहे हैं एंजियोप्लास्टी सर्जरी के बारे में पूरी जानकारी।

कोरोनरी धमनियां दिल की मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्वों से भरपूर रक्त की आपूर्ति करती हैं। एस्थ्रोस्क्लोरोसिस के कारण जब इन धमनियों में रुकावट आ जाती है तो ये हृदय की मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति करना कम कर देती हैं और एन्जाइना का निर्माण शुरू कर देती हैं। ब्लॉकेज की समस्या वाले कुछ रोगियों को एंजियोप्लास्टी सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

जिन रोगियों की हृदय कोरोनरी समस्याएं गंभीर हो जाती हैं या चिकित्सा उपचार विफल हो जाता है तो उनकी कार्डियक कैथ जांच की जाती हैं। इस जांच को कार्डियक कैथेटराइजेशन या कोरोनरी एंजियोग्राम भी कहते हैं। हृदय कैथ, पम्प (रक्त पम्प करना) के दौरान हृदय की रक्त धमनियों और अंदर के हिस्से को दिखाता है। इसे करते समय कैथेटर कही जाने वाली एक ट्यूब रोगी के पैर के ऊपरी हिस्से, जांघ या हाथ की रक्त धमनी में डाला जाता है। इसके बाद इसे हृदय तक पहुंचाया जाता है। कैथेटर के माध्यम से डाई डाली जाती है और एक्स-रे लिए जाते हैं।

कैसे होती है एंजियोप्लास्टी सर्जरी

रक्त धमनियों के संकरा होने के कारण सीने में दर्द या हृदय आघात हो सकता है। यदि आपके भी हृदय की रक्त धमनियां संकरी हैं तो हृदय एंजियोप्लास्टी की जा सकती है। इसे पीटीसीए (परकुटेनियस ट्रांसलुमिनल कोरोनरी एंजियोप्लास्टी) या बैलून एंजियोप्लास्टी भी कहा जाता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से रक्त प्रवाह बेहतर बनाने के लिए कैथेटर के आखिर में लगे बैलून का उपयोग रक्त धमनी खोलने के लिए किया जाता है। रक्त धमनी को खुला रखने के लिए एक स्टेंट लगाया जा सकता है। स्टेंट तार की नली जैसा छोटा उपकारण होता है।



एंजियोप्लास्टी सर्जरी क्यों जरूरी है

शरीर के अन्य भागों की तरह हृदय को भी रक्त की निरंतर आपूर्ति की जरूरत होती है। यह आपूर्ति दो बड़ी रक्त वाहिकाओं के द्वारा होती है, इन्हें बांयी और दांयी कोरोनरी धमनियां कहते हैं। उम्र बढ़ने के साथ ये धमनियां संकुचित और सख्त हो जाती हैं। कोरोनरी धमनियों के सख्त होने पर वे हृदय में रक्त प्रवाह को बाधित करती हैं। इस कारण एंजाइना का निर्माण हो सकता है। एंजाइना का सामान्य लक्षण सीने में दर्द होना होता है। एंजाइना के कई मामलों में दवा से उपचार भी कारगर रहता है, लेकिन एंजाइना के गंभीर होने पर हृदय को रक्त की आपूर्ति बहाल करने के लिए कोरोनरी एंजियोप्लास्टी आवश्यक हो सकती है। अक्सर दिल का दौरा पड़ने के बाद आपातकालीन उपचार के रूप में भी कोरोनरी एंजियोप्लास्टी की जाती है।

इस तकनीक में एक गाइड वायर के सिरे पर रखकर खाली और पिचके हुए बैलून कैथेटर को संकुचित स्थान में प्रवेश कराया जाता है। इसके बाद सामान्य रक्तचाप (6 से 20 वायुमण्डल) से 75-500 गुना अधिक जल दवाब का उपयोग करते हुए उसे एक निश्चित आकार में फुलाया जाता है। बैलून धमनी या शिरा के अन्दर जमा हुई वसा को खत्म कर देता है और रक्त वाहिका को बेहतर प्रवाह के लिए खोल देता है। इसके बाद गुब्बारे को पिचका कर उसी तार (कैथेटर) द्वारा वापस बाहर खींच लिया जाता है। एंजियोप्लास्टी सर्जरी की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि ब्लॉकेज कौन सी आर्टरी में हुई है। पैरीफेरल आर्टरी में एंजियोप्लास्टी सर्जरी लगभग 98 फीसदी तक सफल रहती है। एंजियोप्लास्टी कराने वाले महज 10 प्रतिशत रोगियों के फिर से ब्लॉकेज होने की आशंका रहती है। ब्लॉकेज का जल्द पता चल जाता है तो इसके सफल होने की गारंटी और बढ़ जाती है। अब शरीर की सभी आर्टरीज की एंजियोप्लॉस्टी की जा सकती है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.

(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिनता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

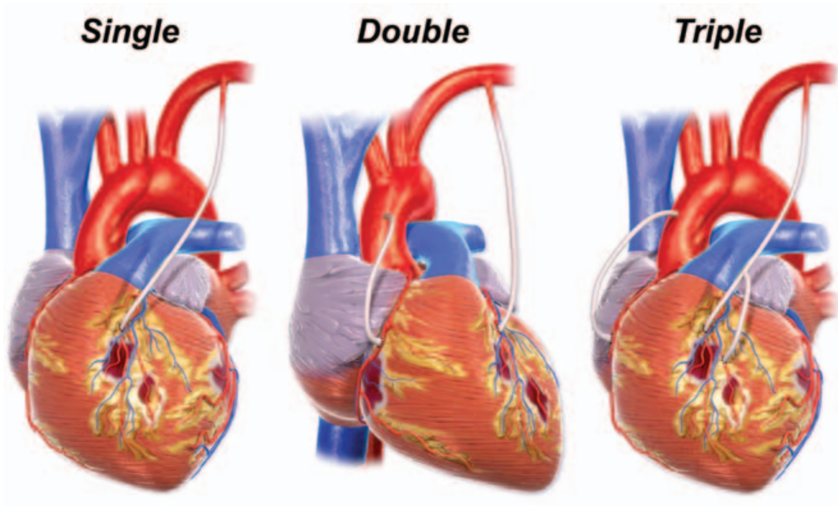
विशेषताएं

• लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता • आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी • बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन • आईयूआई • जटिल गर्भावस्था • हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

बाईपास सर्जरी के बाद कैसा हो मरीज का जीवन

दिल के रोगियों को कई बार एक बार बाईपास सर्जरी के बाद दोबारा सर्जरी कराने की जरूरत पड़ती है। ऐसा अक्सर सर्जरी के बाद सावधानी न लेने के परिणामस्वरूप होता है। बाईपास सर्जरी में ह्रदय की धमनी में आये ब्लॉकेज को निकाला नहीं जाता, बल्कि ह्रदय को ब्लड पहुंचाने की व्यवस्था की जाती है। बाईपास सर्जरी के बाद दवाएं लेने से ब्लॉकिंग की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, लेकिन रूकती नहीं है। बाईपास सर्जरी एक निश्चित समय तक ही काम आती है। और अगर बाईपास सर्जरी के बाद सावधानी के अभाव में ह्रदय की धमनी का ब्लॉकिंग और भी बढ़ जाती है तो दोबारा बाईपास की जरूरत पड़ती है। ह्रदय को स्वस्थ रखने के लिए जोखिम कारकों को काबू में रखना जरूरी होता है। वजन, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल आदि को नियंत्रित कर इस स्थिति को टाला जा सकता है।



बाईपास सर्जरी के बाद देखभाल

- आपको चिकित्सक या फिजीकल थेरेपिस्ट सर्जरी के बाद एक्सरसाइज दिशा निर्देश देंगे। सर्जरी के बाद फिर से फिजीकल एक्टिविटी शुरू करने के लिए अस्पताल में कार्डियक पुनर्वास कार्यक्रम में भाग लें, जहां पर आप आश्वस्त होंगे कि आप हेल्थ प्रोफेशनल की नजरों के सामने है।
- धूम्रपान आर्टरी वॉल को नुकसान और कोरोनरी धमनी रोग का कारण बन दिल की धमनियों में रूकावट पैदा कर सकती है। हार्ट बाईपास सर्जरी दिल की बीमारी का इलाज नहीं करती, यह केवल गंभीर रूकावट को नजरअंदाज करती है। इसलिए धूम्रपान करने वालों को इसे छोड़ना चाहिए क्योंकि यह ह्रदय की गति को धीमा कर सकता है।
- धूम्रपान के साथ आहार में पोषक तत्वों की कमी भी ह्रदय रोग को जारी रखने में योगदान देता है। इसलिए अपनी डाइट में पोषक तत्वों को शामिल करें। हार्ट हेल्दी डाइट लें जो कोलेस्ट्रॉल और संतृप्त और ट्रांस वसा में कम हो ताकि शरीर में धमनी की दीवारों पर पट्टिका के निर्माण को धीमा कर सकें।
- अगर वजन ज्यादा है तो उसे कम करने की कोशिश करें। रोजाना कम से कम 4 किमी टहलें।
- अगर डायबिटीज की समस्या है तो शुगर को नियंत्रित में रखने की कोशिश करें।
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखें, अधिक वसा युक्त चीजों से बचें और कोलेस्ट्रॉल को काबू में रखें।
- मानसिक तनाव को कम करें।

मांसपेशियो के दर्द का घरेलू उपचार

काफ मासपेशियो में दर्द होना दौड़ने वालों में होने वाली एक आम समस्या है। इसके कुछ मुख्य कारण हैं, जैसे अत्याधिक कसरत करना, भारी वजन उठाना, सीढ़ी चढना। आइये जानें दर्द कर रही काफ मासपेशियो को सही करने और इनसे बचने के लिए कुछ सुझाव हैं -

अगर कसरत या कोई काम करते वक्त आपकी काफ मासपेशियो में दर्द हो रहा होतो तुरंत रुक जाए । अपनी मासपेशियो पर और दवाब न डाले क्योकि इससे इन मासपेशियो में गंभीर रूप से चोट लग सकती हैं ।

दर्द करने वाली काफ मासपेशियो को बर्फ और गर्म पानी की बोतल से शिथिल करने की कोशिश करे ।

बर्फ लगाने से मासपेशियो में हो रही सूजन कम हो जाती है । पर अगर दर्द बहुत ही गंभीर है और जहाँ पर बर्फ से कोई आराम नहीं मिल रहा है तो अपनी काफ मासपेशियो के ऊपर गर्म अपने से मालिश करे या गर्म पैड लगाए । गर्म

पैडो को दर्द होने के 24 घंटे तक नहीं लगाना चाहिए ताकि सूजन से बचा जा सके।

सूजन को कम करने के लिए बिजली से चलने वाली पत्ती का प्रयोग करे । दर्द कर रही काफ मासपेशियो के चारो तरफ बिजली से चलने वाली पत्ती लगाए लेकिन यह बात ध्यान रखे की पट्टी अत्याधिक कड़ाई से तो नही बंधी है क्योंकि इससे पट्टी के नीचे की मासपेशी सूज सकती है ।

निर्जलीकरण और शरीर से खनिजों का नुकसान दर्द कर रही काफ मासपेशियो का मुख्य कारण है ।इसलिए आपको यह सलाह डी जाती है की आप तरल मात्रा को ज्यादा से ज्यादा ले। मुख से तरल लेने से दर्द कर रही मासपेशियो से राहत मिलती है ।

आप अपनी काफ मासपेशियो को उठा कर रखे । आप एक तकिये का या एक बक्से का प्रयोग इनको ऊपर रखने के लिए कर सकते हैं । इससे आपकी काफ मासपेशियो में दर्द और सीजन से राहत मिलेगी और आपके पैर को क्रियाशील बनाने में मदद मिलेगी।

दर्द कर रही काफ मासपेशियो पर एक बाम से मालिश भी कर सकते हैं ।

आहार का काफ मासपेशियो के इलाज में एक बहुत बड़ा किरदार है ।अपने आहार में ताज़े फल और हरी सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करे क्योंकि इससे आपको ज़रूरी पोषक तत्व मिल जायेंगे जो की इसके उपचार के लिए बहुत ही लाभकारी होते है।

आकर्षक बॉडी पाने के तरीके

आजकल सिक्स पैक्स और आकर्षक बॉडी पाने की चाहत सबमें होती है। इस चाहत को पाने के लिए लोग जिम जाते है, कड़ी मेहनत करते हैं लेकिन कई बार काफी कुछ करने के बाद भी वैसी मसल्स नहीं बन पाती जिसकी चाह होती है। अगर आप सही दिशा में मेहनत कर रहे हैं और उसके बाद भी सही परिणाम नहीं आ रहे हैं तो निम्न टिप्स को आजमाइए, हो सकता है आपको वैसी बॉडी पा सके जैसी आप चाहते हैं-

हार मत मानो

कई बार युवा उत्साह में आकर बॉडी बनाने का संकल्प ले तो लेते हैं लेकिन जल्दी ही हार मान लेते हैं। ऐसा न करें, बॉडी बनाना एक जटिल प्रकिया है। इसमें कई बार समय भी लगता है।

डाइट पर ध्यान दें

एक हेल्थी डाइट अच्छी बॉडी पाने के लिए बहुत जरूरी है। एक्सरसाइज करने के बाद शरीर को अगर जरूरी पोषक तत्व ना मिलें तो बात नहीं बनती। अंडा, मछली, दूध, ड्राई फ्रूट्स आदि अपने आहार में अवश्य शामिल करना चाहिए।

प्रोटीन की मात्रा अधिक लें

अगर तेजी से मसल्स बनानी हैं तो प्रोटीन की खुराक कम ना होने दें। मछली, केला, दाल, दूध, दही आदि चीजें प्रोटीन युक्त होती हैं। आप चाहें तो प्रोटीन पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं लेकिन डॉक्टर की सलाह पर ही। यह कतई ना सोचें कि अधिक मात्रा में प्रोटीन लेने से आपकी बॉडी जल्दी बन जाएगी।

भरपूर नींद लें

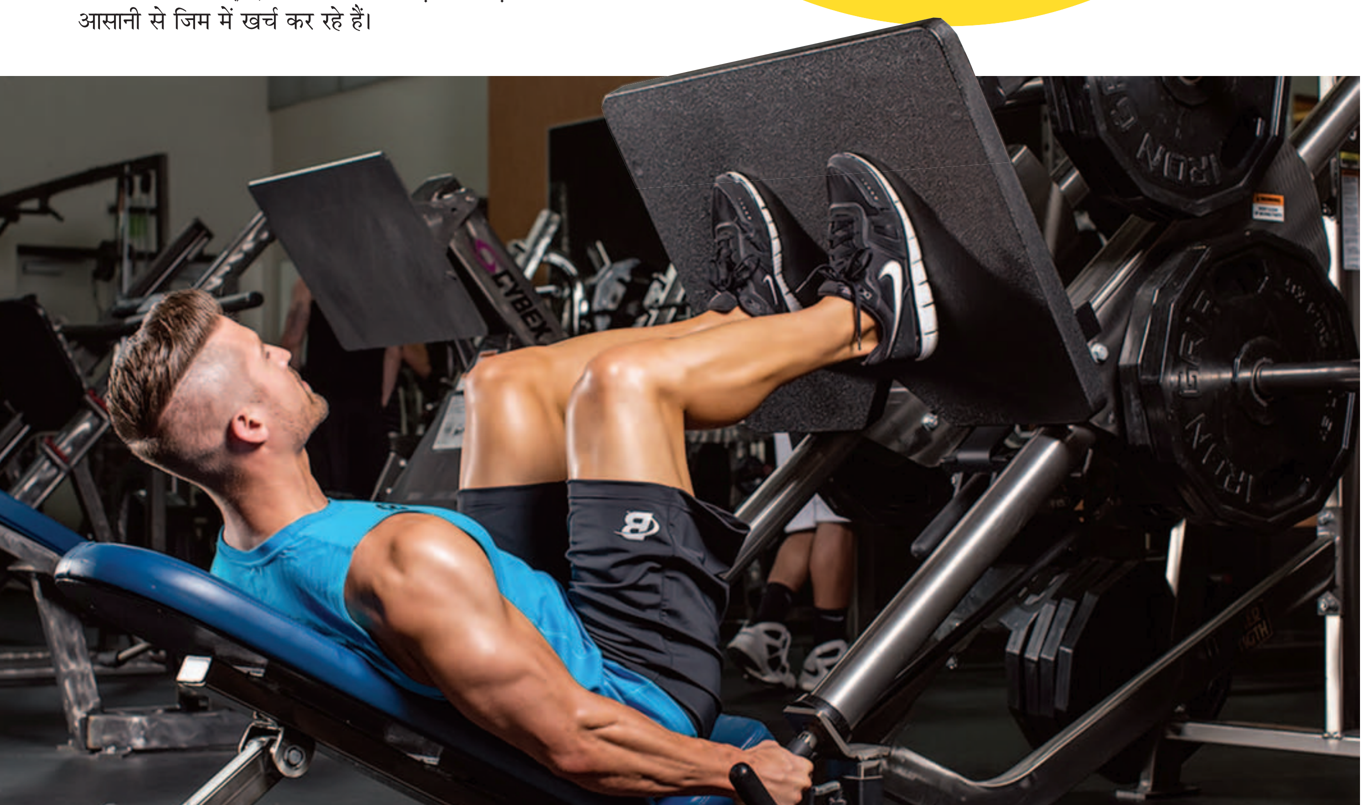
जिम में या बॉडी बनाने की प्रकिया के दौरान शरीर बहुत थक जाता है। इस समय कम से कम 7-8 घंटे की नींद तो अवश्य लेनी चाहिए।

उपरोक्त टिप्स के साथ पानी अधिक पिएं, विटामिन खाएं, बार-बार और थोड़ा खाना खाएं, अपने शारीरिक विकास पर ध्यान दें। कई लोग सोचते हैं कि एक दो हफ्ते जिम जाने से ही अच्छी बॉडी बन जाती है, यह पूरी तरह से गलत है। साथ ही एक कॉमन गलती जो अधिकांश लोग करते हैं वह है सही डाइट ना लेना। जिम जाने या बॉडी बनाने के दौरान शरीर को अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है। ऐसे में अधिक कैलोरी लेने से घबराना नहीं चाहिए, इससे मोटापा नहीं बढ़ेगा क्योंकि आप उतनी कैलोरी आसानी से जिम में खर्च कर रहे हैं।

एक्सरसाइज करने के नियम

आकर्षक बॉडी पाने के लिए व्यायाम के कुछ नियम हैं जिन्हें अवश्य अपनाना चाहिए जैसे-

- पहले वार्म अप से शुरुआत करें। हल्की दौड़, पुश अप, स्ट्रेच आदि आपके शरीर को गर्म करते हैं।
- जिम जाने का शेड्यूल बनाकर रखें। एक बार में 25-30 से अधिक सेट ना करें।
- पुश-अप्स, ट्राइसेप्स डिप्स, पॉवल लंजेज, एब्डामिनल क्रंच, बैक एक्सटेंशन जैसी बेसिक एक्सरसाइजों को बिलकुल नजरअंदाज ना करें।
- बाइसेप और ट्राइसेप एक्सरसाइज आपके हाथों की मसल्स बनाती हैं। इन्हें करते समय हैवी वेट उठाने की कोशिश करें।
- मसल्स बनाने के लिए वजन प्रशिक्षण सबसे जरूरी होती है। जो भी एक्सरसाइज करें कोशिश करें कि हल्के भार से शुरु कर अधिक तक पहुंच सके।
- वेट ट्रेनिंग करते समय सही प्रशिक्षक का होना बहुत जरूरी है। ऐसा जिम चुनें जहां अच्छे प्रशिक्षक हों।
- जिम में एक्सरसाइज के बाद कुछ अवश्य खाएं। इससे शरीर को जल्दी से शक्ति पाने में सहायता मिलती है।
- डेडलिफ्ट, प्रेसेज आदि करते समय वेट बेल्ट बांधना अच्छा होता है।
- शरीर के हर हिस्से के लिए एक्सरसाइज करें। जैसे छाती के लिए पुश अप्स करें, ट्राईशेप्स के लिए ओवरहेड डंबल प्रेस करें, पेट के लिए क्रंच्स करें।



खूब चढ़ेगा बालों पर मेहंदी का रंग

जब अपनाएंगे ये उपाय

अक्सर कुछ लोगों की शिकायत होती है कि मेहंदी लगाने से उनके बाल रूखे से हो गए हैं, तो उनका कहना उचित ही है। सफेद बालों को कलर करने या कंडीशनिंग के लिए यदि आप मेहंदी का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो मेहंदी लगाने का सही तरीका जानना भी जरूरी है। नहीं तो आपके बाल मुलायम होने के बाद फिर रूखे हो जाएंगे।

अगर मेहंदी से बाल रूखे हो रहे हों, तो ऐसे बालों के लिए मेहंदी पेस्ट तैयार करते समय उसमें एक चम्मच तेल भी मिक्स करें। इसके अलावा, अंडा भी बालों को पोषण देने के साथ रूखेपन से निजात दिलाता है। दरअसल, अंडे में प्रोटीन, सिलिकॉन, सल्फर, विटामिन-ए, डी और ई होता है। अंडे में कई सारे मिनरल्स, जैसे कैल्शियम, आयरन, आयोडिन, फास्फोरस, जिंक आदि भी होते हैं जो आपके बालों को पोषण देते हैं। इसका फैट बालों पर सॉफ्टिंग इफेक्ट डालता है। विशेषकर ड्राई हेयर वालों के लिए यह ज्यादा फायदेमंद है।

अंडे का प्रोटीन कंटेन्ट यानी इसका पीला भाग बालों को मजबूत बनाता है। जबकि सफेद हिस्सा बालों को साफ करता है। इसके अलावा नींबू भी आपके बालों के लिए अच्छा रहेगा।

अगर इन दोनों में से कोई उपलब्ध नहीं हो, तो आप चाय या कॉफी पाउडर को भी मेहंदी में मिला सकती हैं। चाय में टैनीन तत्व होते हैं, जो बालों में चमक लाने के साथ उन्हें मुलायम भी बनाता है और पॉल्यूशन से बचाता है। इसलिए जब भी बालों में मेहंदी लगाएं, तो कुछ नेचुरल चीजों को भी इसमें मिक्स करें ताकि सफेद बाल कलर तो हों, साथ ही बालों को पोषण भी मिलें।

अगर आप बालों में पर्पल रंग देखना चाहते हैं, तो गुड़हल का फूल क्रश्ड करके डालें। ये फूल रूसी की समस्या से निजात दिलाते हैं।

अगर सर्दियों में मेहंदी लगा रहे हों, तो आप मेहंदी पेस्ट में कुछ लौंग भी डाल दें। यह आपको ठंड से बचाएंगी। अगर आपको ठंड से ज्यादा परेशानी है, तो आप सर्दियों में कम-से-कम मेहंदी लगाएं। अगर लगाना भी हो, तो आप मेहंदी में तेल, चाय पानी या काफी जरूर मिक्स करें। सूखा आंवला, शलगम जूस, दालचीनी, अखरोट, कॉफी कुछ ऐसे तत्व हैं, जिसे आप मेहंदी में मिक्स कर बालों में कलर पा सकते हैं।

कान में दर्द के कारण

आमतौर पर हम मानते हैं कि कान में दर्द संक्रमण के कारण होता है। वास्तव में अधिकांश मामलों में यह सच भी होता है। खासतौर पर बच्चों या शिशुओं में कान दर्द का सबसे आम कारण इंफेक्शन या कोल्ड है। लेकिन कुछ अन्य कारणों से भी कान में दर्द की समस्या होती है। कान में दर्द कान में दर्द तब होता है जब कान के मध्य से लेकर गले के पीछे यूस्टेचियन ट्यूब अवरुद्ध हो जाती है। यूस्टेचियन ट्यूब कान के बीच तरल पदार्थ का उत्पादन करता है, इसलिए इसके अवरुद्ध होने पर तरल पदार्थ का निर्माण अधिक होने से यह कान के पर्दे पर दबाव डालकर कान में दर्द का कारण बनता है और तरल पदार्थ का निर्माण संक्रमित होकर कान में संक्रमण का कारण हो सकता है।

कान में दर्द के कारण

कान में ठंड लगने, कान को बार-बार कुरेदने, पानी के अचानक पर्दे पर चले जाने, चोट लगने, कान में मैल हो जाने या फुंसी निकल जाने, कान में सूजन हो जाने, चर्म रोग आदि कारणों से कान में असहनीय दर्द हो जाता है। बच्चों में कान में दर्द की समस्या तब होती है जब कान की नलिका काटन या किसी तेज चीज से साफ करने पर उत्तेजित होती है। कई बार साबुन या शैम्पू के कान में रह जाने से भी कान में दर्द होने लगता है। आइए कान में दर्द के ऐसे ही कुछ सामान्य लक्षणों के बारे में जानते हैं।

सर्दी-जुकाम

आम सर्दी-जुकाम सामान्य और सीमित होता है जो दो-तीन दिन में अपने आप ही ठीक हो जाता है। लेकिन सर्दी-जुकाम के साथ-साथ सांस का उखड़ना, सीने में दर्द और उल्टी की तकलीफ अगर 7 से 10 दिनों से ज्यादा बनी रहे तो आपको अपने डाक्टर से सलाह द्वारा जांच करवानी चाहिए। इसके लक्षणों में बुखार, नाक में हरे या पीले रंग का म्यूक्स, सोने में तकलीफ, सामान्य मांसपेशियों में दर्द और कान में कंपकंपी जैसा दर्द।

ओटिटिस मीडिया

ओटिटिस मीडिया कान के मध्य में होने वाला संक्रमण है। यह ज्यादातर बच्चों में देखने को मिलता है। आमतौर पर इसे कान के संक्रमण के रूप में जाना जाता है, इसमें कान में अचानक बहुत तेज दर्द होता है। संक्रमण के आम कारणों में सर्दी या फ्लू का वायरस, धूल या पराग से एलर्जी शामिल है। इसके लक्षणों में तेज बुखार, लगातार कान में दर्द, सुनने में कठिनाई या अस्थायी रूप से सुनवाई , कान से सफेद, भूरे या खूनी मवाद का निकलना और भूख में कमी शामिल है।

ईयर बैरोट्रॉमा

ईयर बैरोट्रॉमा वह अवस्था है जिसमें बाहरी दबाव और कान के दबाव के बीच अंतर चोटों को कारण बनता है। बाहरी दबाव हवा या पानी का दबाव हो सकता है। इसलिए ईयर बैरोट्रॉमा आमतौर पर स्काई डाइविंग, स्कूबा डाइविंग या हवाई जहाज उड़ानों के दौरान अनुभव होता है। एयर बुलबुले लगातार कान के भीतरी दबाव में संतुलन बनाने के लिए मध्य कान में मूव करते रहते हैं। जब ट्यूब आंशिक या पूर्ण रूप से ब्लॉक होती है, तो बैरोट्रॉमा होता है। जैसे जब विमान लैंडिंग के लिए उतरता है तब वायुमंडलीय दबाव और कान दबाव में अंतर मध्य कान में वैक्यूम पैदा कर कान के पर्दे पर दबाव डालता है जिससे कान में दर्द होने लगता है। बैरोट्रॉमा के कारणों में गले में सूजन, एलर्जी से नाक का बंद होना, श्वसन संक्रमण, दबाव में अचानक परिवर्तन शामिल है। इसके लक्षणों में कान में दर्द, और कान का भरा हुआ महसूस होना शामिल है।

कान के पर्दे का फटना

हमारे कान की नलिका पतली, संवेदनशील त्वचा से बनी हड्डियों की एक ट्यूब की तरह होती है। तो कोई भी वस्तु के इस संवेदनशली त्वचा में प्रेस होने पर इसमें बहुत तेज दर्द होने लगता है। इसलिए कान के पर्दे के फटने या कान के पर्दे में छेद होने के कारण कान में लगातार दर्द होने लगता है। कान का पर्दा कान में सेफ्टीपिन, पेन और अन्य वस्तुओं को डालने, बैरोट्रॉमा की समस्याएं सिर पर गंभीर चोट, बहुत तेज आवाज, ओटिटिस मीडिया, मध्य कान में संक्रमण के कारण फट सकता है। इसके लक्षणों में चोट या लालिमा, कान से खून बहने या मवाद आने, चक्कर आना, बहरापन, कान में बहुत तेज दर्द, कान से आवाज आना और मतली या उल्टी शामिल है। साइनस माथे, नाक हड्डियों, गाल और आंखों के पीछे खोपड़ी में पाया जाने वाला हवा भरा रिक्त स्थान है। स्वस्थ साइनस में हवा साइनस के माध्यम से स्वतंत्र रूप से प्रवाह कर सकती है और म्यूक्स सामान्य रूप से बाहर होता है। लेकिन साइनस के अवरुद्ध होने पर म्यूकस के ठीक प्रकार से बाहर नहीं निकलने पर म्यूकस का निर्माण होने पर कीटाणुओं को विकसित होने का मौका मिलता है। साइनस में सूजन को साइनस कहते हैं। यह संक्रमण वायरस, बैक्टीरिया, या फंगस से हो सकता है। साइनस में संक्रमण होने से कान में दर्द होने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि साइनस और कान सिर के अंदर से जुड़ें होते हैं। और जब साइनस बंद होता है तो कान के अंदर हवा का दबाव प्रभावित होता है। हवा के दबाव में परिवर्तन कान में दर्द का कारण बनता है। इसके लक्षणों में सांसों से बदबू, बुखार, खांसी खासतौर पर रात में तेज खांसी, भरी हुई नाक, गले में खराशऔर कान का दर्द शमिल है।

चेहरे से मिटाएं झाइयां

यदि आप गोरी हैं और आपके चेहरे पर झाइयां हैं तो आप खुद ही समझ सकती हैं कि आप पर क्या बीतती होगी। झाइयों से लगभग हर कोई परेशान है क्योंकि यह देखने में बहुत ही भद्दी लगती हैं। पिगमेंटेशन यानी की झाइयां खराब स्वास्थ्य की वजह से तो होती ही है लेकिन साथ में यह तेज धूम में निकलने से भी हो जाती है। झाइयों को दूर करने के लिये कई प्रकार के घरेलू उपचार हैं जिनका नियमित प्रयोग करने से आप इनसे मुक्ती पा सकते हैं। इसके अलावा आपको तेज धूप से भी बचना चाहिये क्योंकि तेज धूप कोमल त्वचा को जला देती है। तो आइये देखते हैं झाइयां मिटाने के 10 असरदार उपाय। झाइयां मिटाए यह 10 उपाय 1/9 ताजी मलाई ताजी क्रीम ले कर उसमें नींबू का रस मिलाइये और इसे कुछ देर के लिये चेहरे पर लगाने के बाद आप देखेगी की झाइ हल्की पड़ चुकी होगी।

- तुलसी के पत्तों को नींबू के रस में थोड़ी देर के लिये भिगोइये और उसे चेहरे पर रखिये। इससे काले घेरे भी गायब होगे और पिगमेंटेशन भी।
- पानी में थोड़ा सा जीरा उबालिये और उस पानी से अपने चेहरे को धोइये। इससे झाइयां कम होने लगेगी।

- सूखा संतरे का छिलका मिक्सी में पीस लें और फिर उसमें पानी मिला कर अपने चेहरे पर लगाएं। इससे पिंपल की भी समस्या दूर हो जाएगी।
- अमरूद और केले को एक साथ मिक्सी में पीस लें और चेहरे पर पूरी तरह से लगा लें।
- यदि चेहरे किसी भी प्रकार का दाग हो वह खीरे के रस से साफ हो जाएगा। इससे एक्ने की भी समस्या दूर होती है।
- गुलाब जल और नींबू के रस को रोज लगाने से झाइयां मिटती हैं। इसके अलावा प्राकृतिक फेस वॉश का ही प्रयोग करें।
- दिन में एक बार बिना नमक-मिर्च मिलाए गाजर का रस पीने से झाइयां गायब होती हैं।
- ताजा टमाटर काट कर हल्के हाथों से मसाज करें, इससे कुछ ही दिनों में झाइयां गायब हो जाएंगी तथा रंग भी हल्का हो जाएगा।

ISC
इंदौर स्पाइन सेंटर
एडवांसड सेंटर फॉर स्पाईन केयर एण्ड रिहैब
यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

विशेषताएं
इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट
रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण
डे-केयर स्पाइन सर्जरी
बिना बेहोशी, बिना रक्त स्त्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज
मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी
दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन
स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन
रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार
16/1,साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100
पूर्व समय लेकर परामर्श लें।
Mob. 8889844448
Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com

40 के बाद भी दिखें जवां

बेशक महिला हमेशा खूबसूरत और जवां दिखना चाहती हैं, लेकिन उम्र बढ़ना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसे रोका नहीं जा सकता। हालांकि मेकअप ऐसा विकल्प है, जो चेहरे से कुछ साल तक की उम्र छिपा सकता है, लेकिन चेहरे पर हमेशा मेकअप लगा कर रखना भी संभव नहीं है। 40 की उम्र पार होते ही चेहरे पर बढ़ती उम्र की लकीरें नजर आनी शुरू हो जाती हैं, जो 50 तक पहुंचते पहुंचते गहरी होती जाती हैं। लेकिन उम्र बढ़ने के बावजूद चमकती और कसी हुई त्वचा सभी की चाहत होती है।

आमतौर पर लोग सुंदरता को कायम रखने के लिए घरेलू उपाय अपनाते हैं, लेकिन अगर घरेलू उपायों के साथ ही आज के नए जमाने की ब्यूटी टैक्नीक का भी सहारा लिया जाए तो लंबे समय तक सैलिब्रिटीज जैसी खूबसूरती बरकरार रह सकती है, जो उम्रदराज होने पर भी अपनी उम्र से छोटी नजर आती हैं। इतना ही नहीं, इस तरह की तकनीक से त्वचा की रंगत भी उजली की जा सकती है, जिसे कई बौलीवुड ऐक्ट्रैस अपना चुकी हैं। इस के लिए आप को किसी ऐक्सपर्ट और ऐक्सपीरियंस्ड डर्मैटोलौजिस्ट और कौस्मैटोलौजिस्ट का चयन करना होता है, जो आप की त्वचा और उम्र के हिसाब से उचित तकनीक का प्रयोग करे। आइए, जानते हैं कि 40 के पार की महिलाओं के लिए कौनकौन सी आधुनिक तकनीकें उपलब्ध हैं-

त्वचा की कसावट के लिए बोटोक्स

बोटोक्स का इंजैक्शन मसल्स में लगाया जाता है। यह त्वचा पर उभरी झुर्रियों और लकीरों को मिटाने का काम करता है, इसलिए इस से उम्र कम लगने लगती है। हालांकि इस इंजैक्शन का असर स्थाई नहीं रहता। समयसमय पर इसे लगवाते रहना पड़ता है। 30 से 60 साल तक की उम्र के लोग इस का इस्तेमाल कर रहे हैं और 40 से अधिक उम्र के लोगों में इस का प्रचलन अधिक है। इस में एक सिटिंग में 8 हजार से 12 हजार तक का खर्च आता है।

फिलर्स

त्वचा में कसाव लाने व झुर्रियों को मिटाने के लिए फिलर्स का प्रयोग किया जाता है। यह भी एक तरह का इंजैक्शन होता है और त्वचा की ऊपरी सतह को ही छूता है। यह बोटोक्स की तरह त्वचा के अंदर नहीं जाता। इस की सहायता से चेहरे को आकर्षक शेप में लाया जा सकता है।

लेजर थेरैपी

उम्र के हिसाब से बनने वाले त्वचा के दागधब्बे व गड्ढे मिटाने में यह लेजर थेरैपी कारगर साबित होती है। चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने के लिए भी इस थेरैपी का प्रयोग किया जाता है।

लाइपोसक्शन

आमतौर पर 40 की उम्र के बाद से शरीर पर चरबी बढ़ने लगती है, जिस की वजह से शरीर का आकार बेडौल नजर आता है। लाइपोसक्शन ट्रीटमैंट चरबी की समस्या से मुक्ति दिलाता है, इसलिए मोटापा से परेशान लोग इस तकनीक का सहारा लेते हैं। इस के तहत एक छोटी सी सर्जरी के जरीए पेट या शरीर के दूसरे हिस्सों से फैट को गलाया जाता है। यह काम कई बार कुछ इंजैक्शनों की मदद से भी किया जाता है। इस ट्रीटमैंट में ज्यादा कष्ट नहीं होता।

स्किन पौलिशिंग

40 की उम्र तक आतेआते हमारी त्वचा तमाम तरह के पर्यावरण और शारीरिक बदलाव संबंधी असर झेल चुकी होती है। धूमिल व बेजान हो चुकी त्वचा की ऊपरी परत को हटा कर इसे दोबारा जवां और निखरी बनाने में माइक्रोडर्माऐब्रोजन के जरीए स्किन पौलिशिंग की प्रक्रिया बेहद कारगर साबित होती है। इस प्रक्रिया में त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए उस में छोटेछोटे क्रिस्टल डाले जाते हैं और उन्हें तकनीकी तरीके से बेहद सौम्यता से त्वचा पर घुमाया जाता है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जो आप की त्वचा को ऐक्फोलिएट और पौलिश करती है और त्वचा की अशुद्धियां निकालने की प्राकृतिक क्षमता को बढ़ाती है।

औक्सीजन इन्फ्यूजन स्किन थेरैपी

औक्सीजन न सिर्फ हमारे जीवन बल्कि शरीर के सभी अंगों की जीवनरेखा होता है। रक्तसंचार के माध्यम से शरीर के सभी हिस्सों, जिस में त्वचा भी शामिल है, तक औक्सीजन पहुंचता है। त्वचा की रिपेयरिंग और नवीनीकरण प्रक्रिया को बढ़ाता है

हृदय रोगों में चमत्कारी हैं ये आहार

जीवनशैली और खानपान में परिवर्तन के साथ-साथ बढ़ता तनाव, हृदय रोग के प्रमुख कारण हैं। इससे बचने के लिए पहले से ही सतर्कता के साथ खान-पान पर ध्यान देना बेहद जरूरी है। जानिए कुछ ऐसे आहार जिनके नियमित प्रयोग से हृदयरोग व हृदयाघात से बचा जा सकता है। चमत्कारिक रूप से असर करती हैं यह 11 चीजें...

प्याज

इसका प्रयोग सलाद के रूप में कर सकते हैं। इसके प्रयोग से रक्त का प्रवाह ठीक रहता है। कमजोर हृदय होने पर जिनको घबराहट होती है या हृदय की धड़कन बढ़ जाती है उनके लिए प्याज बहुत ही लाभदायक है।

टमाटर

इसमें विटामिन सी, बीटाकेरोटीन, लाइकोपीन, विटामिन ए व पोटेशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिससे दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।

लौकी

इसे घिया भी कहते हैं। इसके प्रयोग से कोलेस्ट्रॉल का स्तर सामान्य अवस्था में आना शुरू हो जाता है। ताजी लौकी का रस निकालकर पोदीना पत्ती-4 व तुलसी के 2 पत्ते डालकर दिन में दो बार पीना चाहिए।

लहसुन

भोजन में इसका प्रयोग करें। खाली पेट सुबह के समय दो कलियां पानी के साथ भी निगलने से फायदा मिलता है।

गाजर

बढ़ी हुई धड़कन को कम करने के लिए गाजर बहुत ही लाभदायक है। गाजर का रस पिएं, सब्जी खाएं व सलाद के रूप में प्रयोग करें।

मौसंबी

मौसंबी का रस कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ इसमें उपस्थित गंदगी को भी साफ करता है।

अर्जुन की छाल

यह औषधि हृदय रोग में बहुत ही उपयोगी है। इसका पावडर आधा चम्मच एक कप पानी में उबालकर आधा रह जाए तब पी लें। हृदय की सूजन, धड़कनों में तीव्रता, धमनियों में रुकावट आदि समस्या इससे दूर होती है। त्रिफला का प्रातः नियमित सेवन भी असरकारी होता है।

अनार

प्रतिदिन एक अनार खाने से या अनार का रस लेने से हृदय रोग में फायदा होता है।

शहद

यह एक ऐसा पदार्थ है जो रक्त में तीव्रता से मिलकर शरीर को ऊर्जा देता है। इससे हृदय को शक्ति मिलती है। थोड़ी-सी घबराहट होने पर नीबू-शहद लेने से कुछ ही देर में आराम हो जाता है।

अदरक

सीने में जकड़न या सांस लेने में भारीपन महसूस होने पर अदरक का रस शहद के साथ सेवन करने से आराम मिलता है।

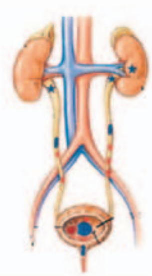
नींबू

दिन में दो-तीन बार शहद में नीबू का रस डालकर पिएं ।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रूकावट
- हर्निया
- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा
M.B.B.S.., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991
Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिकः 3–ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय– सुबहः 11 से 2 बजे, शामः 6 से 9 बजे तक

ब्रेस्ट को बनाएं आकर्षक

मुख्य उपायों में से एक उपाय हैं वजन बढ़ाना। जब आपका वजन बढ़ता हैं तो धीरे धीरे आपके स्तनों का आकर भी बढ़ता हैं। वजन बढ़ने के लिए आप मूंगफली, चीज़, मक्खन, दही, नाशपाती और दुसरे स्वास्थ्यकर भोज्य पदार्थ खा सकते हैं।

अपने अग्र भाग को ज़मीन से सटाकर और हाथों को ज़मीन पर समतल रखकर पैरो को फर्श पर सीधा रखे और हथेली की सहायता से स्वयं को ऊपर उठाइए और धीरे धीरे निचे लाइए। यह प्रकिया कम से कम 13 से 15 बार दोहराए और आप अपने हाथों और छाती को मज़बूत और स्वस्थ महसूस करेंगे। कुँए से पानी खींचना भी छाती की मांसपेशियों के खिंचाव में मदद कर सकता है, जिससे आपके स्तन तेज़ी से बढ़ेंगे।

कुर्सी के बीचो बिच बैठ जाइये और अपनों भुजाओ से समान वजन उठाइए। अपने हाथो वजन सहित सीधा कंधे के स्तर तक उठाइए और धीरे से निचे लाइए, ध्यान रखिये के आपके हाथ आपस में पास होने चाहिए। और आपके निचले शरीर के तरफ हाथो का मुख होना चाहिए। यह व्यायाम एक दिन में 12 बार और 3 सेट में करे। आप रात में ब्रा का उपयोग टाल सकती है।

अपने स्तनों की प्रतिदिन या हर रात ओलिव आयल से मालिश कीजिये,

फल और सब्जियां – इनमें इस्ट्रोजन अधिक पाया जाता है। खजूर, चेरी, सेब और आलूबुखारा प्रतिदिन खाने के साथ खाना चाहिए।

मेथी– यह स्तन वृद्धि के लिए सिद्ध तथा उत्तम जड़ी है। इसलिए ऐसा भोजन करने की कोशिश कीजिये जिसमे मेथी का घटक हो। मेथी की पत्तियां दूध में भी वृद्धि करती हैं।

सोयाबीन– सोया उत्पाद जैसे सोया दूध, सोया मक्खन, सोया कॉफ़ी, सोया ब्रेड आदि में इस्ट्रोजन का स्तर उच्च होता है। स्तन वृद्धि में ये सोया उत्पाद अच्छा परिणाम देंगे।

जवस बीज– ये स्तन वृद्धि में बहुत प्रभावकारी पाए गए हैं। आप बहुत सारे दुसरे बीज भी स्तन वृद्धि में उपयोग कर सकते हैं जैसे पपीते के बीज, सौंफ के बीज, सूरजमुखी के बीज इत्यादि।

मटर और फलियाँ– आप मटर और फलियों से प्राकृतिक अस्ट्रोजन प्राप्त कर सकते हैं। राजमा, लाल राजमा, लिमा बीन्स, छोले और अम्जोद, प्रोटीन भोज्य पदार्थों के साथ खाया जाना चाहिए जो स्तन वृद्धि में मददगार होता है।

जैतून– जैतून और जैतून का तेल स्तन वृद्धि का सर्वोत्तम उपचार हैं। वर्जिन जैतून का तेल और कला जैतून स्तन वृद्धि के लिए सर्वोत्तम हैं। आप स्तन वृद्धि के लिए दूसरे तेल भी उपयोग कर सकते हैं जैसे कच्चे अखरोट का तेल, अलसी का तेल, अवोकेडो तेल और तिल का तेल।

हमेशा धीरज रखिये, स्तनों का आकार धीरे-धीरे बढ़ेगा और यह आपको जल्दी ही पता चल जाएगा। ख़ास तौर पर तब जब आप यौवन आरम्भ से गुज़र रहे हों, स्तनों के आकार वृद्धि में कुछ समय लगेगा।

बार बार स्तनों की मालिश कीजिये, इससे स्तनों का आकार बढ़ता है और स्तन आकर्षक बनते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक, चाय, कॉफ़ी, शराब आदि का उपभोग टालिए, इससे स्तन वृद्धि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

जंक फ़ूड मत खाइए। यह स्तन वृद्धि पर असर डालता है।

बहुत सारा पानी पीजिये और नियमित रूप से कसरत कीजिये।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टीलिटी रिसर्चेस
103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560

CSSIR
CENTRE FOR SEXUAL SOLUTIONS AND INFERTILITY RESEARCHES

सेक्स समस्याएं / विकार
- तनाव की कमी
- यौन इच्छा का अभाव / कमी
- लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- स्वप्न दोष / धात की बीमारी
- विवाह पूर्व परामर्श
- विवाह उपरांत सेक्स समस्याएं
- डायबिटिज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीज़ों में सेक्स समस्याएं

पुरुष बांझपन (इन्फर्टीलिटी) / संतानहीनता
- शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- शुक्राणुओं का न होना
- मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- नपुंसकता
- जनेन्द्रीय विकार
- वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ
डॉ. अजय जैन
MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्ज़रलैण्ड)
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 9827023560

डायबिटीज के खतरों से बचने के लिए कीजिए इनका सेवन

आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की बदलती आदतों के बीच डायबिटीज तेजी से फैलने वाला रोग बन गया है। यह रोग बड़ों के साथ-साथ बच्चों को भी अपनी चपेट में ले रहा है। मधुमेह में ब्लड शुगर का स्तर सामान्य से ज्यादा हो जाता है और पैंक्रियाज ठीक से काम नहीं करता। ऐसे में रोगी की सबसे बड़ी चिंता अपने आहार को लेकर बनी रहती है। डायबिटिक के शरीर को भोजन को ऊर्जा में बदलने में परेशानी होती है। आमतौर पर खाने के बाद शरीर भोजन को ग्लूकोज में बदलता है जिससे रक्त कोशिकाओं से पूरे शरीर में जाता है।

उचित खान-पान से डायबिटीज के खतरों से बचा जा सकता है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं मधुमेह से ग्रसित होने पर आपको किस तरह के आहार का सेवन करना चाहिए और कैसा भोजन आपको डायबिटीज के खतरों से बचाएं रखेगा।

बादाम

बादाम गुणों से भरपूर है। इसका सेवन डायबिटीज रोगी के साथ ही सामान्य व्यक्ति के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके सेवन से आपका हृदय रोगों से भी बचाव होता है। बादाम इन्सुलिन की मात्रा को सही रखता है और ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। इसमें विटामिन ई पाया जाता है, साथ ही यह एंटी ऑक्सीडेंट भी होता है। इसमें फाइबर और मैग्नीशियम भी होता है, जिससे ब्लड शुगर कंट्रोल नियंत्रित रहती है।

बीन्स

बीन्स में फाइबर पाया जाता है, यह डायबिटीज रोगी को फायदा पहुंचाता है। शरीर में फाइबर की मात्रा बना रहने पर आप लंबे समय तक अच्छा महसूस करते हैं, साथ ही यह ब्लड शुगर के स्तर को भी नियंत्रित करता है।

मछली

मछली में प्रोटीन और ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। इसके सेवन से आर्टरी साफ रहती हैं। मछली का सेवन करने से डायबिटीज से ग्रस्त लोगों के शरीर में ट्राइग्लीसराइड बढ़ता है, एचडीएल का स्तर कम होता है और गुड कोलेस्ट्रॉलन की मात्रा बढ़ती है। यदि आप मांसाहारी हैं तो हफ्ते में दो बार मछली का सेवन आपके लिए फायदेमंद रहेगा।

ताजे फल और सब्जियां

मधुमेह रोगियों के लिए ताजी सब्जियों के साथ ही फलों का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। फलों के सेवन से शरीर को पोषण मिलता है। फलों में विटामिन ए और सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके साथ ही फलों व सब्जियों में जिंक, पौटेशियम और आयरन पाया जाता है। पालक, गोभी, करेला, अरबी और लौकी आदि सब्जियां डायबिटीज में फायदा पहुंचाती हैं।

दाल चीनी

कई शोधों से यह साफ हो चुका है कि दाल चीनी का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। इससे शरीर की सूजन कम होती है और इंसुलिन का स्तर सही रहता है। आप चाहे तो दाल चीनी को खाने के साथ लेने के अलावा चाय या गर्म पानी में डालकर पी सकते हैं।

ग्रीन टी और कॉफी

मधुमेह रोगी यदि नियमित तौर पर बिना चीनी वाली ग्रीन टी पीते हैं तो यह उनके लिए फायदेमंद रहती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है जो शरीर में फ्रीरैडिकल्स से लड़ता है और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखता है। विशेषज्ञों के मुताबिक कॉफी पीने से भी ब्लड शुगर का लेवल सही रहता है।

फाइबर युक्त आहार

खून से शुगर को सोखने में फाइबर अहम होता है। इसलिए चिकित्सक मधुमेह रोगी को फाइबर युक्त आहार का सेवन करने की सलाह देते हैं। इसके लिए आप खाने में साबुत अनाज के साथ ही ब्राउन राइस या सफेद ब्रेड आदि शामिल कर सकते हैं।

इसके अलावा डायबिटीज के रोगी को पानी का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना चाहिए। मधुमेह रोगी के लिए व्यायाम या सुबह के समय की गई जॉगिंग भी फायदेमंद रहती है।

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशिअल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉर्डन डेंटल कॉलेज, इन्दौर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@redifmail.com

सोमवार से शनिवार, सायं 5 से 8.30 बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताऐं :

- तम्काखु गुटखे की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सीडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट कैनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड़, इन्दौर

गुड़हल फूल में छिपा है सेहत का खजाना

आयुर्वेद के अनुसार सफेद गुड़हल की जड़ों को पीस कर कई दवाएं बनाई जाती हैं।

- गुडहल से बनी चाय को प्रयोग सर्दी-जुखाम और बुखार आदि को ठीक करने के लिये प्रयोग की जाती है।
- गुड़हल के फूल का अर्क दिल के लिए उतना ही फायदेमंद है जितना रेड वाइन और चाय।
- डायटिंग करने वाले या गुर्दे की समस्याओं से पीडित बिना चीनी मिलाये पीए , क्योंकि इसमें प्राकृतिक मूत्रवर्धक गुण होते हैं।
- अगर गुडहल को गरम पानी के साथ या फिर उबाल कर फिर हर्बल टी के जैसे पीया जाए तो यह हाई ब्लड प्रेशर को कम करेगा और बढे कोलेस्ट्रॉल को घटाएगा क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होता है।
- गुडहल का फूल काफी पौष्टिक होता है क्योंकि इसमें विटामिन सी, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह पौष्टिक तत्व सांस संबन्धी तकलीफों को दूर करते हैं। यहां तक की गले के दर्द को और कफ को भी हर्बल टी सही कर देती है।
- गुडहल के फूलों का असर बालों को स्वस्थ्य बनाने के लिये भी होता है। इसे पानी में उबाला जाता है और फिर लगाया जाता है जिससे बालों का झड़ना रुक जाता है। यह एक आयुर्वेदिक उपचार है। इसका प्रयोग केश तेल बनाने मे भी किया जाता है।
- गुडहल के पत्ते तथा फूलों को सुखाकर पीस लें। इस पावडर की एक चम्मच मात्रा को एक चम्मच मिश्री के साथ पानी से लेते रहने से स्मरण शक्ति तथा स्नायुविक शक्ति बढाती है।
- गुडहल के फूलों को सुखाकर बनाया गया पावडर दूध के साथ एक एक चम्मच लेते रहने से रक्त की कमी दूर होती है।
- यदि चेहरे पर बहुत मुंहासे हो गए हैं तो लाल गुडहल की पत्तियों को पानी में उबाल कर पीस लें और उसमें शहद मिला कर त्वचा पर लगाए।

POONAM'S
Yoga & Life Solution Centre
for happy and healthy life
Contact:
9926427270
8989184632
'योगम शरणं गच्छामि'
HEALTHY BODY AND CALM MIND
विशेषताएं :
• मंत्रा • योगा • कुंडलिनी • पावर योगा • औरा • मेडीटेशन • पंचधरना
• वेटलॉस • फिजिकल फिटनेस • पाजीटिव थिंकींग • मेंटल फिटनेस
• पर्सनालिटी डेवलपमेंट • स्लीप वेल • स्ट्रेस मेनेजमेंट • पैन रिलीविंग
• सेल्फ कॉन्फिडेंस • कंट्रोल सुगर • कंट्रोल बी.पी.
यौगिक, आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा सफल उपचार
HOME VISIT SERVICES ALSO PROVIDED
2905, सेक्टर -ई, सुदामा नगर, गोपुर चौराहे के पास, रिंग रोड़, इन्दौर Vist us: www.yogaspecialistindore.com

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. .... पिता/पति ....

मो. नं. ....

पूरा पता ....

....

पिनकोड .... ई-मेल ....

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

दिनांक ....

वैधता दिनांक ....

राशि .... रसीद नं. ....

द्वारा ....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

'एलर्जी से बचाव व होम्योपैथी इलाज' का पूरे देश में प्रसारण

इंदौर. दिनांक 23 अगस्त 2016 को सुबह 10.30 और रात 11.00 बजे 30 मिनट का कार्यक्रम 'सेहतनामा' में 'एलर्जी से बचाव व होम्योपैथी इलाज' पर दूरदर्शन के चैनल 'डी डी एम पी' पर प्रसारित किया गया। जिसमें होम्योपैथी विशेषज्ञ डॉ. ए.के. द्विवेदी ने लोगों को सेहत के लिए एलर्जी से बचाव एवं उसके होम्योपैथी उपचार पर काफी लाभप्रद जानकारी दी।

सेहत एवं सूरत के संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने इंदौर आगमन पर श्री अन्नू कपुर जी के साथ ग्लैमर, स्वास्थ्य, नैतिकता तथा अन्य विषयों पर चर्चा की। साथ में ब्रेन मास्टर्स मेडिकल कोचिंग के संचालक डॉ.पंकज गुप्ता

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर - 2016

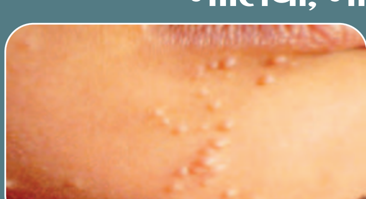
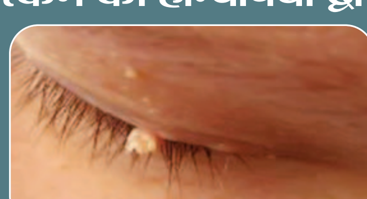
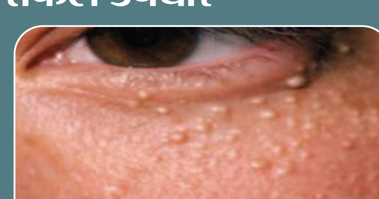
एलर्जी विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

सेहत के लिए अपनाएं ये पांच 'गंदी' आदतें

अच्छी हेल्थ के लिए हम क्या कुछ नहीं करते। डाइट का ख्याल रखते हैं, सोने-जगने का हिसाब रखते हैं, एक्सरसाइज का ख्याल रखते हैं। तमाम अच्छी आदतों को अपनाते हैं लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि कुछ बुरी आदतें भी हमें हेल्दी रहने में मदद करती हैं।

कई बार ऐसा होता है कि जिन आदतों को हम बुरा समझकर छोड़ देते हैं, दरअसल, वो हमारे लिए अच्छी होती हैं। ये ऐसी ही वो 5 आदतें हैं जिन्हें हम बुरा समझकर छोड़ देते हैं लेकिन ऐसा करना गलत है।

फुल क्रीम दूध पीना

क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो दुकान पर जाकर टोन्ड या फिर डबल टोन्ड दूध मांगते हैं। अगर आप ऐसा करते हैं तो तुरंत अपनी इस आदत को बदल डालिए। एक अध्ययन के मुताबिक, फुल क्रीम दूध तुलनात्मक रूप से डायबिटीज और मोटापे को कम करने में ज्यादा असरदार है।

ऑफ वाले दिन घूमने जाना

हममें से ज्यादातर लोगों को लगता है कि हफ्तेभर काम करने के बाद बाद ऑफ वाले दिन सिर्फ और सिर्फ आराम ही करना चाहिए। लेकिन ऐसा सोचना और ऐसा करना गलत है। एक अध्ययन के मुताबिक, ऑफ वाले दिन घर पर लेटे रहने से कहीं बेहतर है कि आप बाहर घूमने जाएं। इससे शांति मिलती है। साथ ही क्रिएटिविटी भी बढ़ती है। आराम करना जरूरी है लेकिन घूमने-फिरने को बेकार समझना गलत।

गंदगी से रहना, इतना बुरा भी नहीं

अति तो हर चीज की बुरी ही होती है। अगर आप बहुत अधिक सफाई से रहते हैं और ये सोचते हैं कि ऐसा करने से आप कभी भी बीमार नहीं पड़ेंगे तो आपको बता दें कि आपका ऐसा सोचना गलत है। बहुत ज्यादा सफाई से रहने वालों का इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है। इसके चलते आप जल्दी-जल्दी बीमार भी पड़ सकते हैं। दरअसल, हमारी त्वचा पर कई ऐसे बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो सेहत के लिए अच्छे होते हैं। ऐसे में बहुत अधिक सफाई से रहने पर ये बैक्टीरिया मर जाते हैं, जबकि हमारे शरीर को इनकी जरूरत होती है।

टाइम पर काम करना सही है लेकिन तनाव लेकर नहीं

अगर आप समय की कीमत समझते हैं तो, इससे बेहतर कुछ भी नहीं। लेकिन कई लोग ऐसे होते हैं जो काम को फटाफट से निपटाने के चक्कर में तनाव ले लेते हैं। शुरुआत में तो इसका कोई असर नजर नहीं आता है लेकिन आगे चलकर ये एक गंभीर समस्या भी बन सकती है। काम को फटाफट निपटाने के चक्कर में बहुत से लोग तनाव का शिकार हो जाते हैं, खाना-पीना भूल जाते हैं और सोना कम कर देते हैं। ये सभी बातें आपकी सेहत बिगाड़ने के लिए पर्याप्त हैं।

तो कितनी कॉफी पीते हैं आप

आपने बहुत से लोगों को ये कहते सुना होगा कि चाय-कॉफी पीना सेहत के लिए खतरनाक है। खासतौर पर सुबह उठकर चाय पीना या कॉफी पीना। पर ये पूरी तरह से सही नहीं है। सुबह उठकर चाय या कॉफी पीने से एनर्जी मिलती है। इसमें मौजूद कैफीन हमारे दिमाग को एक्टिव करता है। लेकिन बहुत अधिक चाय या कॉफी लेने से इसकी लत लग सकती है, जोकि गलत है।

॥सुश्रुत॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर
डॉ. संजय कुचेरिया
एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेदांता हॉस्पिटल
विशेषताएं : • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना • पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरूष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार
क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोरेंन्ट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com 9425082046 उज्जैन : हर बुधवार स्थान : सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक

वेट लॉस सर्जरी क्या है

खाने-पान में अनियमितता की वजह से मोटापा बढना आम बात बन गया है। कई लोग ज्यादा मोटापे से परेशान हैं। लाइफस्टाइल बदलने और योगा के बावजूद भी लोगों को मोटापे से राहत नहीं मिलती है। हद से ज्यादा मोटापे को कम करने के लिए बेरियाट्रिक सर्जरी और लीपोसक्शन सर्जरी बहुत ही कारगर उपाय है। हालांकि यह सर्जरी ऐसे लोगों के लिए है जिनका वजन उनकी लंबाई से 30 से 40 किलो ज्यादा है।

बेरियाट्रिक सर्जरी में आमाशय के 80 प्रतिशत भाग को काटकर अलग कर दिया जाता है। इस सर्जरी से 6 महीने के अंदर लगभग 60 किलो तक वजन घट जाता है। लीपोसक्शन सर्जरी में कूल्हों, घुटनों, जांघों और गर्दन से फैट को कम किया जाता है।

बेरियाट्रिक सर्जरी

इस सर्जरी में मुख्य रूप से आमाशय के 80 प्रतिशत हिस्से को काट कर अलग कर दिया जाता है। बेरियाट्रिक सर्जरी तीन तरह की होती है, जिसमें लैप बैंड, स्लीव गैस्ट्रिक्टॉमी और गैस्ट्रिक बाइपास सर्जरी शामिल है। यह सर्जरी लेप्रोस्कोपिक तरीके से होती है। लैप बैंड सर्जरी के बाद खाने की क्षमता बहुत कम हो जाती है। इस सर्जरी के बाद 18 से 24 महीने में वजन 60 से 65 प्रतिशत तक कम हो जाता है। स्लीव गैस्ट्रिक्टोमी के बाद डेढ से दो किलो वजन हर सप्ताह कम होता है। इसमें 12 से 18 महीने में 80-85 प्रतिशत वजन कम हो जाता है। गैस्ट्रिक बाइपास में आमाशय को आंतरिक रूप से बांटा जाता है, जिससे खाना बाइपास हिस्से से होकर छोटी आंत में जाता है।

लीपोसक्शन सर्जरी

इस सर्जरी के जरिए केमिकल्स का इस्तेमाल करके अतिरिक्त चर्बी को कम किया जाता है। इसमें कूल्हों, नितंबों, जांघों, घुटनों, हाथों की भुजाओं गाल, और गर्दन से अतिरिक्त वसा को दूर किया जाता है।

सर्जरी के फायदे

- इस सर्जरी के बाद खाना काफी देर से पचता है। साथ ही भूख जगाने वाला कॉलेसिस्टॉयकिनि हार्मोन भी बनना बंद हो जाता है।
- इससे शरीर में जमा फैट ऊर्जा के रूप में खर्च होने लगता है और तेजी से आदमी पतला होने लगता है।
- मोटापा कम करने के साथ ही डायबिटीज पर भी नियंत्रण होता है।
- डिप्रेशन को कम करने में मदद करता है।
- ब्लड प्रेशर और शुगर भी सामान्य होता है।
- महिलाओं में सामान्य मासिक धर्म और प्रजनन क्षमता में वृद्धि होती है।
- वजन घटाने के साथ ही शरीर में एनर्जी का स्तर बढता है।
- जोडों का दर्द, दिल की बीमारी, और हाइपर टेंशन जैसी समस्याएं भी दूर हो जाती हैं।

सर्जरी के बाद ध्यान रखने वाली बातें

- सर्जरी के बाद कुछ दिनों तक खाना पचने में दिक्कत हो सकती है।
- सर्जरी के एक साल तक डॉक्टर्स द्वारा दिए गए प्रीकॉशन्स का पालन करना चाहिए।
- सर्जरी के बाद कम चर्बी वाला भोजन लें और एक्सरसाइज जरूर करें।
- हमेशा हाई प्रोटीन और लो फैट डाइट ही लेने की कोशिश करें।
- महिलाओं को सर्जरी के 2 साल बाद ही मां बनने की योजना बनानी चाहिए, वरना लगातार वजन परिवर्तन से बच्चे पर बुरा असर पड़ सकता है।

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा हैं?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

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

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

CMHR

Center for Mental Health & Rehabilitation

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A.(Psychology), MOT(Neuro Sciences)

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शरीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाईज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

पीठ दर्द के दौरान क्या करें और क्या न करें

अनियमित दिनचर्या ने लोगों को कई बीमारियां दी हैं, इनमें से एक है- पीठ दर्द। उठने-बैठने की सही मुद्रा का ध्यान न रखने और व्यायाम की कमी की वजह से गर्दन, पीठ और कमर दर्द की समस्याएं बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। जहां पहले पीठ व कमर दर्द से जुड़े मामले उम्रदराज लोगों में देखने को मिलते थे, वहीं अब स्वस्थ व सक्रिय जीवनशैली के प्रति लापरवाह 20-30 साल के युवा भी बड़ी संख्या में बैक पेन की गिरफ्त में आ गये हैं।

हमारी रीढ़ की हड्डी कई तरह के वर्टेब्रा से मिल कर बनती है, यही वर्टेब्रा एक दूसरे के ऊपर गोल आकार में रखे होते हैं। इनके बीच में एक कुशन या गद्दे के समान सॉफ्ट डिस्क होती है, जो वर्टेब्रा को आपस में रगड़ने या टकराने से रोकती है। इस डिस्क के कारण ही रीढ़ की हड्डी में लचीलापन भी होता है। लेकिन घंटों मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप पर समय बिताने और व्यायाम की कमी के कारण पीठ दर्द के मामले बढ़ रहे हैं।

उपचार के समय क्या करें

- पीठ दर्द के समय जकड़न हो सकती है, इसे दूर करने के लिए गर्दन और पीठ पर गर्म पट्टी का प्रयोग करें। इससे गर्दन और पीठ की कसी हुई मांसपेशियां ढीली होंगी और जकड़न से छुटकारा मिल सकता है।
- पीठ दर्द की शिकायत होने पर शरीर को सही मुद्रा में बनायें, इससे पीठ दर्द को कम करने में मदद मिलती है और इसके कारण भविष्य में भी पीठ दर्द की शिकायत नहीं होती है।
- लैपटॉप पर काम करते समय आगे की तरफ अधिक न झुकें, बल्कि लैपटॉप को ऊंचे स्थान पर रखें, इससे गर्दन और सिर से ऊपर रखने में मदद मिलेगी। यदि आप कई घंटों तक लैपटॉप पर काम करेंगे तब भी इस मुद्रा से दर्द कम होगा।
- लगातार काम करने की बजाय छोटे-छोटे ब्रेक अवश्य लें, नियमित अन्तराल पर ब्रेक लेने से लगातार बैठने के अभ्यास पर ब्रेक लगेगा।
- इसके अलावा यह भी सलाह दी जाती है कि काफी मात्रा में पानी पियें। खाने के बाद एक छोटी वॉक पर जाइए, और और कुछ न हो तो ऑफिस में दूसरी तरफ बैठे अपने दोस्त के पास एक चक्कर जरूर लगा आइये।
- नियमित व्यायाम और योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कीजिए, शरीर को लचीला और अच्छी शारीरिक मुद्रा बनाये रखने के लिए योग और व्यायाम सबसे सही तरीके हैं। इससे तनाव भी कम होता है और यह शरीर को ऊर्जा भी प्रदान करता है।

उपचार के समय क्या न करें

- बैक पेन की शिकायत होने पर लगत मुद्रा में बिलकुल न बैठें, अपने बैठने व सोने की मुद्रा को ठीक करें। कुर्सी पर बैठते समय मेज की ऊंचाई का ध्यान रखें। गलत मुद्रा में बैठने से पीठ की मांसपेशियों में लचक आ जा सकती है।
- लेट कर टीवी बिलकुल भी न देखें, लेटकर टीवी देखने से आपके शरीर का पोस्चर सही नहीं होता और पीठ का दर्द बढ़ सकता है।
- बाईक और कार चलाते समय भी ध्यान रखें, लंबे समय तक बिलकुल भी गाड़ी न चलाएं और लांग ड्राइव पर जाने के बारे में सोचिये भी मत।
- भारी सामान न उठायें, भारी सामान उठाने से पीठ की हड्डी में दर्द हो सकता है, इसलिए यदि आपको पीठ दर्द की शिकायत हो तो भारी सामान उठाने से परहेज करें।
- झुकते समय अपने घुटनों को मोड़ें और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और वजन को शरीर के दोनों भागों में बराबर रखें।

पीठ में दर्द की वजह हो सकती है, लेकिन अधिक वजन को इसका प्रमुख कारण माना जाता है। गलत मुद्रा के कारण मांसपेशियों में खिंचाव, मोच व लचक आना, हड्डियों और डिस्क में विकृति आना भी इसका कारण है। रीढ़ की डिस्क क्षतिग्रस्त होने से यह दिक्कत और बढ़ जाती है। अधिक समस्या होने पर चिकित्सक से संपर्क कीजिए।

ऊँ से स्वास्थ्य लाभ

हिन्दू या सनातन धर्म की धार्मिक विधियों में प्रारम्भ में ऊँ शब्द का उच्चारण होता है, जिसकी ध्वनी गहन होती हैं और जो प्रणव मंत्र भी कहलाता हैं प्राचीन भारतीय धर्म के अनुसार ब्राम्हाण्ड के सजन के पहले प्रणव मंत्र का उच्चारण हुआ था । योगियों में यह विश्वास है कि इसके अन्दर मनुष्य की सामान्य चेतना को परिवर्तन करने की शक्ति है। यह मंत्र मनुष्य की देह और बुद्धि की पद्धति में परिवर्तन लाता है। ऊँ शब्द केवल एक पवित्र ध्वनि नहीं नहीं अपितु अनंत शक्ति का प्रतीक है। अतः इसे धार्मिक विधियों के केन्द्र बिन्दू में रखा जाता है।

ऊँ शब्द तीन ध्वनियों से बना है। यह ध्वनियां इस प्रकार है। ओ, ऊ, म, इन तीन ध्वनियों का गहन अर्थ व प्रतीक का तात्पर्य मुण्डोपनिषद में आता है जो यह बताता है कि ज्ञानी अथवा योगी इसका उच्चारण या ध्यान करने से किस प्रकार से भीतरी यात्रा का प्रारंभ होता है। यह यात्रा ओ से प्रारंभ होती है जो चेतना के पहले स्तर को दर्शाती है। जो वैश्वानर भी कहलाती है। चेतना के इस स्तर में इन्द्रियां बर्हिमुखी होती है, उनका ध्यान बाहरी विश्व की ओर जाती है। चेतना के इस स्तर में प्रवीणता आती है, जिस यह मनोवांछित फल देने की शक्ति देता है। आगे में उ की ध्वनी आती है - जहां पर ध्यानी चेतना के दूसरे स्तर पर जाता है जो तेजस्वी भी कहलाती है। इस स्तर में आकर ध्यानी स्वानदृष्टा हो जाता है। उसकी इन्द्रियां अन्तरमुखी हो जाती है और व्यक्ति पूर्व कर्मों, पूर्व विचार, वर्तमान,आश व आकांशा के बारे में सोचता हैं इस स्तर में प्रवीणता आने पर उनके जीवन की गुथ्थीयां सुलझती है, व स्वयं आत्मज्ञान का प्रकाश देखता है जीवन की माया से स्वयं को अलग समझने लगता है,जो ऋम्रज्ञाञ्ज्ञ भी कहलाता है। इस स्तर में व्यक्ति स्वपनों से बहुत आगे निकल जाता है व चेतना शक्ति को चारों ओर देखता है। योगी स्वयं को सृष्टी का एक भाग समझता है व सृष्टी को अपने से अलग नहीं समझता है। चेतना के इस स्तर में पूर्ण प्रवीणता के पश्चात व अनंत शक्ति स्त्रोत से शक्ति ले सकता है जिसे पूर्ण साक्षात्कार के मार्ग में ले जाती है एवं अन्य को भी इस आध्यात्मिक मार्ग की ओर प्रेरित करता है। जब तीनों ध्वनियों के साथ कहा जाए तो जिसे यह उपनिषद् सर्वकालीन ऋषि, कवियों ने तुरिय अवस्था अथवा चेतना का चतुर स्तर जो कि जागृत, स्वन व सुसुप्ति अवस्था से काफी आगे निकल जाता है। यह विश्वास है कि इस अवस्था में मनुष्य के शरीर व मनोमस्तिष्क के अन्दर अभूतपूर्व परिवर्तन आता है। इस स्तर को प्राप्त करने के लिए साधक को कठोर साधना करनी पड़ती है। पर इस स्तर पर पहुंचने के पश्चात इन्द्रियों, ज्ञान से काफी आगे निकल जाता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो साधक पर उस अनुभव व ज्ञान को प्राप्त करता है जो मानव ज्ञान व शब्दों से काफी आगे है। साधक काल व मन मृत्यु के परे चला जाता है।

इस तृतीय अथवा परमानन्द की अवस्था को प्राप्त करना एक साधारण मानव के लिए अति कठिन या असंभव कह सकते है। पर प्रणव मंत्र का आम आदमी की दिनचर्या में व्यवहारिक अभिप्राय है। जैसे सभी पौराणिक परम्पराओं में होता है उपनिषद् कालिन परम्पराओं में वाणी को एक पवित्र कर्म, स्वयं के साथ वचन बद्धता समझाा गया है। इस मानव वाणी को शक्ति रूप में देखा गया है, जिसकों हम वाक् शक्ति भी कहते है। इस शक्ति का उगम इस स्त्रोत से होता है, जो नाम और आकार से परे है। अगर व्यक्ति श्वेत केतु के पद चिन्हों पर चले तो इस स्त्रोत को ब्रम्ह, की संज्ञा दी गई है।

आधुनिक पीढ़ी को समझना हो तो स्टार वार्स नामक जार्ज हॉलीवुड के चित्रपट में उस फोर्स की बात कर रहे है जो लुक स्कॉय वाकर से कहीं है। जन वाणी को पवित्र कहा गया है इसलिए झूठ एवं गंदी अथवा गालियों वाली भाषा को वर्ज्य भी कहा गया है। वाक् शक्ति के दुरूपयोग को हम यह भी कह सकते है कि उसकी नहर को दूषित कर रहे है। उसे अपवित्र कर रहे है, जिसका उद्गम स्त्रोत ब्रम्ह है। इसके विपरित वाकशक्ति का उपयोग सकारात्मक क्रिया, प्रेम व आनंद के लिए किया जाये तो हम शक्ति के उगम स्त्रोत का सदुपयोग कर रहे है जिसके लिए वह बह रही है।

ऊँ के लय व उच्चारण से हमें यह याद दिलाता है कि साधक को कई स्तरों पर शुद्धी एवं विकास की आवश्यकता है, जिसके अलावा साधक सिद्धी अथवा मोक्ष की कल्पना भी नहीं कर सकता। चेतना के चारो स्तर का चिंतन ऊँ की लय बद्ध ध्वनि के साथ किया जाए तो जिन स्तरों में परिवर्तन की आवश्यकता है वह होती रहती है एवं साधक स्वयं की शुद्धि के पद पर अग्रसर होता रहता है। ऊँ के उच्चारण से हमें 19 लाभ होते हैं।

मनुष्य को स्वास्थ्य रहने के लिये 21 बार ऊं का उच्चारण करना चाहिए। रात में सोने के कम से कम 2 घंटे पहले भोजन करना चाहिए। दिन में एक बार दिल खोलकर हंसना चाहिए। अपनी शक्ति के अनुसार एक से चार किलोमीटर घूमना चाहिए।

ए.के. रावल
योग विशेषज्ञ
25, पत्रकारा कॉलोनी
साकेत चौराहा, इन्दौर-18

केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

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

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

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

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

बच्चों को असामाजिक बना रहा है स्मार्टफोन

जिंदगी के सफर में स्मार्टफोन ने अपनी एक अहम जगह बना ली है। हर स्तर पर स्मार्टफोन लोगों को प्रभावित कर रहा है, सुख और दुख में उनका करीबी बना हुआ है। व्यक्ति इसके इतना करीब हो गया कि परिवार और समाज से दूर होता जा रहा है। यह बड़ों के साथ बच्चों को भी प्रभावित कर रहा है। एक शोध का मानना है कि स्मार्टफोन बच्चो की बौद्धिक क्षमता को प्रभावित करता है। इस लेख में विस्तार से जानिये स्मार्टफोन अपके बच्चे को समाज से कैसे दूर कर रहा है।

शोध की माने तो

यूसीएलए कॉलेज द्वारा किये गये शोध के अनुसार बच्चे स्मार्टफोन पर ज्यादा समय व्यतीत करते हैं, इसे कारण बच्चों की सामाजिक गतिविधियों में कमी आई है। विशेषज्ञो का मानना है कि बच्चों में सामाजिक गुणों मे वृद्धि करने के लिए परिवार वालो के साथ ज्यादा समय बिताने की आवश्यकता है। लेकिन जब बच्चे ज्यादा समय स्मार्टफोन के साथ बिताने लगते हैं तो वो सामाजिक तौर-तरीको से दूर हो जाते हैं।

क्या है नुकसान

स्मार्टफोन से बच्चों के सामाजिक तौर-तरीके तो प्रभावित होते हैं साथ ही सेहत खराब होती है। जरूरत से ज्यादा फोन का प्रयोग उनकी सामान्य शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है। परिवारजनों से उनका भावनात्मक लगाव कम हो जाता है। स्मार्टफोन के प्रयोग से अक्सर बच्चों मे हिंसात्मक प्रवृत्ति बढ़ जाती है। फोन का एडिक्शन बच्चो में एडीएचडी की दर को बढा देता है, जो भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को बढ़ाता है।

मां-बाप की जिम्मेदारी

बाल विशेषज्ञ का कहना है कि बच्चे को सुख-सुविधा के सारे साधन मुहैया कराने मात्र से अभिभावकों की जिम्मेदारी पूरी नहीं हो जाती है। उसे प्यार, अपनेपन और सुरक्षा का एहसास कराना भी बेहद अहम है। जो मां-बाप इसमें असफल रहते हैं, वे बच्चों से भावनात्मक पक्ष पर नहीं जुड़ पाते हैं। इसके अलावा अकेलेपन और उपेक्षा के एहसास के चलते उनके बच्चे का व्यक्तित्व तथा मानसिक विकास भी प्रभावित होता है। इसलिए जरूरी है अपने बच्चों को सामाजिक बनायें और उनको स्मार्टफोन से दूर रखें।

संपूर्ण
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
Fully Automated NABL Accredited Pathology
NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

सुविधाएं

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

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

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

धन्यवाद मध्यप्रदेश

आपके स्नेह और विश्वास ने ही बनाया हमें "अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी) से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के ईलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत

में एन. के. श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्रीवास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेट पद से सेवा निवृत हुआ हुं। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नही हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते है गीता भवन के पास उनका दवाखाना है में उनके पास गया और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई में पूर्ण स्वस्थ हुं। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते है तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते है ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके है। में तो लोगों से यह कहता हुं कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

– में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरूष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रुकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

(1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लेवें।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,
visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

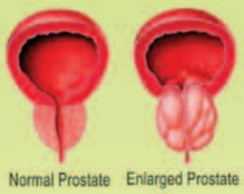
इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

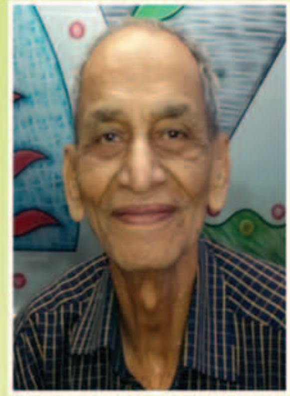
RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2015-2017
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

होम्योपैथिक दवाई के ईलाज से प्रोस्टेट की लंबी शिकायत में काफी राहत



मैं एस.आर. केलकर उम्र 80 वर्ष, निवासी इन्दौर। मुझे पिछले 4 वर्ष से प्रोस्टेट की शिकायत थी। मैने एलोपैथी का इलाज काफी समय तक कराया फिर भी कोई राहत नहीं मिली। मैने एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, गीता भवन रोड, इन्दौर पर डॉ. द्विवेदी जी से 3 माह तक प्रोस्टेट का इलाज करवाया जिससे मुझे काफी राहत मिली। अब मुझे इसकी कोई परेशानी नहीं है। मैं अन्य लोगों को भी सलाह देना चाहता हूँ कि वे भी वहां पर इलाज करवाऐं तथा परेशानियों से छुटकारा पाऐं।

-एस.आर. केलकर, इन्दौर



होम्योपैथिक दवाईयों से गठिया रोग हुआ ठीक

शुरूआत में पैरो में लचक आती थी, उठने बैठने में बहुत दिक्कत आती थी, कई सालों से दर्द / तकलीफ हो रही थी। मैंने पिछले 6 महिने से होम्योपैथिक ट्रीटमेन्ट लिया तब से ही धीरे-धीरे इम्प्रूव हुआ, अभी तो बिल्कुल ही ठीक हो गया है। अभी इतना आराम है कि आराम से खड़ी रहकर काम भी कर पाती हूँ, पहले 10 मिनट भी खड़े रहना बहुत मुश्किल था। अब मैं साइकलिंग भी कर रही हूँ। पहले बहुत दर्द होने के कारण में साइकलिंग नहीं कर पाती थी। होम्योपैथिक ट्रीटमेन्ट लेने से मुझे बहुत आराम हुआ। 6 महिने पहले और बाद के X-Ray में भी अच्छा बदलाव आ गया।

-तारा सोनी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,
visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

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