■ ...सेक्स लाइफ खतरे में?

■ ...सेहत से न खेलें

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

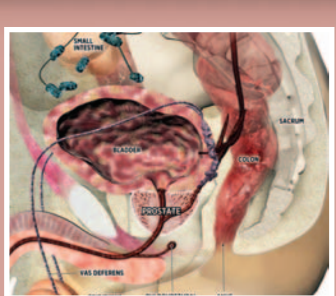
सेहत एवं सूरत

फरवरी 2015 | वर्ष-4 | अंक-3

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

मूल्य ₹ 20

प्रोस्टेट कैंसर विशेषांक



कैसे फैलता है प्रोस्टेट कैंसर

भव्य शुभारंभ

परिवार का सपना ...
अब हुआ अपना ...

सुविधाएं :

सामान्य दर ~~80,000~~/-
INDEX IVF60,000/-
कोई अतिरिक्त शुल्क नही

- निःसन्तानता की समस्त जांचे एवं उपचार ।
- अंडे बनने की प्रक्रिया एवं जांच (Ovulation Study & Monitoring)
- कृत्रिम गर्भाधान (IUI-Uterine Insemination)
- आई.वी.एफ (IVF-In vitro Fertilization)
- भ्रूण संग्रहण (Embryo Cryopreservation)
- एग डोनेशन प्रक्रिया (Egg Donation Process)

- गर्भधारण के पूर्व जेनेटिक परामर्श (Pre Conceptional Genetic Counselling)
- शुक्राणुओ की कमी या कमी का ना होना, (Azoospermi) जांचे एवं उपचार
- Computerized Semen analysis & Processing [WHO Criteria]
- वीर्य का संग्रहण (Semen Cryopreservation)
- किराये की कोख द्वारा मातृत्व सुख (Surrogacy)
- गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु के विकार की जांच (Prenatal Diagnostic Procedure; Amniocentesis & CVS)
- बार-बार गर्भपात (Recurrent Pregnancy Lo) की संपूर्ण जांच एवं इलाज ।

बेबी टेस्ट ट्यूब प्रक्रिया
विशेष रियायती दर
प्रथम 100 मरीज हेतु

INDEX FERTILITY & IVF CENTER

Add. : Nemawar Road, NH & 59 A, Indore, M.P. 452016
Phone No. : 0731-4013600 Email : medical@indexgroup.co.in
Mobile : 83494-19209, 97524-47843, 97524-47844

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2015 । वर्ष-4 । अंक-3

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. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता
डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी
कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी
डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी
पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार
लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...

09 प्रोस्टेट कैंसर : बेहतर उपाय रोबोटिक सर्जरी

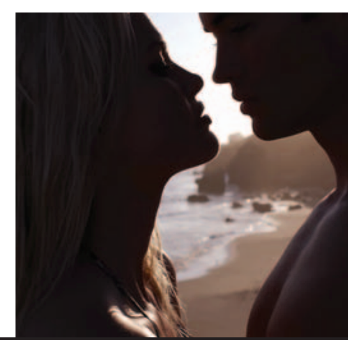
11 किस्मत और कैंसर

15 प्रोस्टेट कैंसर के लिए होम्योपैथी

17 खूब खाएं दर्द भगाएं

18 तलाशें अपना सच्चा प्यार

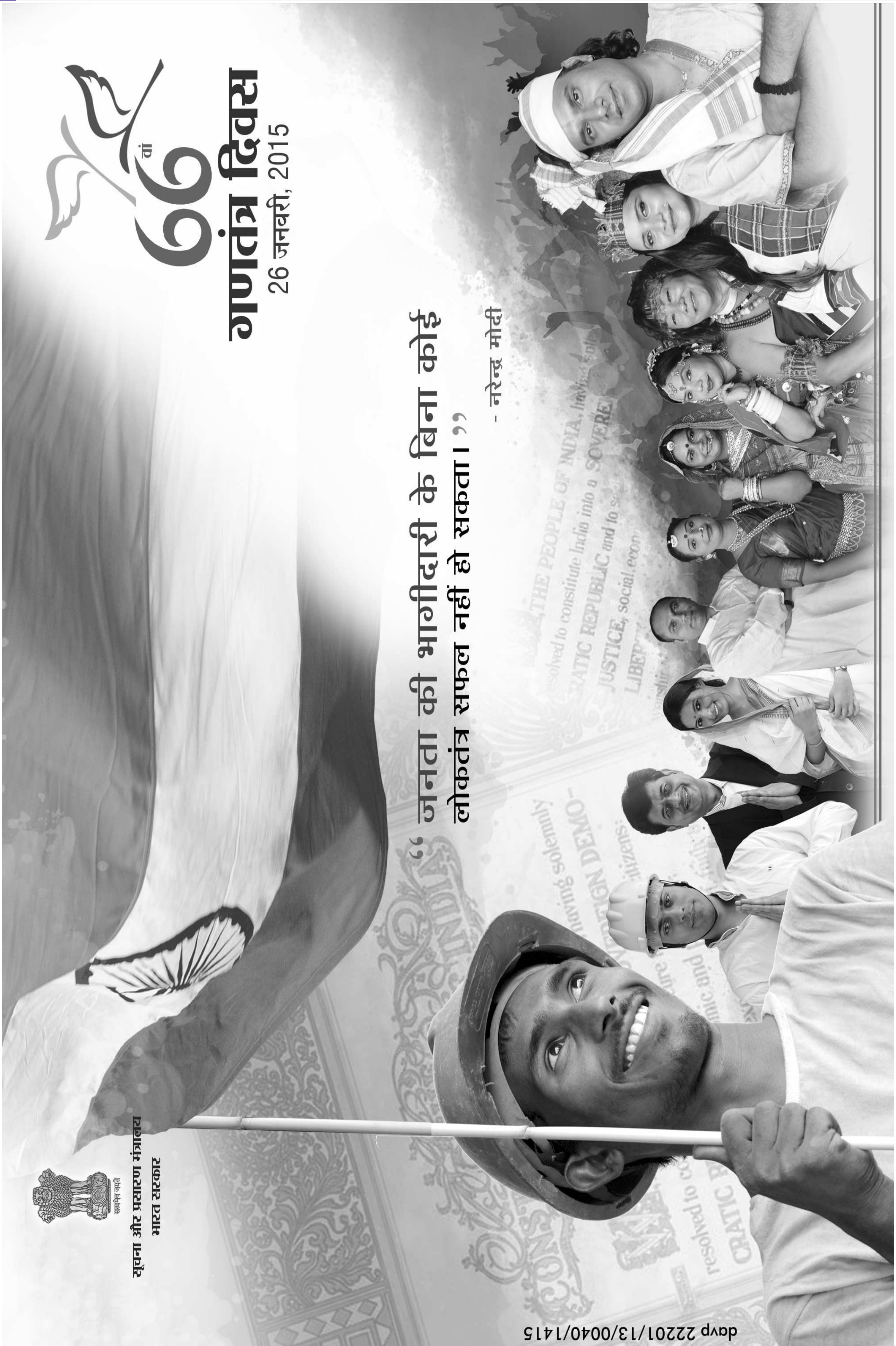
23 परीक्षा से डर कैसा



25 धूप सेकने से बढ़ती है सेक्स ड्राइव की क्षमता

30 कॉफी के दीवाने ही समझे कॉफी की दीवानगी

32 त्वचा को बनाएं रखे रेशमी और कोमल


66वां
गणतंत्र दिवस
26 जनवरी, 2015
"जनता की भागीदारी के बिना कोई
लोकतंत्र सफल नहीं हो सकता।"
- नरेन्द्र मोदी
सत्यमेव जयते
सूचना और प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार
davp 22201/13/0040/1415

संपादकीय

वृद्धावस्था में भी रहे आनन्दित

पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ होने वाली परेशानियों में प्रोस्टेट की समस्या आम बात है। वृद्धावस्था जब दस्तक देती है जीने का नजारा ही बदल जाता है। करवट बदलते-बदलते रात गुजर जाती है और स्वयं की इंद्रियां भी साथ छोड़ जाती हैं। यही समय है जब सहारे की, प्यार की, दुलार की सबसे ज्यादा आवश्यकता महसूस होती है पर समय के बदलाव के कारण यह सब मिलना इस उम्र में कठिन होता जा रहा है। आज के बदले मापदंडों में युवा पीढ़ी के पास अपने बुजुर्गों की व्यथा सुनने का समय ही नहीं रह गया है यही कारण है कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ बीमारियां घेरती चली जाती हैं।

वृद्धों की अपनी मानसिक समस्याएं भी कम नहीं होती हैं, अतृप्त लालसाएं, कामनाएं खाली समय में उभर कर सामने आने लगती हैं। ऐसे समय में आवश्यकता है ज्ञान साधना की, योगाभ्यास की तथा आत्मबल को जागृत करने की जिससे अंत में भी आनंद का अनुभव होने लगे और इस प्रकार ढलती उम्र के पड़ाव में भी नए स्तर का समुचित आनंद उठाया जा सके। इसी कामना के साथ...

महाशिवरात्रि एवं वेलेन्टाइन-डे की हार्दिक शुभकामनाएं...

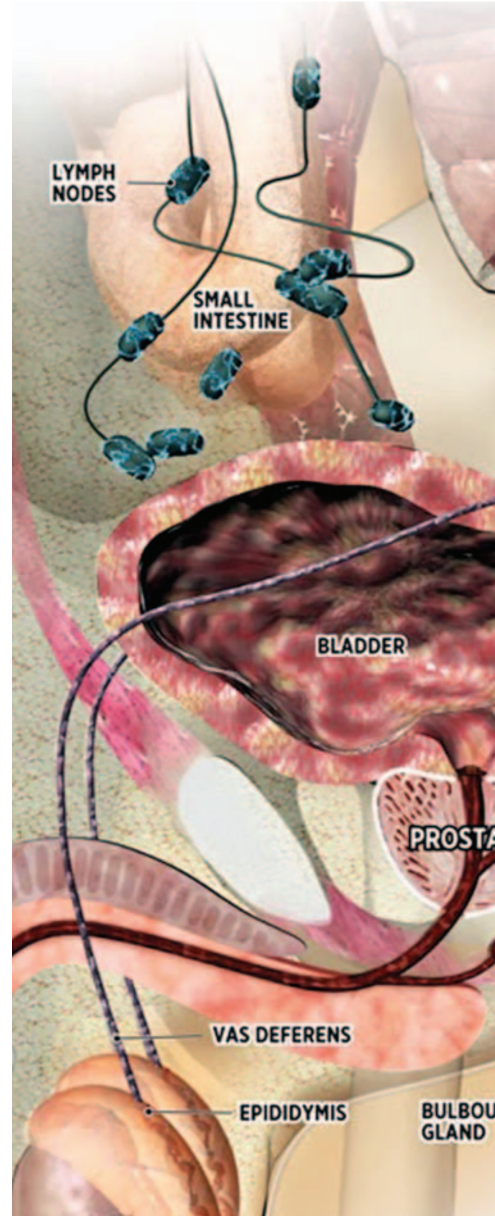
डॉ. ए.के. द्विवेदी

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

कैसे फैलता है प्रोस्टेट कैंसर



प्रोस्टेट कैंसर फैलने के कई कारण हैं, लेकिन शुरूआती अवस्था में प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का कारण आनुवंशिक होता है। आनुवंशिक डीएनए प्रोस्टेट कैंसर होने का सबसे प्रमुख कारण है। प्रोस्टेट ग्लैंड यूरीनरी ब्लैडर के पास होती है। इस ग्रंथि से निकलने वाला पदार्थ यौन क्रिया में सहायक बनता है। आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ ही प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है। लेकिन आजकल की दिनचर्या के कारण यह किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है। दोनों पैरों में कमजोरी व पीठ में दर्द महसूस होता है। बढ़ती उम्र, मोटापा, धूम्रपान, आलस्यपूर्ण दिनचर्या और अधिक मात्रा में वसायुक्त पदार्थों का सेवन करने के कारण प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है।

बढ़ती उम्र

प्रोस्टेट कैंसर सबसे ज्यादा 40 की उम्र के बाद होता है। उम्र बढ़ने के साथ ही प्रोस्टेट ग्लैंड बढ़ने लगती है, जो कि कैंसर होने की संभावना को बढ़ाती है। 50 साल की उम्र पार कर रहे लोगों में यह बहुत तेजी से फैलता है। प्रोस्टेट कैंसर के हर 3 में से 2 मरीजों की उम्र 65 या उससे ज्यादा होती है।

खानपान

आधुनिक जीवनशैली में खान-पान भी प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का प्रमुख कारण बन गया है। लेकिन अभी इस बारे में कोई निश्चित निष्कर्ष नहीं निकल पाया है। जो आदमी लाल मांस (रेड मीट) या फिर ज्यादा वसायुक्त डेयरी उत्पादों का प्रयोग करते हैं, उनमें प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है। जंक फूड का सेवन भी प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना को बढ़ाता है।

आनुवांशिक बीमारी

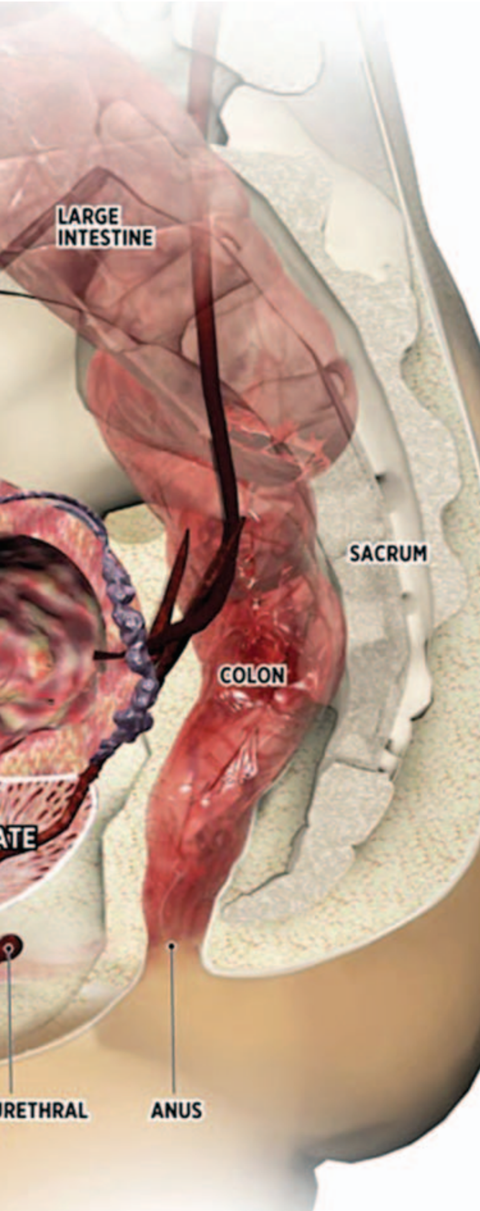
प्रोस्टेट कैंसर आनुवंशिक भी होता है। घर में अगर किसी भी व्यक्ति या रिश्तेदार को प्रोस्टेट कैंसर होता है तो बच्चों में इसकी होने की संभावना ज्यादा होती है।

मोटापा

मोटापा कई बीमारियों की जड़ है। मोटे लोगों को डायबिटीज एवं कई सामान्य बीमारियाँ होना आम बात है। लेकिन मोटापा प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का एक कारण है। मोटापे से ग्रस्त लोगों को प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। लेकिन इस तथ्य की पुष्टि नहीं हो पाई है कि मोटापा भी प्रोस्टेट कैंसर होने का प्रमुख कारण है।

धूम्रपान

धूम्रपान करने से मुँह और फेफड़े का कैंसर तो होता है, लेकिन धूम्रपान प्रोस्टेट कैंसर को भी बढ़ाता है।



जानें प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों को

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है। प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरूषों में होती है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए आदमी को खून की जांच व यूरीनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांचों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है।
- रात में बार-बार पेशाब आता है और आदमी सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब करता है।
- पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोका नही जा सकता है यानी पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है।
- पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमजोर या टूटती मूत्रधारा कहते हैं।
- पेशाब करते वक्त जलन होती है।
- पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है। वीर्य में भी खून निकलने की शिकायत होती है।
- शरीर में लगातार दर्द बना रहता है।
- कमर के निचले हिस्से या कूल्हे या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकडाहट रहती है।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रैडिकल प्रोस्टेक्टामी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हार्मोनल थेरैपी से किया जाता है। गौरतलब है कि प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं की खुराक टेस्टोस्टेरान नामक हार्मोन से होती है। इसलिए पीड़ित पुरुष के टेस्टिकल्स को निकाल देने से इस कैंसर को नियंत्रित किया जा सकता है। खान-पान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिए यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।

प्रोस्टेट कैंसर की जांच करवाएं

हालांकि इस बात पर काफी विवाद रहा है कि क्या पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर की जांच समय समय पर करवानी चाहिए? पर सच्चाई यह है कि पुरुषों को यह जानने का हक़ है अगर वह बिमारी की चपेट में आ सकते हैं। पीएसए जांच और डिजिटल रेक्टल जांच द्वारा किसी भी उम्र के पुरुष के बारे में प्रोस्टेट स्वास्थ्य को लेकर जानकारी मिलती है और फिर वह अपनी चिकित्सा के बारे में सोच सकते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर से बचने के लिए ग्रीन टी पीएं

जो पुरुष ग्रीन टी पीते हैं उनमें प्रोस्टेट कैंसर का रिस्क काफी कम होता है और उनका प्रोस्टेट स्वास्थ्य अच्छा रहता है। अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ग्रीन टी को शामिल करने से आपके प्रोस्टेट स्वास्थ्य पर काफी अच्छा असर पड़ेगा। गर्म ग्रीन टी किसी भी समय के खाने के साथ लिया जा सकता है। आइस्ड ग्रीन टी और ग्रीन टी स्मूदी बना कर भी पीया जा सकता है।

एक आंकलन के अनुसार ब्रिटेन में करीब 160,00 लोग ऐसे हैं जिनकी सेक्स लाइफ प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के बाद या तो खत्म हो गई, या ठंडी पड़ गई। प्रोस्टेट कैंसर से जुड़े इस तरह के मामले बढ़ते ही जा रहे हैं। माना जा रहा है कि वर्ष 2030 तक ऐसे मामले दोगुने हो जाएंगे। प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के दौरान सर्जरी, रेडियोथेरेपी और हार्मोन थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। इन सबके दुष्प्रभावों में से एक इरेक्टाइल डिस्फंक्शन (स्तंभन दोष) है।

प्रोस्टेट कैंसर से 'सेक्स लाइफ' खतरे में?

ब्रिटेन में हर साल 40,000 से भी ज्यादा लोगों में प्रोस्टेट कैंसर की पहचान हो रही है। प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे लोगों में से कुछ में शिराएं स्थाई रुप से क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। इसका नतीजा ये होता है कि उनमें इरेक्शन बना नहीं रह पाता।

कुछ लोगों में इलाज के बाद शरीर से जुड़ी तात्कालिक परेशानियां, तो कुछ में सेक्स से संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्याएं पैदा हो जाती हैं। तीन में से दो प्रोस्टेट कैंसर पीड़ित मानते है कि उन्हें इरेक्शन में दिक्कत आती है।

तन्हा सफर

मैकमिलन ने बताया कि पुरुषों को इस बात के लिए भी आश्वस्त करने की जरूरत है कि यदि उन्हें अपने इलाज के बाद सेक्स में परेशानी हो रही है तो, वे आगे आएं। हम उनकी मदद के लिए हमेशा तैयार हैं।

प्रोस्टेट कैंसर से जिंदगी की जंग जीत चुके लंदन के 63 साल के जिम एन्ड्रूज ने अपनी आपबीती बताई। उन्होंने बताया कि जब पहली बार अपनी इस बीमारी के बारे में उन्हें पता चला तो ऐसा लगा मानो अब मौत उनसे ज्यादा दूर नहीं।

मौत के आगे कामेच्छा को शांत कर देने वाली दवाइयों की जरूरत और यौन शिथिलता की समस्या गौण हो गई।

एन्ड्रूज ने बीबीसी को बताया, जब तक मुझे ये एहसास होता है कि मेरे जीवित होने की संभावनाएं बाकी है, मेरा सेक्स जीवन खत्म हो चुका था। मैं बर्बाद हो चुका था, हम जैसे लोगों के साथ एक और परेशानी ये है कि हमसे कोई भी इसके बारे में बात नहीं करना चाहता। हम अकेले पड़ जाते हैं।

मरीज़ों को मदद

तीन में से दो प्रोस्टेट कैंसर पीड़ित मानते है कि उन्हें इरेक्शन में दिक्कत आती है।

संबंधित आंकड़ों से पता चलता है कि अपने इलाज के बाद पीड़ितों में हताशा और अवसाद की ये भावनाएं प्रमुखता से पाई गई। मगर इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं किया जा सका है।

इस परेशानी से जूझ रहे पुरुषों से बेहद सतर्कतापूर्वक संवाद बनाने की ज़रूरत है, यदि समय रहते हस्तक्षेप किया जाए तो कई लोगों को राहत मिल सकती है। प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे व्यक्तियों और इससे निजात पा चुके लोगों को ज्यादा से ज्यादा प्रोत्साहित करना जरूरी है।

मैकमिलन कैंसर सपोर्ट चैरिटी चाहती है कि प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे मरीजों को अनुभवी नर्सें, बेहतर मनोवैज्ञानिक समर्थन और फिजियोथेरेपिस्ट ज्यादा से ज्यादा संख्या में उपलब्ध हों।

इसके अलावा पुरुषों को इस बात के लिए भी प्रोत्साहित करना होगा कि वे प्रोस्टेट कैंसर से जूझने के दौरान अपने स्थानीय डॉक्टर की भी मदद लें। एक व्यक्ति जो प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहा होता है, अपने इरेक्शन की समस्या को सामाजिक कलंक के रुप में देखता है। वो कहते हैं, कई लोग इसे मर्दानगी की कमी से जोड़ते हैं। अपने इरेक्शन को बनाए रख पाने में असफल होने से उनमें हीनता की भावना आ जाती है। वे इस समस्या पर बात करने से भागते हैं, अक्सर वे अपने पार्टनर से भावनात्मक रुप से दूर हो जाते हैं, समाज में अलग-थलग पड़ जाते हैं। परिणाम ये होता है कि मामला और गंभीर हो जाता है।

प्रोस्टेट कैंसरः बेहतर उपाय रोबोटिक सर्जरी

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज अब रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टामी से काफी सफलतापूर्वक किया जाने लगा है, जिसमें कैंसर वाली प्रोस्टेट ग्रंथि को हटाने के लिए रोबोटिक आर्म का इस्तेमाल किया जाता है। क्या है यह तकनीक और क्या हैं इसके फायदे, आइए जानें।

प्रोस्टेट कैंसर 65 साल से अधिक उम्र के पुरुषों को होने वाले सबसे आम कैंसर में से एक है। ऐसी सभी दिक्कतों में आमतौर पर सर्जिकल हस्तक्षेप की जरूरत होती है। आजकल प्रोस्टेट कैंसर नई रोबोटिक आर्म वाली तकनीक से भी निकाला जा सकता है, जिसमें परंपरागत सर्जरी के मुकाबले बेहद कम समस्याएं आती हैं। पिछले दो दशकों के दौरान, मेडिकल सर्जरी की दिशा में शोधकर्ताओं ने काफी प्रगति की है, जिसमें प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए रोबोटिक तकनीक भी खास है। रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टामी परंपरागत प्रोस्टेट रिमूविंग सर्जरी के मुकाबले कई तरह से खास और फायदेमंद है।

रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टामी से सर्जन को प्रोस्टेट ग्रंथि और इसके आस-पास की नसें परंपरागत तरीके के मुकाबले ज्यादा स्पष्ट दिखती हैं। ज्यादा लचीले और घुमाने में आसान रोबोटिक आर्म्स के इस्तेमाल से हो रही सर्जरी ज्यादा सफल भी होती है। प्रोस्टेट पुरुष के प्रजनन संबंधी अंग का एक बाहरी ग्लैंड है। प्रोस्टेट ग्लैंड सीमेन और स्पर्म को सुरक्षित रखने वाले फ्ल्यूइड बनाने के अलावा यूरीन को कंट्रोल करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

क्या है प्रोस्टेटेक्टामी

प्रोस्टेटेक्टामी एक सर्जरी प्रक्रिया है, जिसमें पूरा प्रोस्टेट ग्लैंड हटा दिया जाता है। यह उस मामले में किया जाता है, जिसमें बीमारी का शुरुआत में ही पता लग जाता है और यह पक्का होता है कि कैंसर ग्लैंड के बाहर तक नहीं फैला है। कई बार प्रोस्टेट कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है। ऐसे में मरीजों को इलाज की जरूरत नहीं होती, लेकिन ग्लैंड की नियमित जांच की जरूरत होती है।

इलाज के सर्जिकल विकल्प

ऐसे मामलों में, जिनमें कैंसर का पता शुरू में ही लग जाता है, प्रोस्टेट ग्लैंड के बाहर फैलने से पहले प्रोस्टेट ग्रंथि और इसके आस-पास के कुछ ऊतकों को हटाने के लिए सर्जिकल हस्तक्षेप किया जाता है। इससे प्रभावी रूप से कैंसर बाहर फैलने से रुक जाता है। रेडिकल प्रोस्टेटेक्टामी के नाम से जानी जाने वाली यह प्रक्रिया प्रोस्टेट कैंसर के इलाज का सबसे आम तरीका है।

कैसे होता है इसका इस्तेमाल

ओपेन प्रोस्टेटेक्टामीः इसमें एक बड़ा कट लगता है, जो नाभि से लेकर प्युबिक बोन तक होता है। ऐसे में यह समझा जा सकता है कि इसमें रक्त का कितना नुकसान होता है, कितना दर्द झेलना पड़ता है और कट का घाव भरने में कितना लंबा समय लगता है।

लैप्रोस्कोपिक प्रोस्टेटेक्टामीः इस तरीके में एक छोटा-सा चीरा लगता है। ओपन प्रोस्टेटेक्टामी के मुकाबले बेहद कम रक्त का नुकसान होता है और रोगी की रिकवरी बहुत जल्दी होती है।

रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टामी

प्रोस्टेट कैंसर को हटाने के लिए प्रोस्टेट-असिस्टेड लैप्रोस्कोपिक सर्जरी की दिशा में हुई नई प्रगति ने परंपरागत तरीके की तुलना में कई फायदे हैं। कम चीरा लगाने वाली सर्जरी, रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टामी में कम ट्रॉमा होता है और मरीज को आराम जल्दी मिलता है।

रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टामी में रोबोटिक इंस्ट्रमेंट से काम किया जाता है। अपने हाथों से ऑपरेशन करने के बजाय डॉक्टर इसमें स्टेट-ऑफ-द-आर्ट रोबोटिक तकनीक का इस्तेमाल करते हैं। इसमें ज्यादा स्पष्टता और नियंत्रण रहता है। यह सर्जिकल डिवाइस रेजोल्युशन कैमरा से लैस होता है। यह 10 गुना ज्यादा मैग्निफाइड होता है, जिससे प्रोस्टेट और उसके आस-पास के नब्ज और टिश्यूज की 3 डाइमेंशन इमेज दिखाई देती है। इसके साथ ही माइक्रो-सर्जिकल इंस्ट्रूमेंट इसे ज्यादा लचीला और घुमावदार बनाते हैं, जिससे किसी भी तरह की गलती होने का आशंका नहीं के बराबर रहती है।

सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसमें एक छोटे से चीरे,1 से 2 सेंटीमीटर, के जरिए सर्जरी की जाती है। इससे ऑपरेशन के बाद मरीज की रिकवरी भी तेजी से होती है। इस सर्जरी के लिए खास प्रशिक्षण वाले डॉक्टरों की जरूरत होती है, जो रोबोटिक प्रोसीजर संबंधी सभी जानकारियों से लैस हों।

कैसे काम करते हैं रोबोटिक आर्म

रोबोटिक आर्म कंप्यूटर द्वारा गाइड किए जाते हैं। ऐसे में नर्व्ज और प्रोस्टेट ग्लैंड को कोई नुकसान होने का खतरा नहीं रहता। प्रक्रिया के बाद शक्तिहीनता का खतरा कम रहता है। यह एक ऐसा रिस्क है, जो परंपरागत प्रोस्टेटेक्टामी सर्जरी में अपेक्षकृत ज्यादा होता है।

प्रोस्टेट कैंसर की नई दवा

वैज्ञानिकों ने एक नई दवा खोजी है जिसके बारे में उनका दावा है कि इससे प्रोस्टेट कैंसर के उन मरीजों को पांच माह का जीवनदान मिल सकता है, जिनको यह बीमारी बहुत बढ़ चुकी हो और कीमोथेरेपी का असर न हो रहा हो।

परीक्षणों के दौरान ब्रिटिश अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि 'एंजैलुटैमाइड' दवा लेने वाले व्यक्ति 18 माह से अधिक जीते हैं जबकि कैंसर की दवा पर ही निर्भर रहने वाले मरीजों की 14 माह से कम समय में ही मौत हो जाती है।

'डेली मेल' की खबर में कहा गया है कि नई दवा का सेवन करने वाले लगभग आधे लोगों का जीवन बेहतर होता है। 'एंजैलुटैमाइड' दवा लंदन के 'इन्स्टीट्यूट ऑफ कैंसर रिसर्च' और 'रॉयल मार्सडेन हॉस्पिटल' के ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने विकसित की है।

शाकाहारी भोजन व नियमित दिनचर्या प्रोस्टेट ग्रन्थि को बढ़ने से रोकने में सहायक

शाकाहारी संयमित भोजन व नियमित दिनचर्या तथा व्यायाम प्रोस्टेट ग्रन्थि को बढ़ने से रोकने में सहायक है। जीवनशैली में परिवर्तन के कारण प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ रहा है।

50 वर्ष की आयु के उपरान्त 50 प्रतिशत पुरूषों को प्रोस्टेट ग्रन्थि के बढ़ने से पेशाब का रूक-रूक कर होना,बार-बार पेशाब आना,गुर्दे का फेल होना और मूत्र संक्रमण इत्यादि दिक्कतें होती हैं। यदि समय पर इनका उपचार कर दिया जाय तो मरीज को प्रोस्टेट के द्वारा होने वाली जटिलताओं और कैंसर से भी बचाया जा सकता है।

प्रोस्टेट(पोरूष) ग्रन्थि पुरूष में मूत्र व प्रजनन तंत्र का अहम भाग होता है। यह ग्रन्थि पेशाब की थैली के नीचे होती है जो पेशाब नली को चारों ओर से घेरे रहती है। आयु के साथ प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ़ती है तथा मूत्र मार्ग में रूकावट पैदा करने लगती है।

प्रोस्टेट ग्रन्थि से होने वाली समस्यायें-

1. पेशाब की धार का पतला होना।
2. पेशाब का रूक-रूक कर आना।
3. पेशाब करने में समय लगना।
4. पेशाब करते समय ताकत लगाना।
5. पेशाब में मवाद और खून आना।
6. प्रोस्टेट कैंसर हो जाना।

यदि इन समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति शुरूआती अवस्था में डाक्टर से परामर्श ले लेता है तो कुछ विशिष्ट दवाइयों एवं आपरेशन द्वारा इसका निदान संभव है। पेशाब के बहाव में रूकावट होने पर दूरबीन विधि द्वारा टीयूआरपी विधि द्वारा पेशाब के रास्ते से ही प्रोस्टेट का आपरेशन कर उसे निकाल दिया जाता है। यह विधि काफी सुरक्षित व कारगर है इसमें खून की हानि भी कम होती है एवं मरीज दो-तीन दिनों में ही स्वस्थ होकर घर जा सकता है। आपरेशन की यह विधि सबसे कारगर है।

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

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

होम्योपैथी दवाईयों से पेशाब की परेशानी हमेशा के लिए खत्म

मैं शिवराम उम्र 70, इन्दौर

मुझे पेशाब नहीं हो पा रहा था, पेशाब के रास्ते से नली डालकर डॉक्टर लोगों ने रखा था जिससे मैं काफी परेशान था। आयुर्वेद में 2 माह तक इलाज कराया परन्तु पेशाब नली के जरिये ही हो रहा था, मुझे दिसम्बर माह में डॉक्टर द्विवेदी साहब का पता चला मैंने 28 जनवरी 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया। मात्र एक माह की होम्योपैथिक दवा से मेरे पेट की नली निकल गई। अब मुझे आराम से पेशाब हो रही है, पेशाब करने में कोई भी परेशानी नहीं है। धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, धन्यवाद होम्योपैथी...

शिवराम, इन्दौर

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

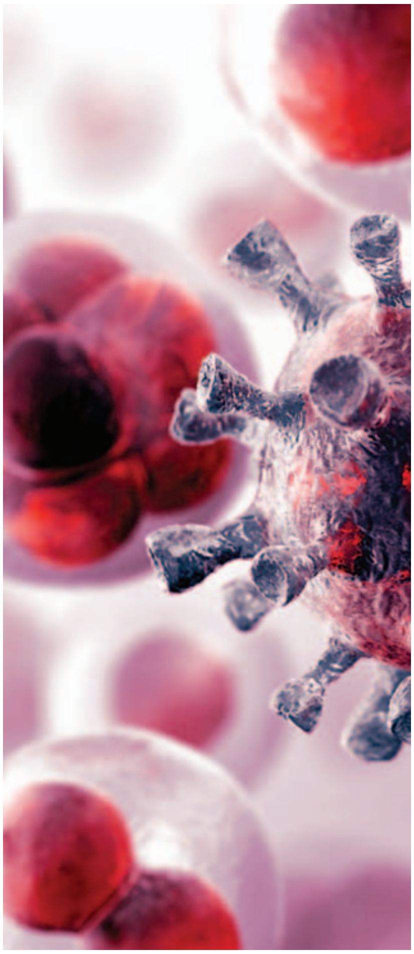
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

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

किस्मत और कैंसर

कैंसर के बारे में हमारी जानकारी लगातार बढ़ रही है, लेकिन अब भी यह बहुत रहस्यमय बनी हुई है। इसका ठीक-ठीक कारण भी हमें पता नहीं है और इस वजह से इसका ठीक-ठीक इलाज भी नहीं है। कैंसर का इलाज मुख्यत यही है कि कैंसरग्रस्त हिस्से को या तो दवाओं से या रेडिएशन से नष्ट कर दिया जाता है या सर्जरी करके निकाल दिया जाता है। कारण पता नहीं है, इसलिए इसे खत्म करने का कोई अचूक इलाज हमारे पास नहीं है।



हम यह जानते हैं कि कुछ आनुवंशिक कारणों और कुछ जीवन-शैली या पर्यावरण से जुड़े कारणों की वजह से कैंसर होने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। लेकिन ये कारण कैंसर होने में सहायक होते हैं, इनकी वजह से कैंसर होता है, यह नहीं कह सकते। अब एक शोध ने बताया है कि कैंसर के एक-तिहाई प्रकार ही ऐसे हैं, जिनका आनुवंशिक कारणों या जीवन- शैली से संबंध है। बाकी दो-तिहाई सिर्फ 'बदकिस्मती' से होते हैं। यानी उनके होने के कोई प्रमुख कारण नहीं बताए जा सकते।

कैंसर होने की प्रक्रिया संक्षेप में यह है कि शरीर में हर वक्त बड़ी संख्या में कोशिकाएं मरती रहती हैं और नई कोशिकाएं बनती रहती हैं। नई कोशिकाएं, पुरानी कोशिकाओं के विभाजन से बनती हैं। शरीर में यह प्राकृतिक व्यवस्था रहती है कि जितनी जरूरत हो, उतनी नई कोशिकाएं बनती हैं, उसके बाद विभाजन बंद हो जाता है। कैंसर होने का मतलब है, इस प्रक्रिया में गड़बड़ी। यानी कुछ कोशिकाओं का विभाजन बंद न होना। शरीर में नई कोशिकाएं बनाने का काम कुछ बुनियादी किस्म के 'स्टेम सेल' करते हैं, जो शरीर के किसी अंग की जरूरत के हिसाब से उस किस्म की कोशिकाएं बनाने लगते हैं। अमेरिका में हुए इस शोध में देखा गया कि दो-तिहाई किस्म के कैंसर में स्टेम सेल के जेनेरिक स्वरूप में बिना किसी ज्ञात कारण के बदलाव हो जाता है, उसमें न कोई आनुवंशिक कारण देखा जा सकता है, न ही जीवन-शैली संबंधी कोई कारण। लेकिन एक-तिहाई किस्म के कैंसर का आनुवंशिक या जीवन-शैली से जुड़े कारणों से सीधा संबंध देखा जा सकता है, इनमें फेफड़ों और त्वचा का कैंसर शामिल है।

यानी धूम्रपान व कैंसर का रिश्ता बहुत साफ है, वैसे ही तेज धूप की अल्ट्रावायलेट किरणों का त्वचा के कैंसर से सीधा संबंध है। किंतु इसका अर्थ यह नहीं कि धूम्रपान से ही कैंसर होता है, इसका मतलब यही है कि धूम्रपान करने पर कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। अभी हमारी जानकारी कैंसर के आनुवांशिक कारणों तक सीमित है, उसके केंद्रीय कारण तक हम नहीं पहुंच पाए हैं। कई जानकारों का कहना है कि कैंसर से संबंधित शोध में चिकित्सा तंत्र का यह अहंकार आड़े आ रहा है कि तंत्र स्वीकार करना नहीं चाहता कि वह किसी चीज के बारे में नहीं जानता। इसलिए डॉक्टर कैंसर के तरह-तरह के कारण बताते हैं और बुनियादी कारणों तक नहीं पहुंच पाते। यह शोध ईमानदारी से स्वीकार करता है कि दो-तिहाई किस्म के कैंसर के बारे में हमें कोई जानकारी नहीं है। इस स्वीकारोक्ति से कहीं न कहीं कैंसर के बहुत बुनियादी कारणों तक पहुंचने में मदद मिलेगी। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि कैंसर से बचने के एहतियात न बरते जाएं।

जिन एक-तिहाई किस्म के कैंसर पर जीवन-शैली का असर होता है, उनमें कई बहुत आम कैंसर भी हैं। स्वस्थ जीवन- शैली कैंसर से बचने की शत-प्रतिशत गारंटी नहीं है, लेकिन इससे कई किस्म के कैंसर होने की आशंका बहुत ही कम हो जाती है। वैसे भी शत-प्रतिशत जिंदगी में क्या होता है? इसलिए स्वस्थ जीवन-शैली को अपनाए रहने में ही भला है, बाकी किस्मत पर छोड़ दें।

दो-तिहाई कैंसर के लिए भाग्य होता है जिम्मेदार

अधिकांश कैंसर के लिए पर्यावरणीय कारकों और विरासत में मिली जीन को जिम्मेदार बताया जाता है। लेकिन अमेरिकी जरनल साईस में छपी एक रिपोर्ट में यह दावा किया गया है दो-तिहाई कैंसर मामलों में भाग्य जिम्मेदार होता है।

वैज्ञानिकों ने कैंसर की तीनों वजहों, भाग्य, पर्यावरणीय और आनुवांशिक कारकों का तुलनात्मक अध्ययन किया। जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी के अध्ययनकर्ताओं ने बताया कि स्टेम कोशिकाओं की गलतियों की वजह से ही कैंसर का जन्म होता है। 65 फीसदी मामलों में ऐसा खराब भाग्य की वजह से होता पाया गया। अपनी जीवनचर्या को बदलकर इस खतरे को कम किया जा सकता है।

विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

Index

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

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

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

हमारी विशेषताएं :

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

Dr. Piyush Kant Sharma

M.B.B.S, M.S. M.Ch (Neuro Surery)

Consultant Neurosurgeon

Index Medical College Campus, Nemawar Road,
Gram Khudel - 452016, State
Mob:- 9589502374, 9691490575
E-Mail:-piyushkant2004@gmail.com

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

रेटिना स्पेशलिटी हॉस्पिटल, इन्दौर

MS, FVRS, Fellow ROP
(LVPEI Hyderabad)

आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन

डॉ. प्रतीक महाजन

Looking for Eye Retina Specialist

: सुविधाएं :

•9 पर्दे (रेटिना) की जांच, •मधुमेह (डायबिटीज) में पर्दे (रेटिना) की जांच
•आँख की गंभीर चोटो के इलाज, •फंडस फ्लोरोसिन एन्जियोग्राफी (FFA)
•ओ.सी.टी. स्केन/आर.एन.एफ.एल. (OCT/RNFL)
•न्यूरो ऑप्थालमिक जांच, •आँख की सोनोग्राफी / ई.आर.जी. (BScan/ERG)
•युवियल रोग जांच, •मायोपिक फंडस जांच,

(पूर्व मुख्य रेटिना विशेषज्ञ वासन आई केयर हॉस्पिटल, इन्दौर) की सुविधाएं अब इस पते पर उपलब्ध रहेंगी।

समय : सुबह 9.00 बजे से रात्रि 9.00 बजे तक (कृपया फोन पर समय निर्धारित अवश्य करें)

324-325, स्कीम न. 54, पीयू-4, होटल कन्ट्रीइन के पीछे, इंडियन पेट्रोल पम्प के पास, रसोमा चौराहा, ए.बी. रोड, इन्दौर फोन : 0731-2553377, 4036366

visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com

आधुनिक बनें सेहत से न खेलें

सोने की आसमान छूती कीमतों के चलते युवाओं का रुझान आर्टिफिशियल ज्वेलरी की ओर तेजी से बढ़ता जा रहा है। भला ऐसा हो भी क्यों न, वह जेब पर भारी भी नहीं पड़ती और उसके खोने या चोरी होने पर ज्यादा दुख भी नहीं होता। फैशन के जमाने में ऐसी और भी अनेक एक्सेसरीज हैं, लेकिन उनके इस्तेमाल में लापरवाही सेहत पर भारी भी पड़ सकती है। फैशन की चीजों को अपनाने से पहले और बाद में कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। आइए जानें, क्या-क्या सावधानियां बरतें।

बाजार में मिलने वाली आकर्षक, चमकती, रंग-बिरंगी आर्टिफिशियल ज्वेलरी और आपको फैशनेबल बनाने वाली अन्य चीजें बेशक बहुत सुन्दर और सस्ती होती हैं, परन्तु यह जानना जरूरी है कि इन्हें पहनना आपकी त्वचा और सेहत के लिए महंगा साबित न हो जाये।

एलर्जी के लक्षण

कई बार आर्टिफिशियल ज्वेलरी पहनने से त्वचा पर लाल चकत्ते, रैशेज, खुजली व दाने उभर आते हैं। कई युवक व युवतियों को कान व नाक के गहने पहनने के एक घंटे के अंदर ही खुजली होने लगती है और कुछ ही देर में त्वचा पर घाव या फफोले हो जाते हैं। धातुओं से एलर्जी का प्रभाव ज्यादातर त्वचा की ऊपरी सतह पर ही होता है, परन्तु कई बार इन घावों से बने दागों को ठीक होने में सालों लग जाते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप ऐसी धातुओं के प्रयोग से बचें ।

कब तक रहते हैं लक्षण

वैसे तो आर्टिफिशियल ज्वेलरी से होने वाली एलर्जी के लक्षण ठीक होने में दो से तीन घंटे लग जाते हैं, परन्तु कभी-कभी एलर्जी के निशान और सूजन 2-3 दिनों तक भी बनी रह सकती है। ऐसे में आप घर पर ही उनकी देखभाल कर सकते हैं। उस त्वचा पर लैक्टो कैलामिन, एलोवेरा का रस, मॉइस्चराइजर, टेलकम पाउडर आदि लगा सकते हैं। अगर फिर भी सूजन व लालिमा बनी रहे तो बिना देर किए किसी अच्छे त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें और उपचार कराएं।

न करें नजरअंदाज

अगर लक्षणों को नजरअंदाज करते हुए आर्टिफिशियल ज्वेलरी लंबे समय तक पहनी जाये तो वह समस्या कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस का रूप ले सकती है। ऐसे में आभूषण के संपर्क में रहने वाले अंग में सूजन आ जाती है। त्वचा लाल हो सकती है। उस पर पानी से भरे दाने उठ सकते हैं। उन से पानी रिस सकता है, पपड़ी जम सकती है। त्वचा सख्त हो कर खुरदरी और मोटी हो जाती है। संक्रमण हो जाने पर मवाद भी पड़ सकता है। उस हिस्से में खूब खुजली के साथ जलन होती है।

पियर्सिंग का फैशन

पियर्सिंग का फैशन इन दिनों पूरे जोरों पर है। हालांकि पियर्सिंग करने का चलन हमारे देश में करीब 25 सौ साल पुराना है। पहले लोग अपने कान और नाक में पियर्सिंग करा कर उन्हें सुन्दर आभूषणों से अलंकृत करते थे, वहीं अब युवा नाक, कान के अलावा आंख की भोहों, जीभ, नाभि, छाती व होठों के ऊपर भी पियर्सिंग करवाने लगे हैं। पियर्सिंग करते समय अक्सर आर्टिफिशियल ज्वेलरी का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे संक्रमण की आशंका दोगुनी हो जाती है। पियर्सिंग एक पारंपरिक तरीका है, जिसमें त्वचा पर पंक्चर करके उसमें ज्वेलरी पहनी जाती है। जैसे-जैसे पियर्सिंग से जुड़ी तकनीक आधुनिक होती गई, वह सुरक्षित होती गई और इससे जुड़े जोखिम भी कम होते गए। फिर भी डॉक्टरों के मुताबिक पियर्सिंग से जुड़े गंभीर संक्रमण के कारण अभी भी हर साल पियर्सिंग पहनने वालों में 10 से 15 प्रतिशत लोग हॉस्पिटल आते हैं।

जांच करते रहें

पियर्सिंग करवाने के बाद संक्रमण के बारे में चेक कराते रहना जरूरी है। आपको दो-तीन दिन तक पियर्सिंग वाली जगह के आसपास छूने पर कुछ गर्म-सा महसूस होगा, लेकिन इससे ज्यादा दिन तक अगर ऐसा होता है तो संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। उसके आसपास की त्वचा लाल होने लगे या सूजन आने लगे या फिर उस जगह से पस निकलने लगे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

बरतें सावधानी

- संक्रमण से बचने के लिए पियर्सिंग किसी प्रोफेशनल से ही करवाएं। अक्सर युवा पैसे बचाने की कोशिश में ऐसी जगह से भी पियर्सिंग करा लेते हैं, जहां साफ-सफाई पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता। इससे संक्रमण की आशंका काफी बढ़ जाती है।
- पियर्सिंग कराने से पहले देख लें कि उस क्लीनिक में साफ-सफाई की पर्याप्त व्यवस्था है या नहीं।
- जिस गन से छेद किया जाने वाला है, उसका भी हर बार साफ किया जाना जरूरी है।
- पियर्सिंग करवाने के बाद उस क्षेत्र को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए और वहां एंटीबायोटिक क्रीम लगाना जरूरी है। इससे संक्रमण नहीं होगा। ऐसा आप 15 दिनों तक रोज करें।
- अगर पियर्सिंग के बाद संक्रमण हो गया है तो डॉक्टर की सलाह के बाद एंटीबायोटिक टेबलेट ले सकते हैं।

चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

डायबिटीज | इंफर्टीलिटी | हृदय रोग | निंद्रा की समस्या | मानसिक समस्याएं | नपुंसकता | आत्मविश्वास की कमी

विशेष : दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव MS DNB FIAGES Fellowship In Bariatric Surgery

विजिटिंग सर्जन - राजश्री अपोलो हॉस्पिटल Laparoscopic and Bariatric Surgeon

विशेषताएं :- पेट के रोगों का पता लगाना, पाईल्स, फिशर, फिस्चुला, आपेन्डिक्स की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com www.obesitysurgeryindore.com

---

SEWA

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मो. 7869270767, 9425067335

विशेषज्ञ : बौनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना पिट्यूटरी, एड्रिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियन्त्रित बाल

यहां पर भी उपलब्ध :- उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर

डॉ. दीपिका वर्मा — एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ, स्पेशलिस्ट : फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी, मो. 9713774869

वर्मा हॉस्पिटल — परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731-2538331

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर e-mail : abhyudaya76@yahoo.com

---

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 — समय : दोप. 12 से 2 बजे तक अपाइनमेंट द्वारा

क्लीनिक : 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)

विशेषज्ञता :-
- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया, रेक्टल सर्जरी
- थायराइड एवं पैराथायराइड सर्जरी

9753128853

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर फोन : 0731-2574404

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

डॉ. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई जुन्टेन्डो युनिवर्सिटी, जापान वाशिंगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका नेशनल कैंसर सेंटर, जापान

विशेषज्ञ : फेफड़ों एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, अण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर

कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर समय : सुबह 11 से 3 बजे तक

Global Cancer Hub™ Choose Hope... choose Life

क्लीनिक : 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाम्बे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर समय : शाम 5 से 6 बजे तक

9713013097

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर

समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)

फोन : 4001220, 9589733732

e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

Smile Dental Clinics

Dr. Abhijeetsingh

(B.D.S. (MIDA)

विशेषताएं -
- दांतों के धब्बों एवं पीलापन को हटाना स्केलिंग द्वारा,
- ब्लिचिंग द्वारा दांतों को और ज्यादा सफेद करना,
- मुंह की बदबू, मसूड़ों से खून आना
- मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज
- दांत न होने पर दांतों के कलर के फिक्स एवं रिम्यूवेबल दांत लगाना
- दांतों के बीच की गेप कम करना,
- स्माइल डिजाइनिंग करना
- कास्मेटिक सर्जरी एवं डेन्ट ज्वेलरी लगाना,

क्लीनिक : 22, एम.आर. -4 नरीमन पाइन्ट रोड, महालक्ष्मी नगर, इन्दौर

समय :- सुबह 10 से 1 बजे शाम 5.30 से 8.30 बजे

singh530@gmail.com

9752089859

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)

विशिष्ट सेवाएं :
- 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

क्लीनिक : एश्वर्या क्लीनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सायं 7 से 9 बजे तक

8889588832

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
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सलतम् 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. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

क्लीनिक :- (1) कनाड़ियारोड संविद नगर नाकोड़ा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)

(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम,बुध, शनि शाम : 4 से 6)

(3) मेडिक्योर फार्मेसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)

9425904751

email : seemachoudhary97@yahoo.com

पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार

के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

जीन्स — 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

विगत 25 वर्षों से पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mISRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्ज़रलैण्ड)

9827023560

web : www.infertilemale.co.in

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

फोन : 0731-3012560

डॉ. संजय कुचेरिया

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

मानद विशेषज्ञ Greater Kailash Hospital, CHL-Hospital, Bombay Hospital

Specilty :- Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstrauction, Scar Revision

सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेन्टर

स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर

फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046

email : sanjaykucheria@yahoo.co.in शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

DR. PRATIK MAHAJAN

Looking for Eye Retina Specialist !

Dr. Pratik Mahajan

MBBS, MS, FVRS

आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन

visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com

Mob : 7771089999, 8889408886

Vasan Eye Care Hospital

19, Diamond Colony, Near Agrawal stores, Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

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

प्रोस्टेट कैंसर के लिए होम्योपैथी

प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला आम कैंसर है। होम्योपैथिक दवाइयों से प्रोस्टेट की सभी परेशानी में आशानुरूप परिणाम मिल रहा है। दवा खाने में आने वाले मरीजों में बड़े प्रोस्टेट, पूरी तरह से पेशाब की थैली (यूरिनरी ब्लैडर) खाली न होना, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में जलन अथवा दर्द होने के साथ-साथ प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा के मरीज नियमित रूप से आते हैं जिन्हें होम्योपैथी दवाइयों से काफी लाभ मिल रहा है। कई मरीज जिनकी उम्र 60 वर्ष से 80 वर्ष थी तथा जिनको स्वयं पेशाब पूरी न होने के कारण कैथेटर द्वारा पेशाब करने की सलाह अन्य चिकित्सकों (सर्जन) द्वारा दी गई थी। होम्योपैथिक दवाइयों के कुछ समय के प्रयोग से उन्हें कैथेटर से भी मुक्ति मिल गई और पेशाब से संबंधित सभी समस्याएं भी खत्म हो गई।

कैंसर के उपचार के लिए वनस्पति, जानवर, खनिज पदार्थ और धातुओं से बनी 200 से भी अधिक होम्योपैथी दवाईयां उपयोग में लाई जा सकती हैं। कैंसर के उपचार के लिए उपयोग में आने वाली होम्योपैथिक औषधि का चयन रोगी के लक्षण तथा रोग की अवस्था एवं उसकी पैथालॉजिकल रिपोर्ट के आधार पर की जा सकती है।

होम्योपैथी उपचार सुरक्षित हैं और शोध के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होम्योपैथी उपचार असरदायक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में मरीज की मदद करता है। यह उल्टी, मुंह के छाले, बालों का झड़ना, अवसाद और कमज़ोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और तन्दुरूस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होम्योपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

रेडिएशन थैरेपी, कीमोथैरेपी और हॉर्मोन थैरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं - संक्रमण, उल्टी होना, जी मिचलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमज़ोरी महसूस होना। होम्योपैथी उपचार से इन लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथेरिपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोथ (डर्मटाइटिस) और कीमोथेरेपी-इंडुस्ड स्टोमेटायटिस के उपचार में होम्योपैथिक दवाइयां का प्रयोग असरकारक पाया जा रहा है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

मार्च
मेनोपाज
विशेषांक

सेहत एवं सूरत
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

महाशिवरात्रि पर विशेष

मौत भी दूर भागती है शिव के इस मंत्र से

भगवान शिव की उपासना करने से सभी मनोकामनाएं पूरी हो जाती है। यहां तक की मृत्यु को भी हराया जा सकता है। ऐसा ही मंत्र है महामृत्युंजय मंत्र। यह मंत्र पितृदोष, वास्तु दोष, कालसर्प दोष, शनि की साढ़ेसाती, ढैय्या आदि के दुष्प्रभावों को कम करता है। यदि कोई व्यक्ति बहुत अधिक बीमार है या मरणासन्न स्थिति में हो तो यह मंत्र सबसे अचूक उपाय है। महाशिवरात्रि (20 फरवरी, सोमवार) के दिन यदि इस मंत्र का जप किया जाए तो साधक निरोगी होता है लंबी उम्र पाता है।

महामृत्युंजय मंत्र

ऊँ त्रयम्बकं यजामहे सुगंधिम पुष्टिवर्धनम
उर्वारुकमिव बन्धनान मृत्योर्मुक्षीय मा मृतात

कैसे करें जप?

- महाशिवरात्रि के दिन जल्दी उठकर साफ वस्त्र पहनकर सबसे पहले भगवान शिव की पूजा करें।
- भगवान शिव को बिल्व पत्र व भांग अर्पित करें।
- इसके बाद एकांत में कुश के आसन पर बैठकर रुद्राक्ष की माला से इस मंत्र का जप करें।
- महाशिवरात्रि के दिन कम से कम 21 माला जप अवश्य करें।
- आप प्रतिदिन इस मंत्र का जप करना चाहें तो 5 माला जप करें।
- यदि जप का समय, स्थान, आसन, तथा माला एक ही हो तो यह मंत्र शीघ्र ही सिद्ध हो जाता है।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. योगिता परिहार
M.B.B.S., DGO
प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ
चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.व्ही.एफ. सेन्टर)
विशेषज्ञ
» निः संतान दम्पति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान
» अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज » बिना दर्द के डिलेवरी
» दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छालों की जांच (कॉल्पोस्कोपी)
» महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल परेशानियां
» सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)
e-mail : dr.yogitaparihar@gmail.com
9752573474
क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्पलेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

डॉ. पराग गांधी
एम.डी. (पेडियाट्रिक्स)
नवजात शिशु एवं बच्चों के विशेषज्ञ
क्लिनिक : संकल्प मेडिकल संटर
210, विद्यापति, नारायण कोठी के पास,17, रेसकोर्स रोड, इन्दौर
समय : सुबह 10.00 से 1.00 बजे तक
फोन : 4064600
क्लिनिक : आरोग्य पॉली क्लिनिक
130, जेल रोड (चिमनबाग चौराहे के पास), इन्दौर
समय : शाम 5.00 से 8.00 तक
फोन:2538664,2530419

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
accren2@yahoo.com

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

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

खूब खाएं दर्द भगाएं

पीरियड्स के दौरान असहनीय दर्द, थकावट और चिड़चिड़ापन आम बात है। भागदौड़ भरी दिनचर्या और असंतुलित भोजन के कारण यह समस्या और बढ़ जाती है। पीरियड्स के दौरान होने वाली परेशानियों को आप कम कर सकती हैं, बस इसके लिए आपको अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा।

मसूर की दाल दूर करेगी थकावट

मसूर की दाल में कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन और फाइबर भरपूर मात्रा पाई जाती है। पीरियड के दौरान होने वाली थकावट से यह आपको काफी हद तक निजात दिला सकती है। यह आपके शरीर में होने वाली ऊर्जा की कमी को नियंत्रित करेगी। मसूर की दाल में ऐसा तत्व पाया जाता है जो मस्तिष्क को शांत रखने में सहायक होता है। मसूर की दाल से बने व्यंजनों को पीरियड्स के दौरान खाकर आप मन और मस्तिष्क दोनों से तरोताजा महसूस करेंगी।

खाएं आयरन से भरपूर खाना

एक वयस्क महिला को एक दिन में जितनी मात्रा में आयरन की जरूरत होती है, उतनी मात्रा में वह उसका सेवन नहीं कर पाती है। ऐसे में महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी होना लाजिमी है। पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में तेजी से रक्त की कमी होती है। नतीजा, कमजोरी और थकावट। वैसे तो महिलाओं को आयरनयुक्त खाना हमेशा खाना चाहिए, लेकिन पीरियड्स के दौरान इसका नियमित सेवन आपको अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करेगा। पीरियड्स के दौरान महिलाओं के लिए अंकुरित चना और गुड़ का नाश्ता अच्छा विकल्प हो सकता है।

ब्राउन राइस से पाएं अतिरिक्त पोषण

ब्राउन राइस कार्बोहाइड्रेड का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसमें कॉम्पलेक्स कार्बोहाइड्रेड की भरपूर मात्रा होने के कारण यह धीरे-धीरे पचता है। यानी एक कटोरी ब्राउन राइस से बने व्यंजन खाने से आपके शरीर में दिनभर ऊर्जा बनी रहती है। यह मैग्नीशियम और पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत होता है। यह पीरियड्स के दौरान शरीर में होने वाली पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में मददगार होता है।

सलाद से पानी की मात्रा होगी संतुलित

भारतीय थाली में लोग सलाद को भले ही ज्यादा तरजीह नहीं देते हैं, लेकिन यह आपको उन दिनों में काफी राहत पहुंचा सकता है। सलाद में पानी की मात्रा काफी होती है। इससे आपके शरीर में पानी की कमी पूरी होगी। सलाद में खीरा, गाजर और चुकंदर को शामिल करें। सलाद आपके खाने के स्वाद को तो बढ़ाएगा ही, आपको दिन भर ऊर्जा भी प्रदान करेगा।

पानी में है सेहत का खजाना

पीरियड्स के दौरान बार-बार पानी पिएं। प्यास न लगने पर भी दो घूंट पानी पीने में कोई बुराई नहीं है। पानी के सेवन से थकावट कम होगी और त्वचा पीरियड्स के दिनों में भी चमकती-दमकती नजर आएगी। पीरियड्स के दौरान पेट और सिर में होने वाले दर्द से भी ढेर सारा पानी पीकर आप बच सकती हैं। रात में सोने के पहले एक गिलास पानी पीकर सोएं। पानी की बोतल बिस्तर के पास रखकर सोएं। रात में जब भी आपको असहज महसूस हो, पानी पिएं। राहत मिलेगी।

दूध-दही से दूर होगी कैल्शियम की कमी

प्रोटीन और कैल्शियम की सबसे अधिक मात्रा दूध और दही में पाई जाती है। वैसे तो महिलाओं को हर दिन दूध पीना चाहिए, लेकिन पीरियड्स के दौरान दूध को अपनी भोजन में शामिल करना न भूलें। अगर आपको सिर्फ दूध पीने में अच्छा नहीं लगता है, तो आप उसमें हेल्थ सप्लीमेंट मिलाकर पी सकती है। हो सके तो दूध में एक चुटकी हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी में एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं, जो पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द को कम करता हैं।

GLOBAL - SNG Hospital
INDORE
Committed for Quality Care

डॉ. चारू माहेश्वरी
MBBS (Gold Medalist) DNB (OB GYN), MNAMS
पूर्व चिकित्सक : चोइथराम अस्पताल, इन्दौर
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल, मुम्बई
स्त्री रोग एवं प्रसूति चिकित्सा विशेषज्ञ
विशेष प्रशिक्षण :- हाई रिस्क प्रेग्नेन्सी, गायनिक लेप्रोस्कोपी

- किशोरावस्था (अडोलेसेन्ट) क्लिनिक,
- विवाह पूर्व परामर्श क्लिनिक,
- गर्भाधान पूर्व परामर्श एवं जांच,
- गर्भावस्था के समय जांच,
- परामर्श एवं खानपान और व्यायाम हेतु क्लिनिक,
- प्रसव पश्चात मां एवं शिशु हेतु सम्पूर्ण चिकित्सा सेवा
- रजोनिवृत्ति एवं उससे जुड़ी समस्याओं हेतु क्लीनिक

16/1, साउथ तुकोगंज, इन्दौर -452001 फोन : 0731-4219191
Email : globalhospitalindore@gmail.com /www.globalhospitalindore.com
मोबाइल : 93295-27378

वेलेंटाइन स्पेशल

तलाशें अपना सच्चा प्यार

प्यार को कहीं तलाशा नहीं जाता, वह तो आपके भीतर ही कहीं होता है।

प्यार जीवन को पूरा करने का अहसास या कहा जाए तो जिंदगी का दूसरा नाम ही तो प्यार है। वेलेंटाइन डे इस प्यार के इजहार और अपने प्यार को खास अहसास दिलाने का दिन है लेकिन, आखिर अपना सच्चा प्यार पाया कैसे जाए। कैसे पहचाना जाए कि यही है आपका वेलेंटाइन-

प्यार को कहीं तलाशा नहीं जाता, वह तो आपके भीतर ही कहीं होता है। ठीक वैसे ही जैसे कस्तूरी मृग की खुशबू उसी में कहीं छुपी होती है, लेकिन वह उसकी तलाश में बावरा सा फिरता रहता है। वैसे ही प्रेम को सांसों की तरह हैं, हर क्षण आपके साथ। लेकिन कई बार इससे वाकिफ होने में अरसा लग जाता है। हमारी नजरों के सामने ही होता है वो, लेकिन हम उसे स्वीकार नहीं पाते। शंकायें, दुविधायें, सवाल और कई अन्य कारण उस वास्तविकता को कहीं ढंक देते हैं। और कई बार किसी से पहली ही मुलाकात में दिल के भीतर से यह आवाज आने लगती है कि हां यह वही है, जिसके लिए तुम इतने बेकरार थे। और जब भी यह अनुभूति होती है, तो यूं लगता है जैसे सारे बादल छंट गए।

प्यार तो इनसान के डीएनए में है। आदम और हौव्वा से शुरू हुआ यह प्रेम और फिर फैलता ही चला गया। आदम ने जन्नत सिर्फ हौव्वा के लिए छोड़ी, वो उसके बिना अधूरा जो था। लेकिन, उस दौर में न आदम के पास विकल्प थे और न ही हौव्वा के पास। लेकिन, आज का दौर जरा अलग है। आज सच्चा प्यार मिलना मुश्किल है, क्योंकि आज अरबों की आबादी में आपको किसी ऐसे शख्स से मिलना जरूरी है जिससे लिए दिल धड़क उठे।

कौन है वो

सबसे जरूरी बात, सच्चा प्यार किसी एक दिन का मोहताज नहीं होता। यह तो जिदंगी भर का अहसास होता है। प्यार का कोई फॉर्मूला नहीं, जो लगाया और उत्तर मिल गया। हर किसी को अलग तरह से होता है इसका अहसास और जब यह अहसास होता है, तो दुनिया में सब कुछ खूबसूरत नजर आने लगता है। हर ओर होती हैं बस खुशियां ही खुशियां। यह मामला दिल का है, और यह कमबख्त दिल भला कब किसकी सुनता है। किस्मत खुद-ब-खुद उस शख्स से मिलवा देती है, और यह कह उठता है तुम ही तो हो, इतने बरसों से तलाश रहा था मैं जिसे। लेकिन, दुविधायें फिर भी आपकी राह में रोड़े अटका सकती हैं। चलिए हम आपका रास्ता साफ करने में मदद करते हैं। हो सकता है कि आपका प्यार आपकी आंखों के सामने हो और आप उसे देख न पा रहे हों। यह भी हो सकता है कि वो दुनिया के दूसरे कोने में बैठा हो आप की तरह तन्हा और आप ही का इंतजार करते हुए। चाहे जो भी हो, कोई न कोई इस दुनिया में आपके लिए जरूर बना है।

पहली नजर का प्यार हर नजर का प्यार

प्रेम का सार यही है- 'पहली नजर का प्यार, आखिरी नजर का प्यार और हर नजर का प्यार'। जब आपका पहली नजर में ही किसी को देखते ही उसकी ओर खिंचने लगे, तो इसे एक इशारा समझें। इशारा कि आपको प्यार हो चला है। पहली नजर का प्यार ही प्यार हो यह जरूरी नहीं, लेकिन यह प्यार का आधार जरूर हो सकता है। लेकिन, आप किसी को पहली बार देखते ही उसके खयालों में खोये रहते हैं, तो जनाब आपका दिल किसी की नजरों में गिरफ्तार हो चला है, हुजूर आपको प्यार हो चला है।

सीमाओं से परे

इश्क की कोई हद नहीं होती। यह खुद तय करता है अपने नियम और कायदे। जिसके लिए आपके दिल में प्रेम होता है उसकी मदद करने के लिए आप कुछ भी करते हैं। आपको ऐसा करते हुए न कभी अजीब लगता है और न ही आपको कुछ अलग करने का अहसास ही होता है। अगर दूसरा व्यक्ति भी आपकी मदद के लिए कुछ भी कर गुजरने को तैयार है, तो जनाब यही प्यार है। प्यार में शर्तें नहीं होतीं, प्यार में सौदा नहीं होता। यह तो होता है और होता है.... प्यार मैं और तुम के बीच की दूरियां पाटते हुए हम तक ले जाने का नाम है।

वेलेंटाइन डे पर तोहफे के साथ फूल देना न भूलें

वेलेंटाइन डे पर लोग कुछ न कुछ खास तोहफा देना चाहते हैं. आप भी देना चाहते होंगे. बहुत अच्छी बात है, मगर इन तोहफों की भीड़ में 'उनके लिए' फूल ले जाना मत भूलिएगा. क्योंकि फूल ही हैं जो आपके दिल की बात उन तक पहुंचाते हैं. फूल बगैर एक शब्द बोले, आसानी से आपके मन का हर राज खोल देते हैं.

क्यों याद नहीं है? जब आपने पहली बार लाल गुलाब दिया था तो आपको कहने की जरूरत ही नहीं पड़ी थी कि 'मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूं.' आज भी उस एहसास को जिंदा रखते हुए अपने महंगे तोहफों के बीच कुछ प्यारे से फूल रखना न भूलें.

वेलेंटाइन डे पर फूलों का खास महत्व होता है. आप चाहे कितना भी महंगा तोहफा दे दें, फूलों के बगैर वह अधूरे होते हैं. तोहफे आपके दिल की बात नहीं कहते.

सब कुछ भुला के

कहते हैं, 'इश्क न पूछे दीन धर्म और इश्क न पूछे जात'। प्रेम नियमों पर कहां चलता है। सामाजिक वृजनायें तोड़ने का नाम ही तो प्यार है। आपके दोस्तों की सलाह, पढ़ी-पढ़ाई बातें, आपके कुछ पूर्वाग्रह... सब नेपृथ्य में चले जाते हैं और रह जाता है तो बस प्रेम। आपके हृदय में तमाम बातों को झुठलाया जाता है, और आपको अहसास होता है कि यही है वो सच्चा प्यार। प्यार विकल्प नहीं तलाशता। आपको कोई इनसान पसंद है, तो बस पसंद है... अपनी खूबियों और खामियों के साथ। आप वैसे ही चाहते हैं उसे... इस बात से बेपरवाह कि वो भी आपके बारे में वैसा ही सोचे। प्यार कोई निवेश नहीं जिसमें आपको रिटर्न की उम्मीद हो। प्यार है, तो बस है। और अगर आप भी ऐसा ही सोचते हैं, तो मान लीजिए कि यह हर लिहाज से सच्चा प्यार है।

प्यार का दर्द है...

उसकी हंसी हो या नजर... उसकी बातें हो या व्यवहार सब कुछ आपके लिए खास होता है। अगर उसे देखते ही दिल में मीठा दर्द हो उठे, तो समझ जाइए कि दिल आपसे कुछ कह रहा है। उसके देखते ही आपका दिल प्रेम से भर आता है। सारी दुनिया में सबसे प्यारा दिखता है वो। ठीक वैसे ही जैसे मां-बाप के लिए उनकी औलाद होती है। अगर किसी को देखकर आपके दिल में भी ऐसा हो, तो मान जाइए कि आप प्यार में हैं। इंतजार मत कीजिए डूब जाइए इस दरिया में।

खिंचा जाऊं मैं तेरी ओर

प्रेम महज आकर्षण नहीं यह और बात है, लेकिन आकर्षण के बिना प्रेम संभव भी नहीं। प्रेम का आधार है आकर्षण... अगर हर सूरत में आप दोनों एक दूजे के साथ रहना चाहते हैं और किसी भी कीमत पर आपको जुदाई बर्दाश्त नहीं, तो यह इशारा है सच्चे प्यार का। आपके दिल को जो भा जाए, जरूरी नहीं कि वो देखने में हूर की तरह हो, कहते हैं लैला का रंग बेहद काला था, लेकिन कैस को वो ऐसी भायी कि वो गलियों में मजनूं बनकर घूमने लगा। अगर, आपके दिल में भी यह आकर्षण महीनों बना रहता है, तो जनाब आपको सच्चे वाला प्यार हो गया है।

सबसे जरूरी बात, प्रेम सत्य का ही प्रतिबिंब है। अगर यह सच नहीं है, तो प्रेम नहीं है। तो सच और सत्तचरित्र होना ही प्रेम की पहली और आखिरी शर्त है।

उम्मीद है कि इस वेलेंटाइन डे आपके दिल के आंगन में सच्चे प्यार का फूल खिले...

जननांगों पर मस्से या दानें

जननांगों पर मस्से (जेनिटल वार्ट्स) होने का कारण ह्यूमन पैपीलोमा-वायरस (एचपीवी) है। यह पूरे विश्व में सबसे आम पाया जाने वाला यौनसंचारित रोग है। आपके जननांगों (लिंग, योनि या गुदा) पर एचपीवी संक्रमण हो सकता है, इसके साथ-साथ यह आपके मुंह के अंदर और गले में भी हो सकता है।

एचपीवी से संक्रमित अधिकांश लोगों को इसका पता नहीं चलता क्योंकि उन्हें मस्से या दाने होने का पता नहीं होता। फिर भी संक्रमित व्यक्ति से यह दूसरों को लग सकता है।

जननांग पर हुए मस्सों का कोई इलाज नहीं है। या तो वे अपने-आप ठीक हो जाते हैं अथवा इन्हें दबाने के लिए आपको उपाय तलाशने होते हैं।

जननांग पर मस्से कैसे होते हैं?

असुरक्षित मुख, यौन और गुदा मैथुन करने से आपको जननांग पर मस्से हो सकते हैं। साथ ही यह विषाणु किसी ऐसे व्यक्ति के सेक्स ट्वाय का प्रयोग करने से भी आपको हो सकता है, जिसके जननांग पर मस्से तो नहीं हैं किंतु वह ह्यूमन पैपीलोमावायरस से संक्रमित है।

साथ-साथ नहाने, एक ही तौलिया, प्याले या चम्मच, कांटे आदि का प्रयोग करने से यह आपको नहीं लगता हैं, न तो यह तरण ताल (स्वीमिंग पूल) में तैरने या टॉयलेट सीट का प्रयोग करने से होता है।

जननांग पर होने वाले मस्सों (जेनाइटल वार्ट्स) के लक्षण क्या हैं?

जननांग पर होने वाले मस्सों से बचने के लिए आप निम्नलिखित उपाय कर सकते हैं-

1. टीके लगवाएं

2. जेनाइटल वार्ट्स, जिस विषाणु, ह्यूमन पैपीलोमा-वायरस (एचपीवी) के कारण होता है, उससे प्रतिरक्षा के लिए टीके उपलब्ध हैं।

ऐसे 40 प्रकार के एचपीवी जिनके कारण जेनिटल वार्ट्स होते हैं, इनमें से केवल 4 सबसे आम एचपीवी के खिलाफ ये टीके सुरक्षा प्रदान करते हैं। महिलाओं और लड़कियों के लिए दो टीके - सर्वारिक्स और गार्डासिल, उपलब्ध हैं। गार्डासिल सभी चार प्रकार के एचपीवी से सुरक्षा प्रदान करता है, इसकी तुलना में सर्वारिक्स केवल दो प्रकार के एचपीवी से सुरक्षा प्रदान करता है। पुरुषों और लड़कों के लिए केवल गार्डासिल उपलब्ध है। लड़कियां एवं लड़के दोनों ही इन टीकों को 9 से 26 वर्ष की उम्र के बीच लगवा सकते हैं।

3. हमेशा कंडोम का प्रयोग करें।

कंडोम का प्रयोग करने से आपको जेनिटल वार्ट्स होने या उनके फैलाने का जोखिम कम हो सकता है। हालांकि उनसे पूरी तरह जोखिम खत्म नहीं होता, क्योंकि जेनिटल वार्ट्स उन जगहों पर भी हो सकते हैं जो कंडोम से नहीं ढकी होती हैं।

4. कम साथियों के साथ यौन संबंध बनाएं।

आपको जेनिटल वार्ट्स होने का जोखिम उतना ही बढ़ता जाता है, जितने अधिक आपके यौन संबंध बनाने वाले साथी होते हैं- यौन संबंध बनाने वाले साथियों की संख्या के साथ-साथ यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपके पूरे जीवन काल में आपके कितने यौन संबंध बनाने वाले साथी रहे हैं।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम

होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

दांत दर्द में पाएं राहत

दांत में कैविटी की शिकायत और दर्द होना आम है। लेकिन यदि दांत में होने वाला दर्द लंबे समय तक बना रहे तो यह परेशानी का कारण बन सकता है। दांतों के दर्द या फिर अन्य परेशानी होने में बहुत अंतर होता है।

दांत के दर्द में बहुत परेशानी होती है, इस दर्द के होने के कई कारण हो सकते हैं। कई बार कुछ गलत खाना भी दांत दर्द का कारण बन जाता है। दांतों की ठीक से सफाई न होने या कीड़ा लगने से भी दांतों में दर्द की समस्या हो जाती है। दांतों में संक्रमण भी दर्द का कारण हो सकता है। अक्सर लोग दांत दर्द होने पर एलोपैथिक दवाईयों का सेवन करते हैं, लेकिन इस दर्द से राहत के लिए कई अन्य घरेलू उपचार भी हो सकते हैं।

एलोपैथिक दवाओं का सेवन आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है। ऐसे में इस समस्या से राहत पाने के लिए आपको घरेलू नुस्खों को अपनाना चाहिए। घरेलू नुस्खे नुकसानदेह नहीं होते और एलोपैथिक दवाओं के मुकाबले ज्यादा फायदेमंद होते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बताते हैं दांत दर्द में आराम देने वाले ऐसे ही कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में।

सरसों का तेल

दांतों में दर्द की समस्या रहने पर आप नियमित रूप से सरसों के तेल में हल्दी और नमक मिलाकर अंगुली से दांतों पर रगड़ें, फायदा मिलेगा। यदि ज्यादा दर्द हो रहा है तो तुरंत राहत पाने के लिए 15 मिनट तक लगातार मालिश करें। यदि आपके दांत में दर्द नहीं भी है, तो सरसों के तेल और नमक की मालिश से आपके दांत हमेशा के लिए स्वस्थ रहेंगे।

हींग

हींद दांतों के दर्द से तुरंत राहत देती है। हींग को मौसंबी के रस में भिगोने के बाद दर्द वाले दांत के पास रखें। मौसंबी न होने पर आप हींग को नींबू के रस में भी डुबो सकती हैं। ऐसा करने से आपको कुछ देर बाद दांत दर्द में आराम मिलेगा।

बर्फ

बर्फ दर्द वाली जगह को सुन्न करने में मदद करता है। यदि आप दर्द वाले दांत पर कुछ समय के लिए बर्फ रखेंगे तो आपको राहत मिलेगी। यदि आपके दांत में खाली होने के कारण दर्द हो रहा है, तो बर्फ न रखें। ऐसे में बर्फ का टुकड़ा रखना ज्यादा परेशानी भरा हो सकता है।

लौंग

लौंग का सेवन या लौंग का तेल दांत दर्द में बहुत ही असरदार होता है। जिस दांत में दर्द हो रहा है, उस पर लौंग का तेल लगाने से वैक्टीरिया के असर को कम किया जा सकता है। दरअसल, दांतों में कई बार बैक्टीरिया जम जाते हैं और ये दर्द का कारण होता है।

प्याज

आमतौर पर सलाद के रूप में खाई जाने वाली प्याज एक अच्छे दर्द निवारक का भी काम करती है। दर्द होने पर प्याज का सेवन या प्याज का रस लगाने से राहत मिलती है। कच्ची प्याज के सेवन से मुंह घाव और बैक्टीरिया आदि खत्म हो जाते हैं।

लहसुन

लहसुन की एक कली को सेंधा नमक के साथ पीसकर दर्द वाले दांत में लगाने से दर्द में राहत मिलती है। यदि आप इसे पीस भी न सकें तो लहसुन की कली को दर्द वाले दांत के ऊपर रखने से आराम मिलेगा।

तंबाकू

अक्सर देखा जाता है कि जो लोग तंबाकू का सेवन करते हैं, उन्हें दांत दर्द की शिकायत कम होती है। तंबाकू में नमक मिलाकर इस पाउडर से रोजाना ब्रश करने से दांतों में दर्द की शिकायत नहीं रहती।

गर्म पानी से सेंक

यदि आप कोई प्रयोग नहीं करना चाहते, तो दर्द वाली जगह पर गर्म पानी के सेंक से आराम मिलेगा। आप चाहे तो गर्म पानी से गार्गल भी कर सकते हैं। गर्म पानी से भाप लेने से भी दांतों के दर्द को दूर करने में मदद मिलती है। गर्म पानी हल्का नमक डालना फायदेमंद रहेगा।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

« बच्चों में हृदय रोग लक्षण
« दूध पीने में तकलीफ « सांस तेज चलना
« बार-बार सर्दी या निमोनिया
« वजन ना बढ़ना « शरीर में नीलापन
« दिल की धड़कन तेज या धीमी होना
« पैरों में सूजन « जल्दी थक जाना

सुविधाएं :- नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एएसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एंजियोप्लास्टी, दिल की धड़कन की समस्याओं का ईलाज, पल्मोनरी हाईपरटेंशन, फीटल इकोकार्डियोग्राफी, बच्चों की हृदय सर्जरी का सुझाव, कार्डियोमायोपैथी

डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी
एम.डी., एफ.एन.बी. (पीड कार्डियो)
शिशु एवं बाल हृदय रोग विशेषज्ञ

CHILD HEART CLINIC
101-ए, पहली मंजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग, 18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियों के सामने, इंदौर
समय : दोपहर 2 से शाम 6 बजे तक (रविवार बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरूवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर, कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन

09425314455
Email : drravirt@gmail.com

एक अद्‌भुत अनुभव

जंगल के गहरे साये,
चमकती आँखों,
शाहाना चाल और
कुदरत का शानदार
शाहकार।
वन विहार, भोपाल
एक राष्ट्रीय उद्यान,
शहर के बीच।

एक अछूता एहसास

मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

D76668

परीक्षा से डर कैसा

इन दिनों लगभग आप सभी परीक्षा में व्यस्त होंगे या इसकी तैयारियाँ कर रहे होंगे। परीक्षा के दिनों में टेलीविजन के सीरियल देखने का मन होता है। इसी बीच होली भी आएगी और जिन स्टुडेंट्स का रंगों से खेलने का मन होता है, वे खूब रंग और गुलाल खेलेंगे।

कुछ विद्यार्थियों को परीक्षा का डर ज्यादा होता है तो वे पूरे समय पढ़ाई में ही लगे रहते हैं। परीक्षा के दिनों में पढ़ाई को गंभीरता से लेना ठीक है पर परीक्षा तनाव नहीं बनना चाहिए। जो स्टूडेंट्स परीक्षा के दिनों में तरोताजा रहते हैं और अपनी तैयारी पर विश्वास रखते हैं वे अच्छा स्कोर कर जाते हैं। परीक्षा का ज्यादा टेंशन होने पर परीक्षा हॉल में भी चीजों के भूल जाने का डर रहता है। इसलिए ज्यादा अच्छा तो यह है कि परीक्षा को आने दो और अपनी तैयारी पूरी रखो।

जितनी भी तैयारी करें आत्मविश्वास से करें। कुछ कठिन होने के कारण छूट भी रहा हो तो उसमें अपनी मेहनत जाया न करें। क्योंकि इस तरह ऐसा भी हो सकता है कि आप 10 नंबरों के लिए शेष 90 नंबरों से खिलवाड़ कर रहे हों। ऐसी स्थिति में आपको जो मैटर ईजी लगे उसे और अच्छे से तैयार करें, परीक्षा में उन प्रश्नों के आने पर आप उसे किस तरह हल करें, उसका प्रस्तुतीकरण कैसा हो। इस पर ध्यान दें। तो काफी हद तक संभावना है कि कोई कठिन प्रश्न आने पर आपको छोड़ना भी पड़े तो यह अतिरिक्त तैयारी उसे काफी हद तक कवर कर लेगी।

ठीक है ना दोस्तो वैसे भी थोड़ी देर के लिए सकारात्मक होकर सोच लें कि मैरिट में आने वाले छात्रों को भी 100 में से 100 मार्क्स तो आते नहीं हैं। अतः एकदम परफैक्ट होने के चक्कर में ऐसा न हो कि जो हमें आता हो वही न कर पाएँ। इन बातों को ध्यान रखते हुए पूरे आत्मविश्वास के साथ पेपर देने जाएं और सफलता पाएं।

Reg. No. 3883

COMFORT DENTAL CLINIC

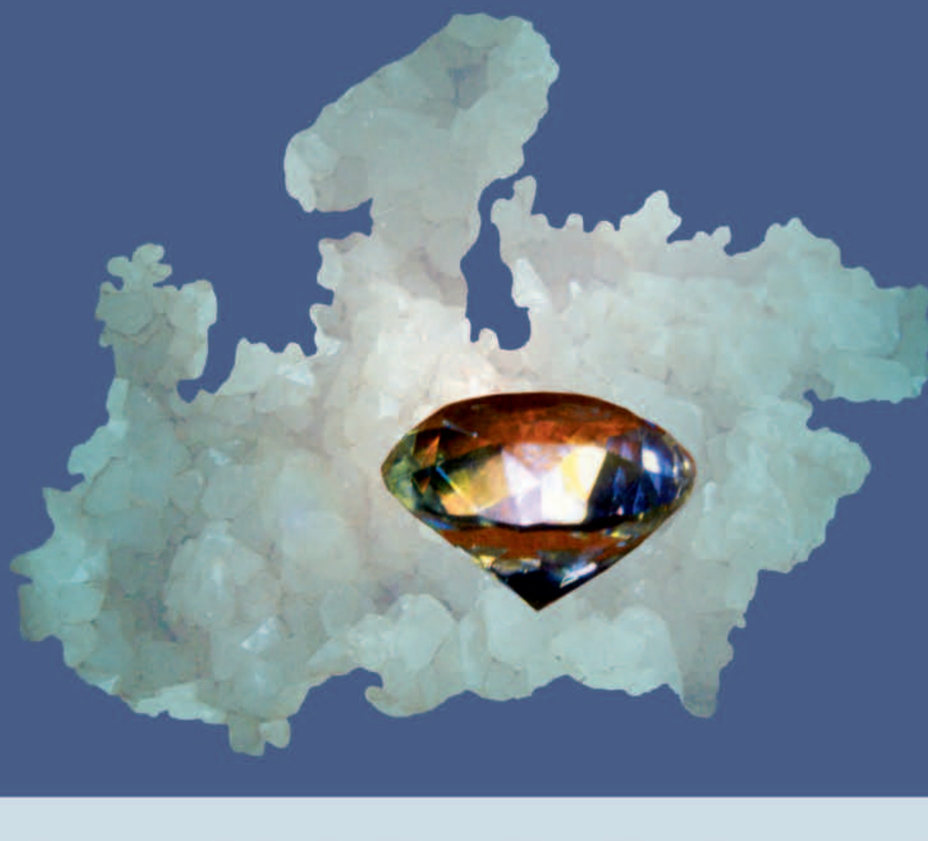
Dr. Arti Chouhan
(BDS)

हमारी विशेषताएं :
- दांतों की सफाई
- पायरिया का सफल इलाज
- बत्तीसी लगवाना
- फिक्स दांत
- स्माइल डिजाइनिंग
- दाँतों में मसाला भरवाना
- तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
- रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
- तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
- मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना

Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5.pm to 9.00pm
E-mail : artichouhan510@gmail.com
Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE
M. 8109632795

हीरे सा मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश



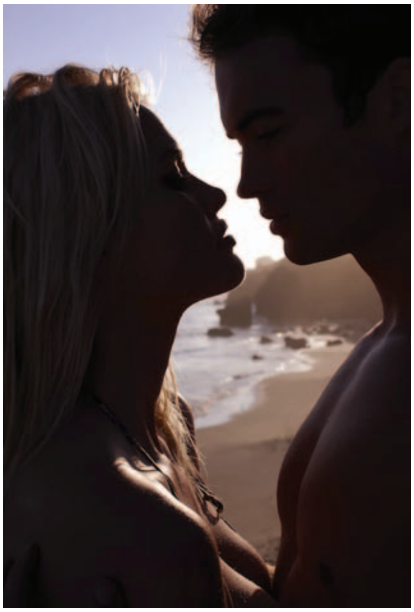
मध्यप्रदेश की धरती को रत्नगर्भा यूं ही नहीं कहा जाता। हमारा प्रदेश खनिज संपदा के मामले में देश के अग्रणी राज्यों में से एक है। हीरे के उत्पादन में जहां राज्य का एकाधिकार है वहीं इसे एशिया की एकमात्र ताम्र अयस्क की खुली और मैंग्नीज की सबसे बड़ी कार्यरत खदान वाले राज्य का भी गौरव प्राप्त है। इसके अलावा मुख्यतः इस्पात उद्योग में काम आने वाला डोलोमाइट, उर्वरक उद्योग का राक फास्फेट, एल्युमीनियम का बाक्साइट और डायस्पोर पायरोफिलाइट, चूना पत्थर, फायरक्ले, कोयले और स्लेट जैसे खनिजों के उत्पादन में भी हमारा प्रदेश अगली कतार में है। अलग-अलग किस्मों के संगमरमरी सजावटी पत्थर के साथ कोयले की परतों के बीच पाई जाने वाली प्राकृतिक गैस जिसे कोल बेड मीथेन कहा जाता है, पर आधारित उद्योग राज्य के नये उज्ज्वल संभावना वाले क्षेत्र हैं।

नई उम्मीदों का साथ

मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

D76668



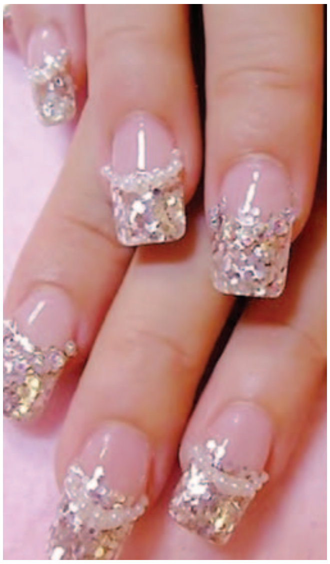
धूप सेकने से बढती है सेक्स ड्राइव की क्षमता

धूप से न सिर्फ विटामिन डी मिलता है बल्कि इससे सेक्स ड्राइव में भी इजाफा होता है। एक शोध में पता चला है कि धूप सेक्स ड्राइव के लिए जिम्मेदार टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के अधिक बहाव में इजाफा करता है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऑस्ट्रिया की मेडिकल यूनिवर्सिटी में हुई एक रिसर्च के अनुसार धूप सेकने से पुरूषों के सेक्स ड्राइव में इजाफा होता है।

शोध में पता लगा कि जिन लोगों के खून में विटामिन डी की मात्रा अधिक थी, उनमें सेक्सुअल हार्मोन टेस्टेस्टेरोन की मात्रा भी ज्यादा पायी गई। शोधकर्ताओं के अनुसार एक घंटे की धूप सेकने से टेस्टेस्टेरोन के स्तर में 69 प्रतिशत का इजाफा होता है।

जानिए, क्या है नाखूनों के दोबारा उगने का राज

चूहों के नाखून की कोशिकाओं पर चमकीली प्रोटीन और अन्य चीजों से चिह्न लगाए थे। शोध पत्रिका 'प्रोसीडिंग्स ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज' के ताजा अंक में प्रकाशित इस शोध-पत्र के अनुसार, इनमें से अधिकांश कोशिकाएं कई बार विभाजित हो गई और उन पर लगी चमकीली चीजें और अन्य चिह्न विभाजित कोशिकाओं में विलीन हो गई। नाखून की ज़डों से सटी हुई कुछ लचीली कोशिकाओं पर लगे ये चमकीले पदार्थ और चिह्न हालांकि नष्ट नहीं हुए, क्योंकि ये कोशिकाएं विभाजित नहीं हुई या बहुत ही धीरे-धीरे विभाजित हुई। अनुसंधानकर्ताओं ने इसके बाद पता लगा लिया कि बेहद धीमी गति से विभाजित होने वाली ये स्टेम कोशिकाएं ही नाखूनों और उससे संलग्न त्वचा के पुनर्विकसित होने में मदद करती हैं।



अंडाशय एवं आँत के कैंसर रोगियों के लिए सौगात

हाइपेक - एक आधुनिक वैज्ञानिक इलाज !!

ऑपरेशन के दौरान कैंसर की गांठ से निकली हुई कैंसर की कोशिकाएं शरीर की कोशिकाओं में उलझ जाती है और बाद में वही कोशिकाएं बढ़त करती हैं। शरीर की कोशिकाओं के अंदर फंसे होने के कारण रक्त द्वारा दी जाने वाली कीमोथैरेपी वहां तक नहीं पहुँच पाती हैं और कई बार रोग बढ़ता जाता है।

इसे ध्यान में रखते हुए, नई विधा को उपयोग में लाया जाने लगा जिससे अपेक्षाकृत 2 से 3 गुना बेहतर परिणाम मिलने लगे।

इस ऑपरेशन द्वारा आँखों देखी बीमारी को पूर्णतः निकाला जाता है और फिर कीमोथैरेपी को कम्प्यूटरीकृत मशीन द्वारा पेट के अंदर घुमाया जाता है। इस तकनीक को अब अमेरिका एवं यूरोप के कई देशों में मान्यता मिल चुकी है।

यह तथ्य भी सामने आया है कि ऑपरेशन के दौरान यदि बीमारी का अंश छूट जाए तो भी रक्त द्वारा दी जाने वाली कीमोथैरेपी का उस पर असर कम हो जाता है एवं पुनः बीमारी होने की संभावना अधिक हो जाती है। इसलिए बीमारी को पूर्णतः निकालने का प्रयास ही एकमात्र उद्देश्य होना चाहिए।

यदि आपके मरीज़ में कीमोथैरेपी का असर नहीं हो रहा है या इलाज के बाद बीमारी पुनः बढ़ गई है तो यह तकनीक उनके लिए उपयोगी हो सकती है।

इस तकनीक द्वारा स्टेज 3/4 के मरीज़ भी लाभान्वित हो सकते हैं बस आवश्यकता है सही मरीज़ में, सही समय पर, सही इलाज का उपयोग करने की।

साइटोरिडक्टिव सर्जरी एवं हाइपेक द्वारा लाभान्वित कैंसर

- आँत के कैंसर
- अपेंडिक्स के कैंसर
- अंडाशय के कैंसर
- मीसोथिलियोमा
- पेरिटोनियल कैंसर
- म्यूसिनस ट्यूमर
- आमाशय के कैंसर
- सार्कोमा

डॉ. अश्विन रांगोले

कैंसर - विशेषज्ञ एवं शल्य चिकित्सक, थोरेसिक सर्जन, हाइपेक सर्जन
सी.एच.एल. सी.बी.सी.सी. कैंसर अस्पताल, इन्दौर

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करे :-

फेलोशिप एवं विशेषज्ञता :

- टाटा मेमोरियल अस्पताल (कैंसर शल्य क्रिया)
- नेशनल कैंसर सेंटर (जापान) - "फेफड़े के कैंसर की शल्य क्रिया"
- जुन्टेन्डो युनिवर्सिटी अस्पताल, जापान "आहार नली की शल्य चिकित्सा"
- वांशिगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका - "पेट के कैंसर की जटिल शल्य क्रिया एवं हाइपेक"

सी.एच.एल हॉस्पिटल

समय - सुबह 10 से दोप. 3 बजे तक
ए.बी. रोड, एल.आई.जी चौराहा, इन्दौर

ग्लोबल कैंसर हब

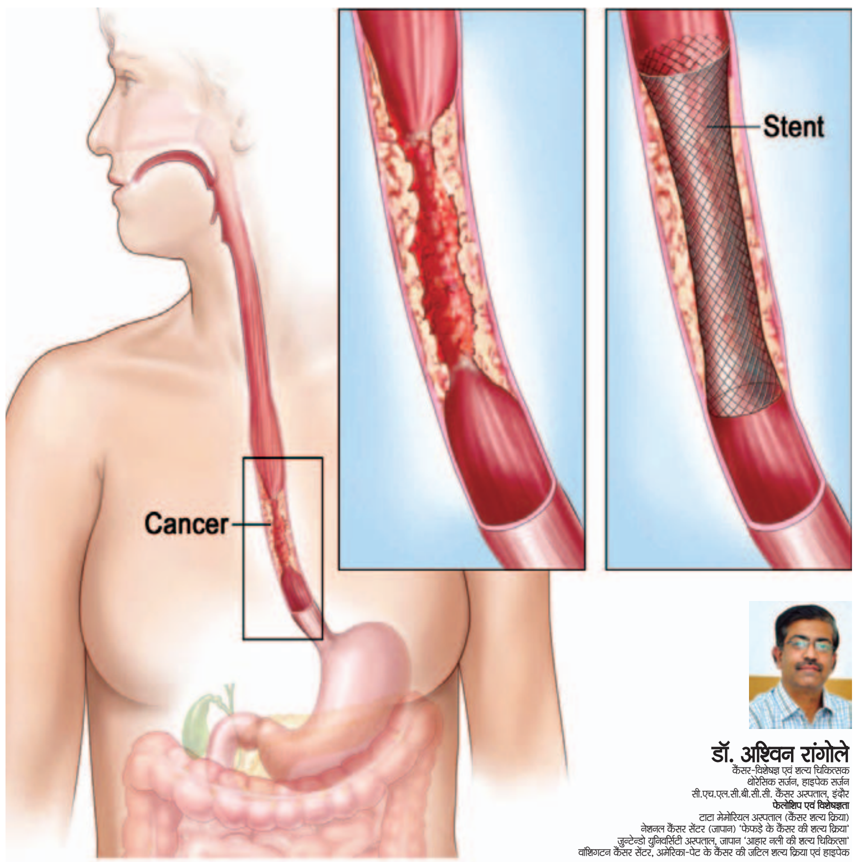
समय - शाम 5 से 6
563-ए, महालक्ष्मी नगर, बॉम्बे हॉस्पिटल, इन्दौर

Email : info@globalcancerhub.com, Website : www.globalcanerhub.com

Mob.: 93016-76700, 97130-13097

आहार नली कैंसर निदान एवं इलाज

भारत में तंबाकू एवं शराब का सेवन निरंतर बढता जा रहा है और यही कारण है कि हमारे यहां आहार नली एवं मुख, गले, फेफड़े के कैंसर बढ़ते जा रहे है।



डॉ. अश्विन रांगोले
कैंसर-विशेषज्ञ एवं शल्य चिकित्सक
थोरेसिक सर्जन, हाइपेक सर्जन
सी.एच.एल.सी.बी.सी.सी. कैंसर अस्पताल, इंदौर
फेलोशिप एवं विशेषज्ञता
टाटा मेमोरियल अस्पताल (कैंसर शल्य क्रिया)
नेशनल कैंसर सेंटर (जापान) 'फेफड़े के कैंसर की शल्य क्रिया'
जुन्टेन्डो युनिवर्सिटी अस्पताल, जापान 'आहार नली की शल्य चिकित्सा'
वांशिगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका-पेट के कैंसर की जटिल शल्य क्रिया एवं हाइपेक

आहार नली का कैंसर मुख्यतः तीन हिस्सों में विभाजित किया जाता है-

(1) गले एवं छाती का ऊपरी हिस्सा
(2) छाती के मध्यभाग में
(3) छाती के निचले एवं आमाशय के समीप

आहार नली के कैंसर के मुख्य लक्षण है :- खाना निगलने में तकलीफ, आवाज में अंतर, गले में गांठ के साथ, खाने में अटकना् , बार-बार खाने के बाद उल्टी होना आदि।

यदि इस प्रकार के लक्षण 10-15 दिनों से अधिक रहते है तो आहार नली की जांच (एंडोस्कोपी) कराना आवश्यक है जिससे आहार नली में होने वाले किसी भी प्रकार के छाले या गठान का निदान किया जा सके।

चूंकि आहार नली शरीर के तीन मुख्य भागों से गुजरती है (गला, छाती, पेट) इसलिए इसका इलाज भी भिन्न प्रकार का होता है।

इस प्रकार के कैंसर के इलाज की मुख्यतः दो विधाएं होती हैं-

शल्य क्रिया या रेडिएशन (सिकाई)। इसके साथ ही यदि बीमारी आहार नली की परिधि से बाहर होती है तो दवाओं (कीमोथेरेपी) द्वारा इसे पहले सिकुड़ा जाता है और इसके बाद शल्य क्रिया / सिकाई का इलाज किया जाता है।

आहार नली की शल्य क्रिया

इसमें यह आवश्यक है कि मरीज की हेल्थ अच्छी हो एवं फेफड़े ठीक तरह से काम कर रहे हों (शल्य क्रिया के दौरान आहार नली को उसके पास की चर्बी एवं गठानों (लिम्फ नोड्स) के साथ निकाला जाता है एवं आमाशय को गले में आहार नली के बचे हुए हिस्से से जोड़ा जाता है। यह आवश्यक है कि सर्जन इस प्रकार की शल्य क्रिया में निपुण है) एवं लिम्फ नोड्स को पूरी तरह से निकालें। चूंकि आहार नली तीन संभागों से गुजरती है इसलिए, शल्य क्रिया भी जटिल होती है और कुछ दुष्परिणाम होने का भी रिस्क होता है। मगर फिर भी इस प्रकार की शल्य क्रिया से पूरी तरह ठीक होने की संभावना अधिक होती है इसलिए यदि मरीज की शारीरिक हालत अच्छी है तो इस प्रकार के इलाज से मरीज पूरी तरह लाभन्वित हो सकते हैं।

इसके अलावा रेडिएशन (सिकाई) एक विद्या है, जिससे ऊपरी आहार नली के कैंसर का इलाज किया जा सकता है।

यदि किसी को उपरोक्त लक्षण दिखाई दे तो तुरंत, पेट रोग विशेषज्ञ (एंडोस्कोपी विशेषज्ञ) से सम्पर्क करना चाहिए।

रोज खाएं टमाटर, प्रोस्टेट कैंसर से छुटकारा पाएं

जो व्यक्ति सप्ताह में दस से ज्यादा टमाटर खाता है उसे प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा 18 प्रतिशत कम रहता है। यह जानकारी एक अनुसंधान में सामने आई है। इस निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए ब्रिस्टोल विश्वविद्यालय और आक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के अनुसंधानकर्ताओं ने प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित 50 और 69 वर्ष की उम्र के 1,806 लोगों की खुराक और जीवनशैली पर ध्यान दिया और उसकी 12005 कैंसर मुक्त लोगों के साथ तुलना की। अध्ययन में प्रोस्टेट कैंसर की 'आहारीय तालिका' विकसित की जिसमें आहारीय अवयवों सेलेनियम, कैलसियम और वैसे खाद्य पदार्थ जिसमें लाइकोपिन की प्रचुरता होती है, शामिल किया गया। यह पाया गया कि जिन लोगों ने इन तीन आहारीय अवयवों को खाने में शामिल किया उनमें प्रोस्टेट कैंसर की आशंका कम पाई गई। टमाटर और उसके उत्पाद जैसे टमाटर का जूस और पकाए हुए बीन सबसे ज्यादा गुणकारी पाए गए। 10 भाग से ज्यादा खाने वाले पुरुषों में बीमारी होने का खतरा 18 प्रतिशत कम पाया गया।

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

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

बतायें जरूरी बातें जब बच्चा हो घर पर अकेला

वर्तमान एकल परिवार की संख्या बढ़ रही है और ज्यादातर घरों में पति-पत्नी दोनों काम करते हैं। ऐसे में घर में तीसरा मेहमान यानी बच्चा होने के बाद प्रोफेशनल लाइफ प्रभावित होती है। लेकिन धीरे-धीरे आपका बच्चा बड़ा होता है और आपको लगता है अकेले बच्चे को घर पर छोड़कर आप अपने काम से बाहर जा सकते हैं।

बच्चे को घर पर अकेले छोड़कर जाना किसी मुसीबत को बुलाने से कम नहीं है, लेकिन अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा समझदार हो गया है और वह अकेले घर पर रह सकता है तो कुछ जरूरी बातें बताकर अकेले उसे घर पर रख सकते हैं और अपने काम के लिए बाहर जा सकते हैं। तो बच्चे को घर पर अकेला छोड़ने से पहले उसे कुछ जरूरी बातें बताकर जायें।

इमर्जेंसी नंबर की जानकारी

बच्चे को घर पर अकेला छोड़ते समय सभी जरूरी नंबरों की एक लिस्ट रख कर जाइये। इस लिस्ट में आपका नंबर होने के अलावा सारे इमरजेंसी नंबर होने चाहिए जिससे जरुरत के समय आपके बच्चे आपको फोन मिलाकर स्थिति की जानकारी दे सकें। बच्चों को इमरजेंसी नंबरों के बारे में अच्छे से जानकारी दीजिए और उन्हें उसकी उपयोगिता की जानकारी दीजिए।

कमरे में लॉक न करें

अगर आप बाहर जा रहे हैं तो बच्चे को कमरे में लॉक करके बिलकुल भी न जायें। अगर आप बाहर हैं और बच्चे को घर में लॉक करके जा रहे हैं और आपके पीछे कोई दुर्घटना हो गई तो बच्चे के लिए मुसीबत हो सकता है। अगर घर में आग लग गई तो वह जल सकता है, इसलिए बच्चे को कभी लॉक करके न जायें।

बच्चों को कुछ जानकारी दें

बच्चों को घर में बंद करके जाने के बजाय उन्हें कुछ जानकारी दीजिए, उन्हें बताइये कि क्या करना सही है क्या गलत है। आपको अपने बच्चों को बताना चाहिये कि उन्हें घर से बाहर बेवजह नहीं निकलना चाहिये और इसके साथ जाते समय अपने पड़ोसियों को भी सूचित कर दें।

दरवाजा बंद रखना सिखाइये

जब मां-बाप घर में नहीं होते, तो चोरी की घटना होना आम बात होती है। घर पर बच्चों को अकेला छोडने से पहले उन्हें सिखाएं कि खुद को अंदर कैसे बंद रखा जाता है। दरवाजा कैस लॉक करना है और उसे कैसे खोलना है। ये सारी बातों को उनको सिखाएं।

किचन है खतरनाक

अगर आप बच्चे को घर में अकेला छोड़ रहे हैं तो किचन से उन्हें दूर रखिये। घर छोड़ते वक्त किचन बंद कर के जाना चाहिये। अगर बच्चों के लिए खाना बाहर रखना संभव है, तो रख दें। साथ ही गैस की वाल्व बंद करके ही जाएं। चाकू, छूरी को अंदर लॉक कर दें वरना बच्चे उसे खिलौना समझ कर खेलने लगते हैं और इससे चोटिल हो सकते हैं।

टीवी टाइम

बच्चे घर में होते हैं तो अपने मन की मर्जी चलाना चाहते हैं, उनकी नजर टीवी पर पहले पड़ती है। वह टीवी पर हर वह चीज देखना चाहते हैं, जो आप उन्हें देखने से मना करते हैं। इसलिए बच्चे को बता कर जायें कि उसे टीवी कब देखना चाहिए, और ऐसे चैनल लॉक करके जाइये जिससे बच्चे को गंदी शिक्षा और जानकारी मिलती हो। घर से पहले पूरी तरह सुनिश्चित कीजिए कि आपका बच्चा घर में पूरी तरह सुरक्षित है या नहीं। उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के बाद ही उसे घर में अकेला छोड़ें।

कॉफी के दीवाने ही समझे कॉफी की दीवानगी

कॉफी सिर्फ एक बेवरेज नहीं है, बल्कि एक लाइफस्टाइल बन गई है। आप सुबह खुद को जगाने के लिए, दिन भर नींद भगाने के लिए और किसी दोस्त या समवन स्पेशल से मुलाकात का बहाना बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं। कुल मिलाकर, हर रोज, हर सिचुएशन में आप कॉफी को याद करते हैं।

कॉफी, जिसके दीवानों की गिनती लगातार बढ़ती ही जा रही है, आसानी से उपलब्ध होने वाली चीज है। दुनिया के लगभग हर कोने में कॉफी पी जाती है। कॉफी लवर्स की अपनी एक जमात है। कुछ ऐसी बातें भी हैं जो सिर्फ कॉफी के दीवाने ही समझ सकते हैं। अगर आप भी उन्हीं दीवानों में से हैं तो आइये जानें वो कौन सी बातें हैं जो आपके सिवा और कोई नहीं समझ पाता।

दिन की शुरुआत बिना कॉफी के? न बाबा न!

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अपनी सुबह की शुरुआत सूरज को नहीं बल्कि कॉफी के मग को देखकर करते हैं। कॉफी मग उनकी सुबह का अलार्म होता है, जो उन्हें जगाता है। कॉफी की वो भीनी-भीनी खुशबू जब उनके पास पहुंचती है तो वो नींद और आलस छोड़ कर खुद-ब-खुद उठ कर बैठ जाते हैं।

सारे ब्रांड और टेस्ट की जानकारी

मार्केट में कितने ब्रांड की कॉफी मिलती है आपको ये जानना हो तो कॉफी के किसी दीवाने से पूछिये। वो आपको मार्केट में अवेलेबल कॉफी ब्रांड के नाम और टाइप बताने के साथ-साथ उनकी रेटिंग भी आसानी से बता देंगे। यानी आप कौन सी कॉफी लें और कौन सी नहीं, इस बात की सलाह आपको कॉफी लवर से बेहतर कोई नहीं दे पाएगा।

ये लत नहीं, लगाव है प्यारे!

आपके घर वाले, गर्लफ्रेंड, कलीग और फ्रेंड्स सभी इस बात के लिए आपके पीछे पड़े रहते हैं कि आपको कॉफी की लत लग गई है। आपके जानने वाले लोग अक्सर आपको 'कॉफी पीने के नुकसान' नाम के आर्टिकल में टैग करते रहते हैं। लेकिन आपकी नजर में ये सब नादान हैं! दरअसल, सब आपके कॉफी के लगाव को कॉफी की लत समझ बैठे हैं।

क्या है आपका टेस्ट

आप अपने किसी भी दोस्त को लेकर अपने एरिया के किसी भी कैफे में चले जाएं, आपकी शक्ल देखते ही वेटर आपकी पसंद की कॉफी का ऑर्डर ले आएगा। आप अपनी कॉफी के स्टाइल के लिए इतने पर्टिक्यूलर हैं कि कैफे में जो शख्स आपका ऑर्डर तैयार करता है उसे सब याद हो चुका है कि आपकी कॉफी कितनी हार्ड, कितनी शुगर वाली और उसमें कितनी क्रीम होती 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

नेशनल होम्योपैथिक सेमिनार

श्री गुजराती समाज, इन्दौर द्वारा संचालित श्रीमती कमलाबेन रावजी भाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक महाविद्यालय अस्पताल एवं रिसर्च सेन्टर द्वारा आनन्द मोहन माथुर सभागृह, इन्दौर में तृतीय नेशनल होम्योपैथिक सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि केन्द्रीय होम्योपैथिक परिषद् नई दिल्ली के अध्यक्ष डॉ. रामजी सिंह ने कहा कि हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी होम्योपैथी के विकास के लिए सराहनीय प्रयास कर रहे है।

डॉ. रामजी सिंह का स्वागत करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

डॉ. ललित वर्मा जी का स्वागत करते हुए डॉ. एस.पी. सिंह।

डॉ. एस.एम. सिंह जी का स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

नेशनल होम्योपैथिक सेमिनार में संबोधित करते हुए डॉ. रामजी सिंह (अध्यक्ष, केंद्रिय होम्योपैथिक परिषद, नई दिल्ली)।

नेशनल होम्योपैथिक सेमिनार में उपस्थित श्रोतागण।

कैसे बनाएं त्वचा को रेशमी और कोमल

सुंदरता में सबसे ज्यादा योगदान होता है साफ और चमचमाती त्वचा का। हम सभी मुलायम और चिकनी त्वचा के साथ पैदा होते हैं, पर वक्त गुजरने के साथ हमारी त्वचा का टेक्सचर खराब हो जाता है, खास तौर पर चेहरे की त्वचा पर असर जल्दी आता है। चेहरे की त्वचा की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए क्या-क्या करें, आइये जानते हैं-

त्वचा की समस्याएं

चेहरे की त्वचा की सबसे आम समस्या है-मुंहासे। युवावस्था में यह समस्या सबसे ज्यादा होती है। वक्त बीतने के साथ मुंहासे तो चले जाते हैं, लेकिन निशान छोड़ जाते हैं। इसलिए उपचार से ज्यादा जरूरी है कि उन्हें होने से रोका जाए। त्वचा की सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए, अच्छी कंपनी के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें और कॉस्मेटिक का उपयोग कम से कम करें। 'जिन लोगों में मुंहासों की समस्या अधिक होती है उनके शरीर में इंसुलिन का स्त्राव औसत से अधिक होता है। इसके लिए जरूरी है कि अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।' आंखों के आसपास मौजूद डार्क सर्कल चेहरे की सुंदरता में ग्रहण लगा देते हैं। यहां की त्वचा बहुत पतली और नाजुक होती है, इसलिए जल्दी ही काली पड़ जाती है। यहां झुर्रियां भी अधिक पड़ती हैं। इस स्थान की त्वचा की सुंदरता और सुरक्षा के लिए जरूरी है कि पर्याप्त रोशनी में पढ़ा जाए, संतुलित भोजन और पर्याप्त नींद ली जाए।

त्वचा की सेहत का रखें ख्याल

चेहरे की त्वचा बहुत नाजुक होती है। दाग-धब्बे दूर करने और चेहरे को निखारने के लिए जो प्रोडक्ट बाजार में मिलते हैं। वह पिगमेंटेशन को दूर नहीं करते, सिर्फ त्वचा को ब्लीच कर देते हैं। पहले अपनी त्वचा के प्रकार और उसकी समस्याओं को समझें उसके बाद ही कॉस्मेटिक खरीदें। हर्बल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल ज्यादा करें।

कई अध्ययनों में यह तथ्य उभर कर आया है कि व्यायाम और योग से शरीर में रक्त का संचरण बढ़ता है, तनाव कम होता है, जिससे त्वचा में निखार आता है और त्वचा की कई समस्याएं दूर हो जाती हैं। डायटीशियन सुहासिनी अग्रवाल कहती हैं, 'त्वचा की रंगत और स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों, मौसमी फलों, मेवों और दही को शामिल करें और जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक, अधिक तैलीय और मसालेदार भोजन से बचें। ग्रीन टी का सेवन बहुत लाभदायक होता है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो सुंदर त्वचा के लिए वरदान हैं।' पानी और ताजे फलों का जूस त्वचा की नमी बनाए रखने में मददगार है। सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड़कर पीने से पेट साफ रहता है, टॉक्सिन शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

Dr. Rashmi Bansal Agrawal B.Sc., B.D.S. (Dental Surgeon)
Dr. Rashmi's DENTAL CLINIC
हमारी विशेषताएं :
• दांतों की सफाई
• पायरिया का सफल इलाज
• बत्तीसी लगवाना
• फिक्स दांत
• स्माइल डिजाइनिंग • दाँतों में मसाला भरवाना
• तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज • Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
• पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
• मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
• तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
• मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना
Time : Morning 11.00 am to 12.30 pm, Evening 6.pm to 8.30pm
E-mail : rashmi.bansal2211@gmail.com
Shop No. 05, R-1, Mahalaxmi Nagar, Opp. Bombay Hospital, INDORE M. 9754007077

मेटाबोलिक डिसऑर्डर नजरअंदाज न करें

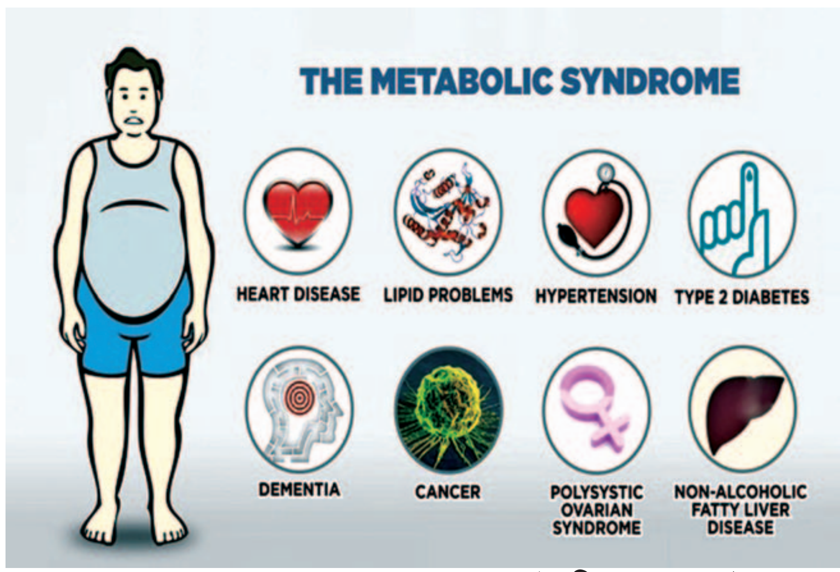
क्या आपके शरीर में पोषक तत्व उचित मात्रा में बन रहे हैं? क्या आहार का पोषक तत्व में परिवर्तन सही तरह से हो पा रहा है? कहीं आपके शरीर में शर्करा अधिक या इन्सुलिन कम तो नहीं हो रही? क्या प्रोटीन उचित मात्रा में बन रहा है? यदि इस तरह की कुछ भी परेशानी है तो उसे हल्के में न लें, क्योंकि यह मेटाबोलिक डिसऑर्डर यानी चयापचय विकार के कारण हो सकता है।

हमारा शरीर सही तरह से काम करे, इसके लिए जरूरी है कि खाया गया आहार सही तरीके से ऊर्जा में बदले। शरीर द्वारा आहार को ऊर्जा में बदलने की जो पूरी प्रक्रिया की जाती है, उसे मेटाबोलिज्म यानी चयापचय प्रक्रिया कहते हैं।

हमारा आहार प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा से युक्त होता है। हमारे पाचन तंत्र में कुछ ऐसे रसायन होते हैं, जो खाने को शरीर के भीतर ही शर्करा और एसिड में बदलते हैं। शरीर यह ईंधन या तो तुरंत इस्तेमाल कर लेता है या फिर इस ऊर्जा को शरीर के ऊतकों, जिगर, मांसपेशियों और शरीर में वसा के रूप में जमा कर लेता है। जब इस प्रक्रिया को असामान्य रासायनिक प्रतिक्रियाएं बाधित करने लगती हैं तो चयापचय विकार पनपने लगता है। ऐसा होने पर व्यक्ति के स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक तत्व या तो जरूरत से अधिक मात्रा में बनने लगते हैं या अत्यंत कम मात्रा में बनते हैं।

क्या हैं इसके दुष्परिणाम

हमारे शरीर में होने वाली चयापचय प्रक्रिया के बिगड़ने से विभिन्न तरह के रोगों से ग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। यही नहीं, अलग-अलग उम्र में चयापचय विकार से होने वाले रोग भी भिन्न हो सकते हैं। इन रोगों के लक्षण, कारण और इलाज भी रोग व उसकी स्थिति पर ही निर्भर करते हैं। हालांकि चयापचय प्रक्रिया के सुचारु रूप से कार्य न करने से होने वाली अधिकांश बीमारियों के इलाज संभव हैं।



कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं

- डायबिटीज
- थायराइड की परेशानी
- यूरिक एसिड बढ़ना
- लिपिड विकार
- गुर्दे और अग्नाशय से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएं

बचाव के लिए क्या करें

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। सोने-जागने का समय निर्धारित करें और पूरी नींद लें। नियमित व्यायाम या वॉकिंग/जॉगिंग करें।
- संतुलित आहार लें। अपने लिए जरूरी संतुलित आहार के बारे में आप स्वयं तय न कर पा रहे हों तो एक बार डायटीशियन से मिल कर जरूरी सलाह ले लें।
- सेहत संबंधी परेशानियों को नजरअंदाज न करें और डॉक्टर से मिल कर जरूरी उपचार कराएं।
- आपको डायबिटीज, बीपी जैसी कोई स्वास्थ्य संबंधी स्थाई समस्या है तो उसके लिए ली जाने वाली दवाओं को कभी नजरअंदाज न करें।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक
डॉ. पंकज वर्मा
M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery
M.8889939991
Email : drpankajverma08@gmail.com

विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रूकावट, हर्निया, प्रोस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन
क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर
समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

बीते कल से सीखिए सेहतमंद रहिए

आज पहले की तुलना में न सिर्फ बीमारियां बढ़ रही हैं बल्कि कौन-सी उम्र में क्या बीमारी होगी, इसका फर्क भी मिट रहा है। इसके लिए काफी हद तक हमारी जीवनशैली और खानपान में आ रहा बदलाव जिम्मेदार है। कैसे अपने बीते कल से सीखकर हम अपना आज सेहतमंद बना सकते हैं, जानें...

आज आठ साल का बच्चा शुगर का मरीज है...छह महीने की बच्ची कैंसर से जूझ रही है..तीस साल की महिला जोड़ों के दर्द से परेशान है...कभी सोचा है कि कल ऐसा क्यों नहीं था? कारण एकदम साफ है। समय की अंधी दौड़ में भागते-भागते हम पीछे मुड़कर देखना और सोचना भूल गए हैं। अगर हम ऐसा करते तो यकीनन जान पाते कि हमारी लगभग हर चीज में औषधीय गुण छिपे हैं। जरूरत है तो सिर्फ उस ओर रुख करने की। तो चलिए गौर करते हैं कुछ ऐसे ही बिंदुओं पर...

मोटा अनाज है जरूरी

क्या कभी सोचा है कि हमारे दादा-दादी के जमाने में ये मल्टीग्रेन आटा, मसाला ओट्स सरीखी चीजें नहीं होती थीं, फिर भी वो हमसे ज्यादा फिट कैसे रहते थे? आखिर क्यों हमें या हमारे अपनों को छोटी-सी उम्र में हाई बीपी, शुगर, कैंसर आदि बीमारियों से दो-चार होना पड़ रहा है? हमारी खुराक में शामिल अनाज से कैल्शियम, आयरन, फाइबर वगैरह दूर हो गए हैं। मौसमी फसल बाजरा, ज्वार आदि की जगह गेहूं और चावल ने ले ली है। नतीजा मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर तेजी से बढ़ रहा है। इस बाबत न्यूट्रीशनिस्ट बताते हैं कि पहले लोग मोटा अनाज यानी बाजरा, ज्वार, मकई आदि के आटे का प्रयोग मौसम के हिसाब से करते थे। ये अनाज कैल्शियम, आयरन, फाइबर, माइक्रो मिनरल के स्रोत हैं। पॉलिश वाले चमकदार चावल की जगह लोग सावां चावल सरीखे सुपाच्य चावल का प्रयोग करते थे।

मसालों में छिपी है दवा

छींक आने पर दादी के हल्दी वाले दूध के नुस्खे से तो अब वैज्ञानिक भी इत्तफाक रखते हैं। हल्दी में बहुत सारे गुण हैं। यह खून साफ करती है, सर्दी-जुकाम में राहत देती है। हल्दी कैंसर प्रतिरोधक के रूप में भी काम करती है। आपकी रसोई में इसके आलावा रोग प्रतिरोधक क्षमता में इजाफा करने वाले और भी कई मसाले हैं। इनका इस्तेमाल आप रोज करती हैं। जैसे जीरा हमारे पाचन तंत्र को ठीक रखता है, काली मिर्च सांस संबंधी समस्याओं में कारगर होती है, मेथी मधुमेह को नियंत्रित करती है। अगर हम सिल और मिक्सी में पिसे मसालों की तुलना करें तो उसमें भी हमारा पुराना तरीका बेहतर साबित होता है। सिल में पिसा मसाला या चटनी न

सिर्फ ज्यादा स्वादिष्ट होती है, बल्कि उसमें बट्टे से होने वाले घर्षण के कारण मसालों के पोषक तत्व पर भी असर नहीं पड़ता, जबकि मिक्सी में मसालों के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

गुड़ है अच्छा

गुड़ की मिठाई-कभी कल्पना की है, नहीं तो करके देखिए। सेहत और स्वाद दोनों ही मिल सकेगा। गुड़ गन्ने के रस को पकाकर बनाया जाता है। इसमें आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, निकल सरीखे कई पोषक तत्व की भरपूर मात्रा होती है। गुड़ हिमोग्लोबिन का अच्छा स्त्रोत है, नर्वस सिस्टम को मजबूत करता है, पाचनतंत्र ठीक रखता है और खून को साफ करता है। जबकि साफ-सुथरी सफेद दिखने वाली चीनी हमें सिर्फ और सिर्फ कैलोरी देती है। नतीजा मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, हाई शुगर।

देसी है बेहतर

मिट्टी की सोंधी-सी महक। जिसने भी वो दौर देखा है वह हमेशा उसे याद करता है। विज्ञान भी मान चुका है कि मिट्टी के बर्तन में पके खाने में पोषक तत्व ज्यादा मात्रा में होते हैं। हमारे किचन में लोहे के तवे और कड़ाही की जगह नॉनस्टिक पैन ले ली है पर, असलियत यह है कि जल्द खाना बनाने के चक्कर में हम बीमारी को न्योता दे रहे हैं।

संपूर्ण TM
INVESTIGATION FOR EXCELLENCE

NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

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

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

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

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

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मै निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन–चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होने ही हमें होम्योपैथी ईलाज कराने की सलाह दी । फिर मेंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो–हैल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूं। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती । मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होगें। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी ।

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थो.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाईंट रिप्लेसमेंट सर्जन

H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2015-2017
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

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

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

प्रोस्टेट कैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर

मैं याकूब वारसी, (65) निवासी धरमपुरी, जिला धार, मुझे दो वर्षो से पेशाब रूक-रूक कर होता था, फिर धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। मुझे कई डॉक्टर्स ने कहा कि बिना कैथैटर के पैशाब नहीं हो सकता। फिर मुझे कैथेटर के सहारे ही पेशाब करना पड़ता था और डॉक्टरों ने कहा था कि हमेशा ही कैथेटर से पेशाब करना पड़ेगा। मैंने धार, इन्दौर, नडियाद के कई डॉक्टरों को दिखाया परन्तु कोई असर नही हुआ। कैथेटर से ही पेशाब करना पड़ता था और पेशाब में बहुत जलन होती थी। डॉक्टरों ने कहा था कि पेशाब की थेली कमजोर हैं। मैंने दिनांक 09 अक्टूबर 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया गया। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह 10 महिने के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूं। मैं अब बिना कैथेटर के पेशाब कर रहा हूं। पेशाब अच्छी तरह से हो रही है अब पेशाब में ना तो कोई जलन हो रही है न ही रूकावट हो रही हैं। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूं।

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार

मैं आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर, 62 वर्ष गत 1 वर्ष से प्रोस्टेट की बीमारी से परेशान था । मैंने इन्दौर में तीन-चार डॉक्टर को दिखाया सभी ने मुझे आपरेशन कराने की सलाह दी, सितम्बर 2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया एवं उनका इलाज लेना प्रारंभ किया तो मुझे 15 दिनों में ही आराम पड़ा। तब मैने रेग्युलर तीन माह इलाज कराया आज मुझे बहूत अच्छा लगा व मेरी पेशाब जो 50-60 मि.ली. रूखती थी आज 10 मि.ली. पर आ गई है। अतः मैं होम्योपैथिक दवाइयो के इस इलाज के असर से काफी प्रभावित हुं। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।

आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

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

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।