

■ कृत्रिम गर्भाधान चिकित्सा

■ टंड में कैसे निखारें सुंदरता

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं

जनवरी 2013 | वर्ष-2 | अंक-2

इनफर्टिलिटी
विशेष ♀♂

कहीं गुम न हो जाए
आंगन में

किलकारियों की गूंज

सूरत

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

मूल्य
₹15

युवा महिलाओं को मां
बनने में दिक्कत

पुरुषों में भी होती है
संतान की तीव्र रूचाहिंश



प्रदेश में विकास के सपनों का नया चरण महाकाल का अभिषेक करने, नर्मदा-जलावतरण



महा गंभीर नीर पूर पाप धूत भूतलं,
ध्वनत समस्त पातकारि दारि ता पदा चलम्।
जगल्लये महाभये मृकण्ड सूत्रु हमदे।
त्वदीय पाद पंकजं नमामि देवी नर्मदे...

महान, भयंकर संसार के प्रलय काल में महर्षि मार्कण्डेय को आश्रय प्रदान करने वाली हे देवी नर्मदे! अत्यन्त गंभीर नीर के प्रभाव से पृथ्वी तल के पापों को धोने वाले तथा समस्त पातक रूप शत्रुओं को ललकारते हुए विपत्ति रूप पर्वतों को विकीर्ण करने वाले तुम्हारे घरण कमलों को मैं प्रणाम करता हूँ।

(नर्मदाष्टक से)



महाकाल: सरिक्षिप्रा गतिश्रिवा सुनिर्मला
उज्जयिनियम विशालाक्षी वासः कस्य न रोचते

यहां महाकाल का मंदिर है, क्षिप्रा नदी है और यह सिद्धिघट है कि यहां के निवासियों की जीवन मुक्ति बिना किसी क्षति होगी। प्रिय पत्नि, उज्जयिनि में कौन नहीं रहना चाहेगा?

(बसिष्ठ अपनी पत्नि अरुंधति से) - स्कंदपुराण

मध्यप्रदेश सरकार का मागीरथी प्रयास - नर्मदा से मालवा का जलामिषेक

एक ज्योतिर्लिंग (ओंकारेश्वर) से
दूसरे ज्योतिर्लिंग (महाकाल) तक

नर्मदा-क्षिप्रा सिंहस्थ
लिंग परियोजना



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री



नदियों को जोड़कर
जल-संकट से मुक्ति का
पूर्व प्रधानमंत्री
श्री अटल बिहारी वाजपेयी का
स्वप्न सच होगा।



ज्योति से ज्योति तक धारा-प्रवाह
मध्यप्रदेश



प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. निमिशा कैथ, डॉ. अरूण रघुवंशी
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

परामर्शदाता

राजेश उदावत, आर.डी. मूसलगांवकर
रचना ठाकुर, डॉ. आयशा अली

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, डॉ. वी.के. चावला
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी
9827030081

विधिक सलाहकार

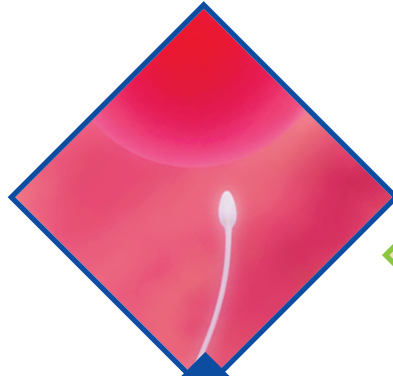
लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गोलाभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टैलेफेक्स- 0731-4034511
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com



08

पुरुष संतानहीनता



11

होम्योपैथी : पुरुष बांझपन
का सरल समाधान



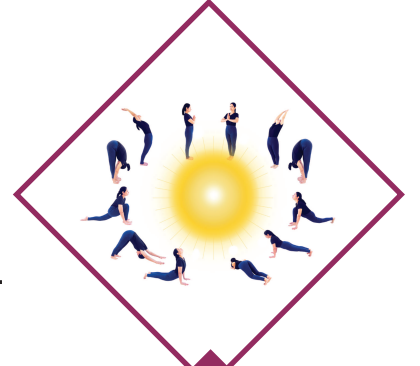
17

किराए की कोख है कितना सही



21

स्तन कैंसर एवं मैमोग्राफी



26

सभी आसनों का सार
सूर्य नमस्कार



31

बधुआ



टी: ०२-१२-२०१२

संदेश

भारतीय चिकित्सा पध्दति के मुल सिध्दांतो और यथार्थ उपयोगीकता का ज्ञान मानवजाति के कल्याण में लगाया जाय तो विकट बिमारीओसे बचने की संभावना बढ जाती है। भारत में ज्यादातर आबादी गाँव में बसती हैं। हर गाँव तक आरोग्य की सुविधा पहुचाने का हमारा स्वप्न अभी पुरा नही हुआ हैं। इस मिशन के तहत प्रत्येक माह अलग बिमारियों की जानकारी ऊपलब्ध कराने के लिए सेहत एवं सूरत पत्रिका के माध्यम से चलाथा जा रहा अभियान सराहनीय हैं। पत्रिका के प्रकाशन पर सभी वांचकगण को मेरी शुभकामना प्रेषित करता हूँ।

आपका,

(नरेन्द्र मोदी)

प्रति,

डॉ. ए. के. द्विवेदी, संपादक,
सेहत एवं सूरत, २२-ए, सेक्टर-बी,
बरख्तावर रामनगर,
तलिक नगर पोस्ट ऑफिस के सामने,
इन्दौर-४५२०१८.

नरेन्द्र मोदी

मुख्य मंत्री, गुजरात राज्य

लगातार तीसरी बार, गुजरात का जनाधार

हासिल करने पर

माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी

को सेहत एवं सूरत परिवार की ओर से

हार्दिक बधाई...





ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय

एक बार भूपति मन माहीं। भै गलानि मोरें सुत नाहीं।।

एक बार राजा दशरथ के मन में बड़ी ग्लानि हुई कि मेरे पुत्र नहीं हैं...

इस धरातल पर ऐसा कौन सा मनुष्य है जिसे संतान न होने का दुःख न होता हो। यदि संतान नहीं होगी तो सृष्टि रुक जाएगी, खत्म हो जाएगी। सृष्टि की निरंतरता के लिए संतानोत्पत्ति अर्थात् सृजन आवश्यक है, 'सृजन' जिसमें कि सकारात्मकता है और निसंतानता जिसके शब्दों में ही निराशा छुपी है, और यही असक्षमता जब जीवन में प्रवेश करती है तो निराशा होना तो स्वाभाविक ही है। ईश्वर ने जिस सृष्टि का सृजन किया और उसी सृष्टि को निरंतर गतिमान बनाये रखने के लिए सभी प्राणियों में वो समझ डाली कि जिससे सभी प्राणी ईश्वर प्रदत्त उस अनुपम सृजन का एक हिस्सा बन सके और ईश्वर रचित अनुपम संसार में वंशवृद्धि के सहभागी बन सके, परन्तु जब कोई शारीरिक या मानसिक असक्षमता मनुष्य की सृजनशीलता में बाधक बन जाये, तो जीवन में निराशा और दुःख जीवन को अंधकारमय बना देता है, परन्तु मनुष्य का स्वभाव है, विपरीत परिस्थितियों से लड़ना और उस पर विजय पाना, इस लिए इस निःशब्द ने जिनके जीवन में निराशा का अंधकार फैलाया है, उनके लिए आशा और सृजनशीलता के अनुपम संग्रह के साथ हम नये वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं।

नववर्ष एवं गणतंत्र दिवस की

हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए. के. द्विवेदी

कहीं गुम न हो जाए आंगन में

किलकारियों की गूंज

भारतीय संस्कृति के अनुसार परिवार तभी पूरा होता है, जब माता-पिता के आंगन में बच्चों की किलकारियां गूंजती हैं। भौतिकवादी युग में हर कोई प्रगति के लिए भाग रहा है, इसके लिए हर तरह का समझौता जीवनशैली के साथ हो रहा है। विवाह की उम्र बढ़ रही है और इसके साथ स्वतः ही संतान उत्पत्ति का समय बढ़ रहा है। इस आपाधापी में हम ये भूल रहे हैं कि प्रकृति ने जीवन की हर प्रक्रिया के लिए एक चक्र निर्धारित किया है। इस चक्र को तोड़ने पर गंभीर परिणाम भुगतने पड़ते हैं। लैपटॉप जैसी इलेक्ट्रॉनिक्स गैजेट पर निर्भर रहने वाली आज की पीढ़ी के साथ कुछ ऐसा ही हो रहा है। करियर की राह में पैरेंटहुड बलि चढ़ रहा है। चिकित्सा विज्ञानियों का कहना है कि इससे नपुंसकता और बांझपन का खतरा बढ़ता जा रहा है। इसे जल्द नहीं सुधारा गया, तो मानव के अस्तित्व पर गंभीर संकट आ सकता है।



पहले करियर बना लें, पैसे कमा लें और उसके बाद फैमिली बनाने की सोचेंगे। यदि आप की भी यही सोच है, तो सचेत हो जाएं, क्योंकि चिकित्सक मानते हैं कि महानगरों में दंपतियों में इंफर्टिलिटी का खतरा बढ़ता जा रहा है। मानव में गर्भधारण के लिए अंडोत्सर्ग और निषेचन की प्रक्रिया में क्रमबद्धता जरूरी है। इसमें गड़बड़ी होने पर पैरेंटहुड मुश्किल होता है। उस वक्त आइवीएफ जैसी तकनीक से भी बच्चा पैदा करना काफी मुश्किल हो जाता है। सेना में कार्यरत एक दंपती का ऐसा ही केस है। लाख ईलाज के बाद भी इनका आंगन बच्चों की किलकारियों से वंचित है। इस दंपती का कहना है कि बच्चे के लिए उन्होंने देश के बड़े-बड़े अस्पतालों में ईलाज करवा लिए, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। 35 वर्षीय कविता आईटी क्षेत्र से हैं। उनके विवाह को तीन साल हो गए, लेकिन काफी ईलाज के बाद भी गर्भधारण में समस्या आ रही है, उन्हें मां बनना अब सपना लगने लगा है। इन जैसे न जाने कितने दंपती शहर में हैं, जो संतान के लिए तरस रहे हैं।





आसान नहीं है पैरेंटहुड

डॉ. गौरी देवी बताती हैं कि फैलोपियन ट्यूब में संरचनात्मक खराबी होने से भी गर्भधारण करने में समस्या होती है। इसमें ओवरी का क्षतिग्रस्त होना, सेक्सुएल ट्रांसमिटेडेड डिजीज से फैलोपियन ट्यूब ब्लॉक होती है और यह अल्ट्रासाउंड से भी पकड़ में नहीं आती। 30 से 40 फीसदी महिलाओं में एंडोमेट्रीओसिस (गर्भकाल अस्थानल) इनफर्टिलिटी आती है। महिलाओं में इस तरह के पांच से 20 फीसदी केस होते हैं। महिलाओं में मोटी सरवाइकल म्यूकस तो पुरुषों में मम्पस और टीबी स्पर्म संख्या को प्रभावित करते हैं। पुरुषों में संरचनात्मक खराबी से नपुंसकता, इरेक्शन में कमी आने और वैरीकोसेल में स्पर्मेटिक नस के बढ़ने से स्पर्म के विकास पर 40 फीसदी तक का असर पड़ जाता है।

व्यक्तिगत आदतें और जीवनशैली का भी है रोल

व्यक्तिगत आदतें और जीवनशैली कपल्स के कंसीव करने की क्षमता प्रभावित करते हैं। इनमें स्मोकिंग, ड्रिंकिंग, ड्रग अब्यूज, एनाबोलिक स्टेरॉयड का लंबा प्रयोग, कैफीन का अधिक प्रयोग, अच्छी डाइट न ले लेना और व्यायाम न करना भी इनफर्टिलिटी को प्रभावित करता है।

पुरुषों का व्यवहार भी है इनफर्टिलिटी का वाहक

शोध बताता है कि पुरुषों में साइकलॉजिकल रूट भी नपुंसकता में सहायक है। इनमें गिल्ट, परफॉर्मेंस एनजाइटी, लो सेल्फ स्टीम जैसे फैक्टर से सामान्य इजेक्यूलेट करने में समस्या आती है।

वातावरण की गर्मी से भी प्रभावित होते हैं स्पर्म

शोध बताते हैं कि तीन दशकों में पुरुषों में स्पर्म की संख्या वातावरण की गर्मी से 60 मिलियन से घटकर 20 मिलियन मिलीलीटर तक पहुंच गई है।

तापमान में एक डिग्री सेल्सियस की बढ़ोतरी भी स्पर्म के



उत्पादन में 14 फीसद तक की कमी ला देती है। भारतीय पुरुषों में इस वजह से स्पर्म की गुणवत्ता और संख्या बुरी तरह प्रभावित हो रही है। गर्म वातावरण वाले कार्यस्थलों में काम करने वाले पुरुषों पर यह अधिक प्रभाव डालती है। प्रत्येक वर्ष स्पर्म की संख्या में दो फीसदी की कमी आ रही है। लैपटॉप का अधिक प्रयोग स्क्रोटल एरिया को ओवरहीट कर देता है, इससे पुरुषों में नपुंसकता का खतरा बढ़ रहा है।

जाने इनफर्टिलिटी का स्वरूप भी

स्त्री रोग व प्रसूति विशेषज्ञ डॉ. गौरी देवी का कहना है कि दंपती के कंसेप्शन (गर्भाधान) और कंसीविंग (गर्भधारण) में समस्या होने के कई कारण होते हैं। एक तिहाई दंपतियों में इसका कारण मेडिकल और साइकलॉजिकल स्वास्थ्य समस्या है। इसमें कोई दो राय नहीं कि उम्र भी इसमें एक स्वतंत्र फैक्टर है। महिलाओं में फर्टिलिटी में सबसे अधिक कमी मिड थर्टीज में आनी शुरू होती है। 35 वर्ष की उम्र में 95 फीसदी महिलाएं तीन वर्ष बाद तक रेगुलर अनप्रोटेक्टेड सेक्स करने पर प्रेगनेंट हो पाती हैं। वहीं, 38 वर्ष तक 75 फीसदी महिलाओं में ही अनप्रोटेक्टेड सेक्स के बाद प्रेगनेंट होने की क्षमता रहती है। उधर, पुरुषों की फर्टिलिटी में 40 वर्ष के बाद तेजी से कमी आनी शुरू हो जाती है। हारमोन ओव्यूलेटरी डिसऑर्डर से फीसदी महिलाएं मातृ सुख से वंचित होती हैं। हाइपोथैलेमस और पीयूष ग्रंथि भी इसका कारण होती है। पुरुषों और महिलाओं दोनों में दबाव और तनाव से पीयूष ग्रंथि प्रोलैक्टिन हॉर्मोन अधिक उत्पन्न करती है, इससे पुरुषों में स्पर्म संख्या और उसकी गुणवत्ता प्रभावित होती है और महिलाओं के अंडोत्सर्ग पर फर्क पड़ता है। लो (कम) थायरॉइड हॉर्मोन से सीमेन की गुणवत्ता प्रभावित होती है।



वर्तमान युग में दंपतियों के मध्य संतानहीनता की शिकायतों में गंभीर रूप से वृद्धि हो रही है। वर्तमान परिस्थितियां, पर्यावरण, प्रदूषण, खान-पान की अनियमितताएं, कार्य का बोझ, मानसिक तनाव एवं मोबाइल फोन का अति उपयोग आदि अनेक ऐसे कारण हैं, जिनके कारण इस वर्ग के लोगों की संख्या में दिन-प्रतिदिन वृद्धि अंकित हो रही है।

पुरुष संतानहीनता

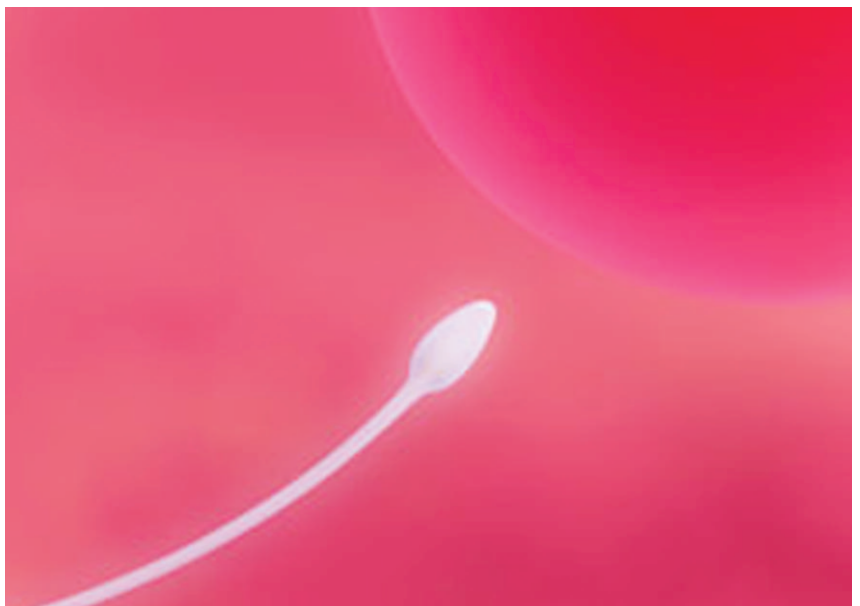
संतानोत्पत्ति की चाह में 6 माह तक लगातार बिना किसी अवरोध अथवा व्यवधान के संभोग द्वारा गर्भ धारण न कर पाने वाली स्थिति को संतानहीनता कहते हैं। संतानहीनता के बारे में किए गए सर्वेक्षण से यह ज्ञात हुआ है कि पुरुष 24 प्रतिशत, स्त्री 41 प्रतिशत दोनों 24 प्रतिशत एवं अज्ञात कारण 11 प्रतिशत जवाबदार हैं। स्त्री डिम्ब के रूप में एवं पुरुष शुक्राणु के रूप में संतानोत्पत्ति में अपना योगदान देते हैं।

पुरुष संतानहीनता के कारण

- **हारमोन्स से संबंधित** - मस्तिष्क संबंधी बीमारियां, अंडकोष की बीमारियां, पुरुष हारमोन्स की कमी, थायराइड की बीमारी एवं डायबिटीज।
- **शारीरिक बीमारियां**- पुरानी लंबी अवधि की बिना उपचार ली हुई बीमारियां, जैसे टीबी, मम्स, हार्निया व अंडकोष की नसों में सूजन।
- **शुक्राणुओं से संबंधित बीमारियां** - वीर्य का न बनना 0.62 प्रतिशत, वीर्य में शुक्राणुओं का न बनना 41.15 प्रतिशत, शुक्राणुओं का कम होना 40.86 प्रतिशत, शुक्राणुओं का गतिशील न होना 9.97 प्रतिशत, मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना 3.45 प्रतिशत, पौरुष ग्रंथि की बीमारियां एवं जनेन्द्रिय विकृति 1.87 प्रतिशत, सेक्स ज्ञान का अभाव एवं नपुंसकता 2.08 प्रतिशत एवं सबसे अंत में कोई कारण नहीं मिलना (ईडियोपैथिक), यहीं पर प्रकृति एवं भगवान के अस्तित्व का अहसास होता है।

व्या जांच जरूरी है

- वीर्य एवं शुक्राणुओं के आकार-प्रकार की जांच।
- वीर्य में संक्रमण होने पर एवं रक्त आने पर कल्चर की जांच।
- शुक्राणु यदि कम गतिशील हों तो रक्त और वीर्य में एंटीबॉडीज की जांच एवं अंडकोष की नसों की सूजन की जांच।
- शुक्राणुओं की संख्या कम हो तो हारमोन्स व जेनेटिक जांच।



उपचार

- शराब, सिगरेट एवं अन्य मादक पदार्थों का सेवन कतई न करें।
- तनावरहित जीवन जीएं।
- ज्यादा उपवास न करें।
- ज्यादा कसे हुए कपड़े न पहने।
- हारमोन्स की कमियों एवं अन्य संबंधित बीमारियों का संपूर्ण

निदान एवं उपचार करायें

- सेक्स ज्ञान की विस्तृत जानकारी हासिल करें।
- मोबाइल फोन का उपयोग कम से कम करें, जो आज के जमाने में संभव नहीं है, पर कोशिश की जा सकती है।

शुक्राणु संबंधित इलाज

- यदि वीर्य में शुक्राणु कम हो तो हो सकता है- आपको कोई संक्रमण हो। आपके वीर्य और रक्त में एंटीबॉडीज हो सकती है। आपके रक्त में हारमोन्स की कमी हो सकती है, जिसके कारण अंडकोष में शुक्राणु नहीं बन पा रहे हैं इसका इलाज संभव है।

- यदि आपके वीर्य में शुक्राणु नहीं है, तो दो कारण हो सकते हैं- या तो आपके अंडकोष में ही शुक्राणु नहीं बन पा रहे हैं अथवा शुक्राणु आपके अंडकोष में बन तो रहे हैं, परंतु अंडकोष की नलियों में रुकावट के कारण बाहर नहीं आ पा रहे हैं। ऐसे मरीजों में टेस्ट ट्यूब पद्धति द्वारा- इक्सी, मिक्सी एवं पिक्सी तकनीकों द्वारा संतान प्राप्त की जा सकती है।
- यदि शुक्राणुओं की संख्या पर्याप्त है और वे कम गतिशील हैं, तो हो सकता है, आपको संक्रमण, एंटीबॉडीज, वीर्य में विषैले तत्व व अंडकोष की नसों में सूजन हो सकती है। इसका इलाज संभव है।
- सारी प्रक्रियाएं एवं संपूर्ण उपचार के पश्चात भी शुक्राणु प्राप्त नहीं कर पाने की स्थिति में वीर्य बैंक से स्वस्थ एवं परीक्षित वीर्य दाताओं द्वारा शुक्राणु लेकर कृत्रिम गर्भाधान भी किया जा सकता है।



डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mAASET, mSIRM (Europe)



पुरुषों में भी होती है संतान की तीव्र खाहिश

एक अध्ययन से पता लगा है कि महिलाओं में ही मां बनने की खाहिश नहीं होती, बल्कि पुरुष भी 'बाप' बनने की तीव्र इच्छा रखते हैं. यह अलग बात है कि पुरुष इस इच्छा से अधिक यौन संबंध को तवज्जो देते हैं. एक यूनिवर्सिटी के दल के अनुसार 'बेबी फीवर' (बच्चे की खाहिश) आमतौर पर महिलाओं से वाबस्ता है, लेकिन पुरुष भी इससे अछूते नहीं रहते. अध्ययन दल के अगुआ गेरी ब्रास के हवाले से डेली मेल ने कहा, "बेबी फीवर के बारे में यह धारणा थी कि लोगों में अचानक बच्चों की चाह जागती है. इसे अक्सर महिलाओं से जोड़ जाया था, लेकिन हमने पाया कि पुरुषों के मामले में भी यही बात है." अपने अध्ययन में अनुसंधानकर्ताओं ने तीन बिन्दुओं को लिया. पहला है सामाजिक-सांस्कृतिक पहलू. लोग इसलिये बच्चा चाहते हैं कि उन्हें कुटुम्ब के बारे में पढाया जाता है. महिला इसलिये बच्चा चाहती है कि समाज उनसे अपेक्षा करता है कि वे मां बनें.

दूसरा कारण है पति पत्नी के अंश की अवधारणा. जब वे किसी सुन्दर शिशु को देखते हैं, तो उनमें उसके प्रति आकर्षण जागता है और वे चाहते हैं कि उनका भी अपना बच्चा हो.

तीसरा है भावात्मक कारण. मस्तिष्क के एक हिस्से से दूसरे हिस्से में संकेत जाना कि यह बच्चे के लिहाज से अच्छा समय है.

प्रोफेसर ब्रासे ने कहा, "कभी आपको बच्चे की चाह होती है, कभी आप चाहते हैं कि आपके पास धन हो अथवा आपको प्रसिद्धि मिले अथवा सेक्स चाहते हैं. हमने लोगों से पूछा कि ये इच्छायें कौन से क्रम में हैं."

अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि बेबी फीवर पुरुष और महिला दोनों में था. महिला को सेक्स से अधिक बच्चे की चाह थी, तो पुरुषों की सोच इसके विपरीत थी. लोगों से यह भी पूछा गया कि बच्चे की चाह होने अथवा उसकी इच्छा नहीं होने की क्या वजह है.

पहला सकारात्मक कारण था. मसलन बच्चे को बांहों में लेना, उसकी देखभाल उसके कपडे-खिलौने की चिंता. दूसरा नकारात्मक भाव, मसलन बच्चों का रोना और उसका नैपकिन बदलना वगैरह. तीसरा पहलू था बच्चे होने से उसकी शिक्षा, करियर, धन और सामाजिक जीवन से जुड़े सवाल.

प्रोफेसर ब्रास के अनुसार उन्हें सकारात्मक पहलू और नकारात्मक पहलू देखने वाले दोनों तरह के लोग देखने को मिले. उनके अनुसार "फिर वे लोग थे, जो सकारात्मक और नकारात्मक पहलू दोनों से प्रभावित थे और काफी उलझन में थे. बच्चे पैदा करने का लेकिन कारण बना रहा, हमारी पीढी को आगे बढ़ाना.



शिशु शल्य चिकित्सा

हर युगल अपने होने वाले शिशु को सम्पूर्ण निरोगी चाहता है यहाँ पर यह बताना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि संशोधन द्वारा यह प्रमाणित हुआ है कि गर्भस्थ शिशु में विकार का प्रमाण 2-4 प्रतिशत है। यानि कोई भी 100 गर्भाधारणा में से 2 से 4 प्रतिशत गर्भ में कोई न कोई विकार की संभावना हो सकती है। प्रचलित समय में सोनोग्राफी और अन्य जांचों में सुधार के कारण यह जन्मजात व गर्भस्थ शिशु में होने वाले विकारों के बारे में जानकारी प्रायः शिशुशल्य चिकित्सक (Pediatric Surgeon) द्वारा दी जाती है क्योंकि संभावतः इन सभी विकारों की चिकित्सा पैदा हाने के बाद शिशु शल्य चिकित्सक करता है। सामाजिक प्रथा तथा शिशु विकारों को अज्ञान के कारण शिशु में अगर कोई भी प्रकार का विकार सोनोग्राफी में पाया जाए तो गर्भपात की सलाह दे दी जाती है। हालांकि, निः संतानता विशेषज्ञों में जागरूकता और उनके और शिशु शल्य चिकित्सकों में बढ़ते समन्वय के कारण यह धारणा और प्रमाण कम किया जा सकता है।

इसके लिए सर्व स्त्रीरोग विशेषज्ञों को चाहिए की वह अपनी सर्व मरीजों की गर्भविस्था में सोनोग्राफी जांच कराए और अगर उसमें किसी भी प्रकार का दोष पाया जाए तो शिशु शल्य चिकित्सक का परामर्श लेवें।

यह बताना जरूरी है कि गर्भस्थ शिशु के सर्व विकार जानलेवा नहीं होते है। 90 प्रतिशत या उससे भी ज्यादा विकार में आयु सामान्य रहती है अगर उसका सही निदान व इलाज समय पर किया जाए। जिन विकारों में शिशुशल्य चिकित्सक का इलाज

जन्म के बाद लगता है उन सभी विकारों में सामान्य आयु इलाज के बाद पाई जाती है और विकार पूर्णतः ठीक भी हो जाते हैं। इसलिए गर्भविस्था की सोनोग्राफी में शिशु विकार पाए जाने पर हताश होने और गर्भपात कराने ज्यादा जरूरी योग्य सलाह लेना है। शिशु शल्य चिकित्सक द्वारा गर्भविस्था में शिशु विकार पर सलाह लेने से युगल का आत्मविश्वास बढ़ता है और उन्हें यह भी जानकारी मिलती है कि जन्म के बाद शिशु का क्या और किस प्रकार का इलाज करना है। उसमें कितना खर्चा लगभग संभव है और बच्चे का किस प्रकार का ख्याल रखना चाहिए इत्यादि। इस परामर्श से युगल का मनोबल तैयार करने में भी फायदा मिलता है। गर्भस्थ शिशु में पाए जाने वाले सामान्यतौर के विकारों में किडनी संबंधित विकार और दिल संबंधित विकार काफी मात्रा में पाए जाते है। किडनी संबंधित विकारों का संपूर्ण इलाज शिशुशल्य चिकित्सक द्वारा किया जाता है जिन्हें इन बीमारियों की पूरी जानकारी रहती है।

हमारे देखने में यह भी आता है कि कई बार गर्भस्थ शिशु में पाया गया विकार जन्म के बाद की जांचों में नहीं दिखता है। इन सभी चीजों की जानकारी आपको शिशु शल्य चिकित्सक सही तरह से बता सकते है। यह संपूर्ण निरोगी बनने के प्रति अपनी जागरूकता का परिचय देंगे।



डॉ. मिलिंद जोशी
M.S., M.Ch. (Pediatric Surgery) Goldne DNB Gold medal
शिशु शल्य चिकित्सक और गर्भस्थ शिशु विकार विशेषज्ञ

होम्योपैथी से संभव है स्त्री बन्ध्यत्व का उपचार!!

प्रत्येक महिला और प्रत्येक विवाहित पुरुष का सपना होता है कि विवाह के बाद के कुछ वर्षों के भीतर उनके परिवार में बच्चे पैदा हों। यह कामना करना स्वाभाविक है, क्योंकि हर कोई चाहता है कि उसके परिवार में अगली पीढ़ी का आगमन हो। लेकिन इन सब कामनाओं पर तब तुषारापात हो जाता है, जब विवाह के कई साल बीत जाने के बाद बच्चे नहीं होते। बस यहीं से समस्या की शुरुआत होने लगती है।



आजकल इस समस्या में बढ़ोतरी होती देखी गई है। देर से शादी, बढ़ते हुए यौन रोग, कार्यक्षेत्र में बढ़ता हुआ रसायनिक प्रदूषण और करियर की दौड़ में गर्भाधान को टालना सभी इस बढ़ोतरी में उत्तरदायी हैं।

हर युगल को मासिक चक्र का ज्ञान होना चाहिए। यदि मासिक धर्म चक्र नियमित (28 से 30 दिन का) हो तो अंडाणु करीब 13 से 16वें दिन तक बनता है। अंडाणु करीब 24 घंटे जीवित रहता है, जबकि शुक्राणु 72 घंटे तक जीवित रहता है। यदि 10वें से 20वें दिन तक एक दिन छोड़कर सहवास किया जाए तो गर्भधारण हो सकता है। एक मासिक चक्र में इस तरह 20 प्रतिशत मौके हैं गर्भधारण के। कई बार हार्मोन की समस्या के कारण भी निःसंतानता हो सकती है। खून में हार्मोन की जाँच एक निर्धारित समय (माहवारी के पहले से पाँचवें दिन) की जाती है। यँ तो बन्ध्यत्व के कई कारण हो सकते हैं पर मुख्यतः स्त्री बाँझपन तीन प्रकार का होता है-

पहला- आदि बन्ध्यत्व यानी जो स्त्री पूरे जीवन में कभी गर्भ धारण ही न करे, इसे प्राइमरी स्टेरिलिटी कहते हैं।

दूसरा- काक बन्ध्यत्व यानी एक संतान को जन्म देने के बाद किसी भी कारण के पैदा होने से फिर गर्भ धारण न करना। एक संतान हो जाने के बाद स्त्री को बाँझ नहीं कहा जा सकता अतः ऐसी स्त्री को काक बन्ध्यत्व यानी वन चाइल्ड स्टेरिलिटी कहते हैं।

तीसरा- गर्भस्रावण बन्ध्यत्व यानी गर्भ तो धारण कर ले पर गर्भकाल पूरा होने से पहले ही गर्भस्राव या गर्भपात हो जाए। इसे रिलेटिव स्टेरिलिटी कहते हैं।

इसके अलावा स्त्री के प्रजनन अंग का आंशिक या पूर्णतः विकसित न होना यानी योनि या गर्भाशय का अभाव, डिंबवाहिनी यानी फेलोपियन ट्यूब में दोष होना, पुरुष शुक्राणुहीनता के कारण गर्भ धारण न कर पाना, श्वेत प्रदर, गर्भाशय ग्रीवा शोथ, योनि शोथ, टीबी आदि कारणों से योनिगत स्राव क्षारीय हो जाता है, जिसके संपर्क में आने पर शुक्राणु नष्ट हो जाते हैं व गर्भ नहीं ठहर पाता।

इस प्रकार बन्ध्यत्व को दो भागों में बाँटा जा सकता है, एक तो पूर्ण रूप से बन्ध्यत्व होना, जिसका कोई इलाज न हो सके और दूसरा अपूर्ण बन्ध्यत्व होना, जिसे उचित चिकित्सा द्वारा दूर किया जा सके। किसी होम्योपैथिक चिकित्सक से सलाह लें या निम्नलिखित दवाएँ का प्रयोग करें-

सीपिया-30 : जरायु से संबंधित रोगों व बन्ध्यत्व के लिए यह मुख्य औषधि है। इसके लिए सीपिया-30 शक्ति की गोली सुबह-शाम लाभ न होने तक चूसकर लेना चाहिए।

कोनियम मेक: सिर को दाएँ-बाएँ हिलाने से चक्कर आ जाना इसका मुख्य लक्षण है। बाँझ स्त्री में यह लक्षण होना ही इस दवा को चुन लेने के लिए काफी है। डिम्ब कोश की क्षीणता के कारण गर्भ स्थापित न होता हो तो कोनियम मेक का सेवन लाभ करता है। कोनियम मेक सिर्फ 3 शक्ति में

सुबह-शाम चूसकर सेवन करना चाहिए।

प्लेटिना 6 एक्स: अत्यंत संवेदनशील और भावुक स्वभाव होना, जननांग को छूते ही स्त्री का शरीर ऐंठने, मचलने लगे, अत्यंत कामुक प्रकृति, हिस्टीरियाई रोग के लक्षण होना, मासिक धर्म अनियमित हो, तीव्र कामवासना की प्रवृत्ति हो तो प्लेटिनम या प्लेटिना 6 एक्स शक्ति में सुबह-शाम चूसकर लेना चाहिए।

थलेस्पी बर्सा : ऋतुकाल के अलावा समय में रक्त स्राव होना, अधिक होना, दाग धोने पर भी न मिटना, स्राव के समय दर्द होना आदि लक्षणों वाली बन्ध्या स्त्री को थलेस्पी बर्सा पेस्टोरिस का मूल अर्क (मदर टिंचर) सुबह-शाम दो चम्मच पानी में 4-5 बूँद टपकाकर लेने से लाभ होता है व गर्भ स्थापित हो जाता है।

पल्सेटिला : यह महिलाओं की खास दवा है। सीपिया और कैल्केरिया कार्ब की तरह यह दवा स्त्री के योनांग पर विशेष प्रभाव डालती है। ये तीन दवाएँ स्त्री शरीर के हारमोन्स को सक्रिय कर देती हैं। पहले पल्सेटिला की एक खुराक 3 एक्स शक्ति में देकर आधा घंटे बाद पल्सेटिला 30 एक्स शक्ति में देना चाहिए। इस तरह दिन में 3-3 खुराक देना चाहिए, इसी के साथ सप्ताह में दो बार सीपिया 200 शक्ति में और कैल्केरिया कार्ब 200 शक्ति में दिन में एक बार देना चाहिए। इस प्रयोग से दो या तीन माह में बन्ध्यत्व दूर हो जाता है।

औरम म्यूर : इसे स्त्री बाँझपन को दूर करने की विशिष्ट दवा माना जाता है। गर्भाशय के दोषों को दूर कर यह दवा गर्भ स्थापना होने की स्थिति बना देती है। गर्भाशय में सूजन हो, स्थानभ्रंग यानी प्रोलेप्स ऑफ यूटेरस की स्थिति हो, योनि मार्ग में जख्म हो या छले हों तो नैट्रोनेटम 2 एक्स या 3 एक्स शक्ति में सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। इसे 30 शक्ति में भी लिया जा सकता है।



डॉ. आर. के. मिश्रा

प्रोफेसर, चन्दौला होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज
रुद्रपुर, उत्तरांचल

हमारा सभ्य समाज सभी बातों के लिए हमारे घर की महिलाओं को जिम्मेदार ठहराता है, आमतौर पर हमारे घरों में यदि किसी दम्पति को बच्चा नहीं पैदा होता है तो सबसे पहले घर के सदस्य उस महिला की ही जांच कराते हैं, पुरुष अपने आपको कभी भी इस बात के लिए जिम्मेदार मानने को तैयार नहीं होता है, जबकि हमें सबसे पहले पुरुष की जांच करानी चाहिए। पुरुष की जांच साधारण है, सरल है और ईलाज भी आसान है तथा यदि पुरुष में कोई कमी है तो आसानी से दूर की जा सकती है और अनावश्यक उसकी पत्नी को लोगों के ताने सुनने से भी बचाया जा सकता है।

होम्योपैथी पुरुष बांझपन का सरल समाधान



पुरुषों में बढ़ रहा बांझपन/नपुंसकता वास्तव में चिन्ता का विषय बनता जा रहा है। वर्तमान में पुरुष बांझपन का सबसे प्रमुख कारण कार्य की अधिकता है। चिन्ता, अवसाद इत्यादि के साथ-साथ कहीं न कहीं कुंठा भी है। जब हमें कोई चीज काफी प्रयास के बावजूद भी नहीं मिलती है तो हम कुंठित होने लगते हैं। जिसके कारण हमारी इन्द्रियों में ढीलापन आना स्वाभाविक है।

होम्योपैथी चिकित्सा को भारत में 200 वर्ष से ज्यादा समय हो जाने के बावजूद भी अभी तक साधारण लोगों को होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति द्वारा नपुंसकता/बांझपन के इलाज में कारगर है ऐसा पता ही नहीं या फिर इसके परिणाम पर आशंकित हैं जबकि होम्योपैथी में ऐसी कई दवाईयां मौजूद हैं जो कि नपुंसकता एवं बांझपन को पूरी तरह से खत्म कर सकती है।

नपुंसकता एवं बांझपन पुरुषों के सम्मुख एक सामान्य समस्या है। जिसका कारण लम्बे समय तक वीर्य स्राव करने, पर्याप्त सामान्य यौन सम्बंध न बना पाना इत्यादि है। लक्षणों के आधार पर निम्नलिखित होम्योपैथिक इवाईयां स्पर्म को बढ़ाने, उत्तेजना बढ़ाने इत्यादि के लिए ली जा सकती है। एगनस कैस्टस, एसिडफास, कैलेडियम, सेलेनियम, फास्फोरस, कैन्थरीस, डेमियाना, अर्जेन्टम नाइट्रिकम, इग्नेशिया, नैट्रमम्यूर, स्टेफिसेग्रिया, मेडोरिनम इत्यादि दवाईयों को 50 मिलिसिमल पोटेंसी में किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह से लिया जा सकता है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मैडिकल कॉलेज, इंदौर

मेल इन्फर्टिलिटी की चिकित्सा

पुरुष बांझपन का उपचार उनके कारणों पर निर्भर करता है. अगर बांझपन से संबंधित एक विशेष कारण की पहचान होती है तो उसका इलाज संभव होता है. अलग अलग प्रकार के उपचार विकल्प उपलब्ध हैं और उनमें हार्मोन चिकित्सा, शल्य चिकित्सा, जिसमें अवरुद्ध नलियों को सही किया जाता है, और संक्रमण के उपचार या चिकित्सा को शामिल किया गया है. कुछ पुरुषों में बांझपन के लिए कोई विशेष कारण नहीं पाया जाता है या कोई भी उपचार के विकल्प अंतर्निहित समस्या को सही करने के लिये उपलब्ध नहीं होते हैं. जिन पुरुषों पे ये वर्णन फिट बैठता है, उनके इलाज में आजकल सहायता प्रजनन तकनीक का उपयोग किया जाता है. इन तकनीकों में कुछ सरल इलाज तकनीक हैं, और कुछ जटिल और महंगी तकनीक उपलब्ध हैं. कौनसी सहायता-प्रजनन तकनीक का प्रयोग किया जाएगा ये बांझपन के कारणों पर निर्भर करता है और इसके साथ अगर महिला साथी को भी प्रजनन समस्या होती है, तो इन दोनों को ध्यान में रख कर, उसके हिसाब से उपचार तकनीक का चयन किया जाता है।

गर्भाधान - intrauterine गर्भाधान एक सरल तकनीक है, इसमें एक वीर्य का नमूना एकत्र किया जाता है, और फिर एक प्रयोगशाला में इलाज करके एक शुक्राणु में जीवन उत्पन्न करने की क्षमता में सुधार करके गर्भावस्था निर्माण करने की संभावना को बढ़ाते है. और वो शुक्राणु महिला साथी के गर्भाशय में डाला जाता है जब उसके स्त्रीबीज का उत्सर्ग सबसे ज्यादा होता है. इसमें एक महिला साथी के भी उपर हार्मोनल के उपचार चल रहे होते है या नहीं भी हो सकते.

In Vitro Fertilization (निषेचन) - इस उपजाउ बनाने की विधि में, महिला साथी के स्त्रीबीज को शल्यक्रिया द्वारा, प्रयोगशाला में शुक्राणु के साथ सम्मिलित किया जाता है, और फिर शल्य चिकित्सा से गर्भाशय में प्रतिस्थापित किया जाता है.

Intra-cytoplasmic Sperm Injection - ये तकनीक हाल ही में सहायता प्रजनन क्षेत्र में खोजी गयी नवीन प्रक्रिया है, जिसका पुरुषों में बांझपन के लिए, उपयोग किया जाता है. इस तकनीक में एक विशिष्ट शुक्राणु अंडकोष से निकाल के एक स्त्री बीज अंडे में अंतःक्षेप किया जाता है. बहुत असामान्य शुक्राणु उत्पादन के पुरुषों में भी, इस तकनीक से सफलता प्राप्त हो सकती है.

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

विशेषज्ञ: बीनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनवस्था परिवर्तन न होना
पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी
(मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल

(समय: दोप. 1.30 से 3.00 एवं शाम 6 से 8 बजे तक) ओल्ड पलासिया, इन्दौर

वर्मा नर्सिंग होम

(समय: सां. 9 से 10 बजे तक) परदेशीपुरा, इन्दौर

उज्जैन: प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक

मंडसौर: प्रतिमाह दूसरे रविवार

(समय: सुब. 10 से 1 बजे तक)

मो. 7869270767, 9425067335

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (नायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्पेशलिस्ट: फिज. मेडिसिन एवं हार्मोनिक प्रमोशन

मो. 9713774869

वर्मा हॉस्पिटल

परदेशीपुरा चौगाहा, इन्दौर

समय: सां. 7 से 10 बजे तक

0731-2538331

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटोग एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

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 :-

- दूबीन पद्धति से सर्जी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जी
- लीवर, पैनक्रिया एवं आंतों की सर्जी
- पेट के कैंसर सर्जी
- कोलो रेक्टरल सर्जी
- हार्निया, रेक्टरल सर्जी
- थायरॉइड सर्जी

9753128853

निवास: 157, ई.एच. स्कीम न.

54, विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-2574404

e-mail: raghuanshidrarun@yahoo.co.in

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clinical Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांछता की हार्मोनिक चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
आपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- शोध हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गर्दानों की सरल 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

दमा, एलर्जी, खरटा रोग जांच एवं निदान

एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना,
खुजली आना, सर्दों रहे रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी
जैसी आवाज, हांफना, दबोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसैज्मोशाफी (स्लीप स्टडी): खरटा भरना, सोते समय सांस का
रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन,
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की अल्ट्रा साउंड जांच: स्वर टॉच की व्याख्या,
आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, फिमोटिया, टी.बी. जांच

डॉ. प्रमोद झंवर

(M.B.B.S., D.T.C.D., FCCP, MCA)

114, नवनीत प्लाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर

फोन: 0731-2560021, 2560011 मो. 9827033089

e-mail: drpramodjhavar@hotmail.com सुब. 11 से 2 बजे तक शाम 4 से 7 बजे तक

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biohemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हार्मोनिक सम्पूर्ण
चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण
लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुभव विश्व का हर योग्य आदमी होम्योपैथी
पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

● COMPLETE
● EASY
● FAST
● COST
● EFFECTIVE
● MODERN
● HOMOEOPATHY
● CURE

डॉ. अर्पिता चौपड़ा (जैन)

M.D. Homeopathy

Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्ण टॉवर, 102 पहली मंजिल

क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने,

जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

सोम से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक

रविवार: सुब. 10 से 3 बजे तक

website: www.homeopathyhealthcare.com

Mob. 9425070296, 9907855980

क्लासिकल होम्यो क्लीनिक एवं रिसर्च सेन्टर

डॉ. सी.एल. यादव एम.डी. (होम्योपैथिक)
अधिकृत चिकित्सक - केन्द्रीय कर्मचारी भ्रगत शासन
(अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमदाई, इन्दौर)

विशेषताएं: • अस्थमा • लघा रोग • केसर

• माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया

• बवासीर • फिशर • फिस्सुला • गठिया • पथरी

• अनियमित माहवारी • साइनोसाइटिस • डिप्रेशन

• शोथ पन • कयजोगी • सोराइसिस • मोटापा

• जोड़ों का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना

• महिला रोग • PCOD • प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ाना

समय शाम 4 से 6 बजे तक

E-mail: dr.clyadav@yahoo.co.in

9826079923, 9926058713

+ SUPERSPECIALTY + पाईल्स क्योर क्लीनिक

लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला
अर्श, बवासीर, भांगद
(पाईल्स, फिशर, फिशचुला)
बिना आपरेशन (चीरफाई),
बिना दर्द, कम समय में
सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S.,
C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)

101, सी.ब्लॉक, ऊँ गुरुदेव काम्पलेक्स, राजश्री हॉस्पिटल

के सामने, स्क्रीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-4227181, मोबा. 08085777628

E-mail: drbundela57@gmail.com

समय: दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

गिरीवर हेल्थ प्यूर क्लीनिक

डॉ. मनोज केला (कृष्णा मेडिकोज)
M.S. (Gen.Surgery), FIAGES, FALS
(Fellowship in Laproscopic Surgery)
मो. 9630408251

हार्निया, हार्डग्रेसील, अर्पेडिवस, आंतों की गठाने,
फिशुला, अस्स, सीने व गले में जलन बनी रहना,
लेटिन के रास्ते दर्द, जलन होना व खून जाना, निगलने
में तकलीफ होना, पौलिया, लीवर में सूजन आना,
बार-बार पेशाब आना, लगाना, अगर पथरी की समस्या
है या कोई भी अन्य पेशाब संबंधित समस्या है,
पथरी, पाईल्स (बवासीर), पेट रोग, स्तन (ब्रेस्ट),
थायरॉइड (बंधा) एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ,
दूबीन पद्धति द्वारा बिना चीरा पेट के ऑपरेशन,
इन्डोस्कोपी, पेट की दूबीन पद्धति द्वारा सर्जी सर्जी।

डॉ. गुंजन केला (M.B.B.S., D.C.H.)
(शिशु रोग विशेषज्ञ)

मो. 9329023535

नवजात शिशु एवं बच्चों

की सभी बीमारियों का इलाज,

टीकाकरण एवं आहार

संबंधी जानकारी

आम गुरुदेव काम्पलेक्स, राजश्री हॉस्पिटल

के पास, स्क्रीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

समय: शाम 5 से 8 बजे E-mail: drmpkela@yahoo.com

डॉ. गुलाटी होम्योपैथी

A COMPLETE FAMILY HEALTH CLINIC
Derm Solutions (All Homeopathic Skin Clinic Total Solution of all skin problems)

डॉ. आशीष गुलाटी (B.Sc.B.H.M.S., M.B.A.)
कन्सल्टेंट होम्योपैथ एवं क्रोनिक डिसीज विशेषज्ञ
समय: शाम 5 से 9 बजे तक

डॉ. अमृता गुलाटी (B.H.M.S., M.B.A.)
कन्सल्टेंट होम्योपैथ
समय: सुब. 9 से दोपहर 1 बजे तक

होम्योपैथी के साथ करें, सम्पूर्ण परिवार के स्वास्थ्य व सौन्दर्य की सुरक्षा

होम्योपैथी सुरक्षित व असरदार

एल.जी.-9, राजेसी पैलेस, स्क्रीम नं. 54, फारच्युन लैंडडामाक के सामने, इन्दौर

9406650376, 9406650354

E-mail: drgulathihomeopathy@gmail.com

नोट: नि: संतान तंपत्ति न हो निराश होम्योपैथी में इसका भी है समाधान।

डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

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

सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेन्टर

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

फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046

e-mail: sanjaykucheria@yahoo.co.in सुब. 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

कमर दर्द... से मुक्ति



- जोड़ों का दर्द
- गठिया
- स्लीप डिस्क
- सायटिका
- गर्दन दर्द
- कंधों का दर्द
- घुटनों का दर्द
- लकवा
- माईग्रेन

कायाकल्प

Slimming & Beauty Spa

सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक

BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore

13/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore

Call: dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

✓ NABL Accredited

✓ 9 Branches in M. P.

✓ All Investigations under one roof

NABL Accredited Cert.No. M-0323 INDORE

L.G.-1, Morya Center, Opp. Basket Ball Club,

16/1, Race Course Road, INDORE

Phone: 0731-2430607

ऐसा माना जाता है कि एक स्त्री जब तक माँ नहीं बन जाती तब तक वह पूर्ण नहीं होती मां बनने का सौभाग्य भगवान ने सभी स्त्रियों को दिया है, लेकिन स्त्री एवं पुरुष में कुछ शारीरिक रोगों के कारण कई स्त्रियां मां बनने से वंचित रह जाती है इन समस्याओं का समाधान अब विज्ञान ने निकाला है टेस्ट ट्यूब बेबी के रूप में।



कृत्रिम गर्भाधान चिकित्सा

टेस्ट ट्यूब बेबी की आवश्यकता क्यों पड़ती है?

एक बच्चे को जन्म देने के लिए यह जरूरी होता है कि पुरुष के शुक्राणु और स्त्री के अंडाणु का आपस में मिलन हो। सामान्यतः यह प्रक्रिया स्त्रियों के फैलायिन ट्यूब में होती है इन दोनों के मिलने से ही भ्रूण का निर्माण होता है। भ्रूण एक चिपचिपे टेनिस की बाल के समान होता है। यह गेंद घूमती हुई बच्चेदानी की ओर बढ़ती है अंडाणु और शुक्राणु के मिलने के 4 से 6 दिन के बाद यह गेंद जैसा भ्रूण बच्चेदानी पर चिपक जाता है। आगे चलकर बच्चे का रूप लेता है।

जब अंडाणु एवं शुक्राणु प्राकृतिक तरीके से नहीं मिल पाते हैं तब टेस्ट ट्यूब बेबी की आवश्यकता पड़ती है।

निम्नलिखित परिस्थिति में अंडाणु एवं शुक्राणु आपस में नहीं मिल पाते-

- 1 स्त्रियों की फैलोपियन ट्यूब बंद हो जाए इस स्थितियों में पुरुष के शुक्राणु स्त्री की वेजाइना से होकर अंडाणु तक नहीं पहुंच पाते।
- 2 अगर पुरुषों में शुक्राणु की संख्या बहुत कम हो तो भी स्त्रियों के अंडाणु तक नहीं पहुंच पाते अगर पुरुषों में शुक्राणु की संख्या न हो तो टोस्टी फ्यूल बायोपसी (टेस्टिस की जांच) करा कर यह पता लगाया जा सकता है कि उनमें शुक्राणु बनते हैं या नहीं अगर बनते हैं तो टेस्ट ट्यूब बेबी के द्वारा टेस्ट की सहायता से स्त्री अपने ही पति के शुक्राणु से गर्भवती हो सकती है।
- 3 अगर फैलोपियन ट्यूब की आंतरिक स्थिति ठीक ने हो तो उस स्थिति में शुक्राणु और अंडाणु का मिलन नहीं हो पाता।

टेस्ट ट्यूब बेबी कैसे होता है?

अंडे निकालना

हार्मोन्स के इन्जेक्शन देकर अंडे बनने की प्रक्रिया को नियंत्रित किया जाता है। एवं सोनोग्राफी द्वारा अंडे को विकास को देखते हुए अंडे निकालने के लिए निश्चित किया जाता है।

फर्टिलाइजेशन

अंडे को निकालने के साथ ही विशेष कल्चर मीडिया में रखा जाता है जहां उन्हें मां के गर्भ जैसा वातावरण दिया जाता है एवं कुछ निश्चित समय बाद पति के स्पर्म को अंडे को साथ फर्टिलाइजेशन के साथ डाल दिया जाता है।

भ्रूण को बच्चेदानी में डालना

अंडे निकालने के दूसरे या तीसरे दिन तैयार भ्रूणों में से सबसे अच्छे 2 से 4 भ्रूण चुनकर महिला के गर्भाशय में डाला जाता है। भ्रूण को गर्भाशय में डालने के बाद प्राकृतिक प्रेग्नेंसी की अपेक्षा ज्यादा दवाइयां लेने की जरूरत पड़ती है।

आई.वी.एफ का सीड रेट पहले प्रयास में 30 प्रतिशत से 35 प्रतिशत दूसरी बार में 42 प्रतिशत से 50 प्रतिशत एवं तीसरी बार में 61-70 प्रतिशत है। इसलिए निःसंतान दंपतियों को एक बार असफल होने पर इलाज बंद नहीं करना चाहिए।

- 4 कई बार स्त्रियों में अंडे (प्राकृतिक रूप से) नहीं बनते हैं या फिर उम्र ज्यादा होने के कारण प्रक्रिया बंद हो जाती है या अंडे बनते हैं तो क्वालिटि सही नहीं होती। इन अवस्थाओं में भी आई.वी.एफ की आवश्यकता पड़ती है।
- 5 अगर बच्चेदानी में खराबी होती है तो भ्रूण को स्थापित करने में परेशानी आती है। अर्बाशन हो जाता है जिस से टेस्ट ट्यूब के द्वारा सरोगेसी का इस्तेमाल किया जाता है।
- 6 कभी-कभी फैलोपियन ट्यूब खुली होती है। भ्रूण भी बन जाता है लेकिन अंतरिक स्थिति में खराबी एवं टी.वी. के कारण भ्रूण बच्चेदानी में नहीं जा पाता और दुर्भाग्यवश यह भ्रूण फैलोपियन ट्यूब में ही बढ़ने लगता है जिसके कारण फैलोपियन ट्यूब के फटने का डर हो जाता है। इसे

एप्टोपिक प्रेग्नेंसी कहते हैं।

- 7 महिला में ऐन्डोमिट्रियोसिस होने पर भी आई.वी.एफ की आवश्यकता पड़ सकती है।
- 8 कुछ मरीजों में मानसिक रूप से तनाव होने के कारण बच्चे नहीं हो पाते हैं।
- 9 कुछ मरीजों में बच्चे न होने का कारण पता नहीं चल पाता है। अनएरप्लेनट इनफर्टिलिटी कहते हैं। इन हालात में मरीजों को आई.वी.एफ की आवश्यकता पड़ सकती है।



डॉ. श्रीमती विराज जायसवाल
एम.डी. (Obs & Gynae)

शहर के अस्पतालों के गायनिकॉलोजिस्ट डिपार्टमेंट की ओपीडी में आने वाले कुल मरीजों में एक तिहाई पॉलिसिस्टिक ओवेरियन डिजीज के शिकार, इसकी वजह से युवा महिलाओं को आ रही मां बनने में दिक्कत, वजह है बिगड़ी हुई लाइफ स्टाइल।

युवा महिलाओं को मां बनने में दिक्कत

पीजीआई की एक स्त्रीरोग विशेषज्ञ की ओपीडी में हर रोज औसतन 15 केस ऐसे आते हैं, जिनमें 30 साल से कम उम्र की महिलाओं को पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज (पीसीओडी) नाम की बीमारी है। इसकी वजह से ये महिलाएं मां नहीं बन पा रहीं। इस बीमारी की शिकार सिर्फ शादीशुदा महिलाएं ही नहीं गर्ल्स भी हो रही हैं।

डॉक्टरों के मुताबिक शहर के दूसरे सरकारी और बड़े प्राइवेट अस्पतालों में भी इस बीमारी का मिलता जुलता आंकड़ा है। इस तेजी से बढ़ते आंकड़े की वजह है बदली हुई लाइफस्टाइल। ज्यादा टीवी देखना, खाने में कार्बोहाइड्रेट बहुत ज्यादा लेना, जंक फूड, फिजिकल वर्क की कमी जैसी तमाम वजहें पीओडी के पेशंट्स में इजाफा कर रही हैं।

मेंटल स्ट्रेस भी है वजह

पीजीआई के डिपार्टमेंट ऑफ ऑब्सेटेट्रिक्स और गायनी में असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. शालिनी गेंदर ने बताया कि उनकी ओपीडी में रोजाना करीब 15 केस ऐसे आते हैं जहां यंग गर्ल्स को पीसीओडी या एंडोमीट्रियोटिक सिस्ट नाम की बीमारी होती है। ऐसे केसेस में सबसे पहले पेशंट को वजन कम करने के लिए कहा जाता है।

क्या होता पीसीओडी

महिलाओं के शरीर में अलग-अलग हॉर्मोन एक खास अनुपात में बनते हैं। पीसीओडी हॉर्मोन का संतुलन बिगड़ने की वजह से होता है। इसकी वजह से गर्भाशय में सिस्ट डेवलप हो जाती है, जिसकी वजह से हर महीने गर्भाशय (ओवरी) में बनने वाला एग या तो बनता नहीं है, या फिर रिलीज नहीं हो पाता। इस वजह से गर्भधारण की संभावना खत्म हो जाती है। कई बार ओवरी का साइज बढ़ने की वजह से कुछ हॉर्मोन ज्यादा मात्रा में बनने लगते हैं। पीरियड रेग्युलर न होना, तेजी से वजन बढ़ना, चेहरे पर बहुत ज्यादा बाल या फिर मुंहासों का आना, इस बीमारी के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

आधी मुश्किल तो इसी से सुलझ जाती है। इसके बाद कुछ महीनों का कोर्स चलता है, जिसमें हॉर्मोनल ट्रीटमेंट किया जाता है। बढ़े हुए वजन के अलावा तनाव भी इस बीमारी की वजह बन रहे हैं। कॉस्मो हॉस्पिटल, मोहाली में गायनिकॉलोजिस्ट डॉ. अनुपम गोयल के मुताबिक हमारी ओपीडी में हर तीसरी लड़की इस मुश्किल के साथ आती है। पीसीओडी की अहम वजह दिमागी तनाव और बदली हुई लाइफस्टाइल हैं। जब तक इलाज चलता है, असर दिखता है, मगर उसके बाद हालत जस की तस।

ओवरी-ट्यूब का बिगड़ा रिश्ता

डॉ. रीति ने बताया कि पीसीओडी अब कॉमन बीमारी होती जा रही है। गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज के गाइनी डिपार्टमेंट में 15 फीसदी केस इसी तरह के आ रहे हैं। पीसीओडी के अलावा एंडोमीट्रियोटिक सिस्ट की वजह से भी मां बनने में अड़चन आ रही है। इस बीमारी में ओवरी और फेलोपिन ट्यूब का रिलेशन बिगड़ जाता है। ओवरी के अंदर सिस्ट बन जाती है। इसकी वजह से इंटरनल ब्लीडिंग भी शुरू हो जाती है।

इसकी वजह से भी एग रिलीज नहीं हो पाते। इसका सबसे ज्यादा प्रचलित इलाज है लेप्रोस्कोपी ओवेरियल ड्रिलिंग। इसमें एंडोमीट्रियोसिस लेयर को जला दिया जाता है और ओवरी-ट्यूब का रिलेशन ठीक किया जाता है। इसके अलावा कई केसेस में एक ओवरी रिमूव कर दी जाती है और दूसरी ओवरी में ट्रीटमेंट किया जाता है। अगर ओवरी में कैंसर डेवलप हो रहा है, तब इसे पूरी तरह से निकालना पड़ता है।



गर्भावस्था के दौरान सबसे ज्यादा प्रभाव महिला के फिटनेस पर पड़ता है। जैसे-जैसे गर्भ में पल रहा बच्चा बड़ा होता जाता है वैसे-वैसे फिटनेस और गर्भस्थ शिशु की सुरक्षा का दबाव सबसे ज्यादा हो जाता है, क्योंकि गर्भावस्था के दौरान अगर आपसे हल्की सी भूल हो जाए तो बच्चे को नुकसान हो सकता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान फिटनेस के लिए बहुत सावधानी अपनानी चाहिए। आइए हम आपको बताते हैं कि गर्भावस्था के दौरान किस तरह से फिट व सुरक्षित रह सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान कैसे रहें फिट और सुरक्षित

व्यायाम में सावधानी

गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में आप व्यायाम कर सकती हैं, लेकिन डिलीवरी का समय जैसे-जैसे नजदीक आते ही ज्यादा मेहनत वाले व्यायाम करने से बचें। गर्भावस्था के दौरान जिम जाने के बजाय घर पर ही हल्का व्यायाम करना बेहतर रहेगा। पावर योगा या फिर डांस से दूर रहें। गर्भावस्था के एक निश्चित समय आने पर व्यायाम नहीं करना चाहिए। इस बारे में अपने चिकित्सक से जरूर बात करें।

खान-पान पर

ध्यान

गर्भावस्था के दौरान आपकी डाइट चार्ट के हिसाब से ही गर्भस्थ शिशु को भी पोषण मिलता है। आप जो भी खाना खाते हैं सीधे उसका असर आपके बच्चे पर पड़ता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान खान-पान पर विशेष

ध्यान देना चाहिए। कोशिश यह होनी चाहिए ऐसे खाद्य-पदार्थ खाइए जिसमें भरपूर पोषक तत्व मौजूद हों। ज्यादा वसायुक्त खाने से बचना चाहिए। हरी और सीजनल सब्जियां खाना चाहिए। इसके अलावा फल और जूस का भी सेवन करना चाहिए।

पेट पर दबाव मत डालिए

गर्भावस्था के दौरान ऐसा कोई काम मत कीजिए जिससे पेट पर दबाव हो। क्योंकि अगर पेट पर ज्यादा दबाव होगा तो इसका बुरा असर आपके पेट में पल रहे बच्चे को हो सकता है। इसलिए ऐसे घरेलू काम को भी करने से परहेज कीजिए जिसमें बार-बार झुकना पड़े। इसके अलावा सीढ़ियों पर अगर ज्यादा जरूरत न हो तो मत चढ़िए। ज्यादा वजन वाले सामान भी मत उठाइए।

पहनावे पर भी ध्यान दीजिए

गर्भावस्था के दौरान कपड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सुविधानुसार और ढीले कपड़े ही पहनिए। क्योंकि कसे हुए कपड़े पहने से आपको और भ्रूण को दिक्कत हो सकती है। जूते और चप्पल पर भी विशेष ध्यान दीजिए। ज्यादा हाई हील वाले जूते या चप्पल बिलकुल मत पहनिए। हाई हील पहनने से आप फिसल सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान आपके स्वास्थ्य पर ही शिशु का स्वास्थ्य निर्भर करता है, इसलिए गर्भावस्था के दौरान फिटनेस और सुरक्षा को लेकर चिकित्सक से परामर्श जरूर लीजिए।



कहते हैं मातृत्व, एक स्त्री के जीवन का सबसे खूबसूरत अहसास होता है। बच्चे की पहली किलकारी, नन्हें पैरों से लिए पहले कदम और उसकी तोतली जुबान से मां सुनना, एक स्त्री के लिए कभी न भूलने वाले पल होते हैं जिन्हें वह हमेशा अपने दिल में संजो कर रखती है। पर गर्भशय में संक्रमण के कारण कुछ स्त्रियां इस अहसास के लिए तरसती रह जाती हैं। ऐसे में 'सरोगेसी' एक बेहतरीन चिकित्सा विकल्प है जिसमें वंध्य जोड़े किसी अज्ञात महिला या अन्य जानकारी की सहायता से संतान सुख की प्राप्ति कर सकते हैं।

किराए की कोख है कितना सही

स रोगेसी का शाब्दिक अर्थ- सरोगेसी शब्द लैटिन शब्द 'सबरोगेट' से आया है जिसका अर्थ होता है किसी और को अपने काम के लिए नियुक्त करना।

सरोगेसी कई तरह की होती है जैसे -

ट्रेडिशनल सरोगेसी- इस पद्धति में संतान सुख के इच्छुक दंपति में से पिता के शुक्राणुओं को एक स्वस्थ महिला के अंडाणु के साथ प्राकृतिक रूप से निषेचित किया जाता है। शुक्राणुओं को सरोगेट मदर के नेचुरल ओव्युलेशन के समय डाला जाता है। इसमें जेनेटिक संबंध सिर्फ पिता से होता है।

जेस्टेशनल- इस पद्धति में माता-पिता के अंडाणु व शुक्राणुओं का मेल परखनली विधि से करवा कर भ्रूण को सरोगेट मदर की बच्चेदानी में प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। इसमें बच्चे का जेनेटिक संबंध मां और पिता दोनों से होता है। इस पद्धति में सरोगेट मदर को ओरल पिल्स खिलाकर अंडाणु विहीन चक्र में रखना पड़ता है जिससे बच्चा होने तक उसके अपने अंडाणु न बन सकें।

सरोगेसी से जुड़े विवाद

आज सरोगेसी एक विवादास्पद मुद्दा है। ऐसे कई मामले सामने आए हैं जिनमें सरोगेट मदर ने बच्चा पैदा होने के बाद भावनात्मक लगाव के कारण बच्चे को उसके कानूनी मां-पिता को देने से इंकार कर दिया। बच्चा विकलांग पैदा हो जाए या फिर करार एक बच्चे का हो और जुड़वा बच्चे हो जाएं तब भी कई तरह के विवाद सामने आए हैं जिसमें

जेनेटिक माता-पिता द्वारा बच्चे को अपनाने से इंकार भी शामिल है।

खैर विवाद चाहे कुछ भी हो पर यह एक निर्विवाद सत्य है कि सरोगेसी न केवल निःसंतान दंपति को बल्कि समलैंगिक लोगों को भी मां या पिता बनने का सुखद अहसास कराने में मदद करती है। पर साथ ही यह एक प्रश्न भी है कि दूसरे का बच्चा जनने वाली औरत यानि सरोगेट मदर का बच्चे के प्रति भावनात्मक प्रेम क्या कानूनी कागजों में दस्तखत करा के खत्म किया जा सकता है।

सरोगेसी (किराए की कोख) के लिए बड़ी संख्या में निःसंतान दंपति भारत का रुख कर रहे हैं। हाल ही में हुए एक सर्वेक्षण में यह बात सामने आई है। सर्वेक्षण के मुताबिक व्यावसायिक सरोगेसी के लिए भारत को तरजीह दी जा रही है। इसके बाद थाइलैंड और अमेरिका का नाम आता है। दरअसल, भारत में किराए की कोख के जरिए अभिभावक बनने का सपना पूरा करना काफी सस्ता पड़ता है इसलिए उसे वरीयता दी जा रही है।

अंतरराष्ट्रीय सरोगेसी एजेंसी सरोगेसी ऑस्ट्रेलिया के हवाले से अखबार 'द हेराल्ड सन' ने कहा, इस साल अब तक भारत में ऑस्ट्रेलिया युगलों के लिए 200 बच्चों का जन्म सरोगेसी के जरिए हुआ। जबकि 2011 में यह आंकड़ा 179, 2010 में 86 और 2009 में 46 था। सर्वेक्षण में ऑस्ट्रेलिया सरकार के आंकड़ों और 14 वैश्विक सरोगेसी संस्थाओं के आंकड़ों को शामिल किया गया है। भारत में किराए की कोख लेने का खर्च 77 हजार डॉलर करीब 42 लाख 87 हजार

रुपयेवहीं अमेरिका में इसके लिए एक लाख 76 हजार डॉलर करीब 98 लाख रुपये) खर्च करने पड़ते हैं। सर्वेक्षण में 217 ऑस्ट्रेलियाई नागरिकों को शामिल किया गया। इनमें 50 प्रतिशत लोगों ने सरोगेसी के लिए बैंक से ऋण लिया। 45 प्रतिशत ने अपने खर्च में कटौती की। कुछ ने अपने रिश्तेदारों से उधार लिया या अपनी संपत्ति बेच दी। सरोगेसी संस्था के प्रमुख ने बताया कि बच्चे की चाहत में सरोगेट मां की व्यवस्था करने के लिए बहुत लोग भारत का रुख करते हैं।

कितना जायज है यह सौदा

भारत में किराये की कोख के संबंध में कोई कानून नहीं होने के कारण किराये की कोख सबके लिये उपलब्ध है। विदेशी दम्पति भारत आते हैं और किराये की कोख के जरिये बच्चे प्राप्त करते हैं और विदेश चले जाते हैं। लेकिन अगर किराये पर कोख देने वाली महिला की प्रसव के दौरान मौत हो जाये या एक से अधिक बच्चे का जन्म हो तो क्या होगा। किराये पर कोख लेने वाले दम्पतियों की जरूरत क्या वाकई जायज है। इस बात पर भी आशंका है कि किराये की कोख से पैदाहोने वाले बच्चों का इस्तेमाल अंगों की खरीद-फरोख्त या देह व्यापार के लिये भी हो सकता है। भारत में किराये की कोख के व्यापार के फलने-फूलने का एक बड़ा कारण भारत के एक बड़े तबके का आर्थिक रूप से कमजोर होना भी है, साथ ही भारत में अपेक्षाकृत कम खर्चीली चिकित्सा सुविधाएं भी विदेशियों के इस और खिंचाव का एक प्रमुख कारण है।



सरोगेसी विशेषज्ञ डा. इंदिरा हिंदुजा कहती हैं कि अब सरोगेसी को लेकर लोगों की झिझक दूर हो रही है। अब लोग ज्यादा खुल रहे हैं। मगर सरोगेसी का बढ़ता प्रचलन अनाथ बच्चों को गोद लेने की प्रवृत्ति को हतोत्साहित करेगा और अनाथ बच्चों के भविष्य पर सवाल खड़ा करेगा!

JANUARY		FEBRUARY		MARCH		APRIL		MAY		JUNE	
TUE	1	FRI	1	FRI	1	MON	1	WED	1	SAT	1
WED	2	SAT	2	SAT	2	TUE	2	THU	2	SUN	2
THU	3	SUN	3	SUN	3	WED	3	FRI	3	MON	3
FRI	4	MON	4	MON	4	THU	4	SAT	4	TUE	4
SAT	5	TUE	5	TUE	5	FRI	5	SUN	5	WED	5
SUN	6	WED	6	WED	6	SAT	6	MON	6	THU	6
MON	7	THU	7	THU	7	SUN	7	TUE	7	FRI	7
TUE	8	FRI	8	FRI	8	MON	8	WED	8	SAT	8
WED	9	SAT	9	SAT	9	TUE	9	THU	9	SUN	9
THU	10	SUN	10	SUN	10	WED	10	FRI	10	MON	10
FRI	11	MON	11	MON	11	THU	11	SAT	11	TUE	11
SAT	12	TUE	12	TUE	12	FRI	12	SUN	12	WED	12
SUN	13	WED	13	WED	13	SAT	13	MON	13	THU	13
MON	14	THU	14	THU	14	SUN	14	TUE	14	FRI	14
TUE	15	FRI	15	FRI	15	MON	15	WED	15	SAT	15
WED	16	SAT	16	SAT	16	TUE	16	THU	16	SUN	16
THU	17	SUN	17	SUN	17	WED	17	FRI	17	MON	17
FRI	18	MON	18	MON	18	THU	18	SAT	18	TUE	18
SAT	19	TUE	19	TUE	19	FRI	19	SUN	19	WED	19
SUN	20	WED	20	WED	20	SAT	20	MON	20	THU	20
MON	21	THU	21	THU	21	SUN	21	TUE	21	FRI	21
TUE	22	FRI	22	FRI	22	MON	22	WED	22	SAT	22
WED	23	SAT	23	SAT	23	TUE	23	THU	23	SUN	23
THU	24	SUN	24	SUN	24	WED	24	FRI	24	MON	24
FRI	25	MON	25	MON	25	THU	25	SAT	25	TUE	25
SAT	26	TUE	26	TUE	26	FRI	26	SUN	26	WED	26
SUN	27	WED	27	WED	27	SAT	27	MON	27	THU	27
MON	28	THU	28	THU	28	SUN	28	TUE	28	FRI	28
TUE	29			FRI	29	MON	29	WED	29	SAT	29
WED	30			SAT	30	TUE	30	THU	30	SUN	30
THU	31			SUN	31			FRI	31		



दिसंबर 2011



जनवरी 2012



फरवरी 2012



मार्च 2012



अप्रैल 2012



मई 2012

2013

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

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

atindore@gmail.com

JULY	AUGUST	SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
MON 1	THU 1	SUN 1	TUE 1	FRI 1	SUN 1
TUE 2	FRI 2	MON 2	WED 2	SAT 2	MON 2
WED 3	SAT 3	TUE 3	THU 3	SUN 3	TUE 3
THU 4	SUN 4	WED 4	FRI 4	MON 4	WED 4
FRI 5	MON 5	THU 5	SAT 5	TUE 5	THU 5
SAT 6	TUE 6	FRI 6	SUN 6	WED 6	FRI 6
SUN 7	WED 7	SAT 7	MON 7	THU 7	SAT 7
MON 8	THU 8	SUN 8	TUE 8	FRI 8	SUN 8
TUE 9	FRI 9	MON 9	WED 9	SAT 9	MON 9
WED 10	SAT 10	TUE 10	THU 10	SUN 10	TUE 10
THU 11	SUN 11	WED 11	FRI 11	MON 11	WED 11
FRI 12	MON 12	THU 12	SAT 12	TUE 12	THU 12
SAT 13	TUE 13	FRI 13	SUN 13	WED 13	FRI 13
SUN 14	WED 14	SAT 14	MON 14	THU 14	SAT 14
MON 15	THU 15	SUN 15	TUE 15	FRI 15	SUN 15
TUE 16	FRI 16	MON 16	WED 16	SAT 16	MON 16
WED 17	SAT 17	TUE 17	THU 17	SUN 17	TUE 17
THU 18	SUN 18	WED 18	FRI 18	MON 18	WED 18
FRI 19	MON 19	THU 19	SAT 19	TUE 19	THU 19
SAT 20	TUE 20	FRI 20	SUN 20	WED 20	FRI 20
SUN 21	WED 21	SAT 21	MON 21	THU 21	SAT 21
MON 22	THU 22	SUN 22	TUE 22	FRI 22	SUN 22
TUE 23	FRI 23	MON 23	WED 23	SAT 23	MON 23
WED 24	SAT 24	TUE 24	THU 24	SUN 24	TUE 24
THU 25	SUN 25	WED 25	FRI 25	MON 25	WED 25
FRI 26	MON 26	THU 26	SAT 26	TUE 26	THU 26
SAT 27	TUE 27	FRI 27	SUN 27	WED 27	FRI 27
SUN 28	WED 28	SAT 28	MON 28	THU 28	SAT 28
MON 29	THU 29	SUN 29	TUE 29	FRI 29	SUN 29
TUE 30	FRI 30	MON 30	WED 30	SAT 30	MON 30
WED 31	SAT 31		THU 31		TUE 31



जून 2012



जुलाई 2012



अगस्त 2012



सितंबर 2012



अक्टूबर 2012



नवंबर 2012

10 से 15 साल की आयु की लड़की के अंडाशय हर महीने एक विकसित डिम्ब (अण्डा) उत्पन्न करना शुरू कर देते हैं। वह अण्डा अण्डवाहिका नली (फैलोपियन ट्यूब) के द्वारा नीचे जाता है जो कि अंडाशय को गर्भाशय से जोड़ती है।

जब अण्डा गर्भाशय में पहुंचता है, उसका अस्तर रक्त और तरल पदार्थ से गाढ़ा हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है कि यदि अण्डा उर्वरित हो जाए, तो वह बढ़ सके और शिशु के जन्म के लिए उसके स्तर में विकसित हो सके। यदि उस डिम्ब का पुरुष के शुक्राणु से सम्मिलन न हो तो वह स्राव बन जाता है जो कि योनि से निष्कासित हो जाता है।

इसी स्राव को मासिक धर्म, रजोधर्म या माहवारी कहते हैं।

मासिक धर्म की समस्या व समाधान

शो ध के मुताबिक टीवी देखना और कृत्रिम रोशनी में ज्यादा वक्त गुजारने से भी मासिक धर्म जल्द शुरू होने की समस्या हो सकती है।

लड़कियों में 12 साल से पहले मासिक धर्म शुरू होने की समस्या को 'प्रेकोसस प्यूबर्टी' कहते हैं। हैदराबाद में प्रैक्टिस कर रहे कई डॉक्टरों का मानना है कि पिछले कुछ सालों में प्रेकोसस प्यूबर्टी की समस्या बढ़ी है। इसके चलते इस बीमारी की रोकथाम के लिए लिए इलाज कराने वालों की तादाद भी बढ़ी है। मासिक धर्म की गड़बड़ी स्त्री के लिए किसी मानसिक परेशानी से कम नहीं। इसके अलग-अलग कारणों से अधिकतम स्त्रियां त्रस्त एवं परेशान रहती है।

माहवारी चक्र की सामान्य अवधि क्या है?

माहवारी चक्र महीने में एक बार होता है, सामान्यतः 28 से 32 दिनों में एक बार। हालांकि अधिकतर मासिक धर्म का समय तीन से पांच दिन रहता है परन्तु दो से सात दिन तक की अवधि को सामान्य माना जाता है।

माहवारी सम्बन्धी समस्याएं

ज्यादातर महिलाएं माहवारी की समस्याओं से परेशान रहती हैं लेकिन अज्ञानतावश या फिर शर्म या झिझक के कारण लगातार इस समस्या से जूझती रहती है। यहां समस्या बताने से पहले यह भी बता दें कि माहवारी है क्या. दरअसल दस से पन्द्रह साल की लड़की के अण्डाशय हर महीने एक परिपक्व अण्डा या अण्डाणु पैदा करने लगता है। वह अण्डा डिम्बवाही थैली (फैलोपियन ट्यूब) में संचरण करता है जो कि अण्डाशय को गर्भाशय से जोड़ती है। जब अण्डा गर्भाशय में पहुंचता है तो रक्त एवं तरल पदार्थ से मिलकर



उसका अस्तर गाढ़ा होने लगता है। यह तभी होता है जब कि अण्डा उपजाऊ हो, वह बढ़ता है, अस्तर के अन्दर विकसित होकर बच्चा बन जाता है। गाढ़ा अस्तर उतर जाता है और वह माहवारी का रूधिर स्राव बन जाता है, जो कि योनि द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। जिस दौरान रूधिर स्राव होता रहता है उसे माहवारी अवधि/पीरियड कहते हैं। औरत के प्रजनन अंगों में होने वाले बदलावों के आवर्तन चक्र को माहवारी चक्र कहते हैं। यह हॉर्मोन तन्त्र के नियन्त्रण में रहता है एवं प्रजनन के लिए जरूरी है। माहवारी चक्र की गिनती रूधिर स्राव के पहले दिन से की जाती है क्योंकि रजोधर्म

प्रारम्भ का हॉर्मोन चक्र से घनिष्ठ तालमेल रहता है। माहवारी का रूधिर स्राव हर महीने में एक बार 28 से 32 दिनों के अन्तराल पर होता है। परन्तु महिलाओं को यह याद करना चाहिए कि माहवारी चक्र के किसी भी समय गर्भ होने की सम्भावना है।

माहवारी से पहले की स्थिति के क्या लक्षण हैं?

माहवारी होने से पहले (पीएमएस) के लक्षणों का नाता माहवारी चक्र से ही होता है। सामान्यतः ये लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 11 दिन पहले शुरू हो जाते हैं। माहवारी शुरू हो जाने पर सामान्यतः लक्षण बन्द हो जाते हैं या फिर कुछ समय बाद बन्द हो जाते हैं। इन लक्षणों में सिर दर्द, पैरों में सूजन, पीठ दर्द, पेट में मरोड़, स्तनों का ढीलापन अथवा फूल जाने की अनुभूति होती है।

भारी माहवारी के स्राव के क्या कारण हैं?

भारी माहवारी स्राव के कारणों में शामिल है -

- (1) गर्भाशय के अस्तर में कुछ निकल आना।
- (2) जिसे अपक्रियात्मक गर्भाशय रक्त स्राव कहा जाता है। जिस की व्याख्या नहीं हो पाई है।
- (3) थायराइड ग्रन्थि की समस्याएं
- (4) रक्त के थक्के बनने का रोग
- (5) अंतरा गर्भाशय उपकरण
- (6) दबाव।

सामान्य पांच दिन की अपेक्षा अगर माहवारी रक्त स्राव दो या चार दिन के लिए चले तो चिन्ता का कोई कारण होता है?

नहीं, चिन्ता की कोई जरूरत नहीं। समय के साथ पीरियड का स्वरूप बदलता है, एक चक्र से दूसरे चक्र में भी बदल जाता है।



स्तन कैंसर एवं मैमोग्राफी

हमारे समाज में अब स्तन कैंसर अधिकता से पाया जाने लगा है। इस भयावह बीमारी से 50 में से 4 महिला पीड़ित पाई गई है। भारतीय महिलाओं में विभिन्न तरह के कैंसर्स की तुलना में स्तन कैंसर पहले नंबर की मारक बीमारी पाई जा रही है। हालांकि, इस बीमारी का असर सामान्यतः 40 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में ही पाया जाता है, लेकिन- किसी निकटतम रक्त संबंधी (मां, बहन, मौसी, नानी, दादी, बुआ) को होने पर खतरा बना रहता है।

मासिक धर्म के 13 वर्ष के पूर्व शुरू हो जाने या 50 वर्ष की आयु के बाद भी बने रहने पर स्तन कैंसर का खतरा रहता है। देर से विवाह करने, 30 वर्ष की उम्र के बाद पहली संतान होने, अपनी संतान को स्तन-पान न कराने या अविवाहित रहने की स्थितियों में भी स्तन कैंसर का खतरा बना रहता है।

हमारे लिए सबसे अच्छी बात यह है कि इस



डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist
“संपूर्ण” सोडानी
डायग्नोस्टिक सेंटर

कैंसर का एकदम प्रारंभिक अवस्था में पता लगाने का उपकरण अब उपलब्ध है। सामान्यतः महिला के स्तन में कोई गांठ नजर आए या अस्वाभाविक तौर पर कोई तरल स्राव या मवाद जैसे कोई बहाव दिखे जो जांच जरूर करा लेनी चाहिये। इस जांच को मैमोग्राफी कहा जाता है। मैमोग्राफी से कैंसर के लक्षण पूर्ण रूप से उभरने के काफी पहले पता चल जाते हैं। इस अवस्था में बहुत आसानी से इलाज संभव है।

इसलिए 50 वर्ष के करीब आ चुकी या पार कर चुकी महिलाओं को अपनी मैमोग्राफी जरूर करा लेनी चाहिये। यही नहीं सामान्य महिलाएं, जो इस आयु वर्ग में हैं, को प्रतिवर्ष एक बार यह जांच कराना उचित होगा। निकट संबंधी महिलाओं को स्तन कैंसर नहीं होने की दशा में 40 से 50 वर्ष आयु वर्ग की महिलाओं को भी दो वर्ष में एक बार व परिवार में स्तन या गर्भाशय का कैंसर होने पर एक वर्ष में एक बार तो मैमोग्राफी कराना ही चाहिये। परिवार, समाज और देश में महिलाओं के अवर्णनीय योगदान और उन्नति में उनकी भागीदारी

को ध्यान में रखते हुए ही कई विकसित देशों में 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं के लिए मैमोग्राफी जांच अनिवार्य की जा चुकी है।

कैसे होती है मैमोग्राफी

एक प्रशिक्षित महिला टैक्नीशियन जांच करा रही महिला के साथ मैमोग्राफी के दौरान रहती है। एक कैसेट पर स्तन को रखा जाता है व एक पैडल इस तरह से चलता है कि सारे ऊतको (टिश्युज) की समान छवि ली जा सके। प्रत्येक स्तन की दो दिशाओं से छवि ली जाती है। आवश्यकता पड़ने पर सोनो मैमोग्राफी भी की जाती है। इस प्रक्रिया में 20 से 30 मिनट का समय लगता है चुंकि अच्छी छवियां लेने के लिए स्तन पर हल्का सा दबाव पड़ता है, इसलिए मामूली दर्द भी होता है। अतः ऐसी स्थिति में यदि मैमोग्राफी कराना हो तो मासिक धर्म के बाद कराना उचित होता है, क्योंकि उस समय खिंचाव कम होता है।

ध्यान रखें, मैमोग्राफी कराने के पहले टेल्कम पाउडर, इत्र या डी-ओडरेंट का इस्तेमाल न करें। इनके कारण छवि प्रभावित होती है। इन छवियों का अध्ययन पूर्ण रूप से प्रशिक्षित उपाधि-धारी रेडियोलॉजिस्ट डॉक्टर करते हैं। इन्हीं डॉक्टरों के मार्गदर्शन में यदि आवश्यक होता है तो छोटी कोशिकाएं किसी एक स्थान से निकाली भी जाती हैं, ताकि अध्ययन ज्यादा अच्छी तरह से किया जा सके।

मैमोग्राफी क्या है

विशेष प्रकार की एक्स-रे तकनीक से कम ऊर्जा की किरणों के माध्यम से कोमल ऊतकों (टिश्युज) की छवि ली जाती है। ये क्ष-किरणों (एक्स-रेज) स्तन की अंदरूनी संरचना का पूरा चित्र ले लेती हैं स्वयं मरीज या उनके चिकित्सक जिन गठानों को दो साल बाद महसूस करें या पहचाने, उन्हें इस तकनीक से काफी पहली अवस्था में पहचाना जा सकता है।

अपनी शादी का सपना तो हर कोई देखता है। यह दिन हर किसी की जिंदगी सबसे खास दिन होता है। हम सभी अपने जीवन में एक अच्छे लाइफ पार्टनर की कल्पना करते हैं और चाहते हैं कि उसमें वो सारे गुण हों जिससे आप जिंदगी भर उसके साथ खुशी से बिता सकें। शादी एक ऐसा फैसला है जो जल्दबाजी में नहीं लिया जा सकता है इसके लिए आपको गंभीरता से सोचना होता है कि क्या आप अभी शादी के लिए तैयार हैं।

पहले लड़कियों के 20 साल के होते ही उनकी शादी कर दी जाती थी, लेकिन आजकल लड़कियां महत्वकांक्षी हो गई हैं उनके लिए पहले उनका करियर है उसके बाद कुछ और है। शादी करने का निर्णय घरवालों के दबाव में नहीं लेना चाहिए क्योंकि शादी के बाद जिम्मेदारियां भी बढ़ती है और आप उसके लिए तैयार हैं या नहीं इसका जवाब सिर्फ आपके पास है। शादी के निर्णय से पहले इन बातों पर जरूर ध्यान दें।

विचारों का मिलना जरूरी

निश्चित ही आप जिससे प्यार करती हैं वो आपके लिए खास है और आपको उसमें कोई कमी नहीं दिखाई देगी, लेकिन शादी कुछ समय के लिए नहीं होती है, इसलिए जरूरी है कि शादी से पहले आप अपने साथी की अच्छाईयां या बुराईयों को अच्छे से जान लें और उसके अनुसार अपना निर्णय लें। एक अच्छी शादी के लिए जरूरी है कि पति पत्नी दोनों के विचार आपस में मिलते हों इनके अलवा किसी भी रिश्ते में एक दूसरे को समझना, इज्जत करना बहुत जरूरी है।

पति-पत्नी बनने के लिए तैयार

शादी के नाम से खुश होने से पहले एक बार अपने आप से यह जरूर पूछ लें कि क्या आप पति या पत्नी बनने के लिए तैयार हैं। व्वायफ्रेंड व गर्लफ्रेंड के रिश्ते से बिल्कुल अलग होता है पति-पत्नी का रिश्ता। इस रिश्ते के साथ आप पर कई सारी जिम्मेदारियां भी आती है जिसे आप अनदेखा नहीं कर सकते हैं। शादी के बाद आपको हर काम मिल जुल कर साथ में ही करना होता है और अपनी जिंदगी से जुड़ी हर बात को बतानी होती है।



क्या आप शादी के लिए तैयार हैं

आर्थिक चुनौती के लिए तैयार

शादी के बाद आपको आर्थिक रूप से मजबूत होना पड़ता है। डेटिंग के दौरान कभी कभी आप अपने साथी को खुश करने के लिए उसे शॉपिंग करा सकते हैं, लेकिन शादी के बाद आपकी आर्थिक जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं जिसके लिए पैसों की जरूरत होती है। पति या पत्नी यह दोनों की जिम्मेदारी है कि अपने आगे आने वाले खर्चों के लिए तैयार रहें।

विश्वासपात्र रहने के लिए तैयार हैं

शादी से पहले यह जरूर सोच लें कि क्या आप इस नए रिश्ते के प्रति विश्वासपात्र रहेंगे या नहीं।

अगर आप किसी से प्यार करते हैं और इसके अलवा आप किसी और को भी पसंद करते हैं तो इस बारे में सोच लें कि आप किसके साथ जीवन बिताना चाहते हैं। ऐसे में जल्दबाजी में शादी का फैसला नहीं लें यह आप और आपके साथी दोनों के लिए ठीक नहीं है।

लाइफस्टाइल से मेल

अपने पार्टनर को नहीं जानते हैं तो थोड़ा समय लेकर पहले उसे जानने की कोशिश करें कि उसकी आदतें क्या है, उसके रहने का ढंग कैसा है। क्योंकि शादी के बाद आपको उसके लाइफस्टाइल के अनुसार चलना पड़ सकता है। इसलिए इस दौरान अगर आप उसे लाइफस्टाइल से मेल नहीं कर पा रहे हैं तो शादी के लिए मना कर दें।

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

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

Subscription Details

for 1 Year Rs. 150/-

and you have saved Rs. 30/-

for 3 Year Rs. 400/-

and you have saved Rs. 140/-

for 5 Year Rs. 700/-

and you have saved Rs. 200/-

पंजीयन हेतु संपर्क करें- राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

फरवरी अंक



आयुर्वेद विशेषांक

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

में पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 150 रुपए, तीन वर्ष के लिए 400 रुपए पांच वर्ष के लिए 700 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय- 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर टेलीफेक्स-0731-403451
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।

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

मेल इनफर्टिलिटी

(पुरुष प्रजनन असक्षमता - पुरुष बांझपन)

होम्योपैथी... सरल - समाधान

50 Milicimal Homoeopathy द्वारा Sperm Count में उल्लेखनीय वृद्धि

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेन्सी की दवाईयों के मदद से पुरुषों के स्पर्मकाउंट (गुणवत्ता) में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की जा रही है। सेंटर पर आए कई पुरुष मरीजों, जिनके सीमेन में स्पर्म की मात्रा (नम्बर) एवं क्वालिटी (गुणवत्ता) में कमी थी, को डॉ. द्विवेदी द्वारा दी गई होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेन्सी की होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा प्रत्येक माह के इलाज पश्चात कराए गए सीमेन टेस्ट में स्पर्म नम्बर एवं क्वांटिटी तथा क्वालिटी की वृद्धि पाई गई।

पुरुषों में यौन इच्छा की कमी • नपुंसकता (इंपोटेन्सी) • इरेक्शन में कमी व अर्ली इजेकुलेशन तथा महिलाओं में यौन इच्छा की कमी, सहवास के दौरान दर्द इत्यादि।

Before Homeopathic Treatment	MICROSCOPIC EXAMINATION OF SEAMAN	Date : 19.09.12
SPERM COUNT		
Grade 0 (Non Motile)	85.00 %	
Grade 1 (Sluggish)	10.00 %	
Grade 2 (Fair)	5.00 %	
Grade 3 (Good)	0.00 %	
Grade 4 (Excellent)	0.00 %	

After Homeopathic Treatment	MICROSCOPIC EXAMINATION OF SEAMAN	Date : 20.12.12
SPERM COUNT		
Grade 0 (Non Motile)	15.00 %	
Grade 1 (Sluggish)	30.00 %	
Grade 2 (Fair)	40.00 %	
Grade 3 (Good)	15.00 %	
Grade 4 (Excellent)	0.00 %	

होम्योपैथिक दवाईयों से SPERM में FAIR (Grade 2) एवं GOOD (Grade 3) स्पर्म की गुणवत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई ...

हमारे सेंटर पर आए एक युवा पुरुष इलाज के पूर्व दि. 19-09-2012 को स्पर्म में क्रमशः Good 0.00% व Fair 5.00% थे उसी मरीज के डॉ. ए.के.द्विवेदी BHMS, MD (Homoeo) द्वारा किये गए होम्योपैथिक इलाज उपरांत दि. 20-12-2012 को क्रमशः Good 15.00% व Fair 40.00% हो गया, जो कि स्वयं ही होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा हर कम समय में अच्छे परिणाम दर्शाता है।

The complete health solution

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,

गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

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

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार - शाम 5 से 9 : रविवार - सुबह 11 से 2 तक
फोन: 0731-4064471 E-mail: drakindore@gmail.com

अब
खुशियों से
पूरा होगा आपका
परिवार



बच्चे के बिना जिनका परिवार सूना और खुशियाँ अब तक अधूरी थी, उनके लिए आशा की एक नई किरण। संतानसुख से वंचित दंपति बस कदम बढ़ाएं दिशा फर्टिलिटी की ओर ताकि यह सुख निश्चय ही आपके जीवन में आए।

टेस्ट ट्यूब बेबी

दिशा फर्टिलिटी एंड सर्जिकल सेंटर द्वारा इन्फर्टिलिटी का उपचार अत्यंत ही आरामदायक वातावरण में विश्वस्तरीय सुविधा द्वारा किया जाता है

किलकारी योजना - आर्थिक रूप से असक्षम दंपति के लिए

To help you conceive, we provide the following services :

. Laparoscopic & Endoscopic Surgery . Andrology Lab . Intra Uterine Insemination Donor Insemination . IVF/ICSI, Ovum Donation, Embryo Donation, Laser Assisted Hatching . Semen Freezing, Embryo Freezing . Surrogacy

सही दिशा की ओर जाएं

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी एम.एस., एफ.आर.सी.ओ.जी. (यू.के.)

दिशा फर्टिलिटी एंड सर्जिकल सेंटर™

ISO 9001 : 2008 Certified

ई-30, साकेत नगर, इन्दौर - 452 001 (म.प्र.) फोन : 0731-2565768, 2565755

मो.: 98267-56574 e-mail: aabaxi@gmail.com, Web site: www.dishafertility.com



अन्य सुविधाएं : दूरबीन द्वारा गॉल ब्लेडर की पथरी व अपेंडिक्स का इलाज, खून की नलियों की बीमारियों का इलाज

ठंड में कैसे निखारे सुंदरता

ठंड के सुहाने दिन अगर ढेर सारे रंगों को पहनने की छूट देते हैं तो मेकअप के लिए कई सारे ऑप्शंस इस मौसम में अपनाए जा सकते हैं। डार्क कलर की लिपस्टिक से लेकर गहरे आईशैडो तक को इस मौसम में बेझिझक इस्तेमाल किया जा सकता है।

ये तो हुई सामान्य मेकअप से जुड़ी बातें। चलिए जानते हैं इस साल के लिए विशेषज्ञ क्या विंटर ब्यूटी टिप्स देते हैं।

सबसे पहले मेकअप के बेस के लिए एक अच्छी फेस क्रीम का उपयोग अवश्य करें। यह आपके मेकअप को लंबे समय तक टिकने में मदद करेगी, लेकिन ऐसी क्रीम के प्रयोग से बचें, जो नमी छोड़ने लगती हैं वरना आपके मेकअप को खराब होने से कोई नहीं बचा सकेगा। अगर मॉइश्चराइजर का प्रयोग कर रही हैं तो ऐसा प्रोडक्ट चुनें, जो लाइट कंसिस्टेंसी (तरल) का हो, ताकि आपकी स्किन उसे पूरी तरह सोख सके।

झटपट तैयार होने और फ्रेश लुक के लिए आजमाया जाने वाला प्रचलित न्यूड मेकअप इस सर्दी में भी हॉट ट्रेंड बना रहेगा। इसके लिए सबसे ज्यादा ध्यान आपको फाउंडेशन के कोट पर देना है। यह कोट स्किन टोन को सूट भी करे और बहुत

लाउड न हो, इसका ध्यान रखिए। नैचुरल आईशैडो और मस्करा जरूर अप्लाई करें। साथ ही हल्का-सा ब्लश और नैचुरल लिप ग्लॉस या लिप कलर आपके लुक को कम्प्लीट कर देंगे। आईलाइनर, मस्करा तथा लिपलाइनर आदि वॉटरप्रूफ ही चुनें। साधारण पावडर अप्लाई करने से बचें। इसी तरह क्रीम ब्लश के प्रयोग से भी बचें।

ठंड के हिसाब से सिलिकॉन बेस्ड फाउंडेशन सबसे बढ़िया विकल्प होगा। बदलते मौसम के लिहाज से पावडर मेकअप फाउंडेशन भी चुना जा सकता है। तेज ठंड में लिक्विड फाउंडेशन न लगाएं।

न्यूड शेड से बिलकुल जुदा 'वैम्पी लिप्स' भी खासे प्रचलन में हैं, खासतौर पर शादी या पार्टी के लिहाज से। इसके तहत आप सुर्ख लाल से लेकर अर्रेंज, बरगंडी, पर्पल, मैजेंटा या डार्क ब्राउन

कलर भी लिप्स पर अप्लाई कर सकती हैं, लेकिन 'वैम्पी लिप्स' रखते समय बाकी के मेकअप को बैलेंस रखें, हैवी न होने दें।

एक अच्छी खबर उन लोगों के लिए जो आईब्रो को संवारने से बचना चाहते हैं। आजकल मोटी और लड़कों की तरह थोड़ी फैली आईब्रो फैशन में है। अगर आपकी आईब्रो पतली हैं तो आप काजल पेंसिल का सहारा भी ले सकती हैं। साथ ही स्मोकी आइज भी आज का हॉट ट्रेंड हैं।

इसके लिए आईशैडो का सही शेड चुनें, जो आपकी स्किन टोन से सूट करता हो और आई मेकअप को हाईलाइट करे। आईलाइनर की रेखा को आप थोड़ा बोल्ड रख सकती हैं। यह आजकल चलन में है। साथ ही आंखों के कोनों तक फैला आईलाइनर भी चलेगा। हां, अगर आप ज्यादा देर तक टिके रहने वाला लाइनर चाहती हैं तो जैल या सिलिकॉन बेस्ड लाइनर का प्रयोग करें।



यह स्थिति दूसरी स्थिति के समान है। जिसमें पाद पश्चिमोत्तनासन खोलते हुए और श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर ले जाएँ। उसी स्थिति में हाथों को पीछे की ओर ले जाएँ साथ ही गर्दन तथा कमर को भी पीछे की ओर झुकाएँ अर्थात् अर्धचक्रासन की मुद्रा में आ जाएँ।

11



यह स्थिति पहली स्थिति की भाँति रहेगी। अर्थात् नमस्कार की मुद्रा। बारह मुद्राओं के बाद पुनः विश्राम की स्थिति में खड़े हो जाएँ। अब इसी आसन को पुनः करें। पहली, दूसरी और तीसरी स्थिति उसी क्रम में ही रहेगी लेकिन चौथी स्थिति में पहले जहाँ दाएँ पैर को पीछे ले गए थे वहीं अब पहले बाएँ पैर को पीछे ले जाते हुए यह सूर्य नमस्कार करें।

12



यह स्थिति तीसरी स्थिति के समान है। फिर बाएँ पैर को भी आगे लाते हुए पुनः पाद पश्चिमोत्तनासन की स्थिति में आ जाएँ।

10



लाभ

सूर्य नमस्कार अत्यधिक लाभकारी है। इसके अभ्यास से हाथों और पैरों का दर्द दूर होकर उनमें सबलता आती है। गर्दन, फेफड़े तथा पसलियों की माँसपेशियाँ सशक्त हो जाती हैं, शरीर की फालतू चर्बी कम होकर शरीर हल्का-फुल्का हो जाता है। सूर्य नमस्कार के द्वारा त्वचा रोग समाप्त हो जाते हैं अथवा इनके होने की संभावना समाप्त हो जाती है। इस अभ्यास से कब्ज आदि उदर रोग समाप्त हो जाते हैं और पाचनतंत्र की क्रियाशीलता में वृद्धि हो जाती है। इस अभ्यास के द्वारा हमारे शरीर की छोटी-बड़ी सभी नस-नाड़ियाँ क्रियाशील हो जाती हैं, इसलिए आलस्य, अतिनिद्रा आदि विकार दूर हो जाते हैं।

सभी आसनों का सार

सूर्य नमस्कार योगासनों में सर्वश्रेष्ठ है। इस योग में लगभग सभी आसनों का समावेश है। सूर्य नमस्कार साधक को सम्पूर्ण लाभ पहुँचाने में समर्थ है। इसके अभ्यास से साधक का शरीर

09



यह स्थिति चौथी स्थिति के समान है। इसमें पीछे ले जाए गए दाएँ पैर को पुनः आगे ले आएँ।

08



यह स्थिति पाँचवीं स्थिति के समान है। जबकि हम ठोड़ी को कंठ से टिकाते हुए पैरों के पंजों को देखते हैं।

07

इस स्थिति में धीरे-धीरे श्वास को भरते हुए छाती को आगे की ओर खींचते हुए हाथों को सीधे कर दें। गर्दन को पीछे की ओर ले जाएँ। घुटने पृथ्वी का स्पर्श करते हुए तथा पैरों के पंजे खड़े रहें। इस स्थिति को भुजंगासन की स्थिति कहते हैं।



ए.के. रावल
योगाचार्य



01

पहले सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएँ। फिर दोनों हाथों को कंधे के समानांतर उठाते हुए दोनों हथेलियों को ऊपर की ओर ले जाए। हथेलियों के पृष्ठ भाग एक-दूसरे से चिपके रहें। फिर उन्हें उसी स्थिति में सामने की ओर लाएँ। तत्पश्चात नीचे की ओर गोल घुमाते हुए नमस्कार की मुद्रा में खड़े हो जाएँ।



02

श्वास भरते हुए दोनों हाथों को कानों से सटाते हुए ऊपर की ओर तानें तथा कमर से पीछे की ओर झुकते हुए भुजाओं और गर्दन को भी पीछे की ओर झुकाएँ। यह अर्धचक्रासन की स्थिति मानी गई है।



03

तीसरी स्थिति में श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए आगे की ओर झुके। हाथ गर्दन के साथ, कानों से सटे हुए नीचे जाकर पैरों के दाएँ-बाएँ पृथ्वी का स्पर्श करें। घुटने सीधे रहें। कुछ क्षण इसी स्थिति में रुके। इस स्थिति को पाद पश्चिमोत्तनासन या पादहस्तासन की स्थिति कहते हैं।

इसी स्थिति में हथेलियाँ भूमि पर टिकाकर श्वास को भरते हुए दाएँ पैर को पीछे की ओर ले जाएँ। छाती को खींचकर आगे की ओर तानें। गर्दन को ऊपर उठाएँ। इस मुद्रा में टाँग तनी हुई सीधी पीछे की ओर और पैर का पंजा खड़ा हुआ रहना चाहिए। इस स्थिति में कुछ समय रुके।



04

सूर्य नमस्कार

निरोग और स्वस्थ होकर तेजस्वी हो जाता है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास बारह स्थितियों में किया जाता है। इसकी भी दो स्थितियाँ होती हैं- प्रथम दाएँ पैर से और द्वितीय बाएँ पैर से।

सावधानी

कमर एवं रीढ़ के दोष वाले साधक न यह योग न करें। सूर्य नमस्कार की तीसरी व पाँचवीं स्थितियों में सर्वाङ्कल एवं स्लिप डिस्क वाले रोगियों के लिए वर्जित है। कोई गंभीर रोग हो तो योग चिकित्सक की सलाह से ही सूर्य नमस्कार करें।



05

श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए दाएँ पैर को भी पीछे ले जाएँ। दोनों पैरों की एड़ियाँ परस्पर मिली हुई हों। पीछे की ओर शरीर को खिंचाव दें और एड़ियों को पृथ्वी पर मिलाने का प्रयास करें। नितम्बों को अधिक से अधिक ऊपर उठाएँ। गर्दन को नीचे झुकाकर ठोड़ी को कंठ में लगाएँ।

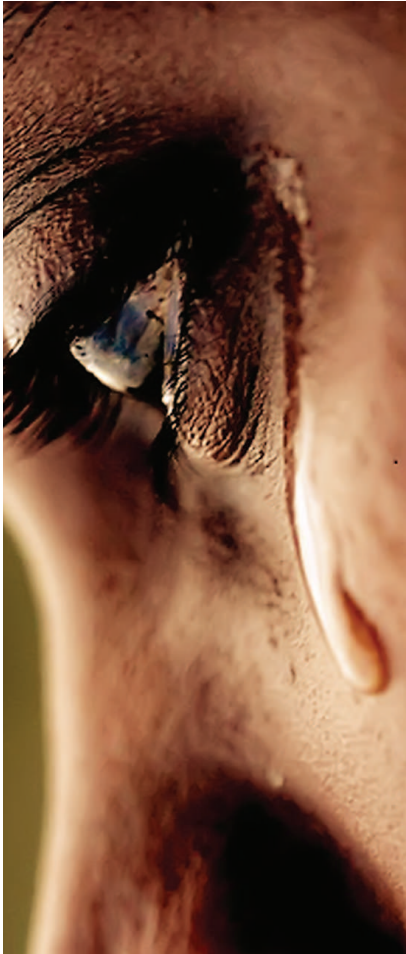


06

श्वास भरते हुए शरीर को पृथ्वी के समानांतर, सीधा साष्टांग दंडवत करें और पहले घुटने, छाती और ठोड़ी पृथ्वी पर लगा दें। नितम्बों को थोड़ा ऊपर उठाएँ। श्वास छोड़ दें। श्वास की गति सामान्य रखें।

रोना सेहत के लिए फायदेमंद

वैज्ञानिकों ने एक बार फिर अपने अनुसंधानों से यह सिद्ध कर दिया है कि रोग सेहत के लिए लाभदायक होता है। उनके अनुसार अगर कष्टप्रद स्थिति में भी आँख से आँसू नहीं आते हैं तो तुरंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए। क्योंकि यह एक असामान्य स्थिति है। अतः रोग कमजोरी की निशानी नहीं है बल्कि स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियों से बचने का उपाय है। अध्ययन में पाया गया है कि रोग के पश्चात् त्वचा की संवेदनशीलता बढ़ जाती है और रोगे वाले की साँसें गहरी चलने लगती हैं। यह दोनों बातें सेहत की दृष्टि से अच्छी मानी जाती हैं। इसलिए चिकित्सक की मानी जाएँ तो रोग सेहत के लिए लाभदायक है।



उत्साह और स्फूर्ति का पर्व है मकर संक्रांति

मकर संक्रांति सूर्य की उपासना का पर्व है। इस दिन सूर्य भूमध्य रेखा को पार करके उत्तर की ओर अर्थात् मकर रेखा की ओर बढ़ना शुरू करता है। इसी को सूर्य का उत्तरायण स्वरूप कहते हैं। इससे पूर्व वह दक्षिणायन होता है। सूर्य के उत्तरायण होने का महत्व इसी कथा से स्पष्ट है कि शर शैया पर पड़े भीष्म पितामह अपनी मृत्यु को उस समय तक टालते रहे, जब तक कि सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण नहीं हो गया। मकर संक्रांति होने पर ही उन्होंने देह त्यागी। हमारे ऋषि इस अवसर को अत्यंत शुभ और पवित्र मानते थे। उपनिषदों में इसे 'देवदान' कहा गया है।

जब सूर्य किसी एक राशि को पार करके दूसरी राशि में प्रवेश करता है, तो उसे संक्रांति कहते हैं। यह संक्रांति काल प्रतिमाह होता है। वर्ष के 12 महीनों में वह 12 राशियों में चक्कर लगा लेता है। इस प्रकार संक्रांति तो हर महीने होती है, मगर मकर संक्रांति वर्ष में केवल एक बार होती है, जब सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है। यह पर्व सामान्य तौर पर 14 जनवरी को ही पड़ता है।

सूर्य की गति से संबंधित होने के कारण यह पर्व हमारे जीवन में गति, नव चेतना, नव उत्साह और नव स्फूर्ति का प्रतीक है। इस समय से दिन बड़े होने लगते हैं और रातें छोटी। दिन बड़े होने का अर्थ जीवन में अधिक सक्रियता है। फिर इससे हमें सूर्य का प्रकाश भी अधिक समय तक मिलने लगता है, जो हमारी फसलों के लिए अत्यंत आवश्यक है। इससे यह पर्व अधिक क्रियाशीलता और अधिक उत्पादन का भी प्रतीक है।

यह पर्व सूर्य के दक्षिणायन और उत्तरायण होने का संधिकाल भी है। दक्षिणायन में चंद्रमा का प्रभाव अधिक होता है और उत्तरायण में सूर्य का। सृष्टि पर जीवन के लिए जो आवश्यकता सूर्य की है, वह चंद्रमा की नहीं है। इस प्रकार यह पर्व सूर्य के महत्व को भी उजागर करता है।

यह पर्व शिशिर के अंत तथा बसंत के आगमन

का सूचक है। बसंत की मादकता और प्रफुल्लता इसके साथ जुड़ी हुई है। जिन लोगों की यह धारणा है कि आर्य मूलतः भारत के निवासी नहीं थे, बल्कि उत्तरी ध्रुव से आए थे, उनके विचारों के अनुसार सूर्य के उत्तरायण काल को अधिक महत्व देने के पीछे आर्यों की अपने मूल स्थान के प्रति निष्ठा भावना भी थी। उत्तरी ध्रुव पर छह महीने का दिन और छह महीने की रात होती है। इसी प्रकार सूर्य का दक्षिणायन और उत्तरायण काल भी छह-छह महीने का ही होता है। इससे आर्य, सूर्य के उत्तरायण काल को ही अपने लिए शुभ और पवित्र मानते थे तथा मकर संक्रांति को उसके प्रारंभ पर उत्सव मनाते थे।

मकर संक्रांति पर्व लगभग संपूर्ण भारत में मनाया जाता है लेकिन अलग-अलग स्थानों पर इसे अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है। इसे आयोजन की विधि में भी कुछ अंतर है। गुजरात में इसे उत्तरायण कहते हैं और असम में इसका नाम 'नेगालीबिहु' है। पंजाब में इसे 'लोहड़ी' कहा जाता है तथा तमिलनाडु में 'पोंगल' और आंध्र में 'उगादि'।

आंध्र में इस दिन घरों को रंगोली से सजाया जाता है तथा घर की सभी देहलियों और आंगन में गोबर की छोटी-छोटी टिकियाएँ रखी जाती हैं, जिनमें घास के तिनके लगाकर उनमें हल्दी और सिंदूर लगाया जाता है। इनके साथ तिल, मूंग, चावल, बैंगन तथा बेर आदि वस्तुएँ भी रखी जाती हैं। इसके बाद महिलाएँ एक दूसरे के मस्तक पर कुंकुम और चंदन लगाती हैं तथा आंचल में गुड़ और तिल रखती हैं।

पंजाब में लोहड़ी के अवसर पर बच्चे सभी घरों से लकड़ियाँ मांग कर लाते हैं, जिन्हें बाद में सामूहिक रूप में जलाया जाता है। इसमें गन्ने आदि के साथ तिल की भी आहुति दी जाती है। तमिलनाडु में पोंगल के रूप में इस पर्व को फसल के त्योहार के रूप में मनाया जाता है। गाय और बैलों को सजाया जाता है। कहीं-कहीं बैलों की लड़ाई भी आयोजित की जाती है। फसल के देवता के रूप में सूर्य का पूजन किया जाता है और दावतें होती हैं।



जच्चा के लिये पंजीरी

हमारे यहाँ न्यू मदर के लिये, उसकी हैल्थ को ध्यान में रखते हुये, कई प्रकार के खाने बनाकर दिये जाते हैं, जैसे गोंद के लड्डू, हलीम के लड्डू, गोंद का पाक, मखाने का पाक, नारियल का पाक, हरीरा और खास पंजीरी जिसमें कमरकस डाला जाता है, कमरकस जच्चा को डिलीबरी के बाद उसकी मांसपेशियों की रिकवरी करने के लिये बहुत लाभदायक होता है।

आवश्यक सामग्री

गेहूं का आटा - 1 कप (125 ग्राम), सूखा नारियल - आधा कप कद्दूकस किया हुआ, गुड़ की खाड़ - 3/4 कप (150 ग्राम), देशी घी - 3/4 कप (150 ग्राम), खाने वाला गोंद - 2 टेबल स्पून, काजू - 2 टेबल स्पून, बादाम - 2 टेबल स्पून, खरबूजे के बीज - 2 टेबल स्पून, छोटी इलाइची - 5 (छील कर पाउडर बना लीजिये), जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच, अजवायन पाउडर - 1 छोटी चम्मच, सोंठ पाउडर (जिंजर पाउडर) - 1 छोटी चम्मच, अखरोट - 4-5, पिस्ते - 1 टेबल स्पून, कमरकस - 1 टेबल स्पून



सुझाव

पंजीरी के लिये गुड़ की खाड़ न हो तो ब्राउन खाड़ या पाउडर चीनी डाल सकते हैं. कोई भी मेवा जो न पसन्द हो उसे छोड़ सकते हैं.

विधि

आधा घी कढ़ाई में डालकर मीडियम गरम कर लीजिये, गोंद को बारीक टुकड़ों में तोड़ कर 1 टेबल स्पून गोंद डालकर धीमी आग पर फूलने और हल्का ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिये, सारा गोंद तल कर प्लेट में निकाल लीजिये.

अब बादाम गरम घी में डालिये, और 1-1 1/2 मिनट तक हल्के ब्राउन होने तक तल कर निकाल कर उसी प्लेट में रख लीजिये. अब काजू डालकर इन्हें भी 1 मिनट हल्का सा तल कर उसी प्लेट में निकाल लीजिए. पिस्ते भी डालकर 1 मिनट हल्का सा तल कर उसी प्लेट में निकाल लीजिये. अखरोट भी गरम घी में डालकर 1 मिनट हल्के से तल कर उसी प्लेट में निकाल कर रख लीजिये.

अब खरबूजे के बीज कढ़ाई में डालिये और किसी थाली से ढककर लगातार कलछी से चलाते हुये बीज हल्के ब्राउन होने तक, फूलने तक, तल कर निकाल कर अलग प्लेट में रख लीजिये.

कमरकस को भी गरम घी में डालिये और ये भी तुरन्त 1 मिनट में ही फूल कर सिक जाता है, इसे निकाल कर अलग प्लेट में रख लीजिये.

एकदम धीमी गैस पर बचे हुये घी में जीरा पाउडर, अजवायन पाउडर और सोंठ पाउडर डालिये और हल्का सा भूनिये, ग्रेटेड नारियल भी इसमें डाल दीजिये और 1 मिनट चलाते हुये हल्का सा भून कर खरबूजे के बीज वाले प्याले में निकाल लीजिये.

कढ़ाई में बचा हुआ घी डालिये, घी मेल्ट होने के बाद आटा डालिये और आटे को मीडियम और धीमी आग पर हल्का ब्राउन या अच्छी महक आने तक भून कर तैयार कर लीजिये. सारी चीजें भुन कर तैयार हो गई हैं.

खरबूजे के बीज और मसाले, ग्रेटेड नारियल को छोड़ कर सारे तले हुये ड्राई फ्रूट और कमरकस को मिक्सर जार में डालकर पीस कर पाउडर बना लीजिये. पिसे हुये ड्राई फ्रूट बड़े प्याले में निकाल लीजिये, खाड़ डालिये और खरबूजे के बीज, भुने

मसाले, ग्रेटेड नारियल डालकर मिलाइये. इस मिश्रण में भुना आटा और इलाइची पाउडर डालकर सारी चीजों को अच्छी तरह मिलने तक मिला दीजिये.

न्यू मदर के लिये खास पंजीरी तैयार है, न्यू मोम को 2 -3 टेबल स्पून पंजीरी एक बार में खाने के लिये दीजिये, अगर पंजीरी खाने में मजा नहीं आ रहा है तो इस पंजीरी से नरम गरम हलवा भी बनाया जा सकता है.

पंजीरी से हलवा

2 टेबल स्पून पंजीरी लीजिये और आधा कप दूध ले लीजिये, पैन में डालकर मिक्स करते हुये गाढ़ा होने तक पका लीजिये, आवश्यकता हो तो थोड़ी चीनी और घी और मिलाया जा सकता है, न्यू मदर के लिये नरम गरम पौष्टिक हलवा तैयार है.

कच्ची हल्दी का अचार



कच्ची हल्दी का अचार खाने में तो स्वादिष्ट होता ही है इसमें अनेकों औषधीय गुण भी हैं. स्वाद में एकदम तीखा हल्दी का अचार की बस एक चौथाई चम्मच आपके खाने को एक नया स्वाद देगी.

सामग्री

कच्ची हल्दी - 250 ग्राम (कद्दूकस की हुई एक कप), सरसों का तेल - 100 ग्राम (आधा कप), नमक - 2 1/2 छोटी चम्मच, लाल मिर्च - आधा छोटी चम्मच, दाना मैथी - 2 1/2 छोटी चम्मच दरदरी पिसी, सरसों पाउडर - 2 1/2 छोटी चम्मच, अदरक पाउडर - 1 छोटी चम्मच, हींग - 2-3 पिंच, नीबू - 250 ग्राम (1/2 कप का रस)

विधि

हल्दी को छीलिये और धोकर पानी सुखाने के लिये थोड़ी देर के लिये धूप में रख दीजिये या सूती कपड़े से पोंछ कर पानी हटा दीजिये.

अब इस छिली हल्दी को कद्दूकस कर लीजिये या बारीक काट लीजिये. चूंक हल्दी का अचार एकदम कम मात्रा में खाया जाता है इसलिये छोटे टुकड़ों के अचार के बजाय कद्दूकस की गई हल्दी का अचार अधिक सुविधाजनक होता है.

सरसों का तेल कढ़ाई में डाल कर अच्छी तरह गरम करके, थोड़ा सा ठंडा कर लीजिये, तेल में हींग, मैथी और सारे मसाले और कद्दूकस की गई हल्दी डाल कर अच्छी तरह मिलाइये.

हल्दी के अचार को प्याले में निकालिये और अचार में नीबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाकर हल्दी के अचार को ढककर रख दीजिये. 4-5 घंटे बाद अचार चमचे से फिर से ऊपर नीचे करके मिला दीजिये.

हल्दी का अचार बन चुका है, हल्दी के अचार को एकदम सूखे कांच या चीनी मिट्टी के कन्टेनर में भर कर रख लीजिये, सम्भव हो तो अचार के कन्टेनर को 2 दिन धूप में रख दें, धूप में रखने से अचार की सैल्फ लाइफ बढ़ जाती है और अचार स्वादिष्ट भी हो जाते हैं.

हल्दी का अचार यदि तेल में डुबा हुआ रखा हो तब यह अचार 6 महिने से भी ज्यादा अच्छा रहेगा.

सावधानी

अचार को निकालते समय हमेशा साफ और सूखी चम्मच प्रयोग में लाइये.



मटर के समोसे

सामग्री

250 ग्राम मैदा, चुटकीभर अजवायन, 2 कटोरी मटर के दाने, 2 छोटे चम्मच अमचूर व लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, स्वादानुसार बारीक कटी हरी मिर्च।

विधि

मैदे में अजवायन व मोयन डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर आटा गूंध लें।

भरावन के लिए- मटर को दरदरा पीस लें। इसमें हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, नमक, अमचूर, गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएं। एक पैन में तेल गर्म करें। इसमें तैयार भरावन डालकर पांच मिनट तक भून लें।

गूंधे हुए मैदे की लोई बनाकर पतली रोटी बेल लें। रोटी के बीच से दो भाग करें। समोसे का आकार देते हुए भरावन भरें। इसी तरह सभी समोसे तैयार करें। गर्म तेल में मध्यम आंच पर सुनहरे होने तक सभी समोसे तल लें। इमली या हरी चटनी के साथ गर्मा-गर्म समोसे सर्व करें।



आंवला

आंवला को गूजबेरी के नाम से भी जाना जाता है। आंवले का एक मुख्य गुण यह है कि आंवले को पकाने के बाद भी इसमें मौजूद विटामिन सी खत्म नहीं होता। आंवले में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, मिनरल्स और विटामिन बी एवं सी प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। कैल्शियम एवं फास्फोरस का भी यह अच्छा स्रोत होता है। आंवले में कैरोटिन नामक प्रोटीन भी होता है जो बालों के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है। भारतीय रसोई में आंवले का भरपूर उपयोग किया जाता रहा है। स्वाद में कसैला और खट्टापन लिए ये आंवला कई तरह से खाने योग्य बनाया जाता है जैसे आंवले की चटनी, आंवले का मुरब्बा, सब्जी, अचार, आंवले का जूस, शर्बत, च्यवनप्राश भी बनाकर आप इसके गुणकारी तत्वों का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

आंवले का औषधि रूप में उपयोग आंवला एक महत्वपूर्ण औषधि के रूप में भी जाना जाता है। आंवला का इस्तेमाल भारतीय आयुर्वेद और यूनानी पद्धति की प्रसिद्ध दवाइयों में होता रहा है। च्यवनप्राश, ब्राह्मी रसायन, धात्री रसायन, त्रिफला

चूर्ण एवं रसायन, आमलकी रसायन भी आंवले से तैयार किया जाता है। आंवले से केश तेल भी बनता है। बालों के लिए आंवला बालों में कैरोटिन नामक प्रोटीन पाया जाता है। स्वास्थ्य एवं सुन्दर बालों के लिए कैरोटिन आवश्यक तत्व है जो आंवले में पाया जाता है। बालों को पोषण देने के लिए आप आंवले का तेल लगा सकते हैं। सूखे हुए आंवले को मेंहदी के साथ फूलाकर बालों में लगाने से बाल काले, घने एवं मुलायम हो जाते हैं।

स्वास्थ्य के लिए आंवला आंवले को धात्री फल भी कहा जाता है। धात्री का अर्थ होता है पालन करने वाला। इसमें मौजूद गुणकारी तत्वों के कारण ही इसे यह नाम दिया गया है। इसके नियमित सेवन से शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। सर्दी, जुकाम, खांसी जल्दी प्रभावित नहीं कर पाती है। त्वचा सम्बन्धी रोग में भी आंवले का सेवन लाभदायी होता है। लम्बे समय तक जवां दिखने की चाहत है तो प्रतिदिन किसी न किसी रूप में आंवला खाना चाहिए।



लाख दवाओं की एक दवा है बथुआ

बथुआ हरा शाक है जो नाइट्रोजन युक्त मिट्टी में फलता-फूलता है। सर्दियों से इसका उपयोग कई बीमारियों को दूर करने में होता रहा है। एशिया समेत यह अमेरिका, यूरोप और ऑस्ट्रेलिया में पाया जाता है। सेहत के लिए यह कई मायनों में फायदेमंद है। कैसे? डालते हैं एक नजर..

बालों को बनाए सेहतमंद

बालों का ओरिजनल कलर बनाए रखने में बथुआ आंवले से कम गुणकारी नहीं है। सच पूछिए तो इसमें विटामिन और खनिज तत्वों की मात्रा आंवले से ज्यादा होती है। इसमें आयरन, फास्फोरस और विटामिन ए व डी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

दांतों की समस्या में असरदार

बथुआ की पत्तियों को कच्चा चबाने से मुंह का अल्सर, श्वास की दुर्गंध, पायरिया और दांतों से जुड़ी अन्य समस्याओं में बड़ा फायदा होता है।

कब्ज को करे दूर

कब्ज से राहत दिलाने में बथुआ बेहद कारगर है। ठिया, लकवा, गैस की समस्या आदि में भी यह अत्यंत लाभप्रद है।

बढ़ाता है पाचन शक्ति

भूख में कमी आना, भोजन देर से पचना, खट्टी डकार आना, पेट फूलना जैसी मुश्किलें दूर करने के लिए लगातार कुछ सप्ताह तक बथुआ खाना काफी फायदेमंद रहता है।

बवासीर की समस्या से दिलाए निजात

सुबह शाम बथुआ खाने से बवासीर में काफी लाभ मिलता है। तिहड़ी [प्लीहा] बढ़ने पर काली मिर्च और सेंधा नमक के साथ उबला हुआ बथुआ लें। धीरे-धीरे तिहड़ी घट जाएगी।

नष्ट करता है पेट के कीड़े

बच्चों को कुछ दिनों तक लगातार बथुआ खिलाया जाए तो उनके पेट के कीड़े मर जाते हैं, है ना काम की चीज...।



पालक हाइब्लडप्रेसर के मरीजों के लिए वरदान

पालक को आमतौर गुणकारी सब्जी तो माना जाता है। लेकिन केवल हिमोग्लोबिन बढ़ाने की दृष्टि से। बहुत कम लोग जानते हैं कि पालक में इसके अलावा और कई गुण भी हैं जिनसे सामान्य लोग अनजान है तो आइए आज हम आपको पालक के कुछ ऐसे अद्भूत गुणों से अवगत करवाते हैं। 100 ग्राम पालक में 26 किलो कैलोरी उर्जा, प्रोटीन 2.0 %, कार्बोहाइड्रेट 2.9 %, नमी 92 % वसा 0.7 %, रेशा 0.6 %, खनिज लवन 0.7 % और रेशा 0.6 % होता है। पालक में खनिज लवन जैसे कैल्सियम, लौह, तथा विटामिन ए,



बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसी गुण के कारण इसे लाइफ प्रोटेक्टिव फूड कहा जाता है।

पालक में विटामिन ए, बी, सी, लोहा और कैल्शियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। कच्चा पालक गुणकारी होता है। पूरे पाचन-तंत्र की प्रणाली को ठीक करता है। खांसी या फेफड़ों में सूजन हो तो पालक के रस के कुल्ले करने से लाभ होता है। पालक का रस पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती

है। ताजे पालक का रस रोज पीने से आपकी मैमोरी बढ़ सकती है। इसमें आयोडीन होने की वजह से यह दिमागी थकान से भी छुटकारा दिलाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियों से हमें आयरन तब तक नहीं मिलता, जब तक कि हम इन्हें विटामिन सी के साथ नहीं लेते, मसलन टमाटर, नींबू आदि के साथ। इसलिए पालक जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों को आप टमाटर के साथ खाएं। लेकिन पालक को पनीर जैसे मिल्क प्रोडक्ट के साथ नहीं बनाना चाहिए। पालक आंतों को क्रियाशील बनाता है, यही वजह है कि लीवर से संबंधित रोगों में भी यह फायदेमंद है।

अगर आप अपनी रूखी त्वचा से परेशान हैं तो पालक खाएं क्योंकि इसमें पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो आपकी त्वचा को नर्म और मुलायम बनाने में मदद करता है। पालक हमारे शरीर में उन जरूरी तत्वों को संचित करता है। इसके माध्यम से न सिर्फ शरीर का विकास होता है बल्कि यह रक्त नलिकाओं को खोलता है। यही कारण है कि हाईब्लडप्रेसर के मरीजों के लिए वरदान है।



डॉ. घनश्याम ठाकुर

सम्पर्क सूत्र: 104, महादेव तोतला नगर, इन्दौर
मोबाइल - 9425135339

स्वास्थ्य राशिफल

जनवरी 2013

शुभ विवाह योग : दिनांक 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 30, 31

पर्व व्रत, त्यौहार : दिनांक 3 (चेहल्लुम), 5 (गुरुगोविन्दसिंह जयंती), 11 (शहादते श्याम हुसैन), 13 लोहड़ी, 14 मकर संक्रान्ति, 23 नेताजी जयन्ती, 25 बारावफात, 26 गणतंत्र दिवस, 30 शहीद दिवस



मेष

श्रेष्ठजनों की सहायता से भाग्योदय होगा। व्यवसाय में लाभ। भ्रमण का योग चल रहा है। स्वास्थ्य के प्रति सावधानी रखें। दिनांक 2, 4, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 25, 28, 30 श्रेष्ठ है।



मिथुन

संतान का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा। विवाद से बचे। चुनौती का सामना करना पड़ेगा। सप्ताह में लाभ होगा। ईश्वर के प्रति आस्था रखें। दिनांक 3, 8, 9, 11, 15, 18, 20, 22, 28, 30 श्रेष्ठ है।



सिंह

मित्रों से सहयोग, अधिकारी अधिकारियों, प्रशासन से लाभ मिलेगा। परिस्थितियों में सुधार आएगा। जन सेवा कार्य में सफलता मिलेगी। दिनांक 2, 3, 8, 14, 18, 20, 27, 28, 30 श्रेष्ठ है।



तुला

जीवन सुखमय रहेगा, मित्रों से लाभ मिलेगा। कार्य की सराहना होगी। स्वास्थ्य में गिरावट रहेगी। सर्दी के प्रकोप से सावधान रहे। दिनांक 1, 5, 8, 14, 18, 20, 20, 28, 29, 30 श्रेष्ठ है।



धनु

आकस्मिक लाभ मिलेगा। प्रवास के योग है। उत्तम भोजन, आरोग्य विविध सुखों की प्राप्ति होगी। दौड़-धूप बनी रहेगी। 30 श्रेष्ठ है।



कुंभ

आत्मविश्वास के साथ कार्य सम्पन्न करें। परिवार से विवाद हो सकता है। उदर, कमर में दर्द रहेगा। धन व्यय होगा। दिनांक 1, 8, 10, 14, 18, 20, 24, 28, 30 श्रेष्ठ है।



वृषभ

अपनी शक्ति और आय का ध्यान रखें। तंगी रहेगी। प्रवास की संभावना। चिंता के कारण नींद नहीं आएगी। थकान, आलस्य महसूस होगा। दिनांक 2, 3, 5, 8, 10, 15, 18, 22, 25, 28, 30, श्रेष्ठ है।



कर्क

शुभ समाचार की प्राप्ति होगी। कर्ज से मुक्ति। धन प्राप्ति के योग है। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि की संभावना। शारीरिक पीड़ा रहेगी। मानसिक अशांति से बचे दिनांक 1, 2, 4, 8, 10, 15, 18, 24 श्रेष्ठ है।



कन्या

अधिक श्रम के कारण मानसिक परेशानी रहेगी। खर्च में नियंत्रण रखें। अधिकारियों व मित्रों से सहयोग मिलेगा। प्रवास में सावधानी रखें। दिनांक 2, 3, 9, 14, 18, 20, 20, 28, 30 श्रेष्ठ है।



वृश्चिक

परिवार में प्रसन्नता रहेगी। आर्थिक दृष्टि से समय अनुकूल है। प्रवास के योग है। राजकीय कार्यों में सफलता मिलेगी। सलाह ले कर सौदे करें। साधारणतया स्वास्थ्य ठीक रहेगा। दिनांक 1, 2, 8, 10, 14, 17, 20, 21 श्रेष्ठ है।



मकर

नवीन योजना का शुभारम्भ होगा। मांगलिक कार्य सम्पन्न होंगे। व्यावसायिक स्थिति में सुधार होगा। परिवार से सहयोग मिलेगा। खान-पान पर नियंत्रण रखें। दिनांक 1, 8, 10, 14, 18, 20, 24, 28, 30 श्रेष्ठ है।



मीन

शारीरिक, मानसिक चिंता बनी रहेगी। समस्त कार्यों में सफलता मिलेगी। खर्च अधिक होगा। नए वातावरण, कार्यक्रमों में भाग लेंगे। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। दिनांक 2, 4, 9, 14, 18, 20, 24, 28, 30 श्रेष्ठ है।

'संस्कृत एवं सूत्र' यहां से भी प्राप्त कर सकते हैं

1. डॉ. आशीष तिवारी

पता- 8 एलआईसी कालोनी, यादव कालोनी के पास, **जबलपुर** (म.प्र.)
मोबाइल 94251 55373

2. डॉ. सुनील ओझा

पता- रामेश्वर रोड **खंडवा** (म.प्र.)
मोबाइल 98272 44136

3. डॉ. एम.के. जैन

पता- निवाली रोड **संधवा** (म.प्र.)
मोबाइल 98267 99605

4. डॉ. भूपेंद्र शर्मा

पता-श्री नित्यानंद होम्यो क्लिनिक, 220 चंदेल कॉम्प्लेक्स, त्रिमूर्ति चौराहा **धार** (म.प्र.)
मोबाइल 99266 52112

5. डॉ. विजय बरय्या

पता- बी-39, डॉ. आम्बेडकर कॉलोनी, गोविन्दपुरा, **भोपाल** (म.प्र.) मोबाइल 98263 76980

6. डॉ. अतुल द्विवेदी

पता- सुरेंद्र गढ़, वेटनरी कॉलेज के पास, **नागपुर** (महा.)
मो. 95958 75900

7. डॉ. आर.के. मिश्रा

पता- चंदौला होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, **रूद्रपुर** (उत्तरांचल) मोबाइल 8791548985, 9410144551

8. डॉ. एम.आर. शेख

पता- 50/2, देवीसिंह मार्ग, भेलसा मोहल्ला, **बड़वानी** (म.प्र.) मोबाइल 98930 01420

राज्य आयुष नियंत्रण कार्यक्रम लागू होगा - मुख्यमंत्री श्री चौहान



विश्व आयुर्वेद सम्मेलन के शुभारंभ अवसर पर माननीय मुख्य मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान।

भोपाल. मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने कहा है कि प्रदेश में राज्य आयुष नियंत्रण कार्यक्रम लागू किया जायेगा। प्रदेश में आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा दिया जायेगा। श्री चौहान आज यहाँ विश्व आयुर्वेद सम्मेलन के उद्घाटन समारोह को संबोधित कर रहे थे। समारोह में पूर्व केन्द्रीय मानव संसाधन मंत्री श्री मुरली मनोहर जोशी मुख्य अतिथि थे। कार्यक्रम में वाणिज्य-उद्योग, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीय, लोक निर्माण मंत्री श्री नागेन्द्र सिंह और स्वास्थ्य राज्य मंत्री श्री महेन्द्र हार्डिया भी उपस्थित थे। लाल परेड मैदान में आयोजित इस सम्मेलन में मरीजों का निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण और उपचार भी किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आयुर्वेद एक आदर्श और सरल चिकित्सा पद्धति है, जिसमें रोग के मूल कारण का निदान किया जाता है। प्रदेश के सभी शासकीय चिकित्सालयों में आयुष विंग शुरू किया जायेगा। उन्होंने कहा कि हमारी संस्कृति में आयुर्वेद को पाँचवाँ वेद माना गया है। सुखी जीवन का आधार निरोगी काया है। श्री चौहान ने कहा कि मध्यप्रदेश में विश्व मानक स्तर आयुर्वेद प्रयोग करने की सुविधा दी जायेगी। गुणवत्तापूर्ण आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माण, आयुर्वेद के प्रयोग और अनुसंधान के लिये मध्यप्रदेश हरसंभव सहायता उपलब्ध करवायेगा।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आयुर्वेद ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें रोग के उपचार के लिये समग्र रूप से विचार किया जाता है और सम्पूर्ण उपचार होता है। शरीर स्वस्थ रहे यह सभी धर्मों में कहा गया है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये आयुर्वेद और योग सर्वश्रेष्ठ उपाय है। प्रदेश सरकार ने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी है। आम आदमी को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध करवाने के लिये कई योजनाएँ शुरू की हैं। प्रदेश में औषधीय खेती को भी बढ़ावा दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश की परम्परागत चिकित्सा पद्धतियों के अनुभव का लाभ भी लिया जाना चाहिये। इस आयुर्वेद सम्मेलन के सुझावों को प्रदेश सरकार क्रियान्वित करने की योजना बनायेगी। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद चिकित्सक संकल्प लें कि वे आयुर्वेद पद्धति से उपचार करेंगे। प्रदेश में 697 आयुर्वेद चिकित्सक की नियुक्ति की गई है। उन्होंने कहा कि विकास का पैमाना आम आदमी को मिलने वाली सुविधाएँ होना चाहिये।

46 हजार से ज्यादा ग्राम स्वास्थ्य समितियाँ गठित

भोपाल. प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध करवाने के लिए शासन द्वारा गाँवों में ग्राम स्वास्थ्य समितियों का गठन किया जा रहा है। अब तक 46 हजार 197 समितियाँ गठित की जा चुकी हैं। कुल 51 हजार ग्राम स्वास्थ्य समितियाँ गठित होगी। प्रत्येक समिति को 10,000 की राशि व्यय हेतु दी जाएगी। ग्राम स्वास्थ्य समिति में 20 सदस्य रहेंगे। समिति की अध्यक्ष महिला सदस्य होगी।

पंचायत सचिव एवं आशा आँगनवाड़ी कार्यकर्ता क्रमशः संयुक्त सचिव तथा कोषाध्यक्ष होंगे। गाँव की महिला पंच, आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, मातृ सहयोगी समिति के अध्यक्ष, मध्याह्न भोजन समूह की प्रतिनिधि तथा हेण्डपम्प मैकेनिक समिति के अन्य सदस्य होंगे।

ग्राम स्वास्थ्य समितियों के सदस्यों को प्रशिक्षण

देने की महत्वाकांक्षी योजना भी अक्टूबर 2012 से शुरू की गई है। प्रथम चरण में 34 राज्य स्तरीय मास्टर प्रशिक्षक और 86 राज्य प्रशिक्षक को प्रशिक्षित किया गया है। इसके अलावा 9000 जिला प्रशिक्षक के प्रशिक्षण का कार्य नवम्बर से प्रारंभ कर दिया गया है। इन सभी प्रशिक्षित प्रशिक्षकों द्वारा माह जनवरी, 2013 से समिति सदस्यों को प्रशिक्षण दिया जाएगा।

समिति सदस्यों के प्रशिक्षण की अवधि तीन दिन की होगी। मार्च 2013 तक 2 लाख 30 हजार सदस्य को प्रशिक्षित किया जाएगा। शेष समिति सदस्यों का प्रशिक्षण जुलाई 2013 तक पूरा होगा। प्रशिक्षण में मुख्य रूप से राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की विभिन्न गतिविधियों के साथ साफ-सफाई, स्वच्छ पेयजल एवं पूरक पोषण पर विशेष जोर दिया गया है।

विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह की 6 तारीख तक 'सेहत एवं सूत्र' की प्रतियाँ सभी सम्माननीय सदस्यों को इंदौर रेलवे स्टेशन स्थित आर.एम.एस. (रेल मेल सर्विस) द्वारा भेज दी जाती हैं। यदि किसी भी सदस्य को प्राप्त नहीं हो पा रही है तो कृपया पत्र या ई-मेल द्वारा अवश्य सूचित करें। ताकि हमारे द्वारा सक्षम अधिकारी को मय प्रमाण आपकी बात रखी जा सके, समाधान किया जा सके। सहयोग के लिए सादर धन्यवाद!/साधुवाद!
पंजीयन अथवा किसी भी प्रकार जानकारी हेतु संपर्क करें - डॉ. ए.के. द्विवेदी संपर्क - 9826042287 email : drakindore@gmail.com



सुबह-सुबह सैर के लाभ

प्रातःकाल की खुली स्वच्छ वायु में भ्रमण करने से शरीर रोगमुक्त रहता है अथवा जिन रोगों से हम ग्रसित हैं, उनमें कुछ राहत अवश्य महसूस करते हैं। बच्चे हों या बुजुर्ग, महिला हो या पुरुष सभी की अच्छी सेहत हेतु प्रातः भ्रमण एक संजीवनी है।

प्रातः भ्रमण सेहत बनाने का बहुत सरल, सस्ता और सुविधाजनक उपाय है। प्रातःकाल का समय सर्वोत्तम होता है, क्योंकि इस समय हवा शुद्ध और प्रदूषण रहित होती है एवं प्राकृतिक छटा और सूर्योदय की लालिमा सुहावनी और शांतिप्रिय होती है।

लाभ

- नियमित सैर करने से न केवल मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, बल्कि बाजुओं, पेट एवं जाँघों से भी अतिरिक्त चर्बी कम होती है। जितनी अधिक हम सैर करेंगे उतनी ही अधिक कैलोरीज बर्न होगी एवं मोटापा कम होगा।
- प्रातःकाल की खुली स्वच्छ वायु फेफड़ों में रक्त शुद्ध करने की क्रिया को प्रभावशाली बनाती है। इससे शरीर में ऑक्सीहीमोग्लोबिन बनता है, जो कोशिकाओं को शुद्ध ऑक्सीजन पहुँचाता है।
- हृदय, रक्तचाप, स्नायु रोग, मधुमेह आदि के रोगियों को भी प्रातः सैर करने की चिकित्सक द्वारा सलाह दी जाती है।
- सुबह की सैर हड्डियों के घनत्व को भी बढ़ाती है।
- टहलने से न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक क्षमता भी बढ़ जाती है एवं तनाव दूर होता है।
- कम से कम प्रतिदिन 3 किलोमीटर एवं सप्ताह में 5 दिन अवश्य सैर करें।

ध्यान देने योग्य बातें

- जूते आरामदायक हों ताकि चलते समय तकलीफ न हो।
 - सैर हेतु शांत वातावरण और चारों तरफ प्राकृतिक सौंदर्य वाला (बाग-बगीचा) या खुला स्थान चुनें।
 - टहलते समय हल्की गहरी साँस लेने की आदत डालें और मन में शुद्ध विचार लाएँ।
 - शरीर का तापमान सामान्य रखने हेतु शरीर को अतिरिक्त पानी चाहिए, अतः सैर पर जाने से पहले और पश्चात एक गिलास पानी अवश्य पिएँ।
 - टहलते समय किसी प्रकार का मानसिक तनाव न रखें।
 - टहलते समय अपने हाथों को नीचे की ओर रखें और बराबर हिलाते रहें, इससे स्फूर्ति मिलती है।
 - हृदय रोग, रक्तचाप या कोई अन्य गंभीर समस्या वाले रोगी टहलना प्रारंभ करने से पहले चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।
 - प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आयु एवं क्षमता के अनुसार ही सैर करनी चाहिए।
 - सैर करते समय प्रारंभ और अंत में हमेशा गति धीमी रखें। यही नहीं प्रातः भ्रमण के पश्चात हमें संतुलित आहार की ओर भी ध्यान देना होगा।
- अपनी व्यस्त दिनचर्या में से 20-25 मिनट निकालिए, अपने तन और मन को स्वस्थ रखने हेतु संकल्प लीजिए एवं थोड़ा-सा समय गुजारिए प्रदूषण मुक्त सुबह की ठंडी सुहावनी हवा में, जो प्रकृति ने हमें उपहारस्वरूप दी है।

क्या प्रोस्टेट ऑपरेशन के बाद भी आपकी परेशानी खत्म नहीं हुई ?

पोस्ट ऑपरेटिव कॉम्पलिकेशन के लिए मिलें
(ऑपरेशन के बाद भी समस्या खत्म न हो तो मिलें)

6 महीने से कैथेटर से ही पेशाब कर पाते थे बिना कैथेटर पेशाब करना संभव नहीं था, होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से संभव हो सका ।



डॉ. अमजद खान

मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हें मैंने सभी जगह दिखलाया. 15 अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरिन पास नहीं हो रही थी, तब हमें पता चला कि डॉ. ए.के. द्विवेदी सा. होम्योपैथिक मेडिसीन देते हैं। हमने उन्हें डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढ़िया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है. सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले.

होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के आविष्कारक को धन्यवाद.

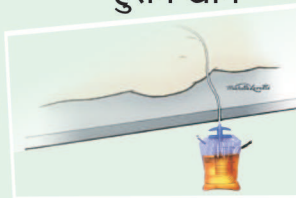
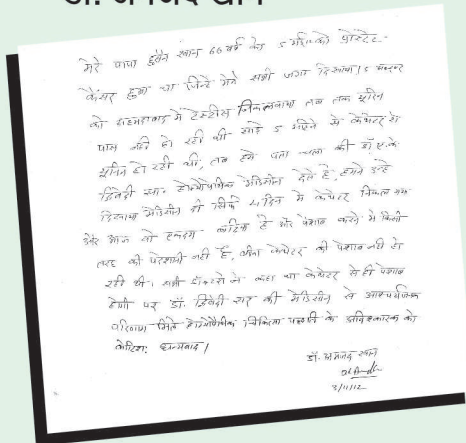
डॉ. अमजद खान

3-11-12



हुसैन खान

पीलिया, अस्थमा, एक्जिमा,
सोरायसिस, अर्टीकेरिया,
सर्दी-खांसी, गठिया,
टांसिलाइटिस,
स्पांडिलाइटिस, फिशर,
पाइल्स (बवासीर), फिस्चुला,
कंजक्टिवाइटिस, बुखार, वार्ड्स
(मस्से), फंगल इंफेक्शन,
स्वखलन, इरेक्टाइल डिस्फंक्शन,
अर्ली इमीशन (शीघ्रपतन),
ल्यूकोरिया (श्वेत प्रदर)



The complete health solution

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

8/9, मयंक अर्पाटमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,

गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

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

क्लिनिक का समय

सोमवार से शनिवार -शाम 5 से 9 ❖ रविवार - सुबह 11 से 2 तक

फोन: 0731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com



प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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