



# मेडिकेअर सेंटर स्वास्थ्य पत्रिका

मेडिकेअर हॉस्पिटल का मासिक न्यूजलेटर

अक्टूबर 2022

कुल पृष्ठ: 08, नि:शुल्क

## पॉलीसिस्टिक ओवेरीयन सिंड्रोम (PCOS)

मेडिकेअर हॉस्पिटल

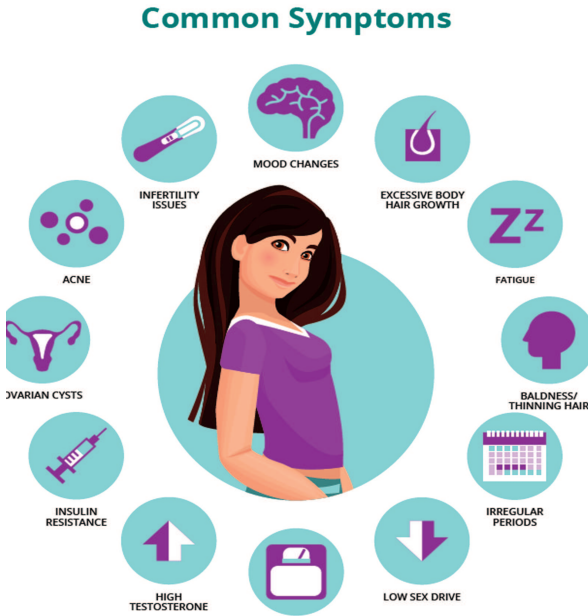


डॉ. हेमा जाजू  
(स्त्री रोग विशेषज्ञ)

**पॉलीसिस्टिक ओवेरीयन सिंड्रोम सामान्यतः प्रजनन आयु की उम्र की महिलाओं एवं किशोरावस्था में बालिकाओं में असंतुलित हार्मोन के कारण होने वाली समस्या है, जो महिलाओं में पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टेरोन या एंड्रोजन की मात्रा बढ़ने के कारण होती है। PCOS के सामान्य लक्षण अनियमित महावारी होती है, (महावारी के समय कम या अधिक रक्त स्राव होना, कम या अधिक दिनों तक होना, महावारी का बंद हो जाना) मोटापा, हिरस्युटिजम शरीर पर पुरुषों जैसे बाल होना, मुंहासे, तनाव, अवसाद या बांझपन हो सकता है। PCOS प्रजनन आयु के दौरान होने वाली समस्या है, जिसके दुष्प्रभाव से रजनोवृत्ति के बाद हाय ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, मोटापा, हृदय की बीमारी, गर्भाशय या स्तन कैंसर इत्यादि के रूप में देखे जा सकते हैं।**

PCOS समस्या के होने का मुख्य कारण अभी तक अज्ञात परन्तु कुछ साक्ष्यों के आधार पर अनुवांशिक गुण भी कारण हो सकते हैं। अन्यथा पुरुष हार्मोन, टेस्टोस्टेरोन या एंड्रोजन एवं इंसुलिन स्तर के बढ़ने के कारण ओवरी से अंडाणु निकल नहीं पाता है। जिसके कारण महावारी अनियमित होती है एवं PCOS के अन्य लक्षण दिखाई देते हैं। यदि बालिकाओं में महावारी की जल्दी या देर से शुरुआत, मोटापा होना या परिवार में महिलाओं को पूर्व से ही अनियमित महावारी हो या डायबिटीज, अनियमित एवं निष्क्रिय दिनचर्या होने पर PCOS समस्या होने का जोखिम हो सकता है।

**निम्न जांच करना आवश्यक है:-** PCOS समस्या का डॉक्टर द्वारा महिलाओं की जांच एवं चिकित्सकीय जांच कर डायग्नोसिस (निदान) किया जाता है। पेल्विक सोनोग्राफी से महिलाओं की 25 प्रतिशत ओवरी में PCOS देखा जा सकता है। रक्त में टीएसएच, सीरम प्रोलैक्टिन, सीरम टेस्टोस्टेरोन, ब्लड शुगर एवं लिपिड प्रोफाइल की जांच की जाती है। उपरोक्त जांच एवं चिकित्सकीय जांच कर PCOS इलाज का उचित रूप से प्रबंधन कर अन्य बीमारी,



मोटापा, डायबिटीज, हृदय रोग आदि से बचा जा सकता है।

**PCOS का प्रबंधन-** मरीज के इलाज की प्रक्रिया मरीज के लक्षण पर आधारित है, जिसमें मरीज की दिनचर्या, में परिवर्तन कर इलाज किया जाता है। जिन महिलाओं में PCOS की बीमारी का मुख्य कारण मोटापा हो तो 10 प्रतिशत वजन

कम करने से महिलाओं में महावारी को नियमित हो जाती है। नियमित व्यायाम एवं संतुलित आहार से वजन कम किया जा सकता है।

**आहार-** कम कैलोरी युक्त आहार (कम कार्बोहाइड्रेट एवं वसा, रेशेदार पदार्थ और अधिक प्रोटीन मात्रा लेने से वजन कम किया जा सकता है। वर्तमान में

अत्यधिक वजन की महिलाओं के लिए ऑपरेशन से वजन कम करने का विकल्प भी उपलब्ध है।

**गर्भ निरोधक**  
गोलियां- PCOS बीमारी के कारण महिलाओं में होने वाली अनियमित महावारी को गर्भ निरोधक गोलियों (इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्टीन) द्वारा नियमित किया जा सकता है। गर्भ निरोधक (ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव) गोलियां मरीज को एंडोमेट्रियल हायपरप्लेसिया या कैंसर से बचाती है। साथ ही मुंहासे एवं महिलाओं के शरीर पर आने वाले अनचाहे बालों (हिरस्युटिजम) का भी इलाज गर्भ निरोधक गोलियों से किया जाता है।  
एंटी एंड्रोजन दवाइयां- स्पाईरोनोलेक्टोन जैसी दवाइयां एंड्रोजन के प्रभाव को कम करती हैं। अनचाहे बालों की वृद्धि को रोकता है या धीरे करता है। PCOS समस्या से

संबंधित समस्त जानकारी डॉक्टर से प्राप्त की जा सकती है। PCOS समस्या को बचाया नहीं जा सकता है, परन्तु बीमारी होने से पूर्व ही डॉक्टर निदान कर उचित इलाज कर भविष्य में होने वाली किसी भी प्रकार की अन्य बीमारियों मोटापा, बांझपन, डायबिटीज या हृदय रोग से भी बचा जा सकता है।

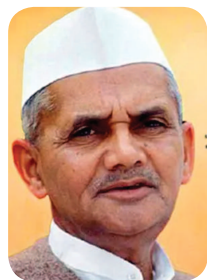
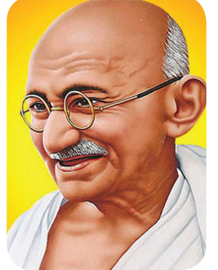
## संपादकीय

डॉ. प्रदीप आपटे



## सादा जीवन उच्च विचार की परिकल्पना

वर्तमान समय में भी प्रासंगिक है, आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर उन महापुरुषों के प्रति अपनी आदरांजली तो व्यक्त कर सकते हैं। जिन्होंने संपूर्ण जीवन सादगी से व्यतीत कर देश को आजाद करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। महात्मा गांधी की सादगी तो सर्वविदित है, जब वे अपनी चिर परिचित वेशभूषा 'धोती' में बर्किंगम पैलेस लंदन में प्रवेश किया तो सभी अंग्रेज अचम्भित थे। आजादी के पश्चात भी श्री लालबहादुर शास्त्री प्रधानमंत्री बनने के बाद भी सादगीपूर्ण जीवन व्यतीत करते थे, बापू द्वारा चरखे से सूत कातकर वस्त्र निर्माण किया गया। यही खादी वस्त्र भारतीय पहनावा के विश्व में प्रसिद्ध हुए। आज भी खादी और सूत हमारी संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है। मोहम्मद अली जिन्हा भी हमेशा अंग्रेज संस्कृति की अवधारणा से ओत-प्रोत थे। सरदार पटेल की कार्यशैली अत्यंत प्रभावी थी, परन्तु सादगीपूर्ण विचार और स्वभाव के कारण रियासतों को भारत वर्ष में विलय करना उनके लिए आसान हो गया। परन्तु भारतीय समुदाय में श्री विनोबा भावे के सादगीपूर्ण जीवन के कारण ही वे भारतीयों के दिल पर राज करते थे। आजादी हासिल करने में विदेशी वस्त्रों का बहिष्कार किया था। दोनों महानुभावों के जन्मदिन को अत्यंत सादगी एवं उल्लास के साथ मनाते हैं।



संबंधित समस्त जानकारी डॉक्टर से प्राप्त की जा सकती है। PCOS समस्या को बचाया नहीं जा सकता है, परन्तु बीमारी होने से पूर्व ही डॉक्टर निदान कर उचित इलाज कर भविष्य में होने वाली किसी भी प्रकार की अन्य बीमारियों मोटापा, बांझपन, डायबिटीज या हृदय रोग से भी बचा जा सकता है।

## मेडिकेअर हॉस्पिटल में गौरवपूर्ण 25 वर्ष

# डॉ. सतीश फाटक एक आत्मीय मुलाकात



डॉ. राजेंद्र कुमार लाहोटी, डॉ. सतीश फाटक, स्व. डॉ. गिरीश नाईक, एवं डॉ. एच.के. करमलकर चर्चा करते।

(25 वर्ष पूर्व का चित्र)

**डॉ.** सतीश फाटक (MD Histopathology) ने दि. 4 सितंबर 1997 को मेडिकेअर हॉस्पिटल में अपनी हिस्टोपैथोलॉजी लेब का शुभारंभ किया। डॉ. राजेंद्र लाहोटी, डॉ. गिरीश नाईक, डॉ. एच.के. करमलकर, डॉ. पी.डी. पटवा और डॉ. प्रदीप आपटे जैसे साथियों के साथ मरीजों के लिए उत्कृष्ट कार्य करते हुए हिस्टोपैथोलॉजी की प्रमाणिक रिपोर्ट दी।

(1) जब आपने मेडिकल प्रोफेशन में अपने कैरियर को चुना तो क्या हिस्टोपैथोलॉजी में ही आपको विशेषता हासिल करनी थी या अन्य कोई विशेष कारण।

**डॉ. फाटक:**— मूलरूप से मुझे ऐनेस्थेशिया में प्रवेश मिला मैं भाग्यशाली था कि टाटा मेमोरियल कैंसर हॉस्पिटल (मुंबई) जैसी संस्था से मुझे ऐनेस्थेशिया में अध्ययन का अवसर प्राप्त हुआ। परन्तु मेरी इच्छा ऐसा कुछ करने की थी कि मैं मरीज के प्रति समर्पित रहूँ। ऐनेस्थेशिया जैसे विषय में प्रत्यक्ष रूप से मरीज के प्रति मेरी भावनाएं जुड़ नहीं पाएगी, ऐसा मुझे प्रारंभ में ही समझ में आ गया। मैं मनुष्य के मन तक नहीं पहुँच सकता, मनुष्य की गहराई को समझने के लिए अंततः मुझे हिस्टोपैथोलॉजी विषय से ही महसूस हुआ जिसके माध्यम से स्वयं संतुष्टीपूर्वक कार्य कर सकता हूँ। जब कोशिका पर कार्य करना शुरू किया, सूक्ष्मदर्शी यंत्र



के द्वारा कोशिका के अंदर सूक्ष्म दृष्टि से देखने लगा, तो मुझे अंदर से महसूस हुआ कि यही मेरी मंजिल है। उस समय मेरे परिवार, मित्रों साथियों आदि ने मुझे समझाया, यहां तक कि मेरे तत्कालीन ऐनेस्थेशिया के छात्रों ने होस्टल में मेरी पिटाई भी की, अंततः मैंने हिस्टोपैथोलॉजी

पूर्णरूप से आत्मसात कर लिया।

(2) आप स्वयं स्वभावतः आध्यात्मिक व्यक्ति है, क्या जांच करते समय आपको इसका लाभ मिलता है? **डॉ. फाटक:** प्रारंभ में मैं अध्यात्म आदि शब्दों से परिचित नहीं था या कोई कार्य अनुभव नहीं था, परन्तु हो सकता है मेरे

पारिवारिक संस्कार एवं शिक्षा के कारण आध्यात्मिक प्रवृत्ति विकसित हो गई होगी, मेरी वैचारिक शक्ति भी मरीजों के हित में कार्य करते हुए अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है। इसीलिए शायद जांच करते समय दो सूत्र वाक्य परखना एवं निर्णय करना आवश्यक होते हैं। क्योंकि कोशिका में असामान्य गुण है या नहीं। जांच करना आवश्यक है। वहीं अदृश्य आध्यात्मिक तीसरी शक्ति मुझे सही राह दिखाती है।

(3) आपके दीर्घकालिक अनुभव में ऐसा कोई क्षण जब मरीज की पॉजीटिव रिपोर्ट देते समय आपको झकझोर कर दिया हो?

**डॉ. फाटक:** वैसे तो मेरे लिए सभी मरीज एक जैसे होते हैं, परन्तु मेरे द्वारा दिए गए निर्णय, सीधे मरीज की जीवन और मृत्यु के बीच महीन रेखा होती है, फिर भी छोटे बच्चे या कम उम्र के युवा को पॉजीटिव रिपोर्ट देते समय मन उदास हो जाता है, परन्तु ईश्वरीय शक्ति के सम्मुख हम सभी नतमस्तक हैं।

(4) किसी संस्था के साथ 25 वर्ष तक सफलतापूर्वक जुड़ना आसान नहीं होता है, आप और मेडिकेअर साथ-साथ है, क्या कारण?

**डॉ. फाटक:** सही बात है कि किसी भी संस्था के साथ लंबे समय तक जुड़े रहना आसान नहीं है, परन्तु आपसी सामंजस्य, निश्चय, विश्वास एवं साहस बना रहे

तो 50 वर्ष भी साथ रहा जा सकता है। आपसी सहयोग हो किसी प्रकार का विकार एवं स्वार्थ सिद्धता नहीं होने से मेडिकेअर हॉस्पिटल में एवं डॉ. राजेंद्र लाहोटी उच्च गुणवत्ता सेवाएं मरीजों को प्रदान कर सके।

(5) आपके द्वारा दिए गए जांच विशेष रूप से कैंसर के परिणामों की विश्वसनीयता और मान्यता संपूर्ण देश के कैंसर अस्पतालों एवं कैंसर रोग चिकित्सकों के बीच प्रसिद्ध है, आपको कैसा महसूस होता है?

**डॉ. फाटक:**— निश्चित ही खुशी मिलती है, मन में एक संतुष्टी का भाव होता है कि जांच के परिणाम से कैंसर न होने से मरीज एवं उसके चिकित्सक को तनाव से मुक्ति मिलती है और यदि दुर्भाग्य से कैंसर है तो भी मरीज को इलाज तत्काल प्रारंभ किया जा सके, इन्होंने दो संभावनाओं के बीच में सही परिणाम दे सका। ईश्वर का आभार व्यक्त करता हूँ।

(6) मेडिकेअर हॉस्पिटल के साथ कार्य करने का अनुभव कैसा रहा?

**डॉ. फाटक:** मैंने और डॉ. राजेंद्र लाहोटी सर ने 25 वर्ष पूर्व साथ कार्य करने का निर्णय सही रहा, एक-दूसरे के प्रति सम्मान और समर्पण ही हमें ऊर्जा प्रदान करता रहा और मरीजों का विश्वास अर्जित किया, यही उत्तम अनुभव हमें भविष्य में भी और अधिक काम करने की प्रेरणा देता रहेगा।



मेडिकेअर हॉस्पिटल



डॉ. रत्नेश रणरे  
(एनडी-क्षिपू रोग विशेषज्ञ)

# कैसे करें नवजात की देखभाल

मां के आहार का ही सेवन करता है। मां के दूध में सभी प्रकार के विटामिन और पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो बच्चे के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं। इसके अलावा बच्चे को संक्रमण से भी बचना चाहिए, उसके मालिश से लेकर उसके खान-पान का भी ध्यान देना चाहिए।

**स्तनपान कराएं:** नवजात शिशु के लिए मां का दूध अमृत के समान होता है। यह बच्चे का पहला आहार होता है और बच्चे को कई बीमारियों से बचाता भी है, यदि बच्चे ने मां का दूध नहीं पिया तो भविष्य में भी उसे कई प्रकार की बीमारियों के होने की संभावना बनी रहती है। इसीलिए मां को चाहिए कि वह अपने नवजात को स्तनपान कराएं। छह महीने की आयु तक तो बच्चे को सिर्फ मां का दूध ही पिलाना चाहिए। स्तनपान करने से मां भी ब्रेस्ट कैंसर जैसी जानलेवा



बीमारी से भी बचती है।

**जब बच्चा रोए:** बच्चे का रोना बुरा नहीं होता है। बच्चा जब रोता है तो मां अक्सर यह समझती है कि उसका बच्चा किसी तकलीफ में है, लेकिन हर बार ऐसा नहीं होता है। रोना बच्चे के लिए एक अच्छा अभ्यास भी है। जैसे आमतौर पर यही माना जाता है कि बच्चे के पेट में दर्द होने रोते हैं। बच्चों को जब भूख लगती है तब भी वे रोते हैं।

**टीकाकरण कराएं:** बच्चे को

बीमारियों से बचाने के लिए समय पर टीकाकरण अवश्य कराएं। अगर आपको प्रसव अस्पताल में हुआ है, तो वहां आपको टीकाकरण संबंधित जानकारी मिल जाती है। बच्चे को जन्म के बाद कौन-कौन सा टीका कब लगाना चाहिए, जानकारी होना आवश्यक है।

**कपड़े पहनाते वक्त:** नवजात को कपड़े पहनाते वक्त ध्यान रखना चाहिए, उनको कॉटन के ढीले कपड़े पहनाइए। बच्चे का शरीर पूरी तरह

ढंका होना चाहिए, ताकि उसे ठंड न लगे। गर्मी के मौसम में बच्चे को ऊनी कपड़े पहनाने की आवश्यकता नहीं होती है। बच्चों के कपड़ों को गर्म पानी से साफ कीजिए और उन्हें अलग से सुखाइए, जिससे कि वे संक्रमित न हों।

**उठाते समय रखे ध्यान:** बच्चे को उठाते समय उसके सिर के नीचे हाथ जरूर रखें। बच्चे की गर्दन कमजोर होती है ऐसे में अगर उसे उठाते समय जरा सी भी असावधानी बरती गई तो बच्चे को दिक्कत हो सकती है। इसके अलावा अपने बच्चे को भी हिलाए नहीं। बच्चे को हिलाने से उसके मस्तिष्क में रक्त स्राव हो सकता है यह उसकी मौत का कारण भी बन सकता है।

**जब दांत निकल रहे हों:** बच्चों के दांत निकलते वक्त उन्हें बहुत समस्या हो सकती है, इस समय बच्चे की रूचि खानपान में बिल्कुल नहीं

होती है और वह चिड़चिड़ा भी हो जाता है। सामान्यतया बच्चे के दांत 6 महीने बाद निकलना शुरू हो जाते हैं। इसके कारण बच्चे को दस्त और उल्टी की शिकायत भी हो सकती है। नवजात को बीमार लोगों या फिर बाहरी लोगों को छूने न दें, इससे उसे संक्रमण हो सकता है। बच्चे को सोते वक्त स्तनपान न कराएं और बच्चे को कभी अकेला ना छोड़ें।

**मालिश जरूर करें:** बच्चे की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए मालिश जरूर करें, लेकिन बच्चे की मालिश सावधानीपूर्ण करनी चाहिए, मालिश करते समय जोर न लगाएं। बच्चे की मालिश हमेशा हल्के हाथों से कीजिए। जोर लगाकर मालिश करने से बच्चे को परेशानी हो सकती है। मालिश के लिए जैतून का तेल, बादाम का तेल आदि का इस्तेमाल करना अच्छा होगा।

प्रसव के बाद मां का दायित्व शिशु प्रति अत्यधिक बढ़ जाती है, क्योंकि उसे नई जिम्मेदारी मिल जाती है। घर में आए इस नए मेहमान की देखभाल आसान काम नहीं है, इसके लिए जानकारी के साथ विशेष सतर्कता की आवश्यकता होती है। नवजात का शरीर बहुत नाजुक होता है, इसीलिए कोई भी गलती उसे अस्वस्थ कर सकती है। बच्चे का पहला आहार मां का दूध होता है और अगले छः महीने तक बच्चा



डॉ. आर.के. लाहोटी द्वारा सिस्टर शाइनी पुरस्कृत।



डॉ. बी.के. लाहोटी द्वारा पुरस्कृत।



डॉ. पंकज व्यास द्वारा पुरस्कृत।



श्री अनुपम लाहोटी द्वारा रंजन खत्री पुरस्कृत।



श्री अनुपम लाहोटी द्वारा श्री श्याम मूंढड़ा पुरस्कृत।



सितंबर माह में उत्कृष्ट कार्य करने हेतु अकाउंट विभाग को श्री अनुपम लाहोटी द्वारा सम्मानित किया गया।



डॉ. अनुपम लाहोटी द्वारा स्वाति तेलंग पुरस्कृत।



डॉ. अनुपम लाहोटी द्वारा श्री सुनील गुजराती पुरस्कृत।



# सेहत के लिए भरपूर खाएं मौसमी फल एवं सब्जियां

**मौसम** में आया बदलाव हमें बहुत अच्छा अवसर देता है कि किस तरह हम कुछ चुनिंदा मौसमी फल और सब्जियों से पूरे साल अपने स्वास्थ्य को और बेहतर बना सकते हैं प्रकृति हर मौसम में ताजे खूबसूरत एवं पोषण से भरपूर फल और सब्जियों का उत्पादन करती है जिसके कई फायदे होते हैं और हमें इसका लाभ उठाना चाहिए।

- 1- पोषण से भरपूर होते हैं।
- 2- ताजे और सस्ते होते हैं।
- 3- इनका स्वाद बहुत अच्छा होता है।
- 4- शरीर को रोगों से बचाते हैं।
- 5- पर्यावरण के अनुकूल होते हैं।

हम भारतवासी 5 प्रकार के मौसम का आनंद लेते हैं।

- 1- बसंत ऋतु- मौसमों का राजा कहा जाता है। इस मौसम में फलों एवं सब्जियां जैसे संतरा, चीकू, अमरूद, पपीता, अंगूर, स्ट्रॉबेरी एवं शलजम, अदरक, शिमला मिर्च पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होते हैं, जिनमें पोषक तत्व भरपूर होते हैं।
- 2- ग्रीष्म ऋतु- गर्मी के मौसम में हमारे शरीर पर तापमान का प्रभाव होने लगता है, जिसके कारण शरीर में जल की कमी होने लगती है। अतः जलयुक्त फलों का सेवन करना आवश्यक होता है। जैसे तरबूज



टमाटर किवी मशरूम बैंगन ककड़ी खरबूजा।

- 3- वर्षा ऋतु- बारिश का मौसम बहुत खुशनुमा होता है, लेकिन इस मौसम में स्वास्थ्य संबंधी सावधानियां रखनी चाहिए। क्योंकि संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए बाहर के खाने से बचना चाहिए। मौसम में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले भोज्य पदार्थ जैसे कद्दू भुट्टा ब्लूबेरी सेब लहसून भिंडी शरीफा एवं बाबूगोशा का सेवन उचित होता है।
- 4- शरद ऋतु- इस मौसम में सब्जियों की पैदावार बहुत अच्छी होती है, जिसमें पालक, अमरूद, अनार, नाशपाती एवं फलियों का सेवन बहुत फायदेमंद होता है।
- 5- शीत ऋतु- सर्दी के मौसम में खांसी-बुखार जैसी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इस मौसम में सब्जियों एवं फलों का भंडारण होता है। इसमें अमरूद संतरा अनानास मशरूम टमाटर हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे चौलाई, मेथी, पालक, बथुआ हरा प्याज, लहसून, मूली गोभी, गाजर एवं मटर का सेवन बहुत फायदा पहुंचाता है एवं शरीर की रोग रोधन क्षमता को बढ़ाकर शरीर को स्वस्थ रखता है।

मेडिकेअर हॉस्पिटल



डॉ. नंदिता ठाकुर  
(चौक डायटिशियन)

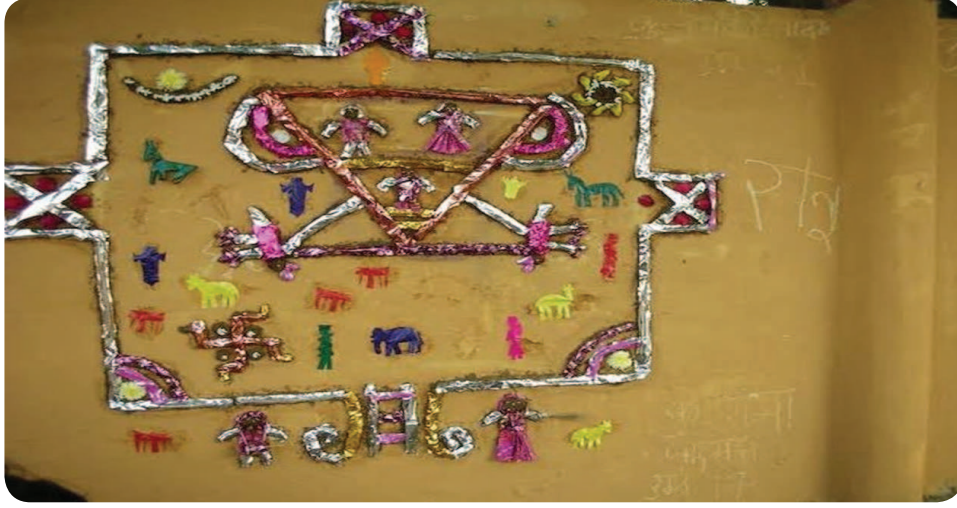


मेडिकेअर हॉस्पिटल में प्रतिवर्षानुसार मंदिर परिसर में श्री गणेश जी की स्थापना कर गणेशोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। हॉस्पिटल स्टाफ के लिए विभिन्न मनोरंजक, कार्यक्रम आयोजित किए गए। श्रीमती सोना लाहोटी के संयोजन में वेस्ट आउट ऑफ वेस्ट स्पर्धा में स्टाफ द्वारा अनुपयोगी वस्तुओं से आकर्षक मॉडल बनाए गए। स्टाफ के बच्चों द्वारा गाणपति जी की सुंदर पेंटिंग बनाई गई। कार्यक्रम का सफल संचालन डॉ. प्रीति सेनी एवं श्रीमती स्वाति तेलंग द्वारा किया गया।



# संजा बाई- एक लोक पर्व

संपूर्ण भारत की मिट्टी के कण-कण में लोक कला, लोक संस्कृति लोक-गीत समाहित है। कई तीज-त्यौहार पर मेहंदी, महावर और मांडले मांडे जाते हैं तो दिन की शुरुआत रांगोली से होती है। इन्हीं में से संजा एक लोक पर्व है। भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष में कुंआरी कन्याओं द्वारा श्राद्ध पक्ष के 16 दिन तक मांडी जाती है। संजा गोबर से दीवार या पट्टिये पर बनाई जाती है और उसे फूलों एवं रंगीन कागज से सजाया जाता है। सांझी कई प्रकार की होती है, फूलों की सांझी, रंगों, गाय के गोबर या पानी पर तैरती है! संजा की शुरुआत राधा-रानी द्वारा की गई थी। राधा-रानी अपने पिता वृषभानुजी के आंगन में सांझी सजाती थीं। सांझी के रूप में राधा-रानी संध्या देवी का पूजन करती है। संजा में प्रतिदिन 11 दिनों तक अलग-अलग आकृति बनाई जाती है। नवरात्रि के प्रथम दिन इनको निकालकर



पूजा कर भोग लगाकर नदी या तालाब में विसर्जित किया जाता है। प्रतिदिन शाम को संजा बनाकर पूजा करने के पश्चात बालिकाएं संजा गीत गाती हैं। यह परंपरागत लोक पर्व विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्र में मनाया जाता है, चूंकि मुख्य उद्देश्य सामाजिक एकत्रीकरण कर सभी परिवारों में भाई-चारा और सौहार्द्रीय भाव बना रहे। संजा बनाने के लिए आवश्यक सामग्री (गोबर, घरों की कच्ची दीवारें) फूल पत्तियां आदि सहजता से उपलब्ध होती है, परन्तु नवीन तकनीक एवं मोबाइल संस्कृति का दुष्प्रभाव स्थानीय तीज त्यौहारों पर न हो, सभी समाज को ध्यान रखना होगा। शहरों में भी निमाड़-मालवा क्षेत्रों से आने वाले परिवार संजा बाई का स्वागत, गीत गाकर करते हैं!

## हरसिंगार...



बागवानी के शौकीन परिवारों में हरसिंगार (पारिजात) का पौधा अवसर घरों में लगाया जाता है, जिसकी खुशबू से घर-आंगन महक उठता है। हरसिंगार का पौधा आयुर्वेदिक औषधि है। इसके फल, पत्ते, बीज, फूल एवं छाल आयुर्वेद औषधि के रूप में विभिन्न रोगों के उपचार हेतु उपयोग में लाया जाता है। हरसिंगार को पारिजात (नाइट जस्मीन) के रूप में पहचाना जाता है। इसके फूलों की गंध तेज और मुग्ध करने वाली होती है। हरसिंगार के फूलों की खुशबू रातभर आती

है और सुबह होने तक खुशबू धीमे हो जाती है। अध्ययन के अनुसार हरसिंगार के पत्ते एंटी अस्थमेटिक और एंटी एलर्जिक गुणों से समृद्ध होते हैं, हरसिंगार का पेड़ छोटे या बड़े वृक्ष के रूप में विकसित होता है एवं पौधा 10-11 मीटर की ऊंचाई तक बढ़ सकता है, इसकी छाल कठोर होती है। भारत की पौराणिक एवं लोक कथाओं में हरसिंगार का वृक्ष विशिष्ट स्थान रखता है। भागवत गीता एवं हरिवंश पुराण में हरसिंगार के पौधे एवं फूलों का विशेष उल्लेख मिलता है।

## विश्व हिन्दी दिवस

भाषा संवाद का सबसे अच्छा तरीका होता है। दो लोगों के बीच अच्छा एवं प्रभावी संवाद तभी हो सकता है, जब एक ही भाषा में संवाद हो, हिन्दी ऐसी ही एक समृद्ध भाषा है। स्वतंत्रता प्राप्ति पश्चात संविधान सभा में 14 सितंबर 1949 को देवनागिरी लिपि में हिन्दी एवं अंग्रेजी को राष्ट्र की अधिकारिक भाषा के तौर पर स्वीकार किया गया था। हमारे देश की अन्य भाषाएँ भी अत्यंत समृद्ध है परन्तु हिन्दी भाषा का प्रत्येक अक्षर तार्किक है। वर्णमाला का प्रत्येक अक्षर सटीक गणना के साथ वैज्ञानिक दृष्टिकोण से क्रमिक रूप से रखा गया है, जो अन्य भाषाओं (विदेशी)

की वर्णमाला में सम्मिलित नहीं है। हिन्दी वर्णमाला के सभी अक्षरों को उच्चारण के आधार पर विभिन्न समूहों में विभाजित किया गया है, जिसे हम स्वयं भी बोलचाल में महसूस कर सकते हैं।  
- क.ख.ग.घ.ङ



- पांच वर्णों के इस समूह को "कण्ठव्य" कहते हैं चूंकि इसका उच्चारण करते समय कंठ से ध्वनि निकलती है।  
- च.छ.ज.झ.ण- पांच वर्णों को "तालव्य" तालु कहा जाता है क्योंकि इनका उच्चारण करते समय जीभ, तालु को स्पर्श करती है।  
- ट.ठ.ड.ढ.ण- इन पांचों को मुर्धन्य कहा जाता है, क्योंकि इसका उच्चारण करते समय जीभ मुर्धन्य (ऊपर उठी हुई)

महसूस करेगी।  
- त.थ.द.ध.न- पांच के इस समूह को दन्तव्य कहा जाता है, क्योंकि उच्चारण करते समय जीभ दांतों को छूती है।  
- प.फ.ब.भ.म- पांच के इस समूह को ओष्ठव्य क्योंकि उच्चारण के समय दोनों होठ मिलते हैं।  
यदि अक्षरानुसार उच्चारण करने का प्रयास करें तो समस्त तर्कों के आधार पर हिन्दी भाषा को अधिक उपयोग कर विश्व में प्रतिष्ठा प्राप्त कर सकते हैं।







देवी अहिल्या विश्वविद्यालय द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। मेडिकेअर ब्लड बैंक टीम की उल्लेखनीय सहभागिता रही। महापौर श्री पुष्यमित्र भागव द्वारा मेडिकेअर हॉस्पिटल के स्टॉफ, डॉ. लेखराज, श्रीमती बिंदु वर्गोस, फारुख, सिस्टर सरिता, लवेश धारीवाल एवं श्री श्याम मूंदड़ा का अभिनंदन किया गया।



मेडिकेअर हॉस्पिटल के आहार एवं पोषण विभाग द्वारा स्थानीय मूक बाधित विद्यालय में डॉ. नंदिता ठाकुर चीफ डायटेशियन द्वारा बच्चों को आहार संबंधित जानकारी दी गई।





मेडिकेअर हॉस्पिटल डॉ. लेखराज सिसोदिया एवं डॉ. विनोद भट्ट द्वारा गांधीनगर स्थित विश्वशांति गुरुकुल विद्यालय के शिक्षकों को BLS की जानकारी देकर CPR प्रशिक्षण दिया गया। शिक्षकों ने अत्यंत उत्साह से विभिन्न प्रश्न पूछकर जिज्ञासा शांत की। डॉ. गुरुकुल प्रबंधन द्वारा मेडिकेअर टीम का सम्मान किया। श्री श्याम मूंदड़ा द्वारा मेडिकेअर हॉस्पिटल के बारे में जानकारी प्रदान की गई।



दिनांक 25 सितंबर को अर्निया प्लाजा मनोरमागंज के रहवासियों के लिए नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर मेडिकेअर हॉस्पिटल टीम द्वारा आयोजित किया गया।

आम स्वस्थ व्यक्ति को वर्ष में एक बार शरीर की कुछ जांच करवाना चाहिए। ताकि बीमारियों को समय से पूर्व ही पहचाना जा सकें। 40 वर्ष से अधिक उम्र के स्त्री-पुरुष को उत्कृष्ट गुणवत्ता युक्त पैथालॉजी से रक्त आदि की जांचे करवाना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति को पारिवारिक अनुवांशिक या किसी अन्य बीमारी का इतिहास हो तो उन्हें अधिक सतर्कता से कम उम्र में संपूर्ण हेल्थ चेक-अप कराना चाहिए।

**Medicare Hospital & Research Centre**  
Compassion | Integrity | Excellence

First time in Indore, **MEDICARE HOSPITAL** is offering Health check-up services at this **Discounted Price!**

**BASIC HEALTH CHECK-UP**

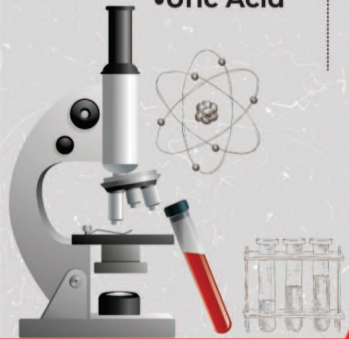
**₹ 2200**  
**₹ 500**  
Only

- CBC
- FBG
- TSH
- SGPT
- Lipid Profile
- Creatinine
- Uric Acid

**ADVANCE HEALTH CHECK-UP**

**₹ 7500**  
**₹ 1500**  
Only

- CBC
- FBG
- SGPT
- TSH
- Uric Acid
- Creatinine
- Lipid Profile
- Sodium/Potassium
- Vitamin B12
- Vitamin D
- HbA1c



**788-000-3178**  
Call us and save this **FREE HOME SAMPLE COLLECTION** for all pathology tests and packages.



## SURGICAL SPECIALITY

- **Dr. Rajendra Kumar Lahoti**  
Urosurgeon & General Surgeon  
(09.00 AM- 01.00 PM)
- **Dr. P.D. Patwa**  
MS Urosurgeon & General Surgeon  
(09.00 AM- 01.00 PM)
- **Dr. Rajendra Punjabi**  
MS Urosurgeon & General Surgeon  
(10.30 AM- 02.00 PM Mon.-Sat.)
- **Dr. C.S. Thatte**  
MS, DNB Urology  
Urosurgeon  
(11.00 AM- 01.00 PM,  
Mon.- Sat.-Fri.)
- **Dr. Sankalp Joshi**  
MS, DNB Urology  
Urosurgeon  
(09.00 AM- 01.00 PM, Mon.- Sat.)
- **Dr. Yusuf Saifee**  
MS, DNB Urology  
Urosurgeon  
(With Prior Appointment)
- **Dr. Deepak Kulkarni**  
M.Ch. Neurosurgery  
Neurosurgeon & Spine Surgeon  
(01.00 PM- 03.00 PM)
- **Dr. Hemant Mandovra**  
MS, Ortho  
Trauma & Joint Replacement  
Surgeon  
(With Prior Appointment)
- **Dr. Pankaj Vyas**  
MS, Ortho  
Arthroscopy & Sports Medicine  
(With Prior Appointment)
- **Dr. Neeraj Valecha**  
MS, Ortho  
Hand & Micro Vascular Surgeon  
(With Prior Appointment)

- **Dr. Vishal Yadav**  
MS, Ortho FIAS  
Surgeon Trauma, ankle and  
foot Specialist  
(10.00 AM- 01.00 PM)
- **Dr. Anurag Panwel**  
D, Ortho  
Trauma & Joint Replacement Surgeon  
(11.30 AM- 12.30 PM)
- **Dr. Javed Naqvi**  
MS, Ortho  
Bone & Joint Surgeon  
(11.00 AM- 01.00 PM)  
(Tue- Thur- Sat)
- **Dr. Pranav Mandovra**  
MBBS, MS (Gen. Surgery) FMAS,  
FCRS, FACRSI, Laparoscopic,  
Colorectal & Gen Surgeon  
(12.30 PM- 02.30 PM)
- **Dr. Tarun Gandhi**  
MS (Gen. Surgery), FVS, FVES  
Vascular & Endovascular Surgeon  
(12.00 PM- 02.00 PM)
- **Dr. Gaurav Khandelwal**  
MCh, Onco Surgery Onco Surgeon  
(11.30 AM- 01.30 PM)
- **Dr. Farid Khan**  
MS, Fellowship Breast  
Breast Surgeon, (12.00 PM- 02.00 PM)
- **Dr. Brijesh kumar Lahoti**  
MCh, Pediatric Surgery  
Pediatric Surgeon & Pediatric Urologist  
(With Prior Appointment)
- **Dr. Upendra Soni**  
MS, ENT, ENT Surgeon  
(01.00 PM- 04.00 PM)
- **Dr. Tushar Phulambrikar**  
MDS, Oral & Dental Surgeon  
(10.00 AM- 01.00 PM & 04.00 PM- 06.00 PM)

- **Dr. Amit Rawat**  
MDS, Maxillofacial &  
Implantologist  
Oral, Maxillofacial &  
Implantologist  
Surgeon, (04.00 PM- 05.00 PM)
- **Dr. Mukesh Sodani**  
MD, OBS. & Gyn. Obstetrician &  
Gynecologist (10.00 AM- 11.00 AM &  
06.00 PM- 07.00 PM)
- **Dr. Hema Jajoo**  
DGO Obstetrician & Gynecologist  
(11.00 AM- 01.00 PM)
- **Dr. Manju Patidar**  
DGO, Obstetrician & Gynecologist  
(Visiting Consultant)
- **Dr. Madan Sodani**  
MD, Medicine  
Consultant Physician  
(04.00 PM- 06.00 PM)
- **Dr. Mukesh Khapra**  
MD, Medicine  
Consultant Physician  
(01.00 PM- 05.00 PM)
- **Dr. Prakash Joshi**  
MD, Medicine  
Consultant Physician  
(Visiting Consultant)
- **Dr. Neha Mandovra**  
MD, Pulmonary Medicine  
Consultant Chest Physician &  
Interventional  
Pulmonologist  
(10.00 AM- 12.00 PM)
- **Dr. Anoop Mantri**  
MD, Dm Oncology  
Onco Physician  
(02.30 PM- 04.00 PM)

- **Dr. Akshat Verma**  
MD, Skin & VD Dermatologist  
(11.00 AM- 12.00 PM)
- **Dr. Amit Agrawal**  
MD, DM, Gastroenterology  
Gastroenterologist  
(with Prior Appointment)
- **Dr. Pankaj Jain**  
MD, F.I.P.S. Psychiatry Psychiatrist  
(05.00 PM- 07.00 PM)

## DEPARTMENT OF PEDIATRICS

- **Dr. Vivek Pathak**  
DCh. Fellowship in Neonatology  
Pediatrician,  
Neonatologist &  
Pediatric Intensivist  
(10.00 AM- 11.30 AM)
- **Dr. Ashish Batham**  
MD, Pediatrics  
Pediatrician, Neonatologist &  
Pediatric Intensivist  
(10.00 AM- 11.30 AM)
- **Dr. Ratnesh Khare**  
MD, Pediatrics  
Pediatrician, Neonatologist &  
Pediatric Intensivist  
(09.00 AM- 11.00 AM)

## DEPARTMENT OF RADIOLOGY

- **Dr. H.K. Karmalkar**  
DMRD, Radio Diagnosis  
Radiologist  
(07.00 AM- 02.00 PM)
- **Dr. Alok Kumar Lahoti**  
MD, Radio Diagnosis  
Radiologist  
(03.00 PM- 05.00 PM)

## ALLIED MEDICINE

- **Mrs. Suneeta Gupte**  
MA, Clinical Psychology  
Clinical Psychologist  
(12.00 PM- 01.00 PM)
- **Dr. Megha Sharma**  
MPT  
Physiotherapist  
(09.00 AM- 07.00 PM)
- **Dr. Nandita Thakur**  
M.Sc., Ph.D  
Chief Dietician  
(09.00 AM- 01.00 PM)

## DEPARTMENT OF PATHOLOGY

- **Dr. Pradeep Apte**  
M.Sc., Ph.D  
Clinical Biochemist  
(08.00 AM- 05.00 PM)
- **Dr. Satish Phatak**  
MD  
Histopathologist  
(09.30 AM- 11.00 AM & 04.00 PM- 06.00 PM)
- **Dr. Suhas Nirkhivale**  
MD, Path & Micro  
Clinical Microbiologist & Trancefusion  
Medicine  
(11.00 AM- 02.00 PM & 06.00 PM- 07.00 PM)
- **Dr. Chandrashekar**  
MD, Pathology  
Pathologist  
(With Prior Appointment)
- **Dr. K.C. Rajani**  
DCP  
Pathologist  
(09.00 AM- 01.00 PM)

## मेडिकेअर हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर हड्डी रोगों की समस्याओं का समाधान...

- जोड़ प्रत्यारोपण ● ऑर्थोस्कोपी एवं लिगामेंट
- हाथ एवं पुनर्रचना ● फ्रेक्चर एंड एक्सिडेंट केयर

डॉ. हेमन्त मंडोवरा  
एम.एस. (ऑर्थो)  
जोड़ प्रत्यारोपण एवं  
स्पाइन सर्जन

डॉ. पंकज व्यास  
एम.एस. (ऑर्थो)  
जोड़ रोग विशेषज्ञ  
ऑर्थोस्कोपी सर्जन

डॉ. नीरज वलेचा  
एम.एस. (ऑर्थो)  
एफ.एच.आर.एन.  
यूरोपियन डिप्लोमा इन हैंड सर्जरी  
हाथ एवं पुनर्रचना माइक्रोसर्जन

डॉ. अनुराग पनवेल  
एम.बी.बी.एस. (डी-ऑर्थो)  
फ्रेक्चर, जोड़ व  
हड्डी रोग विशेषज्ञ

डॉ. विशाल यादव  
एम.एस. (ऑर्थो)  
हड्डी रोग विशेषज्ञ  
(एंकल एवं फूट रोग विशेषज्ञ)

डॉ. जावेद नकवी  
एम.एस. (ऑर्थो)  
हड्डी एवं जोड़  
रोग सर्जन



मेडिकेअर सेंटर

स्वास्थ्य पत्रिका संपादक: डॉ. प्रदीप आपटे, सह संपादक: आशुतोष देशपांडे, डिजाइन: अरविंद सोलंकी

स्वामी/मुद्रक/प्रकाशक: डॉ. राजेन्द्र कुमार लाहोटी द्वारा डीबी कार्प लिमिटेड, 44-45/ए, 50-51/ए, सेक्टर- एफ, इंडस्ट्रियल एरिया, सांवेर रोड इंदौर (म. प्र.) से मुद्रित एवं  
4/5, ओल्ड पलासिया, इंदौर से प्रकाशित। संपादक डॉ. प्रदीप आपटे। आर एन आई नं.- एमपीबीआईएल/2008/26694