



ACTION TIMES

वर्जिनिटी
बदलती धारणाएं

Celebration Diwali Party Page No. 1

Media Coverage Page No. 4

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com

BIRTHDAYS in NOVEMBER



1-Nov-Dr. Samir Khanna

03-Nov-Dr. Jyoti Anand

3-Nov-Dr. Anand Singh Kushwaha

5-Nov-Dr. Nishant Ranjan

6-Nov-Dr. Sanjay Parmar

6-Nov-Dr. Prashant Goya

8-Nov-Dr. Nikhil Vinayak

9-Nov-Dr. Govind Vallabh Joshi

9-Nov-Dr. Pradeep Agarwal

9-Nov-Dr. Lalit Mohan Kaushik

11-Nov-Dr. Manisha Arora

13-Nov-Dr. Minal Rastogi

15-Nov-Dr. Mayank Jain

17-Nov-Dr. Poonam Agarwal

19-Nov-Dr. Yogesh Kumar

20-Nov-Dr. R.D. Srivastava

20-Nov-Dr. Nikhil Gupta

25-Nov-Dr. Kunal Rana

25-Nov-Dr. Amit Singhal

25-Nov-Dr. Harpreet Singh

28-Nov-Dr. Rajesh Kumar Jain

29-Nov-Dr. Rajiv Singla



Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday

Let there be light and joy, Action Group of Hospitals Celebrates Diwali

Diwali celebration in the hospital with everyone is always very special and valuable in many senses. Apart from being festival of lights Diwali is a celebration of togetherness. Like every year this year also on this auspicious occasion hospital organized a get together programme in the hospital premises, where all the doctors, nurses, administrative, paramedical staff and other staff members participated with full enthusiasm.

Founder and Chairperson of the Hospital Sh Lala Mangeram Agrawal, Vice Chairman Sh Nandkishor Agrawal and President Sh Rajkumar Gupta with his brothers **Subhash Agrawal, Naresh Agrawal, Harikrishna Agrawal** graced the event with **Dr. Deepika Singhal, Ms Shalu Agrawal, Sh R C Chharia and Dr Anand Bansal- Medical director.**

Honourable former cabinet minister Vijay Sampla, MLA Shivcharan Goyal, former MLA Nand Kishor Garg, Savita Gupta, Social Activist Satyabhushan Jain had also graced the occasion.

This year traditional *Daandiya* was the specialty of the celebration, which added more joyous colours to the event and every member enjoyed it and praised the efforts by Ms Shalu Agrawal. This Indian flavour made almost everybody to dance and enjoy.



Happiness and a great sense of positivity could be felt in the entire premises as everybody was enjoying, dancing, greeting and exchanging Diwali wishes. Adding more to the joy a number of cakes were also cut to celebrate the birthdays of the employees, who were having in Oct month. Sh Rajkumar Gupta- President of the Hospital, has appreciated the efforts of the doctors, nurses and other staff members and thanked every person in the premises to grace the event, in his speech. Vice Chairperson of the hospital Sh. Nand Kishor Agrawal has also shared the commitment to provide best services to the patients with advanced technology.

In the last segment of the day it was completed with the delicious food and variety of dishes. Everybody was delighted with the superb arrangement and taste. It is a known fact that Nand Kishor Agrawal and President Rajkumar Gupta both are so kind at heart and keeps themselves socially active in order to serve the helpless people in the society. They even assist the hospital staff in any possible. This is taking our hospital forward on the path of success every day.

This festival of lights gives an opportunity to Mr. Nand Kishor Agrawal and his brothers to celebrate this event with togetherness and make this ideal family's bond stronger. This legacy will be continued for the years to come and we will keep spreading happiness and taking our hospital forward.



World Anesthesia Day



A unique efforts was taken to teach the BCLS technique to the students of Sarvodya Kanya Vidyalay, Baron Enclave, at 8 am, on the occasion of World Anesthesia Day that was on 16th oct. Dr Neeta Taneja, Sr Consultant and HOD, Deptt of Anesthesia had delivered the talk and very knowledgeable tips to the students. Hospital has given the gifts to the students in the questionnaire session, which was followed by the talk.

Enhancing Sepsis Diagnosis and Improving Outcomes



It is the first time ever when, Department of Lab Medicine-Microbiology and Department of Critical Care of Sri Balaji Action Medical Institute had combinedly addressed and discussed, one of the the most burning topic - Enhancing Sepsis Diagnosis and Improving Outcomes, on 19th oct 2019 at conference hall, SBAMI. Dr Rajat Gupta and Dr Jyoti Mutta addressed their lectures respectively - Lecture 1. Sepsis Guidelines and role of Procalcitonin in improving patient outcomes. Lecture-2 Sepsis Scenario in India & Enhancing sepsis diagnosis through automation. The session was chaired by Dr. Sudhish Sehra, Dr. Rajesh Aggarwal & Dr. Monika Jain. and followed by long Panel discussion on cited topic. CME had witnessed a whopping attendance of consultants and DNB students from both the Hospital.

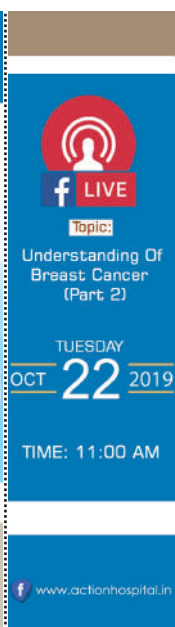
Facebook Live Breast Cancer Awareness Month- Understanding of on Breast Cancer, Its Symptoms And Cure



Dr JB Sharma - Sr Consultant- Medical Oncology



Dr Samit Purohit - Sr Consultant- Medical Oncology



Renal Transplant Update 2019- Basics to Beyond



Dr. Atul Goswami was invited to decree the session of "Renal Transplant Update 2019- Basics to Beyond" at India Habitat Centre on 12 October 2019.

TIMES EVENTS



03 to 07 Oct : Hospital had provided basic Medical support the famous Ramleela Maidan at NSP, Pitampura from 3rd oct to 7oct.



04 Oct : 52 People checked in the General Health Checkup Camp & Health Awareness Talk on Liver Disease in Association with Toyota Finance Services at NSP Pitampura



13 Oct : 132 People checked in the Free Heart, Hip-Knee & General Health Checkup Camp in Association with Geeta Bhawan, Kirti Nagar. by Dr. Rakesh Chugh, Dr. Aman Dua, Dr. Dharmesh Khatri.



20 Oct : 116 People checked in the Free General Health Checkup Camp in Association with Adarsh Urban Theft Credit Society at Sec-4, Rohini.



24 Oct : 116 People checked in the Free General Health awareness and checkup Camp in Association with RR Gita Bharti Public School at Sultanpuri.

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity

Media Coverages

बच्चा होगा
इंटेलिजेंट
प्रेगनेंट मां क्या करे



तेज दिमाग बच्चे के मम्मी-पापा बनने का
अरमान भला किसे नहीं होता ! हर पेरेंट
चाहते हैं कि उनके बच्चे स्कूल-कॉलेज में
अब्ल आएँ या फिर निजी जिंदगी में भी
समझदारी के साथ फैसले ले सकें। यह
संभव हो सकता है अगर गर्भ के समय कुछ
खास बातों का खास ध्यान रखा जाए—

बेबी का श्रेय काट अंग है, जो बाँ के गर्भाशय में सबसे पहले विकसित होता है। पिम्प के अनुसार बाबी के इंटिग्रेटेड फोर्टन वाले बुद्धि क्षमता पर 50 प्रतिशत प्रभाव डाले का होता है और बाबी अंगुष्ठा का संकेत उसके असमान के वातावरण में होता है। इसके अलावा गर्भाशय में माँ के भोजन में शर्करा खंडों और उसकी मात्राओं में होनेवाले अंतर-भरण का भी बाबी के टिप्पण लिका पर अमर पड़ता है। किताब अच्छा हो-अमर प्रेमियों के दौरान बाली गयी खेदी सुखकृत में अपने कर भी इंटिग्रेटेड बाबी का जन्म हो-

होशियार बनाना है, तो ...

- **सातदेखिद्वि** का मानना है कि मान के गर्भ में जो बच्चे के भ्रष्ट ज्ञान को लौट पड़ जाती है। रोसा देखिद्वि अने-आना मान के गर्भ में पैदाहु तिरु रोसाज घर में होखेलाह पातो को मानवाने लगाना है। मेरेद्वि बेखसदर बैबल के अनुसार एक रोसा के दौनन गणेशको मानो को रोसाज दिखेलाह घुंमेल की किरण The cat in the Hat का दृष्ट आना को मानो को बच्चा माना। बच्चे के जन्म के बाद जब किरण के इसी किस्मो को मानो के मान

पढ़ा गया, तो उसने इस कहानी के प्रति तुरंत अपना रस्योन्मेष दिया। इससे यह पता चल कि गार्थवस्य में ही लॉग प्रोसेस शुरू हो जाता है। इससे महाभारत की उस घटना की याद आती है, जहाँ अभिमन्यु ने भी सुभद्रा के गर्भ में ही अक्षय्य तोड़ना सीखा था।

- प्रेरित हुए म्यूजिक सुने, तो ये सब का इसका परिचित अगर होता है। म्यूजिक एंजलस्टैंड पर किसी एक रिप्रेजेंट में यह पाया गया कि जन्म के पल अगर ये सब को म्यूजिक सुनया जाए, तो वह तब तक समझ तक एंजल रह सकता है। सड़कोलॉजिक एंजलस्टैंड भी वह मानते हैं कि म्यूजिक सुनने से मेयोटीन नाम का हैप्पी हार्मोन रिलीज होता। जो बच्चे के मन को शांत रखता है, साथ ही उन दिग्गज को लंबे समय तक धकते नहीं देता है। मैं क्यों अच्छा कूल म्यूजिक और स्वीट टोन को भी म्यूजिक सिस्टम पर धरे का सकती है।

समझदार बनाना है, तो

- गर्भव्य शिशु से बालों को काटने या उसकी इटिनिवैक के लिए ब्रेड कापनेमें बला मज है। सारत धारम में मौ बाल से मोती-मोती बालों की शिलाओं को काटना बलम मंडकल निरुपुत्र के निरुपुत्राणिनिरुपुत्र, बाधना निरुपुत्र निरुपुत्र के अनुरात प्रेनेनेने में शिलानि दी को मोती प्रेनेनेने पर लीने में अटिनिम का उलारा बल मा है। हर प्रेनेनेने बल को 20 निरुपुत्र सुनह को धूने नेनेने बल। शारा को बिलानि दी निरुपुत्र। सारनेनेने लेना बलनेने, ले डालने ने सारनेने को।
- कुल कुलनेने को प्रेनेनेने के दीन बाधनेने को सारमना उपलनेने। इसा बाधना बलनेने।
- अथनेनेने के अनुरात बाधनेने सारनेने की बल

के कारण जबके आईस्यू में थोड़ी कमी पायी गयी है। जर्मनी में थायरॉइड हाइपो अचूरी तरह काम करे, इसके लिए 220 एसपीसी आयरॉडीन रोज लेना जरूरी है। यह दूध, दूध के अलावा आयरॉडीन युक्त चमक से भी मिलता है।

- गर्भावस्था के दौरान कभी भी आपन की कमी नहीं होने चाहिए। ध्यान रहे आपन की कमी होने से जबकी आईस्यू में कमी आ सकती है क्योंकि आपन की मदद से ही बेबी की रीपाई कोशिकाओं तक ऑक्सीजन पहुंच पाती है।

स्मार्ट बनाना है, तो

- [illegible]

प्रेगनेंसी स्पेशल

स्कोर करते हैं। एक्सपर्ट 30 मिनट की हल्की एक्सरसाइज करने को कहते हैं।

- हाल में हुआ एक शोध यह भी बताता है कि प्रेनॉल में एक्टिव रहने से बेबी के ब्रेन के हिप्पोकैप्स में न्यूरोन (दिमाग कोशिकाओं) की संख्या को बढ़ावा मिलता है। यह ब्रेन का एक हिस्सा है, जो लर्निंग और मेमोरी के लिए जिम्मेदार है। तिसरे के दौरान एक्टिव और नॉन एक्टिव प्रेनॉल मदरस के बच्चों में करीब 40 प्रतिशत का अंतर थावा गया।

बेस्ट बनाना है, तो

०६. राक्षसा भित्तल विनष्टोऽहं अमुष्मा प्रीति-
पथे लक्ष्मणे मे पुनः दिव्यलोको मे स्थिति मे
प्रेम-वर्णमयिण्या मे राग मे एवमेव अक्षिणे
मे प्रीति मे अमृतमयिण्या मे वसना मे वसिष्ठे । कर्क-
मयलो मे मयमे मे पुनः उवाच मे हित्वा मयिष्ठे
या अमृतलोके स्थितोऽहो मे दिव्ये मे वसिष्ठे ।
आदिश्वरिणे अहं तस्य मे श्री मे पुनः दिव्यलोको
मे सक्तो मे । हित्वा मे यथा राग मे किं प्रीति
दिव्यलोको हरे मे कः राग मे विलेप मे उवाच
मे वसिष्ठो हरे मे का विमल मेमाम् विलेप मे
हरे मे प्रीति हरे देवतार मेव मे वद मे
दिव्यलोको हरे मे वन्दे श्री मे उवाच केतारो हरे मे
०७. एतद्वर्णनं क अन्तरा अतुर्वरे मे मे पञ्चतो
मयिष्ठो मे दिव्ये स्थित मे उवाच राग मे हरे,
विन्दे अतुर्वरे मे वन्दे दिव्यलोको हरे मे विलेप मे हरे ।
अथवाचित्तल पुनर्लो पदुने का मे पयिष्ठिरे
अन्तरा हरे मे ०८. निशा निशा

♦ निशा सिन्हा

वेस्ट कीडिंग से शिशु के दिमाग का विकास 20 से 30 प्रतिशत अधिक होता है। शुरुआती महीनों में वेस्टकीड करियेवाली शिशु का आर्इयूव 7.5 पॉइंट अधिक होता है। वेस्ट गिन्त में मौजूद पॉलीप्रोस्टेनपुटेइड फटी एसिड ब्रेन डेवलपमेंट में मददगार होता है। स्तनपान कछाबे से मां अपने दूध के भागों को आसानी से समझती है और उसकी माइक्राओ को खरी जगह दे पाती है।

डॉ. अर्पिता जंगवाणी, दिल्ली के अंपोले क्रैकल की गइनुनीकोलोनिएट



प्रतिका गणना 2019: 77

Appearance in Hindustan by Dr. Sadhna Singhal Vishnoi, Sr. Consultant, Gynaecologist

Appearance in Hindustan by Dr. Arvind Aggarwal, Internal Medicine

सलाह >>

ग़रारे से गले की सेहत रहे दुरुस्त

प्रदूषण और खानपान में गड़बड़ी के कारण आए दिन लोग गले की समस्या से पीड़ित रहते हैं। अगर आप भी गले की किसी समस्या से पीड़ित हैं, तो उपचार के रूप में गरारे को आजमा सकते हैं। जानकारी दे रही हैं विनीता झा

मौसम चाहे कोई भी हो, गले में खराश की समस्या कभी भी हो सकती है। बढ़ता प्रदूषण, धूल-मिट्टी इसके प्रमुख कारणों में शामिल हैं। ऐसे समय में गले में खराश या अन्य समस्याओं से निजात पाने के लिए गुरारे करने की सलाह दी जाती है। यह नुस्खा हमेशा काम आता है। गले की समस्या या बलगम होने पर तो गुरारे करना फायदेमंद होता ही है, रोज गुरारे करने से कई अन्य समस्याएं भी दूर रहती हैं।

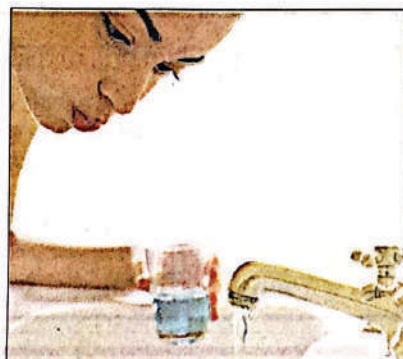
कई तरह के ग्यारे

वैसे तो गहरे करने का सबसे आम तरीका पानी से गहरे करना होता है, लेकिन पानी में कई प्रकार के अलग-अलग पदार्थों को मिलाकर भी गहरे किए जाते हैं। आइए ऐसे तरीकों के बारे में जानें:

नमक के पानी से गरारे : गरारे करने के सबसे पुराने तरीकों में से एक तरीका है नमक के पानी से गरारे करना। नमक में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जिनसे मुंह में मौजूद कीटाणु तो मरते ही हैं, गले की सजन और दर्द भी कम होता है।

लौंग के पानी से गरारे : लौंग में ऐसे गुण होते हैं, जो मुंह में मौजूद कीटाणुओं को मारते हैं और गले की सूजन को कम करने में मदद करते हैं। 2-3 लौंग पानी में उबाल लें और इस पानी से गरारे करें।

हल्दी के पानी से गरारे : हल्दी में कीटाणु मारने और सूजन



कम करने के गुण होते हैं। इसके लिए पानी में दो चुटकी हल्दी मिलाकर गर्म कर लें और इस मिश्रण से गरोरे करें। इसमें नमक भी मिला सकते हैं।

अदरक के पानी से गरारे : इसके लिए पानी में अदरक के कुछ टुकड़े डालकर उसे अच्छी तरह से उबालकर कर छान लें। इसके बाद मिश्रण वाले पानी से गरारे करें। अदरक गले की समस्याओं को दूर करने में मददगार साबित होगा।

माउथवॉश से गरारे : पानी में माउथवॉश मिलाकर गरारे करें, लेकिन ध्यान रखें कि पानी अन्दर ना जाए।

इन बातों का रखें ध्यान

- ग़रारे करते समय ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म न हो, नहीं तो मुंह जल सकता है।
- ग़रारे करते समय सिर को पीछे की तरफ घुमाएं।
- यदि आपको पानी में नमक डालकर ग़रारे करने में तकलीफ़ है, तो सादे पानी से ग़रारे कर सकते हैं।
- नमक मिलाकर ग़रारे करते समय इस बात का ध्यान रखें कि नमक पानी में पूरी तरह घुल जाए, अन्यथा ग़रारे करते समय नमक के टुकड़े आपके गले और मुंह को छील सकते हैं।
- यदि आपको नमक का स्वाद अच्छा नहीं लग रहा है, तो आप पानी में नीबू या शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- ग़रारे करते वक़्त पानी को तुरंत बाहर न फेंकें। कम-से-कम 20 से 30 सेकेंड तक पानी को मुंह के अन्दर ही रखें। इससे गले की सिकाई होगी और तकलीफ़ में आराम मिलेगा।
- यदि आप ग़रारे करने के लिए किसी माउथवॉश का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इस बात का ध्यान रखें कि इसमें अक्टोहेल मिला न हो। यह आपके लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है।



गणारे करने के लाभ

- गराये करने से गले में मौजूद बैक्टीरिया के द्वारा बनाया जाने वाला एसिड कम होता है और पीएच स्तर सामान्य रहता है।
 - एलर्जी के कारण गले में होने वाली सूजन में गराये करने से फायदा होता है।
 - रोजाना गराये करने से ऊपरी श्वसन तंत्र के संक्रमित होने का खतरा कम हो जाता है।
 - गराये करने से श्वसन नली और नाक में जमा बलगम बाहर निकल जाता है।
 - सूखी खांसी में गराये करने से गले में काफी आराम मिलता है।
 - गराये करने से मसूढ़ो की सूजन कम होती है। इसके साथ ही मुँह की बदबू भी कम हो जाती है।
 - गराये करने से मुँह और गले के कीटाणु निकल जाते हैं, जिससे मुँह का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
 - गराये करने से दाँतों और जीभ की सफाई हो जाती है। इसके साथ ही मुँह के छाले भी ठीक हो जाते हैं।
- (धर्मपाल नारायण सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के फिजिशियन डॉ. गौरव जैन और श्री बालाजी एक्सन मेडिकल इंस्टीट्यूट के ईएनटी विभाग के सौनियर कंसल्टेंट डॉ. रोहित विश्वा
- से की गई बातचीत पर आधारित)

Appearance in Hindustan by Dr. Rohit Vishnoi, Sr. Consultant, ENT

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity



वर्जिनिटी बदलती धारणाएं

एक समय था जब लड़की वर्जिन नहीं है, यह जानने के बाद शायद टूट जाती थी। पर अब यह धारणा बदली है।

किसी समय 'इज्जत लुट जाना', 'पवित्र नहीं रहना' और 'भूत दिखाने लायक ना बचना' जैसे शब्दों को शांति के दौरान वर्जिनिटी टूटने के रूप में देखा जाता था। उस समय के समाज में वर्जिनिटी जैसे शब्द को मेडिकल टर्मिनोलॉजी (चिकित्सकीय शब्द) के तौर पर जाना जाता था। उन दिनों जबान लड़कियों के माता-पिता को अक्सर यह डर सताता था कि किसी कारणवश शादी के पहले बेटा की इज्जत ना चली जाए। आज की भाषा में कहें, तो उसकी वर्जिनिटी ना खत्म हो जाए और डॉक्टरों की लैंग्वेज में बेजाइना में मौजूद हाइमन नामक पतली स्किन मैमैन (पतली झिल्ली) ना टूट जाए। लोगों के मन में ऐसी धारणा थी कि सहाय के दौरान ही यह झिल्ली टूटती है और इस कारण हल्का रक्तस्राव होता है। अगर किसी कारणवश विवाह के बाद लड़के या उसके परिवार को यह पता चलता था कि वह-वधु के शारीरिक संबंध बनने के दौरान रक्तस्राव नहीं हुआ है, तो वधु पर चरित्रहीन होने का आरोप लग जाता था। शादी टूटने की नौबत आ जाती थी और समाज में भी उसवाई का डर होता था।

दिल्ली स्थित श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट की प्रसूति और स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. रुबी सेहरा का कहना है कि 80 प्रतिशत मामलों में फर्स्ट सेक्सुअल एक्ट के बाद ब्लीडिंग होती है। लेकिन अगर नहीं होती है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि लड़की प्रो मैरिटल सेक्स कर चुकी है। हाइमन के टूटने के कई कारण होते हैं जैसे भागदौड़ या उछलकूद जैसे कामों को करना, साइकिल चलाना, पहाड़ पर चढ़ना व नदी में तैरना, ट्यूबलर पर दोनों तरफ

पैर करके बैठना, खेलकूद में भाग लेना, डांस करना। चिकित्सक तो यह भी मानते हैं कि कुछ युवतियों में हाइमन जन्म से ही नहीं होता है। इसलिए धीरे-धीरे इस विषय पर हाथकोथा मचना बंद हो गया। एंड टीवी के सीरियल मेरी हानिकारक बीबी के एक्टर करण सूचक का कहना है कि यह पूरी तरह से एक लड़की का निर्णय होता है कि वह शादी के पहले वर्जिन रहना चाहती है या नहीं। साथ ही उसके इस निर्णय के लिए उसका माजाक नहीं उड़ाया जाना चाहिए। उसे अपने शरीर या सेक्स से जुड़े मामलों पर किसी और के प्रश्नों या सोच को ले कर चिंतित नहीं होना चाहिए। जब एक पुरुष को इस तरह के इशू से पूरी तरह से छूट मिलती है, तो स्त्रियों के मामले में समाज निर्णायक की भूमिका क्यों निभाता है?

लेकिन कुछ साल पहले तक शादी के पहले सेक्स यानी वर्जिनिटी खत्म होने की बात लोगों के गले के नीचे से नहीं उतर पा रही थी। यह जानने के बाद कि लड़की प्रो मैरिटल सेक्स कर चुकी है लड़के शादियां तोड़ देते थे। लेकिन अब यह धारणा भी दम तोड़ने लगी है। डॉ. रुबी का कहना है कि आज का युव माईड मेकअप कर चुका है कि आज लड़की या लड़के से शादी के पहले वर्जिन होने की बात पछुता पूरी तरह बेगानी है। आज लड़के खुद विवाह के पहले शारीरिक संबंध बना चुके होते हैं इसलिए लड़कियों से उनको इस तरह की कोई उम्मीद नहीं होती है। बदलते समय में शादी के लिए लड़की तलाश रहे युवकों के लिए यह बड़ा इशू नहीं रहा है। वे स्वीकारने लगे हैं कि वर्जिनिटी और सफल शादीशुदा जीवन का आपस में कोई संबंध नहीं है।

एक्टर करण भी स्वीकारते हैं, "आज का आधुनिक युवा यह मानने लगा है कि वर्जिन होने या नहीं होने से लड़की की शुद्धता का कोई तात्त्विक नहीं है। वह समझने लगा है कि किसी के साथ लड़की की अंतरंगता की बातें निहायल ही निजी होती हैं। समय के साथ लड़कों की सोच में काफी सकारात्मक बदलाव आया है। हालांकि अभी भी



आज लड़की या लड़के से शादी के पहले सेक्स होने की बात पछुता पूरी तरह बेगानी है। लड़के के भी विवाह के पहले शारीरिक संबंध बने होते हैं, इसलिए लड़कियों से उनको इस तरह की कोई उम्मीद नहीं होती है।

-डॉ. रुबी सेहरा, गाइनीकोलॉजिस्ट, दिल्ली

जब पुरुष को वर्जिनिटी इशू से छूट दी गयी है, तो समाज स्त्रियों के मामले में निर्णायक की भूमिका क्यों निभाता है? यह लड़की का निर्णय होना चाहिए कि वह शादी के पहले वर्जिन रहना चाहती है या नहीं।

-करण सूचक, अभिनेता



बनिता खास

आखिरी खोलता सच

पुणे जिले में हुए एक अध्ययन के अनुसार शहरी युवा को ग्रामीण युवाओं की तुलना में अधिक सेक्सुअली एक्टिव माना गया। वह सर्वे 15 से 24 साल तक के युव पर किया गया। रुढ़िवादी समाज और माता-पिता की रुढ़िवादी सोच और बच्चों पर निगरानी रखने के रवैए के कारण प्री मैरिटल सेक्स की स्थितियां कम बनती थीं। अब फ्रेंडशिप और पार्टनरशिप की स्थितियां बनती हैं, जिसके कारण अंशतः 15 से 30 प्रतिशत लड़कों और 10 प्रतिशत लड़कियों को शादी के पहले सेक्स की ओर आकर्षित करती है। शोधकर्ताओं ने पाया कि फ्रेंडशिप से आगे बढ़ने पर वधु अपने सेक्स प्रोजेक्ट को 'लवशिप' का नाम देता है। इसी अध्ययन में यह भी पाया गया कि इनके बीच लवशिप के महीनेभर बीतते ही सेक्स संबंध बन जाते हैं।



लड़कियों के प्रति कई संकीर्ण विचारों में बदलाव लाने की जरूरत है। आज समाज इस तरह के मुद्दों पर खुल कर बात कर रहा है, यह भी एक तरह का सुधार है, जो लड़कियों के प्रति समाज के पूर्वाग्रहों पर प्रश्न उठाता है।

युवाओं के लिए सेक्स अब पहले की तरह टैबू नहीं रहा है। प्री मैरिटल सेक्स को अब एक रिफ्लेक्टि के तौर पर स्वीकार किया जा रहा है। डॉ. रुबी का कहना है कि कुछ साल पहले तक वंग लड़कियों की आंतरिक जांच करने को ले कर हमें हिचक होती थी। लेकिन आज ऐसा नहीं है। आज 70 से 80 प्रतिशत लड़कियां बहुत पहले (स्कूल के बाद) से ही सेक्सुअली एक्टिव हो जाती हैं। खुद उनमें भी इस बात को ले कर किसी तरह की झिझक या गिल्ट नहीं है कि वे किसी रिलेशनशिप में रहें। रिश्ता टूटने के बाद वे ब्लेम भी नहीं करती हैं। शायद यही वजह है कि अब लड़कियां हाइमनोप्लास्टी को ले कर प्रश्न नहीं पुछतीं, ना ही इस सर्जरी को कराने की

रुचि दिखा रही हैं। उन्हें यह पता है कि प्री मैरिटल सेक्स को ले कर कंप्यूजुन खल्ल हो चुका है। शादी की गारंटी के बिना प्रेम में पड़े जोड़ों को अब सेक्स से एतराज नहीं रहा है। आज शादी करने जा रही दोनों पार्टियों को पता है कि शादी के लिए लड़कों के एक बड़े वर्ग में यह विषय बैकसोट पर आ गया है। दरअसल फ्रेंड-लिखे युवाओं के एक बड़े वर्ग को यह भी पता है कि शल्य चिकित्सक की मदद से हाइमनोप्लास्टी के जरिए हाइमन तैयार भी किया जा सकता है। मतलब यह है कि पूरे जीवन में वे इस मुगलते में रह सकते हैं कि उनकी शादी एक ऐसी लड़की से हुई है जिसके जीवन में उनसे पहले कोई पुरुष नहीं आया था। इसलिए बहुत से लोग झुठ की बुनियाद पर शादी की नींव रखने के बजाय सचाई को स्वीकारना पसंद करते हैं।

एक रिपोर्ट पर विचार किया जाए, तो बेंगलूर, दिल्ली, मुंबई, हैदराबाद, चंडीगढ़ और कोलकाता में प्री मैरिटल सेक्स को टैबू के तौर पर नहीं लिया जा रहा है। करण सूचक कहते हैं कि एक समय था, जब पुरुष नसबंदी को ले कर समाज संकीर्ण सोच रखता था। मेरा सीरियल इसी विषय पर है। मुझे उम्मीद है कि आनेवाले समय में वर्जिनिटी जैसे विषय को सिनेमा और सीरियल जैसे माध्यमों से उदाया जाए और पुराने ढकोसलों से परदा हटाया जाए, जिससे लोगों के विचारों में बदलाव आए। फिल्में हो या अधिकारों के प्रति जागरूकता या सामान्यता की भावना, इसमें कोई शक नहीं है कि वर्जिनिटी को ले कर दोहरे मानदंड में कमी आयी है।

निशा सिन्हा

Appearance in Hindustan by Dr. ruby Sehra, Sr. Consultant, Gynaecologist

मौसम बदलने पर थोड़ी सी सावधानी त्वचा संबंधी दिक्कतों से रखती है दूर



डॉ. विजय सिंघल

त्वचा रोग विशेषज्ञ
श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

इन बातों का रखें ख्याल

- भरपूर पानी पीएं, डिहाइड्रेशन से चेहरे की चमक फीकी पड़ती है।
- जितना हो सके, धूल मिट्टी और प्रदूषण से बचाव करें। इनसे त्वचा संबंधी कई परेशानियां खड़ी होती हैं।
- अच्छा आहार लें। यदि शरीर स्वस्थ है तो त्वचा की चमक भी अपने आप बढ़ती है। वहीं बीमारियों का असर त्वचा पर भी दिखाई देता है।
- विटामिन-ई का प्रयोग चेहरे की चमक को बरकरार रखने में मदद करता है।

अगर आपके पास जायकेदार रसिपी या महिला साज-सज्जा और स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी है तो संबंधित प्रविष्ट इस ई-मेल आईडी पर भेजें-
nda-cityreporter@del.amarujala.com
या इस नंबर पर व्हाट्सएप करें 9811485181

Appearance in Hindustan by Dr. Vijay Singhal, Dermatologist

बरकरार रहेगी चेहरे की रौनक

मौसम बदलने के साथ त्वचा की देखभाल भी जरूरी है। घर पर कुछ फेस पैक और मास्क लगाकर चेहरे के निखार को बरकरार रख सकते हैं। प्रीमियम फूडर को कभी थूप, बारिश के इस बदलते मिनाज का सबसे ज्यादा असर त्वचा पर पड़ता है। ये तैलीय या चिपचिपी-सी होने लगती है। फेस पैक और फेस मास्क त्वचा को सुरक्षित और पहले से कहीं ज्यादा चमकदार बना सकते हैं। पर आभारने से पहले इनमें फर्क समझना भी जरूरी है। त्वचा की जरूरत व प्राचर को देखते हुए इन चुनें।

फेस पैक और मास्क में अंतर
चेहरे की आइडियों को निकालने के लिए फेस पैक लगाएं। ये नॉन-सेटिंग मास्क की श्रेणी में आता है। नॉन-सेटिंग मास्क को लंबे समय तक लगाने की जरूरत नहीं होती है। यदि तुरंत परिणाम देना चाहते हैं तो फेस पैक लगाएं। पैक को 15 से 20 मिनट तक चेहरे पर लगाकर धो लिया जाता है। फेस पैक त्वचा पर उभरे निरान और दागों पर काम करता है और रक्त प्रवाह ठीक करता है। इसे रोज भी लगा सकते हैं।

डेड स्किन निकालने के लिए फेस मास्क लगाएं।
फेस मास्क सेटिंग मास्क की श्रेणी में आता है। सेटिंग मास्क का मतलब है जिसे त्वचा पर सेट होने में समय लगता है। यदि समय की कमी नहीं है तो फेस मास्क का प्रयोग करें, जिससे चेहरे पर सेट होने के बाद पानी यानी भीम-भीम खींचकर निकाला जाता है। फेस मास्क त्वचा में कसाव लाता है, झुर्रियों को कम करता है।

ऐसे बताएं फेस पैक और मास्क
दूध और हल्दी पैक: तीन चम्मच कच्चे दूध में थोड़ा सा आटे का चक्कर, चुटकीभर हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लें। चेहरे पर लगाने के बाद इसे 20 मिनट तक के लिए छोड़ दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

मलाई और गुलाब जल पैक: मलाई और गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इसे चेहरे पर लगाकर मसाज करें। पांच मिनट बाद पानी से धो लें।
बनाना ग्राइंडर: आधे केले को मसल लें। इसमें एक चम्मच दूध, एक बड़ा चम्मच चंदन पाउडर और एक बड़ा चम्मच राहूद मिला लें। चेहरे पर लगाने के बाद इसे 25 मिनट तक रखें, फिर गुनगुने पानी से धो लें।
बड़ी गुलाबी ग्राइंडर: खीर और पपीते के फूदे में दही मिला लें। इसमें दो छोटे चम्मच जौ का आटा और कुछ बूंद नींबू के रस की मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर आधे घंटे तक लगाए रखें और फिर धो लें।



प्रिया भारमा
पीए न्यूट्रिशनिस्ट, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली

प्रेम से भोजन करें सिर्फ पेट भरने के लिए न खाएं

एक तरफ जहां काफी लोग कुपोषण के शिकार हैं, वहीं एक बड़ी आबादी मोटापे से परेशान है। ऐसा नहीं है कि मोटापे लोग अच्छा और पोष्टिक भोजन ले रहे हैं। मोटापा और कुपोषण दोनों का कारण असंतुलित और पोषण विहीन आहार लेना ही है। अंतर बस यही है कि कुपोषित लोगों में ऐसा अभाव के कारण होता है, जबकि मोटे लोगों में खराब जीवनशैली और खान-पान की आदतों के कारण। इसलिए भोजन से ज्यादा जरूरी है गुणवत्तायुक्त भोजन।

मात्रा व गुणवत्ता जरूरी
आपको समझना होगा कि यदि भोजन का न होना एक समस्या है, तो दूषित भोजन से हमें कोलेरा, फूड पॉइजनिंग, हैजा, काबोहाइड्रेट (310 ग्राम), शूगर (90 ग्राम) सोडियम (2.3 ग्राम), डायटी फाइबर (30 ग्राम) शामिल करना चाहिए, यहां उद्धृत यह जानना चाहिए कि उद्धृत ये अवयव किन आहार से और कितनी मात्रा में लेने से मिलेंगे।

रखें खास ख्याल

- भोजन और सब्जियों को पकाने से पहले धो लें।
- फलों को भी साफ पानी से धोने के बाद ही खाएं।
- स्टोर करने वाली चीजों को वायुबंद डिब्बों में रखें।

की वजह से सालाना 1.25 लाख बच्चों की मौत हो जाती है, जो भोजन व्यक्त को जीवित रहने के लिए जरूरी है, वह जानलेवा बीमारियों का कारण भी बनता है।

अपनी थाली के पोषण की जाप लें:
आपको थाली में कितना पोषण है? आप कब, क्या और कितना खाएं? इसका ख्याल रखना जरूरी है। किस आहार, किस फल-सब्जी में कितनी मात्रा में पोषक तत्व हैं, इसकी जानकारी रखें। एक्सपर्ट की राय लें कि आपको उम्र और हाइट के हिसाब से आपको कितने आहार की जरूरत है, एक सामान्य युवा को प्रतिदिन अपने भोजन में प्रोटीन (75 ग्राम), फैट (35 ग्राम), सैचुरेटेड फैट एंजिड (24 ग्राम), कार्बोहाइड्रेट (310 ग्राम), शूगर (90 ग्राम) सोडियम (2.3 ग्राम), डायटी फाइबर (30 ग्राम) शामिल करना चाहिए, यहां उद्धृत यह जानना चाहिए कि उद्धृत ये अवयव किन आहार से और कितनी मात्रा में लेने से मिलेंगे।

बातचीत : विनीता झा

Appearance in Hindustan by Dr. Priya Bhargava, Dietician