

■ ठंड के मौसम में क्या करें...

■ मम्मी भूख लगी है...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

नवंबर 2014 | वर्ष-3 | अंक-12

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

मूल्य
₹ 20

शिशु रोग
विशेषांक

सर्दियों के दिन

शिशुओं का स्वास्थ्य

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880



दो वर्ष में अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



I Madan Mohan Nair working at PHED Mandleshwar was suffering from Allergic Asthma and consulted several Doctors & taken Aurvedic & Allopathic medicine for long time but not satisfied.

At last I came to know about Dr. Dwivedi and consulted him. He prescribed me Homeopathic treatment for 2 years. I have completed the course and now I am feeling quite well and completely recovered from my illness.

M.M. Nair, Mandleshwar, Khargone

एलर्जिक रायनाइटिस को समझें

किसी भी मौसम में बार-बार सर्दी होना ठीक नहीं होता, यह एलर्जी की वजह से भी हो सकती है। घर में मौजूद धूल भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती है, अगर यह लगातार बनी रहे तो शरीर में कई रोग घर कर लेते हैं, जरूरी है कि एलर्जिक रायनाइटिस को समझें और होम्योपैथी से इसका इलाज कराएं जब तक यह जड़ से चली न जाए।



डॉ. एम.एल. दलाल, सेवानिवृत्त प्राचार्य, खण्डवा

दमा के लिए 50 मिलिसिमल होम्योपैथी कारगर

दमा के मरीज 50 मिलिसिमल होम्योपैथिक दवाईयों के इस्तेमाल करने से स्टिराईड के प्रयोग से छुटकारा पा सकते हैं। वैसे तो लोगों का मानना है कि दमा दम लेकर ही छोड़ता है। लेकिन होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल दवाईयों के प्रयोग से आसानी से दूर किया जा रहा है।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

सेहत एवं सूरत

नवंबर 2014 | वर्ष-3 | अंक-12

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

प्रमोद निरगुडे, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9165700244, 9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

8

रात में क्यों रोते हैं बच्चे



9

शिशु त्वचा की देख भाल



ब्रश करने का सही तरीका

10

16

होम्योपैथी : बच्चों के स्वास्थ्य का साथी

18

कुनकुनी टंड



25

नारियल तेल सुंदरता के रहस्य



33

सर्दी का मौसम लाता है स्त्री-पुरुष को करीब!



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर
इंडेक्स सिटी, खुडैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिला-इन्दौर (म.प्र.)

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

हमारी विशेषताएँ:

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



Dr. Swati Prashant

M.B.B.S., M.D. (Pediatrics)
Asst. Prof-Index Medical College Hospital & Research Center

Index Medical College Hospital & Research Center

Index Medical College Campus, Nemawar Road, Gram Khudel - 452016, State

Mob:-9826017657
Website:- www.paediatrics4all.com
Email:- drprashant@gmail.com

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



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें।

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

9826042287, 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं?
क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?

प्रोस्टेट, पथरी, गठिया (आर्थराइटिस), रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस), साइटिका, फिशर, फिशचुला, बवासीर, सोरियासिस, एक्जिमा, अर्टीकेरिया, वार्ट्स, मीलिया, मोलस्कम, साइनोसाइटिस, टांसिलाइटिस, अस्थमा, एलर्जी, माइग्रेन, बाल झड़ना, ल्युकोरिया, अनियमित माहवारी, पीसीओडी, इरेक्टायल डिस्फंक्शन, शीघ्र पतन, नपुंसकता, डायबिटीज, कैंसर, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

Helpline:
9993700880
9098021001

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

संपादकीय

बच्चे देश का भविष्य...

बाल मन - बाल शरीर एक ऐसी संरचना है जिससे अगर सही दिशा व सही तरीके से गढ़ा जाए तो निश्चित ही वह एक बेहतर इंसान के रूप में समाज को एवं देश को हमारी ओर से एक सहयोग है, क्योंकि बाल मन बिल्कुल भोला है, सहज है, उसमें जिन विचारों को रोपित किया जाता है वही विचार पल्लवित होते हैं, उसी तरह बाल शरीर भी सहज ही रोग ग्रसित हो जाते हैं, जो यदि समय रहते स्वस्थ न हो तो दीर्घकालिक रोगों में बदल जाते हैं और बच्चे बार-बार बिमार होने लगते हैं, जिसका प्रभाव उनके सर्वांगीण विकास पर पड़ता है, जिससे वह मानसिक एवं शारीरिक रूप से पिछड़ जाते हैं।

अतः समुचित ज्ञान व उपचार से उन्हें रोगमुक्त करने का प्रयास करें एवं देश के भविष्य को बेहतर बनाएं।

बाल दिवस की शुभकामनाओं के साथ...



डॉ. ए.के. द्विवेदी



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।

सर्दियों के दिन शिशुओं का स्वास्थ्य

अपने नवजात शिशु की देखभाल के लिए हर मां चिंतित रहती है और वह इसके लिए हर संभव कोशिश भी करती है। खास तौर से जब शिशु पहली बार सर्दी के मौसम का सामना कर रहा हो तो मां को भी कई बार समझ में नहीं आता कि वह अपने बच्चे को इस मौसम में होने वाली समस्याओं से कैसे बचाए।

सर्दी के मौसम में वायरस और बैक्टीरिया बहुत तेजी से सक्रिय हो जाते हैं। नवजात शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता पूर्णतः विकसित नहीं होती। इसलिए ये वायरस बहुत तेजी से उनके शरीर पर हमला करते हैं। बच्चों के शरीर में मौजूद एंटी बॉडीज और बैक्टीरिया के बीच संघर्ष होता है तो इसी की प्रतिक्रियास्वरूप उन्हें सर्दी-जुकाम, बंद नाक, सांस लेने में तकलीफ, बुखार, गले और कान में इनफेक्शन जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। बच्चों में होने वाली इस समस्या को सीजनल एफेक्टिव डिर्सॉर्ड (एसएडी) कहा जाता है।

दरअसल सर्दी के मौसम को लेकर लोगों के मन में कई तरह की भ्रांतियां बनी हुई हैं। अकसर लोग ऐसा समझते हैं कि इस मौसम में बच्चे ज्यादातर बीमार ही रहते हैं, पर सच्चाई यह है कि यह मौसम स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। अगर आप इन बातों का ध्यान रखें तो इस मौसम में भी आपका शिशु स्वस्थ रहेगा।

क्या करें

- शिशु की सफाई का पूरा ध्यान रखें। उसे प्रतिदिन गुनगुने पानी से नहलाएं। ऐसा सोचना गलत है कि नहलाने से बच्चों को सर्दी-जुकाम हो जाता है।
- अगर सर्दी-जुकाम के कारण बच्चे की नाक बंद हो तो एक ग्लास पानी उबाल कर उसे ठंडा करें और उसमें 1/4 टी स्पून नमक मिलाकर ड्रापर से दो-दो बूंद उसकी नाक में डालें। इससे उसकी बंद नाक आसानी से खुल जाएगी।
- ऐसी समस्या होने पर बच्चे को स्टीम देना भी उसके लिए फायदेमंद साबित होगा।
- आप शिशु के कमरे में रूम हीटर चलाती हैं तो वहां पानी से भरा बर्तन रखें, इससे कमरे में ऑक्सीजन व नमी का स्तर संतुलित रहता है।
- रात को सुलाते समय बच्चे को डॉयपर जरूर पहनाएं वरना देर तक गीले बिस्तर पर रहने से उसे सर्दी लग सकती है।

क्या न करें

- बच्चे को बहुत ज्यादा ऊनी कपडे न पहनाएं क्योंकि इससे पसीना आता है और पसीने की ठंडक के कारण उसे सर्दी-जुकाम हो सकता है।
- शिशु को सुलाते समय उसका चेहरा न ढके। इससे उसकी सांस घुट सकती है।
- बच्चे के कमरे में लगातार रूम हीटर न चलाएं।
- नहलाने के तुरंत बाद शिशु को खुली हवा में न ले जाएं। इससे उसे सर्दी-जुकाम हो सकता है।
- शाम को सूरज ढलने के बाद शिशु को साथ लेकर घर से बाहर खुली हवा में न निकलें।
- एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों के सिर की त्वचा बहुत कोमल होती है इसलिए उन्हें सीधे ऊनी कैप न पहनाएं बल्कि पहले सूती कपडे के टुकडे को स्कार्फ की तरह उसके सिर पर बांधने के बाद ही उसे ऊनी कैप पहनाएं।
- बच्चे को सर्दी-जुकाम या बुखार होने पर उसे बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा न दें।





बच्चों क्या खाएं, क्या ना खाएं क्या खाएं

छोटे बच्चों के लिए मूल रूप से 5 पोषक तत्वों की ज़रूरत होती है।

प्रोटीन - इसकी ज़रूरत बच्चों के शरीर के विकास और सामान्य वृद्धि के लिए है। प्रोटीन बच्चों को स्वस्थ और ताकतवर बनाता है। नीचे लिखे खाद्य पदार्थों में प्रोटीन उपलब्ध होता है, दालें, सोयाबीन, दही, चीज़, दूध और अंडा।

फायबर - सब्जियों और फलों में पाए जाने वाले पोषक तत्व और रेशे (फायबर) शरीर को अंदरूनी और बाहरी तौर पर स्वस्थ रखने के लिए सख्त ज़रूरी है। जहां तक हो सके, खाने में अधिक से अधिक रंगों के फल और सब्जियां होनी चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट्स - ये शरीर को उर्जा प्रदान करते हैं। बच्चों को दिन भर की भागदौड़ के लिए उर्जा की सख्त ज़रूरत होती है। नीचे लिखे खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं- रोटी, आटे की ब्रेड, पास्ता, चावल, आलू

गुड फैट्स - ये दिमाग और तंत्रिकाओं की कोशिका को बनाने के लिए ज़रूरी है। खाद्य पदार्थ, जिनमें गुड फैट्स होते हैं, वो इस प्रकार हैं - मूंगफली, सूखे मेवे, हरी पत्तेदार सब्जियां, सूर्यमुखी और मूंगफली का तेल।

पानी - हमारा 80 प्रतिशत शरीर पानी से बना है। बच्चों के शरीर की ज़रूरत पूरी करने का ये सबसे सस्ता और अच्छा जरिया है। ज्यादातर पानी में फ्लोराइड होता है, जो बच्चों के मजबूत दांतों के लिए ज़रूरी है।

क्या न खाएं

अधिक नमक, शक्कर, कैफीन मिली चीज़ें - बच्चों का शरीर इन्हें नहीं अपनाता। ज्यादा नमक, बच्चों की किडनी के लिए सही नहीं है और कोल्ड्रॉक में कैफीन होता है। कोल्ड्रॉक से बच्चों के दांत खराब होते हैं।

फास्ट फूड और जंक फूड - चिप्स, मैदे के बिस्किट्स, केक, अधिक शक्कर की मिठाईयां, चॉकलेट्स, तला हुआ खाना इनके अंतर्गत आते हैं। इन सभी में फायबर और न्यूट्रिएंट्स बहुत ही कम मात्रा में होते हैं, जबकि शक्कर और बुरे फैट्स ज्यादा होते हैं।



डॉ. आशीष तिवारी

एम.बी.बी.एस., डी.सी.एच.
वरिष्ठ शिशु रोग विशेषज्ञ
जबलपुर
मोबा.: 9425155373

रात में क्यों रोते हैं बच्चे

बच्चे अक्सर रोते हैं, हर उम्र में बच्चों का रोना आम बात है। छोटे बच्चों के रोने का कारण है कि वे अपनी बात को सही तरह से कह नहीं पाते, जिससे अपनी बात को कहने के लिए रोने का सहारा लेते हैं। बच्चों के रोने का कम्यूनिकेशन से गहरा ताल्लुक है इसीलिए आपके बच्चे अपनी बात कहने के लिए रोने का सहारा लेते हैं।



वै से बच्चे के रोने के और भी कई कारण हो सकते हैं जिसे आपको समझना चाहिए। लेकिन सवाल ये उठता है कि बच्चे रात में क्यों रोते हैं। अचानक बच्चे नींद में उठकर रोना क्यों शुरू कर देते हैं। आपके साथ भी कभी ऐसा अनुभव हुआ होगा आपका बच्चा अचानक नींद से जागकर रोना शुरू कर देता है। आपको बच्चों के सोने के पैटर्न को समझना चाहिए। इतना ही नहीं जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते जाएं आपको उन कारणों को भी जानना चाहिए कि आपके बच्चे के साथ ऐसा क्यों होता है। इतना ही नहीं बच्चे के स्वास्थ्य संबंधी सवालों के जवाब आपको पता होने चाहिए। ज्यादातर बच्चों के साथ ऐसा होता है कि वे नींद से जागकर रोने लगते हैं। ऐसा कई बच्चों के साथ बहुत ज्यादा होता है तो कईयों के साथ बहुत कम। आइए जानें बच्चे रात को क्यों रोते हैं।

बच्चे नींद में क्यों रोते हैं

जब बच्चा इस दुनिया में जन्म लेता है तो वह अपने अनुभवों से दुनिया को महसूस करने लगता है। नया सीखने की प्रक्रिया में बच्चा चीजों को महसूस करने लगता है जिससे कई बार बच्चे को असहज भी महसूस होता है, नतीजन, बच्चा शुरूआती महीनों में अक्सर नींद में असहज महसूस करता है। कई बार नवजात शिशुओं में छिन्न की समस्या

होती है तो कई बच्चों के नींद में जगने की।

कई बार बच्चे के रोने का कारण शारीरिक परेशानियां होती हैं। इतना ही नहीं कई बार बच्चे के आसपास का तापमान बहुत गर्म या फिर बहुत ठंडा होता है जिससे बच्चे की नींद में खलल पड़ने लगता है और बच्चा नींद से जगकर रोने लगता है।

कई बार बच्चे के सोने की जगह ठीक नहीं होती यानी बच्चा सोते हुए सहज नहीं होता तो भी बच्चा नींद से जगकर रोने लगता है।

थोड़े बड़े बच्चे बहुत लंबे समय तक नहीं सो पाते जिससे बच्चों को जल्दी ही भूख भी लग जाती है इसीलिए आधी रात को बच्चों को भूख लग सकती है और बच्चे भूख के कारण रोने लगते हैं। हालांकि कई बार मां के दूध पीने के बाद बच्चा फिर से आराम से सो जाता है, ऐसा स्थिति में ये भी हो सकता है कि बच्चा तुरंत दोबारा ना सोए।

कई बार बच्चा बिस्तर गीला कर देता है तो भी बच्चा रोने लगता है तो कई बार ऐसी स्थिति आ जाती है कि बच्चे को नींद में ही पेशाब आता है जिससे वह असहज हो जाता है और नींद में ही जोर-जोर से रोने लगता है। हालांकि ऐसी स्थिति में आप बच्चे के लिए डाइपर का इस्तेमाल कर सकते हैं। बहुत लंबे समय तक या नींद में बच्चे को गीला डाइपर परेशान कर सकता है जिससे बच्चा नींद से उठकर रोने लगता है।

बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना

बच्चों का थोड़ा बड़े होने पर पेशाब करना एक आम समस्या है। इस समस्या के बहुत से कारण हो सकते हैं। कई अनुभवियों के अनुसार स्नायु विकृति के कारण या पेट में कीड़े होने पर भी बच्चे सोते हुए बिस्तर पर पेशाब कर देते हैं। पेशाब की नली में रोग के कारण भी बच्चा सोते हुए पेशाब कर देता है। कई बार कुछ गरिष्ठ भोजन व ठंडे पदार्थों के अधिक सेवन से भी यह समस्या उत्पन्न हो जाती है। इस समस्या को समाप्त करने के लिए कोई भी औषधि देने से पूर्व माता-पिता को बच्चे के भोजन की कुछ आदतें सुधारनी जरूरी हैं। बच्चों को सोने से एक घंटा पहले भोजन करा देना चाहिए और सोने के बाद उसे जगाकर कुछ भी खाने-पीने को नहीं देना चाहिए। बच्चे को बिस्तर पर जाने से पहले एक बार पेशाब अवश्य करा देना चाहिए।

कुछ औषधियों द्वारा भी इस समस्या का समाधान सम्भव है -

- पचास ग्राम अजवायन का चूर्ण कर लें। प्रतिदिन एक ग्राम चूर्ण को रात को सोने से पूर्व बच्चे को खिलाएं। ऐसा कुछ दिनों तक नियमित रूप से करने से यह रोग ठीक हो जाता है।
- दो मुनकों के बीज निकालकर उसमें 1-1 काली मिर्च डालकर बच्चों को रात को सोने से पहले खिला दें। ऐसा दो हफ्तों तक नियमित रूप से सेवन करने से यह बीमारी दूर हो जाती है।
- प्रतिदिन दो अखरोट और बीस किशमिश बच्चों को खिलाने से बिस्तर में पेशाब करने की समस्या दूर हो जाती है।
- रात को सोते समय बच्चों को शहद खिलाने से यह रोग समाप्त हो जाता है।
- जामुन की गुठलियों को छाया में सुखाकर बारीक पीस लें। इस चूर्ण का 2-2 ग्राम दिन में दो बार पानी के साथ सेवन करने से बच्चे बिस्तर पर पेशाब करना बंद कर देते हैं।
- 250 मिली दूध में एक छुहारा डालकर उबाल लें। इसे दो घंटे तक रखा रहने दें। इसके बाद इसमें से छुहारा निकाल कर बच्चे को खिला दें और इस दूध को हल्का गर्म करके ऊपर से पिला दें। ऐसा प्रतिदिन करने से कुछ ही दिनों में बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना बंद हो जाता है।

शिशु त्वचा की देखभाल

जन्म के समय शिशु की त्वचा नरम, चिकनी और बेदाग होती है। जैसे-जैसे समय बीतता है, त्वचा को कई प्रकार के वातावरण का सामना करना पड़ता है, जिससे त्वचा की प्राकृतिक सुंदरता नष्ट हो जाती है।

त्वचा का सौंदर्य क्षीण होने का मुख्य कारण है त्वचा की उपेक्षा और इसकी समुचित देखभाल नहीं करना। बच्चों की त्वचा कोमल होती है, इसलिए उसकी विशेष देखभाल की जरूरत होती है। त्वचा की देखभाल का मतलब सिर्फ चेहरे की त्वचा की देखभाल करना ही नहीं, बल्कि इसका अर्थ पूरे शरीर की त्वचा की सुरक्षा करना है।

बच्चों को सॉफ्ट सोप से नहलाना चाहिए। सूखे मौसम में नहाने से पहले तेल मालिश करने से उनकी त्वचा नरम और साफ रहती है। आयुर्वेद पद्धति मौसम के अनुरूप तेल के चयन की बात कहती है। जैतून, नारियल और सूरजमुखी के तेल गर्मियों के मौसम के लिए अच्छे हैं, जबकि सरसों और बादाम का तेल जाड़ों के मौसम में गुणकारी रहता है।

तिल का तेल आयुर्वेदक मालिश के लिए बहुत लोकप्रिय है, क्योंकि यह तमाम दोषों में संतुलन बनाए रखने में सहायक है। आप अपने बच्चे के लिए इनमें से कोई भी तेल चुन सकती हैं, लेकिन सुनिश्चित कर लें कि यह शुद्ध हो। इसमें सुगंधित पुष्प के कुछ बूंदें, गुलाब या चंदन मिला सकते हैं। इससे प्राकृतिक सुगंध का एहसास होगा।

अपने बच्चे के लिए बहुत ज्यादा सुगंधित या सुवासित तेलों का इस्तेमाल न करें, क्योंकि कुछ सुगंधों से त्वचा में एलर्जी या खुजली होने लगती है। असली तेलों में कुछ मिलाए बिना कभी उनका उपयोग नहीं करें। उन्हें जैतून या तिल के तेल जैसे अन्य तेलों के साथ मिला लें।

कॉस्मेटिक का इस्तेमाल न करें

जब बच्चा छेटा हो तो क्रीम और कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। हाँ, त्वचा का रूखापन दूर करने के लिए इनका उपयोग किया जा सकता है। त्वचा की नमी बरकरार रखने के लिए हलका मॉइश्चराइजर उपयोग कर सकती हैं।

भारी क्रीम से बचें, क्योंकि वह रोमछिद्रों को बंद कर सकती है। खासकर उस समय तो इनके इस्तेमाल से बचें, जब बच्चा किशोरावस्था में प्रवेश कर रहा हो। अगर बच्चे की त्वचा रूखी हो तो बेबीलेशन या क्रीम का इस्तेमाल जारी रखा जा सकता है।

सप्ताह में एक बार दूध में बेसन मिलाकर पेस्ट बना लें। नहाने से पहले इस उबटन को हलके हाथों से बच्चे के शरीर पर रगड़ें। इससे त्वचा की भीतरी सफाई हो जाती है।

किशोरावस्था से पहले यह ध्यान रखें कि त्वचा तैलीय तो नहीं है, ताकि जरूरत पड़ने पर सुरक्षात्मक उपाय किए जा सकें। अगर त्वचा पर चिकनाहट दिखने लगे तो गुलाबजल से चेहरे को रगड़कर साफ करें।

दिन में चेहरे को दो बार से ज्यादा साबुन और पानी से नहीं धोएँ, क्योंकि इससे त्वचा क्षारीय (अल्कालाइन) बन जाती है, जिससे बैक्टीरिया सक्रिय होकर त्वचा को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

अनेक बच्चों के शरीर पर जन्म से ही घने बाल होते हैं, लेकिन आमतौर पर समय के साथ उनके बाल कम होते जाते हैं। यह तो स्पष्ट है कि बाल हटाने के तरीके बच्चों पर नहीं आजमाए जा सकते, लेकिन बेसन और दूध का उबटन शरीर पर रगड़ने से माना जाता है कि घने बालों की बढ़त थम जाएगी। त्वचा को निखारने में भी इससे मदद मिल सकती है।

दही को त्वचा पर 15-20 मिनट तक लगाकर धोने से त्वचा में निखार आ जाता है। त्वचा का रंग ज्यादा मायने नहीं रखता। यह इतना महत्वपूर्ण नहीं है, जितना कि त्वचा का स्वास्थ्य। त्वचा का स्वास्थ्य ही सुंदरता के लिए महत्वपूर्ण है।





जब निकलने लगे बच्चों के दाँत

बच्चों में दाँत निकलने की शुरुआत 6 से 8 वें महीने में होती है, कुछ बच्चों में देरी से भी दाँत निकलते हैं। आमतौर पर यह बच्चे के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। अगर बच्चों के दाँत देरी से निकलने शुरू होते हैं तो इस बारे में ज्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए। दाँत निकलने का क्रम सही होना चाहिए। बच्चों के दाँत पहले नीचे, सामने निकलते हैं, फिर ऊपर के सामने के दाँत आते हैं।

- बच्चे के जब दाँत निकलने शुरू होते हैं तो उसके मसूड़े सूज जाते हैं। उनमें खुजली होती है, इससे उसे हर समय झुंझालाहट होती है। इस दौरान वह अक्सर अपनी ऊँगली मुँह में डालता रहता है।
- उसे अपने आसपास, जो भी चीज दिखाई देती है, वह हर चीज को मुँह में डालता रहता है। इस दौरान सबसे ज्यादा इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि बच्चा, जो कुछ भी मुँह में डाले, वह गंदा न हो।
- आमतौर पर यह कहा जाता है कि दाँत निकलते समय बच्चे को दस्त लग जाते हैं। हालांकि ऐसा होता भी है, लेकिन इसकी खास वजह होती है बच्चे की साफ-सफाई में बरती गई लापरवाही। बच्चे को इस दौरान दस्त तभी लगते हैं, जब कोई गंदी चीज उसके मुँह में चली जाती है।
- हमारे मुँह में जीवाणु हमेशा मौजूद रहते हैं। बच्चे के जब दाँत नहीं होते, उस समय उसके मुँह के अंदर जीवाणुओं की तादाद कम होती है और जैसे-जैसे बच्चे के दाँत निकलते जाते हैं, जीवाणुओं की संख्या भी बढ़ती जाती है, क्योंकि बच्चा जीवाणुओं को झेल नहीं सकता, इसलिए उस का पेट खराब हो जाता है और उसे दस्त लग जाते हैं।
- धीरे-धीरे जब बच्चा जीवाणुओं के साथ अपना तालमेल बिठा लेता है तो उस का पेट भी ठीक हो जाता है। बच्चे को शारीरिक परेशानी हो तो उसे डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवा देनी चाहिए।

ब्रश करने का सही तरीका

- आहिस्ता आहिस्ता ब्रश करें
- सॉफ्ट ब्रिस्टल वाले टूथ ब्रश का उपयोग करें जो आपके मुँह के आकार के हिसाब से हों। बड़ा ब्रश पीछे वाले दाँतों तक नहीं पहुंच सकता और छोटे ब्रश को ज्यादा देर लगती है। अगर ब्रश चुनने में आपको कठिनाई हो रही हो तो अपने डेंटिस्ट से बात करें।
- फ्लोराइड वाले टूथपेस्ट का उपयोग करें। बच्चों को मटर के दाने बराबर टूथपेस्ट दें, और बड़े उतना टूथपेस्ट लें, जितना ब्रिस्टल पर आ जाए।
- दिन में कम से कम दो बार ब्रश करें, पहली बार सुबह उठने के बाद, और दूसरी बार रात को सोने से पहले। अगर आप हर बार खाना खाने के बाद ब्रश करना चाहें, ये सबसे अच्छा होगा। लेकिन अगर आप ऐसा नहीं कर पाते तो पानी से मुँह धोएं, कुल्लू करें, खासकर जब आपने मीठा खाया हो।
- ब्रश सिर्फ दो मिनट तक ही करना चाहिए। घड़ी देखकर ब्रश करें।
- हर तीन महीने में अपना टूथब्रश बदल दीजिए, या तब ब्रश बदलिए जब इसके ब्रिस्टल मुड़ने लगें।
- दाँतों को सब तरफ से ब्रश करें
- आहिस्ता आहिस्ता दाँतों को पीछे और आगे से मांजना चाहिए।
- जहां दाँत मसूड़ों से मिलते हैं, वहां बहुत आहिस्ते से गोल घुमाकर ब्रश करें। जहां दाँतों और मसूड़ों के बीच खाने के कण फंसे हों, उन्हें ब्रिस्टल से हल्के से निकालिए।
- दाँतों को सभी तरफ से ब्रश से साफ कीजिए, बाहर की तरफ, अंदर की तरफ, चबाने की तरफ।
- सामने वाले दाँतों के अंदर के हिस्से बड़े ब्रिस्टल से साफ करें।
- बदनू पैदा करने वाले रोगाणुओं को निकालने के लिए जीभ पर हल्के से ब्रश करें। इससे सांस में बदनू नहीं रहेगी।



साल में कम से कम एक बार डेंटिस्ट के पास जाकर दांतों की सफाई कराना चाहिए। अगर आपको कैविटी या दांतों से संबंधित कोई समस्या हो तो डेंटिस्ट इलाज करेगा। डेंटिस्ट बच्चों का चेकअप करके ये देखता है कि उनके दांत सही जगह पर आ रहे हैं या नहीं। साथ ही उम्रदराज लोगों को भी अपने दांतों का उतना ही ख्याल रखना चाहिए, जितना हम बच्चों के लिए सजगता रखते हैं।

डेंटिस्ट की ज़रूरत क्यों है?



डेंटिस्ट कई बीमारियों के लिए चेकअप करता है, जैसे मसूड़े की बीमारी, ओरल कैंसर, डायबिटीज और कुछ सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज इत्यादि।

आप डेंटिस्ट के पास जाने से पहले याद रखें

आपको डेंटिस्ट से जो भी सवाल पूछना है उसे लिख लीजिए। कहीं ऐसा ना हो कि आप डेंटिस्ट से कुछ ज़रूरी सवाल पूछना भूल जाएं।

अपने इंश्योरेंस, मेडिकल और डेंटल स्कीम की जानकारी रखें।

अपने पुराने डेंटल रिकॉर्ड और एक्स-रे वगैरह साथ लाएं। अगर आपके पुराने डेंटिस्ट ने आपको रिकॉर्ड नहीं दिए हैं, उससे वो रिकॉर्ड ले लें, या उसे नए डेंटिस्ट को रिकॉर्ड देने को कहें।

अगर बच्चे को साथ ले जा रहे हैं तो उसे डराए नहीं। ऐसा जताएं कि डेंटिस्ट के पास जाने के लिए आप बहुत उत्साहित हैं।

डेंटल आपका इलाज कैसे कर सकता है?

एक्स-रे निकालना - जब आप डेंटिस्ट के क्लीनिक में जाते हैं, तो बहुत सी जांच शुरू हो जाती है। शायद आपके मुंह का एक्स रे भी निकाला जाए। एक्स रे से पता चलता है कि आपके दांत कितने स्वस्थ या मजबूती से अपनी जगह पर जमे हुए हैं। एक्स रे से मुंह के अंदर की हड्डियां भी दिख जाती हैं। इससे कैविटी का पता चल जाता है। एक्स रे निकालने के लिए डेंटिस्ट आपके मुंह के अंदर एक स्पेशल फिल्म डालकर एक्स रे मशीन का इस्तेमाल करता है। डेंटिस्ट आम तौर पर चार एक्स रे निकालते हैं और आप कुछ ही मिनट में उन्हें देख भी सकते हैं।

दूसरा कदम - दांतों की सफाई
दांतों की जांच के दौरान डेंटिस्ट मिरर और मेटल इन्स्ट्रूमेंट का इस्तेमाल करते हैं। मेटल इन्स्ट्रूमेंट की मदद से वो दांतों में जमी गंदगी साफ करते हैं, क्योंकि गंदगी से धीरे-धीरे दांत कमजोर पड़ सकते हैं। इसके अलावा डेंटिस्ट एक ट्यूब की मदद से मुंह से लार निकाल सकता है।

आपके दांतों की सफाई के लिए डेंटिस्ट इलेक्ट्रिक ब्रश और स्पेशल टूथपेस्ट का इस्तेमाल करता है। इससे आपके दांत चिकने और चमकीले नजर आते हैं।

डेंटिस्ट आपके दांतों को फ्लॉस भी करता है।

तीसरा कदम - फ्लोराइड ट्रीटमेंट

आपको फ्लोराइड ट्रीटमेंट भी दिया जा सकता है। फ्लोराइड एक तरह का खनिज है, जो दांतों को मजबूत बनाता है, साथ ही कैविटी की समस्या नहीं होने देता। ज्यादातर टूथपेस्ट में फ्लोराइड रहता है। फ्लोराइड ट्रीटमेंट के तहत दांत का डॉक्टर आपके मुंह में लिक्विड डालकर उसे पूरे मुंह में फैलाने के लिए कहेगा। या आपके दांतों पर डेंटिस्ट जैल भी लगा सकता है। कुछ देर मुंह में रखने के बाद आप इसे थूक सकते हैं या पानी से मुंह धो सकते हैं।

चौथा कदम - मसूड़ों की जांच

डेंटिस्ट आपके दांतों और मसूड़ों की जांच करके देखता है कि कैविटी या अन्य बीमारी के लक्षण तो नहीं हैं। आप अपने डेंटिस्ट से दांतों को स्वस्थ रखने के तरीके के बारे में चर्चा करने के साथ ही ये भी पूछ सकते हैं कि कौन-सा खाना दांतों के लिए अच्छा रहेगा। डेंटिस्ट आपको दांतों को स्वस्थ रखने का तरीका बताएगा।

सारी जांच के बाद अगर आपके दांतों में कुछ समस्या हुई तो डेंटिस्ट आपको बता देगा। साथ ही वो अगली मुलाकात की तारीख भी बता देगा।

वास्तव में कुपोषण कोई बीमारी नहीं। शरीर को पर्याप्त पोषण ना मिल पाने से कुपोषण की स्थिति पैदा होती है। इससे शरीर के ज़रूरी अवयव ठीक तरीके से काम नहीं करते और बीमारियां होने लगती हैं।

बच्चों में कुपोषण

कुपोषण एक ऐसी स्थिति है जो लम्बे समय तक पोषणयुक्त आहार ना मिल पाने के कारण पैदा होती है। कुपोषित बच्चों की रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर होती है और ऐसे बच्चे अक्सर बीमार रहते हैं। कुपोषण के कारण बच्चों की त्वचा और बाल रूखे-बेजान दिखते हैं और वज़न कम होने लगता है। सिर्फ इतना ही नहीं कुपोषण के कारण बच्चे का विकास भी रूक जाता है। और अगर समय रहते कुपोषण का इलाज ना कराया जाये तो यह समस्या जानलेवा भी हो सकती है। आपका बच्चा स्वस्थ है, तो इसका मतलब यह नहीं कि आप उसके पोषण पर ध्यान ना दे। चाहे बात नवजात शिशु की करें या स्कूल जाने वाले बच्चों की, बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए पोषणयुक्त आहार बेहद अवश्यक है।

कुपोषण जैसी समस्या का सबसे बड़ा कारण गरीबी और अज्ञानता है। बच्चे को चाकलेट, बिस्किट आदि देकर आप उसका मन बहला सकते हैं, लेकिन उन्हें सही पोषक आहार देना भी जरूरी है। खासतौर पर बच्चे के लंचबाक्स में तो ऐसी चीजें बिलकुल नही देनी चाहिये, जो उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो। अगर अपने बच्चे को बीमारियों से दूर रखना चाहते हैं, तो उसके सम्पूर्ण पोषण पर ध्यान दे। आप घर पर ही कम खर्च में पोषणयुक्त आहार बना सकते हैं। ध्यान रखें अपने शिशु को दिन में चार बार ठोस आहार जरूर दें और तीन बार दूध और दूध से बने उत्पाद दे।

बच्चों का पेट भरा होने का मतलब यह नहीं कि उन्हें पूरा पोषण मिल रहा है। बच्चों के खाने में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स, मिनरल्स जैसे पोषक तत्व होने चाहिए क्योंकि इन पोषक तत्वों की कमी से ही कुपोषण होता है।

किसी को भी हो सकता कुपोषण

सबसे आम एवं उल्लेखनीय लक्षण है वजन में कमी होना। उदाहरण के लिए, यदि आपने तीन महीनों के दौरान अपने शरीर का वजन यदि 10 किलो से अधिक खो दिया है तो आपको जानने की जरूरत है कि कहीं आप कुपोषण के शिकार तो नहीं हो रहे हैं? यह आम तौर पर शरीर मास इंडेक्स या बीएमआई का उपयोग करके मापा जाता है।

कुपोषण के लक्षण

- मांसपेशियों में थकान और कमजोरी।
- थकान की बहुत से लोग शिकायत करते हैं पूरे दिन ऊर्जा की कमी रहती है। यह भी एनीमिया द्वारा कुपोषण के कारण हो सकता है।
- कुपोषित मरीजों में संक्रमण का खतरा बहुत ज्यादा होता है।
- चिड़चिड़ापन और चक्कर आना, बाल झड़ना।
- त्वचा और बाल शुष्क हो जाते हैं।

महंगाई की सीधी मार बच्चों के विकास पर

भारत में बच्चों की आधी आबादी का विकास खाने की कमी के कारण रुक गया है। अंतरराष्ट्रीय सहायता एजेंसी 'सेव द चिल्ड्रेन' ने कहा है कि भोजन की कमी के कारण भारत में बच्चों की आधी आबादी का पूरी तरह से शारीरिक और मानसिक विकास नहीं हो पा रहा है।

सहायता एजेंसी 'सेव द चिल्ड्रेन' के सर्वेक्षण में हिस्सा लेने वाले भारतीय परिवारों में से एक चौथाई परिवारों ने माना कि उनके बच्चों को अक्सर भूखा रहना पड़ता है।

ये सर्वेक्षण दुनिया के पांच देशों भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, पेरू और नाइजीरिया में किया गया है। इन देशों में दुनिया के कुपोषण के शिकार बच्चों की आधी आबादी रहती है।

संस्था का कहना है कि इससे 'अगले पंद्रह सालों में दुनिया भर के करीब 50 करोड़ बच्चों के शारीरिक और मानसिक तौर पर अविक्सित रह जाने की आशंका है।'

इन आंकड़ों में भी मध्यम और निम्न वर्ग के गरीबों के बीच असमानता पाई गई है।

आंकड़ों के अनुसार मध्य वर्ग के 11 प्रतिशत गरीब अभिभावकों ने माना कि ऐसा कभी-कभार होता है कि उनके बच्चों को भूखे रहना पड़ता है लेकिन निम्न वर्ग के गरीबों में ये प्रतिशत बढ़कर 24 हो जाता है।



बच्चों को सुलाने के आसान तरीके

आमतौर पर बच्चों को जब नींद आती है तो वो चिड़चिड़े हो जाते हैं। फिर उन्हें किसी भी तरह बहलाने फुसलाने की कोशिशें बेकार साबित होती हैं। उस समय उन्हें जरूरत होती है प्यारी सी लोरी के साथ शांत माहौल और मां के गोद की। लोरी सुनाकर बच्चों को सुलाने का चलन बरसों से चला आ रहा है। आज भी मां अपने बच्चों को लोरी सुनाकर ही सुलाती हैं। धीरे-धीरे और मीठे स्वर में गाई गई लोरी का बच्चे के दिमाग पर काफी असर होता है इसको सुनते-सुनते वे धीरे-धीरे मीठी नींद की ओर बढ़ने लगते हैं।

लोरी ही जरूरी नहीं

लोरी बच्चे को सुलाने का सबसे प्यारा तरीका समझा जाता है। लेकिन सिर्फ लोरी ही जरूरी नहीं है इसके साथ बच्चे के शरीर पर हल्की-हल्की थपकी और गोद में उसे धीरे-धीरे झुलाना भी काफी मददगार साबित होते हैं। और यह प्रक्रिया आपको तब तक करनी चाहिए जब तक बच्चा गहरी नींद में ना सो जाए।

लोरी सुनते ही क्यों सो जाते हैं बच्चे

लोरी की मीठी आवाज से बच्चे का ध्यान आस-पास की आवाजों से हटने लगता है। बच्चों को लगातार गोद में झुलाते रहने से उसकी नजर किसी भी चीज पर नहीं टिक पाती। और थोड़ी ही देर में उसकी आंखों में नींद आने लगती है। और वह धीरे-धीरे अपनी आंखों को बंद करने लगता है।

स्तनपान करते हुए

आमतौर पर देखा जाता है कि बच्चों मां की गोद में स्तनपान करते हुए भी सो जाते हैं। ऐसे में उनके सिर पर धीरे-धीरे हाथ से सहलाएं जिससे उनकी आंखों में नींद आने लगे। और जब वह पूरी नींद में सो जाए तो उसे धीरे से बिस्तर पर लेटा दें।

गोद में लेकर झुलाएं

बच्चो को जब नींद आती है तो वो आपकी गोद में झुलाना चाहते हैं। ऐसे में बच्चे को अपनी गोद में लेकर दाएं से बाएं झुलाएं। धीरे-धीरे उसकी आंखें

बोझिल होने लगती है और वह थकवाट के कारण अपनी आंखें बंद करने पर मजबूर हो जाता है। ध्यान रहे कि ज्यादा जोर से झुलाने पर बच्चा डर भी सकता है।

प्रेम या स्ट्रॉलर में

कई बार देखा जाता है कि बच्चा प्रेम या स्ट्रॉलर में बैठकर आगे-पीछे हिलाते हुए सोना चाहता है। यह प्रक्रिया बार-बार करने पर बच्चा धीरे-धीरे नींद की आगोश में चला जाता है।

बच्चे को डराएं नहीं

कभी भी बच्चों को सुलाने के लिए उसे डराएं नहीं। ऐसा करने से उसके मन में डर बैठ जाएगा जो आगे चलकर उसके व्यक्तित्व के विकास में बाधक होगा।

बच्चों का अकेला ना छोड़ें

ध्यान रखें कि बच्चों को सोते समय अकेले कमरे में ना छोड़ें। जब कभी भी बच्चे की नींद खुलेगी तो वो खुद को कमरे में अकेला पाकर डर सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप उसके आस-पास रहें।



निम्न बातों का ध्यान रखें

- सुलाने वाली जगह साफ-सुथरी होनी चाहिए।
- जहां सोए वहां ज्यादा शोर नहीं होना चाहिए।
- थोड़ी-थोड़ी देर में देखते रहना चाहिए कि बच्चा गीले में तो नहीं सो रहा है।
- यह देख लें कि बच्चे को कोई परेशानी न हो और उस पर अच्छी तरह ओढ़ना पड़ा हुआ हो।
- कमरे में अंधेरा होना चाहिए जिससे बच्चे को लगे कि अभी रात है।

COMFORT DENTAL CLINIC

Reg. No. 3883

Dr. Arti Chouhan
(BDS)

हमारी विशेषताएं :

- दांतों की सफाई
- पायरिया का सफल इलाज
- बत्तीसी लगवाना
- फिक्स दांत

- स्माइल डिजाइनिंग
- तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
- पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
- तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
- मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना
- दाँतों में मसाला भरवाना
- रूट केनाल ट्रीटमेंट

Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5.00pm to 9.00pm

E-mail : artichouhan510@gmail.com

Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE

M. 8109632795

चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

- डायबिटीज़
- इंफर्टिलिटी
- हृदय रोग
- विश्व की समस्या
- मानसिक समस्याएं
- न्युसक्ता
- आत्मविश्वास की कमी
- विशेष: दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव MS DNB FIAGES

Fellowship In Bariatric Surgery
Laparoscopic and Bariatric Surgeon

विशेषताएं :- पेट के रोगों का पता लगाना, पाईलिस, फिशर, फिश्चुला, ऑपेरेटिव की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी
क्लीनिक-11-सी. प्रिन्स लाज (खन्-संगीत) (अदलैक्टा) के फ्ल, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

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

डॉ. अश्विन रांगोले

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

विशेषज्ञ: फेफड़े एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, अण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर
कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर
समय: सुबह 11 से 3 बजे तक

Global Cancer Hub
Choose Hope... choose Life

क्लीनिक: 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाघे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर

9713013097

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

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

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

8889588832

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

जीन्स 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन
MBS, DCP, Drex (Humb), mCSEP, mASCP, mRBM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)
9827023560

web: www.infertilemale.co.in

परामर्श केवल एवं समय लेकर
फोन: 0731-3012560

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मो. 7869270767, 9425067335

विशेषज्ञ: बीजाणु, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवागी (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल

यहां पर भी उपलब्ध :- **उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर**

डॉ. दीपिका वर्मा वर्मा हॉस्पिटल
एम.एस. (रासायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
स्पाइलिट - फिटल मेडिसिन एवं हार्मोनिक इमेजेरी

परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर
मो. 9713774869 0731-2538331

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

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ: ब्रेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का रज्जव होना) गर्दन दर्द (सरसाईकल स्पाइन्डिलोसिस), कमर दर्द (सिलिय डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक: रेफेल टॉवर एम-9 (तल मजिल)
8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)

फोन: 4001220, 9589733732
e-mail: nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

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

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- वांछ्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पैगमांशय के छाले एवं गठानों की सलत्त चिकित्सा

परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर
समय: दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail: holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

चर्चित विशेषज्ञ: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
विशेषज्ञ: (समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853
निवास: 157, ई.एच. स्कॉप न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन: 0731-2574404
धारणार्थ एवं पैगमांशय सर्जन e-mail: raghuvanshinarun@yahoo.co.in

Smile Dental Clinics

Dr. Abhijeetsingh (B.D.S. (MIDA))

विशेषताएं - दांतों के कवचों एवं पीतनको को हटाना स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वाब स्फोट करना, मुंह की बदबू, मसूड़ों से खून आना मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज दांत न होने पर दांतों के क्लर के थ्रूवस एण्ड रिम्यूवेबल दांत लगाना दांतों के बीच की गैप कम करना, स्माइल डिजाइनिंग करना कार्मेटिक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना, singh530@gmail.com

9752089859

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) धिय में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुप्त दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार धियव का हर चोख आधुनिक होम्योपैथी पर धियवास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE
डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email: arpitchopra23@gmail.com
पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मजिल क्यांरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक
रविवार: सुबह 10 से 3 बजे तक
website: www.homeopathyhealthcure.com
Mob. 9425070296, 9907855980

डॉ. संजय कुचेरिया

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 सेंटर

स्क्रीन न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046
e-mail: sanjaykucheria@yahoo.co.in समय 4 से 6 बजे तक प्रसिद्ध

DR. PRATIK MAHAJAN

Looking for Eye Retina Specialist!

Dr. Pratik Mahajan
MBBS, MS, FVRS

आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन
visit us: www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com

Mob: 7771089999, 8889408886

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

बच्चों के खेल और व्यायाम

छुट्टियों में बच्चों को दें अच्छी सेहत

आ जकल के बच्चों के लिए खेल का मतलब है टीवी के सामने बैठना, वीडियो गेम व कंप्यूटर पर खेलना। ऐसे में बच्चों के पूरे शरीर को व्यायाम की ज़रूरत है, यानी कि उसका मैदान में खेलना ज़रूरी है। ऐसे खेल जिनमें बच्चों को मेहनत करनी पड़ती है, वे बच्चों को मजबूत बनाते हैं। इससे बच्चों का वजन भी कम होता है। साथ ही अतिरिक्त उर्जा या एनर्जी बाहर निकालती है।

ड्रग्स व मारपीट के डर से बहुत से माता पिता अपने बच्चों को बाहर खेलने नहीं देते। खास तौर से काम काज पर जाने वाले माता पिता, क्योंकि बच्चों की हिफाज़त के लिए वो हमेशा उनके पास नहीं रह सकते। ऐसे में अगर माता पिता को आफ्टर केयर व हॉलिडे केयर की सुविधा मिलती है, तो बच्चे को बाहर खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। आप बच्चे को उसके दादा दादी के साथ बाहर खेलने भेज सकते हैं। दूसरे बच्चों के माता पिता के साथ बच्चों का एक ग्रुप बनाया जा सकता है, जो पार्क या गार्डन में साथ खेले। बड़े बच्चे भी आपके छोटे बच्चे की देखभाल कर सकते हैं।

अगर स्कूल नजदीक है तो बच्चे के साथ पैदल ही स्कूल जाएं। ये बच्चे की सुरक्षा के लिहाज़ से तो अच्छा है ही साथ ही उसका व आपका व्यायाम भी हो जाएगा। ये बच्चे के साथ बेहतरीन वक्त बिताने का अच्छा तरीका भी है।

बच्चे को कंप्यूटर व टीवी के सामने 1 घंटे से ज्यादा न बैठने दें। अगर आपका बच्चा कंप्यूटर इस्तेमाल करता है तो उस पर नज़र रखें व देखें कि वो क्या करता है। इंटरनेट बच्चों के लिए खतरनाक भी हो सकता है।

छुट्टियों में जब भी समय मिले तो पूरे परिवार के साथ बेहतर वक्त बिताएं। बच्चों के साथ ऐसे खेल खेलें जिसमें शारीरिक मेहनत हो, जैसे मैदानी खेल, दौड़ भाग, फुटबॉल, क्रिकेट आदि। आपको सक्रिय देखकर बच्चा भी सक्रिय (एक्टिव) होने की कोशिश करेगा। बच्चे को सक्रिय बनाकर व उसके साथ खेलकर उसे सड़क व ड्रग्स आदि से दूर रखा जा सकता है। बच्चा कहां व किसके साथ है इस बात की जानकारी रखें। उसे स्कूल में या स्थानीय क्लब वगैरह में खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। जब वो कोई मैच खेले तो उसकी तारीफ करें।

हर अभिभावक की चिंता यह होती है कि वह अपने बच्चे को छुट्टियों में कोई अच्छा कोर्स कराये। यही वो समय होता है, जब बच्चे स्कूल के होम वर्क के साथ कुछ नया भी सीख सकते हैं। ऐसे में अभिभावकों को अपने बच्चे की रूचि जानने का प्रयास करना चाहिए। आपका बच्चा जिस काम में रूचि दिखाये, उसे वो सिखाने का प्रयास करें।

बच्चे हर नई चीज सीखना चाहते हैं, लेकिन उनके लिए क्या अच्छा, क्या बुरा है, यह तो बस अभिभावक ही जानते हैं। ऐसे में उन्हें खेल-खेल में अच्छी बातें आसानी से सिखाई जा सकती हैं। लेकिन छुट्टियों के समय में हजार गेम्स देने के बाद भी यह सवाल हर मां को परेशान करता है कि, मैं बोर हो रहा हूँ। तो क्यों ना बच्चों को कुछ ऐसे गेम्स दिये जायें, जिसमें वो अपनी मां और परिवार के साथ थोड़ा समय भी निकाल पायें और सेहत से संबंधी कुछ जानकारियां भी इकट्ठी कर पायें। ऐसी जानकारियां उन्हें पढ़ाई में भी काम आयेंगी। बहुत से बच्चों को किचन में काम करना पसंद होता है, तो अपने बच्चों को कुछ नई हेल्दी रेसेपीज़ व ड्रिंक बनाने के तरीके सिखायें। ऐसा करके आप अपने बच्चे को आत्मनिर्भर भी बना सकेंगी, हां आपको अपने बच्चे की उम्र का ध्यान रखना है।



होम्योपैथी : बच्चों के स्वास्थ्य का साथी

पालक जब भी दवाखाने पर अपने बच्चों को लेकर आते हैं तो उनके चेहरे पर अत्यंत प्रसन्नता रहती है। वे बताते हैं कि मेरा बच्चा दूसरे डॉक्टरों के पास जाने को मना करता है परन्तु आप के पास आने के लिए सहजता से तैयार हो जाता है, बल्कि स्वयं कहता है दवाईयां खत्म हो गई है। मीठी गोली वाले डॉक्टर साहब के पास चलना है।

बच्चे तन-मन से अत्यंत नाजूक होते हैं। कोई भी पीड़ा या कष्ट उन्हें अत्यंत परेशान कर देता है, चाहे वह इंजेक्शन का दर्द हो या जबरदस्ती दी जाने वाली कड़वी दवाईयां। जबरदस्ती करने से डाक्टर या चिकित्सा के खिलाफ हो जाता है। होम्योपैथी में चूँकि मीठी दवाईयों का प्रयोग किया जाता है तथा बच्चे चॉकलेट के बाद सबसे ज्यादा इन मीठी गोलियों को पसंद करते हैं।

होम्योपैथी द्वारा हम बच्चों में होने वाले रोग जैसे दस्त, कब्ज, दांत निकलने के समय होने वाली परेशानियां, रात्री में बिस्तर गीला करना इत्यादि से सहजता के साथ छुटकारा दिला सकते हैं। बच्चों को यदि बार-बार सर्दी-जुकाम, निमोनिया या प्रायमरी कॉम्प्लेक्स होगा तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास स्वस्थ बच्चों जैसा नहीं हो



सकेगा। होम्योपैथी ऐसी चिकित्सा प्रणाली है, जिसके प्रयोग से बार-बार होने वाले सर्दी-जुकाम, निमोनिया एवं प्रायमरी कॉम्प्लेक्स से छुटकारा पाया जा सकता है तथा इन दवाईयों के प्रयोग से रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाया जा सकता है।

हमारे दवाखाने पर पूर्व में आए कई बच्चे जिन्हें

होम्योपैथी दवाइयों का सेवन कुछ माह तक उनके पालकों ने कराया। वे स्वयं ही बताते हैं कि पिछले कई वर्षों से उन बच्चों को सर्दी-जुकाम होता ही नहीं है। कई बच्चों को अस्थमा में होम्योपैथिक दवाइयों का प्रयोग 2-3 वर्षों तक कराया जिससे इन्हेलर से छुटकारा एवं अस्थमा से भी पूरी तरह निजात मिल गई है।

छोटे बच्चों को भी पथरी बन जाती है, जिन्हें कुछ माह तक होम्योपैथी दवाइयां देने से पथरी निकल भी जाती है तथा बार-बार पथरी का बनना भी बंद हो जाता है। बच्चों के स्वभाव के लिए होम्योपैथी से बेहतर कुछ हो ही नहीं सकता है, ऐसे बच्चे जो दिनभर रोते रहते हैं या चिड़चिड़ करते हैं, बात-बात पर गुस्सा करते हैं एवं पालकों की बात नहीं मानते हैं, उन्हें होम्योपैथिक दवाइयों की कुछ खुराक से ही पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा याददाश्त एवं एकाग्रता को भी बढ़ाया जा सकता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



चिकित्सा सेवाएं

डॉ. योगिता परिहार
M.B.B.S., DGO
प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ
चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.डी.एफ. सेंटर)
निःसंतान दम्पति के लिए विशेष पारामर्श एवं निदान
अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज
दूबीन द्वारा बच्चेदानी के मुँह के छालों की जांच (कॉल्योकोपी)
महिला गुप्त रोगों (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल परेशानियां
सफेद पानी एवं पेटु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)
9752573474
क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम. बी. बी. एस, डी. एन. बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)
विशेषज्ञ :- लीवर, पेनिक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइलस, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं पैराथायरॉइड सर्जरी, दूबीन पद्धति द्वारा सर्जरी
क्लिनिक : एम. डेड- 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर
फोन : 0731-2521133 E-mail : dr.rrakeshdhupia21@gmail.com
समय : दोप : 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक
मोबा. 94253-20502

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

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)
वाइप्रन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB
विशेषज्ञ :- बाइप्रन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।
क्लीनिक :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोडा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)
(3) मेडिकवोर फार्मसी स्कीम नं. 78 (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)
9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

श्री प्रियुष पुरोहित के अथक प्रयास से **संकेत एवं सूत्र** वेबसाइट की विजिट **3,12,395** तक पहुंच गई। **हार्दिक बधाई!**

ATS Mob:- 9329799954
Accren Technology Services
(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)
Address: 11-n Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accra2@yahoo.com

डाइट चार्ट अपनाएं वजन बढ़ाएं



वजन बढ़ाने में व्यायाम के साथ-साथ स्वस्थ आहार की बहुत जरूरत होती है। यदि आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो अपने आहार में पोषक तत्वों को शामिल कीजिए। इसके लिए एक डाइट चार्ट बनाइए और उसका पालन कीजिए।

वजन बढ़ाने के लिए आहार में कैलोरी, वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स की बहुत जरूरत होती है। इसलिए अपना डाइट चार्ट बनाते वक्त इन बातों का ध्यान रखिये और इन सबको शामिल कीजिए। आइए हम आपको बताते हैं वजन बढ़ाने वाले आहार के बारे में।

वजन बढ़ाने वाले आहार

प्रोटीन शेक और प्रोटीनयुक्त भोजन वजन बढ़ाने में लाभकारी है। आपको चाहिए कि आप प्रोटीनयुक्त फिश, अंडा, अंकुरित चने, मॉठ, चिकन, चावल, दूध या दूध बनी चीजें, सोया मिल्क या पाउडर के सेवन, मछली, फलियां, मेवा, बींस, इत्यादि का सेवन सप्ताह में दो से तीन बार जरूर करें।

आप यदि दूध पीने के शौकीन हैं तो आपके लिए अच्छी बात है आप रात को सोते समय दूध में शहद डालकर नियमित रूप से लें कुछ ही दिनों में आपको अपना वजन बढ़ता दिखेगा। इसके अलावा आप रात को फूलक्रीम दूध में चने भिगोकर लें, इससे भी आपको वजन बढ़ाने में मदद मिलेगी। आप रोजाना एक गिलास दूध के साथ च्यवनप्राश लेंगे तो इससे आपकी हड्डियां मजबूत

होंगी और आपका वजन भी बढ़ेगा।

वजन बढ़ाने के लिए जरूरी है कि आप तैलीय और पौष्टिक भोजन का सेवन करें, इसके लिए आप पनीर, मक्खन, घी, तेल का सेवन कर सकते हैं पनीर, मक्खन, घी, तेल आप चाहे तो अपने सूप में घी, मक्खन इत्यादि मिला सकते हैं।

आपको फिट रहते हुए वजन बढ़ाने के लिए चाहिए कि आप साबुत अनाज, गेहूं, चने के आटे, बाजरे का आटा इत्यादि की बनी रोटियां खाएं।

आपको गेहूं युक्त बिस्किट, ओट मील, घी युक्त चपाती, ब्राउन चावल इत्यादि का सेवन करना चाहिए।

वजन बढ़ाने में झई फ्रूट्स महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आप सूखे मेवे में अखरोट, किशमिश, बादाम, खरबूजे की गिरी इत्यादि का सेवन कर सकते हैं।

आपको अधिक से अधिक दालें, चावल की खीर इत्यादि खाना चाहिए।

वजन बढ़ाने में हरी सब्जियां खाना बहुत लाभदायक होता है, इससे आपकी सेहत भी बनती है और आप आसानी से बिना तनाव के अपना वजन भी बढ़ा सकते हैं।

फल, फलों का रस, सब्जियों का रस, खरबूजा, इत्यादि खाने से भी आप अपना वजन आसानी से बढ़ा सकते हैं।

आप चाहे तो हेल्दी मिठाईयां, गुड, खीर, हलवा, कस्टर्ड, फ्रूट जूस, शहद से बनी चीजें इत्यादि का सेवन भी वजन बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

वजन बढ़ाने के टिप्स

- वजन बढ़ाने का अर्थ यह नहीं है कि आप फिट ना हो। आपको चाहिए कि आप फिट और संतुलित रहते हुए अपना वजन बढ़ाएं अन्यथा आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ेगा।
- वजन बढ़ाने के लिए भी आपको व्यायाम और सैर की जरूरत है ताकि आप एकट्ठा कैलोरी बर्न कर सकें और संतुलित रूप से अपना वजन बढ़ा सकें।
- वजन बढ़ाने के लिए आपको नाश्ता हैवी करना होगा और डिनर हल्का।
- यदि आप वाकई अपने वजन को बढ़ाना चाहते हैं तो आपको हाई कैलोरी, वसायुक्त भोजन और प्रोटीन, मिनरल्स की मात्रा अपने खाने में बढ़ाने होगी।
- महीने में दो बार अपने वजन को चेक करें।
- यदि आप वजन बढ़ाना चाहते हैं तो अपना हेल्दी और हाई प्रोटीन, हाई कैलोरी युक्त डाइट चार्ट बनाएं और उसे सही तरीके से फॉलो करें।
- आपको भूख नहीं लगती फिर भी आपको दिन में हर दो-तीन घंटे के अंतराल में भोजन करना चाहिए।
- जंकफूड, चिप्स, पिज्जा, बर्गर, तले पदार्थ इत्यादि खाने से बचें।

कुनकुनी ठंड खुद को ऐसे करें तैयार



स र्दियों का गुणगुना मौसम आ गया है। कुछ लोगों को बदलते मौसम के साथ एडजस्ट होने में समय लगता है। विशेषकर बुजुर्गों, बच्चों और कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों को। उन्हें इस दौरान एहतियात बरतने की जरूरत होती है। जहां थोड़ी लापरवाही हुई नहीं कि सर्दी-जुकाम, कफ आदि की समस्याएं खड़ी हो जाती हैं।

जिन लोगों को साइनस, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा जैसे रोग होते हैं, उन्हें सावधानीपूर्वक खाने-पीने में परहेज बरतना चाहिए। उन्हें कफवर्धक चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। नीचे लिखी सावधानियों पर अमल कर आप सर्दियों की तकलीफों से खुद को बचा सकते हैं।

- अगर आप सुबह सैर के लिए निकलते हैं तो आधा-एक घंटा देर से जाना शुरू करें, ताकि सवेरे की ठंड से बचाव हो सके। हल्की-हल्की गुनगुनी धूप में जाएं तो भी कोई हर्ज नहीं है। विटामिन-डी का सेवन भी हो जाएगा।
- घास पर सीधे या फर्श पर नंगे पैर न घूमें।
- अगर आपके बाल गीले हैं तो उन्हें सुखाने के बाद ही टू-व्हीलर पर निकलें।
- अलसुबह गर्म पानी जरूर पीएं।
- नहाने के लिए ठंडा पानी न लें। गर्म पानी से

स्नान करें।

- ठंडी हवा सीधे कान में न जाने पाए, मफलर स्कार्फ आदि से खुद को बचाएं। सिर और छाती भी ढंकी होना चाहिए।
- गर्म तासीर वाली चीजों का इस्तेमाल बढ़ा दें। जैसे गर्म मसाले, अजवाइन, लौंग, जीरा, मैथीदाना, बड़ी इलायची आदि का काढ़ा बनाकर भी पिया जा सकता है।
- सुबह-शाम अदरक वाली चाय भी फायदेमंद होती है।
- ठंडी और फ्रिज से निकली चीजों को न खाएं तो ज्यादा अच्छा होगा।
- खट्टी चीजें जैसे दही और नींबू के साथ ही चावल, पोहे, दूध और देशी घी जैसी चीजों से कफ भी हो सकता है।
- इस मौसम में इस्तेमाल करने के लिए नारियल तेल की जगह सरसों का तेल ज्यादा उपयुक्त है। सारे गर्म मसाले सर्दियों में किसी वरदान से कम नहीं होते हैं। एक तो इनके इस्तेमाल से शरीर को पर्याप्त गर्मी मिलती है और यदि किसी वजह से सर्दी हो जाए तो ये शरीर पर जादुई असर पैदा करते हैं। ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी अहम भूमिका निभाते हैं।



तेल मालिश

सर्दियों का मौसम हो और त्वचा की मालिश के लिए तेल का इस्तेमाल न किया जाए, ऐसा संभव नहीं। पार्लर से लेकर मालिश सेंटर तक इन दिनों मालिश कराने वालों की भीड़ लगी रहती है। आयुर्वेद में भी तेल मालिश का काफी महत्व है। सर्दियों में रूखी त्वचा व बेजान बालों को मालिश से नमी मिल जाती है। सर्द हवाएं त्वचा को रूखी व बेजान बना देती हैं। ऐसे में मालिश से बेहतर कुछ भी नहीं। ज्यादातर लोग तरह-तरह की क्रीम व ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। नतीजा यह होता है कि थोड़ी देर बाद त्वचा को फिर नमी की जरूरत महसूस होने लगती है।

**ठंड के मौसम
में महिलाएं
रखें यह
सावधानियां**



त्वचा से खिल जाती है रूखी त्वचा

फे शियल तेल मालिश बेहतर विकल्प है त्वचा में नमी बरकरार रखने का। दादी-नानी की बातें याद करें, तो बचपन में वे हमारी मालिश किया करती थीं। जबरदस्ती हमारे बालों में ढेर सारा तेल लगा देती थीं। वह सब हमारे भले के लिए होता था। कड़ुके की ठंड में भी कभी रूखेपन का अहसास नहीं होता था। फेशियल तेल मालिश भी यही काम करता है। सर्दियों में त्वचा में नमी बनाए रखने व सुंदरता बरकरार रखने के लिए मालिश बेहतर विकल्प है। केमिकल युक्त क्रीम त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है मगर अच्छा तेल आपकी त्वचा की चमक व नमी बनाए रखता है।

त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए प्राकृतिक तेल की जरूरत होती है अगर हम त्वचा पर तेल नहीं लगाते, तो शरीर इसे बार-बार बनाता है, जिस कारण त्वचा में नमी की कमी होती है। और फिर त्वचा फटने लगती है। हेल्दी तेल कटी-फटी त्वचा को रिपेयर करता है और शरीर को नमी व माश्रराइज

प्रदान करता है जिससे त्वचा रूखी बेजान नहीं बल्कि खिली-खिली दिखती है।

त्वचा के मालिश के लिए मिनरल तेल की जगह जोजोबा एप्रीकॉट और बादाम के तेल का इस्तेमाल करें। कई लोग यह सोचते हैं कि ज्यादा तेल लगाने से स्कीन ज्यादा शाइनी दिखेगी, पर ऐसा नहीं है। त्वचा की नमी के लिए दो-चार बूंद तेल काफी होता है और यह त्वचा को कांतिमय बनाने में मदद करती है। सिर्फ एक-दो बूंद तेल ही आपकी त्वचा व गर्दन के लिए पर्याप्त है। तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट की शक्ति और विटामिन्स मौजूद होते हैं, जिससे ये त्वचा की सुरक्षा करते हैं। सर्दियों या मौसम बदलने का सीधा असर पहले हमारी त्वचा पर पड़ता है। ऐसे में ब्यूटी तेल इनकी हिफाजत करता है।

टीवी विज्ञापनों में तरह-तरह की क्रीम देखकर लोग खरीद तो लाते हैं पर इतना फायदा नहीं दिखता। साथ ही उनमें मौजूद केमिकल्स त्वचा को नुकसान भी पहुंचाते हैं। कई लोगों को इनसे एलर्जी व त्वचा संबंधी समस्याएं भी हो जाती हैं। ऐसे में

ये क्रीम उनके लिए आफत बन जाती है। किसी विज्ञापन के लालच में न पड़ कर अगर हर दिन ब्यूटी तेल से त्वचा की मालिश की जाए, तो त्वचा हर पल चमकदार बनी रहती है।

कई क्रीम एंटी-एजिंग भी होती हैं। उम्र बढ़ने के संकेत को रोकने के लिए इन्हें बनाया जाता है। मगर इसमें मौजूद केमिकल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। फेशियल तेल केमिकल फ्री होते हैं। यह वॉटर-बेस्ड नहीं होते। इन्हें सुरक्षित रखने के लिए किसी सिंथेटिक प्रिजरवेटिव का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इनमें मौजूद प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और ई, फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। साथ ही अल्ट्रावायलट किरणों से त्वचा की सुरक्षा करते हैं, जो एजिंग और झुर्रियों के मुख्य कारण बनते हैं। फेशियल तेल त्वचा पर एंटीएजिंग का भी काम करता है। तो बस त्वचा की सारी समस्याओं का इलाज कीजिए एक दो बूंद तेल से और सारी समस्याओं से रहिए बेफिक्र।

बदलते मौसम का अर्थ ढेरों बीमारियों को बुलावा। ऐसे में महिलाओं को अपना विशेष ध्यान रखना होता है। महिलाओं को कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बीमारी उन्हें जब तक पूरी तरह से न पकड़ ले, वे चिकित्सक के पास जाना पसंद नहीं करती हैं। लापरवाही के कारण कभी-कभी बीमारियां इतनी गंभीर हो जाती हैं कि इलाज असंभव हो जाता है।

पहले महिलाएं अज्ञानता के चलते ऐसा करती थीं। आज महिलाएं शिक्षित और समझदार हैं लेकिन आज भी सिर्फ ध्यान न देने की वजह से बीमारियां

गंभीर रूप ले लेती हैं। महिलाओं को चाहिए कि अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखें और समय-समय पर डॉक्टरी परामर्श लेते रहें।

- व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बना लें।
- व्यायाम ज्यादा पकाऊ न हो, इसके लिए रोज कुछ नया करने का प्रयास करें। जैसे सोमवार को सैर, मंगलवार को योग, बुधवार को एक्सरसाइज आदि।
- व्यायाम करते समय अपनी पसंद का म्यूजिक सुनना बहुत जरूरी होता है। इससे मन प्रसन्न होता है, और शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का

संचार होता है।

- खाने में हरी सब्जी, फल, सलाद और जूस का नियमित सेवन करें। महिलाएं एक गिलास दूध प्रतिदिन पिएं।
- कैल्शियम और सोयायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- बदलते मौसम में मॉइश्चराइजर का उपयोग करें।
- त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए एलोवेरा का उपयोग भी कर सकते हैं।
- दिनभर में लगभग 18 से 20 गिलास पानी पीने से आधी से ज्यादा बीमारियां दूर रहती हैं।

घातक हो सकता है किशोरावस्था में गर्भवती होना

युवा महिलाओं में खतरे केवल उनकी उम्र की वजह से नहीं बल्कि प्रथम प्रसव के कारण होता है जो कि दूसरे, तीसरे और चौथे प्रसव से ज्यादा जोखिम भरा होता है।

नवजात बच्चों के लिए भी जोखिम

- 20 वर्ष से पहले गर्भावस्था युवा महिलाओं के नवजात बच्चों के लिए खतरनाक है।
- डेमोग्राफिक एण्ड हेल्थ सर्वे (डीएचएस) यह दर्शाता है कि युवा महिलाओं से जन्में बच्चों की मृत्यु दर ज्यादा है।
- 15 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में अविकसित प्रसव, स्वतः गर्भपात, नवजातो का कम वजन आदि समस्याओं की दर काफी ज्यादा है।
- यदि किशोरावस्था में महिलाएँ बच्चों को जन्म देती हैं तो उन्हें हमउम्र महिलाओं की तुलना जल्दी विकसित होना पड़ेगा।
- किशोरावस्था की माँ में आर्थिक रूकावटों और समय की कमी के कारण उच्च शिक्षा कम ही ले पाती है जिसके कारण करियर के कम ही विकल्प होते हैं और गरीबी भी बढ़ती है।

गर्भावस्था में व्यायाम के प्रभाव

- ज्यादातर विशेषज्ञों की सहमति है कि प्रसव के दौरान (सामान्य महिलाओं में) निर्धारित 25 से 35 पाउंड से ज्यादा वजन बढ़ाना, बच्चे के जन्म के बाद इसे बढ़े हुए वजन को कम करना काफी कठिन हो जाता है।
- गर्भावस्था के दौरान अपने स्वास्थ्य स्तर को सामान्य रखकर, आपके वजन में वृद्धि को रोका जा सकता है। व्यायाम की मदद से आप अपनी मांसपेशियों की गतिशीलता और मजबूती को बनाए रख सकते हैं।
- गर्भवती महिलाओं के लिए व्यायाम बहुत ही लाभप्रद है, लेकिन जिन महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान अधिक जोखिम होता है अथवा समय से पूर्व प्रसव की संभावना होती है उन महिलाओं को किसी सलाहकार के निर्देशानुसार ही व्यायाम करना चाहिए, जिससे कि यह सुनिश्चित किया जा सके कि व्यायाम से महिला और उसके बच्चे को कोई अतिरिक्त खतरा न उठना पड़े।

20 वर्ष से कम उम्र की महिलाएं गर्भावस्था की जिन जानलेवा जटिलताओं का सामना करती हैं वहीं खतरा अन्य महिलाओं को भी होता है जैसे रक्त स्राव, बाधापूर्ण प्रसव, आयरन की कमी (एनिमिया)। युवा महिलाओं को प्रौढ़ महिलाओं की तुलना में उच्च रक्त चाप, एनिमिया और असुरक्षित गर्भपात के खतरे का सामना अधिक करना पड़ता है।

फुटबॉल आदि खेल आपके गिरने या घायल होने के खतरे का बढ़ा देते हैं।

■ व्यायाम आपके शरीर के तापमान को बढ़ा देता है, जो आपके शिशु के विकास को प्रभावित करता है। गर्म मौसम में व्यायाम करते समय सावधानी बरतें और हमेशा यह सुनिश्चित रहे कि व्यायाम के दौरान आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ मौजूद हो। आपके शरीर का तापमान कम रहना चाहिए।



डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist





मिशन स्वच्छ भारत के साथ **स्वच्छ मध्यप्रदेश अभियान**

हमारे प्रयासों से
अगली पीढ़ी को बचपन से ही मिले
स्वच्छता की शिक्षा

**स्वच्छता के महायज्ञ में
आपकी भी हो भागीदारी**

डॉ. अद्वैत प्रकाश



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

नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)
असीस्टेंट प्रोफेसर पीडियाट्रिक सर्जरी अरविन्दो मेडिकल कॉलेज

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

विशेष परामर्श

- गर्भस्थ शिशु विकार परामर्श
- कब्ज एवं मूत्र विकार परामर्श
- जन्मजात विकृति परामर्श
- किडनी एवं पथरी रोग परामर्श

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

8889588832

email : drprakashadvait@gmail.com



ठंड के मौसम में क्या करें, क्या न करें

सर्दियों का खुशनुमा मौसम आ गया है। कुछ लोगों को बदलते मौसम के साथ एडजस्ट होने में समय लगता है। विशेषकर बुजुर्गों, बच्चों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को। उन्हें इस दौरान एहतियात बरतने की जरूरत होती है। थोड़ी लापरवाही हुई नहीं कि सर्दी-जुकाम, कफ आदि की समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। जिन लोगों को साइनस, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा जैसे रोग होते हैं, उन्हें सावधानीपूर्वक खाने-पीने में परहेज बरतना चाहिए। उन्हें कफवर्धक चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। नीचे लिखी सावधानियों पर अमल कर आप सर्दियों की तकलीफों से खुद को बचा सकते हैं।

- अगर आप सुबह सैर के लिए निकलते हैं तो आधा-एक घंटा देर से जाना शुरू करें, ताकि सवेरे की ठंड से बचाव हो सके। हल्की-हल्की गुनगुनी धूप में जाएं तो भी कोई हर्ज नहीं है। विटामिन-डी का सेवन भी हो जाएगा।
- घास पर सीधे या फर्श पर नंगे पैर न घूमें।
- अगर आपके बाल गीले हैं तो उन्हें सुखाने के बाद ही टू-व्हीलर पर निकलें।

- अलसुबह गर्म पानी जरूर पीएं।
- नहाने के लिए ठंडा पानी न लें। गर्म पानी से स्नान करें।
- ठंडी हवा सीधे कान में न जाने पाएं, मफलर, टोप, स्कार्फ आदि से खुद को बचाएं। सिर और छाती भी ढंकी होना चाहिए।
- गर्म तासीर वाली चीजों का इस्तेमाल बढ़ा दें। जैसे गर्म मसाले, अजवाइन, लौंग, जीरा, मैथीदाना, बड़ी इलायची आदि का काढ़ा बनाकर भी पिया जा सकता है।
- सुबह-शाम अदरक वाली चाय भी फायदेमंद होती है।
- ठंडी और सीधे फ्रिज से निकली चीजों का सेवन ना करें तो ज्यादा अच्छा होगा।
- खट्टी चीजें जैसे दही और नींबू के साथ ही चावल, पोहे, दूध और देशी घी जैसी चीजों से कफ भी हो सकता है।
- इस मौसम में इस्तेमाल करने के लिए नारियल तेल की जगह सरसों का तेल ज्यादा उपयुक्त है।
- सारे गर्म मसाले सर्दियों में किसी वरदान से कम नहीं होते हैं।

बकासन से चेहरा बने स्वस्थ और सुंदर

बक अर्थात बगुला। इस आसन को करते वक्त बगुले जैसी स्थिति हो जाती है इसी कारण इसे बकासन कहते हैं।

बकासन योग विधि

शुरुआत में इस आसन को करते समय दोनों हाथों की हथेलियों को भूमि पर कुछ इस तरह स्थिर करें कि आपकी अंगुलियां पीछे की ओर तथा अंगुठें आगे की ओर हो। इसके बाद घुटनों को कोहनियां से ऊपर भुजाओं पर स्थिर कर दें।

श्वास अंदर भरके धीरे से आगे की झुकते हुए शरीर के भार को हथेलियों पर संभालते हुए पैरों को भूमि से ऊपर उठाएं। अभ्यास से ही इस स्थिति में हुआ जा सकता है।

वापसी के लिए पहले पैरों के पंजों को भूमि पर टिकाएं।



सावधानी

उक्त आसन को जबरदस्ती करने का प्रयास न करें। जब भी यह आसन करें तो नरम-मुलायम गद्दे पर ही करें। जिन्हें हाथों में कोई गंभीर शिकायत हो तो वह यह आसक कतई न करें। इस आसन की विधि को अच्छे से समझ कर ही यह आसन करें।

बकासन का लाभ

बकासन से चेहरे की चमक बढ़ती है। हाथों की मांसपेशियों पर विशेष बल पड़ने के कारण उनमें मजबूती आती है और इससे शरीर के प्रत्येक अंगों में खिंचाव होने के कारण वे निरोगी बने रहते हैं।

दिसंबर

पीसीओएस
विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

इलाज से बचाव अच्छा

सा मान्यतः सर्दियों को हेल्दी सीजन माना जाता है, लेकिन बूढ़ों और विशेषतौर पर बच्चों को इस मौसम में बीमारियां जल्दी पकड़ती हैं। इसलिए इन्हें स्वस्थ रखने के लिए सावाधानी की जरूरत रहती है। शिशुओं यानी की बारह महीने तक के बच्चों को ठण्ड के मौसम में बीमारियां घेर लेती हैं। लेकिन उस से बड़े बच्चे मौसम से कम आस-पास फैले इन्फेक्शन (संक्रमण) से ज्यादा बीमार होते हैं, जबकि माता-पिता सर्दी के कारण बीमार समझते हैं। आम तौर पर इस मौसम में बच्चों को सर्दी खांसी, बुखार, पेट दर्द जैसी आम बीमारियां होती हैं जो उनके हाथ साफ ना होने या उल्टा-सीधा खाने से होती हैं। आस-पास किसी को संक्रमण हो तो बच्चे बीमार पड़ जाते हैं।

बीमारी से पहले यदि हम उनके बचाव की ओर ध्यान दे तो ज्यादा अच्छा है परेशानी कम होगी। दूसरे व इलाज में लगने वाले समय और पैसे की बचत होगी।

सर्दी में बच्चों को सही कपड़े पहनाए, इसका मतलब ये नहीं कि उसे कपड़ों से इतना लाद दे कि वह हिल-डुल ना पाये, दूसरे उसे हाथ धोने की आदत डाले, इसके लिए हल्के गरम पानी का प्रयोग कर सकते हैं, हाथ पानी का प्रयोग कर सकते हैं हाथ कब-कब धोने हैं-

- जब वे बाहर से खेल कर आए।
- जब शौच आदि से निकले हो।
- खाना खाने से पहले
- पालतू जानवरों के छूने के बाद।
- किसी बीमार व्यक्ति या बच्चे के सम्पर्क में आने के बाद।

इसके अलावा मच्छरों से बचाव के लिए उपयुक्त कदम उठाये, बच्चों को पूरा दिन एक्टिव रहना जरूरी है, किन्तु साथ ही थोड़ा आराम भी करते रहना चाहिए। बच्चों के बीमार होने का एक अन्य कारण थकान भी है वह अपने दोस्तों के साथ खेल में इतना लीन हो जाते हैं कि उसे भूख और थकान का एहसास नहीं होता इसलिए बच्चों को समय पर पोष्टिक आहार देना अति आवश्यक है।



इसके साथ ही बच्चों की समय पर अपनी नौद पूरी करना भी जरूरी है।

बच्चों में कुछ अच्छी आदतें भी डालना जरूरी है जैसे कि छींकते व खांसते समय मूंह पर हाथ रखना, दूसरों के तोलियां व रूमाल इस्तेमाल न करना हाथ को बार-बार मुंह, नाक व आंख में नालगाना, दूसरे के जुटे पानी व बर्तन इस्तेमाल न करना। इन सभी चीजों से इन्फेक्शन फैलता है और बच्चे बीमार पड़ते हैं।

एक मां की जिम्मेदारी है कि वे खाना बनाते

समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखें, समय पर बच्चे को भोजन खिलाये, बच्चों को उनकी आयु के अनुसार टीके भी समय पर लगवाये, इन सब चीजों का पालन करने से बच्चे बीमारियों से दूर रहेंगे तभी तो दिखेगा हंस्ता खिलखिलाता बचपन।



डॉ. ईशा सिंह
एम.बी.बी.एस. डीसीएच
न्यू बर्न चाइल्ड स्पेशलिस्ट

Dr. Isha Singh

MBBS, DCH
New Born & Child Specialist
Ex. Pediatrician :
St. Stephen's Hospital Delhi
Max Super Speciality Hospital Delhi

1st Floor, IP Enclave,
275, Sai Kripa Colony, Indore
Timing : Morning 11 am to 1pm
& Even. 5 to 8 pm
dr.isha.j@gmail.com



!!Smile Starts At Our Doorstep!!

Our Facilities :

Complete Child Health Care
Treatment for minor and major illnesses
Complete Vaccination
Complete Growth Monitoring
Diet Counseling
First aid for minor injuries

Ph : 0731-2559044 Mob. 9993979053



नारियल तेल में छुपे हैं सुंदरता के रहस्य

नारियल हमारे लिए प्रकृति का उपहार है। नारियल हमारी त्वचा के लिए बहुत उपयोगी है, लेकिन हम उसके गुणों को नजरअंदाज कर देते हैं। प्राइमर के रूप में प्रयोग करें

जब आप बाहर जाने के लिए तैयार हों, तब आप फाउंडेशन लगाने से पहले नारियल तेल को प्राइमर के तौर पर लगाएं। इसकी सिर्फ कुछ बूंदें अपने चेहरे पर थपकाकर पूरे चेहरे पर फैला लें। यह फाउंडेशन के लिए बेस का काम करेगा और साथ ही चेहरे को मॉइश्चराइजर भी प्रदान करेगा। आप इसे चिक बोन पर थोड़ा ज्यादा लगा सकती हैं जिससे यह हाईलाइट हो जाए।

आपकी त्वचा के लिए

यदि आप अपनी त्वचा से घ्यार करते हैं तो नारियल तेल आपके लिए कुंजी है। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है और प्रदूषण से बचाता है। बदलते मौसम में त्वचा की रक्षा करता रहता है। यह एक प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है। नारियल तेल त्वचा को डिटाक्सीफाय करता है इसलिए नहाने के बाद नियमित रूप से त्वचा पर नारियल तेल लगाएं।

बॉडी स्क्रब बनाएं

नारियल तेल में शक्कर मिलाएं और पूरे शरीर पर धीरे-धीरे रगड़ें

और धो लें। आप पाएंगे अपनी त्वचा पर जादुई चमक।

बालों के लिए है संजीवनी बूटी

नियमित रूप से नारियल तेल का प्रयोग बालों की खूबसूरती को बढ़ाता है। उन्हें अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाता है और उन्हें नरम और सिल्की बनाता है। डस्ट, प्रदूषित वातावरण से बचाता है। आपके बालों को प्रोटीन देता है और उन्हें मजबूत, चमकदार और स्वस्थ बनाता है। यह आपके बालों से दो मुंहे बालों वाली समस्या को पूरी तरह समाप्त करने का अद्भुत काम कर सकता है।

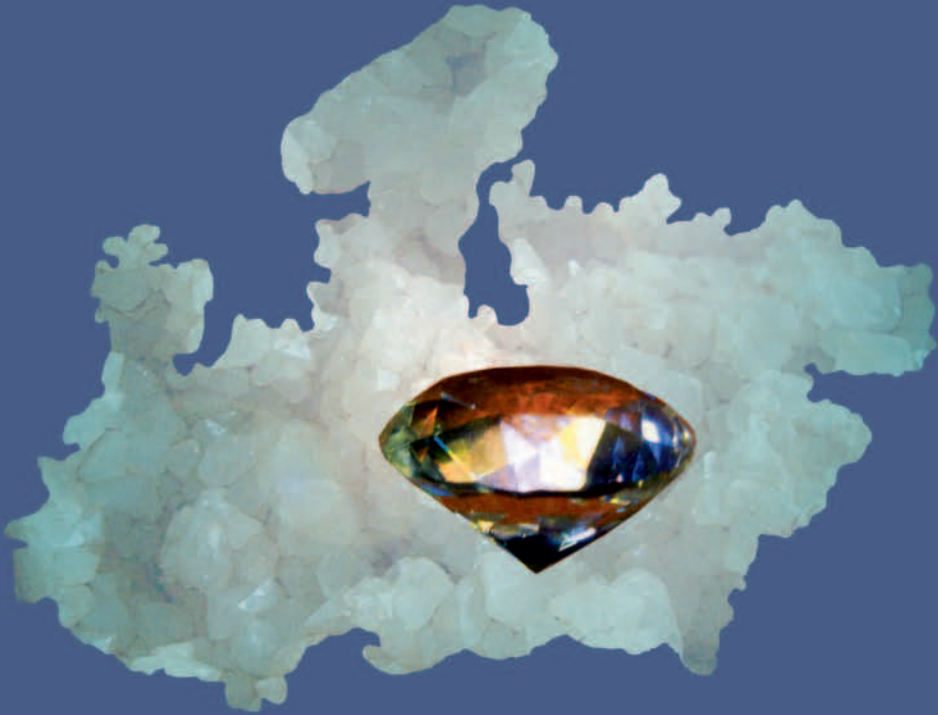
मैकअप रिमूवर के रूप में

नारियल तेल सबसे अच्छा क्लिंजर माना जाता है। मैकअप उतारने के लिए एक कॉटन पैड पर तेल लें और मैकअप रिमूव करें। यह मैकअप तो हटाएगा ही, साथ ही त्वचा के भीतर से गंदगी और बैक्टीरिया भी हटाएगा।



हीरे सा मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश



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

नई उम्मीदों का साथ
मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

बच्चों का लंच

मम्मी भूख लगी है ...

बच्चों को खाना खिलाना उनकी मम्मी के लिए सबसे बड़ी समस्या होती है। खाने की प्लेट लेकर अक्सर मम्मी बच्चों के पीछे भागती रहती है और शैतान बच्चे खाने से तौबा करते हैं।

स्कू ल में भी कई बच्चे अपना लंच पूरा नहीं लेते और भोजन से भरा टिफिन बैग का बैग उनके घर आ जाता है। आखिर क्यों बच्चे खाने से तौबा करते हैं? क्यों न कुछ ऐसा किया जाए कि बच्चे और खाने की दोस्ती हो जाए। हर रोज एक ही प्रकार का खाना खाते-खाते बच्चे भी बोर हो जाते हैं। खाने के प्रति बच्चों का लगाव पैदा करने के लिए उनके लंच में हर रोज कुछ नयापन लाना चाहिए।

क्या होता है लंच बॉक्स में

बच्चों को अक्सर जंक फूड से प्रेम होता है। उन्हें दाल, सब्जी, रोटी आदि खाना अच्छा नहीं लगता। यही कारण होता है कि पौष्टिक आहार नहीं मिल पाने के कारण बच्चे का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता है।

कई शोधों से निकले परिणामों के मुताबिक करीब 50 प्रतिशत बच्चों के लंच बॉक्स में सैचुरेटेड फैट, नमक और चीनी की मात्रा ज्यादा होती है जिनमें चॉकलेट, जैम, जेली आदि प्रमुख होते हैं।

क्या होना चाहिए लंच बॉक्स में

बच्चों के लंच बॉक्स में ऐसा खाना होना चाहिए। जो बच्चों को दिन भर अलर्ट व ऊर्जावान बनाए रखे। अंकुरित दालें, पौष्टिक सलाद, हरी सब्जी-रोटी, फल आदि ऐसी चीजें हैं, जो आपके बच्चे के लंच बॉक्स में होनी ही चाहिए।



कैसे करें लंच बॉक्स तैयार

हर रोज एक ही प्रकार का खाना खाते-खाते बच्चे भी बोर हो जाते हैं। खाने के प्रति बच्चों का लगाव पैदा करने के लिए उनके लंच में हर रोज कुछ नयापन लाना चाहिए।

इसके लिए सप्ताह के सात दिनों तक बच्चों के लंच में अलग-अलग प्रयोग कर सकती हैं। जिससे बच्चे को हर दिन कोई नया पौष्टिक आहार मिले।

सोमवार को यदि आप बच्चों के लंच बॉक्स में अंकुरित दाल व चपाती रखती हैं तो मंगलवार को फ्रुट्स रख सकती हैं। बुधवार को आप उनके लंच बॉक्स में हरी सब्जियाँ तो गुरुवार को वेज सेंडविच रख सकती हैं।

इस प्रकार बच्चों की पसंद व पौष्टिकता दोनों को ध्यान में रखकर यदि बच्चों का लंच बॉक्स तैयार किया जाए तो आपको खाना खिलाने के लिए बच्चों के पीछे भागना नहीं पड़ेगा।

Dr. Mohana's Women's Clinic



MBBS, MS (OBG & GYNAE)

Infertility Specialist-Fellowship in infertility (FOGSI, Bombay)

Laparoscopic & Hysteroscopic Surgeon

हमारी विशेषताएँ :- ❖ जटिल गर्भावस्था ❖ स्त्रियों की सम्पूर्ण समस्याओं का निवारण

❖ बच्चेदानी का ऑपरेशन (बिना टॉकेवाला) ❖ कृत्रिम गर्भदान (IUI, IVF) टेस्ट ट्यूब बेबी ICSI

❖ Normal Delivery व Caesarean Section की सुविधा ❖ परिवार नियोजन परामर्श व उपकरण

डॉ. अर्चना मोहना

प्रसूति, स्त्री रोग व मि: संतानता विशेषज्ञ
(दूरबीन पद्धति व शल्यक्रिया विशेषज्ञ)

महालक्ष्मी नगर, बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने, रेक्स इयक्लीनर्स के पास, नरीमन पॉइन्ट रोड, इन्दौर

Time : 11am-1pm & 5pm - 8pm Sunday : 11am - 1pm (on appointment only)

Website : www.drmojanas.com E-mail : drachanamohana.82gmail.com

Mob. 8962128315

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपनी सुविधा हेतु आप
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के
फॉर्मेट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

जीवेम् शरदम् शतम् होम्योपैथी द्वारा विषय पर कार्यशाला आयोजित



एमजीएम मेडिकल कॉलेज के पूर्व डीन डॉ. डी.के. तनेजा संबोधित करते हुए।



Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished & Obese person with Reference to Special Consultation



107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandnabansal2002@yahoo.co.in

11 पौष्टिक चीजें अवश्य खाएं ठंड के मौसम में

खसखस

भीगी हुई खसखस खाली पेट खाने से दिमाग में तरावट और दिनभर ऊर्जा बनी रहती है।

काजू

इसमें कैलोरी ज्यादा रहती है। ठंड में शरीर का तापमान नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा कैलोरी की आवश्यकता होती है। काजू से कैलोरी मिलती है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

बादाम

यह दिमाग को तेज करने में सहायक होता है। ठंड के दौरान इसे खाने से प्रोटीन, कैल्शियम मिलता है।

अखरोट

कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होता है। इसमें फायबर, विटामिन ए और प्रोटीन रहता है। जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

अंजीर

इसमें आयरन होता है, जो खून बढ़ाने में सहायक होता है।

च्यवनप्राश

च्यवनप्राश प्रतिदिन खाने से शरीर का पाचनतंत्र सुदृढ़ होता है, स्फूर्ति बनी रहती है।

गजक

यह गुड़ और तिल से बनाई जाती है। गुड़ में आयरन, फास्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है। तिल में कैल्शियम व वसा होता है। इसके कारण ठंड के समय शरीर को अधिक कैलोरी मिल जाती है और शरीर का तापमान भी नियंत्रित रहता है।

पिंड खजूर

इसमें आयरन के साथ मिनरल्स और विटामिन भी रहते हैं। इसे ठंड में 20 से 25 ग्राम प्रतिदिन लेना चाहिए।

दूध

रात को सोते समय केसर, अदरक, खजूर, अंजीर, हल्दी दूध में डालकर लेना चाहिए। सर्दी के मौसम में होने वाली सर्दी-खाँसी से बचाव हो जाता है।

गोंद लड्डू

इस मौसम में ज्यादा अच्छे रहते हैं क्योंकि आसानी से पच जाते हैं। एक लड्डू में 300 से 350 कैलोरी होती है।

मिक्स दाल के लड्डू

दाल में प्रोटीन होता है। यह बाल झड़ने को रोकता है और शरीर को स्फूर्ति प्रदान करते हैं।



Dr. Sushmita Mukherjee M.B.B.S., D.G.O., M.D., D.N.B., F.I.C.O.G.

(Gold Medalist - Calcutta University)
Laparoscopic Surgeon, Infertility consultant,
Obstetrician & Gynaecologist

GENESIS



विशेषताएं

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



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore

Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.

Website: www.lvflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

स्वास्थ्य सेवाओं की गारंटी पीड़ित मानवता की सबसे बड़ी सेवा



भोपाल. मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि 18 प्रकार की स्वास्थ्य सेवाओं की गारंटी देना पीड़ित मानवता की सबसे बड़ी सेवा होगी।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग ने स्वास्थ्य सेवाओं की गारंटी देने का संकल्प लेकर सेवा का नया इतिहास रचा है। इसकी अनुगूँज पूरे देश में होगी। उन्होंने कहा कि सबसे बड़ा सुख निरोगी काया है। रोगों की रोकथाम के निरंतर प्रयास हो रहे हैं। इस दिशा में पेंटावैलेंट वेक्सीन सुखद पहल है। निःशुल्क भोजन, दवाएँ, जाँचें, आकस्मिक चिकित्सा और परिवहन की सेवाएँ दी जा रही हैं। इन प्रयासों के साथ ही चिकित्सक के व्यवहार का भी बहुत महत्व है। उन्होंने विभिन्न प्रसंग का स्मरण करते हुए कहा कि प्रमाणित और निष्ठा से सेवा करने वाले चिकित्सक



का दर्जा भगवान के समान होता है। आवश्यकता है संवेदनशील व्यवहार और धैर्य की है। मुख्यमंत्री ने स्वच्छता की महत्ता की चर्चा करते हुए चिकित्सालयों की सफाई के लिए सप्ताह में एक घंटा देने का आह्वान समुदाय से किया। परिवार-कल्याण एवं स्वास्थ्य मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा ने कहा कि प्रदेश को स्वास्थ्य सेवाओं में देश का अव्वल राज्य बनाने के लिए स्वास्थ्य विभाग संकल्पित है।

नागरिकों को 18 स्वास्थ्य सेवाएँ देने का पक्का वादा है। राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं की प्रधानमंत्री ने भी सराहना की है। उन्होंने बताया कि प्रदेश के चिकित्सालयों में प्रतिदिन 25 हजार रोगियों को निःशुल्क नाश्ता, भोजन मिल रहा है। पचास हजार से अधिक लोगों की 75 तरह की जाँच निःशुल्क हो रही है। साढ़े चार लाख से अधिक रोगियों को निःशुल्क औषधि का वितरण किया जा रहा है।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

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

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



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



CHILD HEART CLINIC

101-ए, पहली मजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग,
18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियो
के सामने, इंदौर

समय : फेब्रुअरी 2 से सत्र 6 बजे तक (टैक्सीर बंद)

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

09425314455

Email : drravirt@gmail.com

गले में खराश, पेश है इलाज



गले की कोई भी समस्या है तो उसके लिए घरेलू उपचार कर सकते हैं।

- रात को सोते समय दूध और आधा पानी मिलाकर पिएं।
- मांस, रूखा भोजन, सुपारी, खटाई, मछली, उड़द इन चीजों से परहेज करें।
- 1 कप पानी में 4 - 5 कालीमिर्च एवं तुलसी की 5 पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इस काढ़े को पी जाएं। साधारण भोजन करें।
- गले में खराश होने पर गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी में सिरका डालकर गरारे करने से गले का रोग दूर हो सकता है।
- पालक के पत्तों को पीसकर इसकी पट्टी बनाकर गले में बांधें। इस पट्टी को 15-20 मिनट के बाद खोल दें।
- धनियाँ के दानों को पीसकर उसमें गुलाब जल मिलाएं और गले पर चंदन लगाएं।
- कालीमिर्च को पीसकर घी या बताशे के साथ चाटें। कालीमिर्च को 2 बादाम के साथ पीसकर सेवन करने से गले के रोग दूर हो सकते हैं।

आ रहा है अदरक का मौसम

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के रसोई घर में प्रायः रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है। आने वाले मौसम में तो बिना अदरक की चाय की कल्पना ही नहीं कर सकते। प्रस्तुत है अदरक के घरेलू उपचार-

- भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है।
- अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलकेसहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुंह में रख कर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खांसी ठीक हो जाती है।
- सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 5-6 बूंद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहें हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।
- अदरक का टुकड़ा छिलका हटाकर मुंह में रखकर चबाते-चूसते रहें तो लगातार चलने वाली हिचकी बन्द हो जाती है।



Dr. Rashmi Bansal Agrawal B.Sc., B.D.S. (Dental Surgeon)



हमारी विशेषताएं :

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

Time : Morning 11.00 am to 12.30 pm, Evening 6.00 pm to 8.30 pm

E-mail : rashmi.bansal2211@gmail.com

Shop No. 05, R-1, Mahalaxmi Nagar, Opp. Bombay Hospital, INDORE M. 9754007077

सर्दी का मौसम लाता है स्त्री-पुरुष को करीब!

सर्दी का मौसम आमतौर पर बीमारियों के लिए ज्यादा जाना जाता है। इस मौसम में लोग ज्यादातर खांसी, जुकाम की शिकायतों से ज्यादा परेशान रहते हैं। वहीं आपको यह भी यकीन करना होगा कि सर्दी का मौसम ही स्त्री व पुरुष को करीब लाता है।

यह ऐसा मौसम है जो स्त्री व पुरुष को करीब लाता है, दोनों के अंदर प्रेम का संचार करता है और एक-दूसरे को सेक्स संबंध बनाने के लिए लालायित कर देता है। सर्द मौसम की ठंड भरी रातों में ज्यादातर पुरुष अपने पार्टनर के साथ ज्यादा सेक्स करते हैं। आप को बता दे कि ठंड के मौसम में सबसे अधिक शायियाँ होती हैं। सबसे अधिक हनीमून टूर की बुकिंग भी ठंड के मौसम में होती है।

सेक्स पॉवर बढ़ाने वाली दवा की बिक्री भी ठंड के मौसम में ही ज्यादा होती है। एक मेडिकल के इंस्टीट्यूट के वरिष्ठ सलाहकार एवं आयुर्वेदिक हेल्थ केयर कहते हैं, आयुर्वेद में सर्दी को स्वस्थ मौसम कहा गया है। इस मौसम में पित्त बढ़ जाता है। इससे महिला व पुरुष दोनों के सेक्सुअल हार्मोन बढ़ते हैं। पुरुष के अंडकोष का तापमान 2 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ जाता है, जिससे शुक्राणु अधिक सक्रिय हो जाता है और संभोग की इच्छा जागृत हो जाती है। आयुर्वेद में कहा गया है कि इस मौसम में पुरुष व महिलाओं की खूबसूरती बढ़ जाती है।



सुंदर व स्वस्थ स्त्री के अंदर भी 'काम' का संचार होता है। स्त्री पुरुष दोनों अधिक से अधिक समय साथ गुजारना चाहते हैं। सर्द रातों में स्त्री पुरुष का साथ दोनों के अंदर हार्मोन स्तर को बढ़ा देता है और गर्मी पैदा होती है। तनावभरी

जिंदगी में यह मौसम पति-पत्नी के लिहाज से बेहद सुकूनभरा है। इस मौसम में कसरत, बाँड़ी मसाज, भाप लेने, गुनगुने पानी से नहाने, सूती व ऊनी वस्त्र पहनने से सेहत बनी रहती है और मन खुश रहता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery



विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रुकावट, हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

अच्छी सेहत के लिए बस अच्छा-अच्छा सोचें

सोच और सेहत एक-दूसरे के पूरक हैं। हमारी सोच का हमारी सेहत पर बहुत गहरा असर पड़ता है। इंसान जैसा सोचता है, उसका शरीर वैसा ही रिएक्ट करता है। नेगेटिव सोच शरीर को अस्वस्थ बनाती है। प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देती है। सकारात्मक सोच शरीर को स्वस्थ और तनावमुक्त रखती है।

इन दिनों युवा डिप्रेशन से ग्रस्त हो रहे हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यही है कि उसकी सोच आगे बढ़ने की होड़ में उलझती जा रही है। इंसान अपने दिमाग का सिर्फ 10 से 15 प्रतिशत ही इस्तेमाल करता है। ऐसे में अगर सोच नकारात्मक होगी तो निःसंदेह दिमाग भ्रमित हो सकता है। अच्छी सोच से सेहत अच्छी रहती है। खुशी से शरीर की धमनियां सजग और सचेत रहती हैं। सोच का सबसे ज्यादा प्रभाव चेहरे पर पड़ता है। चिंता और थकान से चेहरे की रौनक गायब हो जाती है। आंखों के नीचे कालिख और समय से पूर्व झुर्रियां इसी बात का सबूत हैं। शरीर में साइकोसोमैटिक प्रभाव के कारण स्वास्थ्य बनता है और बिगड़ता है।

शरीर पर रोगों के प्रभाव और सोच का गहरा संबंध है। अत्यधिक सोच के फलस्वरूप गैस अधिक मात्रा में बनती है और पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। सिर के बाल झड़ने लगते हैं शरीर कई रोगों का शिकार हो जाता है। अत्यधिक सोचने से असमय बुढ़ापा घेर लेता है। हाई ब्लडप्रेसर हार्टअटैक का कारण बनता है।

रोग का निवारण रोगी के विश्वास से होता है, डॉक्टर की दवा से नहीं। दवा दी जा रही है, यह भावना अधिक काम करती है। नदियों का स्रोत यदि हिमालय है तो हमारी सेहत का स्रोत हमारा



स्वस्थ मन है।

यदि युवा रोज सोते समय पॉजिटिव थिंकिंग से खुद को सेचुरेट करे, तो वह अनेक रोगों का सफल व स्थायी उपचार कर सकता है।

स्वस्थ रहना आसान है और सोच को सकारात्मक रूप देना उससे भी आसान है। जरूरत है तो सिर्फ सकारात्मक रख अपना

की। अगर सोच को समय के साथ स्वस्थ रूप दिया जाए तो सोच की लकीरें चेहरे पर खिंच नहीं सकतीं।

प्रकृति के समीप रहकर सकारात्मक रहा जा सकता है। मनुष्य का दिमाग और शरीर दोनों ही संतुलित रह सकते हैं। सकारात्मक सोच का प्रभाव धीमा होता है। लेकिन होता अवश्य है।



Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

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

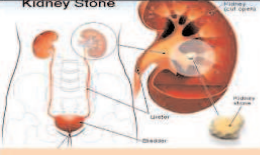


NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

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

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



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880



आपरेशन के पहले भी, आपरेशन के बाद भी

प्रायः देखने में आता है कि सर्जरी (आपरेशन) के बाद भी लोगों की परेशानी (बीमारी) पूरी तरह या तो ठीक नहीं होती या फिर आपरेशन के कुछ दिन बाद ही उसी प्रकार की समस्या वापस हो जाती है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके पास आने वाले मरीजों में प्रतिदिन - प्रोस्टेट, पथरी, पाईल्स, फिशर, फिश्युला, साइनस, टॉसिलिस इत्यादि बीमारियों के कई मरीज आते हैं जो इस प्रकार की अपनी व्यथा वयक्त करते हैं।

यदि सही समय पर लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाई ली जाये तो बार-बार होने वाली समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है।

यदि आपको बार-बार पेशाब में जलन, इन्फेक्शन या दर्द हो रहा है तो तुरंत इसका ईलाज कराये अन्यथा यही परेशानी धीरे-धीरे आपकी सेक्स क्षमता को कम कर सकती है। डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि जिन्हे भी बार-बार इस तरह की परेशानी कुछ साल तक चलती रहती है उन्हें धीरे-धीरे इन्द्रियों में ढीलापन,

उत्तेजना की कमी के साथ-साथ अनिच्छा (सेक्स के प्रति अरुचि), जलन इत्यादि होने लगती है, जिससे आपसी संबंधों में तनाव/गुस्सा/चिड़चिड़ापन या झगड़े की नौबत आ जाती है। यदि सही समय पर होम्योपैथिक ईलाज लिया जाये तो समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। एडवांस्ड होम्यो सेंटर, इन्दौर पर प्रतिदिन इस तरह के मरीजों को उचित सलाह व दवाइयों के प्रयोग से आराम दिलाया जा रहा है।

होम्योपैथिक दवाई से फिश्युला में राहत

में कमलकान्त चौहान पिता नित्यानंद चौहान, महेश्वर का होकर में फिश्युला रोग से विगत 3 साल से परेशान था मैंने इसके 2 आपरेशन भी करवाये थे। आपरेशन के बाद भी मुझे आराम नहीं मिला। मैंने डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज 19-06-2014 से लिया अभी मुझे सिर्फ 2.5 महिना हुआ मेरा दर्द और जलन सभी खत्म हो गया है और मेरा इलाज अभी चालु है। मैं अपने इस इलाज से काफी सन्तुष्ट हूँ और डॉ साहब को धन्यवाद कमलकान्त चौहान, महेश्वर, जिला खरगोन



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001
Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रैक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

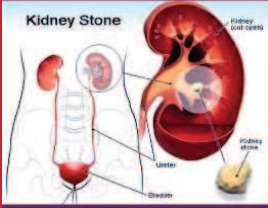
घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

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



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880



होम्योपैथिक दवाइयों से गठिया रोग हुआ पूरी तरह ठीक



मैं डॉ. आर.सी. पाटीदार, मुझे 1-1-2012 से आर.ए. (गठिया) रोग था मैंने एलोपैथिक दवाई ली लेकिन फायदा नहीं हुआ इसके बाद मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला जो होम्योपैथिक दवाई से इलाज करते हैं। उन्हें मैंने 29 मार्च 2013 को दिखाया और उनका ट्रीटमेंट शुरू किया आज मुझे करीबन 15 माह में पूरा फायदा होकर मुझे कोई तकलीफ नहीं है। शुरू में जो जलन एवं दर्द था जो आज बिल्कुल ही खत्म होकर सामान्य जैसा लग रहा है।

मैं डॉ. द्विवेदी साहब का आभारी हूँ। जिन्होंने मुझे गम्भीर बीमारी से राहत दिलवाई है। मैं दूसरे लोगों को संदेश देना चाहता हूँ कि वे अगर इस बीमारी से ग्रसित हो तो डॉ. द्विवेदी से तुरंत अपना इलाज करवाएं।

डॉ. आर.सी. पाटीदार

डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

<p>ईलाज से पूर्व की रिपोर्ट 14-02-13 RA Factor 128.23</p>	Name	: DR. R.C. PATIDAR (72415)	Reg. Date	: 14/02/13
	Rheumatoid Factor	128.23	U/mL	(< 70.00)
<p>ईलाज के दौरान की रिपोर्ट 26-11-13 RA Factor 38.6</p>	7	: Mr. R C PATIDAR	Report Date	: 26/11/2013 13:35
	R.A. ELISA (IGG)	38.6	U/mL	< 70

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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