

■ तैलीय बालों को भी लहराएं

■ ...होम्योपैथी प्रहरी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जनवरी 2015 | वर्ष-4 | अंक-2

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

मूल्य
₹ 20

पथरी रोग
विशेषांक

किडनी में
बार-बार बनती है पथरी

भव्य शुभारंभ

परिवार का सपना ...
अब हुआ अपना ...



सुविधाएं :

- « निःसन्तानता की समस्त जांचे एवं उपचार ।
- « अंडे बनने की प्रक्रिया एवं जांच (Ovulation Study & Monitoring)
- « कृत्रिम गर्भाधान (IUI-Uterine Insemination)
- « आई.वी.एफ (IVF-In vitro Fertilization)
- « भ्रूण संग्रहण (Embryo Cryopreservation)
- « एग डोनेशन प्रक्रिया (Egg Donation Process)
- « गर्भधारण के पूर्व जेनेटिक परामर्श (Pre Conceptional Genetic Counselling)
- « लेजर (Laser) पद्धति का उपयोग । (Embryobiopsy, Assisted hatching)
- « शुक्राणुओं की कमी या कमी का ना होना, (Azoospermi) जांचे एवं उपचार
- « Computerized Semen analysis & Processing [WHO Criteria]
- « वीर्य का संग्रहण (Semen Cryopreservation)
- « किराये की कोख द्वारा मातृत्व सुख (Surrogacy)
- « गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु के विकार की जांच
(Prenatal Diagnostic Procedure; Amniocentesis & CVS)
- « बार-बार गर्भपात (Recurrent Pregnancy Lo) की संपूर्ण जांच एवं इलाज ।

सामान्य दर 80:880/-
INDEX IVF60,000/-
कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं

वेची टेस्ट ट्यूब प्रक्रिया
विशेष सियायती दर
प्रथम 100 मरीज हेतु



INDEX FERTILITY & IVF CENTER

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

सेहत एवं सूरत

जनवरी 2015 | वर्ष-4 | अंक-2

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मर्यक अपार्टमेंट, मनोरमगंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamurat

अंदर के पन्नों में...



11

रामबाण दवा कुल्थी



17

हर गठान कैंसर नहीं



12

ख़ूब पिएं पानी



20

जानें दर्द प्रबंधन के बारे में



29

रसीली गाजर के
10 मीठे गुण



22

बालों में मेहंदी कब
और कैसे लगाएं



31

सेक्स लाइफ को तबाह
कर रहे हैं स्मार्टफोन!



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, deudent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

हमारी विशेषताएँ :

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



Dr. Sanjay Patidar

M.B.B.S, M.S. (General and Laparoscopic Surgen)
Ex- Registra - Ram Manohar Lohiya Hospital Delhi
Hindu Rao Hospital Delhi

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



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

रेटिना स्पेशलिटी हॉस्पिटल, इन्दौर



MS, FVRS, Fellow ROP
(LVPEI Hyderabad)

**आँखों के परदे (रेटिना)
के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन**

डॉ. प्रतीक महाजन
Looking for Eye Retina Specialist

: सुविधाएं :

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

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

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

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

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

2015
HAPPY ★ NEW ★ YEAR

संपादकीय

नव वर्ष-नव ऊर्जा

एक बार फिर एक नया साल दस्तक दे रहा है, पुराने को अलविदा कह कर नव वर्ष का स्वागत कर चुके हैं, ऐसे में हर स्तर के लोग बच्चे, युवा, वृद्ध, महिलाएं, नौकरीपेशा, व्यावसायी और विद्यार्थी सभी नए साल में कुछ न कुछ संकल्पित होकर करने का मन बनाते हैं और यदि इसमें अपनी पूरी क्षमता या ऊर्जा लगाते हैं तो सफलता भी प्राप्त होती है, इसलिए हमें नव वर्ष में ये संकल्प लेना चाहिए कि हम स्वस्थ रहकर हमारी ऊर्जा में वृद्धि करें और नव वर्ष का स्वागत करते हुए अपने जीवन में सुख, शांति, समृद्धि और सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहें।

नव वर्ष, मकर संक्रांति व गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

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

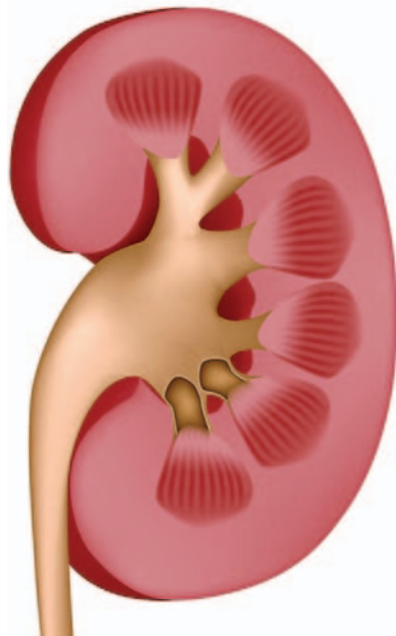
किडनी में पथरी बार-बार बनती है

आजकल पथरी रोग लोगों में एक आम समस्या बनता जा रहा है। इस समस्या के पीछे काफी हद तक जीनवैशैली से जुड़ी अनियमितताएं जिम्मेदार होती हैं जैसे ग़लत खान-पान व ज़रूरत से कम पानी पीने से भी गुर्दे की पथरी का निर्माण होता है। गुर्दे की पथरी सबसे अधिक होती है, जिसके प्रारंभिक चेतावनी संकेत भी हमें मिलते हैं। इस समस्या से बचने के लिए सबसे ज़रूरी होता है इन संकेतों को पहचानना और समय से इसका उपचार कराना। तो चलिये जानते हैं क्या कारण हैं कि बार-बार किडनी में पथरी बन जाती है-

दरअसल गुर्दे की पथरी एक मूत्रत्रं रोग है जिसमें गुर्दे के अन्दर छोटे-छोटे पत्थर जैसी कठोरता बन जाती है, जिन्हें पथरी कहा जाता है। आमतौर पर यह ये पथरियां मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकाल दी जाती हैं। कई लोगों में पथरियां बार-बार बनती हैं और बिना अधिक तकलीफ के निकल भी जाती हैं, लेकिन यदि पथरी बड़ी हो जाए तो मूत्रवाहिनी में अवरोध उत्पन्न कर देती है। इस स्थिति में मूत्रांगों के आसपास असहनीय दर्द होता है। मधुमेह रोगियों में गुर्दे की पथरी होने की ज़्यादा सम्भावना रहती है।

गुर्दे की पथरी के लक्षण

गुर्दे की पथरी से पीठ या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द हो सकता है, जो कुछ मिनटों या घंटों तक बना रह सकता है। इसमें दर्द के साथ जी मिचलाने तथा उल्टी की शिकायत भी हो सकती है। यदि मूत्र संबंधी प्रणाली के किसी भाग में संक्रमण है तो इसके लक्षणों में बुखार, कंपकंपी, पसीना आना, पेशाब आने के साथ-साथ दर्द होना आदि भी शामिल हो सकते हैं मूत्र में रक्त भी आ सकता है। चलिये विस्तार से जानें इसके संकेत-



दर्द के साथ पेशाब आना

गुर्दे की पथरी से पीड़ित लोग अक्सर लगातार या दर्द के साथ पेशाब आने की शिकायत करते हैं। ऐसा तब होता है जब गुर्दे की पथरी मूत्रमार्ग में मूत्राशय से चली जाती है। ये स्थानांतरण बेहद दर्दनाक होता है और यह अक्सर मूत्र पथ के संक्रमण का कारण भी बनता है।

क्या होती है पथरी

विशेषज्ञों के अनुसार, पथरी का कारण अधिकतर किडनी में कुछ खास तरह के साल्ट्स का जमा हो जाना होता है। इसमें सबसे पहले स्टोन का छोटा खंड (निडस) बनता है, जिसके चारों ओर साल्ट जमा होता रहता है। पुरुषों में महिलाओं की तुलना में पथरी होने की आशंका ज़्यादा होती है। इसके कई जेनेटिक कारण, हाइपरटेंशन, मोटापा, मधुमेह और आंतों से जुड़ी कोई अन्य समस्या भी हो सकती हैं।

पीठ दर्द

गंभीर दर्द होना गुर्दे की पथरी से पीड़ित लोगों के लिए एक आम समस्या है, विशेषकर कमर और कमर के निचले हिस्से में (ठीक पसलियों के नीचे जहां गुर्दे स्थित होते हैं)। दर्द पेट के निचले हिस्से से पेट और जांघ के बीच के भाग में जा सकता है। यह दर्द तीव्र होता है और तरंगों की तरह उठता है।

पेशाब में खून

गुर्दे की पथरी से पीड़ित लोगों का मूत्र अक्सर गुलाबी, लाल या भूरे रंग का आने लगता है। जो कि स्टोन के बहने और मूत्रमार्ग ब्लॉक हो जाता है, किडनी में पथरी वाले लोगों के मूत्र में रक्त आ सकता है।

मतली और उल्टी

पेट में गड़बड़ महसूस करना और मिचली आना किडनी स्टोन का संकेत हो सकता है और इसमें उल्टियां भी हो सकती हैं। उल्टियां दो कारणों से आती हैं, पहला कारण स्टोन के स्थानांतरण के कारण होना वाला तीव्र दर्द तथा दूसरा इ सलिए क्योंकि गुर्दे शरीर के भीतर की गंदगी (टॉक्सिक) को बाहर करने में मदद करते हैं और जब स्टोन के कारण अवरुद्ध हो जाते हैं तो इन टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने के लिए उल्टी ही एकमात्र रास्ता बचता है।

ज़रूरत से कम पानी पीने व फैट और कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार अधिक खाने से भी किडनी स्टोन की समस्या होती है। विशेषज्ञों का कहना है कि गुर्दे में पथरी की समस्या से ग्रसित मरीजों में 30 फीसदी 25 से 35 वर्ष की आयु वाले होते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि युवाओं में खाने के साथ पानी की बजाय सॉफ्ट ड्रिंक लेने का चलन बढ़ा है। जिसका उनके स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ता है और लोग कम उम्र में ही किडनी स्टोन की समस्या से ग्रसित हो जाते हैं।

पथरी बड़ी हो जाए तो मूत्रवाहिनी में अवरोध उत्पन्न कर देती है।
किडनी में खास तरह के साल्ट्स के जमा होने से बनती है पथरी।
लगातार और दर्द के साथ पेशाब आना होता है इसका प्रमुख लक्षण।
स्टोन के कारण नलिकाएं अवरुद्ध हो जाने पर हो सकती है उल्टियां।



पथरी की जांच और उपचार

मरीज के लक्षण के आधार पर जांच का तरीका तय किया जाता है। रेडियोलॉजिकल इन्वेस्टिगेशन्स जैसे एक्सरे, अल्ट्रा-सोनोग्राफी या कम्प्यूटराइज्ड टोमोग्राफी (सीटी) के जरिए पथरी की पुष्टि की जाती है। इनमें से सीटी स्कैन सबसे मानक माना जाता है। पथरी का उपचार इसके आकार और जगह पर निर्भर करता है। चार एमएम से कम की पथरी अपने आप या कुछ दवाओं के जरिए यूरिन के रास्ते बाहर निकल जाती है। इसके अलावा मूत्र मार्ग में निचली तरफ आ चुके स्टोन के लिए यूरेट्रोस्कोपी की जाती है। गुर्दे और ऊपर की ओर के स्टोन के लिए लीथोट्राइप्सी को अपनाया जाता है। किडनी का आकार बढ़ने पर नेफ्रोलीथोटॉमी को अपनाया जाता है।

विटामिन सी से गुर्दे की पथरी का खतरा

लंदन. एक नए शोध के मुताबिक रोजाना विटामिन सी लेने वालों को गुर्दे में पथरी होने का खतरा दोगुना हो जाता है। इस बात का पता स्वीडन के स्टॉकहोम में स्थित कैरोलिंस्का इंस्टीच्यूट के लूरा थॉमस ने लगाया है। उन्होंने कहा है कि लंबे समय से यह संदेह था कि विटामिन सी की अत्यधिक खुराक गुर्दे की पथरी के खतरे को बढ़ाता है। जेएएमए इंटरनल मेडिसिन जर्नल में छपी रपट के मुताबिक इसका कारण यह है कि शरीर द्वारा अवशोषित कुछ विटामिन सी ऑक्सलेट के रूप में मूत्र के साथ मिल जाता है। यही गुर्दे में पथरी बनने का एक महत्वपूर्ण अवयव होता है। वे छोटे क्रिस्टल के बने होते हैं, जिसका निर्माण ऑक्सलेट के साथ कैल्सियम के संयोग से हो सकता है। थॉमस ने कहा, 'विटामिन सी पौष्टिक आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। गुर्दे की पथरी के खतरे पर विटामिन सी का कोई भी प्रभाव खुराक पर और जिस पोषक के साथ इसे लिया जा रहा है उस पर निर्भर करता है।' 22 हजार से अधिक अध्येतों और बुजुर्गों पर 11 वर्षों तक किए गए अध्ययन में पता चला है कि नियमित रूप से विटामिन सी की अलग से खुराक लेने वाले 3.4 प्रतिशत लोगों में अध्ययन के दौरान पहली बार गुर्दे की पथरी विकसित हुई। इसके मुकाबले बिटामिन सी न लेने वाले 1.8 प्रतिशत लोगों में ही गुर्दे की पथरी विकसित हुई।

गुर्दे की पथरी के कुछ प्राकृतिक एवं घरेलू उपाय

गुर्दे की पथरी एक आम बीमारी है जो अक्सर गलत खान पान की वजह से होता है। जरूरत से कम पानी पीने से भी गुर्दे की पथरी का निर्माण होता है।

गुर्दे की पथरी के इलाज के लिए अक्सर लोग कोई ऐसा समाधान चाहते हैं जिसका कोई कुप्रभाव न हो। ऐसा ही एक उपाय है प्राकृतिक उपाय जो गुर्दे की पथरी को दूर करने में बहुत ही कारगर साबित होता है साथ ही साथ शरीर पर इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता। गुर्दे की पथरी दूर करने के कुछ प्राकृतिक उपाय-



अनार के बीज और हार्स ग्राम

अनार मीठे हों या न हों, उनके बीज गुर्दे की पथरी को दूर करने में बहुत ही अहम भूमिका निभाते हैं। एक चम्मच अनार के बीज को पीस कर उसका पेस्ट बना लें और फिर दो चम्मच हार्स ग्राम तथा अनार के बीज के पेस्ट को एक कप पानी में एक साथ मिलाकर सूप बना लें। ठंडा होने पर इस सूप का सेवन करें। कुछ दिन लगातार इस सूप का सेवन करने से आपको गुर्दे की पथरी की समस्या से काफी हद तक छुटकारा मिल जायेगा।

निम्बू का रस एवं जैतून का तेल

जैतून का तेल (ओलिव आयल) एवं निम्बू का रस मिलकर तैयार किया गया मिश्रण गुर्दे की पथरी को दूर करने में बहुत ही कारगर साबित होता है। 60 मिली लिटर निम्बू के रस में उतनी ही मात्रा में जैतून का तेल (ओलिव आयल) मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। इनके मिश्रण का सेवन करने के बाद भरपूर मात्रा में पानी पीते रहें। इस प्राकृतिक उपचार से बहुत जल्द ही आपको गुर्दे की पथरी से निजात मिल जायेगा साथ ही साथ पथरी से होने वाली पीड़ा से भी आपको मुक्ति मिल जाएगी।



कार्बनिक अजवाइन

जिन लोगों को गुर्दे की पथरी होने का खतरा हो उनके लिए कार्बनिक अजवाइन का नियमित रूप से सेवन करना अनिवार्य है। कार्बनिक अजवाइन के बीज एवं सब्जी, दोनों ही गुर्दे के लिए टॉनिक का काम करते हैं। ये आपको गुर्दे की पथरी से बचाते हैं और यदि आप इसके शिकार हो गए हैं तो उसे दूर करने में काफी मददगार साबित होते हैं। इसे मसाले के रूप में उपयोग किया जा सकता है अथवा पानी में उबाल कर चाय की तरह पिया जा सकता है।



किडनी बिन्स

किडनी की पथरी यानि गुर्दे की पथरी को दूर करने का किडनी बिन्स बहुत ही प्रभावकारी प्राकृतिक उपचार है। किडनी बिन्स यानि सेम की फली से गुर्दे की पथरी के उपचार हेतु आप औषधी तैयार कर सकते हैं। सबसे पहले आप किडनी बिन्स यानि सेम की फली सेम से अगल कर लें और उन्हें पतले टुकड़ों में तराश/काट लें। अब इन टुकड़ों का 50-60 ग्राम लें और लगभग 4 लिटर स्वच्छ/शुद्ध पानी में तकरीबन 6 घंटों तक धीमी आंच पर उबालें। तत्पश्चात रस को साफ कपड़े या छलनी से छान लें और तकरीबन 6 घंटे तक ठंडा होने दें। गुर्दे की पथरी के मरीजों को सलाह दी जाती है कि इलाज के पहले दिन वे इसके रस को हर दो घंटे पर पीते रहें। अगले दिनों में भी या अगले हफ्ते में भी जितनी ज्यादा बार इसे पियेंगे उतना ही ज्यादा फायदा मिलेगा। तैयार किये जाने के बाद इस रस का अस्सर 24 घंटों के बाद कम होने लगता है इसलिए हमेशा ताजे रस का सेवन करना ही फायदेमंद होता है।



पथरी से निजात पाने के घरेलू उपाय



अंगूर का सेवन करें

अंगूर गुर्दे की पथरी को दूर करने में बहुत ही अहम भूमिका निभाता है। अंगूर प्राकृतिक मूत्रवर्धक के रूप में उत्कृष्ट रूप से कार्य करता है क्योंकि इसमें पोटेशियम नमक और पानी भरपूर मात्रा में होते हैं। अंगूर में एलब्यूमिन और सोडियम क्लोराइड बहुत ही कम मात्रा में होता है, इस कारण अंगूर को पथरी के उपचार के लिए फायदेमंद माना जाता है।



विटामिन बी 6 का सेवन

विटामिन बी 6 गुर्दे की पथरी को दूर करने में बहुत ही प्रभावकारी साबित होता है। यदि विटामिन बी 6 का सेवन विटामिन बी ग्रुप के अन्य विटामिन के साथ किया जाए, तो गुर्दे की पथरी में कमी आती है। शोधकर्ताओं ने पाया कि विटामिन बी की 100 से 150 मिलीग्राम की दैनिक खुराक गुर्दे की पथरी की चिकित्सीय उपचार में फायदेमंद हो सकती है। यह विटामिन मस्तिष्क संबंधी विकारों को भी दूर करता है। तुलसी के पत्तों में विटामिन बी पाया जाता है इसलिए तुलसी के पत्तों को प्रतिदिन चबाया करें।



प्याज खाएं

गुर्दे की पथरी के इलाज के लिए प्याज में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। पके हुए प्याज का रस पीने से गुर्दे की पथरी में राहत मिलती है। आप दो मध्यम आकार के प्याज लेकर उन्हें अच्छी तरह से छील लें। अब एक बर्तन में एक गिलास पानी डालकर दोनों प्याज को मध्यम आंच पर पका लें।

जब वे अच्छी तरह से पक जाए तो उन्हें ठंडा होने दें। अब इन्हें ग्राइंडर में डालकर अच्छे ग्राइंड कर लें। अब इस रस को छान लें और इसका तीन दिन तक सेवन करें। इसके सेवन से आपको बहुत जल्दी फायदा मिलेगा।



केला

जिस व्यक्ति को पथरी की समस्या हो उसे खूब केला खाना चाहिए क्योंकि केला विटामिन बी-6 का प्रमुख स्रोत है, जो ऑक्जेलेट क्रिस्टल को बनने से रोकता है व ऑक्जेलिक अम्ल को विखंडित कर देता है। इसके आलावा नारियल पानी का सेवन करें क्योंकि यह प्राकृतिक पोटेशियम युक्त होता है, जो पथरी बनने की प्रक्रिया को रोकता है और इसमें पथरी घुलती है।



करेला

कहने को करेला बहुत कड़वा होता है पर पथरी में यह भी रामबाण साबित होता है। करेले में पथरी न बनने वाले तत्व मैग्नीशियम तथा फॉस्फोरस होते हैं और वह गठिया तथा मधुमेह रोगनाशक है।



चौलाई का साग

पथरी को गलाने के लिये अध उबला चौलाई का साग दिन में थोड़ी थोड़ी मात्रा में खाना हितकर होता है, इसके साथ आधा किलो बथुए का साग तीन गिलास पानी में उबाल कर कपडे से छान लें, और बथुए को उसी पानी में अच्छी तरह से निचोड

कर जरा सी काली मिर्च जीरा और हल्का सा सेंधा नमक मिलाकर इसे दिन में चार बार पीना चाहिये, इस प्रकार से गुर्दे के किसी भी प्रकार के दोष और पथरी दोनो के लिए साग बहुत उत्तम माने गये है।



गाजर

गाजर में पायरोफॉस्फेट और पादप अम्ल पाए जाते हैं जो पथरी बनने की प्रक्रिया को रोकते हैं। गाजर में पाया जाने वाला केरोटिन पदार्थ मूत्र संस्थान की आंतरिक दीवारों को टूटने-फूटने से बचाता है।



नींबू

इसके अलावा नींबू का रस एवं जैतून का तेल मिलकर तैयार किया गया मिश्रण गुर्दे की पथरी को दूर करने में बहुत ही कारगर साबित होता है। 60 मिली लीटर नींबू के रस में उतनी ही मात्रा में जैतून का तेल मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। इनके मिश्रण का सेवन करने के बाद भरपूर मात्रा में पानी पीते रहें।

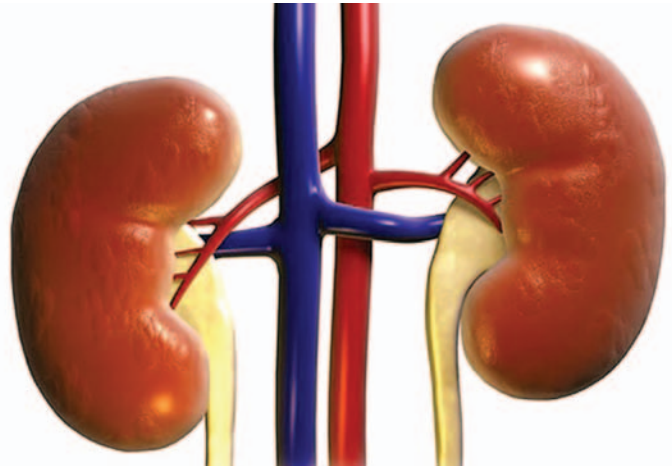


जीरे

जीरे को मिश्री की चासनी अथवा शहद के साथ लेने पर पथरी घुलकर पेशाब के साथ निकल जाती है। इसके अलावा तुलसी के बीज का हिमजीरा दानेदार शक्कर व दूध के साथ लेने से मूत्र पिंड में फंसी पथरी निकल जाती है।

किडनी की पथरी गलाने वाली नई दवा

अगर आप गुर्दे की पथरी के दर्द से परेशान हैं तो आप के लिए एक अच्छी खबर है। एक नए अध्ययन के मुताबिक ल्यूकेमिया और मिर्गी के लिए स्वीकृत दवाओं की एक श्रेणी, गुर्दे की पथरी के लिए भी प्रभावी हो सकती है। ये दवाएं स्टोन डिसेटाइलेज इनहिबिटर्स या एचडीएसी इनहिबिटर्स हैं।



शोधकर्ताओं ने पाया कि इन दवाओं में से दो दवाएं- वोरिनोस्टेट और ट्रिचोस्टेटिन ए, मूत्र में कैल्शियम और मैग्नीशियम की मात्रा कम करती हैं। कैल्शियम और मैग्नीशियम दोनों ही गुर्दे की पथरी के मुख्य घटक हैं।

वाशिंगटन विश्वविद्यालय के सेंट लुईस स्थित स्कूल ऑफ मेडिसिन में मेडिसिन साइंस के सहायक प्रोफेसर ने बताया, 'हमें उम्मीद है कि दवाओं की इस श्रेणी से गुर्दे की पथरी गलाई जा

सकती है, क्योंकि यह कैल्शियम और मैग्नीशियम कम करने में प्रभावी है और गुर्दे की कोशिकाओं के लिए विशेष है।'

शोधकर्ताओं ने एक चूहे पर ल्यूकेमिया में प्रयोग की जाने वाली दवा का प्रयोग किया और बिना किसी दुष्प्रभाव के इसके आश्चर्यजनक प्रभाव देखे। कुछ लोगों में आनुवांशिक तौर पर गुर्दे की पथरी की समस्या होती है और उनके मूत्र में स्वाभाविक तौर पर कैल्शियम ज्यादा होता है।

आमतौर पर डॉक्टर शरीर से पथरी निकालने के

लिए ज्यादा पानी पीने की सलाह देते हैं। लेकिन चूहे पर किए गए इस नए अध्ययन में देखा कि वोरिनोस्टेट की छोटी सी खुराक ने मूत्र में 50 फीसदी तक कैल्शियम और 40 फीसदी तक मैग्नीशियम कम कर दिया।

ट्रिचोस्टेटिन के लिए भी ऐसे ही परिणाम देखे गए। शोधकर्ताओं के अनुसार 'अब हम गुर्दे की पथरी के मरीजों पर इन दवाओं का टेस्ट करना चाहते हैं।' यह शोध 'जर्नल ऑफ द अमेरिका सोसाइटी ऑफ निफ्रोलॉजी' में ऑनलाइन प्रकाशित किया गया।

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

किडनी/यूरेटर की पथरी होम्योपैथिक इलाज से पेशाब के रास्ते बाहर

मैं राधा बाई सोनगरा (स्वास्थ्य विभाग में आया के पद पर कार्यरत) मुझे किडनी में बहुत बड़ी (11x6 mm) पथरी थी, जिसको सभी डॉक्टरों ने ऑपरेशन के लिए बोला था, हम लोग बहुत परेशान थे। मैंने दि. 01/07/2013 को डॉक्टर द्विवेदी जी को दिखाया मात्र 3 सप्ताह की होम्योपैथिक दवा से इतनी बड़ी पथरी

(11x6 mm) निकल गई, जिसके लिए सभी सर्जन डॉक्टरों ने ऑपरेशन को बोला था, होम्योपैथिक दवा के पहले और दवा के बाद की दोनों सोनोग्राफी हमारे पास रखी है। धन्यवाद डॉ. द्विवेदीजी, धन्यवाद होम्योपैथी।

श्रीमती राधा बाई सोनगरा
देपालपुर



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.homeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

किडनी की पथरी

रामबाण दवा कुल्थी

गुर्दे से जुड़ी कई समस्याएं हैं, मसलन गुर्दे में दर्द, मूत्र में जलन या मूत्र का अधिक या कम आना आदि। इन्हीं समस्याओं में से एक समस्या, जिसके पीड़ितों की संख्या लगातार बढ़ रही है, वह है किडनी में पथरी।

आ युर्वेद व घरेलू चिकित्सा में किडनी की पथरी में कुल्थी को फायदेमंद माना गया है। गुणों की दृष्टि से कुल्थी पथरी एवं शर्करानाशक है। वात एवं कफ का शमन करती है और शरीर में उसका संचय रोकती है। कुल्थी में पथरी का भेदन तथा मूत्रल दोनों गुण होने से यह पथरी बनने की प्रवृत्ति और पुनरावृत्ति रोकती है। इसके अतिरिक्त यह यकृत व प्लीहा के दोष में लाभदायक है। मोटापा भी दूर होता है।

युं करें इस्तेमाल

250 ग्राम कुल्थी कंकड़-पत्थर निकाल कर साफ कर लें। रात में तीन लिटर पानी में भिगो दें। सवेरे भीगी हुई कुल्थी उसी पानी सहित धीमी आग पर चार घंटे पकाएं। जब एक लिटर पानी रह जाए (जो काले चनों के सूप की तरह होता है) तब नीचे उतार लें। फिर तीस ग्राम से पचास ग्राम (पाचन शक्ति के अनुसार) देशी घी का उसमें छोंक लगाएं। छोंक में थोड़ा-सा सेंधा नमक, काली मिर्च, जीरा, हल्दी डाल सकते हैं। पथरीनाशक औषधि तैयार है।

प्रयोग विधि-दिन में कम-से-कम एक बार दोपहर के भोजन के स्थान पर यह सारा सूप पी जाएं। 250 ग्राम पानी अवश्य पिएं। एक-दो सप्ताह में गुर्दे तथा मूत्राशय की पथरी गल कर बिना ऑपरेशन के बाहर आ जाती है, लगातार सेवन करते रहना राहत देता है।

- यदि भोजन के बिना कोई व्यक्ति रह न सके तो सूप के साथ एकाध रोटी लेने में कोई हानि नहीं है।
- गुर्दे में सूजन की स्थिति में जितना पानी पी सकें, पीने से दस दिन में गुर्दे का प्रदाह ठीक होता है।
- यह कमर-दर्द की भी रामबाण दवा है। कुल्थी की दाल साधारण दालों की तरह पका कर रोटी के साथ प्रतिदिन खाने से भी पथरी पेशाब के रास्ते टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाती है। यह दाल मज्जा (हड्डियों के अंदर की चिकनाई) बढ़ाने वाली है।



पथरी में ये खाएं

कुल्थी के अलावा खीरा, तरबूज के बीज, खरबूजे के बीज, चौलाई का साग, मूली, आंवला, अनन्नास, बथुआ, जौ, मूंग की दाल, गोखरू आदि खाएं। कुल्थी के सेवन के साथ दिन में 6 से 8 गिलास सादा पानी पीना, खासकर गुर्दे की बीमारियों में बहुत हितकारी सिद्ध होता है।

ये न खाएं

पालक, टमाटर, बैंगन, चावल, उड़द, लेसदार पदार्थ, सूखे मेवे, चॉकलेट, चाय, मद्यपान, मांसाहार आदि। मूत्र को रोकना नहीं चाहिए। लगातार एक घंटे से अधिक एक आसन पर न बैठें।

कुल्थी का पानी भी लाभदायक

कुल्थी का पानी विधिवत लेने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी निकल जाती है और नयी पथरी बनना भी रुक जाता है। किसी साफ सूखे, मुलायम कपड़े से कुल्थी के दानों को साफ कर लें। किसी पॉलीथिन की थैली में डाल कर किसी टिन में या कांच के मर्तबान में सुरक्षित रख लें।

कुल्थी का पानी बनाने की विधि- किसी कांच के गिलास में 250 ग्राम पानी में 20 ग्राम कुल्थी डाल कर ढक कर रात भर भीगने दें। प्रातः-इस पानी को अच्छी तरह मिला कर खाली पेट पी लें। फिर उतना ही नया पानी उसी कुल्थी के गिलास में और डाल दें, जिसे दोपहर में पी लें। दोपहर में कुल्थी का पानी पीने के बाद पुनः उतना ही नया पानी शाम को पीने के लिए डाल दें।

इस प्रकार रात में भिगोई गई कुल्थी का पानी अगले दिन तीन बार सुबह, दोपहर, शाम पीने के बाद उन कुल्थी के दानों को फेंक दें और अगले दिन यही प्रक्रिया अपनाएं। महीने भर इस तरह पानी पीने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी धीरे-धीरे गल कर निकल जाती है।

सहायक उपचार

कुल्थी के पानी के साथ हिमालय ड्रग कंपनी की सिस्टोन की दो गोलीयां दिन में 2-3 बार प्रतिदिन लेने से शीघ्र लाभ होता है। कुछ समय तक नियमित सेवन करने से पथरी टूट-टूट कर बाहर निकल जाती है। यह मूत्रमार्ग में पथरी, मूत्र में क्रिस्टल आना, मूत्र में जलन आदि में दी जाती है।

गर्मी के दिनों में पथरी का खतरा बढ़ जाता है और इस बीमारी से बचना है तो दिन में कम से कम तीन लीटर पानी पिएं।

पथरी से बचना है? खूब पिएं पानी

गर्मी का मौसम शुरू होते ही पथरी (स्टोन) के मरीजों की संख्या बढ़ने लगती है। इसकी वजह शरीर में पानी की कमी है। पथरी की बीमारी से बचना है तो पूरी गर्मी शरीर में पानी की मात्रा बनाये रखें। दिन में कम से कम तीन लीटर पानी पियें।

शरीर में पानी की कमी होने से गुर्दे में पानी कम छनता है। पानी कम छनने से शरीर में मौजूद कैल्शियम, यूरिक एसिड और दूसरे पथरी बनाने वाले तत्व गुर्दे में फंस जाते हैं, जो बाद में धीरे-धीरे पथरी की शक्ल ले लेते हैं।

इसके लिए जरूरी है कि गर्मी भर अपने शरीर में पानी की मात्रा कम न होने दें। इससे गुर्दे स्वस्थ रहेंगे। शरीर में कई प्रकार की पथरियां बनती हैं। इनमें कैल्शियम फास्फेट की पथरी, कैल्शियम आक्जिलेट की पथरी, यूरिक एसिड की पथरी, सिस्टीन की पथरी और ट्रिपल फास्फेट की पथरी आदि हैं।

इनका कम करें सेवन

सब्जियों में टमाटर, पालक और चौलाई में आक्जिलेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इससे मूत्राशय में पथरी बनती है। फूलगोभी, बैंगन, मशरूम और सीताफल में यूरिक एसिड और प्यूरान तत्व होते हैं। ये भी पथरी के लिए जिम्मेदार हैं।

मांसाहारी भोजन

जैसे मांस, मछली और अंडे में यूरिक एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। काजू, चॉकलेट, कोको, चाय और कॉफी में आक्जिलेट की मात्रा ज्यादा होती है। इन सभी की अधिकता से पथरी भी बनती है।

बचाव

रोजाना कम से कम तीन लीटर तक पानी पियें। नमक का सेवन कम करें। नमक कैल्शियम के साथ क्रिया कर स्टोन बनाता है। संतरे और नींबू के रस का सेवन करें। यह शरीर में पीएच की मात्रा बढ़ाते हैं, इनसे पथरी नहीं बनती। अगर गर्म जगहों पर काम करते हैं तो पानी की मात्रा और ज्यादा कर दें क्योंकि शरीर में मौजूद पानी पसीने के रूप में बाहर निकलता रहता है।

रेड मीट जैसे बकरे, भैंसे और सूअर के मांस का सेवन न करें। इनमें यूरिक एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। यूरिक एसिड से भी पथरी बनती है। चालीस साल से अधिक उम्र होने पर साल में एक



बार किडनी फंक्शन टेस्ट करायें।

पथरी का इलाज दवा और ऑपरेशन, दोनों विधियों से किया जाता है। इलाज पथरी के आकार और स्थिति पर निर्भर करता है। अगर पथरी का आकार 115 सेमी तक है और वह यूरेटर या किडनी में है तो इसका लिथोट्रिप्सी विधि से इलाज किया जाता है। इसमें लेजर से पथरी तोड़ दी जाती है और चीरफाड़ नहीं करनी पड़ती। मरीज को भर्ती होने की जरूरत नहीं पड़ती।

अगर पथरी का आकार डेढ़ सेमी से बड़ा है तो उसको दूरबीन विधि से ऑपरेशन करके निकाल लिया जाता है, जिसे पीसीएनएल (परक्यूटेनियस नेफ्रो लिथाटमी) विधि कहते हैं। पेशाब की थैली में पथरी है तो उसे लिंग के रास्ते दूरबीन डालकर

ऑपरेशन किया जाता है। इसमें भी चीर-फाड़ नहीं करनी पड़ती। इस विधि को यूआरएसएल (यूरिट्रो रिनोस्कोपिक लिथोट्रिप्सी) विधि कहते हैं।

इनका करें सेवन

नारियल के पानी और बादाम में पोटेशियम और मैग्नीशियम की मात्रा ज्यादा होती है। यह पथरी बनने से रोकता है। सब्जियों में गाजर और केला खनिजों से भरपूर होता है। नींबू में साइट्रिक होता है, जो कैल्शियम और आक्जिलेट को गुर्दे में इकट्ठा होने से रोकता है। अनन्नास में एंजाइम होते हैं जो फाइब्रिन का विखंडन करते हैं। यह पित्त की थैली में पथरी बनने से रोकता है। जौ और जई में फाइबर होते हैं। यह भी पथरी बनने से रोकते हैं।

एक मुट्ठी मूंगफली निकाल देगी आपकी पथरी

सर्दियों के मौसम में मूंगफली खाने का मजा ही अलग होता है। ठंडी हवा के बीच दोस्तों के साथ मूंगफली एक अच्छा टाइमपास है। मूंगफली केवल मुंह का जायका ही नहीं बढ़ाती है, बल्कि यह आपकी सेहत के लिए भी फायदेमंद है। यह बात कई रिसर्च से भी साबित हो चुकी है।



बढ़ता वजन करें कम

मूंगफली में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए खाने से पहले मूंगफली खाने से पेट भरा हुआ रहा है और आप कम खाना खाते हैं। इससे खूब एनर्जी मिलती है और मेटाबॉलिक रेट भी बढ़ती है।

बालों का झड़ना

मूंगफली में पाया जाने वाला विटामिन सी बॉडी में कोलेजन बनाता है, जो टिश्यूज को बालों में एक साथ रखता है। यह गंजेपन की समस्या और बालों के झड़ने की समस्या से निजात दिलाती है।

याददाश्त

विटामिन बी से भरपूर मूंगफली याददाश्त तेज करने का भी काम करती है। इससे दिमाग तेज होता है और मैमोरी बढ़ती है।

तनाव

दिमाग में सेरोटोनिन स्त्राव की कमी के चलते तनाव की समस्या पैदा होने लगती है। मूंगफली में ट्राइपटोफन पाया जाता है जो सेरोटोनिन को रिलीज करने में मदद करता है। जिससे तनाव दूर होता है।

दिल की बीमारियां

आधुनिक लाइफस्टाइल, अनहेल्दी खाने और तनाव के चलते लोगों में दिल संबंधी बीमारियां घर करने लगी हैं। मूंगफली आपके दिल के लिए एक अच्छी दवा है। रोजाना एक मुट्ठी मूंगफली खाने से दिल की बीमारियां दूर रहती हैं।

पथरी

एक रिसर्च के मुताबिक हर हफ्ते एक मुट्ठी मूंगफली खाने से पथरी की जोखिम 25 फीसदी कम हो जाती है। यह अध्ययन 80,000 महिलाओं पर किया गया था।

कैंसर

मूंगफली शरीर में ट्यूमर बनने से रोकती है। इससे कैंसर जैसी बड़ी बीमारी की जोखिम भी कम हो जाती है।

प्रेगनेंट महिलाओं के लिए

प्रेगनेंट महिलाओं को अक्सर यह समस्या रहती है कि इस दौरान वे क्या खाएं। प्रेगनेंसी के दौरान मूंगफली खाने से होने वाले बच्चों में एलर्जिक बीमारियां मसलन अस्थमा आदि की जोखिम कम होती है।

ब्लड प्रेशर

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रीशन के अध्ययन के मुताबिक मूंगफली सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। अध्ययन से निष्कर्ष निकला कि रोजाना मूंगफली खाने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल कम होता है।



Reg. No. 3883

COMFORT DENTAL CLINIC

Dr. Arti Chouhan
(BDS)

हमारी विशेषताएं :

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

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

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

E-mail : artichouhan510@gmail.com

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

M. 8109632795

चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

- डायबिटीज
- 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, पाईलस, फिशर, फिश्चुला, ऑपेरेटिव की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी
क्लीनिक: 11-सी. प्रिन्स लाज (राम-रंगीत) (अदलैक्ट) के फ्ल, इन्दौर (राम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email: drapoorvshri@gmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

डॉ. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई

जुन्टो-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, बाम्बे
बाम्बे 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 मलिनक 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, DMS (Bombay), mCSEP, mASCP, mRBM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैंड)
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 माहवाही (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल

यहां पर भी उपलब्ध :- उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर

डॉ. दीपिका वर्मा वर्मा हॉस्पिटल

एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
स्पाइलिट: फिटल मेडिसिन एवं हार्मोनिक इमेजेरी
मो. 9713774869 परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर
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 (सरवाइकल स्पाइनडिलीसिस), 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 थैरपी
- 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 जगत 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
(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

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

Smile Dental Clinics

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

विशेषताएं - दांतों के कवचों एवं पीलापन को हटाना स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वाइत स्फोट करना, मुंह की बंदव, 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.
क्लीनिक: 22, एम.आर. -4 नरीमन पाइन्ट रोड, महालक्ष्मी नगर, इन्दौर
समय: सुबह 10 से 1 बजे शाम 5.30 से 8.30 बजे
singh530@gmail.com

9752089859

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में प्रथम हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुप्त दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार विश्व का हर कोना आधुनिक होम्योपैथी पर विश्वास 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

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

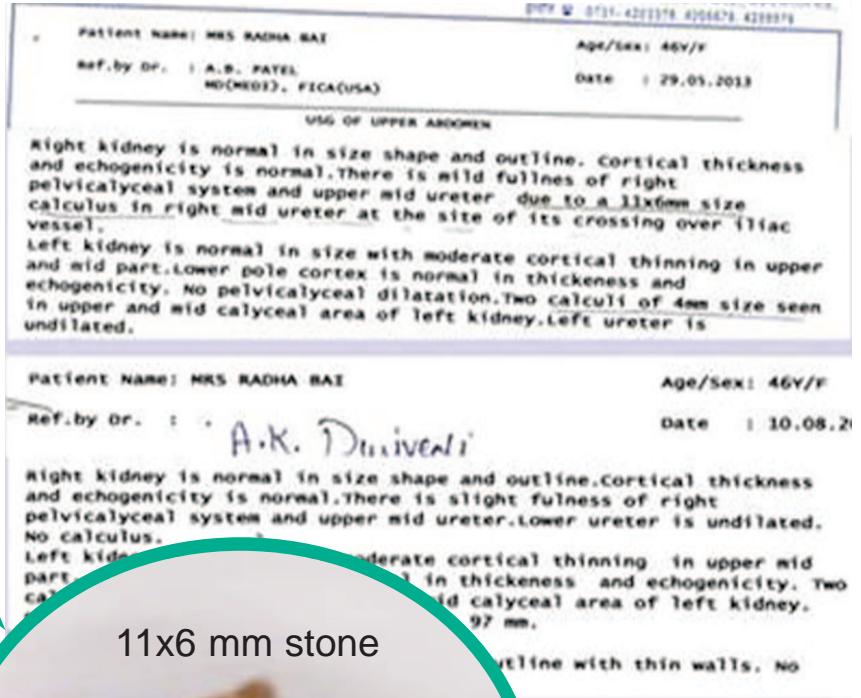
Vasan Eye Care Hospital

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

डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार उनके पास मरीज तब आता है जब वह पथरी निकालने के सकल प्रयास जैसे आपरेशन, लेजर, लिथोट्रिप्सी तथा देशी प्रयास भी आजमा चुका होता है। कई मरीज तो तब आते हैं जब पथरी के कारण एक किडनी का आपरेशन हो चुका होता है और दूसरी किडनी में पुनः पथरी बन चुकी होती है। डॉ. द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथी ही एक मात्र ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जो पथरी को शरीर में बार-बार बनने से रोक सकती है। उनके पास आने वाले मरीजों में छोटे बच्चों उम्र लगभग 3-5 साल से लेकर बुजुर्ग लगभग 65-70 साल



गुर्दे की पथरी का होम्योपैथी प्रहरी



11x6 mm stone

के मरीज अपनी पथरी की बिमारी लेकर आते हैं। जिनकी सोनोग्राफी रिपोर्ट में पथरी का आकार लगभग 5 एमएम से लेकर 45-50 एमएम तक भी देखी गई है। परन्तु जब पथरी का आकार 8 या 10 से ज्यादा हो जाता है तो दवाइयों से निकलना थोड़ा मुश्किल हो जाता है।

डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि उनके द्वारा दी जाने वाली दवाइयों से कई मरीजों की 2-3 एमएम की पथरी 2-3 दिन में ही निकल गई तथा एक महिला मरीज जिसको 11 एमएम की पथरी थी मात्र 21 दिन की होम्योपैथी दवा लेने से मूत्र मार्ग से निकल

गई। 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।

पथरी कई प्रकार की हो सकती है-
कैल्शियम ओक्सलेट
यूरिक एसिड और यूरेट स्टोन
सिस्टिन स्टोन
फास्फेट स्टोन
मिक्स्ड स्टोन इत्यादि
अलग-अलग प्रकार में अलग-अलग होम्योपैथिक दवाइयां निर्देशित हैं।

मरीज के लक्षण, पथरी के आकार तथा सोनोग्राफी रिपोर्ट के आधार पर यदि कुछ समय तक होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन किया जाए तो पथरी निकल भी जाएगी और उसका बार-बार शरीर में बनना भी बंद हो सकेगा।

फरवरी
प्रोस्टेट कैंसर
विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

पित्ताशय में पथरी की समस्या एवं निदान

हम सभी ये जानते हैं कि लीवर में बनने वाला पित्त (बाइल) एक नली द्वारा छोटी आंत में उतरता है एवं पाचन क्रिया में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस पित्त के द्वारा मुख्यतः वसा (फेट) का पाचन होता है। इस पित्त नली (बाइल डक्ट सी.बी.डी.) के पास एक छोटा सा अंग जुड़ा रहता है जिसे पित्ताशय या गॉल ब्लेडर कहते हैं। जब भी पित्त में वसा की मात्रा अधिक होती है, तो पित्ताशय में पथरी बनना शुरू हो जाता है। यह एक पेचीदा रसायनिक प्रक्रिया है। पित्ताशय की पथरियां मुख्यतः दो प्रकार की होती हैं।

कोलेस्ट्रॉल से बनी पथरी :- जैसा कि ऊपर आपने पढ़ा कि पथरी मुख्यतः वसा की अधिक मात्रा पित्त में होने के कारण बनती है, जिनके शरीर में चर्बी ज्यादा होती है, उनमें पथरी बनने की संभावना अधिक रहती है। यह कोलेस्ट्रॉल से निर्मित होती है।

कैल्शियम व बिलिरुबिन से बनी पथरी :- यह पथरी पित्त में पाए पित्त नमक (बाइल साल्ट) से बनती है। यह कोलेस्ट्रॉल पथरी की अपेक्षा कम पाई जाती है, एवं यह पथरी खून की विकारों एवं बीमारियों में पाई जाती है।

पित्ताशय की पथरी से आपको क्या तकलीफें हो सकती हैं:-

पेट में असहनीय दर्द होना : पित्ताशय की पथरी पित्ताशय के मुंह में फंसने के कारण,



पित्ताशय में गंभीर रियेक्शन होता है, जिससे पेट में असहनीय दर्द होता है इसके साथ ही बुखार आना एवं पीलिया होना अक्सर पाया जाता है। इस स्थिति में मरीज को तुरंत भर्ती करके एवं जरूरी दवाइयां देकर ऑपरेशन के लिए एडमिड किया जाता है।

अपच और घबहरात होना : कई बार पित्ताशय में पथरियां बिना किसी रियेक्शन के पड़ी रहती हैं। इस स्थिति में मरीज को एसिडिटी, घबहरात या अपच जैसी तकलीफ महसूस होती है।

रह रहकर पेट ऊपर दाहिने तरफ दर्द होना यह तकलीफ यह दर्शाती है कि पित्ताशय में रूक-रूक कर पथरी द्वारा रियेक्शन होता रहता है। इसे क्रोनिक कोलियोसिस्टिस कहते हैं।

उपरोक्त सभी समस्याओं को समाधान दूरबीन पद्धति द्वारा पित्ताशय निकालना है। इस ऑपरेशन को लेप्रोस्कोपिक कालीस्सिस्टेक टॉमी कहते हैं।

पित्ताशय की पथरी से संबंधित जांचे सोनोग्राफी: सोनोग्राफी एक आसान टेस्ट है। यह ज्यादा महंगा नहीं है और हर जगह उपलब्ध है। पेट ददे के मरीजों के लिए यह टेस्ट एक वरदान साबित हुआ है।

सी.टी. स्कैन : यह जांच एक एडवांस जांच है जिसमें पेट के सभी अंगों का अध्ययन किया जा सकता है। यह जांच पित्ताशय की अन्य बीमारियों जैसे कैंसर के बारे में अच्छी जानकारी देती है।

पित्ताशय का दूरबीन पद्धति से ऑपरेशन : इस ऑपरेशन से पेट पर 3 एम.एम. के चार छेद किए जाते हैं। इस ऑपरेशन में इन चार छिद्रों से ही पित्ताशय को निकाल दिया जाता है।

ऑपरेशन के बाद सामान्यतः एक दिन में ही मरीज को छुट्टी दे दी जाती है। ऑपरेशन के बाद बेड रेस्ट जरूरी नहीं है एवं मरीज को छुट्टी दे दी जाती है।

मरीज अपना सामान्य कार्य तकरीबन 5 दिनों बाद शुरू कर सकता है। पित्ताशय निकाल देने से शरीर में कोई भी बदलाव या हानि नहीं होती। जीवन बेहतर एवं सामान्य रूप से चलता रहता है।



डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
सेंटर फॉर ओबेसिटी सर्जरी
9826056237
Email : drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

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)
निः संतान दम्पति के लिए विशेष पारामर्श एवं निदान
अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज | बिना दर्द के डिलेवरी
दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के मुँह के छालों की जांच (कॉल्पोस्कोपी)
महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल परेशानियां
सफेद पानी एवं पेटु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)
9752573474
क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गौता भवन रोड, इन्दौर

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम. बी. बी. एस, डी. एन. बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)
विशेषता :- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी
क्लिनिक : एम. ड्रैड - 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर
फोन : 0731-2521133 E-mail : drakeshdhupia21@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, रेस्कॉर्स 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)
बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB
विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।
क्लीनिक :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)
(3) मेडिक्योर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)
9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो **संकेत एवं सूत्र** को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। **संकेत एवं सूत्र** आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।
9826042287
9424083040
ई-मेल - drakindore@gmail.com
संपादक

ATS Mob:- 9329799954
Accren Technology Services
(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)
Address:- II-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
atrn2@yahoo.com

Please Contact for Advertisement: Piyush Purohit 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

समय के परिवर्तन के साथ-साथ जहां महिलाओं के रहन-सहन में एवं विचारों में परिवर्तन आया है, वही खुद के स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का विकास यानि हेल्थ अवेयरनेस भी आई है।

सृष्टि के निर्माण के साथ ही नारी सौन्दर्य को इश्वर की सर्वोत्तम कृतियों में से एक माना गया है। गृहस्थी की जिम्मेदारियों व समय की मांग को देखते हुए स्त्रियों ने जागरूकता तो अपनाई है, किन्तु कई बार सही मार्गदर्शन के अभाव में स्तन व उससे संबंधित बीमारियों व निदान के उपायों की अवहेलना भी की है।

नारी वक्ष केवल सौन्दर्य का ही प्रतीक नहीं है बल्कि मां होने के गौरव भी उसने नारी को दिखाया है। स्तन व उससे जुड़ी बीमारियों के प्रति परेशान होने शर्मिन्दा होने व डरने की बजाय अगर आप उसके प्रति जागरूक हो जावे - जैसे कि आप अपने पूरे शरीर के प्रति है, तो उससे संबंधित रोगों को लाइलाज होने से पहले रोकथाम कर सकते हैं।

स्तनों की जांच के लिए नहाते समय या कपड़े बदलते समय उसमें होने वाले किसी भी परिवर्तन को देखा या महसूस किया जा सकता है, जिसे आप 10-15 दिन के अंतर से कर सकते हैं।

आपको किन परिवर्तनों को देखना है -

लक्षण

- बाहरी आकार, या दोनों हाथ उपर करने पर किसी गठान का उभर आना ।
- स्तन की चमड़ी का अंदर की तरफ खींच जाना या उसका आकार संतरे के छिलके की तरह खुरदरा होना ।

अहसास

छूने पर गठान का महसूस होना या निप्पल के पास किसी गठान का उभरना या दर्द होना ।

रिसाव

दूध के अलावा निप्पल से होने वाल डिस्चार्ज जो ब्लड भी हो सकता है, पस हो सकता है, सफेद पानी सा रिसाव भी हो सकता है। उस पर पपड़ी जमी हो सकती है या एकजमा जैसा भी हो सकता है।

अब क्या करना चाहिए अगर आपने कोई परिवर्तन नोट किया है तो डॉक्टर की सहायता लें।

पहले एक समय था जब महिला शल्य चिकित्सक नहीं होने की वजह से या तो बीमारी को छुपा लिया जाता था या फिर गायनकोलाजिस्ट को दिखाया जाता था, परन्तु अब महिला सर्जन डॉक्टर उपलब्ध है। स्तन में होने वाली हर गांठ कैंसर नहीं होती है यह बात जितनी महत्वपूर्ण उतना ही उसका बायोप्सी से कनफर्म करना होता है।

ब्रेस्ट कैंसर से संबंधित कुछ तथ्य है जो मैं आपके साथ बांटना चाहती हूँ- जैसे

यह पुरुषों में भी होता है पर उसका अनुपात 100 में 1 प्रतिशत है।

महिलाओं में होने वाला यह सबसे कॉमन

स्तन की हर गठान कैंसर नहीं



कैंसर है।

अमेरिका में इसका इनसीडेन्स सबसे ज्यादा है।

40 वर्ष से 60 वर्ष के बीच 100 में से 16 प्रतिशत महिलाओं को स्तन से संभावित कुछ न कुछ बीमारी होती है जिसमें 40 प्रतिशत महिलाएं स्तन में गठान से पीड़ित होती हैं।

40 वर्ष के ऊपर की महिला अगर स्तन में गठान के साथ आती है तो उसको पूरी तरह से जांच करवाना चाहिए।

कैंसर क्या है

असामान्य तरीके से स्तन में कोशिकाओं के बढ़ने से होने वाली गठान या परिवर्तन कैंसर हो सकता है। इसका कोई ठोस सबूत नहीं है पर हां बहुत सारे कारण जरूर हैं जो इसके होने को खतरे को बढ़ा देते हैं। जैसे

- बढ़ती उम्र के साथ इसकी रिस्क भी बढ़ती है।
- परिवार में कोई स्तर कैंसर या अन्य कैंसर से पीड़ित है।
- अगर उसको माहवारी जल्दी शुरू हुई है और बंद देरी से हुई है तो ऐसी महिलाओं में इसका खतरा बढ़ जाता है।
- मोटापा होना हेवी ब्रेस्ट होने से भी रिस्क बढ़ती है।
- ब्रेस्ट फिडिंग ना करवाना ये भी कारण हो सकता है।
- फेमेली प्लानिंग के लिए ली जाने वाली हार्मोन की गोलिएयां ओरल पिल्स कान्ट्रेस्पिटिव पिल्स।
- पुरुषों से बराबरी और आधुनिकता के चलते आज कल महिलाओं में शराब के सेवन का

चलन बढ़ गया है यह भी एक रिस्क फेक्टर है। नियमित व्यायाम से कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है -

इसलिए यदि स्तन में गठान है या चमड़ी में बदलाव आया है या निप्पल से कुछ तरल पदार्थ निकल रहा है तो उसको अनदेखा न कर तुरंत चिकित्सक की सलाह लेना जरूरी है।

कैंसर रोगी की कन्फर्मेशन हम ब्रेस्ट क्लीनिसियन की मदद से सोनोगेमा, मेमोग्राफी बायोप्सी से कर सकते हैं।

कुछ स्तन की बीमारियों जो कैंसर तो नहीं होती पर कैंसर की रिस्क को बढ़ा देती है अतः उस पर भी ध्यान देना आवश्यक है।

स्तर कैंसर कई तरह के होते हैं और उसके फैलाव और बचाव के कारण भी कैंसर के टाइप पर निर्भर करता है। अगर लो सीवियरिटी का रहेगा तो धीरे-धीरे बढ़ेगा और ट्रीटमेंट के बाद उसका परिणाम भी अच्छा होगा। इसके अलावा कैंसर की स्टेज पर भी इसका इलाज और आगे का परिणाम निर्भर करता है। ये दोनों ही बातें बायोप्सी से कन्फर्म होती हैं। कुछ हार्मोन के मार्क्स भी होते हैं जो इसके आने वाले परिणाम को बताते हैं। इलाज के लिए सर्जरी, कीमोथैरेपी एवं रेडियोथैरेपी तीनों का ही महत्वपूर्ण रोल होता है। अतः स्तन में पायी जाने वाली हर गठान कैंसर नहीं होती है और स्तन कैंसर का इलाज संभव है।



डॉ. वंदना बंसल

M.S., F.A.I.S., FIAGES

Consultant Surgeon

Breast Clinician

Laparoscopic & General Surgery

सात जन्मों तक निभाएं सात वचन

शादी के सात फेरे और सात वचन जो निभाता है उसका जीवन कभी दुखमय हो ही नहीं सकता है आइये जानते हैं ये सात वचन क्या हैं वैवाहिक जीवन हमारे वैदिक संस्कृति के अनुसार जीवन के सोलह संस्कारों में से एक महत्वपूर्ण संस्कार हैं। विवाह संस्कार जिसके बिना मानव जीवन पूर्ण नहीं हो सकता।

विवाह अर्थ

विवाह = वि + वाह, अतः इसका शाब्दिक अर्थ है - विशेष रूप से (उत्तरदायित्व का) वहन करना। पाणिग्रहण संस्कार को सामान्य रूप से हिंदू विवाह के नाम से जाना जाता है। अन्य धर्मों में विवाह पति और पत्नी के बीच एक प्रकार का करार होता है जिसे कि विशेष परिस्थितियों में तोड़ा भी जा सकता है, परंतु हिंदू विवाह पति और पत्नी के बीच जन्म-जन्मांतरों का सम्बंध होता है जिसे किसी भी परिस्थिति में नहीं तोड़ा जा सकता।

अग्नि के सात फेरे लेकर और ध्रुव तारा को साक्षी मान कर दो तन, मन तथा आत्मा एक पवित्र बंधन में बंध जाते हैं।

वैवाहिक जीवन सुखी रहे

हिंदू विवाह में पति और पत्नी के बीच शारीरिक सम्बंध से अधिक आत्मिक सम्बंध होता है और इस सम्बंध को अत्यंत पवित्र माना गया है। हमारे सनातन धर्म के अनुसार सात फेरों के बाद ही शादी की रस्म पूर्ण होती है। यह सात फेरे ही पति-पत्नी के रिश्ते को सात जन्मों तक बांधते हैं। हिंदू विवाह संस्कार के अंतर्गत वर-वधू अग्नि को साक्षी मानकर इसके चारों ओर घूमकर पति-पत्नी के रूप में एक साथ सुख से जीवन बिताने के लिए प्रण करते हैं और इसी प्रक्रिया में दोनों सात फेरे लेते हैं, हर फेरे का एक वचन होता है, जिसे पति-पत्नी जीवनभर साथ निभाने का वादा करते हैं।



सात फेरों के सात वचन

विवाह के बाद कन्या वर के वाम अंग में बैठने से पूर्व उससे सात वचन लेती है। कन्या द्वारा वर से लिए जाने वाले सात वचन इस प्रकार हैं।

प्रथम वचन

तीर्थत्रतोद्यापन यज्ञकर्म मया सहैव प्रियवयं कुर्यात्; वामांगमायामि तदा त्वदीयं ब्रवीति वाक्यं प्रथमं कुमारी !!

(यहाँ कन्या वर से कहती है कि यदि आप कभी तीर्थयात्रा को जाओ तो मुझे भी अपने संग लेकर जाना। कोई व्रत-उपवास अथवा अन्य धर्म कार्य आप करें तो आज की भाँति ही मुझे अपने वाम भाग में अवश्य स्थान दें। यदि आप इसे स्वीकार करते हैं तो मैं आपके वामांग में आना स्वीकार करती हूँ।)

किसी भी प्रकार के धार्मिक कृत्यों की पूर्णता हेतु पति के साथ पत्नी का होना अनिवार्य माना गया है। जिस धर्मानुष्ठान को पति-पत्नि मिल कर करते हैं, वही सुखद फलदायक होता है। पति द्वारा इस वचन के माध्यम से धार्मिक कार्यों में पत्नी की सहभागिता, उसके महत्व को स्पष्ट किया गया है।

द्वितीय वचन

पुज्यौ यथा स्वौ पितरौ ममापि तथेशभक्तो निजकर्म

कुर्यात्; वामांगमायामि तदा त्वदीयं ब्रवीति कन्या वचनं द्वितीयम् !!

(कन्या वर से दूसरा वचन मांगती है कि जिस प्रकार आप अपने माता-पिता का सम्मान करते हैं, उसी प्रकार मेरे माता-पिता का भी सम्मान करें तथा कुटुम्ब की मर्यादा के अनुसार धर्मानुष्ठान करते हुए ईश्वर भक्त बने रहें तो मैं आपके वामांग में आना स्वीकार करती हूँ।)

यहाँ इस वचन के द्वारा कन्या की दूरदृष्टि का आभास होता है। आज समय और लोगों की सोच कुछ इस प्रकार की हो चुकी है कि अमूमन देखने को मिलता है--गृहस्थ में किसी

भी प्रकार के आपसी वाद-विवाद की स्थिति उत्पन्न होने पर पति अपनी पत्नी के परिवार से या तो सम्बंध कम कर देता है अथवा समाप्त कर देता है। उपरोक्त वचन को ध्यान में रखते हुए वर को अपने ससुराल पक्ष के साथ सदव्यवहार के लिए अवश्य विचार करना चाहिए।

तृतीय वचन

जीवनम अवस्थात्रये मम पालनां कुर्यात्, वामांगंयामि तदा त्वदीयं ब्रवीति कन्या वचनं तृतीयं !!

(तीसरे वचन में कन्या कहती है कि आप मुझे ये वचन दें कि आप जीवन की तीनों अवस्थाओं (युवावस्था, प्रौढावस्था, वृद्धावस्था) में मेरा पालन करते रहेंगे, तो ही मैं आपके वामांग में आने को तैयार हूँ।)

चतुर्थ वचन

कुटुम्बसंपालनसर्वकार्यं कर्तुं प्रतिज्ञां यदि कातं

कुर्यात्; वामांगमायामि तदा त्वदीयं ब्रवीति कन्या वचनं चतुर्थं !!

(कन्या चौथा वचन ये माँगती है कि अब तक आप घर-परिवार की चिन्ता से पूर्णतः मुक्त थे। अब जबकि आप विवाह बंधन में बँधने जा रहे हैं तो भविष्य में परिवार की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति का दायित्व आपके कंधों पर है। यदि आप इस भार को वहन करने की प्रतिज्ञा करें तो ही मैं आपके वामांग में आ सकती हूँ।)

इस वचन में कन्या वर को भविष्य में उसके उतरदायित्वों के प्रति ध्यान आकृष्ट करती है। विवाह पश्चात् कुटुम्ब पौषण हेतु पर्याप्त धन की आवश्यकता होती है। अब यदि पति पूरी तरह से धन के विषय में पिता पर

ही आश्रित रहे तो ऐसी स्थिति में गृहस्थी भला कैसे चल पाएगी। इसलिए कन्या चाहती है कि पति पूर्ण रूप से आत्मनिर्भर होकर आर्थिक रूप से परिवारिक आवश्यकताओं की पूर्ति में सक्षम हो सके। इस वचन द्वारा यह भी स्पष्ट किया गया है कि पुत्र का विवाह तभी करना चाहिए जब वो अपने पैरों पर खड़ा हो, पर्याप्त मात्रा में धनार्जन करने लगे।

पंचम वचन

स्वसद्यकार्यं व्यवहारकर्मण्ये व्यये मामापि मन्त्रयेथा, वामांगमायामि तदा त्वदीयं ब्रूते वचनं पंचमत्र कन्या !!

(इस वचन में कन्या जो कहती है वो आज के परिपेक्ष में अत्यंत महत्व रखता है। वो कहती है कि अपने घर के कार्यों में, विवाहादि, लेन-देन अथवा अन्य किसी हेतु खर्च करते समय यदि आप मेरी भी मन्त्रणा लिया करें तो मैं आपके वामांग में आना स्वीकार करती हूँ।)

यह वचन पूरी तरह से पति के अधिकारों को रेखांकित करता है। बहुत से व्यक्ति किसी भी प्रकार के कार्य में पत्नी से सलाह करना आवश्यक नहीं समझते। अब यदि किसी भी कार्य को करने से पूर्व पत्नी से मन्त्रणा कर ली जाए तो इससे पत्नी का सम्मान तो बढ़ता ही है, साथ साथ अपने अधिकारों के प्रति संतुष्टि का भी आभास होता है।

षष्ठम वचन:

न मेपमानमं सविधे सखीनां द्यूतं न वा दुर्व्यसनं भजश्चेत्, वामांगमायामि तदा त्वदीयं ब्रवीति कन्या वचनं षष्ठम् !!

(कन्या कहती है कि यदि मैं अपनी

सखियों अथवा अन्य स्त्रियों के बीच बैठी हूँ तब आप वहाँ सबके सम्मुख किसी भी कारण से मेरा अपमान नहीं करेंगे। यदि आप जुआ अथवा अन्य किसी भी प्रकार के दुर्व्यसन से अपने आप को दूर रखें तो ही मैं आपके वामांग में आना स्वीकार करती हूँ।)

वर्तमान परिपेक्ष में इस वचन में गम्भीर अर्थ समाहित है। विवाह पश्चात् कुछ पुरुषों का व्यवहार बदलने लगता है। वे जरा जरा सी बात पर सबके सामने पत्नी को डाँट-डपट देते हैं। ऐसे व्यवहार से पत्नी का मन कितना आहत होता होगा। यहाँ पत्नी चाहती है कि बेशक एकांत में पति उसे जैसा चाहे डाँटे किन्तु सबके सामने उसके सम्मान की रक्षा की जाए, साथ ही वो किन्हीं दुर्व्यसनों में फँसकर अपने गृहस्थ जीवन को नष्ट न कर ले।

सप्तम वचन:

परस्त्रियं मातृसमां समीक्ष्य स्नेहं सदा चेन्मयि कान्त कुर्यात्, वामांगमायामि तदा त्वदीयं ब्रूते वचनं सप्तममत्र कन्या !!

(अन्तिम वचन के रूप में कन्या ये वर माँगती है कि आप पराई स्त्रियों को माता के समान समझें और पति-पत्नी के आपसी प्रेम के मध्य अन्य किसी को भागीदार न बनाएँगे। यदि आप यह वचन मुझे दें तो ही मैं आपके वामांग में आना स्वीकार करती हूँ।)

विवाह पश्चात् यदि व्यक्ति किसी बाह्य स्त्री के आकर्षण में बँध पगभ्रष्ट हो जाए तो उसकी परिणिति क्या होती है। इसलिए इस वचन के माध्यम से कन्या अपने भविष्य को सुरक्षित रखने का प्रयास करती है।

सात अंक का महत्त्व

- हमारी संस्कृति में सात अंक का बहुत अधिक महत्त्व है। प्रातःकाल मंगल दर्शन के लिए सात पदार्थ शुभ माने गए हैं।
- सात क्रियाएँ मानव जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। इसलिए इन्हें रोज जरूर करना चाहिए।
- शास्त्रों में माता, पिता, गुरु, ईश्वर, सूर्य, अग्नि और अतिथि इन सातों को अभिवादन करना अनिवार्य बताया गया है।
- ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह, घृणा और कुविचार ये सात आंतरिक अशुद्धियाँ बताई गई हैं।
- अतः इनसे बचने के लिए सदैव बचे रहना चाहिए, क्योंकि इनके रहते बाह्यशुद्धि, पूजा-पाठ, मंत्र-जप, दान-पुण्य, तीर्थयात्रा, ध्यान-योग तथा विद्या ज्ञान ये सातों निष्फल ही रहते हैं।
- अतः मानव जीवन में सात सदाचारों का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है। इनका पालन करने से ये सात विशिष्ट लाभ होते हैं - जीवन में सुख, शांति, भय का नाश, विष से रक्षा, ज्ञान, बल और विवेक की वृद्धि होती है। नित्यकर्म पूजा प्रकाश में कहा गया है कि दैनिक जीवन में छोटी से छोटी अनेक ऐसी क्रियाएँ हैं जिनमें सात की संख्या का बहुत महत्त्व है।

जानें दर्द प्रबंधन के बारे में



ह र दर्द का कोई न कोई कारण जरूर होता है। यह कारण शारीरिक और मानसिक दोनों हो सकता है। संक्रमण, चोट, सूजन, रक्त संचरण में बाधा, जलन और तनाव सभी अपने-अपने स्तर पर शरीर के विभिन्न हिस्सों पर अपना प्रभाव डालते हैं, जो दर्द का कारण बनते हैं। दर्द के शारीरिक लक्षण हैं - उल्टी होना, चक्कर आना, कमजोरी महसूस होना, उनींदा महसूस होना आदि। भावनात्मक स्तर पर यह दर्द क्रोध, अवसाद, मूड बदलने या चिड़चिड़ेपन के रूप में देखा जा सकता है। दर्द कैसे तो कई प्रकार का होता है लेकिन ऊपरी तौर पर उसे दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है।

दर्द के प्रकार

स्थायी दर्द : डॉक्टर भाषा में इसे क्रॉनिक पेन कहते हैं, जो समय के साथ बढ़ता जाता है। यह दर्द अधिक समय तक बना रहता है। यह हल्का या तीव्र हो सकता है। इसका कारण कोई लंबी बीमारी भी हो सकती है।

अस्थायी दर्द : डॉक्टर भाषा में इसे एक्यूट पेन कहा जाता है। यह तुरंत और थोड़े समय के लिए होता है। यह किसी चोट, बीमारी, सूजन या ऊतकों को चोट लगने के कारण होता है। जब घाव भर जाता है, तब दर्द भी चला जाता है। इसे आसानी से पहचान कर उपचार किया जा सकता है।

कहां-कहां दर्द

शरीर के हर हिस्से में होने वाले दर्द का कारण और

अहसास एक दूसरे से अलग हो सकता है। आइये जानते हैं कि किस-किस हिस्से में दर्द किस वजह से हो सकता है।

दिल की धमनियों का दर्द

दिल की धमनियों के दर्द को पेरिफेरल वैस्कुलर डिजीज कहा जाता है। दिल से जुड़ने वाले शरीर के आंतरिक अंग और मस्तिष्क को खून पहुंचाने वाली धमनियों में खून का संचरण बाधित होने से दर्द होता है। दिल में ही नहीं, शरीर के किसी भी हिस्से में धमनियां अवरुद्ध होने पर दिल का दौरा पड़ सकता है।

न्यूरोपैथिक पेन

यह दर्द तंत्रिकाओं के नष्ट होने से होता है। तंत्रिकाएं किसी बीमारी जैसे मधुमेह, स्ट्रोक या एचआईवी के संक्रमण से नष्ट हो सकती हैं। कीमोथेरेपी से भी तंत्रिकाएं क्षतिग्रस्त होती हैं। तंत्रिकाओं के नष्ट होने से जो दर्द होता है, वह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है, जिसमें मस्तिष्क व रीढ़ की हड्डी पर असर होता है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को संकेत भेजने वाली पेरिफेरल तंत्रिकाओं के नष्ट होने से भी होता है।

रेफर्ड पेन

इसे रिफ्लेक्टिव पेन भी कहा जाता है। जब दर्द चोट वाली जगह के पास या उससे दूर होता है तो इसे रेफर्ड पेन कहा जाता है। जैसे, जब एक व्यक्ति को हार्ट अटैक होता है, तब प्रभावित क्षेत्र जरूर

हृदय होता है, पर दर्द छाती की बजाए कंधों और गर्दन के पास भी होता है।

छाती में दर्द

हृदय संबंधी समस्याओं के अलावा छाती में दर्द के कुछ और संभावित कारण भी हो सकते हैं। यह आपके फेफड़ों में संक्रमण, इसोफैगस, मांसपेशियों, पसलियों या तंत्रिकाओं की किसी समस्या के कारण हो सकता है। आप गर्दन के निचले हिस्से से लेकर पेट के ऊपरी हिस्से तक कहीं भी छाती के दर्द को अनुभव कर सकते हैं।

साइकोजेनिक पेन

अक्सर दर्द की उत्पत्ति तो ऊतकों के नष्ट होने या तंत्रिकाओं के क्षतिग्रस्त होने पर होती है, पर इसके कारण जो दर्द होता है, वह भय, अवसाद, तनाव या उत्तेजना के कारण बढ़ जाता है। कुछ मानसिक रोगों में लोग ठीक तरह से नहीं खाते और पूरी नींद नहीं ले पाते, जिससे विभिन्न हिस्सों में दर्द होता है।

टेल बोन पेन

गर्दन से कूल्हे को जोड़ने वाले मेरूदंड के निचले हिस्से में होने वाले दर्द को टेल बोन पेन कहते हैं। शारीरिक रूप से कमजोर लोगों में यह दर्द अधिक देखा जाता है। कई बार एक ही जगह बैठे रहने पर भी टेल बोन की समस्या देखी गई है, जबकि कई में जन्मजात विकृति इसका कारण है।



UNIQUE HOSPITAL
UNIQUE DENTAL & HEALTH CARE CLINIC

हमारी विशेषताएं : • तम्बाकू, सिगरेट से होने वाली बीमारियां का उपचार जैसे - मुंह कम खुलना खाना खाते समय मुंह में जलन, मुंह का सुखना, सफेदी /चकते आदि।
• दर्द रहित (दांतों की नस का इलाज) रूट केनाल उपचार
• दांतों की सड़न से छुटकारा एवं विभिन्न प्रकार की डेन्टल फिलिंग
• दर्द रहित दांतों का निकालना • दांतों की सफाई एवं ब्लीचिंग
• मुख रोग एवं छोलों का उपचार (तम्बाकू, धूम्रपान से हुई बीमारी)
• टेढ़े-मेढ़े दांतों का इलाज • बलीसी बनाना
• बच्चों के दांतों की सड़न का इलाज • **Crown & Bridge**

Dr. APOORV PATODI (B.D.S)
Dental & Cosmetic Surgeon

Time : Morning 11.00 am to 2 pm, Evening 6.pm to 9.00pm
E-mail : apoorvpatodi14@gmail.com

G-12, Kohinoor Tower, 218 Jawahar Marg Near Doctor's House, Rajmohalla, Indore M. 9977003148



सिरदरद

सिरदरद दुनिया की सबसे आम बीमारी है। इस रोग की उत्पत्ति का वास्तविक कारण स्पष्ट नहीं है, फिर भी तनाव, अवसाद, एल्कोहल का अधिक मात्रा में सेवन, कब्ज, थकान, शोर्गुल या तंत्रिका तंत्र की गड़बड़ी, ब्रेन ट्यूमर आदि के कारण यह हो सकता है। सिरदरद की समस्या पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधिक होती है। दूसरा सबसे ज्यादा मिलने वाला सिरदरद माइग्रेन है।

साइकोसोमैटिक पेन

कई बार हमें कोई शारीरिक समस्या नहीं होती, तब भी हमारे शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने लगता है। इसे साइकोसोमैटिक पेन कहते हैं।

जोड़ों का दर्द

जोड़ों का दर्द बोन फ्रैक्चर में परिवर्तन आ जाने, चोट या अंदर किसी बीमारी के से हो सकता है। उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों के बीच के कार्टिलेज कुशन को लचीला और चिकना बनाए रखने वाला लुब्रिकेंट कम होने लगता है।

कमर दर्द

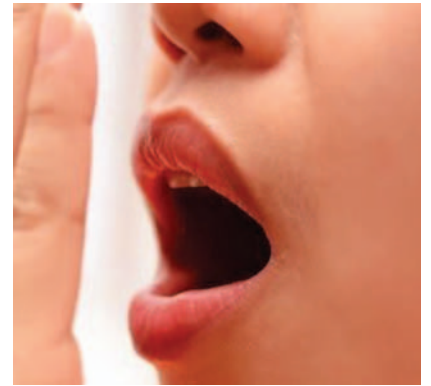
हमारी रीढ़ की हड्डी में 32 वर्टिब्राज होती हैं, जिनमें से 22 गति करती हैं। जब इनकी गति ठीक नहीं होती तो कई सारी समस्याएं हो जाती हैं। रीढ़ की हड्डी के अलावा हमारी कमर की बनावट में कार्टिलेज (डिस्क), जोड़, मांसपेशियां, लिगामेंट आदि शामिल होते हैं।

दर्द के लिए उपचार

दर्द के कारण का पता लगा कर ही उसका उपचार किया जाता है, जैसे संक्रमण है तो एंटीबायोटिक्स लेने से दर्द चला जाता है। चोट लगी है तो दर्द निवारक दवाएं लेना अच्छा रहता है। कैंसर, हड्डी टूटने या जलने आदि स्थितियों में दूसरी दवाओं के साथ दर्द निवारक दवाएं भी दी जाती हैं। साइकोसोमैटिक पेन को मनोचिकित्सकीय तरीके से ठीक करने का प्रयास किया जाता है। शरीर की अंदरूनी समस्याओं के कारण उपजे दर्द का पता लगाने के लिए टेस्ट, एक्स रे, सोनोग्राफी आदि का सहारा लिया जाता है और उसी के अनुसार उपचार सुझाया जाता है। वैसे आप स्थाई दर्द के लिए अपने स्तर पर कोशिशें कर सकते हैं। जीवनशैली में बदलाव लाएं। पोषक भोजन खाएं, विशेषकर ऐसा भोजन, जो कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर हो। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित रूप से एक्सरसाइज और योग करें। शरीर का पॉश्चर ठीक रखें। गलत पॉश्चर कमर दर्द का प्रमुख कारण है। शरीर का भार कम रखें और कमर के आसपास चर्बी न बढ़ने दें।

घरेलू नुस्खे आजमाएं, सांसों को महकाएं

कई बार भरपूर पानी न पीने से भी मुंह से बदबू आती है। कुछ लोगों के मुंह से बदबू आना प्राकृतिक भी रहता है। आपके मुंह से बदबू आने पर आपके साथ बात करने वाले आपको हीन नजर से देखते हैं और आपसे दूर रहने का प्रयास करते हैं। आप इन परिस्थितियों से गुजर रहे हैं तो यहां दिए जा रहे टिप्स पर गौर फरमाएं ये आपको अपने मुंह से आने वाली बदबू से छुटकारा दिलाएंगे।



- नीम या बबूल की नरम डाली का ब्रश बनाकर दांत साफ करने से दुर्गंध दूर होती है। 5 ग्राम सौंफ या धनिया या इलायची चबाने से मुख शुद्धि होती है।
- इलायची और पुदीना डालकर पान चबाना लाभकर है।
- इलायची, दालचीनी तथा सूखी पुदीना पत्ती डालकर बनाए गए घोल से गरारे करना दुर्गंध मिटाता है।
- इलायची चबाना भी दुर्गंध रोकता है। एक कप पानी में जीरे के तेल की 2-3 बूंदें डालकर गरारे करने से लाभ होता है।
- सबसे महत्वपूर्ण है, सोने से पहले मंजन करें, पानी भरपूर पीएं, दोनों समय शौच जाएं, जल्द हजम होने वाला भोजन करें तथा किसी से भी बात करें तो दो फीट की दूरी से बात करें।

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

बालों में सफेदी आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। लेकिन उम्र से पहले यदि बाल सफेद होने लगते हैं तो इसे एक समस्या मानना चाहिए। असमय सफेदी के कई कारण हो सकते हैं।

शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी, स्त्रियों में मुख्य रूप से रक्तल्पता, कोई बीमारी जो लंबे समय तक रही हो, कुछ ऐलोपैथी दवाइयां भी असमय सफेदी का कारण हो सकती हैं।

प्रायः लोग असमय सफेदी की स्थिति में बालों में मेहंदी लगाते हैं। मेहंदी कौन-सी लें एवं इसमें कौन सी जड़ी-बूटियां डालें, इस बारे में कोई

बालों में मेहंदी कब और कैसे लगाएं

जानकारी नहीं होती। मेहंदी का मिश्रण यदि संतुलित न हो तो बालों में रुखापन आ सकता है अथवा सफेदी बढ़ भी सकती है।

अक्सर लोग विभिन्न जड़ी बूटियां उचित मात्रा का ध्यान रखे बिना अंदाज में डाल देते हैं। यह भी याद रखना जरूरी है कि जो जड़ी-बूटियां बाजार से ली जा रही हैं, वे अधिक पुरानी न हों। जड़ी-बूटियों की भी एक्सपायरी डेट होती है लेकिन अभी हमारे

देश में इस दिशा में अधिक शोध नहीं हुए हैं। बाजार में किराने की दुकानों में जड़ी-बूटियां कब से हैं इसकी कोई जानकारी नहीं मिलती। इसी तरह घर में भी अधिक समय तक इन्हें नहीं रखा जा सकता। अक्सर बाजार में मिलने वाली काली मेहंदी को लोग सुरक्षित मान लेते हैं। यह हमेशा सुरक्षित नहीं होती क्योंकि निर्माता अक्सर इसमें घातक रसायन मिलाते हैं।



टिप्स

- यदि आप बालों में मेजेन्टा रंग देखना चाहते हैं, तो गुड़हल के फूल क्रश करके डालें।
- सर्दियों में मेहंदी लगाएं, तो मेहंदी पेस्ट में कुछ लौंग डाल दें। यह ठंड से बचाएंगी।
- ठंड से ज्यादा परेशानी है, तो आप मेहंदी में तेल, चाय पानी या कॉफी जरूर मिक्स करें। सूखा आंवला, शलजम जूस, दालचीनी, अखरोट, कॉफी कुछ ऐसे तत्व हैं, जिसे आप मेहंदी में मिक्स कर सकते हैं।
- बालों में मेहंदी लगाने से पहले उसमें एक कपूर और एक चम्मच मेथी का पावडर मिला लें। ये बालों को असमय सफेद होने से बचाएंगे।
- दो चम्मच संतरे के रस में दो चम्मच मेहंदी पाउडर मिलाएं और शैंपू करने के बाद बालों पर लगाएं तथा दस मिनट बाद धो दें।
- बालों को रंगने के लिए अगर मेहंदी का इस्तेमाल कर रही हैं तो उसमें दो चम्मच चाय का पानी मिला लें। बालों का रंग निखर जाएगा।
- अगर आपको मेहंदी का इस्तेमाल करने के बाद भी बाल भूरे नहीं काले ही चाहिए तो काली मेहंदी लगाएं या कोई भी हेयर ड्राई लगाने के बाद मेहंदी के पानी का इस्तेमाल बतौर कंडीशनर करें।
- अगर आप लंबी बीमारी से उठी हैं और बाल बेतहाशा झड़ रहे हैं तो मेहंदी को गर्म पानी में घोल कर हर दो-तीन दिन में बालों की जड़ों में लगाएं। बालों का झड़ना कम हो जाएगा।

बालों में तेल लगाकर चिपकू बनना बहुत ही खराब लगता है। हम बाहर जाने से पहले बाल धोकर तेल हटाना नहीं भूलते लेकिन तब क्या जब बाल अपने आप ही तैलीय हो जाएं। क्या आपने कभी महसूस किया कि बाल धोने के एक दिन के बाद ही आपके बाल चिपके हुए लगते हैं। ऐसा लगता है कि जैसे थोड़ा तेल डाल लिया हो। ध्यान दीजिए हो सकता है कि आपके बाल ऑइली हैं।

अगर आपके बाल साधारण तौर पर घने हैं पर फिर भी चिपके से लगते हैं तो आपके बाल निश्चित तौर पर ऑइली हैं। बालों की यह किस्म काफी झुंझला देने वाली होती है क्योंकि इनके साथ बालों की अधिकतर स्टाइल सही लुक नहीं देती। ऑइली बालों की एक और गंभीर समस्या यह है कि इनसे बालों में और त्वचा पर कई तरह की दिक्कतें पैदा हो जाती हैं। सिर की त्वचा पर होने वाली रुसी के लिए ऑइली बाल खासतौर पर जिम्मेदार हैं इसके अलावा चेहरे पर मुंहासों होने में पर भी ऑइली बालों की भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। बालों के विशेषज्ञों के अनुसार ऑइली बाल की सही देखभाल न करने से स्थायी समस्याएं पैदा हो सकती हैं और यहां तक की बाल झड़ना भी शुरू हो सकता है। अतः अगर आप निश्चित तौर पर जानते हैं कि आपके बाल तैलीय हैं तो अभी से आवश्यक कदम उठाइए।

पहला कदम है कि यह पक्का कर लीजिए कि आपके बाल तैलीय हैं। दूसरे कदम के अनुसार आपको यह पता लगाना है कि आखिर आपके बाल तैलीय किस वजह से हैं।

- तैलीय बाल असल में सिर की तैलीय त्वचा की वजह से होते हैं। सिर की त्वचा में सिबेसियस ग्लैंड्स होते हैं जो सिबम नाम के पदार्थ को सिर की त्वचा में छोड़ते हैं। यह सिबम ही बालों की प्राकृतिक नमी को बचाए रखता है पर जब त्वचा में सिबम की मात्रा ज्यादा हो जाती है, यह बालों के द्वारा सोख लिया जाता है और इससे बाल ऑइली हो जाते हैं।
- तैलीय या ऑइली बालों का दूसरा कारण होर्मोन होते हैं। आमतौर पर हॉर्मोन अनियंत्रित हो जाते हैं गर्भावस्था में और बालपन से किशोरावस्था में कदम रखने पर, तब सिबम का स्त्राव अधिक मात्रा में होने लगता है।
- विभिन्न प्रकार के बीमारियां भी सिबम के स्त्राव को बढ़ा सकती हैं।
- आप यकीन करें या न करें, पर बालों को बहुत

तैलीय बालों को भी लहराएं



ज्यादा बार कंघी करने से भी यह तैलीय हो जाते हैं। अजीब लगता है ना। लेकिन हर बार जब आप बाल कंघी करते हैं, यह सिर की त्वचा से सिबम ऑइल को बाहर निकालता है और इसे पूरे सिर में फैला देता है।

- कुछ लोगों में बाल जेनेटिकली ऑइली होते हैं क्योंकि उनके माता पिता या घर के अन्य किसी सदस्य के बाल भी ऑइली होते हैं।
- बाल तैलीय होने की वजह चिंता, खानपान, तैलीय खाने की अधिकता, पानी कम पीना, हॉर्मोन में बदलाव लाने वाली दवाइयां, मासिक चक्र में बदलाव, बर्थ कंट्रोल दवाइयां, और पैन किलर्स भी जिम्मेदार हो सकते हैं।

अब जब आपने पता लगा ही लिया है कि आपके बाल ऑइली हैं और किस वजह से हैं तो

फिर समय है बालों की सही देखभाल करने का। आइए देखते हैं कुछ बहुत ही आसान से उपाय मनचाहे बाल पाने के लिए।

- सबसे पहले आप को अपनी डाइट में बदलाव लाना होगा और इसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बढ़ाना है। आपको पानी की मात्रा को बढ़ाकर आठ से दस ग्लास प्रतिदिन करनी होगी।
- आपके बालों की सफाई के लिए नियमित तौर पर शैम्पू का इस्तेमाल अति आवश्यक है। अगर आपको शैम्पू करना पंसद नहीं तब भी एक हफ्ते में तीन बार बालों को जरूर धो लीजिए। आपको खास तैलीय बालों के लिए शैम्पू का चुनाव करना होगा जिसमें श्रद्ध बेलेंस सही मात्रा में हो।

JAIN DENTAL CLINIC

Dr. Rini Badjatia
B.D.S., M.D.S. (Pediatric)
M. 9424456841
Email: dr.rini.gangwal@gmail.com



Dr. Sourabh Badjatia
B.D.S., M.D.S. (P.H.D.)
M. 9424456154
Email: sourabh417@yahoo.com

Time : Morning 10.30 am to 9.00pm

G-22, Ashirwad Complex, 1 Sanvid Nagar, Kanadia Road, Near Bangali Square, Indore 452018 (M.P.)

उपलब्ध सुविधाएं :

- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसेस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Intra Oral Camera द्वारा कम्प्यूटर पर दांत के विविध रोगों तथा इलाज की पूरी जानकारी देखने की सुविधा।
- Dignle X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट-(RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- डेंटल इम्लांट द्वारा जबड़े में स्क्रू लगाकर दांत एवं फिक्स बतीसी की सुविधा।

Website: www.jaindentalclinic.co.in

बॉडी रिचार्ज प्रिन्सिपल क्या है? ये दवाई नहीं है जिसे आपको देकर आपकी बीमारियों से मुक्ति दिलाई जा सके। यह वर्षों पुराना प्राकृतिक सिद्धान्त है जो हर व्यक्ति के शरीर में उपलब्ध रहता है, जिसे शब्दों में समझाये तो अपना पॉवर हाऊस स्वयं चलावे अतः जो व्यक्ति जीवन में स्वयं का पॉवर हाऊस चलाना सिखेगा वह पूर्ण स्वस्थ रहेगा और अपने स्वस्थ के लिए खूब ऊर्जा पैदा करेगा एवं बीमारियों और बुढ़ापे से छुटकारा पा सकेगा।

पूर्ण स्वस्थ रहने का रहस्य? बॉडी रिचार्ज प्रिन्सिपल द्वारा

क्या आप हमेशा स्वस्थ जवान रहकर, बुढ़ापे से एवं बीमारियों से बिना दवाइयों के मुक्ति चाहते हैं तो जीवन में एक बार बॉडी रिचार्ज प्रिन्सिपल जानकर उसी क्षण अपने शरीर रूपी पॉवर हाऊस को चलाकर अतिरिक्त ऊर्जा पैदा कर पूरा जीवन स्वस्थ रहकर जीयें। आपका शरीर एक अत्याधुनिक स्वयं चलता फिरता मोबाइल है, जिसकी लाईफ करीब 100 वर्ष तक चलाया जा सकता है, लेकिन उसके अपने नियम है, और ये नियम जो उसको बनाता है वो ही जानता है। यहां आप वो नियम जो प्रकृति के है जान सकते हैं जो बहुत ही सरल हैं। इस मोबाइल से आप जब स्वीच ऑन करते हैं तो आप उसका उपयोग करें या न करें मोबाइल की बैट्री डिस्चार्ज होना शुरू हो जाती है। उसकी एक दिन की चार्ज मात्र 12 घंटे की होती है लेकिन यदि आप प्रतिदिन 18 घंटे काम लेते हैं तो आप 100 वर्ष की लाईफ में आप उतना ही कम कर आपका मोबाइल कितना चलेगा निकाल सकते हैं। यदि स्वीच ऑन करने के बाद आप अपने शरीर रूपी मोबाइल को कितना बढ़िया उपयोग करते हैं, उसी पर निर्भर करेगा कि ये कितना अच्छा चलेगा। यदि आप उसको रफ-टफ चलाते हैं तो वे चलेगा, कारण कि वह नया है लेकिन वह उन मोबाइल की तुलना में जिन्होंने इस शरीर रूपी मोबाइल को दौड़ाया, घुमाया, कुशती लड़ाई, योग, जीम या अत्यधिक उपायोग किया बिना जरूरत के तो कम चलेगा या वह फेंकने लायक हो जावेगा या सिर्फ देखने लायक हो जावेगा जिसका कोई उपयोग नहीं हो सकेगा सिर्फ प्रदर्शनी में देखने लायक कि यह

क्या है पूर्ण स्वस्थ रहने का रहस्य



महेन्द्रकुमार टाली, 77 वर्ष (एम.ए.), डायरेक्टर, बॉडी रिचार्ज हेल्थ क्लीनिक, इन्दौर, मोबा. 9826648158

मोबाइल 100 वर्ष पुराना गर्व से कहेंगे दुनिया इसी में विश्वास करती है।

जाने आप अपने शरीर रूपी मोबाइल के बारे में

इस मोबाइल को सवेरे उठते ही दौड़ाये, घुमाए, योग करावें, कुशती लड़ाये, ज्यूस पिलायें, टॉनिक खिलायें, चवनप्राश खिलायें, सुबह से शाम तक खूब खिलाएं जो चाहें करावें, लेकिन आप इसको व्यवस्थित स्वीच आफ कर चार्ज पर नहीं लगावेंगे ये किसी काम का नहीं रहेगा, इसका आप उपयोग नहीं कर सकेंगे। इसको डॉक्टर रूपी मेकेनिक के पास ले जाना पड़ेगा, फिर डॉक्टर कहेगा एक दिन पूरा चार्ज पर रखलो वापस ठीक हो जावेगा या ज्यादा खराब हो गया हो तो तीन-चार या सात दिन तक चार्ज पर रखे ठीक हो जावेगा।

अब आप प्रसन्न हो जावेंगे।

बॉडी रिचार्ज प्रिन्सिपल जाने एवं अपनाए और अपना पॉवर हाऊस स्वयं चलाकर ऊर्जा पैदा करें

हमेशा स्वस्थ रहें

खोजकर्ता महेन्द्रकुमार टाली (जैन) को 3 वर्षों में बॉडी पॉवर प्रिन्सिपल द्वारा निम्न लाभ हुआ टेंशन मुक्त, निराशा समाप्त, कान्फीडेंस बहुत बढ़ा, नींद गायब, वजन बढ़ा, भूख लगने लगी 50 वर्ष पुराना चर्म रोग समाप्त, स्फूर्ति आई, बुढ़ापे से मुक्त, उम्र में वृद्धि हुई, बाल झड़ना कम हुआ, जकड़न समाप्त, शरीर में हल्कापन आया, पुनः जवान, सेक्स में बहुत लाभ, हमेशा प्रसन्न, कमजोरी से मुक्ति, चेहरे पर रौनक लौटी, बुढ़ापे की झुर्रिया समाप्त, दांत मजबूत हुए (डॉक्टर द्वारा कहा गया), आंखों के काले घेरे समाप्त, कमरदर्द समाप्त, आंखों की रोशनी में दूर और पास में सुधार, चश्मे की आवश्यकता कम हुई, नाखून बढ़िय हुए, गुप्त रोग समाप्त, हरी नसें दिखना समाप्त करीब 28 तरह की समस्याओं में लाभ और आज की तारीख में पूर्ण स्वस्थ एवं कायाकल्प। इस सिद्धांत की सिर्फ एक बात मानने पर आपकी उम्र में 15 वर्ष वृद्धि होना निश्चित है।

भारत पर्वों एवं त्योहारों का देश है। यहाँ कोई भी महीना ऐसा नहीं है, जिसमें कोई न कोई त्योहार न पड़ता हो, इसीलिए अपने देश में यह उक्ति प्रसिद्ध है कि 'सदा दीवाली साल भर, सातों बार त्योहार'। इन्हीं त्योहारों में मकर संक्रांति भी है, जिसकी अपनी एक अलग ही विशेषता है एवं वैज्ञानिक आधार है।

हम लोगों में से बहुत कम लोग जानते हैं कि मकर संक्रांति का पर्व क्यों मनाया जाता है और वह भी प्रतिवर्ष 14 जनवरी को ही क्यों? हम जानते हैं कि ग्रहों एवं नक्षत्रों का प्रभाव हमारे जीवन पर पड़ता है। इन ग्रहों एवं नक्षत्रों की स्थिति आकाशमंडल में सदैव एक समान नहीं रहती है। हमारी पृथ्वी भी सदैव अपना स्थान बदलती रहती है। यहाँ स्थान परिवर्तन से तात्पर्य पृथ्वी का अपने अक्ष एवं कक्ष-पथ पर भ्रमण से है। पृथ्वी की गोलाकार आकृति एवं अक्ष पर भ्रमण के कारण दिन-रात होते हैं। पृथ्वी का जो भाग सूर्य के सम्मुख पड़ता है वहाँ दिन होता है एवं जो भाग सूर्य के सम्मुख नहीं पड़ता है, वहाँ रात होती है। पृथ्वी की यह गति दैनिक गति कहलाती है।

किंतु पृथ्वी की वार्षिक गति भी होती है और यह एक वर्ष में सूर्य की एक बार परिक्रमा करती है। पृथ्वी की इस वार्षिक गति के कारण इसके विभिन्न भागों में विभिन्न समयों पर विभिन्न ऋतुएँ होती हैं जिसे ऋतु परिवर्तन कहते हैं। पृथ्वी की इस वार्षिक गति के सहारे ही गणना करके वर्ष और मास आदि की गणना की जाती है। इस काल गणना में एक गणना 'अयन' के संबंध में भी की जाती है। इस क्रम में सूर्य की स्थिति भी उत्तरायण एवं दक्षिणायन होती रहती है। जब सूर्य की गति दक्षिण से उत्तर होती है तो उसे उत्तरायण एवं जब उत्तर से दक्षिण होती है तो उसे दक्षिणायण कहा जाता है।

संक्रमणकाल और मकर संक्रांति

इस प्रकार पूरा वर्ष उत्तरायण एवं दक्षिणायन दो भागों में बराबर-बराबर बँटा होता है। जिस राशि में सूर्य की कक्षा का परिवर्तन होता है, उसे संक्रमण काल कहा जाता है। चूँकि 14 जनवरी को ही सूर्य

मकर संक्रांति

एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण



प्रतिवर्ष अपनी कक्षा परिवर्तित कर दक्षिणायन से उत्तरायण होकर मकर राशि में प्रवेश करता है, अतः मकर संक्रांति प्रतिवर्ष 14 जनवरी को ही मनायी जाती है। चूँकि हमारी पृथ्वी का अधिकांश भाग भूमध्य रेखा के उत्तर में यानी उत्तरी गोलार्द्ध में ही आता है, अतः मकर संक्रांति को ही विशेष महत्व दिया गया।

भारतीय ज्योतिष पद्धति में मकर राशि का प्रतीक घड़ियाल को माना गया है जिसका सिर एक हिरण जैसा होता है, किंतु पाश्चात्य ज्योतिषी मकर राशि का प्रतीक बकरे को मानते हैं। हिंदू धर्म में मकर (घड़ियाल) को एक पवित्र पशु माना जाता है।

चूँकि हिंदुओं में अधिकांश देवताओं का पदार्पण उत्तरी गोलार्द्ध में ही हुआ है, इसलिए सूर्य की उत्तरायण स्थिति को ये लोग शुभ मानते हैं। मकर संक्रांति के दिन सूर्य की कक्षा में हुए परिवर्तन को अंधकार से प्रकाश की ओर हुआ परिवर्तन माना जाता है। मकर संक्रांति से दिन में वृद्धि होती है और रात का समय कम हो जाता है। इस प्रकार प्रकाश में वृद्धि होती है और अंधकार में कमी होती है। चूँकि सूर्य ऊर्जा का स्रोत है, अतः इस दिन से दिन में वृद्धि हो जाती है। यही कारण है कि मकर संक्रांति को पर्व के रूप में मनाने की व्यवस्था हमारे भारतीय मनीषियों द्वारा की गई है।

Accurate predictive Nadi & KP Astrology

KP ASTROLOGER
NUMBEROLOGIST
PALMIST
TAROT READER

Vedant Sharmaa



Marriage Predictions
Business & Finance
Job & Partnership
Education & Career
Birth & Future
Lucky Name & Numbers
Property & Money

Mobile - +91 9425092415 Website : www.vedantsharmaa.com & www.numerologistinindia.com
8 Alakdham Nagar, Indore Road, Ujjain E-mail : vedantsharmaa@gmail.com



मावा-तिल के मीठे पैटिज

सामग्री : एक कटोरी सूजी, 300 ग्राम सफेद तिल, 500 ग्राम मावा, 1 कटोरी सूखे नारियल का बूरा, आधा कटोरी बादाम व पिस्ता, 10-15 चिरोंजी, पाव कटोरी किशमिश, 300 ग्राम शकर का बूरा, 1 चम्मच इलायची पावडर।

विधि : पहले तिल को भून लें, तत्पश्चात मावा और सूजी को भूनकर अलग रख दें। अब भूने हुए तिल को मिक्सी में पिस लें। उसमें मावा, सूजी, थोड़ी-

सी शकर और इलायची मिला लें।

भरावन सामग्री के लिए बादाम, पिस्ता और थोड़ा इलायची पावडर मिला लें। एक पॉलीथिन के टुकड़े पर चिकनाई लगाकर तिल-मावे की पूरी बेलकर बीच में भरावन की सामग्री रखें और चारों भाग को मोड़कर पैटिज तैयार कर लें। ऊपर से कटे बादाम-पिस्ता बुरका कर मावा-तिल के पैटिज पेश करें।

मकर संक्रांति पर तिल-गुड़ क्यों खाते हैं?

भारत को त्योहारों का देश कहा जाता है। त्योहारों की बात हो और मिठाई न हो ऐसा तो हो नहीं सकता। हर त्योहार पर विशेष पकवान बनाने व खाने की परंपराएं भी हमारे यहां प्रचलित हैं। मकर संक्रांति के अवसर पर विशेष रूप से तिल व गुड़ के पकवान बनाने व खाने की परंपरा है। कहीं तिल व गुड़ के स्वादिष्ट लड्डू बनाए जाते हैं तो कहीं चक्री बनाकर तिल व गुड़ का इनका सेवन किया जाता है। तिल व गुड़ की गजक भी लोगों को खूब भाती है। मकर संक्रांति के पर्व पर तिल व गुड़ का सेवन करने के पीछे भी वैज्ञानिक आधार है।

सर्दी के मौसम में जब शरीर को गर्मी की आवश्यकता होती है तब तिल व गुड़ के व्यंजन यह काम बखूबी करते हैं। तिल में तेल की प्रचुरता रहती है जिसका सेवन करने से हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में तेल पहुंचता है जो हमारे शरीर को गर्माहट देता है। इसी प्रकार गुड़ की तासीर भी गर्म होती है। तिल व गुड़ को मिलाकर जो व्यंजन बनाए जाते हैं वह सर्दी के मौसम में हमारे शरीर में आवश्यक गर्मी पहुंचाते हैं। यही कारण है कि मकर संक्रांति के अवसर पर तिल व गुड़ के व्यंजन प्रमुखता से खाए जाते हैं।





डॉ. चारु माहेश्वरी
MBBS (Gold Medalist) DNB (OB GYN), MNAMS
पूर्व चिकित्सक : चौधराम अस्पताल, इन्दौर
कॉन्सल्टिंग पीरियार्ड अंधवी अस्पताल, मुम्बई
स्त्री रोग एवं प्रसूति चिकित्सा विशेषज्ञ
विशेष प्रशिक्षण :- हार्ड रिस्क प्रेग्नेन्सी, गायनिक लेप्रोस्कोपी

GLOBAL - SNG Hospital

INDORE

Committed for Quality Care

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

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

चारुली त्वचा को चमकाए, खूबसूरत बनाए



चारुली का उपयोग अधिकतर मिठई में जैसे हलवा, लड्डू, खीर, पाक आदि में सूखे मेवों के रूप में किया जाता है। इसका शरीर की सुंदरता कायम रखने में भी उपयोग किया जाता है। पेश है कुछ नुस्खे-

मुंहासे

नारंगी और चारुली के छिलकों को दूध के साथ पीस कर इसका लेप तैयार कर लें और चेहरे पर लगाए। इसे अच्छी तरह सूखने दें और फिर खूब मसल कर चेहरे को धो लें। इससे चेहरे के मुंहासे गायब हो जाएंगे। अगर एक हफ्ते तक प्रयोग के बाद भी असर न दिखाई दे तो लाभ होने तक इसका प्रयोग जारी रखें।

गीली खुजली

अगर आप गीली खुजली की बीमारी से पीड़ित हैं तो 10 ग्राम सुहागा पिसा हुआ, 100 ग्राम चारुली, 10 ग्राम गुलाब जल इन तीनों को साथ में पीसकर इसका पतला लेप तैयार करें और खुजली वाले

सभी स्थानों पर लगाते रहें। ऐसा करीबन 4-5 दिन करें। इससे खुजली में काफी आराम मिलेगा व आप ठीक हो जाएंगे।

चमकती त्वचा

चारुली को गुलाब जल के साथ सिलबट्टे पर महीन पीस कर लेप तैयार कर चेहरे पर लगाएं। लेप जब सूखने लगे तब उसे अच्छी तरह मसलें और बाद में चेहरा धो लें। इससे आपका चेहरा चिकना, सुंदर और चमकदार हो जाएगा। इसे एक सप्ताह तक हर रोज प्रयोग में लाएं। बाद में सप्ताह में दो बार लगाते रहें। इससे आपका चेहरा लगेगा हमेशा चमकदार।

शीत पित्ती

शरीर पर शीत पित्ती के ददोड़े या फुंसियां होने पर दिन में एक बार 20 ग्राम चिरौंजी को खूब चबा कर खाएं। साथ ही दूध में चारुली को पीसकर इसका लेप करें। इससे बहुत फायदा होगा। यह नुस्खा शीत पित्ती में बहुत उपयोगी है।

तिल-गुड़ के लाभकारी प्रयोग

उच्च रक्तचाप

तिल्ली के तेल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।

खूनी बवासीर

तिल्ली का पेस्ट मक्खन के साथ मिलाकर पुल्टिस की तरह लगाने से दर्द में राहत मिलती है, साथ ही खून का बहना भी बंद होता है।

रात में बिस्तर गीला करना

जो बच्चे रात को बिस्तर गीला कर देते हैं उन्हें आधा चम्मच तिल्ली आधा चम्मच अजवाइन के साथ मिलाकर पानी के साथ रात में दें। बच्चे की उम्र के मुताबिक उसे तिल-गुड़ के लड्डू खिलाए जा सकते हैं।

गठिया

भाप से पकाए तिलबीजों का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर पुल्टिस की तरह लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

दस्त

काली तिल्ली का पेस्ट शकर और बकरी के दूध के साथ खाने से आराम मिलता है।



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 डायक्लीनर्स 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

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

दीपक उपाध्याय
9977759844

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

में. पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 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

Please Contact for Advertisement: Piyush Purohit 9329799954, Email: accen2@yahoo.com

रसीली गाजर के 10 मीठे गुण

ला ल और मीठी गाजर को देखकर तुरंत हलवे की याद आ जाती है। निश्चित तौर पर गाजर के इस्तेमाल से बनने वाला हलवा है ही इतना लाजवाब। गाजर न सिर्फ स्वाद में अच्छी होती है बल्कि इसमें आपको तंदुरुस्त रखने के लिए बहुत सारे खास गुण होते हैं। यह आपको स्वस्थ रखने के साथ साथ आपकी आंखों की रोशनी को बढ़ाती है। गाजर का नियमित इस्तेमाल आपके बालों और त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी है। गाजर के ज्यूस को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा बना लीजिए क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ बहुत गुणकारी है।

- गाजर के ज्यूस को खास गुणों से भरपूर बनाने का काम इसमें मौजूद बीटा-केरोटिन, विटामिनस और पोटेशियम करते हैं। बीटा-केरोटिन से गाजर विटामिन A का सबसे प्रभावकारी स्रोत बनती है। गाजर से शरीर के इम्यून सिस्टम को ताकत मिलती है। विटामिन A से न केवल आपकी आंखों की रोशनी बढ़ती है बल्कि गाजर के ज्यूस का नियमित इस्तेमाल दिल की बीमारियों से भी आपको बचाए रखता है।
- गाजर के ज्यूस में होने वाला पोटेशियम शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। गाजर में लीवर को ठीक रखने का भी गुण होता है। पोटेशियम, मैगनीज और मैग्नेशियम के साथ मिलकर ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य रखता है और इस तरह से शरीर में डायबीटिस के खतरे को कम करता है।
- गाजर के ज्यूस में विटामिन A होता है जो कि चोट लगने पर रक्त के थक्के जमने में मदद करता है और खून का बहना रोकता है। विटामिन A चोट ठीक करने में कारगर है। गाजर में मौजूद विटामिन C घाव ठीक करने के साथ साथ मसूड़ों को भी स्वस्थ रखता है।
- गाजर के ज्यूस में कैंसर से लड़ने का गुण होता है। इसमें केरोटेनोइड नाम का एक खास तत्व होता है जिसे प्रोस्टेट, कोलोन, और स्तन कैंसर से लड़ने में बहुत ही कारगर समझा जाता है।
- गाजर का ज्यूस शरीर में प्रोटीन की कमी को भी पूरा करने के साथ साथ शरीर को पर्याप्त मात्रा



में कैल्सियम भी प्रदान करके हड्डियों को मजबूती देता है।

- गाजर का ज्यूस लीवर को साफ करता है। शरीर में पैदा होने वाले विभिन्न तरह के जहर गाजर के ज्यूस के उपयोग से बाहर निकल जाते हैं। गाजर का ज्यूस लीवर को ताकत देकर उसकी काम करने की क्षमता बढ़ाता है। गाजर का ज्यूस वजन कम करने में भी मदद करता है।
- गाजर का ज्यूस बच्चे के गर्भावस्था के लिए खास तौर पर लाभकारी है। इसके उपयोग से बच्चे और मां दोनों के स्वास्थ्य में सुधार आता

है।

- गाजर के ज्यूस से मां के दूध की गुणवत्ता बढ़ जाती है।
- गाजर का ज्यूस गर्भ में पल रहे बच्चे को इन्फेक्शंस से बचाए रखता है।
- गाजर का ज्यूस वजन करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए बहुत कारगर है क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। कम कैलोरी के कारण यह बहुत अच्छा हेल्दी ड्रिंक है। गाजर का ज्यूस अपने खास गुणों के कारण लगभग सभी डाइट प्लान का हिस्सा बनता है।

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: Drvandana Bansal2002@yahoo.co.in

होम्योपैथी चिकित्सा सेन्ट्रल जेल के अन्दर

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी इन्दौर द्वारा जेल में परिरुद्ध बंदियों को स्वास्थ्य का सम्पूर्ण लाभ मिल सके इस हेतु केन्द्रीय जेल, इन्दौर में होम्योपैथी शिविर का आयोजन किया गया। उक्त अवसर पर डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि जैसे लोग जेल के बाहर बीमार होते हैं उसी तरह से जेल के अन्दर भी बीमारी हो सकती है परन्तु दोनों की मानसिक स्थिति अलग-अलग होती है। डॉ. द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथी एक मात्र ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जो मानसिक लक्षणों के आधार पर की जाती है।



कैदियों को होम्योपैथी दवा वितरित करते हुए।



केन्द्रीय जेल अस्पताल भर्ती मरीजों से उनकी बिमारी के बारे में जानकारी लेते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

विशेषताएं



- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- संतान विहिन्ता
- 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

सेक्स लाइफ को तबाह कर रहे हैं स्मार्टफोन!

पिछले दिनों एक अध्ययन में यह दावा किया गया था कि फेसबुक, ट्विटर जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स और पैसें की टेंशन युवाओं की सेक्स लाइफ बर्बाद कर रहे हैं। वहीं, अभी एक अध्ययन में यह निष्कर्ष निकलकर सामने आया है कि स्मार्टफोन और लैपटॉप भी सेक्स लाइफ को तबाह कर रहे हैं।

डेलीमेल वेबसाइट पर प्रकाशित शोध की मानें तो महिलाएं स्मार्टफोन और लैपटॉप के आवश्यकता से अधिक इस्तेमाल को अपनी सेक्स लाइफ घटने की वजह मानती हैं। ब्रिगेम यंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन के आधार पर यह दावा किया है कि 70 प्रतिशत महिलाएं अपने तलाक की बड़ी वजहों में से एक बिस्तर पर फोन व लैपटॉप का अधिक इस्तेमाल मानती हैं। उनका यह भी मानना है कि स्मार्टफोन के अधिक इस्तेमाल के कारण उनके संबंध से रोमांस कम होता जा रहा है।

शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया कि महिलाओं के लिए तलाक के पीछे बड़े कारणों में से एक कारण रात के समय सोशल मीडिया पर पुरुषों की सक्रियता होना भी बताया जा रहा है। उनके अनुसार, अक्सर पति और पत्नी में फेसबुक और दोस्तों के साथ चैट जैसे विषयों को लेकर अधिक झगड़ा होने लगा है। इतना ही नहीं, इस तरह के झगड़ों के भविष्य में और अधिक बढ़ते रहने की संभावना बन रही है।

एक शोधकर्ता के अनुसार, यह समस्या आप हर जगह महसूस कर सकते हैं। किसी भी रेस्तरां में आपको ऐसे जोड़े मिलते होंगे जो एक-दूसरे को समय देने के बजाय अपने-अपने फोन पर लगे रहते हैं और यही बात जोड़ों के आपस की निकटता को कम करने में लगी हुई है। शोध के



दौरान 143 महिलाओं से उनकी सेक्स लाइफ और उनकी व साथी की फोन, टीवी, कंप्यूटर और टैबलेट से संबंधित आदतों के विषय में जानकारी इकट्ठा की गई। यह शोध साइकोलॉजी ऑफ पॉपुलर मीडिया कल्चर जर्नल में प्रकाशित हुआ है।

गौरतलब है कि इससे पहले एक अध्ययन में यह दावा किया गया था कि फेसबुक, ट्विटर जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स और पैसें की टेंशन युवाओं की सेक्स लाइफ बर्बाद कर रहे हैं। सूत्रों के मुताबिक, 15 हजार ब्रिटेनवासियों पर की गई इस रिसर्च में पाया गया है कि 16 से 44 साल की उम्र के लोग महीने में पांच से भी कम बार सेक्स करते हैं।

रिसर्च से जुड़े एक विशेषज्ञ ने कहा कि मॉडर्न लाइफ कपल्स के यौन संबंधों को बुरी तरह प्रभावित कर रही है। आजकल युवा जॉब और पैसें की तंगी को लेकर बेहद तनाव में रहते हैं जिससे

उनका सेक्स करने का मूड मर जाता है। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन से जुड़े डॉ. कैथ मर्सर का कहना है कि एडवांस और आधुनिक टेक्नोलॉजी की वजह से भी ऐसी स्थिति पैदा हुई है। आज कल लोग अपने बेडरूम में भी टैबलेट व स्मार्टफोन के जरिए फेसबुक-ट्विटर पर लगे रहते हैं। वह लगातार अपने ईमेल के जवाब देते रहते हैं। इन आदतों की वजह से सेक्स की ओर उनका झुकाव कम होता जा रहा है।

सर्वे में यह बात भी उजागर हुई कि इस तरह के ट्रेंड में 16 से 44 साल के बीच की उम्र के लोग सेक्स के विकल्प के तौर पर पोर्न फिल्में देखने लगे हैं। नेटसेन सोशल रिसर्च द्वारा कराए गए इस सर्वे का विश्लेषण यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन और लंदन स्कूल ऑफ हायजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन के रिसर्चरों ने किया था।

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 : कोयल 2 से शाम 6 बजे तक (टीविवर 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

8 घंटे की नींद बनाए स्लिम-ड्रिम



आप दुबले होना चाहते हैं तो इसके लिए कुछ खास करने की जरूरत नहीं बस रोजाना 8 घंटे की नींद लीजिए और बने रहिए छरहरे। एक अध्ययन के अनुसार दुबले बने रहने का यह सबसे आसान तरीका है।

दी डेली टेलीग्राफ में प्रकाशित खबर के अनुसार अंतरराष्ट्रीय अनुसंधानकर्ताओं के समूह ने एक अध्ययन में पाया है कि नियमित तौर पर 6 घंटे से कम या फिर 9 घंटों से ज्यादा नींद लेने वाले लोगों का वजन उन लोगों की तुलना में अधिक हो जाता है जो रोज 7 से 8 घंटे सोते हैं।

अध्ययन के अनुसार नींद की अवधि शरीर में मौजूद हार्मोन्स को प्रभावित करती है। यही वजह

है कि कम या ज्यादा नींद का असर व्यक्ति के वजन पर पड़ता है। अनुसंधानकर्ता के अनुसार इस अध्ययन से इस बात का सबूत मिल गया है कि कम या ज्यादा सोने से भविष्य में शरीर पर चर्बी जमा होने की संभावना बढ़ जाती है। यह अध्ययन वयस्कों के लिए है। इस अध्ययन में वातावरण कारकों को आवश्यक रूप से शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि वजन के कम या ज्यादा होने में इनका भी योगदान रहता है। चूंकि मोटापे को रोका जाना बेहद जरूरी है, इसलिए नींद की अवधि के साथ व्यायाम करने और पोषक आहार के प्रति लोगों का रुझान बढ़ाने की भी जरूरत है।

21 से 64 वर्ष आयुवर्ग के 276 वयस्कों की नींद की आदतों का 6 साल तक अध्ययन करने

के बाद अनुसंधानकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं।

अध्ययन के दौरान उन्होंने पाया कि पर्याप्त नींद नहीं लेने वाले लोगों का वजन उन लोगों की तुलना में 2 किलो अधिक हो गया जो लोग 7 से 8 घंटे की नींद लेते थे। इस अवधि से अधिक सोने वालों का वजन भी आदर्श अवधि की नींद लेने वालों की तुलना में 1.58 किलो बढ़ गया था।

आदर्श अवधि की नींद लेने वालों की तुलना में कम सोने वाले 27 प्रतिशत अधिक मोटे हो गए थे और ज्यादा सोने वाले 21 प्रतिशत अधिक मोटे हो गए थे। बहुत ही कम नींद लेने वाले लोगों की स्थिति तो और भी खराब थी। 6 सालों में उनका वजन 5 किलो तक बढ़ गया। बहुत ही ज्यादा सोने वालों का भी वजन 6 साल में 5 किलो बढ़ गया।

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



हमारी विशेषताएं :

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

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

Time : Morning 11.00 am to 12.30 pm, Evening 6.pm to 8.30pm

E-mail : rashmi.bansal2211@gmail.com

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

हमारा देश अनेकता में एकता की परंपरा को सहेज रहा है। यहां हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई, जैन, पारसी के साथ अनेक धर्म और समुदायों के लोग अपनी-अपनी संस्कृति को निभाते हुए नया साल मनाते हैं। इन सबके अपने अलग-अलग त्योहार और रीति-रिवाज हैं। जिस प्रकार सभी समुदायों के कुछ विशेष पर्व हैं जिन्हें सभी एक साथ मिलकर मनाते हैं। उसी प्रकार प्रत्येक समुदाय के नए वर्ष भी अलग-अलग हैं और सभी एक-दूसरे के पर्वों का सम्मान करते हैं।

अन्य पर्वों की तरह हर समुदाय के नववर्ष भी बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाए जाते हैं। आइए जानते हैं उनके बारे में।

चैत्र प्रतिपदा : हिन्दू नववर्ष का प्रारंभ हिन्दी पंचांग के अनुसार चैत्र शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से होता है। इसी दिन से वासंतेय नवरात्र का भी प्रारंभ होता है। हिन्दू नववर्ष का पंचांग विक्रम संवत से माना जाता है। एक साल में बारह महीने और सात दिन का सप्ताह विक्रम संवत से ही प्रारंभ हुआ है।

हिजरी सन : मुस्लिम समुदाय में नया वर्ष मोहर्रम की पहली तारीख से मनाया जाता है। मुस्लिम पंचांग की गणना चांद के अनुसार होती है।

ओणम : मलयाली समाज में नया वर्ष ओणम से मनाया जाता है। इस दिन प्रतिवर्ष विभिन्न सांस्कृतिक आयोजन किए जाते हैं। ओणम मलयाली माह छिंगम यानी अगस्त और सितंबर के मध्य मनाया जाता है। ऐसी मान्यता है कि इस दिन राजा बली अपनी प्रजा से मिलने धरती पर आते हैं। राजा बली के स्वागत के लिए घरों में फूलों की रंगोली सजाई जाती है और स्वादिष्ट पकवान बनाए जाते हैं।

पोंगल : सूर्य देव को अर्पित होता है प्रसाद : तमिल नववर्ष पोंगल से प्रारंभ होता है। पोंगल से ही तमिल माह की पहली तारीख मानी गई है। पोंगल प्रतिवर्ष 14-15 जनवरी को मनाया जाने वाला बड़ा त्योहार है। चार दिनों का यह त्योहार भी नई फसल आने की खुशी में मनाया जाता है।

महाराष्ट्रीयन समाज का नववर्ष : महाराष्ट्रीयन परिवारों में चैत्र माह की प्रतिपदा को ही नववर्ष की शुरुआत होना माना जाता है। इस दिन बांस में नई साड़ी पहनाकर उस पर तांबे या पीतल के लोटे को रखकर गुड़ी बनाई जाती है और उसकी पूजा की जाती है। गुड़ी को घरों के बाहर लगाया जाता है और सुख संपन्नता की कामना की जाती है।

नववर्ष बैसाखी : गीत-संगीत की अनोखी परंपरा और खुशदिल लोगों से सजी है पंजाबियों की

एक वर्ष में मनते हैं कई नववर्ष



संस्कृति। पंजाबी समुदाय अपना नववर्ष बैसाखी में मनाते हैं। यह त्योहार नई फसल आने की खुशी में मनाया जाता है। बैसाखी के अवसर पर नए कपड़े पहने जाने के साथ ही भांगड़ा और गिद्धा करके खुशियां मनाई जाती हैं।

नवरोज का प्रारंभ : पारसियों द्वारा मनाए जाने वाले नववर्ष नवरोज का प्रारंभ तीन हजार साल पहले हुआ। ऐसा माना जाता है कि इसी दिन फारस के राजा जमशेद ने सिंहासन ग्रहण किया था। उसी दिन से इसे नवरोज कहा जाने लगा। राजा जमशेद ने ही पारसी कैलेंडर की स्थापना की थी। नवरोज को जमशेदी नवरोज भी कहा जाता है।

दीपावली है नया साल : जैन समुदाय का नया साल दीपावली के दिन से माना जाता है। इसे वीर निर्वाण संवत कहा जाता है।

पड़वा से नया साल : सभी समुदायों की तरह गुजराती बंधुओं का नववर्ष भी दीपावली के दूसरे दिन पड़ने वाली पड़वा के दिन खुशी के साथ मनाया जाता है। गुजराती पंचांग भी विक्रम संवत पर आधारित है। इस दिन तरह-तरह के पकवान बनाए जाते हैं और एक-दूसरे को नववर्ष की

शुभकामनाएं दी जाती हैं।

बंगाली समुदाय का नया वर्ष : अपनी विशेष संस्कृति से जाने-पहचाने जाने वाले बंग समुदाय का नया वर्ष बैसाख की पहली तिथि को मनाया जाता है। यह पर्व नई फसल की कटाई और नया बही-खाता प्रारंभ करने के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। एक ओर व्यापारी लोग जहां नया बही-खाता बंगाली में कहे तो हाल-खाता करते हैं तो दूसरी तरफ अन्य लोग नई फसल के आने की खुशियां मनाते हैं। इस दिन कई सांस्कृतिक आयोजन होते हैं और मिठाइयां बांटी जाती हैं।

सभी कहते हैं नया वर्ष मुबारक हो : सभी समुदायों के साथ ही एक ऐसा नया साल है जिसे सभी वर्गों, समुदायों द्वारा मान लिया गया है। वह है अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार मनाया जाने वाला नया साल। जिसकी शुरुआत जनवरी में होती है। जनवरी में नए वर्ष 2015 का प्रारंभ हो गया है। आजकल इसी पंचांग को सर्वमान्य रूप से नए वर्ष की शुरुआत मान लिया गया है। सारे सरकारी कार्य और लेखा-जोखा इसी के अनुसार संचालित किए जाते हैं।

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

सुबह की कसरत के लाभ



क्या आपने कभी सुबह के दौरान सड़कों को देखा है कुछ लोग बातें करते हुए टहलते हैं, कुछ दौड़ लगाते हैं, कुछ ट्रैक सूट में जा रहे होते हैं, तो कोई फुटबाल या क्रिकेट की ड्रेस में होता है। ये सारा दृश्य सुबह की सैर का होता है। हर शहर में आपको मॉर्निंग वॉक करते हुए लोग दिख जाएंगे क्योंकि वह सुबह के व्यायाम को स्वास्थ्य के लिए बेहतर मानते हैं। वजन कम करने के लिए मेटाबोलिज्म बढ़ाने के लिए सुबह व्यायाम करने में शरीर और मन दोनों दुरुस्त रहते हैं और सारा दिन ताजगी महसूस होती है। पुराने जमाने से ही लोग, ब्रह्म मुहूर्त में उठते आ रहे हैं और सुबह हल्की कसरत करते हैं। हमारे वेदों और पुराणों में भी सुबह के व्यायाम के बारे में बतलाया गया है। सुबह के व्यायाम व कसरत के कई लाभ होते हैं। इनमें से कुछ लाभ निम्न प्रकार के हैं-

- आपको ताजगी प्रदान करें सुबह की ताजी हवा और खिला - खिला वातावरण, सारा दिन आपको ताजगी प्रदान करता है। सुबह उठकर वर्कआउट के रूप में योगा या डांस करें, आप

चाहें तो टहल भी सकते हैं। ऐसा करने से स्वास्थ्य सही रहेगा और शरीर में हार्मोन्स भी संतुलित बने रहेंगे।

- अनुशासित मॉर्निंग वर्कआउट करने से आपका शरीर अनुशासित रहता है। इसे करने से शरीर की सभी क्रियाएं, रक्त परिसंचरण, आदि सही तरीके से होता रहता है। अगर बीच में कभी आप वर्कआउट न भी करें, लेकिन आपकी नींद ठीक उसी वक्त खुल जाती है। आपको ठीक उसी वक्त भूख लगती है और पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। एक्सरसाइज करने से रात में नींद भी अच्छी आती है।
- सही दिनचर्या का निर्माण सुबह वर्कआउट करने के लिए आप सही समय पर उठें और सही समय पर उठने के कारण बाकी के काम भी सही समय पर निपटते रहेंगे। इसके बाद आप सही टाइम पर नाश्ता कर लेंगे। शरीर में खाने का पाचन भी सुचारू रूप से होगा। इसके अलावा, शरीर का क्रियान्वयन भी अच्छी तरह होगा। पाचन सम्बंधी किसी भी समस्या के होने पर मॉर्निंग वर्कआउट लाभकारी होता है।

- एक बार आप सुबह का वर्कआउट शुरू कर दीजिए, तो आपके शेड्यूल में यह शामिल हो जाएगा। इससे आप अपने सभी कामों में नियमित हो जाएंगे और एक रूटीन बन जाएगा। आजकल हर कोई व्यस्त रहता है, ऐसे में वर्कआउट के लिए समय निकालना मुश्किल होता है, एक टाइम सेट हो जाने के आप खुद-ब-खुद करने लग जाएंगे।

- अच्छे परिणाम के लिए मॉर्निंग वर्कआउट, सामान्यतः नाश्ते से पहले करना चाहिए। खाली पेट, हल्की - हल्की एक्सरसाइज करने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है और खाने के बाद की जाने वाली एक्सरसाइज से ज्यादा लाभकारी होता है। सुबह की ताजी हवा भी फेफड़ों को मजबूती प्रदान करती है और सारा दिन शरीर को मिलने वाली ऑक्सीजन से ज्यादा ऑक्सीजन भी प्रदान करती है। सुबह के सूर्यप्रकाश में ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं जो शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। इन्हीं सब कारणों से सुबह का वर्कआउट ज्यादा लाभकारी होता 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

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  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

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

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

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

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रैक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाईंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150



Mahendra Taly

Age 77 Years
After Recharge

हमारा शरीर एक जीवित मशीन है इसे स्वस्थ रखना अब हमारे हाथ में है।
क्या आप सेहत के इन सिद्धांतों से छुटकारा चाहते है ?

- ☞ दौड़ना
- ☞ घूमना
- ☞ खेलना
- ☞ व्यायाम
- ☞ योग
- ☞ कुश्ती
- ☞ जिम
- ☞ सोना (नींद)
- ☞ बेलेंस डाईट आदि...

रिचार्ज करना आवश्यक है..
हम सिखाते है शरीर कैसे
रिचार्ज होता है।



टॉली बॉडी रिचार्ज हेल्थ क्लब
30 मिनट्स निःशुल्क जानें
www.talyji.com

Mob : 9826648158, Ph : 0731-2473662
बारगल कॉम्प्लेक्स, पलसीकर चौराहा, इन्दौर (म.प्र.)