

■ सावधान, सेक्स से हो सकती है एलर्जी ■ ...त्वचा में आता है निखार

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

मई 2015 | वर्ष-4 | अंक-6

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

एलर्जी
विशेषांक

मूल्य
₹ 20

कहीं जीना
दूभर न कर दे
एलर्जी

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

प्रोस्टेट कैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर



मैं याकूब वारसी, (65) निवासी धरमपुरी, जिला धार, मुझे दो वर्षों से पेशाब रुक-रुक कर होता था, फिर धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। मुझे कई डॉक्टरों ने

कहा कि बिना कैथैटर के पेशाब नहीं हो सकता। फिर मुझे कैथैटर के सहारे ही पेशाब करना पड़ता था और डॉक्टरों ने कहा था कि हमेशा ही कैथैटर से पेशाब करना पड़ेगा। मैंने धार, इन्दौर, नडियाद के कई डॉक्टरों को दिखाया परन्तु कोई असर नहीं हुआ। कैथैटर से ही पेशाब करना पड़ता था और पेशाब में बहुत जलन होती थी। डॉक्टरों ने कहा था कि पेशाब की थेली कमजोर हैं। मैंने दिनांक 09 अक्टूबर 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया गया। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह 10 महिने के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। मैं अब बिना कैथैटर के पेशाब कर रहा हूँ। पेशाब अच्छी तरह से हो रही है अब पेशाब में ना तो कोई जलन हो रही है न ही रुकावट हो रही है। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार



मैं आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर, 62 वर्ष गत 1 वर्ष से प्रोस्टेट की बीमारी से परेशान था। मैंने इन्दौर में तीन-चार

डॉक्टर को दिखाया सभी ने मुझे आपरेशन कराने की सलाह दी, सितम्बर 2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया एवं उनका इलाज लेना प्रारंभ किया तो मुझे 15 दिनों में ही आराम पड़ा। तब मैंने रेग्युलर तीन माह इलाज कराया आज मुझे बहुत अच्छा लगा व मेरी पेशाब जो 50-60 मि.ली. रुकती थी आज 10 मि.ली. पर आ गई है। अतः मैं होम्योपैथिक दवाइयों के इस इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।



आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

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

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

सेहत एवं सूरत

मई 2015 | वर्ष-4 | अंक-6

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 मिश्रा (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र 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

अंदर के पन्नों में...

9

बचें मेकअप एलर्जी से



11

दूर रहेगी
स्किन एलर्जी



एलर्जी और होम्योपैथी



21

15

तनाव को दूर कर
रिलैक्स देती है
आरोमा थैरेपी



होटों को
बनाएं

24

स्वास्थ्य के लिए बहुत
लाभकारी है नींबू पानी

30



29

सौंदर्य
बढ़ाइये
फूलों से



25

सेहत और स्वाद
का बेजोड़ मेल
है दही

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880



दो वर्ष में अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



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

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

M.M. Nair, Mandleshwar, Khargone

एलर्जिक रायनाइटिस को समझें

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



अस्थमा से निजात

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

दमा के लिए 50 मिलिसिमल होम्योपैथी कारगर

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

इम्यून सिस्टम की एक प्रतिक्रिया है एलर्जी

प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। यह शाश्वत सत्य है, एलर्जी भी शरीर के इम्यून सिस्टम की एक प्रतिक्रिया है जो सामान्यतः नुकसान न देने वाले पदार्थों के कारण भी हो सकती है।

शरीर का इम्यून सिस्टम उन पदार्थों को खतरा मानता है और अयोग्य तरीके से प्रतिक्रिया देता है वही प्रतिक्रिया एलर्जी होती है।

जरूरत है इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने की, जिससे बार-बार होने वाली एलर्जी से बचा जा सके इसके लिए हमें हमारे विचार, जीवनशैली, रहन-सहन में आंशिक बदलाव व सावधानियां रखना परम आवश्यक है। थोड़ी सी सावधानी, जागरूकता एवं समुचित चिकित्सीय उपचार से हम एलर्जी से बच सकते हैं।

स्वस्थ भविष्य 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।

कहीं जीना दूभर न कर दे एलर्जी

एलर्जी एक ऐसी बीमारी है, जिसका कारण आमतौर पर समझ में नहीं आता। लेकिन कुछ ऐसे लक्षण तो हैं ही, जो ये बता देते हैं कि आप एलर्जी से पीड़ित हैं। इसके बाद एक ब्लड टेस्ट आपकी मुश्किलें आसान कर सकता है। आइए जानें, क्या है एलर्जी, कैसे पाएं राहत।

रश्मि शर्मा आजकल ऑफिस में बड़े आराम से काम करती हैं और समय पर घर भी चली जाती हैं। लेकिन 10-15 दिन पहले तक ऑफिस में आते ही न केवल वह, बल्कि उनके साथी भी उनसे परेशान होने लगे थे। कभी छींक तो कभी नाक पर रुमाल रखना और फिर बार-बार टॉयलेट जाना। उनकी एक सीनियर ने उन्हें सलाह दी कि तुम्हें एलर्जी हो गई है, डॉक्टर से मिल लो। रश्मि को लगा कि भला इसमें डॉक्टर क्या करेगा, जुकाम लगता है, खुद ही ठीक हो जाएगा। लेकिन आखिरकार उसे अपनी सीनियर की बात माननी पड़ी थी और डॉक्टर के पास जाना पड़ा था। डॉक्टर ने एक ब्लड टेस्ट के बाद कुछ दवाएं दीं, जिसके एक सप्ताह सेवन के बाद ही रश्मि की तबीयत तेजी से ठीक होने लगी।

प्रशांक को तो समझ ही नहीं आ रहा था कि उन्हें क्या हुआ। उन्हें सांस लेने में तकलीफ होने लगी थी और अक्सर दम फूलने लगता था। उन्होंने तो एक बार डॉक्टर को भी अपनी समस्या दिखा ली थी, लेकिन कोई खास लाभ नहीं हो रहा था। एक दिन उनके घर एक अतिथि आए, जिन्हें उनकी समस्या का कारण उनके घर में धमा-चौकड़ी मचा रहे दो पालतू कुत्ते लगे। प्रशांक अपने अतिथि की बात मानने को तैयार नहीं थे, क्योंकि वे लगभग तीन महीने ही पहले घर लाए उन कुत्तों से काफी प्यार करने लगे थे। फिर जब वे डॉक्टर के पास गए तो उन्होंने इस बात की पुष्टि कर दी कि उन्हें कुत्तों की वजह से ही एलर्जी है।

इनसे हो सकती है एलर्जी

- खाद्य पदार्थ - डेयरी उत्पाद, मूंगफली, मक्का 1, अंडा, मछली, सोयाबीन, नट्स आदि।
- दवाएं - टेद्रा साइक्लीन, पेनिसिलिन, डिलानटिन, सल्फोनामाइड्स।
- पर्यावरणीय कारण - पराग कण, फफूंद, धूल, आर्द्रता आदि।
- पालतू जानवर - कुत्ते, बिल्ली आदि।
- रसायन - कोबाल्ट, निकिल, क्रोमियम आदि।

क्या करें

- जिन लोगों को धूल से एलर्जी है, वे कार में सफर के समय खिड़कियां बंद रखें और एयर कंडीशन का उपयोग करें। यह हवा को फिल्टर कर ठंडी और सूखी बनाता है।
- बरसात में घर में और उसके आसपास गंदगी न पनपने दें।
- ताजा और स्वच्छ भोजन करें।
- घर में हवा आने दें।
- अगर एयर कंडीशन का प्रयोग करें तो यह सुनिश्चित करें कि कमरे में आर्द्रता कम हो। फिल्टर थोड़े-थोड़े समय बाद बदलते रहें।
- सफाई का विशेष ख्याल रखें। घर में कहीं भी धूल इकट्ठी न होने दें।
- किताबों की आलमारियों की समय-समय पर सफाई करते रहें।
- घर में लकड़ी का फर्नीचर हो तो उसकी सफाई का विशेष ख्याल रखें। उसमें दीमक न लगने दें।
- घर में कूड़ा-कचरा न इकट्ठा करें।
- घर के अंदर नमी न पनपने दें।



एलर्जी बीमारी ही ऐसी है, जो बीमारी लगती नहीं, लेकिन एक बार लग जाए तो परेशान कर देती है। हर व्यक्ति के शरीर की अपनी क्षमता होती है और उसी के अनुरूप वह बाहरी चीजों के साथ तालमेल बिठा पाता है। लेकिन कुछ तत्व ऐसे होते हैं, जिसके साथ शरीर तालमेल नहीं बिठा पाता। ऐसे तत्वों को एलर्जेंट कहते हैं, जो एलर्जी का कारण बनते हैं। अगर आपको खुशबू पसंद नहीं है तो फूल से भी एलर्जी हो सकती है। धूल-मिट्टी पसंद नहीं है तो धूल-मिट्टी भी आपकी एलर्जी का कारण बन सकती है। यहां तक कि आपका पालतू जानवर भी आपको एलर्जी की तकलीफ देकर सता सकता है। लेकिन समय पर इसकी पहचान हो जाए तो आप इससे राहत पा सकते हैं।



अगर एलर्जी की पहचान समय पर हो जाए तो इसका इलाज संभव है। वे कहते हैं कि अब तो इसकी पहचान भी काफी आसान हो गई है। केवल एक ब्लड टेस्ट से यह पता लग जाता है कि एलर्जी से पीड़ित व्यक्ति को किस कारण से एलर्जी है। यह पता लग जाने के बाद इलाज काफी आसान हो जाता है। इस इलाज के तहत पीड़ित व्यक्ति को कुछ समय के लिए दवा खानी पड़ती है, जिससे उनके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो जाती है और रोगी की एलर्जी की समस्या भी ठीक हो जाती है। एलर्जी के रोगी को लापरवाही बिल्कुल नहीं बरतनी चाहिए।

एक शोध कहता है कि अपने देश में सबसे अधिक लोग डस्ट एलर्जी से परेशान हैं। यानी उन्हें डस्ट से एलर्जी होती है। आखिर रश्मि के साथ भी ऐसा ही तो था। एलर्जी से परेशान कुल लोगों में ऐसे

लोग 80 प्रतिशत हैं। इसके बाद पालतू जानवरों से लोगों को काफी एलर्जी होती है। ऐसे लोग लगभग 15 प्रतिशत बताए जाते हैं। खाने-पीने की चीजों से बच्चों को एलर्जी की समस्या अधिक होती है। फूड एलर्जी से 6 से 8 प्रतिशत बच्चों परेशान रहते हैं। इसके अलावा हेयर डाई से भी एलर्जी होती है। मौसमी एलर्जी भी किसी व्यक्ति को खास मौसम में परेशान कर सकती है। इसलिए आपको एलर्जी हो तो उसके कारणों को पहचानने की कोशिश करें और समय रहते डॉक्टर से मिलें, ताकि आप इस बीमारी से राहत पा सकें।



स्थानानुसार एलर्जी के लक्षण

नाक की एलर्जी - नाक में खुजली होना, छीकें आना, नाक बहना, नाक बंद होना या बार बार जुकाम होना आदि

आँख की एलर्जी - आँखों में लालिमा, पानी आना, जलन होना, खुजली आदि

धसन संस्थान की एलर्जी - इसमें खाँसी, साँस लेने में तकलीफ एवं अस्थमा जैसी गंभीर समस्या हो सकती है

त्वचा की एलर्जी - त्वचा की एलर्जी काफी कॉमन है और बारिश का मौसम त्वचा की एलर्जी के लिए बहुत ज्यादा मुफीद है त्वचा की एलर्जी में त्वचा पर खुजली होना, दाने निकलना, एक्जिमा, पित्ती उछलना आदि होता है

खान पान से एलर्जी - बहुत से लोगों को खाने पीने की चीजों जैसे दूध, अंडे, मछली, चॉकलेट आदि से एलर्जी होती है

सम्पूर्ण शरीर की एलर्जी - कभी कभी कुछ लोगों में एलर्जी से गंभीर स्थिति उत्पन्न हो जाती है और सारे शरीर में एक साथ गंभीर लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं ऐसी स्थिति में तुरंत हॉस्पिटल लेकर जाना चाहिए

अंग्रेजी दवाओं से एलर्जी - कई अंग्रेजी दवाएं भी एलर्जी का सबब बन जाती हैं जैसे पेनिसिलिन का इंजेक्शन जिसका रिएक्शन बहुत खतरनाक होता है और मौके पर ही मौत हो जाती है इसके अलावा दर्द की गोलियां, सल्फा ड्रग्स एवं कुछ एंटीबायोटिक दवाएं भी सामान्य से गंभीर एलर्जी के लक्षण उत्पन्न कर सकती हैं

मधु मक्खी ततैया आदि का काटना - इनसे भी कुछ लोगों में सिर्फ त्वचा की सूजन और दर्द की परेशानी होती है जबकि कुछ लोगों को इमर्जेन्सी में जाना पड़ जाता है

एलर्जी से बचाव

एलर्जी से बचाव ही एलर्जी का सर्वोत्तम इलाज है इसलिए एलर्जी से बचने के लिए इन उपायों का पालन करना चाहिए

- यदि आपको एलर्जी है तो सर्वप्रथम ये पता करें की आपको किन किन चीजों से एलर्जी है इसके लिए आप ध्यान से अपने खान पान और रहन सहन को वाच करें
- घर के आस पास गंदगी ना होने दें
- घर में अधिक से अधिक खुली और ताजा हवा आने का मार्ग प्रशस्त करें
- जिन खाद्य पदार्थों से एलर्जी है उन्हें न खाएं
- एकदम गरम से ठण्डे और ठण्डे से गरम वातावरण में ना जाएं
- बाइक चलाते समय मुंह और नाक पर रुमाल बांधें, आँखों पर धूप का अच्छी क्वालिटी का चश्मा लगायें
- गद्दे, रजाई, तकिये के कवर एवं चद्दर आदि समय समय पर गरम पानी से धोते रहे।

एलर्जी एक आम शब्द, जिसका प्रयोग हम कभी 'किसी खास व्यक्ति से मुझे एलर्जी है' के रूप में करते हैं। ऐसे ही हमारा शरीर भी खास रसायन उद्दीपकों के प्रति अपनी असहज प्रतिक्रिया को 'एलर्जी' के रूप में दर्शाता है।

बारिश के बाद आयी धूप तो ऐसे रोगियों की स्थिति को और भी दूभर कर देती है। ऐसे लोगों को अक्सर अपने चेहरे पर रूमाल लगाए देखा जा सकता है। क्या करें छींक के मारे बुरा हाल जो हो जाता है। हालांकि एलर्जी के कारणों को जानना कठिन होता है, परन्तु कुछ आयुर्वेदिक उपाय इसे दूर करने में कारगर हो सकते हैं। आप इन्हें अपनाएं और एलर्जी से निजात पाएं !

- नीम चढी गिलोय के डंठल को छोटे टुकड़ों में काटकर इसका रस हरिद्रा खंड चूर्ण के साथ 1.5 से तीन ग्राम नियमित प्रयोग पुरानी से पुरानी एलर्जी में रामबाण औषधि है।
- गुनगुने निम्बू पानी का प्रातःकाल नियमित प्रयोग शरीर से विटामिन-सी की मात्रा की पूर्ति कर एलर्जी के कारण होने वाले नजला-जुखाम जैसे लक्षणों को दूर करता है।
- अदरक, काली मिर्च, तुलसी के चार पत्ते, लौंग एवं मिश्री को मिलाकर बनायी गयी 'हर्बल चाय' एलर्जी से निजात दिलाती है।
- बरसात के मौसम में होनेवाले विषाणु (वायरस) संक्रमण के कारण 'फ्लू' जनित लक्षणों को नियमित ताजे चार नीम के पत्तों को चबा कर दूर किया जा सकता है।
- आयुर्वेदिक दवाई 'सितोपलादि चूर्ण' एलर्जी के रोगियों में चमत्कारिक प्रभाव दर्शाती है।
- नमक पानी से 'कुंजल क्रिया' एवं 'नेती क्रिया' कफ दोष को बाहर निकालकर पुराने से पुराने एलर्जी को दूर करने में मददगार होती है।
- पंचकर्म की प्रक्रिया 'नस्य' का चिकित्सक के परामर्श से प्रयोग 'एलर्जी' से बचाव ही नहीं इसकी सफल चिकित्सा है।
- प्राणायाम में 'कपालभाती' का नियमित प्रयोग एलर्जी से मुक्ति का सरल उपाय है।

कुछ सावधानियां जिन्हें अपनाकर आप एलर्जी से खुद को दूर रख सकते हैं -

- धूल, धुआं एवं फूलों के परागकण आदि के संपर्क से बचाव।
- अत्यधिक ठंडी एवं गर्म चीजों के सेवन से बचना।
- कुछ आधुनिक दवाओं जैसे- एस्पिरिन, निमासूलाइड आदि का सेवन सावधानी से करना।
- खटाई एवं अचार के नियमित सेवन से बचना।

हल्दी से बनी आयुर्वेदिक औषधि

हरिद्रा खंड के सेवन से शीतपित्त, खुजली, एलर्जी और चर्म रोग नष्ट होकर देह में सुन्दरता आ जाती है। बाज़ार में यह औषधि सूखे चूर्ण के रूप में

एलर्जी से बचने के आयुर्वेदिक तरीके..



मिलती है। इसे खाने के लिए मीठे दूध का प्रयोग अच्छा होता है। परन्तु शास्त्र विधि में इसको निम्न प्रकार से घर पर बना कर खाया जाये तो अधिक गुणकारी रहता है। बाज़ार में इस विधि से बना कर चूँकि अधिक दिन तक नहीं रखा जा सकता, इसलिए नहीं मिलता है। घर पर बनी इस विधि बना हरिद्रा खंड अधिक गुणकारी और स्वादिष्ट होता है। मेरा अनुभव है कि कई सालों से चलती आ रही एलर्जी, या स्किन में अचानक उठने वाले चकत्ते, खुजली इसके दो तीन माह के सेवन से हमेशा के लिए ठीक हो जाती है। इस प्रकार के रोगियों को यह बनवा कर जरूर खाना चाहिए और अपने मित्रों को भी बताना चाहिए। यह हानि रहित निरापद बच्चे बूढ़े सभी को खा सकने योग्य है। जो नहीं बना सकते वे या शुगर के मरीज, कुछ कम गुणकारी, चूर्ण रूप में जो की बाज़ार में उपलब्ध है का सेवन कर सकते हैं।

हरिद्रा खंड निर्माण विधि

सामग्री : हरिद्रा-320 ग्राम, गाय का घी- 240 ग्राम, दूध- 5 किलो, शक्कर-2 किलो, सोंठ,

कालीमिर्च, पीपल, तेजपत्र, छोटी इलायची, दालचीनी, वायविडंग, निशोथ, हरड, बहेड़ा, आंवले, नागकेशर, नागरमोथा, और लोह भस्म, प्रत्येक 40-40 ग्राम (यह सभी आयुर्वेदिक औषधि विक्रेताओं से मिल जाएंगी)। आप यदि अधिक नहीं बनाना चाहते तो हर वस्तु अनुपात रूप से कम की जा सकती है।

(यदि हल्दी ताजी मिल सके तो 1किलो 250 ग्राम लेकर छीलकर मिक्सर पीस कर काम में लें।)

बनाने की विधि- हल्दी को दूध में मिलाकर खोया या मावा बनाये, इस खोये को घी डालकर धीमी आंच पर भूने, भुनने के बाद इसमें शक्कर मिलाये। शक्कर गलने पर शेष औषधियों का कपड़े से छान कर बारीक चूर्ण मिला देवे। अच्छी तरह से पक जाने पर चक्की या लड्डू बना लें।

सेवन की मात्रा- 20-25 ग्राम दो बार दूध के साथ।

(बाज़ार में मिलने वाला हरिद्राखंड चूर्ण के रूप में मिलता है इसमें घी और दूध नहीं होता शक्कर कम या नहीं होती अतः खाने की मात्रा भी कम 3से 5 ग्राम दो बार रहेगी।)



बचें मेकअप एलर्जी से

क्या आप की त्वचा संवेदनशील है क्या हेयर कलर लगाते ही आप छींकना शुरू कर देती हैं ये संकेत मेकअप एलर्जी के हो सकते हैं। कई लोगों को आंखों में काजल और चेहरे पर क्रीम लगाने से भी एलर्जी शुरू हो जाती है। एलर्जी तब होती है जब आपकी त्वचा उस चीज को सहन नहीं कर पाती और रिएक्ट करना शुरू कर देती है। इसके अलावा शरीर का इम्यून सिस्टम कमजोर होने पर भी ऐसा होता है।

संवेदनशील आंखों वाले ज्यादातर लोगों को कॉस्मेटिक में मौजूद खुशबू और संरक्षित करने वाले रसायनों से एलर्जी होती है। हेयर डाई, बॉडी क्लींजर, मस्कारा, आई शैडो, मॉइस्चराइजर, शैंपू, लिपस्टिक, नेल पॉलिश, सनस्क्रीन लोशन और डियो में काफी सारे कैमिकल होते हैं, जो त्वचा को नुकसान करते हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स और ट्रिक्स बताएंगे जिनसे आप मेकअप एलर्जी से बच सकती हैं।

ना लगाएं मेकअप

अगर आपको मेकअप से एलर्जी है तो आप बिना मेकअप के भी बाहर निकल सकती हैं। आप चाहें तो आंखों पर काजल लगा कर अलग सा लुक प्राप्त कर सकती हैं।

कपड़ों पर लगाएं परफ्यूम

अगर आपके शरीर पर परफ्यूम छिड़कने से वहां की त्वचा लाल पड़ जाती है या वहां जलन होने लगती है तो, अब से परफ्यूम शरीर पर नहीं कपड़ों पर छिड़के।

ना हों गुमराह

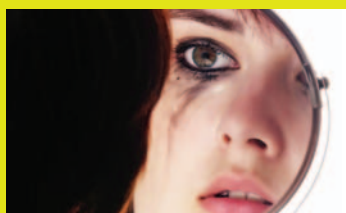
यदि मेकअप प्रोडक्ट पर जैविक या त्वचा विशेषज्ञ द्वारा परीक्षण किया हुआ शब्द लिखा हो तो, इससे गुमराह ना हों। क्योंकि यह इस बात को साबित नहीं करता कि इससे आपको कोई नुकसान नहीं पहुंच सकता।

मेकअप टूल रखें साफ

अपने मेकअप टूल को हमेशा साफ सुथरा और धो कर रखें। अगर आपको मेकअप ब्रश या टूल गंदा है और आपने उसे यूज कर लिया है तो, रिएक्शन होने का चांस बढ़ सकता है।

पैच टेस्ट

कोई भी मेकअप प्रोडक्ट खरीदने से पहले एक पैच टेस्ट जरूर कर लें। इस टेस्ट को करने के लिये मेकअप प्रोडक्ट को अपने कान के पीछे वाले हिस्से पर जरा सा लगाएं। फिर 48 से 72 घंटे तक का इंतजार करें। यदि आपको उससे कोई जलन या खुजली महसूस होती है तो उस प्रोडक्ट को ना खरीदें। वॉटरप्रूफ के लिये जाएं अगर आप को मेकअप लगाना ही लगाना है तो वॉटरप्रूफ या फिर कैमिकल फ्री मेकअप प्रोडक्ट खरीदें। इससे आपको एलर्जी नहीं होगी।



आई मेकअप से दूर रहें

अगर आपकी आंखें इतनी संवेदनशील हैं कि जरा सा काजल लगाने से आंखों में पानी भर आता है तो, अच्छा है कि उसे ना लगाएं। या फिर हो सकता है कि आप काजल या मस्कारे को बहुत ज्यादा आंखों के अंदर भर कर लगाती हों, तो ऐसा ना करें।

फलों और सब्जियों से भी होती है एलर्जी

क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने कोई सब्जी खाई हो और आपके पूरे शरीर पर लाल लाल चकत्ते उभर आए हों? या फिर, आपके शरीर में खुजली होने लगी हो? अगर कोई खास सब्जी या फल खाने से ऐसा आपके साथ भी होता है तो हो सकता है कि आपको उससे एलर्जी हो। जी हां! सब्जी और फल से भी एलर्जी हो सकती है।



एलर्जी के साथ सबसे बड़ी दिक्कत है कि ये जानना मुश्किल होता है कि किस चीज से एलर्जी हो रही है। एलर्जी के कारण अच्छे और बुरे दोनों हो सकते हैं। एलर्जी व्यक्ति विशेष के शरीर के हिसाब से अलग-अलग हो सकती है। सब्जी और फल से होने वाली सारी एलर्जी के कारण भी अलग होते हैं।

सब्जी फल में मौजूद कीटनाशकों से एलर्जी

कुछ लोगों को उन कीटनाशकों से एलर्जी हो जाती है जो सब्जी व फल उगाने के दौरान इस्तेमाल किए जाते हैं, और जिनका असर उनमें आ जाता है। अगर आपके साथ ऐसा हो तो आप ऑर्गेनिक सब्जी और फल खा सकते हैं। इस तरह के फल-सब्जी सिंथेटिक कीटनाशकों से मुक्त होती हैं। अगर ऑर्गेनिक फल-सब्जी खाने से आपकी एलर्जी ठीक

हो जाती है तो समझ लीजिए आपकी एलर्जी का कारण फल-सब्जी में मौजूद कीटनाशक ही हैं।

कुछ प्रोटीन भी होते हैं एलर्जी के कारण

अगर ऑर्गेनिक फल-सब्जी से फायदा नहीं होता तो हो सकता है कि आपको किसी विशेष सब्जी व फल से एलर्जी हो। कुछ लोगों को ओरल एलर्जी सिंड्रोम होता है। इसमें ऐसा होता है कि फलों व सब्जियों में पाए जाने वाले कुछ निश्चित प्रोटीन से आपको दिक्कत हो जाती है। उदाहरण के लिए केला, ऐवोकेडो, किवी और कुछ और फलों से उन लोगों को एलर्जी हो जाती है जिन्हें लेटेक्स से एलर्जी होती है। आपको अपने आप इस एलर्जी का मालूम नहीं चलेगा। इस एलर्जी को जानने और समझने के लिए आपको स्किन या ब्लड टेस्ट करवाना पड़ेगा। कुछ लोगों को सिर्फ एलर्जी के सीजन में ही ऐसे लक्षण दिखते हैं या फिर कुछ लोगों के साथ ऐसा

भी होता है कि उन्हें कुछ सब्जी और फल किसी खास रूप में एलर्जी नहीं देते। जैसे कि एप्पल पाई खाने से कुछ नहीं होता लेकिन ताजा सेब खाने से एलर्जी हो जाती है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि हाई हीट पर पकाने से एलर्जी पैदा करने वाले प्रोटीन खत्म हो जाते हैं।

अनदेखा न करें एलर्जी के लक्षणों को

एलर्जी रिएक्शन की तरह फलों व सब्जियों से होने वाली एलर्जी के लक्षण भी बहुत हल्के से लेकर बहुत परेशान करने वाले तक हो सकते हैं। खुजली, खराश, लालिमा, लाल चकत्ते अगर कुछ देर के लिए हों तो आपको उससे कोई स्थायी नुकसान नहीं होगा लेकिन अगर रिएक्शन के तीव्र लक्षणों को अनदेखा किया जाए तो वह ऐनफलेक्सिस तक हो सकता है, जिसमें ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाता है तो और जान का खतरा भी हो सकता है।



सावधान, सेक्स से हो सकती है एलर्जी

अगर आपके मन में ख्याल आता की सेक्स सिर्फ आनंद ही देता तो आप गलत सोच रहे हैं। आपका ये ख्याल गलत है। सेक्स के बाद कई तरह की परेशानियां भी सामने आती हैं। अक्सर महिलाओं को सेक्स के बाद एलर्जी, खुजली, जलन, एक्जिमा या पेशाब करते समय दर्द जैसी परेशानी झेलनी पडती है। ज्यादातर लोग इसके लिए सेक्स करने के ढंग को दोष देते हैं और समस्या को अनदेखा कर देते हैं। लेकिन अब एक नई रिसर्च में सामने आया है कि ये परेशानियां पुरुष के सीमन से भी हो सकती हैं।

दूर रहेगी स्किन एलर्जी

त्वचा की एलर्जी कई तरह से आपको परेशान कर सकती है। लाल रंग के चकते, रैशेज, काले धब्बे, फुंसियां और दाग, ये सब एलर्जी का ही रूप हैं। अगर सही समय पर एलर्जी पर ध्यान न दिया जाए तो यह विकराल रूप धारण कर लेती है और आपके लिए मुसीबत का सबब बन सकती है।

स्किन एलर्जी होने के कई कारण हो सकते हैं। सही खानपान न होने से लेकर प्रदूषण और जीवनशैली तक आपको एलर्जिक बना सकती है। एलर्जी को पहचानने का सबसे आसान तरीका यह है कि अगर आपकी त्वचा का रंग लाल हो रहा है या फिर उसमें खुजली या रैशेज हो रहे हैं तो समझ लीजिए कि आप एलर्जी के शिकार होने की कगार पर पहुंच गए हैं। विशेषज्ञ बताते हैं कि शुरुआत में तो एलर्जी कभी-कभी परेशान करती है, लेकिन अगर इस पर ध्यान न दिया जाए तो यह सप्ताह में दो-तीन बार और फिर रोज ही होने लगती है।

कैसी-कैसी एलर्जी

कई लोगों को गाय के दूध, मछली या फिर अंडे से एलर्जी हो सकती है। कई बार ऐसा भी होता है कि जिस खाद्य पदार्थ से आपको एलर्जी हो, उससे जुड़े खाद्य पदार्थ समूह से एलर्जी हो गई हो। ऐसे में उनका सेवन करते ही परेशानी शुरू हो जाती है। पानी में मिले कैमिकल्स आपके चेहरे की झुर्रियों का कारण बन सकते हैं। चूंकि ये शरीर द्वारा सीधे सोख लिए जाते हैं, इसलिए इनसे एलर्जी होने का खतरा भी अधिक होता है। पानी में जब क्लोरीन मिला होता है, तब वह अधिक नुकसानदेह हो जाता है। इसलिए कहा जाता है कि जब भी आप स्विमिंग करें तो उसके बाद साफ पानी से जरूर नहा लें।

प्रदूषण से बचें

हवा से भी एलर्जी हो सकती है। पानी के साथ ही प्रदूषण युक्त हवा भी त्वचा को बैक्टीरिया के संपर्क में ले आती है, जिससे एलर्जी होने का खतरा रहता है। टैटू का त्वचा पर बुरा प्रभाव देखा गया है। इस तरह की शिकायतें आजकल आम हैं। युवाओं द्वारा बनवाए जाने वाले अस्थायी टैटू में इस्तेमाल होने वाली खराब स्याही से त्वचा में जलन हो जाती है।

कपड़ों से भी हो सकती है

एलर्जी

डर्मेटोलॉजिस्ट के अनुसार, 'कपड़ों से भी एलर्जी हो सकती है। कभी-कभी कपड़ों पर इस्तेमाल होने वाला रंग यानी ड्राई त्वचा में एलर्जी पैदा कर देती



है। वाशिंग मशीन में धुले कपड़ों से अगर साबुन ठीक से न निकला हो तो भी इससे त्वचा में खिंचाव आदि की समस्याएं होती हैं। मौसम में बदलाव भी स्किन एलर्जी का कारण हो सकता है। मौसम बदलने से हवा में पोलिन्स की संख्या बढ़ जाती है, जो त्वचा में एलर्जी का मुख्य कारण होती है।'

एलर्जी का असर

एलर्जी से आपको दर्द, खुजली, घाव हो जाना आदि समस्याएं हो सकती हैं। अगर सही समय पर इस पर ध्यान न दिया जाए तो आप त्वचा रोग के भी शिकार बन सकते हैं। इसके अलावा कई बार प्लास्टिक की चीजों जैसे नकली आभूषण, बिंदी, परफ्यूम, चश्मे के फ्रेम, साबुन आदि से भी एलर्जी हो जाती है। इस तरह की एलर्जी को कॉन्टेक्ट डर्मेटाइटिस कहा जाता है।

ऐसे दूर करें असर

- फिटकरी के पानी से प्रभावित स्थान को धोकर साफ करें। जिस स्थान पर एलर्जी हो, वहां कपूर और सरसों का तेल लगाएं।
- आंवले की गुठली जला कर राख कर लें। उसमें एक चुटकी फिटकरी और नारियल का तेल मिला कर पेस्ट बना लें। इसे लगाते रहें।
- खट्टी चीजों, मिर्च-मसालों से परहेज रखें। रोज सुबह नींबू का पानी पीएं।
- चंदन, नींबू का रस बराबर मात्रा में मिला कर पेस्ट बना कर लगाएं।

डॉक्टर कहते हैं

- ताजे फल, सब्जियों का अधिक सेवन करें।
- एलर्जी होने पर त्वचा को केवल पानी से धोएं। साबुन या फेसवॉश का प्रयोग न करें।
- कैलेमाइन लोशन अच्छा है।
- डॉक्टर की सलाह से एंटी-एलर्जिक दवाएं लें।
- विटामिन बी, सी से युक्त भोजन लें।

घरेलू उपाय

- दही में चुटकीभर हल्दी मिला कर लगाएं। सूखने पर धो दें।
- चंदन पाउडर में नींबू का रस मिलाएं। इसे एलर्जिक त्वचा पर लगाएं। एलर्जिक एरिया को लगातार ठंडे पानी से धोते रहें।
- जहां एलर्जी हो गई हो वहां पर ऑलिव ऑयल से मसाज करें।
- परफ्यूम या खुशबू वाले अन्य उत्पाद लगाने से एलर्जी हो सकती है। इसमें आप रूम स्प्रे, क्लीनर्स, डिजेंट को भी शामिल कर सकते हैं।
- हेयर ड्राई से भी एलर्जी होने का खतरा रहता है। इसमें पीपीडी होता है, जो एलर्जी कर सकता है। कई बार कपड़ों को रिकल और सिकुड़न से बचाने के लिए उन पर जो कैमिकल लगाया जाता है, वह भी स्किन एलर्जी कर सकता है। इस तरह की एलर्जी से पीड़ित लोगों में से अधिकतर फॉर्मलडिहाइड के प्रयोग के कारण एलर्जिक हो जाते हैं। इसका प्रयोग अंडरगार्मेंट्स के इलास्टिक में भी होता है, इसीलिए लोगों को रैशेज आदि की समस्याएं हो जाती हैं।

अब उनके भी घर होंगे जो बनाते हैं दूसरों के घर



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री



अंतर सिंह आर्य
मंत्री, श्रम विभाग

शहरी निर्माण मजदूरों के लिये नयी पहल

- ♦ अपने घर बनाने, बैंक से ₹ 7.50 लाख तक का ऋण लेने पर म.प्र. भवन एवं अन्य संनिर्माण कर्मकार कल्याण मंडल से मिलेगा 1 लाख रुपये का अनुदान।
- ♦ लाभ लेने के लिये होना चाहिए 5 सालों से वैध परिचय पत्र।
- ♦ पंजीकृत शहरी निर्माण मजदूर, योजना का लाभ लेने के लिये अपने जिले के श्रम कार्यालय से प्रपत्र की प्रति प्राप्त करें, तथा प्रपत्र भरकर श्रम कार्यालय में जमा करें।

सिर पर छत



अब नहीं सपना

स्किन को बचाएं गर्मियों के साइड इफेक्ट से



बढ़ती गर्मी के साथ लोगों की स्किन प्रॉब्लम भी बढ़ रही हैं। पिछले कुछ दिनों से स्किन के मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। रोजाना लगभग 100 मरीज स्किन प्रॉब्लम के साथ अस्पताल पहुंच रहे हैं। इनमें सनबर्न और धूप से एलर्जी के मरीज सबसे ज्यादा हैं। डॉक्टरों का कहना है कि कुछ सावधानियां बरतने से इन प्रॉब्लम से आसानी से बचा जा सकता है।

तापमान बढ़ने की वजह से स्किन प्रॉब्लम बढ़ रही हैं। ज्यादातर लोगों को सनबर्न और धूप से एलर्जी की परेशानी है। धूप से एलर्जी से संवेदनशील स्किन वालों को होती है। इसमें स्किन लाल हो जाती है और शरीर पर खुजली होने लगती है। कई बार छोटे-छोटे दाने भी निकल आते हैं। इस तरह के लक्षण दिखते ही तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह समस्या दूषित वातावरण और धूल के कणों से भी हो सकती है। वहीं लंबे समय तक धूप में रहने या स्किन के धूप के संपर्क में आने से त्वचा झुलस सकती है। इससे त्वचा सूखी और हल्की खुजली भी हो सकती है। यह सनबर्न के लक्षण हैं। इस तरह के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करने में देर नहीं करनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर प्राइवेट अस्पतालों की ओपीडी को भी जोड़ लिया जाए तो ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ जाएगी। इन दोनों बीमारियों के अलावा स्किन की सामान्य प्रॉब्लम जैसे खुजली, दाद व दाने निकलने आदि प्रॉब्लम वाले मरीज भी बढ़ रहे हैं।

सावधानियां

- शरीर के ज्यादातर हिस्सों को कपड़ों से ढके
- सूती कपड़े पहनें ताकि पसीना सूखता रहे और एलर्जी न हो
- स्किन का ग्लो व नमी बनाए रखने के लिए कम से कम 3 लीटर पानी पीएं
- धूप में बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन या नारियल का तेल लगाएं
- सनस्क्रीन लोशन और नारियल का तेल त्वचा पर एक परत चढ़ाता है
- मौसमी फल भी शरीर की चमक बनाए रखने में मदद करते हैं
- त्वचा को रूखा या खुरदरा होने से बचाने के लिए त्वचा पर तेलीय पदार्थ लगाएं



चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

वर्ल्डविड: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, क्यांगवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853
फोन : 0731-2574404 e-mail : raghvanshidran@yahoo.co.in



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व
मायनेकोलॉजी (महिला रेगम) को समर्पित केन्द्र
सेवा सुकरमेडिकली सैफ्टिफाइडली एवं कुशल केन्द्र

सुविधाएँ: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,
कार्डससिंग बाय सर्टिफाइड डायटीशियन्स, डाइनिटीज एजुकेंटर एण्ड
फिजियोथेरेपिस्ट

संकाय चिकित्सक: मोटापा, बोनाना, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

सिटीक 1: 109, ओपन प्लाज, इंडस्ट्रीयल हाररस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर
अपॉइन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph : 0731-2545737

सेक्टर कैन्सर हॉस्पिटल
अल्ट्रासाउण्ड, एच
व्हाई हॉस्पिटल
परसोशियल चौराहा,
इन्दौर 47312538331

उम्मीद : प्री कैंसर, एमः : शाम 4 से 8 बजे तक, स्थान : फिटे बेंसिटर, स्कायवर्क प्रोटेजिड स्पेस के पास, टॉवर सैक, पी नं. 2, उम्मीद
सम्बन्ध : प्रीकैंसर के प्रश्न लेखक सन्तः बुध 10 से 1 बजे तक

Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

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)

विशेषज्ञताएँ:

- निःसंतान दम्पति के लिए विशेष फार्मास्यू एवं निदान
- अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज » बिना दर्द के डिलेवरी
- दृवीन द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छालों की जांच (कॉलोस्कोपी)
- महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण,
संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पेशानियां
- 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. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई
जुन्टेन्डो 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,
बाबू हॉस्पिटल के पास, इन्दौर **शुक्र-5:36 बजे तक**

9713013097

डॉ. निलेश जैन

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

विशेषज्ञ: वेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्राव होना)
गर्दन दर्द (सरवाइकल स्पाइनडिलीसिस), कमर दर्द (सिस्ट डिस्क)
रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट),
कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दृवीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी)
एपिलेप्सी (मिर्ची के दौरे 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



Smile Dental Clinics

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

विशेषताएँ -
दांतों के छवों एवं पीलापन को हटाना स्केलिंग द्वारा,
ब्लिचिंग द्वारा दांतों को और ज्यादा सफेद करना,
मुंह की बदबू, मसूड़ों से खून आना
मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज
दांत न होने पर दांतों के कस्तर के फिक्स एण्ड
रिप्लेबल दांत लगाना
दांतों के बीच की गेप कम करना,
स्माइल डिजाइनिंग करना
कार्मेडिक 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

डॉ. अद्वैत प्रकाश

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

विशेषज्ञताएँ:

- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
- बच्चों हृदय हाइड्रोथैल, फेराब का रास्ता सही बनाना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी,
- दृवीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
- नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा
लेटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटेट हांड एवं नालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कठन तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक : एच.एच.एल. क्लिनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सायं 7 से 9 बजे तक

8889588832

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

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

डिप्लोमेट-मूक चिकित्सा
बाध्याता की हानिरहित चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
ग्राह्य हार्मोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
गर्भाशय के छाल एवं गर्भानों की सरलतम 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_hrf@yahoo.com
9752530305

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 सिव्दि नगर नाकोड
स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6 बजे तक)
(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 बजे तक)

9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com



Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO,
Internet marketing web designing, software development)

Address- 11-4 Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechology.com E-mail: info@accrentechology.com
accres2@yahoo.com

जून

ज्वर विशेषांक

संकेत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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





VISHWANI CLINIC

Dr. Avinash Vishwani

MBBS, MS (Surgery) FMAS

Consulting General & Colorectal Surgeon

Laparoscopic Surgeon

Reg. No.: 6678 Mob.: 7869849079

Email : avishwani@yahoo.com

Fellow : World Laparoscopy Hospital, Gurgaon

Life Member of : World Association of Laparoscopic Surgeon,

Association of Surgeon of India



उपलब्ध सुविधाएं

- पेट रोग विशेषज्ञ • दूरबिन द्वारा आपरेशन के विशेषज्ञ (लेप्रॉस्कोपिक सर्जन) • अपेन्डिक्स, हार्निया, पित्त की थेली की पथरी हायड्रोसिल • फिशर, फिशचुला एवं मल द्वार के रोगों का उपचार एवं परामर्श
- शरीर में कहीं भी गठान का आपरेशन • थाईराइड एवं स्तन की गठान से संबंधित परामर्श एवं आपरेशन
- वेरिकोज वेन का लेजर द्वारा उपचार

Dr. (Mrs.) Rakhi Vishwani

MBBS, D.G.O. Consulting Gynaecologist & Obstetrician

Reg. No.: 6884

Mob.: 9826036752

E-mail : drvishwanirakhi@gmail.com



उपलब्ध सुविधाएं

- सभी प्रकार के स्त्री रोगों का उपचार एवं परामर्श • जटिल प्रसुति विशेषज्ञ (High Risk Pregnancy) • निसंतान एवं बाझपन संबंधित उचित उपचार एवं परामर्श

Clinic-1 Address : Shantipriya Apartment, Ground Floor,

43, Pagniz Paga, Near Anandpur Darbar, Indore (M.P.)

Consulting Time : (Dr. Avinash Vishwani) 7.30 pm to 9.00 pm

(Dr. Mrs. Rakhi Vishwani) 12 Noon to 2.00 pm & 6 pm to 9 pm

Clinic-2 Address : Kusumshree Medical, Opp. Ayurvedic Hospital,
Station Road, Rau, Indore (M.P.)

Consulting Time : (Dr. Avinash Vishwani) 5.30 pm to 7.00 pm

(Dr. Mrs. Rakhi Vishwani) 10.00 am to 12.00 Noon (Mon. Wed. Friday)

नीम की पत्तियों के इन गुणों से आप तो नहीं अनजान?

आयुर्वेद में नीम की पत्तियों का गुणगान है। नीम की पत्तियां न केवल त्वचा को बैक्टीरिया मुक्त रखती हैं बल्कि नहाने समय उस पानी की थोड़ी मात्रा नहाने वाले पानी में मिलाएं। त्वचा में कोई संक्रमण नहीं होगा

खून साफ करने में भी इनका इस्तेमाल होता है। नीम का इस्तेमाल करना सबसे आसान होता है। इसकी पत्तियां भी आसानी से आपको मिल जाएंगी। सुबह खाली मुंह नीम की कोमल पत्तियां खाने से खून भी साफ होता है।

नीम की पचास के करीब पत्तियों को दो लीटर पानी में डालकर खूब उबाल लें। उस उबले पानी को ठंडा करके एक बॉटल में रख लें। रोज



नीम के इस पानी का उपयोग आप चेहरे को साफ करने के लिए भी कर सकती हैं रात में सोने से पहले एक कॉटन बॉल को नीम के पानी में डुबोएं उसके बाद उस पानी से चेहरे को साफ करें। ऐसा करने से चेहरा तो साफ होगा, साथ ही मुंहासे और ब्लैकहेड्स की समस्या से भी छुटकारा मिलेगा।

नीम की छाल और जड़ भी सेहत के लिहाज से बहुत प्रभावी होते हैं। इनका पाउडर बनाकर बालों में लगाने से रूसी और जूं की समस्या नहीं होती है, क्योंकि नीम अपने आप में एक बहुत ही अच्छा एंटीबैक्टीरियल होता है।

तनाव को दूर कर रिलैक्स देती है

अरोमा थेरेपी

दिमागी सुकून आज शायद नसीब वालों को ही मिलता है। आज का दौर तरह-तरह के तनावों से भरा हुआ है। इन तनावों को आप चाहें तो तरह-तरह की थेरेपी से दूर कर सकती हैं।

बेसिल ऑयल - यह तनाव और नकारात्मक विचारों को दूर करने में मदद करता है। यह शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखता है।

उपयोग - एक कटोरी पानी में कुछ बूंद बेसिल ऑयल की डाल दें। उसके बाद तौलिए को पानी में भिगोएं और पानी को निचोड़कर शरीर को पोछ लें। खासकर उन हिस्सों को पोछें जो ढके न हों।

रोजमेरी ऑयल - याददाश्त तेज करने, स्ट्रेस आदि में बहुत ही फायदेमंद होता है।

उपयोग - नहाने वक्त इसके कुछ बूंद पानी में डालें और नहा लें। यह शरीर के साथ मन को भी ताजा रखने में सहायक होगा।

लेमन ऑयल - सीजनल बीमारी खांसी, जुकाम आदि में यह तेल बहुत ही लाभदायक होता है।

उपयोग - इसकी कुछ बूंद पानी में डालकर नहाएं। लेमन ऑयल से इन बीमारियों को दूर करने में मदद मिलेगी।



राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेला : 2015 - प्रथम दिवस (12 अप्रैल)



मेला का शुभारंभ करते हुए पूर्व आयुष मंत्री मध्यप्रदेश शासन श्री महेन्द्र हार्डिया, डॉ पी.एन. मिश्र तथा अन्य अतिथिगण।



दीप प्रज्वलन करते हुए श्री महेन्द्र हार्डिया, डॉ. उमाशशि शर्मा, डॉ. प्रदीप चतुर्वेदी।



मेले में स्टॉल पर जानकारी लेते हुए पूर्व आयुष मंत्री श्री महेन्द्र हार्डिया।



श्री महेन्द्र हार्डिया जी से आयुष विश्वविद्यालय की स्थापना हेतु चर्चा करते हुए डॉ. द्विवेदी।



'सेहत एवं सूक्त' के आयुष विशेषांक का अनावरण करते हुए अतिथि।



श्री महेन्द्र हार्डिया
विधायक, इंदौर-5



डॉ. उमाशशि शर्मा
पूर्व महापौर



डॉ पी.एन. मिश्र, निदेशक
आईएमएस, डीएवीवी, इंदौर



डॉ. प्रदीप चतुर्वेदी
संभागीय आयुष अधिकारी, इंदौर एवं उज्जैन

राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेला : 2015 - द्वितीय दिवस (13 अप्रैल)



डॉ. कोठारी, आयुर्वेदिक चिकित्सक, मुंबई



मेले में सुबह योगाभ्यास कराते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



आईडीए अध्यक्ष श्री शंकर लालवानी को आयुष मित्र का प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए।



पूर्व अपर आयुक्त जनसंपर्क श्री अशोक मिश्र जी को आयुष मित्र का प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए।



सुप्रसिद्ध सर्जन डॉ. सतीश शुक्ला जी को आयुष मित्र का प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए।



कार्यक्रम के दौरान अतिथिगण।



श्री शंकर लालवानी
अध्यक्ष आई.डी.ए., इंदौर



श्रीमती अंजु मारिवाजा
प्रदेश उपाध्यक्ष, भाजपा



डॉ. रईससुर रहमान, एडवाइजर (यूनानी)
आयुष मंत्रालय भारत सरकार, नई दिल्ली



श्री अशोक मिश्र
पूर्व अपर संचालक जनसंपर्क, इंदौर



डॉ. सतीश शुक्ला
सुप्रसिद्ध सर्जन

राष्ट्रीय आयुष स्वस्थ मेला : 2015 - तृतीय दिवस (14 अप्रैल)



सभागृह में विराजित श्रोतागण।



समापन अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए अतिथिगण।



मेले में डॉ. द्विवेदी अपने परिवार के साथ।



मेले में विदेशी आगंतुक के साथ डॉ. द्विवेदी एवं अन्य स्टॉल भ्रमण करते हुए।



मेले में डॉ. द्विवेदी के साथ डॉ. तृप्ति कटदरे, डॉ. एसपी सिंह एवं अन्या।



आयुष रत्न से सम्मानित अतिथिगण।

राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेला इंदौर में पधारे अतिथिगण एवं वक्ता



प्रथम श्रेणी न्यायाधीश, देवास श्री शिरीष शुक्ल, मुख्य अतिथिय संबोधन देते हुए।



एडवाइजर (युनानी) आयुष मंत्रालय भारत सरकार, नई दिल्ली रईससूर रहमान विशिष्ट अतिथिय संबोधन देते हुए।



सुश्री रचना ठाकुर उप कुलसचिव, विक्रम विवि उज्जैन



डॉ एस.के. मिश्रा, प्राचार्य शा. होम्यो. मेडिकल कॉलेज, भोपाल



डॉ. सोमेन्द्र मिश्र अपर संचालक आयुष विभाग, भोपाल



डॉ. बिन्दु कुमार जैन जिला आयुष अधिकारी, इंदौर



श्रीमती माला ठाकुर कार्यवाहिका, दुर्गावाहिनी, मप्र एवं छत्ती.



डॉ एस.पी., प्राचार्य गुजराती होम्यो. मेडिकल कॉलेज, इंदौर



डॉ पी.एन. मिश्र, निदेशक आईएमएस, डीएवीवी, इंदौर



डॉ. ए.के. द्विवेदी आयोजक, राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेला

होम्योपैथी और सौन्दर्य

स्वस्थ और चमकती हुई त्वचा अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का दर्पण होती है। त्वचा की समस्याएं अक्सर आंतरिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होती हैं जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कुपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होती हैं।

एलोपैथी चिकित्सा में, त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक क्रीम के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन क्रीम से त्वचा पर तत्काल असर हो सकता है, हमेशा के लिए समाधान नहीं हो सकता जबकि होम्योपैथी रोग के जड़ को ही खत्म कर देता है जिससे उस रोग के दुबारा पनपने की संभावना बहुत कम रहती है। एलोपैथी चिकित्सा में रोग दब जाता है जो शरीर में अन्य विकार पैदा कर सकता है।

होम्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे की शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एक्जिमा, घावों, हाइप्स, सोरियासिस, चकत्ते, दाद इत्यादि जैसे त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में बहुत ही प्रभावकारी माना जाता है। होम्योपैथिक उपचार से आप स्वस्थ और तेजपूर्ण त्वचा पा सकते हैं।

मुँहासे के लिए उपचार

कुछ ऐसे होम्योपैथिक उपचार हैं जो मुँहासे के इलाज में बहुत ही उपयोगी होते हैं। इनमें से प्रत्येक मुँहासे के उपचार के लिए विभिन्न कारणों से उपयोगी माने जाते हैं। इसलिए आपके मुँहासे के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन होगा इसके लिए बेहतर है कि आप एक होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श करें।

एक्जिमा के लिए उपचार

जीर्ण एवं एलर्जी के प्रति संवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां प्रभावी एवं कारगर होती हैं जिन्हें लक्षणों के आधार पर एक्जिमा में आमतौर पर उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

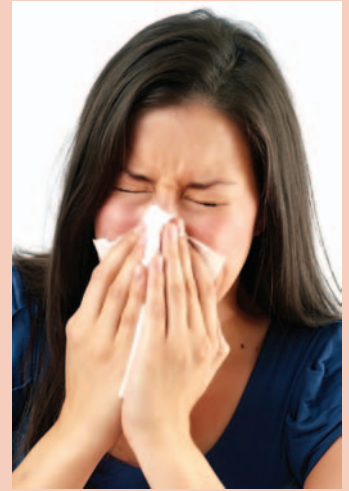
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



एलर्जी और होम्योपैथी



आजकल की प्रदूषणभरी और भाग दौड़ की जिन्दगी में एलर्जी एक जाना पहचाना शब्द है। लगभग 90 प्रतिशत व्यक्ति किसी न किसी रूप से एलर्जी से ग्रसित है। किसी को दुध से नफरत है तो किसी को दही से या यूँ कहें उन्हें इन चीजों के खाने से कुछ विशेष लक्षण उत्पन्न होते हैं आजकल के शब्दों में उन्हें दुध या दही से एलर्जी है।

एलर्जी कोई रोग न होकर एक शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया है जो किसी खास वस्तु के सम्पर्क में आने से उत्पन्न होती है। जिस वस्तु के सम्पर्क में आने से यह प्रतिक्रिया होती है उसे उत्तेजक कारक कहते हैं। अप्राकृतिक खानपान, रहन-सहन के कारण या कभी कभी वंशानुगत भी एलर्जी होने के कारणों में है।

कुछ विशेष वस्तु जैसे घर का महीन धूल, कालीन का धूल, मकड़े का जाल, उपलों का धुआँ, आदि कुछ एसी वस्तुएं हैं जिनसे बड़े पैमाने पर लोगों को कुछ शारीरिक परेशानियाँ होने लगती हैं। जैसे दम फुलना, नाक और आँख से पानी आने लगना, लगातार छीकें आने लगना आदि जिसका तत्काल इलाज आवश्यक है।

हालाकि होम्योपैथिक दवाओं का चुनाव रोगी की प्रकृति, उत्पन्न शारीरिक और मानसिक लक्षण के साथ साथ मियाज्म के आधार पर किया जाता है फिर भी किसी खास वस्तु (उत्तेजक कारक) से उत्पन्न एलर्जी के लिए होम्योपैथी दवा का व्यवहार कर लाभ उठा सकते हैं।



पानी पीने से त्वचा में आता है निखार

पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन हमारी स्वास्थ्य के साथ हमारी त्वचा की रंगत और चमक को भी बढ़ा देता है। क्या आपको पता है कि ये एक अधूरा सच है, ये सही है कि पानी हमारे सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों की ही सलामती के लिए ही आवश्यक होता है। पानी त्वचा का प्राकृतिक पोषक है। यह झुर्रियों से निजात दिलाता है और बेजान त्वचा में चमक पैदा कर देता है। लेकिन त्वचा की चमक के लिए ये काफी नहीं होता है, इसके लिए आपको संतुलित आहार और सनस्क्रीन का उपयोग बहुत जरूरी है।

कई शोधों के अनुसार पानी का कम या ज्यादा मात्रा में सेवन का त्वचा के हाइड्रेशन से बहुत कम वैज्ञानिक संबंध है। पानी के सेवन की त्वचा के सुधार में कोई भूमिका नहीं होती है। त्वचा की चमक बढ़ाने के लिए संतुलित आहार और सनस्क्रीन उपयोगी होती है। विटामिन ए, बी, सी और ई वाले फल और सब्जी त्वचा की नमी को बचाए रखते हैं और नई कोशिकाओं के निखार में भी मदद करते हैं। पर्याप्त मात्रा में इन आहारों का सेवन ना करना, त्वचा को रूखा और पपड़ीदार बना देता है। सादे पानी की तुलना में रसीले फलों, सब्जियों, सूप का सेवन ज्यादा लाभकारी है। इसका कारण इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा हो सकती है जो लोगों को ऊर्जा देती है साथ ही ओवरड्रिंटिंग से भी रोकती है।



सनस्क्रीन की उपयोग

सभी जानते हैं कि सूरज की किरणों हमारी त्वचा की नमी को जला देती है। ये त्वचा में झुर्रिया और चकत्ते पैदा कर देती है। सूर्य की हानिकारक अल्ट्रा वायलेट किरणों न केवल त्वचा को जलाती हैं, बल्कि इससे स्किन कैंसर की आशंका भी बढ़ती है। त्वचा को इन हानिकारक किरणों से बचाने के लिए सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग बहुत जरूरी है। शुष्क त्वचा के लिए मॉइस्चराइजर बेस्ड सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग करना चाहिए। यदि सनस्क्रीन लगाने के बाद आपकी त्वचा की चमक खो जाती है तो समझिए कि यह सनस्क्रीन आपकी त्वचा के लिहाज से ठीक नहीं है। इसलिए हमेशा मैट फिनिश वाली सनस्क्रीन चुनें। धूप में निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाने से ही फायदा मिलता है। ऐसा करने से सनस्क्रीन लोशन आपकी त्वचा में अच्छे तरीके से मिल जाएगी और सूर्य की किरणों के प्रभाव को बेअसर करने में कारगर हो सकेगी।

पानी और शरीर

त्वचा की चमक में पानी की भूमिका भले ही कम मापी गई हो लेकिन इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि स्वस्थ शरीर के लिए पानी एक आवश्यक अंग होता है। पानी, हमारे शरीर से विषैले तत्वों को निकालने का काम करता है और शरीर में उत्पन्न होने वाले बेकार तत्वों को पेशाब और पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है।

डॉ. प्रियंका जैन M.B.B.S., D.N.B

नवजात एवं बाल रोग विशेषज्ञ व बाल चर्म रोग विशेषज्ञ

मानद् विशेषज्ञ: अरिहंत हॉस्पिटल, इन्दौर क्लॉथ मार्केट हॉस्पिटल, इन्दौर

पूर्व रजिस्ट्रार: अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, चोइथराम हॉस्पिटल, इन्दौर



उपलब्ध सुविधाएं:

- प्रतिदिन टीकाकरण • ब्रीथ फ्री क्लिनिक (श्वास एवं दमा मरीजों के लिए)
- नेब्युलाइजेशन • निःशुल्क डाइटिशियम परामर्श • पेरेन्टिंग क्लासेस

बाल चर्म रोग विशेषज्ञ (Pediatric Dermatologist)

- वार्ट रिमूवल • नवजात शिशु त्वचा समस्या समाधान • विटिलिगो/सफेद दाग का इलाज • चर्म संक्रमक बीमारिया • स्किन एलर्जी

क्लीनिक: 101, बजाज टॉवर, 726, अन्नपूर्णा रोड़, दशहरा मैदान के सामने, (यूनियन बैंक के उपर), इन्दौर (म.प्र) Ph.: 0731-3226320, 94250-52696

E-mail: drpriynka04@yahoo.com समय सुबह: 9 से 11 शाम 6 से 8

होम्योपैथिक चिकित्सा एवं शिक्षा के विकास के लिए सतत् प्रयासरत...



लोकसभा अध्यक्ष माननीय श्रीमती सुमित्रा महाजन जी को इंदौर में होम्योपैथिक अनुसंधान केंद्र स्थापित करने हेतु ज्ञापन देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में बीएचएमएस (होम्योपैथी) के लिए स्वर्ण पदक संस्थापित



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर के उप कुलसचिव श्री आर.के. बघेल, श्री अनिल शर्मा, श्री प्रज्वल खरे तथा कुलसचिव श्री आर.डी. मुसलगांवकर को स्वर्ण पदक संस्थापन हेतु रूपए एक लाख पचास हजार का डिमांड ड्राफ्ट प्रदान करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी के साथ कोमल तथा कनक द्विवेदी।

अगर आप भी अपने होठों के फटने या कालेपन से परेशान हैं तो इन प्राकृतिक उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। होठों को खूबसूरत बनाने के लिए आप क्या नहीं करतीं। लिपस्टिक, लिप बाम, माश्चराइजर और ना जाने क्या-क्या। लेकिन होठों पर लगाये जाने वाले कई उत्पाद वास्तव में उन्हें खूबसूरत बनाने के बजाय लंबे समय में उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है।

अगर आप भी अपने होठों के फटने या कालेपन से परेशान हैं तो प्राकृतिक उपायों को अपनाकर अपनी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

कोको बटर

दो बड़े चम्मच कोको बटर, आधा छोटा चम्मच मधु वैक्स लीजिए। उबलते पानी पर एक बर्तन में वैक्स डालकर पिघला दीजिए। इसमें कोको बटर मिलाएं। अब इस मिश्रण को ठंडा होने के बाद ब्रश की मदद से होठों पर लगाइए। इससे होंठ मुलायम होंगे और उनका कालापन दूर हो जाएगा।

दूध की मलाई

होंठों से रूखापन हटाने के लिए थोड़ी सी मलाई में चुटकी भर हल्दी मिलाकर नियमित रूप से धीरे-धीरे होठों पर मालिश करें। आप देखेंगे कि इस घरेलू उपाय से कुछ ही दिनों में आपके होंठ मुलायम और गुलाबी होने लगेंगे।

नींबू

क्या आप जानते हैं होठों को कालापन नींबू से भी दूर हो सकता है। इसके लिए आप निचोड़े हुए नींबू को अपने होठों पर सुबह और शाम को रगड़ें।

केसर

होंठों का कालापन दूर करने के लिये कच्चे दूध में केसर पीसकर होंठों पर मलें। इसके इस्तेमाल से होंठों का कालापन तो दूर होता ही है साथ ही वे पहले से अधिक आकर्षक बनने लगते हैं।



होठों को बनाएं खूबसूरत

गुलाब की पंखुडियां

होंठों के कालेपन को दूर करने के लिए गुलाब की पंखुडियां बहुत ही फायदेमंद होती हैं। इसके नियमित इस्तेमाल से होठों का रंग हल्का गुलाबी और चमकदार हो जाएगा इसके लिए गुलाब की पंखुडियों को पीसकर उसमें थोड़ी सी ग्लिसरीन मिलाकर इस घोल को रोज रात को सोते समय अपने होठों पर लगाकर सो जायें और सुबह धो लें।

शहद

शहद के इस्तेमाल से कुछ ही दिनों में आपके होंठ चमकदार और मुलायम हो जाते हैं। इसके लिए

थोड़ा-सा शहद अपनी उंगली में लेकर धीरे-धीरे अपने होठों पर मलें या फिर शहद में थोड़ा सा सुहागा मिलाकर अपने होठों पर लगाएं। ऐसा एक दिन में दो बार करें फिर देखें इसका असर।

अंडे की जर्दी

अंडा खाना आपकी सेहत के लिए तो अच्छा होता ही है, लेकिन क्या आप जानते हैं यह होठों का कालापन दूर करने में भी सहायक होता है। होठों पर अंडे की जर्दी का लेप लगाने से होठों की लालिमा बरकरार रहती है।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

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

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



डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी

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



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

समय : शाम 6 से 8 बजे तक (रविवार 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

दही में कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन पाया जाता है। इसके अलावा दही में प्रोटीन, लैक्टोज, आयरन, फास्फोरस पाया जाता है। दही कई तरह से हमारे सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

सेहत और स्वाद का बेजोड़ मेल है दही

भा रतीय भोजन का अहम हिस्सा माना जाने वाले दही में रोगमुक्त रखने ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाने में मददगार होता है। दही में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं जिनको खाने से शरीर को फायदा होता है। दही में कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन पाया जाता है। इसके अलावा दही में प्रोटीन, लैक्टोज, आयरन, फास्फोरस पाया जाता है। आइए जानें कि दही किस तरह से हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।



तनाव से बचाव

दही के सेवन से तनाव और अवसाद से बचा जा सकता है। यूसीएलए (यूनवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, लॉस एंजलिस) स्कूल ऑफ मेडिसीन में हुए एक ताजा अध्ययन के अनुसार, दही का इस्तेमाल तनाव और अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों से निपटने में मददगार हो सकता है। इसके मुताबिक दही में मौजूद प्रोबायोटिक मसिक्तक पर असर करता है जिससे बार-बार मूड में बदलाव आने की समस्या नहीं होती।

हृदय रोग का खतरा कम

दही रक्त में बनने वाले कोलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को बढ़ने से रोकता है, डॉक्टरों का मानना है कि दही के नियमित सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है। जिससे वह नसों में जमकर ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित न करे और हार्टबीट सामान्य बनी रहे।

हड्डियों में मजबूती

दही में कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो कि हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दही खाने से दांत भी मजबूत होते हैं। दही ऑस्टियोपोरोसिस (जोड़ों की बीमारी) जैसी

बीमारी से लड़ने में भी मददगार होता है।

पेट की बीमारियों से बचाव

दही में अच्छे बैक्टीरिया पाये जाते हैं, जो पेट की बीमारी को ठीक करने में मदद करते हैं। पेट में जब अच्छे किस्म के बैक्टीरिया की कमी हो जाती है तो भूख न लगने जैसी तमाम बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इस स्थिति में दही सबसे अच्छा भोजन बन जाता है। यह इन तत्वों को हजम करने में मदद करता है।

वजन कम करने में मददगार

वजन कम करने के लिए आहार योजना बनाते समय आपको दही उसमें शामिल करना चाहिए। दही में मौजूद कैल्शियम शरीर को अधिक कोर्टिसोल पंप करने से रोकता है। कोर्टिसोल का हार्मोनल

असंतुलन उच्च रक्तचाप, मोटापा और कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याओं के लिए जिम्मेदार होता है।

इम्यूनिटी बढ़ाये

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन के अनुसार, दही में उपस्थित बैक्टीरिया के समर्थक जैविक उपभेद प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और संक्रमण, सूजन रोग, और एलर्जी की समस्याओं को कम करने में मदद करता है।

योनि संक्रमण से बचाव

मधुमेह से पीड़ित महिलाओं में कैण्डिडा के कारण योनि में संक्रमण होना आम बात है। इस समस्या को दही के नियमित सेवन से कम किया जा सकता है। दही के सेवन से योनि पथ का पीएच का स्तर कम होकर कैण्डिडा संक्रमण से बचाता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery



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

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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

इनके खाने से भी होते हैं पिंपल

कई बार आप जो आहार लेते हैं वो पिंपल का कारण बन सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि उन आहार के बारे में जानना।

क्या आप पिंपल की समस्या से परेशान हैं। कोई भी उपाय कारगर साबित नहीं हो रहा क्या इसकी वजह आप अपने कॉस्मेटिक्स को मानती हैं लेकिन, यह भी संभव है कि समस्या कहीं और हो। हो सकता है कि आपका आहार इसके लिए उत्तरदायी हो। आपके आहार में शामिल कुछ खाद्य पदार्थ भी पिंपल का कारण हो सकते हैं। हाल ही में हुए शोध में भी पिंपल और आहार के संबंधों पर चर्चा की गयी है। जानते हैं कि कौन से आहार पिंपल की समस्या बढ़ा सकते हैं।

डेयरी उत्पाद

चीज, आइसक्रीम, क्रीम सॉस पिंपल का कारण हो सकते हैं। डेयरी उत्पादों में कई तरह के पोषक तत्व और प्रोटीन होते हैं जो शरीर में इन्सुलिन की मात्रा बढ़ा सकते हैं। इसके अधिक सेवन से शरीर में सीबम अधिक बनता है जिससे त्वचा तैलीय होती है और पिंपल की समस्या होती है। इसलिए इन खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिये।

रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

जल्दी पचने वाले खाद्य पदार्थों में खास तौर पर रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है जैसे कैंडी, कुकीज या व्हाइट ब्रेड। इन उत्पादों के सेवन से पिंपल होते हैं क्योंकि इनसे ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ती है और हार्मोस में उतार चढ़ाव होता है।

कैफीन

कैफीन उत्पाद, जैसे चाय और कॉफी भी पिंपल का कारण बन सकते हैं। इसके कारण एड्रिनल ग्रंथि से स्ट्रेस हार्मोन का स्राव होता है जो कि त्वचा के लिए अच्छा नहीं है। कैफीन उत्पाद हमारी नींद पर भी विपरीत असर डालते हैं। और शरीर के उत्तकों की मरम्मत के लिए नींद बहुत जरूरी है।

मसालेदार भोजन

यदि आपको मुंहासे हैं तो तेज मसालेदार चीजों के सेवन से ये बढ़ सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है



क्योंकि तेज मिर्च वाले खाने से शरीर का तापमान बढ़ता है और ये त्वचा में जलन पैदा करते हैं और मुंहासे पैदा करते हैं। हां, अगर आपको मुंहासे नहीं हैं तो आप स्वाद के लिए कभी *कभार मसालेदार भोजन कर सकती हैं।

पालक

यह जानकर शायद आपको थोड़ी हैरानी हो लेकिन पालक जैसा पौष्टिक खाद्य पदार्थ भी नुकसान कर सकता है। इसमें आयोडीन की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए यदि पिंपल की समस्या से परेशान हैं, तो आपको पालक का सेवन नहीं करना चाहिये।

चॉकलेट

चॉकलेट पिंपल पैदा करने वाले मुख्य कारणों में से एक है। चॉकलेट में डेयरी उत्पाद, रिफाइंड शुगर और कैफीन की अधिकता होती है और ये सब पिंपल पैदा करने वाले कारकों में से है। थोड़ी बहुत चॉकलेट खाने में कोई बुराई नहीं है लेकिन इसे

आदत बनाना अच्छा नहीं है।

समुद्री मछली

आयोडीन पिंपल पैदा होने की सम्भावना को बढ़ा देता है और झींगा, केकड़ा, क्रेफिश, सीप में आयोडीन की अधिकता होती है।

मांस

मीट, चिकन आदि का अधिक सेवन भी पिंपल का कारण हो सकता है। मीट से शरीर का पीएच भी अपने सामान्य लेवल से अधिक बढ़ भी जाता है और यह जलन पैदा करता है। जानवरों में कई स्वास्थ्यगत समस्यायें भी होती हैं, जिनका असर हमारे शरीर पर पड़ता है।

शराब

जब आप शराब का सेवन करते हैं तो शरीर में निर्जलीकरण होता है इससे त्वचा की नमी उड़ जाती है और आप मुहासों का शिकार हो सकते हैं।



डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
M.S., DNB, FIAGES
बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ - टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर
दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

निम्न रोगों का समाधान

- मोटापे से हुई डायबिटीज
- बाँझपन
- हृदय रोग
- गठिया रोग
- उच्च रक्तचाप
- पी.सी.ओ.डी.
- लिवर में सूजन
- मानसिक तनाव
- थायराइड समस्या
- स्लीप एपनिया

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉबस) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)



Before 105 kg



After 70 kg

SUBHASH CHANDRA KHARE



Before 110 kg



After 70 kg

KUSUM JAIN (Changed Name)

Mob. : 98260-56237
drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

एक अद्भुत अनुभव

जंगल के गहरे साये,
चमकती आँखों,
शाहाना चाल और
कुदरत का शानदार
शाहकार।

वन विहार, भोपाल
एक राष्ट्रीय उद्यान,
शहर के बीच।



एक अछूता एहसास
मध्यप्रदेश

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

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

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

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

सुगंधित पत्तियों का संसार

सुगंधित पत्तियों वाली हरी सब्जियाँ विटामिन और खनिज का सर्वश्रेष्ठ स्रोत हैं। वे पका कर खाई जा सकती हैं, सलाद में महीन-महीन काट कर मिलाई जा सकती हैं और शोर्बे की सुगंध और स्वाद को दुगुना कर सकती हैं। वे आसानी से उगाई जा सकती हैं, फूलों के साथ सजाई जा सकती हैं और शीतल पेय बनाने के काम भी आ सकती हैं। सुगंध का स्वाद के साथ गहरा संबंध है और सुगंधित पत्तियाँ भोजन में रूप रस गंध इन तीनों की एक साथ पूर्ति करती हैं।

पुदीना

पुदीने के ताजगीवाले स्वाद से कौन परिचित नहीं। चाहे चटनी में इस्तेमाल करें या आम के पने में इसके ताजे हरे पत्ते शरीर को तरावट देने के सर्वोत्तम साधन हैं। रायते में पुदीने को पीस कर मिलाया जा सकता है और ठंडे सूप में खीरे का जवाब नहीं। गरम भोजन हो और पका कर खाना हो तो पुलाव और कवाब में पुदीने की पत्तियाँ अनोखा स्वाद देती हैं। सुखा कर भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। चाट मसाले, रायते और फलों की चाट में पुदीने की सूखी पत्तियों का मोटा चूरा अनोखा स्वाद देता है।



मेथी

मेथी की सुगंध और स्वाद भारतीय भोजन का विशेष अंग है। इन पत्तों को कच्चा खाने की परंपरा नहीं है। आलू के साथ महीन महीन काट कर सूखी सब्जी या मेथी के पराठे आम तौर पर हर घर में खाए जाते हैं। लेकिन गाढ़े सागों के मिश्रण में इसका प्रयोग लाजवाब सुगंध देता है, उदाहरण के लिए सरसों के साग, मक्का मलाई या पालक पनीर के पालक में। गुजराती थपलों में मेथी के निराले स्वाद से सब परिचित हैं और मटरियों में मेथी का मज़ा भी अनजाना नहीं। मेथी के पत्तों को सुखा कर भी प्रयोग में लाया जा सकता है। मसाले के शोर्बे में एक चुटकी सूखी पत्तियों का चूरा स्वाद का कमाल दिखाता है। सूखी सब्जियों में यह चूरा गरम मसाले के साथ मिला कर बाद में डालना चाहिए।



और दाल में बहुत महीन काट कर मिलाने पर रंगत और स्वाद की ताजगी अनुभव की जा सकती है। हर तरह के कोफते और कवाब में भी यह खूब जमता है। इसकी पत्तियों को पका कर या सुखा कर नहीं खाया जाता क्योंकि ऐसा करने पर वे अपना स्वाद और सुगंध खो देती हैं।

मीठी नीम

मीठी नीम की हरी पत्तियाँ हर दक्षिण भारतीय भोजन की जान हैं। आमतौर पर इनको छौंक के समय साबुत प्रयोग में लाया जाता है। पोहे, उपमा, सांभर या मांसाहारी शोर्बे में इनका प्रयोग काफी लोकप्रिय है। इन्हें पीस कर दही के साथ मिला कर स्वादिष्ट छाछ भी बनाया जाता है। नारियल के दूध का शोर्बा बनाते समय इन्हें पीस कर मिलाया जा सकता है। फ्रिज में पोलिथीन के बैग में इन्हें लंबे समय तक रखा जा सकता है। इन्हें सुखा कर बोतल में बंद कर के भी रखा जा सकता है। बाद में साबुत या चूरे के रूप में इनका प्रयोग किया जा सकता है।



तेजपात

तेजपात गरम मसाले का प्रमुख अंग है। इसे सुखा कर प्रयोग में लाया जाता है। छौंक के समय खड़े गरम मसाले की तरह जीरे और बड़ी इलायची के साथ इसको तेल या घी में डालना चाहिए। हर तरह के शोर्बेदार शाकाहारी या मांसाहारी व्यंजन में, प्याज़ अदरक लहसुन के मसाले वाली करी में और सूप व दाल के छौंक में तेजपात का स्वाद करारा अहसास देता है। पुलाव के छौंक में भी इसका प्रयोग भोजन में सुगंध व स्वाद बढ़ाता है।



धनिया

हरी सुगंधित पत्तियों की बात हो तो धनिये का नंबर सबसे पहले आता है। हर तरह की सूखी और रसेदार सब्जी में परोसते समय मिलाने और सजावट करने में धनिये की पत्तियों का इस्तेमाल होता है। धनिये की चटनी हर भारतीय भोजन का मुख्य अंग है। आलू की चाट और दूसरी चटपटी चीजों में इसको टमाटर या नीबू के साथ मिलाया जा सकता है। सूप



सेज

मांसाहारी भोजन में सेज की सुगंध स्वाद को भी बढ़ा देती है। व्यंजन पूरा पक जाने के बाद इसको महीन महीन काट कर मिलाना चाहिए। टमाटर के साथ सलाद में और चीज़ के साथ इसका स्वाद निराला होता 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

स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है

नींबू पानी

नींबू बहुत ही गुणकारी है। कई रूपों में यह हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। नींबू विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स का खजाना माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी-6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नींबू पानी के फायदे के बारे में। नींबू पानी हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सिवाय उनके जिन्हें नींबू से एलर्जी होती है। यह खराब गले, कब्ज, किडनी स्टोन, और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लिवर के लिए भी यह बेहतर होता है। पाचन क्रिया, वजन संतुलित करने और कई तरह के कैंसर से बचाव करने में नींबू पानी मददगार होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिंक पाए जाते हैं।



डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय



- रेटिना की जांच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्में के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

बड़ी तरावट वाली ककड़ी



आयुर्वेदमतानुसार

ककड़ी मधुर-शीतल-रुचिकारक-मूत्रल-तृप्तिकारक-पुष्टिदायक तथा मूत्रावरोध-दाह-पित्त, रक्त विकार तुषा-शोष, जडता-वमन, श्रम आदि नाशक है। मधुमेह में लाभकारी है, किन्तु अधिक सेवन से यह भारी, अजीर्ण कारक, वातज्वर कारक तथा कफ कारक होती है।

रासायनिक तत्व

ककड़ी के रासायनिक संगठन में 96.4 प्रतिशत पानी, 0.3 प्रतिशत प्रोटीन, 0.1 प्रतिशत वसा, 2.8 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.01 प्रतिशत कैल्शियम, 0.03 प्रतिशत फॉस्फोरस तथा लौह प्रति सौ ग्राम में 1.5 मिली. ग्राम विटामिन बी. प्रति सौ ग्राम 30 इ.यू. विटामिन सी प्रति सौ ग्राम 7 मिलीग्राम तथा विटामिन ए नाम मात्र को रहता है।

क कड़ी ग्रीष्मकाल में बहुतायत में मिलने वाली एक प्रमुख वनस्पति है। यह प्रायः फाल्गुन या चैत्र मास में बोई जाती है। इसकी बेल खूब लम्बी फैलती है। ककड़ी के फूल पीले रंग के होते हैं। कच्ची अवस्था में ककड़ी खूब नरम-हरे रंग की तथा रोएँदार होती है। बढ़ने पर श्वेत व पीली हो जाती है तथा पकने पर विशेष लालिमा युक्त पीली पड़ जाती है। कहीं-कहीं यह ककड़ी वर्षा ऋतु में भी होती है, किन्तु वर्षा व शरद ऋतु की रोगकारक मानी जाती है, कहा भी है- **‘सर्वाः कर्कटिका वर्षा शरदि जाता न हिताः’** (नि. रत्नाकर)। ग्रीष्म व हेमन्त में होने वाली ककड़ी विशेष रुचिकारक, पित्तनाशक व हितकारी होती है।

सौंदर्य सुझाव

■ चेहरे की सफाई और चमक बढ़ाने के लिए ककड़ी के दो चम्मच रस में चार बूँद नीबू का रस व चुटकी भर पिप्पी हुई हल्दी को मिला कर बनाए गए लेप को चेहरे और गर्दन पर लगाने से चेहरे की चिकनाई दाग धब्बे और रूखापन सभी दूर हो जाते हैं।

- ककड़ी का रस प्रतिदिन पीने से चेहरे से मुँहसे, कील, दाग और धब्बे धीरे-धीरे मिट जाते हैं। प्रतिदिन सुबह खाली पेट ककड़ी का जूस पिया जाए तो चेहरे का सौंदर्य बढ़ जाता है।
- ककड़ी के रस का लगातार सेवन करते रहने से बालों का असमय पकना और झड़ना बिल्कुल बंद हो जाता है। कच्ची ककड़ी के रस को नहाने से पहले बालों पर लगाया जाए और कुछ देर में धो लिया जाए तो बाल स्वस्थ हो जाते हैं, जड़ें मजबूत होती हैं और इनका झड़ने का सिलसिला बंद हो जाता है।
- ककड़ी, पालक और गाजर की समान मात्रा का जूस तैयार कर पीने से बालों का तेजी से बढ़ना प्रारंभ हो जाता है।

औषधीय उपयोग

- कच्ची ककड़ी में आयोडीन होता है, अतः यह घेंघा रोग पीड़ित व्यक्ति के लिए लाभदायक होती है। इसको कुचलकर रस निकालकर पीने से यह अधिक लाभ करती है। इसके रस से हाथ मुँह धोने से फटते नहीं हैं। मुख पर सौंदर्य आता है।

ककड़ी खाकर तुरन्त भोजन नहीं करें, जब ककड़ी पच जाए तभी भोजन करना चाहिए। ककड़ी कतर कर खिलाने से शराब का नशा उतर जाता है। ककड़ी काट कर सूँघने से बेहोशी में राहत मिलती है।

- वजन कम करने के इच्छुक व्यक्ति इसे अधिक मात्रा में खा सकते हैं ककड़ी सामान्यतः कच्ची खाई जाती है इसे हमेशा छिलका बिना उतारे खाना चाहिए।
- ककड़ी में पोटेशियम तत्व मिलता है। अतः इसका रस उच्च तथा निम्न रक्तचाप में लाभदायक है। वातरोग में ककड़ी के साथ गाजर का रस मिलाकर पीने से लाभ मिलता है। गर्मियों में ककड़ी के बीजों को ठण्डाई के साथ घोटकर पीने से गर्मी के विकारों को दूर करने में सहायता मिलती है।
- गर्भिणी के उदर शूल-ककड़ी के जड़ 1 तोला को 1 पाव दूध व 1 पाव जल के मिश्रण में कुचल कर मिला दें, फिर मंदाग्नि पर पकाएँ दुग्ध मात्र रहने पर सुखोष्ण पिलाने से लाभ होता है।

COMFORT DENTAL CLINIC

Reg. No. 3883

Dr. Arti Chouhan
(BDS)

हमारी विशेषताएं :

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

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

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

E-mail : artichouhan510@gmail.com

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

M. 8109632795

मोबाइल एवं उनके टावरों से फर्टिलिटी पर पड़ रहा है दुष्प्रभाव

आज के दौर में मोबाइल फोन व इंटरनेट आम आदमी के बेहद करीब हैं। लेकिन इनसे निकलने वाली किरणों सेहत के लिए घातक हैं। मोबाइल फोन एवं उनके टावरों से उत्सर्जित इलेक्ट्रोमैग्नेटिक विकिरण के दुष्प्रभाव से डीएनए क्षतिग्रस्त होता है जिससे फर्टिलिटी प्रभावित हो रही है।

कॉर्डलैस फोन भी वही विकिरण उत्सर्जित करते हैं जो मोबाइल फोन करते हैं। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि वे मोबाइल फोन से भी ज्यादा खतरनाक होते हैं। कॉर्डलैस फोन का बेस स्टेशन भी उसी किस्म का विकिरण छोड़ता है जो मोबाइल फोन के टावरों से निकलता है और मॉडल के मुताबिक कभी-कभी तो ये टावर के मुकाबले दोगुना विकिरण उत्सर्जित करते हैं।

कॉर्डलैस फोन के बेस स्टेशन से विकिरण उत्सर्जन 6 वोल्ट प्रति मीटर जितना ऊंचे स्तर का भी हो सकता है जो कि मोबाइल फोन स्टेशन टावर के 100 मीटर के दायरे में फैले विकिरण से दोगुना ज्यादा मजबूत है।

अध्ययन बताते हैं कि मोबाइल फोन एवं उनके टावरों से उत्सर्जित इलेक्ट्रोमैग्नेटिक विकिरण के असर से डीएनए क्षतिग्रस्त होता है और वह स्वयं अपनी मरम्मत नहीं कर पाता। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, मेलाटोनिन का स्तर गिर जाता है, कोशिकाओं को नुकसान होता है तथा अन्य कई दुष्प्रभाव होते हैं। लेकिन इनमें सबसे ज्यादा गंभीर जोखिम है इनफर्टिलिटी का।

क्लीनिकल आंकड़े बताते हैं कि लगभग 15 प्रतिशत भारतीय दम्पति किसी न किसी किस्म की इनफर्टिलिटी से जूझते हैं। पुरुषों के मामले में अध्ययन बताते हैं कि मोबाइल फोन इस्तेमाल का संबंध पुरुषों में शुक्राणुओं के कम उत्पादन व उनकी कमतर क्वालिटी से है। जबकि महिलाओं के मामले में अनुसंधान बताते हैं कि जो स्त्रियां मां बनने वाली हैं उनके व उनके अजन्मे शिशु के लिए



सेल्युलर विकिरण का संपर्क नुकसानदेह हो सकता है।

गर्भावस्था के अंतिम दिनों में विकिरण का संपर्क गर्भस्थ शिशु की रीढ़ पर बुरा असर कर सकता है। मोबाइल फोन के विकिरण से डीएनए के गुणसूत्र क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, कुछ खास जीन्स की गतिविधि में बदलाव आ जाता है।

रेडियो तरंगों के इलेक्ट्रोमैग्नेटिक क्षेत्र द्वारा उत्पन्न थर्मल प्रभाव शरीर के पोलर मॉलिक्यूल्स पर ऐसा असर डालता है कि वे डायइलेक्ट्रिक गर्मी पैदा करते हैं और यह गर्मी ऊतकों की मौत की वजह बन

सकती है। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ मेडिसिन द्वारा की गई एक स्टडी के मुताबिक जो महिलाएं सेल फोन टावर से 100 मीटर के दायरे में रहती हैं उन्हें तनाव ज्यादा होता है और उन्हें इनफर्टिलिटी का जोखिम दोगुना होता है।

जो महिलाएं गर्भाधान की कोशिश कर रही हैं उनमें तनाव मापने के लिए उनकी लार में मौजूद प्रोटीन (अल्फा-अमायलेज) की जांच की जाती है। इस स्टडी के अनुसार जिन महिलाओं में इस प्रोटीन का स्तर उच्चतम होता है उनके गर्भाधान कर पाने की संभावना 29 प्रतिशत कम होती है उन महिलाओं से जिन महिलाओं के निम्नतम स्तर होता है।

दुष्प्रभाव लैपटॉप का भी

शायद आपको यह जानकर भी हैरत हो कि लैपटॉप भी आपके लिए परेशानी का सबब बन सकता है। ज्यादा देर गोद में रखकर लैपटॉप का इस्तेमाल शुक्राणुओं की क्वालिटी और संख्या पर दुष्प्रभाव डाल सकता है। क्योंकि लैपटॉप से विकिरण युक्त गर्मी निकलती है। अंडाशय के मुकाबले वीर्य कोष पर इस गर्मी का ज्यादा बुरा असर होता है, इसलिए महिलाओं पर लैपटॉप का उतना असर नहीं पड़ता। चूँकि अंडे अंडाशय में बनते हैं जो कि स्त्री शरीर के भीतर होता है तथा लैपटॉप या अन्य किसी बाहरी स्रोत से निकली गर्मी इतनी तीव्र नहीं होती की वह शरीर का तापमान इतना बढ़ा दे कि अंडों का उत्पादन प्रभावित हो।

चक्कर कैसे पैदा होते हैं

कान, आंख व शरीर के अन्य भागों जैसे जोड़ों पर स्थित संवेदी संरचनाओं से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर दिमाग व तंत्रिका तंत्र हमारे शरीर को कई तरीकों से संतुलित रखता है। किसी भी कारण से इनका आपसी सामंजस्य न बैठे तो संतुलन बिगड़ जाता है।

डॉ. सुषिता 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 गठनों 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.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com



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. Akhil Sheh

MBBS, MD (Skin & VD)

हॉस्पिटल 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

ई.एन.टी. क्लीनिक एंड एंडोस्कोपी सेन्टर



डॉ. नवीन अग्रवाल एम.एस. (ई.एन.टी.)

उपलब्ध सुविधाएं:

नाक, कान एवं गले की दूरबीन पद्धति द्वारा जाँच एवं थायराइड ऑपरेशन गले व साँस एवं खाने की नली के कैंसर का उपचार

माइक्रो लॉरिजियल सर्जरी, माइक्रो ईयर सर्जरी,
 एन्डोस्कोपिक साइनस सर्जरी



नाक, कान, गले में फँसी हुई वस्तुओं को निकालने की सुविधा उपलब्ध

621, उषा नगर एक्सटेंशन, वर्धमान मेडिकेयर, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, (बैंक कॉलोनी रोड़) इन्दौर (म.प्र) मो.: 98931-18681 फोन: 0731-6453906 समय: शाम 6 से 9, प्रातः 9 से 11 बजे Email: navinagrwal12@gmail.com

आपसी तालमेल के बिना खुशियां संभव नहीं

सांसारिक सौंदर्य के प्रकृति और संस्कृति दो परम साधन हैं। किन्तु मनुष्य परमात्मा की विलक्षण रचना है। यह विलक्षणता और कुछ नहीं केवल मनुष्य की ज्ञानशक्ति और अच्छे संस्कार हैं, जिनके बल पर वह ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति बना हुआ है।



प्रकृति ने जिनको जिस रूप में उत्पन्न किया है, उसी रूप में वे वस्तुएं प्राकृतिक कहलाती हैं और मनुष्य द्वारा परिष्कृत और संशोधित हो जाने पर कालांतर में उन्हें सांस्कृतिक कहा जाता है। पर्वत, पठारों से बहने वाले झरने व नदियां प्राकृतिक हैं और सिंचाई के लिए बनाए गए कुएं, तालाब व नहरें सांस्कृतिक हैं। मनुष्य के रूप में जन्म लेना प्राकृतिक होता है लेकिन जब उसे अच्छी शिक्षा-दीक्षा व सदाचरणों के संस्कारों से सुसंस्कारित कर दिया जाता है तो वह खुद का कल्याण करते हुए समाज के लिए उपयोगी हो जाता है और यही परिवर्तन होना उसके संस्कारों का परिणाम होता है।

वह अपनी संस्कृति का नायक कहलाता है, लेकिन किसी कारणवश अगर मनुष्य अपनी प्रकृति से भी न जुड़े और संस्कृति को भी न अपनाए तो उसके अंदर विकृति का जन्म हो जाता है। विकृति का अर्थ है कि मनुष्य अपने मानवीय मूल्यों से कट जाता है। प्रेम, प्यार, सौहार्द, सद्भावना, संवेदनशीलता आदि सद् गुणों का उसके अंदर अभाव हो जाता है। फिर उसका जीवन घर-परिवार और समाज से अलग सा हो जाता है। किसी भी क्षेत्र में चाहे घर-परिवार हो, समाज या राष्ट्र हो हर जगह तालमेल की जरूरत होती है। यदि आपस में तालमेल बिठाना आ गया तो जीवन खुशियों से भर जाएगा। यह तालमेल की स्थिति तभी बन पाती है जब इंसान के अंदर सद्गुण और अच्छे संस्कार होते हैं।



Fully Automated
NABL Accredited
Pathology



NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

- 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 ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

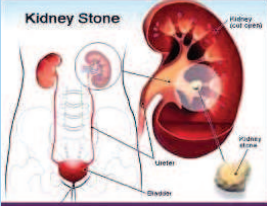
घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

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



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880



होम्योपैथिक दवाइयों से गठिया रोग हुआ पूरी तरह ठीक



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

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

डॉ. आर.सी. पाटीदार

डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्प्लेक्स, ए।बी। रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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