

■ जानें क्या है हॉट योगा

■ योगा से खिल उठेगा चेहरा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जून 2016 | वर्ष-5 | अंक-7

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

योग
विशेषांक

मूल्य
₹ 20

जीवन जीने की
कला है योग

डॉ. संजय पंचौली

M.D., Gold Medalist

Consultant & Head Department Skin & V.D.
Choithram Hospital & Research Centre

Reg. No. MP-17675

Mob. : 9111026392, 8140203079

Email : drsanjaypancholi2012@gmail.com

Website : <http://www.choithram.org>



उपलब्ध सुविधाएँ

- Pimples (मुहांसो का ईलाज)
Comedone Extraction, Chemical Peels, IPL
- Leprosy (कुष्ठ रोग)
- Skin Biopsy (त्वचा रोग) • (दराद)
- Psoriasis (सोरायसिस)
- Vrticaria (पित्ती)
- Pimples Scars (मुहांसो के गड्डे)
Chemical Peels, Fractional laser, Dermaoer,
Microdermabrasion
- Permanent laser hair reduction (LHR) (अनचाहे बाल)
- Anti Ageing Treatments (झुर्रियों का ईलाज)
Laser Facial, Electroporation
- Detanning (गोरापन)
Skin Polising, Mesotherapy
- Hair Loss (बालों का झडना)
- Warts/Moles/ Tags (मस्से, तिल आदि)
- Leucoderma (सफेद दाग का ईलाज)
MPG, Blister Grafting
- Dark circle reduction (काले घेरे)
- Patch Testing (एलर्जी की जांच)
- Other Skin diseases (अन्य त्वचा रोग)



See The Difference



Address : Manik Bagh Road, Indore - 14 (M.P.) India Ph. : 0731-2362491-99

संहत एवं सुरत

जून 2016 | वर्ष-5 | अंक-7

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण 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. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भाविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरुण 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, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



13

विन्यास योग



23

बाल झड़ रहे हैं तो करें योगसन



27

योग करें और पाएं अस्थमा से मुक्ति

31

हाथों की रुखी त्वचा से छुटकारा



32

हैंडसम दिखने के असरकारी तरीके



08

एंटी ग्रेविटी व्यायाम

नशा मुक्ति विशेषांक का विमोचन तथा अवलोकन



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक तथा संपादकीय मंडल के सदस्यों द्वारा सेहत एवं सूत के नशा मुक्ति विशेषांक का विमोचन ।



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक से सेहत एवं सूत के नशा मुक्ति विशेषांक पर चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी का स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी का एडवांसड होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर पर स्वागत करते हुए अथर्व द्विवेदी।

केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी की धर्मपत्नी श्रीमती विजया नाइक का स्वागत करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा श्रीमती नाइक द्वारा नशा मुक्ति विशेषांक के अवलोकन पश्चात सरहाना करते हुए।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



योग का अर्थ है मन, मस्तिष्क व शरीर का एकीकरण

योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से बना है, जिसका शाब्दिक अर्थ है 'जोड़'। योग का सही मायने में मर्म है आत्मा का परमात्मा के साथ जोड़। सच्चा योग वही है जो आत्मा के साथ-साथ शरीर को भी पुष्ट बनाए।

योग मानव के सर्वांगीण (शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं अध्यात्मिक) विकास का सर्वोत्तम मार्ग है। यदि मन, मस्तिष्क और शरीर तीनों स्वस्थ है तो आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं।

योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नवऊर्जा का संचार करता है व दैनिक तनावों से भी मुक्त रखता है, इसलिए दैनिक जीवन में योग आवश्यक है।

योग अपनाएं, स्वस्थ जीवन पाएं।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सादर समर्पित...



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डॉ. ए.के. द्विवेदी

आज की तेज रफतार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी स्पीड पर ब्रेक लगा देते हैं। हमारे आस-पास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिये योग एक ऐसी रामबाण दवा है जो, माइंड को कूल तथा बॉडी को फिट रखता है। योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफतार मिल जाती है।

जीवन जीने की कला है योग

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पतंजली ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

पतंजली योग दर्शन के अनुसार- **योगश्चित्तवृत्त निरोधः**

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।

पहला है- जोड़ और दूसरा है- समाधि।

जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुँचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और ये मार्ग और भी सुगम हो सकता है, यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग विश्वास करना नहीं सिखाता और न ही संदेह करना और विश्वास तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के तो योग बिलकुल ही खिलाफ है। योग कहता है कि आपमें जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो।

अनेक सकारात्मक ऊर्जा लिये योग का गीता में भी विशेष स्थान है। भगवद्गीता के अनुसार -

सिद्ध्यसिद्ध्यो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते

अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्दों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रंथ 'योग सूत्र' 200 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला सुव्यवस्थित ग्रंथ है।

ओशो के अनुसार, 'योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। एक पूर्ण मार्ग है-राजपथ। दरअसल धर्म लोगों को खूँटे से बाँधता है और योग सभी तरह के खूँटों से मुक्ति का मार्ग बताता है।'

प्राचीन जीवन पद्धति लिये योग, आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसन जैसे कि, शवासन हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जीवन के लिये संजीवनी है कपालभाति प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है, वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है। आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठ-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है, ऐसे में शलभासन तथा तडासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। पवनमुक्तासन अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर करता है। गठिया की समस्या को मेरूदंडासन दूर करता है। योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियाँ समाप्त हो जाती हैं और खतरनाक बीमारियों का असर भी कम हो जाता है। 24 घंटे में से महज कुछ मिनट का ही प्रयोग यदि योग में उपयोग करते हैं तो अपनी सेहत को हम चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। फिट रहने के साथ ही योग हमें पॉजिटिव एर्नजी भी देता है। योग से शरीर में रोग प्रतिरोध क्षमता का विकास होता है।

ये कहना अतिशयोक्ति न होगा कि, योग हमारे लिये हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है, जिससे हमारा जीवन तनाव मुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है।

आज जिस तरह का खान-पान और रहन-सहन हो गया है, ऐसे में हम सब योग को अपनाने और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें।

गीता में लिखा है, 'योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुँचने की यात्रा है।'

रोज करें योग

योग एक प्राचीन भारतीय जीवन-पद्धति है। जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। तीनों के स्वस्थ रहने से आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं। योग के जरिए न सिर्फ बीमारियों का निदान किया जाता है, बल्कि इसे अपनाकर कई शारीरिक और मानसिक तकलीफों को भी दूर किया जा सकता है।

व्यक्ति आजकल मानसिक तनावों से परेशान रहता है जिसकी वजह से वो अपना आनंद और संतोष खो देता है और इधर उधर भटकता रहता है। ऐसे व्यक्ति शांति को महसूस करने के लिए उतावले रहते हैं, साथ ही ऐसे व्यक्ति अपने जीवन से स्वार्थ, क्रोध, कटुता, ईर्ष्या और घृणा आदि के कांटों को दूर कर देना चाहते हैं। इसके लिए उनके पास सबसे अच्छा माध्यम है, योग। ये मार्ग व्यक्ति को दृढ़, बुद्धि में प्रखर और पुरुषार्थ को उत्तम बनाता है। साथ ही ये उसे वो सुख देता है जिसकी तलाश में वो भटकता फिरता है। योग एक ऐसी वैज्ञानिक प्रमाणिक व्यायाम पद्धति है। जिसके लिए न तो ज्यादा साधनों की जरूरत होती है और न ही अधिक खर्च करना पड़ता है। इसलिए पिछले कुछ सालों से योगा की लोकप्रियता और इसके नियमित अभ्यास करने वालों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि योगा करने के क्या लाभ हैं...

- योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।
- आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऎंठने वाली क्रियाएं करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करनेवाली क्रियाएं भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्व है।
- योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती है।
- योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते

हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं।

- योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं।
- योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदरुस्त होता है।
- योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।
- योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्म-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।
- योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है।
- योगासन श्वास- क्रिया का नियमन करते हैं, दिल और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर सकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।
- योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है, और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं।
- आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं, शरीर को निरोग, स्वस्थ और बलिष्ठ बनाए रखते हैं।
- आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चक्षुषों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।
- इससे शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है।

एंटी ग्रेविटी व्यायाम जो बनाए आपको दस साल छोटा

कुछ ऐसे एंटी ग्रेविटी व्यायाम भी किये जा सकते हैं, जिनके नियमित अभ्यास न सिर्फ कमाल की फिटनेस पाई जा सकती है, बल्कि कुछ ही समय में आप अपनी उम्र से कम भी दिखने लगते हैं।

ज रूरी नहीं कि सभी हाई इंटेंसिटी वर्कआउट हमेशा अधिक वजन के साथ ही किये जाएं। कुछ ऐसे एक्सरसाइज भी हैं जिसमें बिना रॉड उठाए भी फुल बॉडी एक्सरसाइज हो जाती है। साथ ही कुछ ऐसे एंटी ग्रेविटी व्यायाम भी किये जा सकते हैं, जिनके नियमित अभ्यास से न सिर्फ कमाल की फिटनेस पाई जा सकती है, बल्कि कुछ ही समय में आप अपनी उम्र से कम भी दिखने लगते हैं। तो चलिये आगे की स्लाइड में कुछ ऐसी ही कुछ एंटी ग्रेविटी एक्सरसाइज के बारे में जानते हैं।

स्टैंडिंग हैमस्ट्रिंग कर्ल

स्टैंडिंग हैमस्ट्रिंग कर्ल एक कमाल की एंटी ग्रेविटी एक्सरसाइज है। इसे किसी सहारे से एक पैर पर खड़े हो कर दूसरे पैर को मोड़कर किया जाता है। यदि किसी प्रशिक्षक से इसका अभ्यास कर सीख लिया जाए तो और भी बेहतर होता है।

बाइसाइकिल क्रंच

बाइसाइकिल क्रंच एक्स पैक बनाने की एक जानी-मानी एक्सरसाइज है। इसके बिना साइकिल के भी किया जा सकता है। बिना साइकिल के भी ये उतनी ही प्रभावी होता है जितना की साइकिलिंग। इसे करने के लिये पीठ के बल लेट जाएं और घुटने छाती से लगाएं और फिर हवा में पैडल मारें। घुटनों के विपरीत कंधों को उठाएं। इस एक्सरसाइज को पहले बाएं पैर से और फिर दाएं पैर से करें।

क्लोज्ड काइनेटिक चेन एक्सरसाइज

क्लोज्ड काइनेटिक चेन एक्सरसाइज भी एक लाभदायक एंटी ग्रेविटी एक्सरसाइज है। इसे करने के लिये खड़े होकर दोनों पैरों को मोड़ते हुए 60 डिग्री तक बैठने की अवस्था में आना होता है। लेकिन ध्यान रहे कि इसमें पूरा नहीं बैठ जाता है।





योगा से खिल उटेगा चेहरा

यो गा करना शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। ऐसा तो हम सब जानते हैं लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ योगा ऐसे भी हैं जो खास तौर पर चेहरे के लिए होते हैं। अब चेहरे पर मुहांसे और झुर्रियों से परेशान महिलाओं के लिए एक अच्छी खबर है। अब वे चेहरे वाला योग करके निखार वापस पा सकती हैं। नियमित योग करने के साथ चेहरे से संबंधित कुछ योग क्रियाएं करने से झुर्रियों में फायदा होता है। इसको करने से आप अपने चेहरे को काफी जवां और आकर्षक बना सकते हैं। तो आइए आज हम आपको कुछ ऐसे ही योगाओं के बारे में बताते हैं। जिससे आपकी झुर्रियां भी खत्म होगी और चेहरा भी पतला दिखेगा।

- अपने मुंह में हवा भरें और दाएं से बाएं लें जाएं
- गहरी सांस लें और धीरे-धीरे सांस को बाहर छोड़ें
- गर्दन सीधी रखें व ऊपर-नीचे देखें।
- निचले होंठ से अपनी नाक को छुने की कोशिश करें
- मुंह से सांस ले
- पूरा मुंह खोलें व बंद करें
- होंठों को सिकोड़ें व फैलाएं।
- अपने हाथों से अपने चेहरे की स्कीन को ऊपर की ओर खींचें
- चेहरे पर हथेली रगड़कर कुछ देर रखें।
- आंखों को गोल घुमाएं दोनों दिशा में।

एसएलआर

स्ट्रेच एसएलआर अर्थात स्ट्रेच लेग रेज एक्सरसाइज में लेट कर बारी-बारी से पैर को ऊपर उठाना होता है। इसे करवट के बल लेटकर भी किया जा सकता है। इसे स्ट्रेट लेग रेज भी कहा जाता है।

फोर आर्म प्लॉक एक्सरसाइज

फोर आर्म प्लॉक एक्सरसाइज एक ऐसी एंटी ग्रेविटी एक्सरसाइज है जो न सिर्फ एक्स बनाती है, बल्कि मसल्स को भी मजबूत बनाती है। इसे करने के लिए पेट के बल लेट जाएं और माथे को जमीन से छूलाएं। फिर शरीर के ऊपरी भाग कोहनी के बल जमीन से और पैरों को पंजों पर टिका दें। इसके बाद पेट व जांघों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाने का प्रयास करें। 20 से 30 सेकंड बाद फिर वापस से सामान्य स्थिति में आ जाएं।

बॉडी शॉ

बॉडी शॉ शुरू करने के लिये हथेलियां और पैर जमीन को छूते हुए होने चाहिए, जैसा कि पुशअप में होता है। और फिर पहले अपने दाएं हाथ को जमीन से ऊपर उठाएं और अपने फॉरार्म तक के हिस्से को जमीन से लगाएं जहां पर आपका हाथ अभी था। ऐसा ही दूसरे हाथ के साथ भी करें। अब अपने शरीर को नियंत्रित गति से हाथों के सहारे ऊपर नीचे करना शुरू करें।

एंटी ग्रेविटी योगा

एंटी ग्रेविटी योगा पूरी तरह से बॉडी वर्कआउट है, जिसमें बॉडी को रोप या कपड़े के सहारे हवा में लटकाया जाता है। फिर लटकते हुए ही कई तरह की एक्सरसाइज की जाती हैं। इस योग को करने पर सिर जमीन से लगभग 3 से 4 फिट ऊंचा होता है। कुछ देर झुलते रहने के बाद आराम किया जाता है। विश्राम करने के बाद अपनी क्षमता अनुसार फिर से शुरू कर सकते हैं। लेकिन शुरूआत में एक प्रशिक्षित ट्रेनर से इसका प्रशिक्षण लेना चाहिये।



जानें क्या है मयूरासन



मयूरासन यानी मयूर की तरह किया जाने वाला आसन। योगा में यह वह आसन है जिसमें आपका शरीर मयूर की तरह दिखाई पड़ता है। इस आसन को करने के लिए बहुत सावधानियां बरतने की आवश्यकता होती है। इस आसन में शरीर का पूरा भार हाथों पर टिका होता है और शरीर हवा में लहराता है।

म यूर्रासन के भी कई लाभ हैं। लेकिन सवाल ये उठता है कि मयूर्रासन कैसे किया जाए। मयूर्रासन के लाभ क्या हैं। मयूर्रासन करने की विधि क्या है। मयूर्रासन कब करना चाहिए। इत्यादि सवालों के जवाब जानने के लिए यह जानना जरूरी है कि मयूर आसन क्या है। आइए जानें मयूर आसन के बारे में कुछ और बातें।

कैसे नहीं करना चाहिए

- आमतौर पर मयूर्रासन उन लोगों को करने के लिए मना किया जाता है जो उच्च रक्तचाप की समस्या से पीड़ित हैं।
- टी.बी यानी तपेदिक के मरीजों को भी मयूर्रासन नहीं करना चाहिए।
- हृदय रोग या हार्ट की बीमारियों से ग्रस्त लोगों को भी मयूर्रासन नहीं करना चाहिए। अल्सर और हर्निया रोग से पीड़ित लोगों को भी मयूर्रासन करने से बचना चाहिए।

मयूर्रासन के लाभ

- मयूर्रासन के कई लाभ हैं। आमतौर पर मयूर्रासन से युद्ध, अग्नाशय और आमाशय के साथ ही यकृत इत्यादि को बहुत लाभ होता है।
- चेहरे पर चमक लाने के लिए मयूर्रासन करना चाहिए। मयूर्रासन करने से हाथ, पैर व कंधे की मांसपेशियों में मजबूती आती है। जिन लोगों को बहुत अधिक कब्ज रहती है उनके लिए मयूर्रासन से बढ़िया कोई उपाय नहीं। मधुमेह के रोगियों के लिए भी यह आसन लाभकारी है।
- यदि आपको आंखों संबंधी कोई समस्या है तो उसका निदान भी मयूर्रासन से किया जा सकता है।
- पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने के लिए मयूर्रासन

करना चाहिए। यदि आपको पेट संबंधी समस्याएं जैसे गैस बनना, पेट में दर्द रहना, पेट साफ ना होना इत्यादि होता है तो आपको मयूर्रासन करना चाहिए।

- सामान्य रोगों के अलावा मयूर आसन से आंतों व अन्य अंगों को मजबूती मिलती है। मयूर्रासन से आमाशय और मूत्राशय के दोषों से मुक्ति मिलती है।

मयूर्रासन करने की विधि

मयूर्रासन खुली हवादार जगह में करना चाहिए। इसके लिए आप सबसे पहले घुटनों के बल बैठ जाएं और आगे की ओर झुके।

आगे झुकते हुए दोनों हाथों की कोहनियों को मोड़कर नाभि पर लगाकर जमीन पर सटा लें। इसके बाद अपना संतुलन बनाते हुए घुटनों को धीरे-धीरे सीधा करने की कोशिश करें। अब आपका शरीर पूरी सीध में है और सिर्फ आपके हाथ जमीन से सटे हुए हैं।

इस आसन को करने के लिए शरीर का संतुलन बनाए रखना जरूरी है जो कि पहली बार में संभव नहीं। यदि आप रोजाना मयूर आसन का अभ्यास करेंगे तो आप निश्चित तौर पर आसानी से इसे कर पाएंगे।

मयूर्रासन के दौरान सावधानी

मयूर्रासन करते हुए बहुत सावधानी की जरूरत पड़ती है, इसीलिए आप जब भी मयूर्रासन करें तो किसी योग एक्सपर्ट की देखरेख में करें या फिर पहले इस आसन को करने की विधि को अच्छी तरह से जानें। तभी आप मयूर आसन को सही तरह से कर पाएंगे और इसका भरपूर लाभ उठा पाएंगे।

द रअसल हमारा श्वसन तंत्र नासिका से शुरू होता है, और वायुकोषों तक फैला हुआ होता है। जब हम नाक से सांस लेते हैं तो ये स्वर यंत्र और ग्रसनी से होते हुए श्वास नली में पहुंचती है। और फिर गर्दन के नीचे छाती में यह पहले दाएं-बाएं दो भागों में बंटती है और फिर पेड़ की शाखाओं-प्रशाखाओं की तरहपंद्रह से भी अधिक बार विभाजित होते हुए श्वसन वृक्ष बनाती है। यहां तक का श्वसन वृक्ष वायु संवाहक क्षेत्र (एयर कंडक्टिंग ज़ोन) कहलाता है। इसकी अंतिम शाखा जो कि टर्मिनल ब्रांकिओल कहलाता है, वो भी 5 से 6 बार विभाजित होती है और उसकी अंतिम शाखा पंद्रह से बीस वायुकोषों में खुलती है। वायुकोष कुछ अंगूर के गुच्छों के जैसा दिखाई पड़ता है। टर्मिनल ब्रांकिओल से वायुकोषों तक का हिस्सा श्वसन क्रिया को पूर्ण करने में अपनी प्रमुख भूमिका अदा करता है। इसे श्वसन क्षेत्र कहा जाता है। श्वास नली के इस वृक्ष की सभी शाखाओं-प्रशाखाओं के साथ रक्त को लाने और ले जाने वाली रक्त वाहिनियां भी होती हैं। पल्मोनरी धमनी हृदय से अशुद्ध रक्त को फेफड़े तक लाती है और वायुकोषों में शुद्ध हुआ रक्त छोटी शिराओं से पल्मोनरी शिरा के माध्यम से दोबारा हृदय तक पहुंच जाता है। सामान्य श्वसन क्रिया में फेफड़े के केवल 20 प्रतिशत भाग को ही कम करना पड़ता है। बाकी बचे भाग तो निष्क्रिय से ही रहते हैं और नैसर्गिक रूप से इस निष्क्रिय से हिस्सों में रक्त का प्रवाह भी बेहद धीमा होता है। अगर कोई व्यक्ति रोजाना व्यायाम न करें, तो वायुकोषों को पर्याप्त ताजी हवा और बेहतर रक्त प्रवाह से नहीं मिल पाता है। यही कारण है कि जब हम सीढ़ियां या छोटा पहाड़ चढ़ते हैं या दौड़ते हैं, तो सांस बुरी तरह से फूलने लगती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि आलसी पड़े करोड़ों वायुकोष काम नहीं कर पाते हैं।

प्राणायाम के पीछे छिपे हैं ये रहस्य

धर्म और रिवाज़ हों या सदियों पुरानी योग क्रियाएं, कहीं न कहीं इस सबके साथ विज्ञान जुड़ा ही होता है। योग के अभिन्न अंग प्रणायाम पर भी ये बात लागू होती है। प्राणायाम करने के साथ ही विज्ञान जुड़ा हुआ है। तो चलिये आज आपको प्राणायाम के पीछे छिपे वैज्ञानिक रहस्य के बारे में जानकारी देते हैं।



प्रणायाम करने पर क्या होता है

जब हम प्राणायाम करते हैं, तो डायफ्रम सात सेंटीमीटर तक नीचे जाता है, पसलियों की मांसपेशियां भी अधिक सक्रीय होती हैं और ज्यादा काम करती हैं। इस प्रकार फेफड़े में ज्यादा हवा घुस पाती है और 100 प्रतिशत वायुकोषों को भरपूर ताजी हवा मिलती है। साथ ही रक्त प्रवाह भी बढ़ जाता है। इसी तरह दोनों फेफड़ों के बीच बैठे हृदय सब तरफ से दबाया जाता है, परिणाम स्वरूप इसको भी ज्यादा काम करना ही पड़ता है। रक्त के इस तेज प्रवाह के चलते वे कोशिकाएं भी पर्याप्त रक्तसंचार, प्राणवायु और पौष्टिक तत्व से भर जाती हैं, जिन्हें सामान्य स्थिति में बेकार रहना पड़ रहा था। प्रणायाम करने से फेफड़ों सहित पेट के सभी अंगों के क्रियाकलाप

सम्यक रूप से होने लगते हैं। ग्रंथियों से रसायन समुचित मात्रा में निकलते हैं, विजातीय पदार्थ बाहर हो जाते हैं, तेज प्रवाह से बैक्टीरिया लचर पड़ जाते हैं, पर्याप्त भोजन प्राणवायु मिलने से कोशिकाओं की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ जाती है, बोन मेरो में नए रक्त का निर्माण होता है। आंतों में जमा मल बाहर होने लगता है। ख़ाया-पीया शरीर को लगने लगता है, परिणाम स्वरूप स्मरण शक्ति, सोचने-समझने और विश्लेषण की शक्ति बढ़ती है। धैर्य और विवेकशीलता में वृद्धि होती है। कुल मिलाकर कहा जाए तो, आयुर्वेद में स्वस्थ व्यक्ति की जो परिभाषा दी है, वह जीवन में साकार हो जाती है, **‘प्रसन्नत्वेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधयते’** अर्थात् शरीर, इन्द्रियां, मन तथा आत्मा की प्रसन्नतापूर्ण स्थिति ही स्वास्थ्य है।



जानें क्या है हॉट योगा

योग के अदम्य लाभों के चलते न सिर्फ भारत में बल्कि पूरे विश्व में योग की ख्याति है। योगासनों के कई अलग अलग प्रकार और तकनीक हैं, और इनमें से एक है हॉट योगा। योगाचार्य विक्रम चौधरी द्वारा उन्नत किया गया 'हॉट योगा' प्राचीन योग का ही एक एक्स्ट्रीम फॉर्म है। इसे यदि साधारण योगा का मॉडर्न रूप कहा जाए तो गलत न होगा। चलिए जानें क्या है हॉट योगा और इसे करने के लाभ -

हॉट ट योगा एक ग्लैमरस, लेकिन मुश्किल योग है। 90 मिनट के इसके एक सत्र में 26 जटिल आसन और दो प्राणायाम शामिल होते हैं। और इसकी खास बात है कि यह एक ऐसे कमरे में होता है, जहां का तापमान 40 डिग्री सेंटीग्रेड या उससे ऊपर रखा जाता है और वहां की आर्द्रता 50 प्रतिशत के आसपास होती है। शायद इस आसनों को करते समय या इन्हें करने के पश्चात इस होने वाले गर्म तापमान के कारण ही

इसे हॉट योगा कहा जाने लगा होगा।

आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि जब तक पसीना बाहर न आए, एक्सरसाइज का फायदा नहीं होता है। हालांकि इस बात के पीछे का तथ्य यह है कि पसीना इस बात का संकेत होता है कि आपने जरूर के हिसाब से शारीरिक गतिविधि की है और कैलोरी बर्न की हैं। शायद यही सब सोचते हुए कुछ योग एक्सपर्ट ने इस पसीना बहाऊ योग का आविष्कार कर लिया वरना तो योग करने से

पसीना कम ही छूटता है।

ऐसा माना जाता है कि हॉट योगा दांपत्य जीवन के साथ-साथ, मस्तिष्क व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी बेहद लाभदायक होता है, और इससे व्यक्ति तनाव मुक्त रहकर आत्मविश्वास से भरा रहता है। वैसे तो हॉट योगा के बहुत फायदे हैं लेकिन इसे करने से पहले इसके लिए ठीक ट्रेनिंग लेना बेहद जरूरी होता है।

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



- रेटिना की जांच • आँखों के परदे की जाँच
- 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

विन्यास योग मुद्राओं की एक श्रृंखला है, जो सांस को तेजी से अंदर और बाहर करने में मदद करती है। विन्यास संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है, 'सांसों की गति को संकलित करना या ब्रीथ सिंक्रोनाइज्ड मूवमेंट'। विन्यास योग नृत्य जैसा है, योग के इस प्रकार को पलो या प्रवाह के रूप में जाना जाता है।

विन्यास योग

विन्यास योग करने से शारीरिक और मानसिक दोनों को लाभ पहुंचता है। इसे करने से शरीर से पसीने के रूप में दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं, जिससे शरीर स्वस्थ और रोगमुक्त रहता है। सांस लेने की गति इस योग में तेज होती है जिससे दिमाग को आराम मिलता है।

विन्यास योग की शुरुआत तिरूमाला कृष्णमचार्य नामक साधु ने की। उन्होंने सांसों की महत्ता को जानते हुए इस योग के इस प्रकार का प्रसार किया। इस योग के दौरान शरीर का झुकाव हर दिशा में होता है। इसलिए विन्यास योग को करते वक्त बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। आइए हम आपको विन्यास योग और इससे होने वाले लाभ की जानकारी देते हैं।

विन्यास योग के लाभ

शक्ति प्रशिक्षण या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग : विन्यास योग शक्ति प्रशिक्षण की प्रक्रिया की तरह काम करता है। यह शरीर की कमजोर मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। इसकी मुद्रायें ऐसी होती हैं जो शरीर के हर हिस्से को प्रभावी रूप से मजबूत बनाती हैं।

तनाव कम होता है : विन्यास योग करने से न केवल शरीर निरोग और स्वस्थ रहता है बल्कि यह मानसिक रूप से भी आदमी को मजबूत बनाता है। योग एक प्रकार की आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिससे आदमी अपनी भावनाओं पर काबू पाता है। इस योग को करने से सकारात्मक विचार आते हैं जिसके कारण तनाव नहीं होता है और तन के साथ मन भी तंदरुस्त होता है।

शरीर में लचीलापन : विन्यास योग करने से शरीर

लचीला और कोमल होता है। इस योग की मुद्राओं के दौरान मांसपेशियों में खिंचाव होता है जिसके कारण कड़ी मांसपेशियां लचीली होती हैं। विन्यास योग के दौरान मांसपेशियों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है जिसके कारण मांसपेशियां लचीली होती हैं। शरीर में लचीलापन आने से मोच और चोट लगने की संभावना कम होती है।

बीमारियों से बचाव : विन्यास योग को नियमित रूप से 60-90 मिनट तक करने से बीमारियां होने का खतरा कम होता है। इससे दिल की बीमारियां होने की आशंका भी काफी कम हो जाती है। रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, डायबिटीज होने का खतरा कम होता है। साथ ही वजन भी काबू में रहता है। जिन लोगों को अनिद्रा की शिकायत है उनके लिए भी यह योग काफी लाभकारी है क्योंकि इसे करने से नींद भी बहुत अच्छी आती है।

विन्यास योग करते वक्त बरतें सावधानी

- विन्यास योग करते वक्त शरीर का झुकाव लगभग हर तरफ होता है। इसलिए इस योग को करने के दौरान आरामदेह और ढीले कपड़े पहनें।
- इस योग को शुरू करने से पहले जमीन पर चटाई जरूर बिछाएँ, खुली जमीन पर इस आसन को करने से बचें।
- विन्यास योग के दौरान पसीना निकलता है, इसलिए पानी की बॉटल और टॉवेल भी साथ रखें।
- जब तक पूरी तरह सीख न जाएं इस आसन को स्वयं करने की कोशिश न करें। बेहतर होगा कि किसी प्रशिक्षित योग गुरु की देखरेख में ही विन्यास योग करें।



चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

पहली विड: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

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



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व
ग्रायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं दुग्ध सेंटर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,
कांचसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड
फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल वलीनिस्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा,
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपाईन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक
डॉ. अरूण रघुवंशी
हॉस्पिटल
डॉ. अरूण रघुवंशी
हॉस्पिटल
इन्दौर 0731 258331
उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम शनिवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

Mob.: 9977179179, 78692-70767, 94250-67335

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clinical Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्न कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पैगमांश्रव के छाले एवं गठानों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

202, मौर्या आर्केड, 1/2,
ओल्ड पलासिया (पलासिया
शाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfhr@yahoo.com

9752530305

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)

- बाल्य रोग** :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
• बच्चों की हिमिया हड्डिफ्रैक्चर, फेराब का रास्ता सही बनाने एवं आइकोप 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
लैटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
• पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
• कंट्रोल एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
• बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
• गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल क्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 8 से 8 (एवं अषाढ़ टॉवर द्वारा)
क्लीनिक - 2 : एडवर्था क्लिनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह चलेश, नौकरी व्यापार बाधा,
उच्च शिक्षा / कैरियर/पर्सनाल्टी / मॉडर्निंग में
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-
भवन और **सुखमय कामवाच जीवन** में आ रही
बाधाओं को सल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं
नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेंड
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर
मोबा. 9826016592

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक
91 / 2, नंद नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लिनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी
बी.डी.एस. (डेंटल सर्जन) +
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

मो. 9993739579
चिकित्सा सुविधाएं • डेंटल एक्स-रे

- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
- मेटल सिरिंजिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेंट भरना
- अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
- ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
- आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गूटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
- सड़ हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना
- मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
- समय : 10 से 2 तक शाम : 5 से 9 तक
- डॉ. पंजवानी क्लिनिक**
19, सिनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

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

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com संपादक

ATS Mob: -9329799954

Accren Technology Services

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

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

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सर्पक करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

योग पूरे शरीर को स्वस्थ रखता है, इससे सांसों की गति बढ़ती है और रक्त का संचार अच्छे से होता है, योग दिल को मजबूत बनाता है। योग पूरे शरीर को स्वस्थ रखने का बहुत ही अच्छा तरीका है। यदि आप नियमित योग के आसन करते हैं तो आपको कई खतरनाक बीमारियां नहीं होती हैं। योग से दिल को भी मजबूत रखा जा सकता है, और दिल की बीमारियों से बचाता है।

दिल को रखता है स्वस्थ ये योगासन



यो ग के आसन के दौरान आप सांसों तेजी से लेते हैं जिससे दिल तेजी से धड़कता है और रक्त संचार अच्छे से होता है। इसलिए यदि आप दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो योग कीजिए। आइए जानिये दिल को स्वस्थ रखने वाले योग के आसनों के बारे में।

ताड़ासन

इसे माउटेन आसन भी कहते हैं, यह दिल को स्वस्थ रखता है और बीमारियों से बचाता है। यह शरीर को लचीला भी बनाता है।

वृक्षासन

इसे ट्री पोज भी कहते हैं, इस आसन में व्यक्ति पेड़ के समान मुद्रा बनाता है। यह आसन व्यक्ति के दिमाग को शांत रखता है और शरीर को दृढ़ बनाता है जो कि दिल को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है।

उत्थिता हस्तपादासन

योग के इस आसन से शरीर मजबूत होता है और शरीर का संतुलन भी ठीक होता है। इस आसन को दोनों हाथों को सीधे फैलाकर करते हैं।

त्रिकोणासन

योग का यह आसन एक प्रकार का कार्डियोवस्कुलर व्यायाम भी है, इसे करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और दिल स्वस्थ रहता है। इस आसन के दौरान सीने को फुलाते हैं, इसके कारण सांस लेने की गति तेज होती है और दिल अच्छे से काम करता है। यह शरीर की शक्ति को भी बढ़ाता है।

वीरभद्रासन

इसे योद्धा आसन भी कहते हैं। यह आसन शरीर के संतुलन को ठीक करता है और सहनशक्ति को बढ़ाता है। इसके अलावा यह दिमाग को शांति प्रदान कर दिल की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

उत्काटासन

इस आसन को करने के दौरान दिल और श्वसन यानी सांस लेने की दर बढ़ती है जिससे दिल मजबूत होता है। यह दिल को मजबूत बनाने के लिए बहुत अच्छा आसन है।

मर्जरी आसन

इसे कैट पोज भी कहते हैं। यह आसन एक प्रकार की आराम की मुद्रा है जो दिल को व्यवस्थित होने के लिए समय देता है, यानी अन्य आसन करने के बाद यदि आपकी धड़कन बढ़ जाये तो इस आसन में दिल अपनी सामान्य स्थिति में आ जाता है।

मुजंगासन

इसे कोबरा पोज भी कहते हैं। इस आसन में सीने का खिंचाव होता है, इसे करने के लिए अतिरिक्त स्टेमिना की जरूरत होती है। इस आसन से दिल की कार्यक्षमता बढ़ती है।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560



- सेक्स समस्याएं / विकार**
- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
 - ✓ लिंग का छोट होना / विकृत होना
 - ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
 - ✓ विवाह पूर्व परामर्श
 - ✓ विवाह उपरान्त सेक्स समस्याएं
 - ✓ डायबिटिस / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

- पुरुष बांझपन (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता**
- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
 - ✓ शुक्राणुओं का न होना
 - ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
 - ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रिय विकार
 - ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित - मुंबई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेंजिज्याम, बुरसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्जरलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 **9827023560**

विकास पथ पर निरंतर अग्रसर मध्यप्रदेश



“
अगर सही नेतृत्व हो, नीति स्पष्ट हो, नीयत साफ हो, इरादे नेक हों, दिशा निर्धारित हो, मकसद पाने का इरादा हो तो बीमारू राज्य भी प्रगतिशील राज्य बन सकता है। इसका उत्तम उदाहरण शिवराज जी, उनकी टीम और मध्यप्रदेश ने दिखाया है।

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री
(समोबा इन्वेंटर्स लिमिटेड, इंदौर में उद्घोषण)



“
प्रदेश का विकास केवल हमारी प्रतिबद्धता ही नहीं, नागरिकों के लिए किया जाने वाला सेवकर्म भी है। हमारा विश्वास है कि हम प्रदेश में सहभागी विकास का एक ऐसा तंत्र विकसित कर सकेंगे जो हमें देश का अग्रणी राज्य बनाएगा।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

- प्रदेश, देश में सबसे तेज गति से बढ़ते राज्यों में एक, विकास दर दो अंकों में, वर्ष 2014-15 में सकल राज्य घरेलू विकास दर 10% से अधिक।
- पिछले चार वर्ष में कृषि विकास दर औसत 20% रही, दुनिया में सर्वाधिक।
- वर्ष 2014-15 में कृषि उत्पादन रिकार्ड 456 लाख मीट्रिक टन।
- लगातार तीन साल से कृषि उत्पादन के लिए राष्ट्रीय कृषि कर्मण पुरस्कार।
- पिछले एक दशक में सिंचाई क्षमता 7.5 लाख हेक्टेयर से बढ़कर 36 लाख हेक्टेयर।
- प्रदेश की पहली नदी जोड़ी योजना- नर्मदा-क्षिप्रा सिंहस्थ लिंक योजना पूर्ण, नर्मदा-मालवा गंभीर लिंक योजना का कार्य जारी, निर्मित होगी 50 हजार हेक्टेयर सिंचाई क्षमता।
- प्रदेश की उपलब्ध विद्युत क्षमता पिछले दस साल में 4 हजार मेगावॉट से बढ़कर हुई 15,500 मेगावॉट, 24 घंटे विद्युत आपूर्ति से ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़े रोजगार के अवसर।
- नवीन और नवकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में अग्रणी, 1600 मेगावॉट क्षमता स्थापित, नीमच में 130 मेगावॉट का एशिया का सबसे बड़ा सोलर प्लांट स्थापित, 750 मेगावॉट का विश्व का सबसे बड़ा सोलर प्लांट के साथ, 3000 मेगावॉट क्षमता के कार्य निर्माणाधीन।
- उद्योगों में निवेश दस साल में ₹ 53,382 करोड़ से बढ़कर हुआ ₹ 1,14,467 करोड़।
- प्रदेश की 95% सड़कों का उन्नयन, 62 हजार किलोमीटर सड़कों का निर्माण, 14,800 बसाहटें ग्रामीण सड़कों से जुड़ीं।
- एक करोड़ 64 लाख बच्चों का शाला में हुआ नामांकन, हर बच्चे तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की पहुँच, बारहवीं कक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर 10 हजार विद्यार्थियों को मिले लेपटॉप।
- आदिवासी वर्ग के विद्यार्थियों ने कक्षा 12 के साथ-साथ राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा द्वारा IIT/NLIU/Medical में प्रवेश प्राप्त कर गुणवत्ता की पहचान बनाई, राज्य सरकार इन विद्यार्थियों का समस्त शैक्षणिक व्यय का भुगतान कर रही है।
- आदिवासी विद्यार्थियों को स्नातक योग्यता उपरान्त IAS परीक्षा की तैयारी हेतु दिल्ली में कोचिंग की सुविधा तथा विदेश में अध्ययन हेतु चयनित विद्यार्थियों को समस्त शैक्षणिक शुल्क का भुगतान राज्य सरकार द्वारा किया जा रहा है।
- महिला सशक्तिकरण के नये प्रयास, पंचायतों, नगरीय निकायों में 50% आरक्षण, संविदा शिक्षक में 50% और पुलिस की नौकरियों में 30% आरक्षण, बेटों बचाओ अभियान संचालित।
- लाइली लक्ष्मी योजना में 21 लाख कन्याओं को मिलेगी जीवन के हर पड़ाव पर मदद।
- मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना में तीन लाख 57 हजार से अधिक जल्दतरमंद कन्याओं के विवाह सम्पन्न।
- बाल विवाह के विरुद्ध "लाड़ो" अभियान संचालित, 70 हजार से अधिक विवाह रोकने में सफलता।
- मातृ मृत्यु दर में 114 बिन्दुओं की गिरावट, मातृ मृत्यु दर 335 प्रति लाख प्रसव से घटकर अब हुई 221, राष्ट्रीय औसत से अधिक गिरावट।
- लिंगानुपात पिछले दशक में 919 से बढ़कर अब हुआ 933।
- शिशु मृत्यु दर 76 से घटकर 54 हुई, गिरावट की दर राष्ट्रीय औसत से अधिक।
- छात्रवृत्ति तथा अन्य शासकीय योजनाओं का लाभ सीधे हितग्राहियों के बैंक खाते में।
- युवाओं को उद्योग और व्यवसाय के लिए विभिन्न योजनाओं से अनुदान और ऋण 51 हजार से अधिक युवा लाभान्वित।
- 20 हजार लघु और सूक्ष्म उद्योग स्थापित।
- देश का पहला राज्य जिसमें लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 23 विभाग की 163 सेवायें समय में मिलने की गारंटी. इसमें 102 सेवाएँ ऑनलाइन हो गयी हैं।
- डिजिटल मध्यप्रदेश ई-टेण्डरिंग, ई-पेमेंट, ई-पंजीयन, ई-स्टॉपिंग, ई-साइन जैसे नवाचार, छात्रवृत्तियों, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की राशि हितग्राहियों के बैंक खातों में ट्रांसफर, पारदर्शी प्रशासन।
- सीएम हेल्पलाइन- सरकार और नागरिकों के बीच की दूरी सिर्फ एक फोन काल पर, जन शिकायतों का त्वरित और समाधानकारक निराकरण, 60 लाख काल के दिये गये जवाब।
- जन धन योजना अंतर्गत लक्ष्य प्राप्त करने वाला प्रथम राज्य (बड़े राज्यों की श्रेणी में), 1.54 करोड़ परिवारों के पास कम से कम एक बैंक खाता।



एक दशक विश्वास का - प्रदेश के विकास का





सिंहस्थ 2016 में लगाए गए निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर का समापन



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक द्वारा समापन अवसर पर स्वामी श्री मद् जगदगुरु रामानुजाचार्य जी का स्वागत एवं स्वामी जी द्वारा मंत्री जी को आयुष रत्न से सम्मानित करते हुए।



श्रीमती विजया नाइक एवं केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी का एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर द्वारा संचालित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर स्थल पर आत्मीय स्वागत



श्रीमती विजया नाइक को समापन अवसर पर स्वामी श्री मद् जगदगुरु रामानुजाचार्य जी द्वारा सम्मान पत्रक प्रदान करते हुए।



सिंहस्थ
 में लग
 निःशुल्क ह
 चिकित्सा
 विभिन्न ग





संभारविशेष शुभं विद्वान्गणैः सहस्रशुभैः ।
 पूज्यविद्यां धर्मोत्तमैः समवेष्टितैः ।
 जयं भूयं मेघं शशिं वरं तो ज्योत्स्नयन्ति निद्रं शशिं वरं तो, तस्य
 पुत्रिनं मे कुम्भं लेला दे, जो मय प्रकार के मूत्रो को युक्ति करता है।

2016

गए गए

होम्योपैथिक

शिविर की

तिविधियां





मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान को एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर द्वारा सिंहस्थ 2016 उज्जैन में संचालित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर की विस्तृत जानकारी देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

इंदौर कलेक्टर श्री पी नरहरि तथा इंदौर डीआईजी श्री संतोष कुमार सिंह को सेहत एवं सूरत के 'नशा मुक्ति विशेषांक' की जानकारी देते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



100 लगाओ, पुलिस बुलाओ

1DIAL

मदद तुरन्त

किसी भी
आपदा या विपत्ति में
पुलिस सहायता के लिए
करें डायल 100



- प्रदेश भर में कम्प्यूटर, जीपीएस, वायरलेस, पी.ए. सिस्टम आदि से लैस 1000 वाहन तैनात।
- 24 घण्टे सेवा उपलब्ध।
- आधुनिकतम तकनीक से लैस कंट्रोल रूम।

100
लगाओ
पुलिस
बुलाओ

प्रदेश का हर नागरिक सुरक्षित हो,
यह हमारी जिम्मेदारी है।
मध्यप्रदेश के 60वें स्थापना दिवस के
अवसर पर प्रारंभ हो रही
डायल-100 सेवा
नागरिकों की सुरक्षा में
एक उपयोगी कदम साबित होगी।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री



1 नवंबर, 2015

से सेवा **मोपाल, इंदौर, ज्वालियर,**
जबलपुर, उज्जैन, सागर और रीवा में प्रारंभ
शेष सभी जिलों में भी शीघ्र ही सेवा शुरू होगी.

देश भक्ति - जनसेवा



मध्यप्रदेश पुलिस

आपके व्यक्तित्व को निखारने में लंबाई की अहम भूमिका होती है। अवसर ऐसा देखा जाता है जिन लोगों की लंबाई कम होती है वे काफी शर्मिंदगी महसूस करते हैं। जिसकी वजह से उनमें आत्म विश्वास की कमी देखी जाती है।

व्यायाम जो बढ़ाएं आपकी लंबाई

यू तो लंबाई कम होने के कई कारण हो सकते हैं, जिसमें सबसे महत्वपूर्ण रोल आनुवांशिक गुण अदा करते हैं। लेकिन अगर आप चाहते हैं कि आपकी हाइट बढ़ जाए तो आप कुछ खास व्यायाम की मदद से इसे बढ़ा सकते हैं। अगर आप नियमित रूप से इन व्यायामों को अपनाएं तो निश्चित रूप से ये सहायता कर सकता है। आइए जानें लंबाई बढ़ाने वाले व्यायामों के बारे में।

लटकना या बास्केटबॉल

जमीन से सात फुट पर एक छंड गाड़े और उस पर जितनी देर हो सके उतनी देर तक रोज लटके। इससे रीढ़ की हड्डी लचीली बनेगी और आपकी लंबाई बढ़ेगी। आप चाहें तो बास्केटबॉल भी खेल सकते हैं इससे भी हड्डियों पर दबाव पड़ता है जिससे वे खिंचती हैं और आपकी लंबाई बढ़ने में मदद मिलती है।

ताड़ासन

ताड़ासन से लंबाई बढ़ाने में मदद मिलती है। इसके लिए सबसे पहले जमीन पर कंबल बिछाकर सीधे खड़े हो जाएं। अपने दोनों पैर को आपस में मिलाकर और दोनों हथेलियों को अपने बगल में रखें फिर पूरे शरीर को स्थिर रखें और दोनों पैरों पर अपने शरीर का वजन सामान रखें। उसके बाद दोनों हथेलियों की अंगुलियों को मिलाकर सिर के ऊपर ले जाएं। हथेलियों सीधी रखें फिर सांस भरते हुए अपने हाथों को ऊपर की ओर खींचिए, जिससे आपके कंधों और छाती में भी खिंचाव आएगा। इसके साथ ही पैरों की एड़ी को भी ऊपर उठाएं और पैरों की अंगुलियों पर शरीर का संतुलन बनाए रखिए। इस स्थिति में कुछ देर रहें। कुछ देर रुकने के बाद सांस छोड़ते हुए हाथों को वापस



सिर के ऊपर ले आएं। इस आसन को प्रतिदिन 10-12 बार करें।

भुजंगासन

भुजंग, जिसे इंग्लिश में कोबरा कहते हैं और चूँकि यह दिखने में फन फैलाए एक सांप जैसा पोज बनता है इसलिए इसका नाम भुजंगासन रखा गया है। इसके लिए पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। अब दोनों हाथ के सहारे शरीर के कमर से ऊपरी हिस्से को ऊपर की तरफ उठाएं, लेकिन कोहनी आपकी मुड़ी होनी चाहिए। हथेली खुली और जमीन पर फैली हो। अब शरीर के बाकी हिस्से को बिना हिलाए-डुलाए चेहरे को बिल्कुल ऊपर की ओर करें। कुछ समय के लिए इस पॉस्चर को यूं ही रखें। यह आसन आपकी मांसपेशियों के लिए काफी फायदेमंद है।

शीर्षासन

दोनों घुटने जमीन पर टिकाते हुए फिर कोहनियां जमीन पर टिकाएं। फिर हाथों की अंगुलियों को आपस में मिलाकर ग्रिप बनाएं, तब सिर को ग्रिप बनी हथेलियों के पास भूमि पर टिका दें। इससे सिर को सहारा मिलेगा। फिर घुटने को जमीन से उपर उठाकर पैरों को लंबा कर दें। फिर धीरे-धीरे पंजे टिके दोनों पैरों को पंजों के बल चलते हुए शरीर के करीब अर्थात माथे के नजदीक ले आते हैं और फिर पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए उन्हें धीरे से ऊपर उठाते हुए सीधा कर देते हैं तथा पूर्ण रूप से सिर के बल शरीर को टिका लेते हैं। कुछ देर इसी अवस्था में रहने के बाद पुनः उसी अवस्था में आने के लिए पहले पैर घुटने से मोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों को पेट की तरफ लाते हुए पंजों को भूमि पर रख देते हैं। फिर माथे को भूमि पर टिकाकर कुछ देर इसी स्थिति में रहने के बाद सिर को भूमि से उठाते हुए वज्रासन में बैठकर पूर्व स्थिति में आ जाए।



डॉ. प्रसाद आर. पाटगाँवकर

M.B.B.S, M.S. (Ortho) DNB (Ortho)
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.
Spinal Deformity Reconstruction.
SRH Klinikum, Germany.
Interventional Pain Management, Kolkata.
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

इन्दौर स्पाइन सेंटर

ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर
16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्केक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन), स्क्रू एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाइनल सर्जरी

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com

योग हमें कई तरह से लाभ पहुंचाता है। कई बार यह हमारी विशेष जरूरत को भी पूरा करता है। कोई तकलीफ हो तो हम योग विशेषज्ञ की सहायता लेते हैं। आजकल बालों की आम समस्या है। अगर आपके बाल गिर रहे हैं तो योग की सहायता से अपनी इस समस्या से मुक्ति पा सकते हैं।

बाल झड़ रहे हैं तो करें योगासन

आ जकल बालों का झड़ना कोई नई बात नहीं है। तनाव, धूम्रपान, खाने की गलत आदतें, हेयर ड्राई का प्रयोग, प्रदूषण और अनियमित दिनचर्या ने इस समस्या में इजाफा किया है। हम इस समस्या से बचने के लिए तमाम तरह के उपाय करते आए हैं, पर स्थायी तौर पर इससे छुटकारा हमें कभी नहीं मिला। लेकिन क्या आपने इससे निजात पाने के लिए कभी योगासनों का सहारा लिया है? योगासन न केवल आपके बालों का झड़ना कम करते हैं, बल्कि शरीर को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं। योगासन और प्राणायाम का यदि नियमित रूप से अभ्यास किया जाए तो हमारे सिर में खून का संचार सही तरीके से होगा, पाचन क्रिया सही रहेगी और हम तनावमुक्त रहेंगे।

समस्या से मुक्ति दिलाने वाले

आसन

अधोमुख श्वासन : यह सिर की रक्त संचार की प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। इस आसन को हम अगर करें तो साइनस, मानसिक थकावट, अवसाद और अनिद्रा की शिकायत से छुटकारा मिलेगा।

वज्रासन : इससे हमारी पाचन क्रिया सही रहती है, जिससे हमारे बालों का झड़ना कम होता है। दूसरे आसनों के विपरीत यह आसन आप खाना खाने के तुरंत बाद भी कर सकते हैं।

अपानासन : यह आसन शरीर के जहरीले पदार्थों को बाहर निकाल कर शरीर को शुद्ध करता है, दिमाग को शांत रखता है और कब्ज से राहत देता है।

सर्वांगासन : यह आसन बालों की जड़ों को ऑक्सीजन देने का काम करता है, साथ ही उन कारणों को दूर करता है, जिससे गंजेपन की समस्या होती है। यह हमारी थायरॉयड ग्रंथि के विकास में अहम भूमिका निभाता है।

पवनमुक्तासन : इस आसन से शरीर की दूषित हवा बाहर निकल जाती है, शरीर के निचले हिस्सों की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और कूचे और पेट की चर्बी भी कम होती है।

उत्थानासन : उत्थानासन करने से बालों का झड़ना रुकता है और बाल जल्दी बढ़ते हैं। यह शरीर की थकावट दूर करता है और मेनोपॉज में फायदेमंद है। पाचन क्रिया को भी सही रखता है।



समस्या से दूर रहने के लिए करें

कपालभाति प्राणायाम : विभिन्न प्राणायामों में से इस प्राणायाम को सबसे कारगर प्राणायाम माना जाता है। यह शरीर और मन से हर तरह के नकारात्मक तत्वों और विचारों को निकाल देता है।

नाडी शोधन प्राणायाम : जिन लोगों को हृदय से जुड़ी परेशानियां हैं, अस्थमा है, आर्थराइटिस, अवसाद, तनाव, या फिर माइग्रेन है, उनके लिए यह प्राणायाम काफी फायदेमंद है।

भस्त्रिका प्राणायाम : यह हमारे शरीर से कफ और पित्त को बाहर निकाल देता है और पूरे नर्वस सिस्टम को शुद्ध करके सभी तरह की बीमारियों से निजात दिलाता है।

इन बातों पर भी ध्यान दें

- योगासनों को अमल में लाने के साथ ही डाइट की ओर भी ध्यान देना जरूरी है। ऐसी डाइट लें, जिसमें ताजे फल, हरी सब्जियां, दाल, अंकुरित अनाज और दूध से बने पदार्थ शामिल हों, क्योंकि ये सारी चीजें हमारे बालों को पोषण देती हैं।
- हफ्ते में 2 से 3 बार बालों को नीम मिले पानी से धोएं, नारियल तेल से मसाज करें और नियमित रूप से झाड़ने से भी हमारे बालों को बढ़ने में मदद मिलती है।
- तीखे रसायनों का प्रयोग करने से बचें।



मिलावटी दूध से बचना है जरूरी

कें द्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्री डॉ. हर्षवर्धन के मुताबिक, भारत के तीन में से दो नागरिक डिटर्जेंट, कॉस्टिक सोडा, यूरिया और पेंट वाल दूध पीते हैं। देश में बिकने वाला 68 प्रतिशत दूध देश की खाद्य उत्पाद नियंत्रक संस्था एफएसएसआई के मापदंडों पर खरा नहीं उतरता।

देश के 200,000 गांव से दूध एकत्रित करके बेचा जाता है। मिलावटी दूध से बचने का सबसे सटीक तरीका दूध उबालना है, जिससे सभी बैक्टीरिया मर जाते हैं। पिछले साल अमेरिका सरकार की एक प्रोजेक्ट रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 2016 में बढ़ती आबादी के अनुपात में दूध की खपत में 5 प्रतिशत बढ़ोतरी के साथ यह 62.75 लाख मीट्रिक टन तक पहुंच जाएगी। मिलावटी दूध का शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है। यूरिया, कॉस्टिक सोडा और इसमें मौजूद फोरमेलिन से गैस्ट्रोएंट्रिटिस से लेकर इम्पेयरमेंट, दिल के रोग, कैंसर और मौत तक हो सकती है।

डिटर्जेंट से पाचन तंत्र की गड़बड़ियां और फूड

पॉयजनिंग हो सकती है। उच्च एल्केलाइन से शरीर के तंतु क्षतिग्रस्त और प्रोटीन नष्ट हो सकते हैं। इन खतरों को देखते हुए बचाव जरूरी है।

एफएसएसआई के ताजा सर्वेक्षण के मुताबिक, दूध में पानी की मिलावट सबसे ज्यादा होती है, जिससे इसकी पौष्टिकता कम हो जाती है। अगर पानी में कीटनाशक और भारी धातुएं मौजूद हों तो ये सेहत के लिए खतरा हैं। दूध को उबालना इसका हल है।

इसके साथ ही 46 प्रतिशत सैंपल लो सॉलिड नॉट फैट की श्रेणी के पाए गए, जिसकी मुख्य वजह पानी की मिलावट है। कमी के मौसम में दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए प्रयोग किए जाते स्किमड मिल्क पाउडर के 548 नमूनों में से 477 नमूनों में ग्लूकोज पाया गया।

दूध के रख-रखाव और पैकेजिंग के समय साफ-सफाई का ध्यान न रखे जाने की वजह से आस पास प्रयोग हुआ डिटर्जेंट दूध में चला जाता है। कई बार यह जान बूझ कर डाला जाता है। 8 प्रतिशत नमूनों में डिटर्जेंट पाया गया।

इस तरह करें जांच

पानी : ढलान वाली सतह पर दूध की एक बूंद डालें। शुद्ध दूध की बूंद धीरे-धीरे सफेद लकीर छोड़ते हुए जाएगी, जबकि पानी की मिलावट वाली बूंद बिना कोई निशान छोड़े बह जाएगी।

स्टार्च : लोडीन का टिंर और लोडीन सॉल्यूशन में कुछ बूंद डालें, अगर वह नीली हो जाए तो समझे कि वह स्टार्च है।

यूरिया : एक चम्मच दूध को टेस्ट ट्यूब में डालें। उसमें आधा चम्मच सोयाबीन या अरहर का पाउडर डालें। अच्छी तरह से मिला लें। पांच मिनट बाद, एक लाल लिटमस पेपर डालें, आधे मिनट बाद अगर रंग लाल से नीला हो जाए तो दूध में यूरिया है।

डिटर्जेंट : 5 से 10 एमएल दूध को उतने ही पानी में मिला के हिलाएं। अगर झाग बनती है तो इसमें समझिए डिटर्जेंट है।

सिन्थेटिक दूध : सिन्थेटिक दूध का स्वाद कड़वा होता है, उंगलियों के बीच रगड़ने से साबुन जैसा लगता है और गर्म करने पर पीला हो जाता 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

गर्मी में दिल को त्वचा तक रक्त पहुंचाने के लिए काफी जोर लगाना पड़ता है। ऐसे में तापमान के 42 डिग्री पर पहुंचने पर यह जरूरी हो जाता है कि हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन, पलू, चिकन पॉक्स और डायरिया से बचने के लिए सावधानी बरती जाए।

गर्मियों में बीमारियों से ऐसे करें बचाव



गर्मियों में उम्रदराज लोगों, बच्चों और दिल के रोगियों, डायबिटीज और हाइपरटेंशन के मरीजों को समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बचाव जरूरी है। प्यास न भी लगे, तब भी पानी पीते रहना चाहिए। दिल के रोगियों को तीव्र गर्मी में घर के अंदर ही रहना चाहिए, क्योंकि गर्मी में दिल को त्वचा तक रक्त पहुंचाने के लिए काफी जोर लगाना पड़ता है। ज्यादा मेहनत जानलेवा हो सकती है। जंक फूड और सड़क किनारे से कुछ खरीदकर न खाएं, क्योंकि गर्मी में खाना जल्दी खराब होता है।

कुछ आम बीमारियां

- हीट स्ट्रोक गर्मी में ज्यादा देर काम करने से शरीर के ओवरहीट होने से होता है। ऐसे व्यक्ति का इमरजेंसी इलाज करना चाहिए, नहीं तो उसके कई अंग काम करना बंद कर सकते हैं। लगातार तरल पदार्थ लेने, गर्मी से बचने, हवादार कपड़े पहनने से काफी राहत मिलती है।
- शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन होता है। ज्यादा व्यायाम, गंभीर डायरिया, उल्टी, बुखार या ज्यादा पसीना इसके आम कारण हैं। व्यायाम के वक्त पानी न पीना या गर्मी में वैसे भी डिहाइड्रेशन हो सकता है। छोटे बच्चों, उम्रदराज लोगों और पुरानी बीमारी वालों को ज्यादा खतरा है। इसलिए गर्मी में पानी पीते रहना जरूरी है।
- चिकनपॉक्स और मीजल्स भी गर्मी में होते हैं, क्योंकि तब इसके वायरस तेजी से फैलाते हैं। इसलिए सबको इसका वैक्सीनेशन लेना

जरूरी है।

- मूत्र मार्ग में संक्रमण भी बच्चों और बड़ों की आम बीमारी है। औरतों को अक्सर पता नहीं चलता कि उनमें पानी की कमी हो रही है और पानी न पीने से संक्रमण होता है।

- गर्मी में भी पानी उबालकर पीना चाहिए, क्योंकि पानी की गुणवत्ता में कमी हो जाती है। पानी में अगर ऑर्गेनिज्म, जंग, कीटनाशक आदि मिला हो तो उसे पीने से डायरिया, हैजा, टायफायड वगैरह हो सकता है।



Dr. Pawan Rathi
M.D. (Psychiatry), Mumbai
D.P.M. (Psy. Medicine)
Consulting Psychiatrist Sexologist
& DE-Addiction Specialist
Mob. 99932-24883
Email: drpawanrathi@yahoo.co.in
Website: psychiatristinindore.com

सुविधाएं

- अवसाद • उन्माद • रिकड्रोफेनिया • पैनिक अटैक • फोबीया
- अत्याधिक चिंता • हिस्टेरिया • मिर्गी • सिरदर्द • नींद संबंधी
- शारीरिक बीमारियां • बालमनोरोग • वृद्धावस्था की मानसिक समस्याएं • नशामुक्ति • सेक्स संबंधी

Facilities

- Treatment of Psychoogical Health Problem. • De-Addiction & Rehabilitation.
- Headache Clinic. • Memory Clinic. • Parent & Child Guidance.
- I.Q. Testing & Personality Testing. • Academic & Marriage Counseling.
- Sex Therapy & Education. • Yoga, Meditation & Relaxation Therapy.
- E.E.G. (Brain Mapping).

Appointment Only : 0731-4061883

क्लिनिक-1 101, रॉयल ग्लोरी, सयाजी होटल सर्कल, विजय नगर, इन्दौर **समय:** 1 से 4 बजे तक, शाम 8 से 9 बजे तक
क्लिनिक-2 208, बंसीवाल टॉवर, अग्रेसन चौराहा, सपना संगीता रोड, इन्दौर **समय:** 6 से 7.30 बजे तक



फिजियोथेरेपी नियमितता है जरूरी

फि जियोथेरेपी आजकल उपचार की एक प्रमुख विधि के रूप में लोकप्रिय हो रही है। खासकर सर्द या बदलते मौसम में फिजियोथेरेपी कराने वाले लोगों को कुछ बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए। फिजियोथेरेपी ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें दवाओं, इंजेक्शन और ऑपरेशन की आवश्यकता तो नहीं पड़ती, पर नियमितता और संयम काफी मायने रखते हैं। फिर चाहे मौसम सर्द हो या मौसम में बदलाव आ रहा हो।

उपचार प्रक्रिया

फिजियोथेरेपी में मशीनों की सहायता से यानी इलेक्ट्रो थेरेपी से रोग में राहत दिलायी जाती है। मशीनों में प्रमुख तौर पर टेंस, ट्रैक्शन, आईएफटी, लेजर, अल्ट्रासोनिक आदि मशीनों का इस्तेमाल होता है। इसके अलावा कुछ उपचार में वैक्स पद्धति का भी उपयोग होता है। इसकी उपचार पद्धति व्यायाम पर भी केंद्रित रहती है। डॉक्टर रोग के लक्षणों की जांच कर उसके अनुरूप व्यायाम और

उपकरणों की मदद निर्धारित करते हैं। उपचार के लिए मरीजों को कई दिनों अथवा कई सप्ताह तक डॉक्टर की देखरेख में व्यायाम करना होता है। जो लोग दवाओं, इंजेक्शन, ऑपरेशन आदि से कतराते हैं, उनके लिए यह पद्धति काफी लाभदायक है, क्योंकि इसमें इलाज इन सबसे परे है।

किस मौसम में कारगर

मौसम परिवर्तन के समय मांसपेशियों और जोड़ों में अकड़न बढ़ जाती है। ऐसे में उन लोगों की मुश्किल अधिक बढ़ जाती है, जिन्हें इनसे संबंधित कोई परेशानी हो। इसलिए फिजियोथेरेपी द्वारा इलाज का महत्व बढ़ जाता है। अमूमन स्पोर्ट्स इंटिस, पार्किंसन और आर्थराइटिस वालों को इस मौसम में अधिक परेशानी होती है। इस उपचार प्रक्रिया से सकारात्मक असर होता है।

इलाज में नियमितता

इस बात में दो राय नहीं कि इसमें दवा की जरूरत

नहीं होती, पर इस प्रक्रिया से इलाज करवाते समय संयम रखना और नियमित रूप से उपचार करवाना अनिवार्य होता है। फ्रोजन शोल्डर जैसे रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए यह नियमितता और भी जरूरी है। इस उपचार में फिजियोथेरेपी सेंटर जाकर उपचार करवाना पड़ता है या फिजियोथेरेपिस्ट घर पर आकर इलाज करता है।

वया है इसकी विशेषता

वैसे तो फिजियोथेरेपी चिकित्सा कई तरह के रोगों में लाभदायक है, पर यह रोगों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि चोट, फ्रैक्चर इत्यादि के उपचार में भी कारगर है। विशेष रूप से स्पोर्ट्स में और जिम आदि जाने वालों को होने वाली भीतरी चोटों के उपचार में। यहां तक कि मोच में भी फिजियोथेरेपी से काफी राहत मिलती है। इसके अतिरिक्त किसी प्रकार की सर्जरी के बाद भी शरीर के अंगों की कार्यशीलता बनाए रखने के लिए फिजियोथेरेपी की सहायता ली जाती 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: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in



योग करें और पायें अस्थमा से मुक्ति

अ स्थमा फेफड़ों से संबंधित बीमारी है। अस्थमा में छाती और गला संवेदनशील रहता है। अस्थमा का मरीज, धूल, धुआ या ज्यादा कोल्ड वातावरण बर्दाश्त नहीं कर सकता। जहां ज्यादा ऑक्सीजन नहीं है वहां रहने में भी उसे तकलीफ होती है। योग से अस्थमा से छुटकारा पाया जा सकता है। अस्थमा अनुभव निम्न लक्षणों में से एक या एक से अधिक के साथ अधिकांश लोगों को हो सकता है।

खाँसी. अस्थमा से खाँसी अक्सर रात या सुबह में होती है, यह नींद के लिए मुश्किल होती है। कभी कभी खाँसी में बलगम या कफ आता है।

घरघराहट. घरघराहट एक सीटी या चरचरानेवाला ध्वनि आती है जब आप साँस लेते हैं।

सीने में जकड़न. सीने में जकड़न बनी रहती है।

सांस की तकलीफ. कुछ लोगों का कहना है कि उन्हें सांस लेने में तकलीफ होती है, या श्वास फुल जाती है। फेफड़ों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है।

अस्थमा में जहां आसन लाभदायक हैं वहीं योग क्रियाओं में सूत्रनेती, जलनेती, बंध और मुद्राएं भी जबरदस्त रूप से असरकार सिद्ध हुई हैं।

योग आसन

आसनों की शुरुआत आप अंगसंचालन से करें। अंग संचालन में अभ्यस्त होने के बाद क्रमशः बैठकर सिद्धासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन करें। श्वासन में लेटकर पवन मुक्तासन और हलासन करें। मकरासन में लेटकर भुजंगासन और धनुरासन करें। खड़े रहकर पर्वतासन, कटिचक्रासन और फिर चाहें तो सूर्य नमस्कार भी कर सकते हैं, सभी आसनों के विलोम आसन जरूर करें।

क्या करें और क्या न करें

ऐसा करें

- धूल से बचें और धूल-कण अस्थमा से प्रभावित लोगों के लिए एक आम ट्रिगर है।
- एयरटाइट गद्दे, बॉक्स स्प्रिंग और तकिए के कवर का इस्तेमाल करें ये वे चीजें हैं जहां पर अक्सर धूल-कण होते हैं जो अस्थमा को ट्रिगर करते हैं।
- पालतू जानवरों को हर हफ्ते नहलाएं, इससे आपके घर में गंदगी पर कंट्रोल रहेगा।
- अस्थमा से प्रभावित बच्चों को उनकी उम्र वाले बच्चों के साथ सामान्य गतिविधियों में भाग लेने दें।
- अस्थमा के बारे में अपनी और या अपने बच्चे की जानकारी बढ़ाएं इससे इस बीमारी पर अच्छी तरह से कंट्रोल करने की समझ बढ़ेगी।
- बेड शीट और मनपसंद स्टेफड खिलौनों को हर हफ्ते धोएं वह भी अच्छी क्वालिटी वाले एलर्जी को घटाने वाले डिटर्जेंट के साथ।
- सख्त सतह वाले कारपेट अपनाएं।
- एलर्जी की जांच कराएं इसकी मदद से आप अपने अस्थमा ट्रिगर्स मूल कारण की पहचान कर सकते हैं।
- किसी तरह की तकलीफ होने पर या आपकी दवाइयों के आप पर बेअसर होने पर अपने हमसे संपर्क करें।

ऐसा न करें

- यदि आपके घर में पालतू जानवर है तो उसे अपने विस्तर पर या बेडरूम में न आने दें।
- पंखोंवाले तकिए का इस्तेमाल न करें।
- घर में या अस्थमा से प्रभावित लोगों के आस-पास धूम्रपान न करें संभव हो तो धूम्रपान ही करना बंद कर दें क्योंकि अस्थमा से प्रभावित कुछ लोगों को कपड़ों पर धुएं की महक से ही अटैक आ सकता है।
- मोल्ड की संभावना वाली जगहों जैसे गार्डन या पत्तियों के ढेरों में काम न करें और न ही खेलें।
- दोपहर के वक्त जब परागकणों की संख्या बढ़ जाती है बाहर न ही काम करें और न ही खेलें।
- अस्थमा से प्रभावित व्यक्ति से किसी तरह का अलग व्यवहार न करें।
- अस्थमा का अटैक आने पर न घबराएं, इससे प्रॉब्लम और भी बढ़ जाएगी। ये बात उन माता-पिता को ध्यान देने वाली है जिनके बच्चों को अस्थमा है अस्थमा अटैक के दौरान बच्चों को आपकी प्रतिक्रिया का असर पड़ता है यदि आप ही घबरा जाएंगे तो आपको देख उनकी भी घबराहट और भी बढ़ सकती है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी



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

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

GENESIS

विशेषज्ञताएं



- 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.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

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

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

अपनी सुविधा हेतु अब
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के
एकलॉट 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 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

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

पीठ दर्द से हैं परेशान तो करें ये योगासन

जुलाई-2016

हिपेटाईटिस विशेषांक

जं कफूड खाने और आधुनिक लाइफस्टाईल के कारण लोगों को हाथ-पैरों में दर्द की समस्या रहने लगी है। कई बार ये दर्द बढ़कर गंभीर भी हो जाता है। जो लोग अक्सर कंप्यूटर पर बैठते हैं या फिर लंबे समय पर कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं उनको आमतौर पर पीठ दर्द की समस्या रहती है। पीठ दर्द कई बार इतना बढ़ जाता है कि सर्वाइकल होने का खतरा भी बरकरार रहता है। कई बार आपका पीठ दर्द स्लीप डिस्क का रूप भी ले लेता है जिसका नकारात्मक असर रीढ़ की हड्डी पर भी पड़ता है। दरअसल लंबे समय तक कुर्सी पर बैठने या दुपहिया वाहन चलाने वाले लोग हमेशा पीठ दर्द की समस्या से पीड़ित दिखाई पड़ते हैं। ऐसे में इन्हें चाहिए कि वे पीठ दर्द में योगासन करें। हालांकि यदि आप नियमित रूप से योगा करेंगे तो भी आप पीठ दर्द जैसी समस्या से बच सकते हैं। पीठ दर्द के लिए योगासन बहुत हैं और यह लाभकारी भी हैं लेकिन आपको चाहिए कि आप योगासन नियमित रूप से करें। पीठ दर्द में योगासन से क्या लाभ होंगे आइए जानें



पीठ दर्द में योगासन

कुछ आसनों के जरिए आप पीठ दर्द के दौरान ना सिर्फ दर्द से निजात पा सकते हैं बल्कि पीठ दर्द की समस्या से भी बच सकते हैं।

बाँडी स्ट्रेच : आपको पीठ दर्द के दौरान शरीर को स्ट्रेच करना चाहिए लेकिन बहुत अधिक दबाव के साथ नहीं बल्कि जितना आपसे आराम से हो। आप सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को कमर पर रखें और पीछे झुकने की कोशिश करें तब तक झुकें जब तक कमर पर अधिक दबाव ना पड़े। ऐसा थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद कम से कम पांच बार रोजाना करें।

हाथों के साथ स्ट्रेच करें : सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को एक तरफ लेकर जाएं और पीछे की तरफ अधिक से अधिक जाने की कोशिश करें और कुछ सेकेंड इस पॉजिशन में रहें फिर वापिस आ जाएं और दोबारा दूसरी साइड से इसी क्रिया को दोहराएं।

पद्मासन : पीठ दर्द से निजात पाने के लिए पद्मासन अच्छा उपाय है। इसके लिए आप चौकड़ी मारकर एक-पैर पर दूसरा पैर ऐसे रखें जैसे आप आराम से हाथों के सहारे झूल

पाएं। इसके बाद कमर सीधी करके आंख बंद कर इसी मुद्रा में बैठें। थोड़ी-थोड़ी देर बाद इसी मुद्रा में बैठकर आपको पीठ दर्द में आराम मिलेगा।

ताड़ासन : पीठ दर्द में ताड़ासन बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इसमें आपको चाहिए कि आप सीधे खड़े होकर अपने शरीर को अधिक से अधिक ऊपर खींचें और पूरे शरीर का भार पंजों पर डाल दें।

पीठ दर्द में योगासन के दौरान

सावधानियां

- योगासन के दौरान आपको खाली पेट होना चाहिए यानी आपको खाना खाए कम से कम 4 घंटे बीत चुके हो।
- आपको पीठ दर्द के दौरान बहुत अधिक भार नहीं उठाना चाहिए।
- पीठ दर्द के दौरान योगासन करने से पहले डॉक्टर से जरूर संपर्क करें और डॉक्टर की सलाह पर ही आसन करें।
- यदि आप पहली बार योगासन करने जा रहे हैं तो किसी योग एक्सपर्ट की मदद जरूर लें क्योंकि गलत आसन से आपको लाभ के बजाय दुष्प्रभाव झेलने पड़ सकते हैं।

संकेत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

Skin & Hair

Healthy Skin Day,
Every Day

Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र
चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन



Dr. Ankit Khandelwal

MBBS, MD (Skin & VD)
FAM. Germany
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore
Suyash Hospital Indore
Ex. Asst Proff Medical College Indore
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com Vist us : www.skinandhairsolution.com

विकिरणकीय सवाएं

- कील-मुहांसे (Pimples), काली झाँझियां (dark Circles, Melasma) • बालों का झड़ना बाल सफेद होना (Hair fall Greying) • सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis) • शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals) • नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुँह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएं

- एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal)
- अनचाहे बालों का इलाज (Laser Hair Removal) • लेजर फेशियल • Hair Treatment
- टेटु रिमूवल (Tatto Removal) • चेहरे पर गड्ढों का उपचार (Scar Treatment)
- PRP & Meso Treatment • सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery)
- Anti Aging Treatment • Chemical Peeling

105, सिल्वर आर्क कॉम्प्लेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल क पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

हरा धनिया से पाएं हॉट नैचुरली गुलाबी



गु लाबी और कोमल हॉट, हर महिला की चाहत होती है। गुलाबी हॉट चेहरे को चमकदार बनाकर खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। हॉट चेहरे का नाजुक हिस्सा है जिनमें फेद ग्लैंड नहीं होते, इसलिए हॉटों को कोमल बनाये रखने के लिए बाहरी ख्याल रखना जरूरी होता है। लेकिन कई बार सूरज की हानिकारक यू वी किरणें, धूम्रपान, एलर्जी, हार्मोन असंतुलन, निर्जलीकरण, विटामिन और फैटी एसिड की कमी और बढ़ती उम्र के कारण हॉट काले होने लगते हैं।

वैसे तो हॉटों के कई तरह के लिपबाम उपलब्ध हैं लेकिन इनके हानिकारक असर से हॉटों का कालापन और भी बढ़ने लगता है। इसलिए हॉटों को गुलाबी बनाने के लिए घरेलू उपायों को अपनाना चाहिए। हॉटों को आप शानदार घरेलू उपाय यानी हरे धनिया और गुलाब जल की मदद से गुलाबी बना सकते हैं। हॉटों को मुलायम और गुलाबी बनाने का स्वस्थ, प्राकृतिक और आसान तरीका है क्योंकि यह मॉश्चराइजर के रूप में काम करता है। धनिया एक बहुत अच्छा एंटी-बैक्टीरियल एजेंट है और गुलाब जल एक क्लीजर के रूप में काम करता है। आइए इस आर्टिकल के माध्यम से जानें कि हरे धनिया की पत्तियों की मदद से हॉटों को कैसे गुलाबी बनाया जा सकता है।

हॉटों को गुलाबी बनाये धनिया पत्तियां और गुलाबजल

- हरे धनिये की कुछ पत्तियों को लें।
- फिर इन पत्तियों में थोड़ा सा गुलाबजल मिलाकर अच्छी तरह से पीस कर इसका बारीक पेस्ट बना लें।
- अब इस पेस्ट को हॉटों पर लगाकर 10 मिनट तक अच्छी तरह से मसाज करें।
- 10 मिनट की मसाज के बाद 10 मिनट इस पेस्ट को ऐसे ही हॉटों पर लगा रहने दें।
- फिर हॉटों को गुनगुने पानी से धो लें। धोने के लिए साबुन या फेस वॉश का प्रयोग न करें।
- इसके बाद हॉटों पर ऑलिव ऑयल, नारियल तेल या देसी घी लगा लें, इससे हॉट नर्म हो जाएंगे।
- नियमित रूप से इस उपाय को करने से आपके गहरे काले हॉटों को रंग धीरे-धीरे गुलाबी रंग में बदल जाएगा।
- चेहरे पर चमक लाने के लिए भी इस उपाय को इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन इस पेस्ट में आपको थोड़ा सा शहद भी मिलाना होगा।

इस आसान घरेलू नुस्खे को अपनाकर अपने हॉटों को गुलाबी और आकर्षक बना सकते हैं। तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें।



यदि आपके हाथों और शरीर के अन्य भागों की त्वचा रूखी है तो आपको बहुत देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हाथों की सुरक्षा के उपायमौसम बदलने पर आमतौर पर त्वचा में रूखापन आ जाता है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपके लिए परेशानी का कारण भी बन सकता है। हाथों की देखभाल के लिए बाजार में कई तरह के उत्पाद हैं, लेकिन इनके साइड इफेक्ट भी हैं। आपके हाथों के लिए कौन सा प्रोडक्ट अच्छा रहेगा यह जानना मुश्किल होता है।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

मानव विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेवंता हॉस्पिटल

- विशेषताएं:**
- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
 - पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
 - पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेद इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
 - पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,

web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com

9425082046

उज्जैन - हर बुधवार स्थान : सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक

हाथों की रूखी त्वचा से छुटकारा



हाथों को नरम बनाने के लिए डायट में फल, दूध और पानी आदि का सेवन अधिक करें। साथ ही प्राकृतिक उपाय भी आजमाने चाहिए। इन्हें प्रयोग करने से त्वचा को नुकसान भी नहीं होता। इस लेख के जरिए हम आपको बताते हैं ऐसे ही कुछ प्राकृतिक उपाय जिनसे आपके हाथ हमेशा नरम बने रहेंगे।

पानी ज्यादा से ज्यादा से पिएं

हाथों की त्वचा को नरम बनाने के लिए पानी पीना फायदेमंद रहेगा। दिन भर में तीन से चार लीटर पानी पीना आपके लिए कई तरह से लाभकारी साबित होगा। पानी पीने से आपकी त्वचा ही नरम नहीं रहेगी बल्कि इससे आपका शरीर भी अच्छा बना रहता है। कई बार पानी की कमी भी रूखेपन का कारण होती है।

झई फूट्स भी फायदेमंद

बादाम का तेल हाथों की त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसी तरह मेवों में बादाम का सेवन त्वचा को कोमल बनाता है। इसमें कई पोषक तत्व होते हैं जो आपके हाथों को मुलायम बनाएं रखते हैं। आप चाहे तो हाथों पर बादाम तेल से मालिश भी कर सकती हैं।

शहद बनाए मुलायम हाथ

गुणों से भरपूर शहद को सबसे अच्छा प्राकृतिक पोषक आहार माना जाता है। शहद में एमिनो एसिड, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो आपकी त्वचा को निखार देते हैं। नहाने से पहले हाथों पर शहद का लेप लगा लें। इसे लगाने के 5-10 मिनट बाद स्नान कर लें।

नींबू लगाएं

हाथों में निखार लाने के लिए नींबू लगाएं। इसका सेवन भी फायदेमंद रहता है। नींबू के गुणों के बारे में आप इस बात से ही अंदाजा लगा सकती हैं कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स बनाने वाली सभी कंपनियां किसी न किसी रूप से अपने उत्पादों में नींबू के रस का प्रयोग करती हैं। नींबू एक ब्यूटी ऑक्सीडेंट फल है, जो त्वचा पर उम्र के असर को कम करता है।

दही दे ठंडक

रूखी त्वचा के लिए दूध का सेवन लाभकारी रहता है। इसी तरह हाथों की त्वचा में नमी लाने के लिए दही भी अच्छा विकल्प है। दही में मौजूद बैक्टीरिया त्वचा को ठंडक प्रदान करते हैं। यदि संभव हो तो प्रतिदिन दिन के भोजन में दही का सेवन करें।

फल और हरी सब्जियां

फल और हरी सब्जियों के सेवन से आपकी त्वचा चमकदार बनती है। सब्जियों में फाइबर पाया जाता है, फाइबर के सेवन से आपका पेट ठीक रहता है। वहीं पालक में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। हफ्ते में दो बार पालक का सेवन शरीर के अन्य भागों में पड़ने वाली झुर्रियों से राहत देता है।

गाजर भी गुणों से भरपूर

विशेषज्ञों का मानना है कि गाजर प्राकृतिक क्लींजर है। गाजर का जूस पीने और इसे कच्चा खाने से हाथों की त्वचा का रूखापन कम होता है। इसके सेवन हाथ-पैरों पर झुर्रियां कम पड़ती हैं। आप चाहे तो इसे सलाद में काटकर भी खा सकते हैं।



बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist
H.O.D. SAIMS
BOT, PGDPC,
M.A. (Psychology),
MOT (Neuro Sciences)



एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)
एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

अगर आप भी यंग और हैडसम दिखना चाहते हैं तो यहां दिये कुछ प्रभावकारी टिप्स को रोजमर्रा के जीवन में अपनाकर आप कुछ ही दिनों में ऐसे दिख सकते हैं। पुरुष जवां और खूबसूरत दिखने के लिए स्वस्थ खान-पान से लेकर ब्यूटी ट्रीटमेंट तक न जाने क्या-क्या नहीं करते। लेकिन कुछ आसान उपाय आपको यंग और हैडसम बना सकते हैं। तो यहां दिये कुछ प्रभावकारी टिप्स को रोजमर्रा के जीवन में अपनाकर आप कुछ ही दिनों में ऐसे दिख सकते हैं।



हैडसम दिखने के असरकारी तरीके

रोज शेव करने से आपकी त्वचा की ऊपरी परत पर असर पड़ता है। इससे चेहरे की त्वचा खुरदरी हो जाती है। इसलिए हर रोज शेव करने से बचें। अगर आप यंग और हैडसम दिखने की चाह रखते हैं तो यह आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण उपाय है।

त्वचा की नमी को रखें बरकरार

मॉइस्चराइज करना त्वचा को ड्राई होने से रोकता है। और ड्राईनेस को दूर करने का यह सबसे अच्छा तरीका है। सूखी त्वचा से आप अपनी वास्तव उम्र से ज्यादा बड़े लगने लगते हैं। त्वचा मॉइस्चराइजिंग झुर्रियों को रोकने में मदद करता है। इसलिए अपने चेहरे को रोज क्लीन और मॉइस्चराइज करें। अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो सोप-फ्री क्लींजर का इस्तेमाल करें।

क्लीजिंग करें

अपनी दिनचर्या में क्लीजिंग, टोनिंग, मास्चराइजिंग और एक्सफोलिएटिंग को शामिल कर त्वचा में झुर्रियां और ढीलापन आने से रोकें। प्रतिदिन 2 बार सुबह और रात में त्वचा की सफाई करें। क्लीजिंग लोशन आप की त्वचा से धूल एवं गन्दगी हटाकर उसे स्वस्थ और जवां बनाता है। क्लीजिंग हमेशा शेविंग करने से पूर्व करें क्योंकि इससे शेविंग आसानी से हो जाती है।

सनस्क्रीन का इस्तेमाल

पुरुषों की त्वचा के लिए भी अल्ट्रा-वॉयलेट किरणें उतनी ही हानिकारक होती हैं, जितनी महिलाओं के लिए, इसलिए आप जब भी बाहर जाएं तो सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करें। धूप में जाने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लोशन लगाएं।

आंखों की देखभाल

अगर आप युवा और सुंदर दिखने की चाह रखते हैं तो आपको अपनी आंखों के नीचे बैगिज से छुटकारा पाना होगा। इसके लिए आपको तीन दिन में एक बार खीरे से बने पैक का उपयोग करना

होगा। आंखों के आसपास की समस्याएं सबसे अधिक वॉटर रिटेंशन या अत्यधिक तनाव के कारण होता है।

चेहरे की सफाई

चेहरे को दिन में कम से कम चार बार धोना चाहिए। दिन में चेहरे को कई बार धोने से चेहरे पर धूल और अनावश्यक कणों का संचय नहीं होता है। और आपकी त्वचा पर उम्र का असर कम दिखता है। तैलीय त्वचा को दिन में कई बार धोना चाहिए।

बालों की देखभाल

अक्सर पुरुष बालों पर शैंपू लगाने के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल जरूरी नहीं समझते लेकिन बालों के लिए कंडीशनर की जरूरत पुरुषों को भी उतनी ही है, जितनी महिलाओं को। इससे बालों की नमी और चमक लंबे समय तक बरकरार रहती है। इसके अलावा यंग और हैडसम दिखने के लिए असमय सफेद बालों को कलर करना भी जरूरी है। या फिर पुरुष अपना रंगरूप बदलने के लिए विभिन्न प्रकार का हेयर कलर आजमा सकते हैं। बालों को कलर करने से बालों की खोई चमक वापस आ जाती है।

दांतों की देखभाल

दांतों का सौंदर्य बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान है। अच्छे और सफेद दांत व्यक्तित्व को चार चांद लगा देते हैं। वहीं, दांत अगर पीले हों तो बहुत आकर्षक चेहरा भी सुंदर नहीं लगता। दांतों को चमचमाता व सफेद बनाने के लिए अनेक प्रोडक्ट्स बाजार में उपलब्ध हैं।

धूम्रपान से दूरी

धूम्रपान करना आपकी सेहत और सुंदरता दोनों के लिए बहुत नुकसानदेह होता है। सिगरेट पीने से सेहत पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों का असर चेहरे पर भी साफ नजर आता है। साथ ही सिगरेट से चेहरे पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं और होंठ भी काले हो जाते हैं। अगर जवां और खूबसूरत त्वचा चाहते हैं तो धूम्रपान से दूरी बना कर रखें।



ग र्मियों में मार्केट में उपलब्ध कई प्रकार की आइस टी पाउडर का इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन यह आपकी शरीर के लिए नुकसानदेह होता है क्योंकि इसमें इसमें चीनी की मात्रा भी बहुत अधिक और कई तरह के आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाये जाते हैं। इसलिए आपको घर में ही ताजी आइस टी बनाकर ही पीनी चाहिए। घर पर आइस टी बनाना आम चाय बनाने जितना ही आसान होता है। और यह काफी टेस्टी भी लगती है। तो देर किस बात की आइए इन गर्मियों खुद को कूल रखने के लिए इस आर्टिकल के माध्यम से आसानी से बनने वाली आइस टी की रेसिपी जानें।



गर्मी में फ्लेवर्ड आइस टी



सामग्री

टी बैग : 4 टी बैग या
चाय की पत्ती : 2 चम्मच
नींबू का रस : 2 चम्मच
पानी : 1½ कप
आइस क्यूब : इच्छानुसार

आइस टी बनाने की विधि

- सबसे पहले पैन में पानी उबालें। उसमें चाय की पत्ती और चीनी डालें।
- अगर आप टी बैग का प्रयोग कर रही हैं तो गर्म पानी में टी बैग को डालें।
- जब पानी का रंग गहरा भूरा हो जाए तब पानी

को छान लें।

- अब चाय के पानी को ठंडा कर फ्रिज में 1 घंटे के लिये रख दें।
- फिर चाय के पानी को छान लीजिये और उसमें नींबू के रस को मिक्स करके गिलास में डालें। ऊपर से आइस क्यूब्स डालिये।
- गार्निश करने के लिये इसमें पुदीने की पत्ती भी डाल सकती हैं। आपकी आइस टी तैयार हो गई, इसे सर्व करें।
- लीजिए आपकी बिना दूध की ठंडी चाय तैयार है। खासकर गर्मी और उमस भर दिनों में इस तरह की ठंडी चाय पीने का आनंद ही कुछ और है।



डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357



केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

गर्मी में जरूरी है पसीना आना

घ र में एसी, कार में एसी और दफ्तर में एसी। ऐसे में कुछ लोगों को गर्मी का अहसास ही नहीं होता। नतीजा, उन्हें पसीना नहीं आता। ऐसे लोगों के लिए यह समझना जरूरी है कि गर्मी में पसीना आना एक कुदरती नियम है और शरीर के फायदेमंद भी। गर्मी के दिनों में पसीना आना आम बात है। इससे परेशान होने की जरूरत नहीं। पसीना आना कई मामलों में शरीर के लिए फायदेमंद है। पसीना आने से बॉडी क्लीन रहती है और सारे हार्मफुल टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। आइए जानें क्यों जरूरी है पसीना आना।

पसीना आने से गर्मियों में होने वाले बुखार से बचा जा सकता है। गर्मियों में घबराहट से बचने के लिए पसीना आना जरूरी है। पसीना आने से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। अगर ऐसा न हो तो शरीर में कई विकार पैदा हो जाते हैं जिससे आप बीमार हो सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है पसीना आना। गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में पानी से कमी नहीं होगी। बाहर जाने से पहले अपने साथ पानी की बोतल जरूर साथ रखें और थोड़ी थोड़ी देर में पानी पीते रहें नहीं तो आप डिहाईड्रेशन के शिकार हो सकते हैं। गर्मी में सतू काफी फायदेमंद होता है। इससे पानी में घोल कर व नमक मिला कर पीएं। इसमें नमक के स्थान पर शक्कर मिलाकर भी पीया जा सकता है। आम का पना पीएं यह आपको लू से बचाएगा। पसीना आने के साथ ही आपको साफ सफाई का भी विशेष खयाल रखना चाहिए। कई बार आपके पसीने की बदबू की वजह से आपके आसपास को लोगों को काफी परेशानी होती है।



पसीने की बदबू से बचें

एक्सरसाइज व कहीं बाहर से आने के बाद नहाना नहीं भूलें, क्योंकि पसीना आने के कारण आपका शरीर चिपचिपा हो जाता है। नहाने के लिए माइल्ड सौप या जैल का उपयोग करें जिससे त्वचा में सूखापन न आए। पसीने की बदबू से निजात पाने के लिए नहाने के बाद टेलकम पाउडर या डिओडॉरेंट का प्रयोग कर सकते हैं। गर्मियों में स्किन फिट कपड़े नहीं पहनने चाहिए। इससे पसीना अधिक आता है और पसीने का वाष्पीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता जिसके चलते कपड़ों से बदबू आने लगती है। इसलिए गर्मी के दिनों में ढीले व सूती कपड़े पहनें।

जहां तक हो सके, गर्मियों में कड़ी धूप से बचें लेकिन कामकाजी पुरुष एवं महिलाओं के लिये यह थोड़ा मुश्किल है फिर भी धूप से बचने के लिये छतरी का प्रयोग कर सकते हैं। इससे न तो धूप की किरणें आप के शरीर को स्पर्श कर पाएंगी और न ही अधिक पसीना आएगा।



अपूर्ण
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE



NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**

- सुविधाएँ**
- एम.आर.आई. • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
 - मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्जामिनेशन • ऑटोमैटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
 - ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटाईज्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

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

सोरियासिस से छुटकारा

फटी एड़ियां एवं हाथ का
होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



त्वचा पर भारी

सोरियासिस की बीमारी

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा बिना कोई लगाने की दवा दिए एक्जिमा ठीक हो 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 : 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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा
पूरे भारत में हमारी कहीं
और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट की लंबी शिकायत में काफी राहत



Normal Prostate Enlarged Prostate

मैं एस.आर. केलकर करवाया जिससे मुझे काफी राहत उम्र 80 वर्ष, निवासी मिली। अब मुझे इसकी कोई इन्दौर। मुझे पिछले परेशानी नहीं है। मैं अन्य लोगों को 4 वर्ष से प्रोस्टेट की भी सलाह देना चाहता हूँ कि वे भी शिकायत थी। मैंने वहां पर इलाज करवाएँ तथा परेशानियों से छुटकारा पाएँ।



एलोपैथी का इलाज काफी समय तक कराया फिर भी कोई राहत नहीं मिली। मैंने एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, गीता भवन रोड, इन्दौर पर डॉ. द्विवेदी जी से 3 माह तक प्रोस्टेट का इलाज

-एस.आर. केलकर, इन्दौर

होम्योपैथिक दवाइयों से गठिया रोग हुआ ठीक



शुरुआत में पैरो आराम है कि आराम से खड़ी रहकर में लचक आती काम भी कर पाती हूँ, पहले 10 मिनट थी, उठने बैठने भी खड़े रहना बहुत मुश्किल था। अब मैं में ब हु त साइकलिंग भी कर रही हूँ। पहले बहुत दिक्कत आती दर्द होने के कारण में साइकलिंग नहीं कर पाती थी। होम्योपैथिक ट्रीटमेन्ट लेने से मुझे बहुत आराम हुआ। 6 महीने पहले और बाद के X-Ray में भी धीरे-धीरे इम्प्रूव हुआ, अभी तो अच्छा बदलाव आ गया।



बिल्कुल ही ठीक हो गया है। अभी इतना

-तारा सोनी

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें