

■ महिलाओं में कैल्शियम की कमी

■ चने में छिपा है सेहत का राज...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2014 | वर्ष-3 | अंक-11

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

मूल्य
₹ 20

हड्डी रोग
विशेषांक

सर्दी की धूप बनाएं हड्डियां मजबूत



""A New destination for retina is Closer...,
With an element of Care ..
which is internationally recognized.""

Dr. Pratik Mahajan, a known retina surgeon,

was working as a chief vitreoretinal consultant and surgeon at Shri Swaminarayan Gurukul Eye Institute, Rajkot. He pursued his long term vitreoretinal fellowship from the same institute at **Rajkot, Gujarat**. He underwent a clinical and research fellowship at

He has been a **Visiting Retina Surgeon** at Shri Aurobindo Medical College, Indore presently he is a visiting Retinal Surgeon at Vasan Eye Care Jabalpur and Nagpur

Presently, he can be approached at the World's largest eye care **Jabalpur** and **Nagpur**
Presently, he can be approached at the **World's largest**

eye care network, **Vasan eye care** hospital at Janjeerwala Square, Indore and can be called for appointment at

डॉ. प्रतीक महाजन, MS, FVRS

नेत्र एवं रेटिना विशेषज्ञ

वासन आई केयर हॉस्पिटल

जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

Mob. 8889408886

web : www.retinaindore.com

Email : drpratikretina@gmail.com



डॉ. वर्षा महाजन

DGO, CIMP

स्त्री रोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ

(Menopause एवं High-Risk Pregnancy में Specialist)

120-121, आशीर्वाद कॉम्प्लेक्स कनाड़िया रोड, इन्दौर

मोबा. 8889408887 Email : kajukaju21@yahoo.com

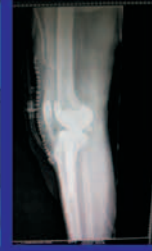
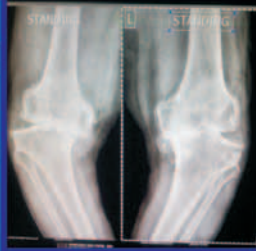




ऑपरेशन के पहले



ऑपरेशन के बाद



अब आपको अहमदाबाद, बड़ौदा जाने की आवश्यकता नहीं

डॉ. अंकित वर्मा

एम.एस. आर्थो, फेलोशिप ज्वाइंट रिप्लेसमेंट
(पूर्व जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ, सैल्बी हॉस्पिटल)
पूर्व जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ, अहमदाबाद,
सउदी अरब, नई दिल्ली, मुम्बई



आपके शहर इन्दौर में उपलब्ध

Mob. 9826153415, Email : dr.ankit.ortho11@gmail.com

पाईये घुटनों एवं कुल्हों के दर्द से छुटकारा

अब अत्याधुनिक एवं उन्नत तकनीक की सहायता से जोड़ों के दर्द से निजात पाना आसान हो गया।

- » क्या आप को असहनीय दर्द होता है।
- » क्या आप को चलने में परेशानी होती है।
- » क्या आप को घुटनों एवं कमर में सूजन रहती है।
- » क्या आप को सीढ़ी चढ़ने उतरने में परेशानी होती है।
- » क्या आप को नियमित रूप से (रोजाना) दर्द निवारक दवा खाना पड़ती है।
- » क्या आप को किसी अन्य इलाज से फायदा नहीं हो रहा है।
- » क्या आप को पूर्व में कर्वाए जोड़ प्रत्यारोपण ऑपरेशन से परेशानी है।

अगर उपरोक्त प्रश्नों का उत्तर हाँ है,

अब मध्यप्रदेश में पहली बार Zero Risk (जीरो रिस्क) तकनीक के द्वारा

जोड़ प्रत्यारोपण (Joint Replacement) से दूर की जा सकती है।

जिरो रिस्क तकनीक के फायदे

- » ऑपरेशन में खून का न के बराबर नुकसान
- » छोटे से घिरे द्वारा ऑपरेशन
- » ऑपरेशन का समय न्यूनतम
- » स्पेस - सुट द्वारा ऑपरेशन में संक्रमण न के बराबर खतरा
- » ऑपरेशन के बाद न के बराबर सूजन
- » कम से कम दवाओं का सेवन
- » ऑपरेशन के एक घण्टे के पश्चात बिना किसी तकलीफ के अपने पैरों पर चलने लगता है।
- » तीसरे दिन डिसचार्ज (दोनों घुटनों के 6 दिन में)

पूर्व में अपाइंटमेंट लेना अनिवार्य है।

पूर्व जांच की रिपोर्ट साथ लावें।

अपाइंटमेंट के लिए सम्पर्क करें -0731- 245566, 2445526, 2445522

स्कीम न. 74 सी-सेक्टर डी, विजय नगर, इन्दौर 452 010

संभत एव संसुरत

अक्टूबर 2014 | वर्ष-3 | अंक-11

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

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

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

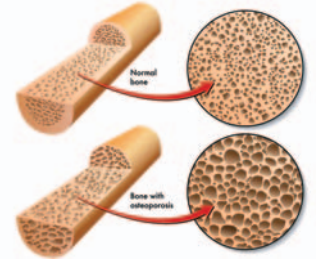
9

बच्चों को बचाएं कोल्ड ड्रिंक्स से



11

ओस्टियोपोरोसिस हड्डियों का जोखिम



दूध है जरूरी हर उम्र में

15

27

दीपावली पूजन के प्रतीक जानिए

30

सही पॉश्चर से रखें खुद को फिट



26

करवाचौथ पर ऐसे दिखें परफेक्ट



33

हमेशा याद रहता है पहला सेक्स

संपादकीय


अस्थियों में वज्र तेज होता है

जब देवलोक पर वृत्रासुर नामक राक्षस ने अधिकार जमा लिया था तब उसको मारने के लिए महर्षि ऋषि ने अपनी अस्थियां देवताओं को दान किया था क्योंकि उनकी अस्थियों में ही वह ब्रह्मतेज था जिससे वज्र बनाकर राक्षस का संहार देवताओं द्वारा किया जा सका, क्योंकि उसने अस्त्र-शस्त्र पर विजय हासिल कर रखी थी।

हमारा शरीर अस्थियों से मिलकर बना होता है, इन अस्थियों के सहारे ही हम एक स्थान से दूसरे स्थान तक जा सकते हैं। उम्र ढलने के साथ-साथ हमारी अस्थियां कमजोर होने लगती हैं। आवश्यकता है इन अस्थियों को मजबूत बनाकर लम्बे समय तक रोगों से बचाए रखने की।

अतः इस आधुनिक युग में भी कितने भी भौतिक साधन जुटा लिए जाएं परन्तु बिना अस्थियों के मजबूती के एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वयं जा पाना मुश्किल कार्य है।

दशहरा एवं दीपावली की हार्दिक शुभकामना 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।

सर्दियों की धूप

बनाएं हड्डियां मजबूत

हाल ही में हुए एक नवीनतम शोध में पाया गया कि जो हिप फ्रैक्चर का शिकार है उनमें से 97 प्रतिशत रोगियों में विटामिन डी की कमी पाई गई है। विटामिन डी हड्डियों की मजबूती के लिए बेहद आवश्यक है।

धूप एक ऐसा टॉनिक है जिसके सेवन पर खर्च कुछ भी नहीं होता, परन्तु लाभ ढेर सारे होते हैं। सर्दियों में धूप सुहानी हो जाती है। यह विटामिन डी का सबसे बढ़िया और निःशुल्क स्रोत है अतः सर्दियों में धूप सेवन का लाभ अवश्य उठाना चाहिए। हमारी त्वचा में एर्गोस्ट्रॉल नामक एक पदार्थ होता है, जो सूर्य की पराबैंगनी किरणों के प्रभाव से विटामिन डी में बदल जाता है। विटामिन डी का सेवन मनुष्य को स्वस्थ, निरोगी तथा दीर्घायु बनाए रखता है। वैज्ञानिकों ने 67 हजार लोगों पर इसका अध्ययन किया और पाया कि जो लोग इसका सेवन करते थे, उनमें स्वास्थ्य समस्याएं बहुत कम पाई गई हैं। सभी जानते हैं कि कैल्शियम हड्डियों की मजबूती के लिए कितना जरूरी है। यदि आप पर्याप्त मात्रा में धूप का सेवन करते हैं तो हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से बचाव हो सकता है। वैज्ञानिकों ने अध्ययन में पाया कि यह विटामिन न केवल मांसपेशियों को मजबूत बनाता है अपितु शरीर में ऑस्टियोकैल्किन नामक प्रोटीन के निर्माण में भी मददगार होता है जिससे फ्रैक्चर के खतरे भी कम हो जाते हैं। धूप शरीर के लिए बेहद जरूरी है, क्योंकि यह सीधे तौर पर हड्डियों के स्वास्थ्य से जुड़ी होती है। शरीर में विटामिन डी की कमी से हड्डियों की सतह कमजोर हो जाती है, जो असहनीय दर्द का कारण बन जाता है। शरीर के भार का केंद्र कमर होती है, रीढ़ की हड्डी पूरी तरह कमर पर टिकी होती है। विटामिन डी की कमी से रीढ़ के लिए शरीर का भार ढो पाना बड़ी चुनौती बन जाती है। सूर्य की किरणें यानी धूप इस समस्या से निजात दिलाती है।



नियमित दूध
या अंडों का
सेवन जरूरी
होता है
प्रतिदिन की
विटामिन डी
की अपेक्षित
मात्रा की
पूर्ति के लिए

हड्डियों की कुछ बिमारियां

वयस्क मानव कंकाल तंत्र कुल 206 हड्डियों से मिलकर बना है। शरीर की हर हड्डी एक जटील जीवित अंग है। मानव कंकाल द्वितरफा एक जैसा है और बीच में रीढ़ की हड्डियाँ हैं। रीढ़ की हड्डियाँ छोटे छोटे हिस्सों में विभाजित होने के कारण लचीली होती है। रीढ़ की हड्डियों का निचला पेडू (पेलविस) से और उपरी सिरा कपाल से जुड़ा होता है। दोनों हाथों की हड्डियाँ वक्षीय (पेक्टोरल) और दोनों पैरों की हड्डियाँ पेडू (पेलविस) से जुड़े होते हैं। यह सभी अस्थि पंजर (हड्डियाँ) मिलकर एक मजबूत लचिला ढाँचा बनाते हैं, जो शरीर को सहारा देते हैं। कंकाल बनाने वाली हड्डियों कि लंबाई और घनत्व शरीर की उँचाई और चौड़ाई व आकार तय करते हैं। जीवन के लिये जो शरीर के अति आवश्यक अन्दरूनी अंगों की यह रक्षा करता है। उदाहरण के लिये मस्तिष्क (ब्रेन) कपाल और मेरूदण्ड (स्पाइनल कार्ड) रीढ़ की हड्डियों, दिल और फेफड़े वक्ष की हड्डियों के अन्दर सुरक्षित है।

शरीर की हड्डियाँ स्थिर और मजबूत हैं जो एक टेकन (लीवर) की तरह काम करती हैं। यह लीवरों का वह तंत्र है जो शरीर को गति प्रदान करने में मदद करता है। जब अस्थि से जुड़ी मांसपेशियाँ सिकुडती हैं, तो खिंचाव के कारण दबाव (भार) बनता है जिसके परिणाम स्वरूप हरकत संभव हो पाती है। अस्थि पंजर और मांसपेशियों साथ मिलकर काम करते हैं, जो शरीर को पैदल चलने, और दौड़ने, हाथों को विभिन्न तरह के काम करने आदि में सहायता करती हैं।

वह जगह जहाँ दो या दो से अधिक हड्डियाँ मिलती हैं, उसे जोड़ (जॉइन्ट) कहते हैं। शरीर में मुख्यतः दो तरह के जोड़ होते हैं।

चल जोड़ जो स्वतंत्र रूप से घूमने वाले जोड़ होते हैं, जो किसी भी दिशा में घूम सकते हैं। जैसे कोहनी, कुल्हे और कंधे। चल जोड़ों की हड्डियाँ सख्त किन्तु लचीली होती हैं उसे संयोजी उतक अपनी जगह पर बांध के रखती हैं ऐसी उतक को लिगामेंट कहते हैं।

अचल जोड़ जो आगे जाकर लॉक हो जाते हैं और सभी दिशाओं में नहीं घूम सकते हैं। जैसे घुटना, कपाल की हड्डियाँ में जबड़ा छोड़ कर।

रक्त कोशिका जीवन के लिये जरूरी पोषक तत्वों को सभी अन्य कोशिकाओं को पहुंचाने का काम करती हैं। लाल अस्थि मज्जा द्वारा इन कोशिकाओं का निर्माण कर, रक्त में छोड़ दिया जाता है। लाल अस्थि मज्जा अस्थि के अन्दर वाले हिस्से में पाया जाता है।

खून के अनिवार्य खनिज जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस और अन्य खनिजों पर नियंत्रण भी अस्थियों द्वारा किया जाता है। दो प्रकार की अस्थि कोशिकाओं खनिजों पर नियंत्रण करती हैं। एक प्रकार की अस्थि कोशिकाओं खनिजों को रक्त से हड्डियों में संग्रहण करती हैं। अन्य प्रकार की अस्थि कोशिकाओं खनिजों की जरूरत या कमी होने पर रक्त में पुनः छोड़ने का काम करती हैं।

इस तरह से हड्डियाँ संरचना के अलावा ओर भी महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। सामान्यतः हड्डियाँ और जोड़ों की आम बिमारियों के लक्षणों और संकेत त्वचा, पाचन तंत्र और श्वसन तंत्र की बीमारियों से कम दिखाई पड़ते हैं। परन्तु अगर हड्डियाँ और जोड़ों में बिमारी होती है तो वह ज्यादा जटील होती

है और ठीक होने में ज्यादा समय लगता है।

कंकाल तंत्र की बिमारियाँ

जोड़ों में दर्द के कई कारण हो सकते हैं। जैसे बहुत अधिक काम करना, वायरस से होने वाला बुखार, कमजोरी, कुपोषण या किसी विशेष मुद्रा में बैठे रहने से थकान, संक्रमण, चोट/मोच, प्रतिरक्षित तंत्र की खराबी, ऐलर्जी संबंधी (दवाओं) से, बढ़ती उम्र और विकृत बिमारियों के कारण हो सकता है। जरूरी नहीं की ऐसा हर दर्द गठिया हो। दो हड्डियों के बीच चबनी हड्डी (कार्टिलिज) जोड़ों के लिये एक गद्दे का काम करता है जिसके कारण जोड़ों में निविर्धान ओर दर्दरहित हरकत संभव हो पाता है। चबनी हड्डी (कार्टिलिज) की खराबी के कारण जोड़ों में दर्द होता है।

कंकाल तंत्र की बिमारियों को दो तरह से देख सकते हैं-

(1) हड्डी से संबंधित बिमारियाँ

(2) जोड़ों से संबंधित बिमारियाँ।

कंकाल तंत्र से उत्पन्न होनेवाले मुख्य लक्षण दो तरह के होते हैं। पहला हड्डी या उसकी संरचना से उठने वाला दर्द (पेन) और दुसरा सीमित हरकत (रिसट्रिक्टेड मूवमेंट) है। हड्डी या उसके उपर आवरण की संरचना (पैरिआसटीयम), या शरीर के जोड़ों को तर रखने वाला पदार्थ श्लेष्क (साईनोविया), शिरा (टेंडन), अस्थि बंधक तंतु (लिगामेंट) या मांसपेशी से उठने वाला दर्द है। हड्डी में यह दर्द लगातार बना रहता है। सामान्यतः दर्द असहनीय और कष्ट दायक होता है। जोड़ों और उसके सहायक संरचना से उठने वाले दर्द तीखे होते हैं। जिसका संबंध जोड़ की हरकत या किसी विशेष मुद्रा में शरीर को रखने से होता है और साथ में अकड़न (स्टिफनेस) भी महसूस होती है।

जब कंकाल तंत्र में दोष निकलता है, तब दर्द और अकड़न के कारण सीमित हरकत (रिसट्रिक्टेड मूवमेंट) होती है। अगर दर्द और अकड़न के बिना यदि कम हरकत पायी जाती है तो, यह स्नायु तंत्र की बिमारी हो सकती है।

हड्डियों की बिमारियां

- हड्डियों और जोड़ों में संक्रमण
- रीढ़ की हड्डी में क्षय रोग (टी बी)
- अस्थि में कर्क रोग (बोन कैन्सर)
- अस्थि भंग (हड्डी टुटना, फ्रैक्चर)
- अस्थियों में सूजन (स्पोन्डिलाईटिस)
- अस्थिमृदुता (आस्टिओमलेशिया)

जोड़ों की बिमारियां (आर्थ्रोपैथी)

- जोड़ों में दर्द (आर्थ्रलजिया)
- जोड़ों में सूजन/गठिया (आर्थ्राइटिस)
- जोड़ों में चोट या मोच
- जोड़ों में खून (हिमआर्थ्रोसिस)
- जोड़ों में अधिक पानी (हाइड्रोसिस)
- जोड़ों में अकड़न (एनकाइलोसिस)
- जोड़ों की सहायक संरचना में सूजन (पैराआर्थ्राइटिस)
- जोड़ों का बुखार

महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण

जब बात महिलाओं की होती है, तब वह आराम से हर बीमारी को नजरअंदाज कर देती हैं। यही कारण है कि आज दुनियाभर में महिलाओं को ही सबसे ज्यादा भयंकर बीमारी का समाना करना पड़ रहा है। अधिकतर महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देती। कई बार इसी वजह से कोई बड़ी बीमारी बाद में या लाइलाज स्टेज पर पता चल जाती है। ऐसी कुछ बीमारियां हैं, जो अगर जल्द पहचान में न आयी तो उनसे जान को खतरा पैदा हो जाता है। इसलिये अच्छा होगा कि कोई भी बीमारी का अंदेशा होने पर जल्द से जल्द उसकी समस्या का समाधान कर लें।

ऑस्टियोपोरोसिस का नाम तो आपने सुना ही होगा, अगर नहीं तो यह हड्डी की एक अवस्था होती है जिसमें हड्डियाँ उम्र के साथ मुलायम हो कर चिटकने लगती हैं। इसका ट्रीटमेंट थोड़ा मुश्किल हो जाता है क्योंकि जब तक किसी महिला को इस बीमारी के बारे में पता चला है, तब तक बहुत देर हो जाती है। इसकी समस्या कैल्शियम की कमी से होती है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप की उम्र क्या है क्योंकि अवस्था कोई भी हो अपनी हड्डी को मजबूत रखना बहुत जरूरी है। कई लोगों का यह मानना है कि हड्डी तो वैसे भी शरीर का सबसे मजबूत अंग होता है तो भला इसकी देखभाल करने से क्या फायदा। यह बीमारी जयादातर महिलाओं और लडकियों में देखने को मिलती है। यह ज्यादातर 50 की उम्र की महिलाओं को होती है। चलिए देखते हैं कि इस बीमारी को दूर करने के लिए और अपनी हड्डी को मजबूत बनाने के लिए क्या आहार ले सकते हैं-

दूध : आपकी मां आपको हर वक्त दूध पीने को हमेशा कहती हैं क्योंकि इसके पीछे एक कारण है। दूध कैल्शियम और विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत होता है। रिसर्च के मुताबिक कुछ डेयरी प्रोडक्ट जैसे कि चीज़ और आइस्क्रीम भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत माने जाते हैं पर उनमें विटामिन डी नहीं पाया जाता।

व्यायाम : व्यायाम न करना बहुत ही गलत आदत है। अगर आपको अपनी हड्डी को मजबूत बनाना है तो अभी से ही टहलना, जौगिंग करना, वेट लिफ्टिंग, पुश अप और सीढियां चढना शुरू कर दें। आप को हफ्ते में छह दिन 30 मिनट तक के लिए तो व्यायाम करना ही चाहिए।

मेवा-बीज : अगर आपको किसी भी प्रकार का मेवा पसंद है तो उसे जरूर खाएं। कद्दू के बीज में मैगनीशियम होता है। बादाम और पिस्ता जैसे मेवे भी आप खा सकती हैं। इसमें ढेर सारे पोषक तत्व आपकी हड्डी को मजबूती देंगे। अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा बहुत अधिक पायी जाती है। साथ ही इसमें अल्फालिनोलिक एसिड होता है जो हड्डी को मजबूती प्रदान करता है।

गाजर : इस सब्जी में अल्फा कैरोटीन, बीटा

कैरोटीन और बीटाकरोटोएक्सथिन पाया जाता है। गाजर को आप सलाद के रूप में कच्चा खा सकते हैं।

विटामिन डी : यह पोषक तत्व कैल्शियम को सोखने और बनाये रखने में काम आता है। सूरज की धूप शरीर में विटामिन डी भरती है और इसे पाने के लिए आपको संतरे का जूस, दूध, मछली आदि खाना चाहिये।

महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण

कैल्शियम एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी शरीर को काफी जरूरत होती है। दूसरे पोषक तत्व की तरह ही हमारे डाइट में कैल्शियम की बड़ी भूमिका होती है। मजबूत हड्डी और दांत के निर्माण में कैल्शियम आवश्यक होता है। इतना ही नहीं, कैल्शियम हमारे स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए निःसंदेह कैल्शियम एक जरूरी पोषक तत्व है। पोषक तत्व का सेवन और इसका स्तर महिला और पुरुष में अलग-अलग हो

सकता है। कई बार महिलाओं को अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कुछ अतिरिक्त पोषक तत्व की जरूरत होती है। महिलाएं अपने करियर और फैमिली का ध्यान रखते-रखते कई बार अपने आहार और फिटनेस को लेकर लापरवाह हो जाती है। वह भूल जाती है कि उनकी अपनी भी जिंदगी है और उन्हें अपना भी ख्याल रखना चाहिए। रोज कीजिये एक्सरसाइज नहीं तो हो जाएंगी हड्डियां कमजोर बुनियादी बातें इससे पहले कि आप महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण और उसके उपचार के बारे में जानें, आपके लिए कैल्शियम के बारे में जानना अच्छा होगा।

- यह ऐसा पौष्टिक तत्व है जो आपकी हड्डियों और दांतों को संरचना प्रदान करता है।
- तंदुरुस्त दिल के लिए यह जरूरी होता है।
- आपके मसल्स की कार्यप्रणाली इस पोषक तत्व पर निर्भर करती है और इसी से आपकी हड्डी भी मजबूत होती है।
- अपने औषधीय गुण के कारण यह सबसे ज्यादा बिकने वाला सप्लीमेंट्स है।



लक्षण

अब आप जान गए हैं कि कैल्शियम कितना महत्वपूर्ण है। आइए अब कुछ और बातें जानते हैं। यहां हम आपको महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण के बारे में बता रहे हैं।

- महिलाओं के शरीर में 1000 से 1200 मिली ग्राम कैल्शियम होनी चाहिए। इससे कम मात्रा को कैल्शियम की कमी माना जाता है और आपको फिजिशियन से इस बारे में जरूर बात करनी चाहिए जो आपको बेहतर आहार की सलाह देंगे। महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण साफ दिखाई नहीं देते हैं। पर अगर आप नियमित रूप से फेक्टर से जूझ रही हैं और आपकी हड्डी काफी कमजोर हो गई है तो आपको ध्यान देने की जरूरत है। यह भी जरूरी है कि उम्रदराज महिलाएं भी कैल्शियम की कमी को गंभीरता से लें।
- अगर महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण को नजरअंदाज कर दिया जाए तो इससे आस्टिओपोरोसिस का खतरा भी पैदा हो जाता है। कैल्शियम की कमी का जल्दी पता लगाने के लिए आपको ब्लड टेस्ट करवाना चाहिए।
- महिलाओं में कैल्शियम की कमी का लक्षण संवेदनशून्यता और मसल में अकड़ आना भी है। अगर इस स्थिति का उपचार न कराया जाए तो इस बात का खतरा रहता है कि नर्व ठीक तरह से सिग्नल भेजना बंद कर दे।
- महिलाओं में कैल्शियम की कमी को बेहतर तरह से जानने के लिए आपको हृदय के आवर्तन पर ध्यान देना चाहिए। कैल्शियम की कमी होने पर हृदय आवर्तन प्रभावित होता है।
- कई बार महिलाओं में कैल्शियम की कमी से कंप्यूजन, साइकोसिस और थकान भी होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि दिमाग को भी कैल्शियम चाहिए होता है। हालांकि उम्रदराज महिलाओं में कैल्शियम की कमी का ध्यान बेहतर तरीके से रखना पड़ता है।

बच्चों को बचाएं कोल्ड ड्रिंक्स से



प्यास बुझाने के लिए बच्चे जिस कोल्ड ड्रिंक को पी रहे हैं, वह उनकी हड्डियां खोखली कर रही हैं। कोल्ड ड्रिंक्स में पाया जाने वाला एसिड हड्डियों पर सीधा असर डालता है। बच्चों की हड्डियां ग्राइंग होने के चलते इस एसिड का असर उनमें और ज्यादा पड़ता है।

डॉक्टरों के अनुसार बच्चों को बहुत कम कोल्ड ड्रिंक्स देनी चाहिए। कोल्ड ड्रिंक्स की ही तरह सोडा भी उनकी हड्डियों के लिए हानिकारक हो सकता है। कुछ परिवारों में अब चलन हो गया है कि वो बच्चों को दूध नहीं देते, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका बच्चा मोटा हो जाएगा, यह धारणा गलत है। दूध पीने से बच्चे की हड्डियां मजबूत होती हैं।

10-2 बजे तक की धूप है जरूरी

आजकल बच्चों की हड्डियां कमजोर हो रही हैं। इसका एक बहुत बड़ा कारण है उनमें विटामिन डी

की कमी होना। धूप इसका प्राकृतिक और सबसे अच्छा स्रोत है, जो बच्चों में इसकी कमी पूरी करता है। सुबह 10 से लेकर 2 बजे तक कि यूवी (अल्ट्रा वायलेट) धूप शरीर के लिए अच्छी होती है। इस समय पर बच्चे स्कूल में रहते हैं। स्कूल वालों को सलाह देनी चाहिए कि दोपहर के एक घंटे के लंच में बच्चों को धूप में थोड़ी देर जरूर निकालें, ताकि उन्हें विटामिन डी मिल सके।

एक्सीडेंट में घरेलू उपचार नहीं

एक्सीडेंट के बाद सामान्यता लोग घरेलू उपचार करने लगते हैं। हड्डी टूटने वाली जगह पर मरहम लगाना, तेल की मालिश करना या सिंकाई करना। लेकिन यह बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। अगर बच्चे की हड्डी में चोट लगे तो उसे तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अगर थोड़ी सी भी लापरवाही की गई तो बच्चे में अपंगता हो सकती है या उसकी ग्रोथ रुक सकती है।



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुडैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिला-इन्दौर (म.प्र.)

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

हमारी विशेषताएँ :

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



Dr. R.S. Saluja

M.B.B.S., M.S. (Ortho), D.Ortho Orthopedic Surgeon

Index Medical College Campus, Nemawar Road,
Gram Khudel - 452016, State
Mob:- 9425063077

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :- » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी) ।

» 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध ।

» 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

डॉ. प्रसाद आर. पाटगोवकर

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



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

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

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

इन्दौर स्पाइन सेंटर

पूर्व समय लेकर परामर्श लें ।

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

Mob. 8889844448

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

ओस्टियोपोरोसिस या छिद्रित हड्डियों यह हड्डियों की एक आम बीमारी है जिसमें हड्डियाँ का द्रव्यमसुन घट जाता है तथा हड्डियाँ के ऊतको का संरचनात्मक क्षरण होने लगता है जिससे हड्डियाँ की भंगुरता बढ जाती है तथा कूल्हों, रीढ तथा कलाई में फ्रैक्चर होने का जोखिम बढ जाता है ओस्टियोपोरोसिस से महिला तथा पुरुष दोनो प्रभावित होते हैं। यह एक ऐसी बीमारी है जिसकी रोकथाम और उपचार किया जा सकता है।

ओस्टियोपोरोसिस को एक खामोश बीमारी' कहा जाता है कि क्युंकि हड्डियाँ का नुकसान बिना किन्हीं लक्षणों के होता है, उनमें से एक महिला तथा 4 में से एक पुरुष को अपने जीवन काल में ओस्टियोपोरोसिस संबन्धी फ्रैक्चर होते हैं और तो और जिन महिलाओ को रजोनिवृत्ति के आसपास या इसके बाद फ्रैक्चर हुआ है उन्हे दुगुनी सम्भावना होती है कि उन्हे और फ्रैक्चर हो जाये जिन लोगो की ओस्टियोपोरोसिस के कारण कूल्हे की हड्डी टूट जाती है उनमे से 20 प्रतिशत तक लोगो की साल भर में मृत्यु हो जाती है।

ओस्टियोपोरोसिस के बारे मे कुछ करने के लिए समय का इंतजार करने की जरूरत नहीं है हर व्यक्ति जीवन भर अपनी हड्डियाँ को स्वस्थ और मजबूत बनाये रखने के लिए प्रयास कर सकता है।

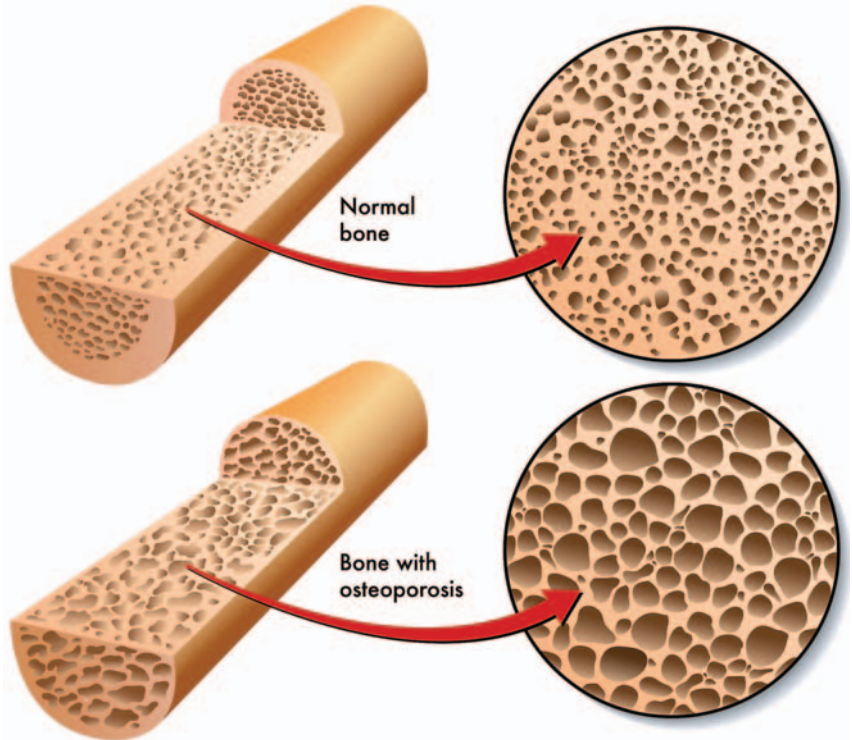
ओस्टियोपोरोसिस वरुं होता है?

ओस्टियोपोरोसिस हड्डियों की सशक्तता उनके द्रव्यमान तथा घनत्व पर निर्भर करती है अस्थि घनत्व तथा सबलता बनाए रखने के लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम तथा खनिज लवणो एवं अस्थि कोशिकाओ की कार्य प्रणाली को विनियमित करने में सहायता प्रदान करने वाले निश्चित प्रकार के हार्मोन्स का उचित उत्पादन तथा विटामिन डी की पर्याप्त आपूर्ति की आवश्यकता होती है, जो कि कैल्शियम के अवशोषण तथा सामान्य अस्थि निर्माण के लिए अत्यावश्यक है।

हड्डियाँ गतिशील तथा सजीव ऊतक है हमारा शरीर निरंतर रूप से नई हड्डियाँ बनाता और पुरानी को हटाता रहता है, बचपन में हटने के बजाय हड्डियाँ बनती ज्यादा हैं इसलिए हड्डियाँ का आकार बढ़ता है 30या 40 की उम्र के बाद, नई हड्डियाँ को बनाने वाली कोशिकाएं अस्थियां घटाने वाली कोशिकाओ जितना काम नही कर पाती है और हड्डियाँ की कुल मात्रा घटने लगती है तथा इसके परिणामस्वरूप ओस्टियोपोरोसिस विकसित हो सकता है।

पुरुषों में हड्डियाँ के नुकसान की औसत दर तथा

ओस्टियोपोरोसिस हड्डियों का जोखिम



जो महिलाएं अभी तक रजोनिवृत्त नहीं हुईं उनमें कम होती है। परन्तु रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में हड्डियाँ का नुकसान औसतन वर्ष में एक से दो प्रतिशत बता है।

रजोनिवृत्ति के बाद एस्ट्रोजन (महिला हार्मोन) स्तरों का तेजी से घटना इसका कारण होता है शरीर की हड्डियाँ बनाने वाली कोशिकाओ की क्रियाशील बनाए रखने में एस्ट्रोजन का स्तर घटता है तो कुछ संरक्षण समाप्त हो जाता है।

ओस्टियोपोरोसिस के विकसित होने का जोखिम इस बात पर निर्भर करता है कि 25 तथा 35(अधिकतम अस्थि द्रव्यमान) की आयु के बीच आपका अस्थि द्रव्यमान कितना रहा है तथा बाद में यह कितनी तेजी से घटा है आपका अस्थि द्रव्यमान जितना अधिक होगा तो आपके पास भण्डार में अधिक अस्थियां होगी जिससे आपको ओस्टियोपोरोसिस होने का अंदेशा घटेगा, क्युंकि सामान्यरूप जोखिम घटको की जल्दी जानकारी तथा उनकी डाक्टर से उचित सलाह लेकर आस्टियोपोरोसिस के रोकथाम के बारे में कदम उठाने से आने वाली परेशानियों से बचाव संभव है।

ओस्टियोपोरोसिस विकसित होने के जोखिम घटक क्या हैं

- महिला का होना
- कॉकेशियन या एशियाई वंश
- शरीर का पतला और छोटा ढांचा
- ओस्टियोपोरोसिस का पारिवारिक इतिहास (उदारहण के लिए माता को यदि ओस्टियोपोरोसिस के कारण कूल्हे का फ्रैक्चर हुआ है तो आपको कूल्हे का फ्रैक्चर होने का जोखिम दुगुना हो जाता है)।
- एक वयस्क के रूप में फ्रैक्चर संबन्धी आपका व्यक्तिगत इतिहास
- धूम्रपान करना
- अधिक मात्रा में अल्कोहल का सेवन
- नियमित व्यायाम न करना
- भोजन में कैल्शियम की कम मात्रा या फास्ट फूड का अधिक सेवन करना
- ठीक प्रकार से अवशोषण न होना (पाचनत्रं द्वारा पोषाहारों का ठीक प्रकार से अवशोषण न किया जाना)



सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार



गांधी जयंती पर राष्ट्रपिता को
शत शत नमन्

महात्मा



रीढ़ की हड्डी



दिल और फेफड़े की तकलीफ पैदा करने वाली पीठ यानी रीढ़ संबंधी बीमारी कूबड़ प्राचीन काल से ही कौतूहल का विषय रहा है। अभी तक लोग इसे लाइलाज समझते रहे हैं जब कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में रीढ़ के विकार अर्थात् कूबड़ को रोग माना जाता है।

अध्ययनों के मुताबिक इस समय करीब एक फीसदी आबादी कूबड़ सहित रीढ़ के अन्य विकार से ग्रसित है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार स्पाइड में असामान्य वृद्धि के कारण रीढ़ में विकार पैदा हो जाता है। जिसकी अनदेखी से या तो कूबड़ हो सकता है या रीढ़ में अन्य तरह की विकृति हो सकती है।

जाने-अनजाने में गलत तरीके से उठने, बैठने, सोने, पढ़ने आदि से व्यक्ति को सेहत पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। इसकी वजह से रीढ़ की हड्डी में टेढ़ापन और कम व पीठ में असहनीय दर्द की शिकायत होती है। हालांकि इसका कारण आनुवांशिक और गंभीर संक्रमण भी होता है, लेकिन मुख्य वजह बचपन से जवानी तक की दिनचर्या से जुड़ा है।

यदि शुरू से ही इस ओर ध्यान दिया जाए, तो रीढ़ की हड्डी की विकृति से बचा जा सकता है। सही ढंग से नहीं बैठना, बिस्तर पर लेटकर पढ़ना या टीवी देखना, गलत तरीके से बाइक चलाना आदि ऐसी क्रियाएँ हैं, जिन्हें जाने-अनजाने सभी लोग अंजाम देते हैं। बचपन से ही यदि रीढ़ की हड्डी पर दबाव बनाने वाली कार्य किए जाएं, तो बड़े होते-होते उसमें विकृति आने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में लोगों को अपनी दिनचर्या में रीढ़ की हड्डी का विशेष ध्यान रखते हुए कार्यों को अंजाम देना चाहिए।

शरीर को आकार और मजबूती प्रदान करने वाला रीढ़ यानी स्पाइड दरअसल लाठी की तरह सख्त और सीधा न होकर लचीला होता है। ये खंड-खंड में बंटे होते हैं और एक-दूसरे से शाँक अब्जार्बर द्वारा जुड़े होते हैं। प्रत्येक खंड को

कशेरुकी दंड या मेरूदंड कहते हैं। इसके कारण ही रीढ़ में लचीलापन होता है। रीढ़ में समस्या दो तरह से शुरू हो सकती है। एक तो यदि किसी कारणवश डिस्क की स्थिति बिगड़ जाए। दूसरे मेरूदंड में असामान्य वृद्धि होने लगे।

कूबड़ सहित रीढ़ के अन्य विकार का कारण मेरूदंड में असामान्य वृद्धि होना है। सामान्यतः बचपन से ही उम्र बढ़ने के साथ-साथ मेरूदंड में वृद्धि बराबर अनुपात में होती है। जिससे शरीर में संतुलन कायम रहता है लेकिन विपरीत परिस्थिति में किसी कारणवश मेरूदंड में असामान्य वृद्धि और दूसरे हिस्से के मेरूदंड में कम वृद्धि हो। इस अनियमित वृद्धि के कारण कूबड़ सहित रीढ़ में अन्य विकार पैदा हो जाते हैं। जिससे शारीरिक संतुलन बिगड़ जाता है।

कूबड़ को अंग्रेजी में स्कोलियोसिस कहते हैं, मेरूवक्रता यानी मेरूदंड में विकृति का पता यदि शुरू से चल जाए तो इलाज काफी सरल हो जाता है। मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग या एमआरआई रीढ़ के विकारों का पता लगाने के लिए सबसे अच्छी जांच तकनीक है। कई एमआरआई में मेरूवक्रता की स्थिति और उसके कारण नसों पर पड़ने वाले दबावों को आर्वाधित रूप से देखना संभव हो जाता है। इससे चिकित्सा में सुविधा होती है।

मेरूवक्रता के इलाज में पहले परम्परागत शल्य क्रिया का इस्तेमाल होता था। इसमें 3 से 5 घंटे का समय व 4 से 5 बोतल खून लगता था। साथ ही अल्परक्त दाब पर बेहोश रहना पड़ता था, लेकिन अबऐसा नहीं है। यह काम माइक्रो सर्जरी से सफलतापूर्वक किया जा रहा है। इसमें बहुत ही छोटा चीरा लगाना पड़ता है। कम समय लगता है।

रीढ़ की हड्डी के टेढ़ापन को विशेषज्ञों ने कई श्रेणियों में बांटा है। इसके टेढ़े होने के अलग-अलग कारण और प्रभाव हैं। यदि इन पर गौर किया जाए, तो समय रहते इसे रोका जा सकता है या फिर इनका उचित इलाज कराया जा सकता है।

जिस व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी सामने सो सीधी और किनारे से झुकी हुई हो, तो समझना चाहिए कि वह स्कोलियोसिस का शिकार है। ऐसी विकृति का शिकार अधिकांशतः महिलाएँ होती हैं और यह आनुवांशिक होता है। यह देखने में बुरा तो लगता ही है, इसके हृदय व फेफड़े पर असर पड़ने की आशंका रहती है।

इसमें गर्दन व कमर से आगे की ओर झुकाव देखने में आता है। यदि कमर में पीछे की ओर झुकाव बढ़ जाए, तो उसे आम भाषा में कूबड़ निकलना कहते हैं।

कुछ बच्चों में पैदा होने के समय से ही रीढ़ की हड्डी टेढ़ी होती है। बड़ा होने के साथ उसमें टेढ़ापन बढ़ता चला जाता है। इसे कंजैनिटल स्कोलियोसिस या कार्डियोसिस कहते हैं। इसकी वजह बचपन से ही गलत तरीके से बैठने या सोने की आदत है। इसके अलावा, बोन टीबी, नसों व मांसपेशियों की बीमारियाँ भी जिम्मेदार हैं। इस प्रकार के टेढ़ेपन से नसों पर दबाव पड़ता है, जो पैरों के कमजोर होने का कारण हो सकता है। इससे लकवा होने की आशंका बनी रहती है।



- डॉ. प्रसाद आर. पाटिल

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)
M.B.B.S., M.S. (Ortho) DNB (Ortho)
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)
Email: spineprasad@yahoo.com,
www.indorespinecentre.com
मोबा : 8889844448

COMFORT DENTAL CLINIC

Reg. No. 3883

Dr. Arti Chouhan
(BDS)

हमारी विशेषताएं :

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

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

E-mail : artichouhan510@gmail.com

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

M. 8109632795

चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

- डायबिटीज
- इन्फर्टिलिटी
- हृदय रोग
- विश्व की समस्या
- मानसिक समस्याएं
- न्युंसकता
- आत्मविश्वास की कमी
- विशेष: दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव MS DNB FIAGES
Fellowship In Bariatric Surgery
Laparoscopic and Bariatric Surgeon
विशेषताएं :- पेट के रोगों का पता लगाना, पाईलस, फिशर, फिश्चुला, ऑपेरेटिव की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी
क्लीनिक: 11-सी. प्रिन्स लाज (खन्-संगीत) (अदलैक्ट) के फ्ल, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)
Mob. 9826056237 email: drapoorvshri@gmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

डॉ. अश्विन रांगोले

विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई
जुन्टेडो युनिवर्सिटी, जापान
वाशिंगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका
नेशनल कैंसर सेंटर, जापान
विशेषज्ञ: फेफड़े एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, अण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर
कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर
समय: सुबह 11 से 3 बजे तक

Global Cancer Hub
Choose Hope... choose Life
क्लीनिक: 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाघे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
9713013097

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)
विशेषज्ञता: • बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी, • बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी • बच्चों हर्निया हड्डिबिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी, • दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी, • नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लैट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी, • पेट में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी, • कटे होठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी, • बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार, • गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार
क्लीनिक: एडवर्था क्लीनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय: सायं 7 से 9 बजे तक
8889588832

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

जीन्स 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ
डॉ. अजय जैन
MBS, DCP, DMS (Homb), mCSEP, mASCP, mRBM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मैड्रिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैंड)
9827023560
web: www.infertilemale.co.in
परामर्श केवल एवं समय लेकर
फोन: 0731-3012560

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मो. 7869270767, 9425067335
विशेषज्ञ: बीजाणु, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवाती (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल
यहां पर भी उपलब्ध :- **उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर**
डॉ. दीपिका वर्मा एम.एस. (रासायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर
मो. 9713774869 0731-2538331
क्लीनिक: 109, ओएम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर e-mail: abhyudaya76@yahoo.com

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन
विशेषज्ञ: ब्रेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का रज्जव होना) गर्दन दर्द (सरवाइकल स्पाइन्डिलोसिस), कमर दर्द (सिलिय डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)
क्लीनिक: रेफेल टॉवर एम-9 (तल मजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)
फोन: 4001220, 9589733732
e-mail: nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AAACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clinical Specialist
• इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
• बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
• स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
• हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
• ग्रेथ हारमोनल चिकित्सा
• आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
• आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
• गैर्भाण्य के छाले एवं गठानों की सलत्त चिकित्सा
परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर
समय: दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail: holkar_hrf@yahoo.com
9752530305

डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
विशेषज्ञता: • Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstruction, Scar Revision
सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेंटर
स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046
e-mail: sanjaykucheria@yahoo.co.in समय 4 से 6 बजे तक प्रशिक्षित

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटोग, बॉयोएट्रिक सर्जन, एवं जलत सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली
विशेषज्ञता: • यूजी-1, क्यूषा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
9753128853
निवास: 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन: 0731-2574404
• थायरॉइड एवं पैराथायरोइड सर्जन e-mail: raghuvanshinarun@yahoo.co.in

Smile Dental Clinics

Dr. Abhijeetsingh (B.D.S. (MIDA))
विशेषताएं - दांतों के कवचों एवं पीतनको को हटाना स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वाब स्फोट करना, मुंह की बदबू, मसूड़ों से खून आना मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज दांत न होने पर दांतों के क्लर के थिचस एण्ड रिम्यूवेबल दांत लगाना दांतों के बीच की गैप कम करना, स्माइल डिजाइनिंग करना कार्मेटिक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना.
क्लीनिक: 22, एम.आर. -4 नरीमन पाइन्ट रोड, महालक्ष्मी नगर, इन्दौर
समय: सुबह 10 से 1 बजे शाम 5.30 से 8.30 बजे
singh530@gmail.com
9752089859

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विद्य में प्रथम हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुप्त दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार विद्य का हर छोटा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।
• COMPLETE
• EASY
• SAFE
• FAST
• COST EFFECTIVE
• MODERN
• HOMOEOPATHY
• CURE
डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email: arpitchopra23@gmail.com
पता: क्यूषा टॉवर, 102 पहली मजिल क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
समय से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक रविवार: सुबह 10 से 3 बजे तक
website: www.homeopathyhealthcure.com
Mob. 9425070296, 9907855980

DR. PRATIK MAHAJAN

Looking for Eye Retina Specialist!
Dr. Pratik Mahajan
MBBS, MS, FVRS
आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन
visit us: www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com
Mob: 7771089999, 8889408886
Vasan Eye Care Hospital
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores, Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

हडड डडडड से ही दूध डीने ललते हैं लेकलड डडे होने डर दूध कल सेवन कडड होतल डलतल है। कुछ ललग सेओते हैं कल इसके सेवन से उनके आहलर डें डुडल वसल हो डलडेगल। कुछ ललग इसललए दूध नहीँ डीते वडुओकल वलह सेओते हैं कल वलह अब डडे हो गडे हैं इसललए उनुहें अब इसकी डररुरत नहीँ रहल।

दूध है जरूरी हर उम्र में

दूध हमारे आहलर कल डलहलुवडूरुण हलसुसल है। दूध डुरीतल, खनलड और वलडलडलन कल डुओुकु ँव ससुतल सुओत है। डलवडूद इसके, दूध कु दरकलनलर करके सेओड, डूस और सुडुीरुस डलडसे अधलक डीठे डेड डदलरुथु कल सेवन कलडल डलतल है। इससे डुओलडल, डधुडेह, हृदड रलग और कैंसर डैसी आहलर संबुंधी डीडलरलडल होने कल खतरल होतल है। अधलक डीठे डेड डदलरुथु के सुथलन डर डुषक ततुवुं से डुकुत दूध कु डडलवल दलडल डलनल डलहललए। डलहलं हडड आडकुओ डतल रहे हैं कल हर उडुर डें दूध वडुओ डररूरी है?

डडडडन

डडडडन डें शलरीरलक और डलनसलक वलकलस डें सलहलडक डडडुुओ कल डुडलदल शकुर डुकुत डेड डदलरुथु नहीँ डललुक दूध देनल डलहललए। दूध डें डुओडूद डुरीतलन संतुललत अडुीनुओ ँसलड से डनतल है कु डैवलक रूड से उडलडुध है। डलह आसलनी से डड डलतल है और शलरीर डें इसकल इसुतेडलल होतल है। दूध के कैलुशलडड से डडडुे की वलकलसशील हडुडुुओ, दलंतुं और डसुतलडक के उतकुं कु डडने डें डदद डललतुी है और डलह कुओशलकीड सुतर डर उन रलसलडनलक डुरलतुरलकलडुं कु डडलवल देतल है कु डलंसडेशलडुं ँव ततुरलकल तंतुर की कलरुडकुषडतल कु संडलललत करतुी है। अतलरलक डुषण ततुवुं से डुकुत दूध से वलडलडलन डी डललतल है। डलह अतुतुं डलहलुवडूरुण वलडलडलन है कु हडुडुुओ की डडडडतुी के ललए शलरीर कु कैलुशलडड, डलसुडुरस कु डडलने डें डदद करतल है, ललल रक कुओशलकलडुं के उतुडलदन कु डडलतल है, डलडन और ततुरलकल डुरलकलडुं कु डडलवल देतल है और डुरलतुरुधक कुषडतल कु सलहलर देतल है। 11 सलल की उडुर तक के डडडुुओ कु रुरेडलन कड से कड दुओ डलर दूध और डेडरी उतुडल देने डलहललए।



कलशुरलवसुथल

डडडडत हडुडुुओ के ललए डररूरी कलशुरुं कु डी शूगुर डुकुत डेड डदलरुथु के डडलड दूध देनल डलहललए वडुओकल कलशुर असलधलरण शलरीरलक डरलवरुतन से गुरडरते हैं। उनुहें हलरुुस संबुंधी, डलंसडेशलडुं ँव रकु संडलर के अधलकतड वलकलस के ललए उरुडल डुकुत डुषक ततुवुं से डरडूर खलड डदलरुथु की आडवशुडकतल होतुी है। कलशुरलवसुथल ही वलह ँसल डडड होतल है डड हडुडुुल डडडडतुी होतुी हैं। ँसे डें दूध डडलत डलडदेडद हो सकतल है तलकल डीवन डें कडु डी आडकी हडुडुुओ डें कडडुीरु नहीँ आए तथल ओसुतुडुुओडुरुरसलस की सडडसुतल न हो। दूध के आशुुडुुडनक डलडदुं के डदुेनडर कलशुरुं कु रुरेडलन तलन डल अधलक डलर कड वसल वलले दूध उतुडलदुं कल सेवन करनल डलहललए।

वडसुक अवसुथल

इस अवसुथल डें डी शलरीर कु कैलुशलडड की डररुरत होतुी है। वलडलडलन डी और डलसुडुरस के डगैर सडु डी उडुर के वडसुकुं के ललडे हडुडुुओ के कडडुीरु होने कल खतरल होतल है, इसललए दूध की आडवशुडकतल डनी रहतुी है। डुरुओलुी और डललक के रूड डें अनुड कैलुशलडड डुकुत गैर डेडरी आहलर कल सेवन करनल अकुुल वलकलड हो सकतल है। लेकलन इनडें से कुछ डें ँसे डुीगलक डुओडूद होते हैं डलससे कैलुशलडड के अवशुषण डें डलधल डड सकतुी है। डललक डें ऑवसुलेत अधलक होते हैं कु कैलुशलडड अवशुषण डें डलधल डललते हैं डडकल डुरुओलुी आदल अनुड सडुडुुओ डें डुओडूद कैलुशलडड दूध की तरलह आसलनी से नहीँ डडतल है।

दूध और दही से डडडडतुी होतुी हैं हडुडुुओ

ँक नए अधुडडन डें डतल डलल है कल दूध और दही डैसे डेडरी उतुडल कूलुहे की हडुडुुओ कु डडडडतुी डनलने डें सलहलडक होते हैं। कड वसल वलले दूध और दही डैसे खलड डदलरुथु शलरीर डें डुरीतलन, कैलुशलडड और वलडलडलन डी की डलतुरल कु डडलते हैं। डेडरी उतुडलदुं डें डडलत से डुषक ततुवुं होते हैं कु हडुडुुओ के ललए ललडडलडक होते हैं।

वैसे कुरीड वलले दुरध उतुडलदुं डैसे आइसकुरीड डैसे खलड डदलरुथु डें कड डुषक ततुवुं होते हैं और इनडें वसल और शकुरल की डलतुरल अधलक होतुी है। अधुडडन डें डलडल गलड कल हर रुरेड दूध और दही खलने वलले ललगुं की हडुडुुओ अडेकुषलकृत डडडडतुी और सुवसुथ होतुी हैं।

आईएडुएआर के अधुडडनकतुलडुं ने

3,212 ललगुं कु खलने-डीने की आदतुं से संबुधलत डुरनलवलुी डरने कु डी। डुरलड आंकडुं की सलहलडतल से अधुडडनकतुलडुं ने डेडरी उतुडलदुं के हडुडुुओ डर होने वलले डुरडलवुं कल डतल ललगलड। इस अधुडडन के दुरलरल इस वलडलर कल सडुडुुन कलडल गलड कल डुओुकुत खलड डदलरुथु हडुडुुओ के रुरेगुं से डुकलडल करने डें सलहलडक होते हैं।

अब घुटने बदलाना आवश्यक नहीं

घुटना दर्द आज एक सामान्य बीमारी बन गई है। आज लगभग हर घर में एक न एक सदस्य इससे पीड़ित है, विशेषकर 45 वर्ष से ऊपर के व्यक्ति। कई मरीज डॉक्टर से इस बात को छुपाते हैं क्योंकि वे मान लेते हैं कि अगर उन्होंने अपनी समस्या का वर्णन किया तो उन्हें घुटना बदलवाने की सलाह दे दी जाएगी एवं उन्हें टी.के.आर. जैसी जटिल प्रक्रिया से गुजरना पड़ेगा।

बहुत कम लोग यह जानते हैं कि घुटने दर्द का एक सरल एवं असरदार उपाय भी है जिसे एच.टी.ओ. कहते हैं।

एच.टी.ओ. क्या है, यह जानने के लिए हमें यह समझना होगा कि घुटने का दर्द कैसे उत्पन्न होता है। जीवन के चौथे-पांचवें दशक तक पहुंचते-पहुंचते सामान्यतः हमारे घुटनों में एक तिरछापन शुरू हो जाता है। प्रारंभ में इसे केवल एक अनुभवी डॉक्टर ही जांच सकता है लेकिन छोटे दशक तक आते-आते

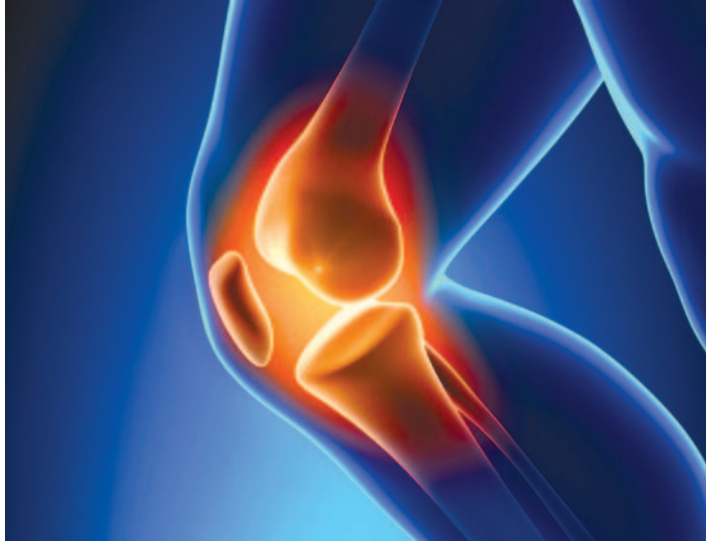
अक्सर यह बहुत बढ़ जाता है और सभी को दिखने लगता है और मरीज की चाल प्रभावित हो

एच.टी.ओ. एक ऐसी प्रणाली है जिसके द्वारा यह तिरछापन और लोड डिस्ट्रीब्यूशन करके कर दिया जाता है।

इसका नतीजा यह निकलता है कि मरीज को दर्द से राहत मिल जाती है एवं घुटने को बदलना नहीं पड़ता।

घुटना ओरिजनल रहने के कारण एच.टी.ओ. के बाद किसी प्रकार की दैनिक गतिविधि बंद नहीं होती है। जैसे घुटने को पालथी लगाकर बैठना, इंडियन स्टाइल टायलेट वापरना/ सीढ़ियां उतरना / चढ़ना वगैरह।

यूरोपीय देशों में एच.टी.ओ. सफलतापूर्वक किया जा रहा है एवं भारत में भी इसके कई सफल परिणाम देखने में आ रहे हैं।



जाते हैं। यही तिरछापन (गेपिंग) भी स्पष्ट रूप से दिखता है। इसकी वजह से घुटना स्वाभाविक लोड डिस्ट्रीब्यूशन नहीं कर पाता एवं जहां अधिक लोड आता है वह भाग नष्ट होने लगता है और दर्द / पीड़ा का प्रमुख कारण बन जाता है।



डॉ. अंकुर माहेश्वरी
एम.बी.बी.एस. एम.एस. (गोल्ड मेडल)
(लेक्चर एच.टी.ओ. तकनीक के विशेषज्ञ हैं)

चिकित्सा सेवाएं

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

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम.बी.बी.एस., डी.एन.बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)
विशेषज्ञ:- लीवर, पेनिक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं पैराथायराइड सर्जरी, दुर्बीन पद्धति द्वारा सर्जरी
क्लिनिक: एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर
फोन: 0731-2521133 E-mail: dr.rakeshdhupia21@gmail.com
समय: दोप: 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक
मोबा. 94253-20502

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

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

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

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

पीठ के दर्द के लिये योग



क्या अक्सर आप का हाथ पीठ के ऊपर के हिस्से पर आसानी से चला जाता है ? अनजाने में उसे आराम पहुँचाने में या पीड़ा कम करने में हल्का धड़कने वाला दर्द होता है ? आप रसोई में घर के रोज के काम कर रहे हैं या साथी की मेज़ पर झुके हुये हैं और अचानक आप को पीठ के निचे के हिस्से पर दर्द महसूस होता है ? आप को जीर्ण या पुराना पीठ का दर्द न हो। फिर भी कभी कभी होने वाला यह दर्द हमें और सतर्क करने के लिये काफी है, कि हमें सीधा बैठना होगा और प्रतिदिन पाँच मिनट देने होंगे जिससे पीठ की मांसपेशियों योग के अभ्यास से मजबूत हो सके। इसे आज से शुरू करें और प्रतिदिन कुछ समय देना शुरू करें। इसके परिणाम बहुत अच्छे हैं। इससे आपकी पीठ स्वस्थ रहती है।

पीठ के दर्द को अलविदा कहने के लिये- योग मुद्रायें

हमारे पीठ की तीन तरह की गति होती है - ऊपर की ओर खिंचाव, घुमाव, आगे और पीछे की ओर झुकना। निम्न दी गई योग मुद्राओं/आसन के निरंतर अभ्यास से यह सुनिश्चित होगा कि जो मांसपेशी इन गतिओं की सहायता करती है, वे मजबूत हो सकें।

आप इन में से कुछ योग मुद्राओं को कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं। यदि सुबह आप इसे करना भूल भी गये तो आप दिन में कार्य स्थल में इसके लिये पाँच मिनट निकाल सकते हैं या जब आपकी पीठ इसका संकेत दे कि उसे इनकी आवश्यकता है।

चटाई पर कर के देखें। कुर्सी पर बैठ कर भी आप इस योग मुद्रा को कर सकते हैं। क्या आप के पीठ के नीचे की मांसपेशियों ने आपको धन्यवाद किया?

सभी दिशा में पीठ का खिंचाव इस क्रम से आप की पीठ को सभी दिशा में खिंचाव मिलता है और पीठ के दर्द से प्रभावकारी राहत मिलती है। लंबे समय कार चलाने के बाद, कार से उतरकर, अपने

पीठ के दर्द को कैसे टाल सकते हैं ?

- अपने दोनों पैरों पर शरीर के वज़न को संतुलित रखें।
- योग आसनों का अभ्यास प्रतिदिन करें।
- अपने वज़न को बरकरार रखें।
- तंत्र को ऊर्जावान रखने के लिये श्वास प्रक्रियाओं का अभ्यास करते रहें।
- निरंतर पीठ की मांसपेशियों का खिंचाव करते हुये उन्हें मजबूत रखें।

पैर जमीन में स्थिर रखे और इन सभी खिंचाव को करें।

त्रिकोणासन (त्रिकोण मुद्रा): हाथ, पैर, और उदरीय मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायक और रीड की हड्डी में लचीलापन। यदि आप रसोई में काफी देर से खड़े हैं तो कुछ सेकंडों के लिये ब्रेक लें और त्रिकोण मुद्रा को करें।

पवन मुक्तासन (घुटने ने से ठोड़ी में दबाव): कूल्हे के जोड़ों में रक्त परिसंचरण में वृद्धि और पीठ के निचे के भाग में पीड़ा से आराम। इसे अपने योग के आसन

कटीचक्रासन (खड़े रहते हुये रीड की हड्डी में घुमाव): इससे रीड की हड्डी का लचीलापन बढ़ता है और हाथ और पैर की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है। आप ठीक से सीधे खड़े रह सकते हैं।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन (आधे रीड की हड्डी में बैठे हुये घुमाव) और मार्जरीआसन (मार्जर खिंचाव): इससे रीड की हड्डी कोमल और लचीली होती है। इस योग मुद्रा में तबदीली आप कुर्सी में बैठे हुये कर सकते हैं।

भुजंगासन (सर्प मुद्रा): इससे पीठ की मांसपेशियों की मालिश होती है और पीठ के ऊपर के भाग में लचीलापन आता है। क्या आप ने बच्चों को इस मुद्रा में टीवी देखते हुये या आलस करते

हुये देखा है ? सोफे से उतर कर उनके साथ हो जायें।

अन्य लाभ : इन योग मुद्राओं/आसन से शरीर के कई अंग जैसे अग्नाशय, गुर्दे, आमाशय, छोटी आंत, यकृत, पित्ताशय की मालिश होती है और शक्ति मिलती है।

निर्देश

सिर्फ कुछ योग मुद्रा/आसन का अभ्यास कर के ही अपने आप को सीमित न करें। उपरोक्त योग आसन पीठ की मांसपेशियों में शक्ति देता है। लेकिन हमें हमारे शरीर के सभी अंगों पर ध्यान देना होगा जिससे पूरा शरीर स्वस्थ रह सके। इसके लिये आवश्यक है कि हमें विभिन्न योग मुद्राओं और श्वास प्रक्रियाओं का अभ्यास करना चाहियें।

पीठ के दर्द से राहत पाने के लिये योग आसन का अभ्यास करते समय इन बिंदुओं का ध्यान रखें-

- इन योग आसनों को धीरे धीरे सावधानीपूर्वक करें क्योंकि उन्हें गलत तरीके से करने का परिणाम गंभीर पीठ का दर्द हो सकता है।

- पीठ दर्द से निदान देने वाले इन योग आसनों को किसी प्रशिक्षक से सीख लें, इनका अभ्यास अपने घर में करने से पहले।

- अपने शरीर का सम्मान करें। प्रत्येक शरीर का अपना लचीलापन होता है। उतना ही करें जितना आप आसानी से कर सकें।

- ये सभी योग आसन पीठ को मजबूत करने में और रीड की हड्डी का सामान्य स्वास्थ्य बरकरार रखने में सहायक है। यदि आप को पीठ के दर्द की गंभीर पीड़ा है जैसे (स्लिप डिस्क या गठिया), तब पहले किसी डॉक्टर से विचार विमर्श कर लें।

- गर्भवती महिलाओं ने इन योग आसनों को करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेनी चाहियें।

- अधिकांश महिलायें पीठ दर्द को गर्भावस्था का आम लक्षण मानती है लेकिन इस पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है अन्यथा प्रसव के उपरांत भी पीठ के दर्द की पीड़ा होती रहेगी।



डॉ. एस. एस. कोछर

परफेक्ट हेल्थ होम्योपैथी द्वारा विषय पर सेमिनार आयोजित

2014



डॉ. नरेन्द्र धाकड़



डॉ. शरद पंडित



डॉ. ए. के. द्विवेदी



डॉ. निवृति मिश्रा



सुश्री रचना ठाकुर दीप प्रज्वलित करते हुए।



डॉ. पी. ए.



सेमिनार में उपस्थित अलिथि एवं श्रोतागण।



श्री शीरीष शुकुल



विधायक सुश्री उषा ठाकुर से होम्योपैथी के विकास पर चर्चार्त डॉ. ए.के. द्विवेदी।



एन. मिश्र जी का स्वागत करते हुए डॉ. डी. एन. मिश्रा।



सेमिनार आयोजन समिति के सदस्यगण।

“ताकि वे दुनिया के साथ आगे बढ़ें” विद्यार्थियों को स्मार्ट फोन



मध्यप्रदेश के युवाओं को अन्य विकसित देशों के विद्यार्थियों की बराबरी पर लाने और संचार के विभिन्न माध्यमों के ज्ञान से उन्हें सशक्त बनाने के उद्देश्य से राज्य शासन ने एक अभिनव पहल की है।

अब शासकीय कॉलेजों में पहले सेमेस्टर में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों को मिलेंगे निःशुल्क स्मार्ट फोन।

राज्य शासन की इस पहल से वर्ष 2014-15 के सत्र में एक लाख 55 हजार विद्यार्थी लाभान्वित होंगे।

शिवराज सिंह चौहान,
मुख्यमंत्री



मजबूत कल की ओर - मध्यप्रदेश सरकार

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

मैनोपॉज : स्वस्थ हड्डियों के महत्व को समझना जरूरी

40 के पार पहुंच चुकी महिलाएं जब मैनोपॉज स्टेज पर पहुंचती हैं तो उन्हें अपने आहार पर खास ध्यान देना चाहिए, विशेषतौर पर कैल्शियम जरूरी है अन्यथा ओस्टियोपोरोसिस का खतरा हो सकता है। ओस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और उनमें फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। महिलाओं में बॉडी बोन मिनरल डेंसिटी और बोन मिनरल कंटेंट सबसे ज्यादा 18 से 20 साल की उम्र में होता है।

इसके बाद कैल्शियम और बोन मेटाबॉलिज्म उम्र के साथ-साथ घटने लगता है। गर्भधारण और स्तनपान के दौरान महिलाओं में इसका ह्रास बहुत ज्यादा होता है और स्वस्थ महिला की कुछ ही महिनो में 3 से 10 प्रतिशत तक बोन डेंसिटी घट सकती है या फिर दोबारा पा भी सकती है। बोन डेंसिटी के कम होने या बढ़ने में कैल्शियम का सबसे बड़ा योगदान होता है जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण और शिशु के विकास के लिए मां से मिलता है। इसके अलावा 30 की उम्र के बाद शरीर से कैल्शियम का भंडार कम होने लगता है इसलिए शरीर में कैल्शियम को संतुलित करने के लिए आहार में सही मात्रा में कैल्शियम लेना बहुत जरूरी है। विभिन्न अध्ययनों के मुताबिक कैल्शियम सही मात्रा में नहीं लेने पर ओस्टियोपोरोसिस की संभावना बढ़ जाती है। महिलाओं की जिंदगी में मैनोपॉज भी एक ऐसा चक्र है जो प्राकृतिक रूप से समय के साथ आता है। इस दौरान एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन कम होने लगता है और इस वजह से माहवारी समाप्त होने लगती है। मैनोपॉज के दौरान शारीरिक और मानसिक बदलाव भी महसूस होते हैं। महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है, योनि में सूखापन आना, मूत्र निष्कासन के दौरान जलन होना, हड्डियों का कमजोर होना, माहवारी का जल्दी-जल्दी आना या फिर देर से आना, गर्माहट लगना या बहुत ज्यादा पसीना आना, मूड में बदलाव या थकावट और चिड़चिड़ापन होने लगता है।



मैनोपॉज के बाद पुरानी हड्डियों के अवशोषित होने के मुकाबले नई हड्डियों के निर्माण की दर कम होने लगती है जिससे ओस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है इसलिए इससे बचने के लिए कैल्शियम और विटामिन 'डी' सही और प्रचुर मात्रा में लेना चाहिए जिससे हड्डियां स्वस्थ रहती हैं। आमतौर पर पाए जाने वाले लक्षणों के अलावा ओस्टियोपोरोसिस के विकास का सीधा संबंध मैनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी से साबित हुआ है।

मैनोपॉज जल्दी होने (45 की उम्र से पहले) या लगातार माहवारी होने से एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर कम होना या माहवारी न होना (कभी-कभी होना) से भी हड्डियों को नुकसान होता है। फूड एंड एग्रीकल्चर आर्गेनाइजेशन आफ यूनाइटेड नेशन्स (एफ.ए.ओ.) ने मैनोपॉज के बाद महिलाओं को हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए रोजाना 130 एम.जी. कैल्शियम लेने की सिफारिश की है। खाने के बाद कार्बोनेटिड ड्रिंक, कॉफी या चाय लेने से कैल्शियम अवशोषित होता है। हैल्थ फूड ड्रिंक पोषक की उन सभी जरूरतों को पूरा करते हैं जो रोजाना के आहार से पूरी नहीं हो पातीं। हैल्थ ड्रिंक लेने पर सप्लीमेंटरी गोलियां लेने की भी जरूरत नहीं है। एक अध्ययन के मुताबिक कैल्शियम कम लेने

का सीधा संबंध बुढ़ापे में कूल्हे के फ्रैक्चर के मामले बढ़ने से है। "एंटी न्यूट्रिशनल कारकों के कारण कैल्शियम जैसे कई खनिज अवशोषित होने में बाधा होती है।" आमतौर पर मैनोपॉज की उम्र 45 साल के बाद है और दुनिया में औसतन इसकी उम्र 51 साल है लेकिन इंस्टीच्यूट फॉर सोशल एंड इकोनॉमिक चेंज की हालिया रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 5 में से एक महिला 41 साल की उम्र में ही मैनोपॉज को अनुभव करती है। दुनिया भर में तकरीबन एक प्रतिशत महिलाएं चालीस साल की उम्र से पहले ही मैनोपॉज से ग्रसित हो रही हैं जबकि हाल के वर्षों में बहुत-सी महिलाओं को 30 साल की उम्र में मैनोपॉज के लक्षण महसूस हो रहे हैं।" इसलिए बढ़ती उम्र में ओस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचने के लिए पहले ही डाइट में सेहतमंद सप्लीमेंट लेना बहुत जरूरी है क्योंकि सेहतमंद शरीर दुनिया का सबसे अनमोल तोहफा है।



डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

नवंबर

बाल रोग विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

किसानों को
मात्र एक वर्ष में
₹12,345
करोड़ की मदद

	(₹ करोड़ में)
प्राकृतिक आपदा से राहत	₹ 3048
धान, नवका, गेहूँ पर बोनस	₹ 1328
कृषि बीमा	₹ 2504
हितग्राहीमूलक अनुदान	₹ 238
कृषि पंपों पर अनुदान	₹ 4667
शून्य प्रतिशत ब्याज पर अनुदान	₹ 560



**खुशहाली और समृद्धि
के लिये समर्पित
मध्यप्रदेश सरकार**

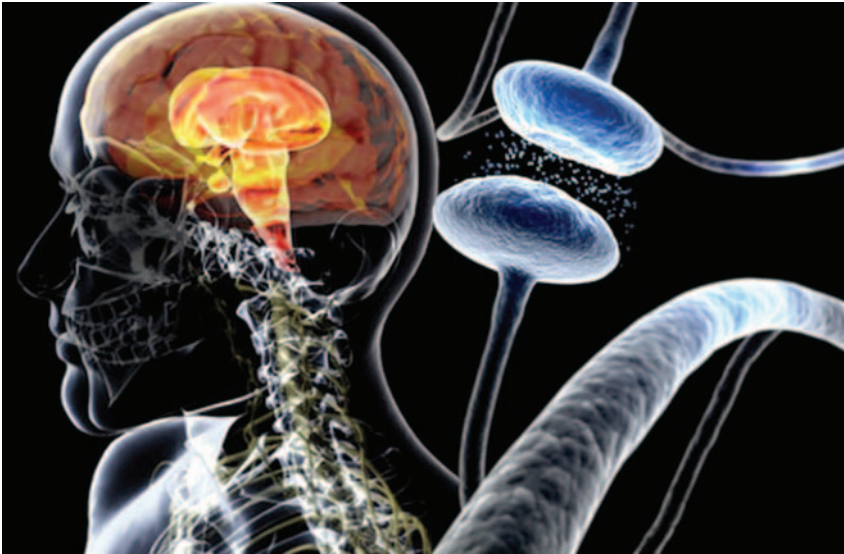


कैसा भी हो मौसम किसान के साथ हरदम

“ प्रदेश की सकल विकास दर 11.08% और कृषि विकास दर 24.99% पहुंचाने में सबसे बड़ा योगदान हमारे किसानों का है। कृषि आज लाभ का व्यवसाय बन गई है। हम किसानों को और अधिक समर्थ बनाने के लिए संकल्पित है। ”

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री

पार्किंसंस रोग में मददगार है कृत्रिम मिठास



पार्किंसंस रोग का खतरा कम करता है निकोटीन

अमरीकी चिकित्सकों ने ऐलान किया है कि छोटी मात्रा में निकोटीन का नियमित सेवन करने से पार्किंसंस रोग लगने का खतरा काफी घट जाता है।



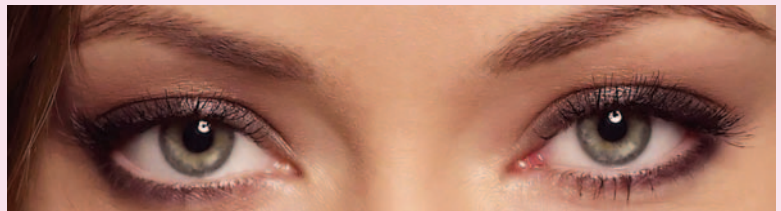
निकोटीन न केवल तंबाकू के पत्तों में बल्कि टमाटर और कश्मीरी मिर्च में भी मौजूद है।

इसलिये सिगरेट पीनेवाले, कश्मीरी मिर्च और टमाटर को पसंद करनेवाले लोग आम तौर पर पार्किंसंस रोग के शिकार नहीं बनते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि निकोटीन पार्किंसंस रोग के इलाज के लिये इस्तेमाल किया जा सकता है।

एक नए अध्ययन के अनुसार कवक, जीवाणु और शैवाल द्वारा निर्मित कृत्रिम मिठास पार्किंसंस रोग के इलाज में मददगार साबित हो सकती है। शुगर फ्री च्युइंगम और कैंडी जिसमें मनिथोल शामिल है, को एफडीए ने सर्जरी के दौरान अतिरिक्त तरल पदार्थ बाहर निकालने में मददगार माना है। ये तत्व रक्त अथवा मस्तिष्क में मौजूद बाधाओं को खोलने में सहायता करते हैं, जिससे अन्य दवाओं का असर जल्दी होता है।

अध्ययन में यह बात भी निकलकर आयी कि कृत्रिम मिठास वास्तव में बीमारी के इलाज के लिए अद्भुत चिकित्सा है। यहां तक कि अन्य न्यूरोडीजेनेरेटिव रोगों के लिए भी। प्रयोगशाला में पाया गया कि मेनिनटॉल को सबसे प्रभावी एजेंट पाया गया जो टेस्ट ट्यूब में प्रोटीन का एकत्रीकरण रोकने में मदद करता है। इस पदार्थ का लाभ यह है कि इसे पहले से ही नैदानिक उपायों के किस्म में उपयोग के लिए मंजूरी दे दी गई है।

आंखों की देखभाल



- आंखें साफ रखें। दिन में दो-तीन बार आंख को साफ पानी से जरूर धोएं।
- तेज धूप में धूप के चश्मे का इस्तेमाल करें।
- हरी सब्जी, सीजन का फल एवं दूध का सेवन करना चाहिए।
- पढ़ते समय कमरे में प्रकाश उचित मात्रा में हो एवं बैठकर पढ़ना चाहिए।
- साल में एक बार नेत्र रोग विशेषज्ञ से आंखों की जांच करानी चाहिए।
- चालीस की उम्र होने पर आंख के दबाव की जांच अवश्य करानी चाहिए।
- मधुमेह के रोगियों को अपनी आंख की जांच

- करानी चाहिए, क्योंकि मधुमेह आंख के पर्दे को खराब कर देती है।
- पचास की उम्र पार करने पर व्यक्ति को मोतिया बिन्द के लिए अपनी आंखों की जांच नेत्र रोग विशेषज्ञ से करवानी चाहिए।
- आंख में काजल, सुरमे का इस्तेमाल न करें।
- आंख में कचरा, धूल का कण आदि डलने पर आंख को मलना नहीं चाहिए।
- स्वीमिंग गॉगल के बिना स्वीमिंग न करें वरना आंख में संक्रमण का खतरा रहता है।
- किसी दूसरे व्यक्ति का रूमाल एवं तोलिया इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

- लेटकर नहीं पढ़ना चाहिए।
- एयरकन्डीशनर के एकदम सामने न बैठें।
- कम्प्यूटर पर कार्य करते समय कम्प्यूटर एवं आंखों के बीच एक उचित दूरी अवश्य रखें।
- काम करते समय रोशनी का समुचित प्रबंध रखें, पर रोशनी चौंधियाने वाली नहीं हो। काम करते समय बीच-बीच में आंखों को आराम दें, ठंडे पानी के छोटें मारें।
- बादाम रोगन से आंखों के आसपास उंगलियों को हल्का दाब देते हुए गोलाई में मालिश करें। इससे आंखों के इर्दगिर्द की त्वचा पुष्ट होती है।

आजकल भागदौड़ एवं भौतिक साधनों के अत्याधिक उपयोग के कारण आम आदमी की जिंदगी जटिल हो गई है, इसलिए अधिक विलासिता व अनियमित खानपान से जोड़ों की तकलीफ ज्यादा से ज्यादा मरीजों में फैल रही है। आज हम देखें तो 40से 50 वर्ष उम्र के व्यक्तियों में भी निम्न तकलीफे देखने को मिलती है जैसे :-

घुटनों में अहसहनीय दर्द, कूल्हों में दर्द, चलने में परेशानी, घुटनों व कमर में सूजन, सीढ़िया चढ़ने उतरने में परेशानी, घुटने में टेढ़ापन आना तथा इन सारी परेशानियों के अधिक और नियमित रूप से दर्द निवारक दवाओं का सेवन करना इत्यादि। जोड़ों की तकलीफ से जहां एक तरफ मरीज की रोजमर्रा की जिंदगी की गति धीमी हो जाती है वहीं दूसरी तरफ अन्य बीमारियां, जैसे डायबिटीज, दिल से संबंधित बीमारियां ब्लड प्रेशर आदि होने का खतरा भी दोगुना बढ़ जाता है।

आर्थराइट्स क्या है?

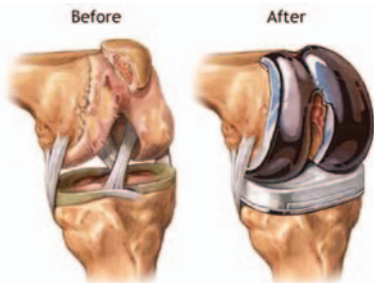
जोड़ों की तकलीफ का मुख्य कारण ‘‘आर्थराइट्स’’ है जिसे हम हिन्दी में हास और गठिया भी कहते हैं। इस बीमारी में हमारे जोड़ की सुरक्षा कवच जिसे कार्टिलेज कहते हैं। उसके घिसने के कारण हड्डियों में घिसावट होने लगती है जो कि दर्द व घुटनों में टेढ़ापन के रूप में दिखाई देती है। इस बीमारी के कई कारण होते हैं और मुख्य रूप से ये बीमारी महिलाओं में ज्यादातर पाई जाती है। बहुत गंभीर अवस्था में मरीज का चलन-फिरना, उठना-बैठना बंद हो जाता है। परंतु अब हमारे देश में यह बीमारी लाइलाज नहीं है, अब जोड़ प्रत्यारोपण विधि द्वारा इन तकलीफों से सदा के लिए छुटकारा पाया जा सकता है।

जीरो रिस्क तकनीक

मध्यप्रदेश में पहली बार ‘‘जिरो’’ रिस्क तकनीक द्वारा शैलबी अस्पताल अहमदाबाद गुजरात में अपनी सेवाएं दे चुके प्रसिद्ध जोड़ प्रत्यारोपण सर्जन डॉ. अंकित वर्मा द्वारा सभी प्रकार के घुटने व कूल्हों के

अब जोड़ों का दर्द लाइलाज नहीं

सदा के लिए पाइये घुटनों एवं कूल्हों के दर्द से छुटकारा



जोड़ों की तकलीफ का आधे खर्च में सफल इलाज किया जा रहा है। हिप एंड नी क्लीनिक (घुटने व कूल्हे के जोड़ों) के रूप में डॉ. अंकित वर्मा अब अपनी पूर्णकालीन सेवाएं अपोलो अस्पताल इंदौर में दे रहे हैं। डॉ. अंकित वर्मा के अनुसार आज के युग के हर व्यक्ति सुखी और आनंदमय जीवन व्यतीत करना चाहता है मगर यह आर्थराइटिस की बीमारी उम्रदराज मरीजों में बहुत आम है जिसके कारण इन मरीजों में जीवन का आनंद लेने की क्षमता कम हो जाती है। ऐसे ही मरीजों के लिए ‘‘जिरो रिस्क तकनीक’’ एक वरदान है जिसके जरिये ऐसे मरीज अपने जीवन में नयापन और उत्साह वापस पा सकते हैं। डॉ. वर्मा के अनुसार आज के समय में दर्द के साथ जीने का कोई मतलब नहीं है जब इसका सफल इलाज संभव है।

जीरो रिस्क के फायदे

ऑपरेशन में खून का न के बराबर नुकसान, छोटे

से चिरे द्वारा ऑपरेशन, ऑपरेशन का समय न्यूनतम, स्पेस - सुट द्वारा, ऑपरेशन में संक्रमण न के बराबर खतरा, ऑपरेशन के बाद न के बराबर सूजन, कम से कम दवाओं का सेवन, ऑपरेशन के एक घण्टे के पश्चात बिना किसी तकलीफ के अपने पैरों पर चलने लगता है।, तीसरे दिन डिस्चार्ज (दोनों घुटनों के 6 दिन में)

दर्द रहित जीवन अपनों के साथ

पूर्व में साउदी अरब, जयपुर हास्पिटल (नई दिल्ली) हिंदुजा हास्पिटल (मुंबई) में भी जोड़ प्रत्यारोपण सर्जन के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान कर चुके डॉ. अंकित वर्मा ने अब तक तीन हजार से भी ज्यादा सफल जोड़ प्रत्यारोपण करने का श्रेय प्राप्त किया है। डॉ. अंकित वर्मा के अनुसार पूर्व में प्रदेश के मरीजों को प्रदेश में इस उन्नत तकनीक के अभाव के कारण इलाज के लिये दूसरे प्रदेशों में जाना पड़ता था जिसके फलस्वरूप अधिक खर्च के साथ-साथ परिजनों का साथ न मिलने का दुख हमेशा से मरीजों को रहता था पर अब इस अत्याधुनिक जीरो रिस्क तकनीक द्वारा जोड़ों की समस्त तकलीफों का इलाज मध्यप्रदेश के मरीज अपने ही प्रदेश में अपोलो अस्पताल इंदौर में आधे खर्च में पा सकते हैं। साथ ही डॉ. अंकित वर्मा द्वारा प्रदेश के अन्य जिलों में सभी हिप एंड नी क्लीनिक द्वारा यह सुविधा (धार, उज्जैन, खंडवा, बुरहानपुर, देवास) उपलब्ध कराई जा रही है।



डॉ. अंकित वर्मा

एम.एस. आर्थो, फेलोशिप ज्वाइंट रिप्लेसमेंट जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ अपोलो हास्पिटल, इन्दौर मोबा 9826153415

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, प्रोस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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



विश्व हृदय दिवस के उपलक्ष्य में गीता भवन मंदिर इंदौर में आयोजित कार्यशाला में हृदय रोग एवं होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली विषय पर संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



Beon & Blessings

Physiotherapy &
Rehabilitation Clinic

डॉ. प्रतीक कुमार विंदुआ

BPT, CKTT (Delhi)

फिजियोथेरेपिस्ट



हमारी विशेषताएं :

- ◆ स्ट्रोक
- ◆ हेमिप्लेजिया
- ◆ सेरेब्रल पाल्सी
- ◆ पार्किंसन सोनिजम
- ◆ मल्टिपल स्क्लेरोसिस
- ◆ पोस्ट फ्रक्चर फिजिओथेरेपी
- ◆ सियाटिका
- ◆ जोड़ों का दर्द
- ◆ सर्वाइकल स्पोण्डलाइटिस
- ◆ डिसलोकेशन
- ◆ कार्डियोरेस्पिरेटरी
- ◆ पी.सी.ओ.डी.
- ◆ वेट लॉस

- ◆ डायबिटीज
- ◆ सी.टी.ई.वी.
- ◆ मस्क्युलर डिस्ट्रोफी
- ◆ गर्भावस्था के दौरान और गर्भावस्था के बाद
- ◆ पेराल्पेजिया
- ◆ क्वाड्रीप्लेजिया
- ◆ बेल्स पाल्सी
- ◆ पेरालिसिस (लकवा)
- ◆ टी.एच.आर., टी.के.आर.
- ◆ कमर दर्द
- ◆ अर्थराइटिस
- ◆ मांसपेशियों का दर्द
- ◆ लंबर स्पोण्डलाइटिस
- ◆ बर्न



78 / 47, अग्रवाल नगर, प्रेस्टिज मेडिकल

इन्वेस्टिगेशन के पास सपना-संगीता, इन्दौर

समय : सुबह 9 से 3 बजे व शाम 5 से 8 बजे तक (रविवार - सुबह 12 से 2 बजे तक)

Email : prateekkrinduw@gmail.com

योग क्लासेस उपलब्ध (सुबह 6 से 7 बजे व दोप. 4 से 5 बजे)

Mob. 9039217070, 9479839592

अपने जीवनसाथी की लंबी उम्र के लिए व्रत और पूजा का त्योहार करवाचौथ हर विवाहित महिला के लिए काफी खास होता है। ऐसे में इस त्योहार पर जितना महत्व व्रत के विधि-विधानों का होता है, उतना ही उत्साह संजने-संवरने का भी होता है।

करवाचौथ पर ऐसे दिखें परफेक्ट

अगर आप भी करवाचौथ की रात परफेक्ट दिखना चाहती हैं तो हम आपको ब्यूटी एक्सपर्ट और कॉस्मेटोलॉजिस्ट भारती तनेजा के बताए कुछ ऐसे खास उपायों की जानकारी दे रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने लुक को और खूबसूरत बना सकती हैं।

खुद को दें स्पेशल लुक

खास मौके पर आपका लुक भी कुछ खास होना चाहिए। इसके लिए आप अपनी पसंद और पर्सनैलिटी के अनुसार खुद को तरह-तरह का लुक दे सकती हैं- विंटेज लुक, राधा लुक और कन्टम्प्रेरी लुक।

विंटेज लुक- विंटेज या रेट्रो लुक है 60 से 70 दशक की अभिनेत्रियों का लुक जिसमें आंखों पर लंबा लाइनर, गोल बड़ी बिंदी और बालों में बड़ा सा जूड़ा लगा होता था।

राधा लुक- इसमें पूरे रीति-रिवाज के अनुसार श्रृंगार को तवज्जो देते हैं। इसमें हेवी मेकअप के साथ-साथ गोल बिंदी, छोटी-छोटी बिंदियां व नग, गजरो से सजी चोटी में लुक पूरी तरह ट्रेंडिशनल दिखता है।

कन्टम्प्रेरी लुक- यह लुक आजकल लड़कियों के बीच काफी लोकप्रिय है। इसमें महिलाएं पारंपरिक नहीं बल्कि इंडो-वेस्टर्न लुक में खुद को कैरी करती हैं।

इंस्टैंट ग्लो के लिए

करवाचौथ पर आप कितना भी हेवी मेकअप या बेहतरीन ज्वेलरी कैरी कर लें, लेकिन अगर आपकी त्वचा पर ग्लो नहीं होगा तो मजा किरकिरा है। इसके लिए आप गोल्ड फेशियल व अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड फेशियल बेहतरीन विकल्प हैं जो कम समय में आपकी त्वचा को ग्लो देंगे।

गोल्ड फेशियल- इस फेशियल से गोल्ड आयन त्वचा के भीतर पहुंचकर ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाते हैं जिससे रक्त में उपस्थित बैक्टीरिया और अन्य टॉक्सिन्स कम हो जाते हैं और ब्लड प्यूरिफाई होता है। इससे त्वचा में चमक आती है।

अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड फेशियल- इस फेशियल को चेहरे पर लगाने से त्वचा में कोलेजन तेजी से बनने लगता है जिससे चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं। यह फलों से निकाला गया एसिड है जो त्वचा में गोरापन और निखार लाता है।



टैटू से लगाएं मेंहदी

अभी तक मेंहदी नहीं लगा पाई हैं, तो कोई बात नहीं। टैटू मेंहदी ट्राई करें। यह आपको कई डिजाइंस व कलर में मिल जाएगी, जिसे तैयार होने के बाद तुरंत लगाया जा सकता है। इसे आप अपनी ड्रेस कलर से भी बखूबी मैच करवा सकती हैं।

आंखों के लिए न्यूड मेकअप

करवाचौथ के अवसर पर आपकी नजरों से उनकी नजर न हटे, इसका खयाल रखते हुए मेकअप में आइ मेकअप को दरकिनार न करें। इन दिनों लेटेस्ट में न्यूड आंखें व बोल्ड लिप्स का फैशन है। आंखों को बिल्कुल लाइट रखने के लिए ब्रॉज, सिल्वरिश गोल्ड, कॉपर या लाइट ब्राउन कलर का आइशैडो लगाएं।

आंखों के कोनों पर डार्क ब्राउन कलर का आइशैडो लगाएं। इस मौके पर आइब्रो के नीचे एक

लाइन स्पार्कल की जरूर लगाएं। हाइलाइटर अपने पहनावे के अनुसार गोल्डन या सिल्वर कलर का सेलेक्ट कर सकती हैं। आइलाइनर

ब्लैक या ब्राउन कलर का लगा सकती हैं और पलकों को घनी व खूबसूरत बनाने के लिए आइलैश को आइलैश कलर से कर्ल करके लांग-लैश मसकारा लगाएं।

सौभाग्य को बढ़ाने वाले इस त्योहार में ब्लैक या डार्क ब्लू कलर की कोई भी पोशाक न चुनें। इसके अलावा, मेकअप में भी स्मोकी शैडो व ब्लैक बिंदी को इग्नोर ही करें तो बेहतर होगा।

दीपावली पूजन के प्रतीक जानिए

दीपावली के शुभ दिन महालक्ष्मी की पूजा का विधान है। इस पूजा के साथ ही घर और पूजा घर को सजाने के लिए मंगल वस्तुओं का उपयोग किया जाता है आओ जानते हैं कि गृह सुंदरता, समृद्धि और दीपावली पूजन के कौन-से प्रतीक है।

दीपक

दीपावली के पूजन में दीपक की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सिर्फ मिट्टी के दीपक का ही महत्व है। इसमें पांच तत्व हैं मिट्टी, आकाश, जल, अग्नि और वायु। अतः प्रत्येक हिंदू अनुष्ठान में पंचतत्वों की उपस्थिति अनिवार्य होती है। कुछ लोग पारंपरिक दीपक की रोशनी को छोड़कर लाइट के दीपक या मोमबत्ती लगाते हैं जो कि उचित नहीं है।

तांबे का सिक्का

तांबे में सात्विक लहरे उत्पन्न करने की क्षमता अन्य धातुओं की अपेक्षा अधिक होती है। कलश में उठती हुई लहरे वातावरण में प्रवेश कर जाती हैं। यदि कलश में तांबे के पैसे डालते हैं, तो इससे घर में शांति और समृद्धि के द्वार खुलेंगे। देखने में ये उपाय छोटे से जरूर लगते हैं लेकिन इनका असर जबरदस्त होता है।

मंगल कलश

भूमि पर कुंकू से अष्टदल कमल की आकृति बनाकर उस पर कलश रखा जाता है। एक कांस्य, ताम्र, रजत या स्वर्ण कलश में जल भरकर उसमें कुछ आम के पत्ते डालकर उसके मुख पर नारियल रखा होता है। कलश पर कुंकूम, स्वस्तिक का चिह्न बनाकर, उसके गले पर मौली (नाड़ा) बांधी जाती है।

श्रीयंत्र

धन और वैभव का प्रतीक लक्ष्मीजी का श्रीयंत्र। यह सर्वाधिक लोकप्रिय प्राचीन यंत्र है। श्रीयंत्र धनागम के लिए जरूरी है। श्रीयंत्र यश और धन की देवी लक्ष्मी को आकर्षित करने वाला शक्तिशाली यंत्र है। दीपावली के दिन इसकी पूजा होना चाहिए।

नैवेद्य और मीठे पकवान

लक्ष्मीजी को नैवेद्य में फल, मिठाई, मेवा और पेटे के अलावा धानी, पताशे, चिरोँजी, शकरपारे, गुड़िया आदि का भोग लगाया जाता है। नैवेद्य और मीठे पकवान हमारे जीवन में मिठास या मधुरता घोलते हैं।

रंगोली

उत्सव-पर्व तथा अनेकानेक मांगलिक अवसरों पर रंगोली या मांडने से घर-आंगन को खूबसूरती के साथ सजाया जाता है। यह सजावट ही समृद्धि के द्वार खोलती है। घर को साफ सुथरा करके आंगन व घर के बीच में और द्वार के सामने और रंगोली बनाई जाती है।

कमल और गेंदे के फूल

कमल और गेंदे के पुष्प को शांति, समृद्धि और मुक्ति का प्रतीक माना गया है। सभी देवी-देवताओं की पूजा के अलावा घर की सजावट के लिए भी गेंदे के फूल की आवश्यकता लगती है। घर की सुंदरता, शांति और समृद्धि के लिए यह बेहद जरूरी है।

कौड़ी

पीली कौड़ी को देवी लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है। दीपावली के दिन चांदी और तांबे के सिक्के के साथ ही कौड़ी का पूजन भी महत्वपूर्ण माना गया है। पूजन के बाद एक-एक पीली कौड़ी को अलग-अलग लाल कपड़े में बांधकर घर में स्थित तिजोरी और जेब में रखने से धन समृद्धि बढ़ती है।

Dr. Mohana's Women's Clinic

MBBS, MS (OBG & GYNAE)
Infertility Specialist-Fellowship in infertility (FOGSI, Bombay)
Laparoscopic & Hysteroscopic Surgeon

हमारी विशेषताएँ :- ❖ जटिल गर्भावस्था ❖ स्त्रियों की सम्पूर्ण समस्याओं का निवारण
❖ बच्चेदानी का ऑपरेशन (बिना टॉकेवाला) ❖ कृत्रिम गर्भदान (IUI, IVF) टेस्ट ट्यूब बेबी ICSI
❖ Normal Delivery व Caesarean Section की सुविधा ❖ परिवार नियोजन परामर्श व उपकरण

महालक्ष्मी नगर, बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने, रेक्स इयक्वीनर्स के पास, नरीमन पॉइन्ट रोड, इन्दौर
Time : 11am-1pm & 5pm - 8pm Sunday : 11am - 1pm (on appointment only)
Website : www.drmojanas.com E-mail : drachanamohana.82gmail.com

डॉ. अर्चना मोहना
प्रसूति, स्त्री रोग व मि: संतानता विशेषज्ञ
(दूरबीन पद्धति व शल्यक्रिया विशेषज्ञ)

Mob. 8962128315



India's leading multinational chain of diagnostic centres, now within your reach.

- Over 33 Years of Experience
- Fully automated testing
- Over 4500 tests (Including HIV, ONCOLOGY, NEUROLOGY, GENETICS etc.) and 100 different Technologies.
- 15 million tests conducted annually.
- Accredited by ISO, NABL & CAP (gold standard for quality)
- More than 500 clinical trials across 2000+ investigator sites
- Over 105 labs and 700 collection centres
- Present across 125 cities and 7 countries
- Home Health Services

Lab @ Home
0731-4004368

Internationally present in: Sri Lanka, Dubai, South Africa & Kenya.

METROPOLIS
The Pathology Specialist

“Integrity is in our veins
Empathy is in our blood
Accuracy is in our DNA
We are Metropolis
The Pathology Specialist”

मेट्रोपोलिस हैल्थकेयर लि.

21/3, ग्राउंड फ्लोर मित्तल हाउस, ओल्ड पलासिया, आई.के. कॉलेज के सामने, इंदौर
इन्दौर - 452001 फोन : 0731-400 4368 / 5992 / 424 5174.
सोमवार से शनिवार समय : सुबह 08.00 बजे से रात 08.00 बजे तक ।
रविवार समय : सुबह 08.00 बजे से रात 03.00 बजे तक ।

ईमेल : / वेबसाइट : indore@metropolisindia.com / Website: www.metropolisindia.com

Central Laboratory:

4th Floor, Commercial Building-1A, Kohinoor Mall,
Vidyavihar West, Mumbai - 400 070.

Customer Care No. 022-3399 3939 / 6650 5555.

शरीफा सिर्फ एक फल नहीं है इसमें मौजूद गुण आपको गंभीर बीमारियों से भी बचाते हैं। शरीफा का प्रयोग स्मूदीज, डेजर्ट और आइस क्रिम में भी किया जाता है। इस स्वादिष्ट फल का हर रोज सेवन आपको फिट बना सकता है। जानिए इसके सेवन से आप किन बीमारियों पर काबू पा सकते हैं।

शरीफा में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। इसके अलावा यह बालों के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

वजन बढ़ाने में

शरीफा उन लोगों के लिए फायदेमंद हो जो वजन बढ़ाने के इच्छुक हैं। नियमित रूप से शरीफ में शहद मिलाकर इसका सेवन करने से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

गर्भावस्था के दौरान

अगर गर्भावस्था के दौरान शरीफा का सेवन किया जाए तो भ्रूण के दीमाग, नर्वस सिस्टम और इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसके अलावा इसके सेवन से मिसकैरिज होने की संभावना भी कम रहती है। यह गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं से भी निजात दिलाता है।

अस्थमा से बचाए

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रॉकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

शरीफा: जो दे भरपूर सेहत



अस्थमा से बचाए

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रॉकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाए

शरीफा में कॉपर और फाइबर होता है जो पाचन शक्ति बढ़ाने के साथ ही कब्ज से निजात दिलाता है। धूप में सुखाए हुए शरीफा को पीसकर इसका पाउडर बना कर पानी के साथ लेने डायरिया में आराम मिलता है।

मधुमेह में फायदेमंद

इसमें मौजूद फाइबर शुगर के अवशोषण को धीमा करता है जिससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। अगर आप डायबिटीज को कंट्रोल करना चाहते हैं तो शरीफा का सेवन करना अच्छा है।

रक्तचाप कम करें

शरीफा पोटेशियम और मैग्निशियम का एक अच्छा स्रोत है जो रक्तचाप को कम करता 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, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696
Drvandnabansal2002@yahoo.co.in

सही पॉश्चर से रखें खुद को फिट



आप कितना भी व्यायाम करें, डाइटिंग करें या कोई गतिविधि करें, अगर आपकी दिनचर्या में आपकी शारीरिक मुद्रा (यानी पॉश्चर) सही नहीं है, तो सारी मेहनत बेकार है। आप घंटों कंप्यूटर पर काम करते हैं तो किस तरह बैठते हैं, पढ़ते वक्त सही मुद्रा क्या है, चलने का सही तरीका क्या है, क्या कभी आपने इस पर गौर किया है? अगर नहीं किया तो अब करें। बैक, स्पाइनल कॉर्ड या कंधों की परेशानियों से जूझने वालों के लिए तो फिटनेस का मूलमंत्र ही सही पॉश्चर है।

बैठने का सही तरीका

- ज्यादा देर तक अगर आप लगातार बैठते हैं तो सोफा या बिना सपोर्ट वाली जगह जैसे दीवान वगैरह से बचें। ऑफिस चेयर पर ही बैठना बेहतर है।
- अपनी कमर को कुर्सी का सहारा देते हुए सीधा बैठें न कि आगे की ओर झुककर बैठें। लंबे समय तक कुर्सी पर बैठते हैं तो कंधों को हमेशा सीधा रखें। अपनी बाजुओं और कोहनी से 75 से 90 डिग्री का एंगल बनाकर रहें। जरूरत के

हिसाब से कुर्सी एडजस्ट करें।

- ध्यान रखें कि आपका गला, कंधा और एड़ी एक लाइन में हो, कुर्सी पर बैठते वक्त दोनों पंजे जमीन पर रखें।

खड़े रहने का सही तरीका

- खड़े होते समय शरीर का भार एड़ी के बजाय पंजों पर रखें।
- आपके दोनों पंजे कंधों के ठीक समानांतर होने चाहिए। साथ ही दोनों पैरों के बीच थोड़ी दूरी रखें।
- ज्यादा देर खड़े हैं, तो ध्यान रहे कि कंधे सीधे हों।
- दीवार का टेक लेकर खड़े हैं तो कंधों और बैक को ही दीवार का सहारा दें।

चलने का सही तरीका

- चलते वक्त ध्यान रखें कि सिर सीधा रहे और नजर सामने हो।
- कंधे सीधा रखकर ही चलें।

ड्राइविंग की सही मुद्रा

- ड्राइविंग के दौरान जब सीट पर बैठें तो बैक को पूरी तरह सीट का सपोर्ट लें। स्टेयरिंग व्हील व पेडल पर झुकने के बजाय थोड़ी दूरी बनाकर ड्राइव करें।

सोने का सही तरीका

- सोने के लिए थोड़ा सख्त बिस्तर आपके पॉश्चर को ठीक रखता है।
- कोशिश करें कि कमर के बल ही सोएं। इससे कंधों को मजबूती मिलती है और शरीर को अधिक आराम मिलता है।
- तकिये का इस्तेमाल करें पर तकिया बहुत सख्त या ऊंचा न हो।
- गर्दन के नीचे या घुटनों के नीचे तौलिया रोल करके भी लगा सकते हैं।
- करवट लेकर सोने की आदत है तो दोनों पैरों के बीच में भी तौलिया रोल करके लगा सकते हैं।

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

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

GENESIS

विशेषज्ञताएं

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

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

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

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

आयुर्वेद में यह कहा जाता है कि अगर आप फुर्तीले बने रहना चाहते हैं तो चने का सेवन नियमित रूप से करना शुरू कर दीजिये। बस एक मुट्ठी चना से आप स्वस्थ और ताकतवर बने रह सकते हैं।

चने में छिपा है सेहत और सुंदरता का राज

चना बहुत पौष्टिक होता है। चना चाहे भूना हुआ हो या अंकुरित किया हुआ, इसे खाना शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। चना आपको सुंदर और तेज दिमाग वाला बनाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन और विटामिन्स पाए जाते हैं। खून की कमी, कब्ज, डायबिटीज और पीलिया जैसे रोगों में चने का प्रयोग लाभकारी होता है। बालों और त्वचा की सौंदर्य वृद्धि के लिए चने के आटे का प्रयोग हितकारी होता है।

चने में 27 और 28 फीसदी फॉस्फोरस और आयरन होता है। यह न केवल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं बल्कि हीमोग्लोबिन बढ़ा कर किडनियों को भी नमक की अधिकता से साफ करते हैं। एक कटोरा चना खाने से 28 ग्राम रेशा आपके शरीर में जाता है, जिससे पेट संबंधी सारी शिकायतें दूर रहती हैं साथ ही कब्ज हो या फिर पेट का कैंसर, दोनों ही नहीं होते।

चने में अंकुरण के 7 दिन बाद तक मिनरल्स और विटामिन्स भर पूरा मात्रा में रहते हैं। इन्हें 7 दिनों के अन्दर ही खा लेना अच्छा है। अंकुरित दाने सलाद के रूप में कच्चे या उबाले हुये दोनों तरीके से खाये जा सकते हैं, या आप इनसे अपनी मन पसन्द कोई डिश भी बनाकर खा सकते हैं। सलाद के रूप में कच्चे या उबाले हुये दोनों तरीके से खाये जा सकते हैं।

चने को गरीबों का बादाम कहा जाता है क्योंकि ये सस्ता होता है लेकिन इसी सस्ती चीज में बड़ी से बड़ी बीमारियों की लड़ने की क्षमता है। चने से बालों का गिरना भी रूकता है क्योंकि इसमें मौजूद



प्रोटीन बालों को मजबूती प्रदान करते हैं। उबले चने वजन भी कम हो सकता है। वैसे भी कहा गया है कि 'जो खाये चना वो रहे बना'।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

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

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



डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी

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

CHILD HEART CLINIC

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

समय : फेब्रुअरी 2 से सत्र 6 बजे तक (टैक्सिड 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

स्वस्थ दांत ही चहरे की सुंदरता का भाग है और स्वस्थ चमकदार दांत ही स्वस्थ शरीर की पहचान है क्योंकि जब हम सही प्रकार से भोजन खा सकेंगे, तब ही शरीर सही प्रकार से काम कर सकेगा।

दांतों का हमारे पूरे शरीर से गहरा संबंध है दांतों के प्रति लापरवाही पाचन तंत्र, फेफड़े दिल और शरीर के विभिन्न भागों पर असर पहुंचाती हैं जैसे:- हमारे दांत कमजोर हैं हिलते हुए हैं या दांत नहीं हैं तो हम भोजन को अच्छे से चबा के नहीं खा पाएंगे, जिससे पाचन क्रिया सही नहीं हो पाएगी इससे पाचन तंत्र के विभिन्न रोग (अपचन, मुंह में छाले, आंत में सुजन, गैस, भोजन में स्वाद ना आने) हो जाते हैं। दांत की बीमारी का सीधा असर रहन-सहन, खान-पान पर भी पड़ता है। जैसे फलों को दांतों के माध्यम से खाते थे फिर ज्यूस बना कर लेना पड़ता है।

दांतों की बीमारियां

आम तौर पर इन्हें दांतों में कीड़ा लगना (दांत क्षय) और पायरिया के नाम से जाना जाता है। दांतों में कीड़े लगने जैसे कोई चीज नहीं होते हैं। दरअसल, खाने के बाद दांतों को सही से साफ न करने से एसिड स्ट्राव होता है। यह दांत की इनेमल को गलाकर काला धब्बा छोड़ देता है। इसे ही आम तौर पर कीड़े लगना बोला जाता है। इन काले धब्बों की सफाई कर फिलिंग कर दांतों को बचाया जा सकता है। अक्सर लोग छोटी-छोटी बातों पे ध्यान नहीं देते जैसे मुंह से बदबू आना, मसूड़ों से खून व मवाद आना, दांतों का हिलना व दांतों में गंदगी का जमाव होना। इसके प्रति अक्सर लोग लापरवाही बरतते हैं और जल्द

दांतों की बीमारी घातक है पूरे शरीर के लिए

ही यह भयानक रूप ले लेती है यह सब पायरिया के लक्षण है।

मसूड़ों की कमजोरी के कारण

1. न्यूट्रिशन का अभाव ।
2. मुंह में किसी भी प्रकार का संक्रमण ।
3. विटामिन 'के', की कमी ।
4. कई प्रकार की दवाइयों का सेवन जैसे पेन किलर्स, एस्पिरिन, कैंसर की दवाएं, कीमों थैरपी, रेडिएशन आदि ।
5. डायबिटीज, किडनी तथा लीवर से संबंधित रोग।
6. गर्भावस्था व हार्मोनल बदलाव ।
7. अत्याधिक धूपपान से ।

प्रेनेंसी में ओरल केयर

गर्भवती महिलाओं की दांतों की साफ-सफाई का

पूरा ध्यान रखना चाहिए। गर्भावस्था में मसूड़े कमजोर होकर खून आने व बदबू की शिकायत होती है, जिसे सफाई करवा कर दूर किया जा सकता है।

हावर्ड स्कूल ऑफ डेंटल मेडिसिन के शोधकर्ताओं के अनुसार प्री मेच्योर डिलेवरी का रिस्क 34 प्रतिशत बढ़ जाता है क्योंकि गम डिजिस होने से प्रोस्टरलेंडिन बैक्टीरिया की संख्या बढ़ जाती है। जिन गर्भवती महिलाओं की डिलीवरी 37 हफ्ते पहले हो जाती है उनकी ओरल हेल्थ का अवलोकन करने पर यह पुष्टि हुई है। हालांकि इसके लिए जिम्मेदार असल कारणों का पता नहीं चला है।

डॉ. रश्मि बंसल अग्रवाल

बीएससी, बीडीएस (डेंटल सर्जन)

मोबा 9754007077

Dr. Rashmi Bansal Agrawal

B.Sc., B.D.S. (Dental Surgeon)



हमारी विशेषताएं :

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

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

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

E-mail : rashmi.bansal2211@gmail.com

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

हमेशा याद रहता है पहला सेक्स



जानिए, दिन में कितनी बार सेक्स के बारे में सोचते हैं पुरुष

हाल में हुए शोध में पुरुषों की सोच से जुड़ा चौंकाने वाला तथ्य सामने आया है। ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं की मानें तो सामान्यतः पुरुष दिन में 19 बार सेक्स के बारे में सोचते हैं।

तीन विकल्पों में सबसे प्रिय है सेक्स

शोधकर्ताओं ने अपने शोध के दौरान प्रतिभागी पुरुषों के आगे तीन विकल्प रखे- उनका प्रिय भोजन, नींद और सेक्स। प्रतिभागियों से कहा गया कि इन तीन विकल्पों में से जिसका विचार आए, उसके नाम के बटन पर वे क्लिक करें। उन्होंने पाया कि पुरुष भोजन और नींद की अपेक्षा सेक्स के बारे में सबसे अधिक सोचते हैं।

सोच से जुड़ी गुथी अभी खुली नहीं

हालांकि शोधकर्ता अभी तक इस सोच के पीछे क्या वजह है, यह गुथी पूरी तरह सुलझा नहीं पाए हैं। शोधकर्ता के अनुसार, 'हम अभी भी सोच की प्रकृति के ऊपर अध्ययन कर ही रहे हैं लेकिन किसी व्यक्ति की सोच को पूरी तरह जांच पाने की तकनीकी पर पूरी तरह भरोसा नहीं किया जा सकता है।'



स्त्री पुरुष को जीवन में कुछ याद रहे ना रहे लेकिन पहला सेक्स हमेशा याद रहता है। एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि लोगों को पहली बार किया गया सेक्स इसलिए याद रहता है क्योंकि यह जीवन का पहला अनुभव होता है।

शोध में यह भी कहा गया है कि जीवन में पहली बार सेक्स करने में पुरुष ज्यादा उत्तेजित व जल्दबाजी में होते हैं। जबकि महिलाएं पहली बार करने में काफी संकोची और डरा हुआ महसूस करती हैं।

महिलाएं जिस पुरुष के साथ संबंध स्थापित करती हैं वे उसके साथ जीवन भर वफादार रहती हैं। महिलाएं हमेशा ही उस पुरुष के साथ ही ताउम्र सेक्स करना चाहती हैं जिसके साथ उन्होंने पहली बार किया हो।

इतना ही नहीं अगर पहली बार सेक्स करने वाले महिला व पुरुष ताउम्र साथ रहते हैं तो वे अपने उन अनुभवों को एक-दूसरे के साथ बांटते भी हैं। तथा जब भी वे संबंध स्थापित करते हैं तो पहले अनुभव की चर्चा करते हैं।

Dr. Isha Singh

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

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



!!Smile Starts At Our Doorstep!!

Our Facilities :

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

Ph : 0731-2559044 Mob. 9993979053

टीनएजर के लिए मां और दोस्त का बैलेंस



बच्चे की परवरिश में मां का सबसे बड़ा हाथ होता है। कहा जाता है कि बच्चा पिता के बजाय अपनी मां के ज्यादा निकट होता है। और यह सही भी है। मां प्यार से लबरेज होती है जो आपकी हर बात सुनती है और आपको सही गलत का फर्क बताती है।

लेकिन जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है, बच्चे और मां के रिश्ते में एक संतुलन लाने की ज़रूरत होती है। टीन एज यानी किशोरावस्था में जब बच्चा कदम रखता है तब एक मां की जिम्मेदारी पहले से अधिक हो जाती है। इस समय आपको दो किरदार निभाने होते हैं, मां का और दोस्त का।

अपने बच्चे के साथ दोस्ताना रिश्ता बनाना

सरल नहीं है। बच्चे जब जवान हो जाते हैं तो वे आजादी चाहते हैं। वे ऐसी अवस्था में होते हैं जहां ना तो वे बड़े होते हैं ना ही छोटे। ऐसे में एक मां को ही उन्हें सम्भालना होता है और समझाना होता है।

बच्चे बचपन से मां संरक्षण में रहते हैं लेकिन टीन एज उन्हें उस कवच को तोड़ने को कहती है। ऐसे में मां को एक साथी की तरह उनकी मनोदशा को समझते हुए उनसे बरताव करना चाहिए। टीन एज की दहलीज़ पर आकर बच्चे अक्सर अपने माता पिता को दुश्मन समझने लगते हैं क्योंकि माता-पिता उन पर अनुशासन और प्रतिबंधों की जंजीरों से बांध देते हैं। उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए बल्कि उन्हें अपने बच्चों पर विश्वास करना चाहिए।

अपनी टीन एज ज़रा याद करें कि क्या आप अपने समय में विद्रोही नहीं थे?

अपने बच्चे के डिसिजन का सम्मान करें और उनके नज़रिये से भी चीज़ों को देखने की कोशिश करें। वे हमेशा ही गलत हों ये ज़रूरी नहीं। आप उनके लिए एक रोल मॉडल बनें। उनके दोस्त ज़रूर बनें लेकिन अपने मां होने की गरिमा को बरकरार रखते हुए।

बच्चों में अनुशासन के बीज बचपन से रोपें। उन्हें अपनी सीमाओं से अवगत कराएं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप उन पर और वे आप पर विश्वास करें। मां और बच्चे का रिश्ता बहुत प्यारा होता है इसे जटिल न बनाते हुए आपसी सामंजस्य से आकार देते जाएं।



अपूर्ण
INVESTIGATION FOR EXCELLENCE

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

4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

Name : Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. : 18507
 By : 58 Yr 0 Month 0 Day / F Dept Ref No : 10025131
 By : Dr. DWIVEDI A K Bill Date : 18/06/2013
 No : 14566 Result Date : 19/06/2013

BOTH HAND AP

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Generalised osteoporosis is seen.
- Soft tissue swelling in P.I.P. joints of middle & ring fingers.

हमारे
सेंटर पर प्रथम
बार आने के
समय की
एक्स-रे रिपोर्ट

Name : Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. : 18507
 By : 58 Yr 0 Month 0 Day / F Dept Ref No : 10051876
 By : Dr. DWIVEDI A K Bill Date : 15/10/2013
 No : 36436 Result Date : 15/10/2013

BOTH HANDS AP VIEW

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Density of small bones of hand is within normal.

4
माह की
होम्योपैथिक दवा के
सेवन के बाद
एक्स-रे रिपोर्ट



मैं, शैला रघुवंशी (58 वर्ष) निवासी पहाड़शिंहपुरा, खरगोन जोड़ों के दर्द से काफी परेशान थी, डॉक्टरों ने मुझे ऑस्टियोपोरोसिस एवं ऑस्टियो आर्थराइटिस बीमारी बताया था, मैं काफी निराश हो गई थी, मैंने दिनांक 18 जून 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया, उनकी मात्र 4 माह की होम्योपैथिक दवा से मेरी ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी बिलकुल ठीक हो गई। मेरी एक्स-रे रिपोर्ट भी नार्मल आ गई। मुझे अब चलने में जरा भी परेशानी नहीं होती है।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, धन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी
शैला रघुवंशी

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
 फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com
 Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

समय : सोमवार से शनिवार शाम 5.00 से 9.00 रविवार 11.00 से 2.00

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

3 माह की होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन के बाद सोरियासिस में आशानुरूप परिणाम

सोरियासिस त्वचा की ऐसी बीमारी है जो सभी चिकित्सा पद्धतियों पर भारी है अर्थात जिसे यह बीमारी हो जाती है उसका कष्ट वही समझ सकता है। सामान्यतः इस बीमारी में त्वचा के ऊपर लाल रंग की सतह गोलाकार की आकार में ऊभर कर आ जाते हैं जो कि सिर के बालों के नीचे, पीठ, कमर, छाती, कोहनी, घूटनों, पांव के तलवों तथा हथेली पर व दोनों जांघों के बीच इत्यादि जगहों पर हो सकते हैं।



हमारे सेंटर पर प्रथम बार आने के समय की फोटो

20 मार्च 2014



3 माह की होम्योपैथिक दवा के सेवन के बाद

18 जून 2014



मैं सोरिस चौधरी, पिता बाबूलकुमार चौधरी पता : 103, गोयल नगर, इन्दौर में रहता हूँ। मुझे सोरियासिस की बीमारी गत 7-8 वर्षों से थी। इसके लिए मैंने एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, की दवाइयों से इलाज करवाया। कई वर्षों से परेशानी थी, इससे मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहती थी। मैंने जबलपुर, गौरखपुर (उत्तरप्रदेश) एवं बहुत से डॉक्टरों को दिखाया एवं कितने ही डॉक्टरों से इलाज कराया, लेकिन 7-8 वर्षों में भी कोई फायदा नहीं हुआ। फिर मुझे समाचार पत्र के माध्यम से पता चला एवं डॉक्टर ए.के. द्विवेदी का पता एक पत्र द्वारा मिला उसके बाद मैंने 20/03/2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और आज मात्र 3 माह के होम्योपैथिक दवाइयों के इलाज से शरीर के दागों और खुजली से पूर्णतः राहत महसूस कर रहा हूँ। किसी तरह की शरीर पर लगाने की दवाइयें इस्तेमाल नहीं की गई हैं। मुझे अब पहले से अच्छा महसूस हो रहा है। वर्तमान में अभी इलाज चल रहा है। मुझे होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह मात्र 3 महीनों के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। मैं दूसरे लोगों को इस बीमारी के इलाज के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में बता रहा हूँ। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सके इसलिए लिख रहा हूँ।
धन्यवाद डॉ. द्विवेदी साहब, धन्यवाद होम्योपैथी

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

समय : सोमवार से शनिवार शाम 5.00 से 9.00 रविवार 11.00 से 2.00