

■ जल जाने पर ...

■ रूखी त्वचा...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

नवंबर 2015 | वर्ष-4 | अंक-12

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

मूल्य
₹ 20

दीपावली
और स्वास्थ्य
विशेषांक

दीपावली मनाएं
संघत के साथ

Skin & Hair

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



Healthy Skin Day, Every Day

चिकित्सकीय सेवाएं

- कील-मुहांसे (Pimples), काली झांझियां (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), मुंह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग
- कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएं

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

See The Difference



Time: 4.30 pm to 8.30 pm

105, सिल्वर आर्क कॉम्प्लेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल क पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया,
इन्दौर मोबाईल : 998 10-63330 Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com

Vist us : www.skinandhairsolution.com

संघत एवं सूरत

नवंबर 2015 | वर्ष-4 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेलावत (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 जादवेन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

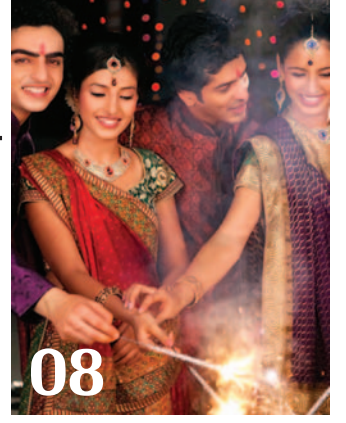
लेआउट डिजाइनर

राज कुमार



अंदर के पन्नों में...

11. ड्राईफ्रूट्स के क्या हैं फायदे
20. ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारी
22. रक्तचाप को कैसे कम करें
25. बिस्तर पर जाने से पहले ...
30. तो कोमल और खूबसूरत...
33. गंजापन के कारण एवं उपाय



08



13



15



17



27



34

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

प्रोस्टेटकैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर



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

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

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार



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

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



आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर 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.homeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

संपादकीय

सभ्यता का क्रम है उत्सव

मनुष्य द्वारा ऋतु को बदलते देखना, उसकी रंगत पहचानना, उस रंगत का असर अपने भीतर अनुभव करना उत्सव का लक्ष्य है।

हमारे पर्व-त्यौहार हमारी संवेदनाओं और परंपराओं का जीवंत रूप है, जिन्हें मनाना हम भारतीयों को अच्छा लगता है।

पूरी दुनिया में भारत ही एक ऐसा देश है, जहां मौसम के बदलाव की सूचना भी त्यौहारों से मिलती है। जीवन के अनोखे रंग समेटे हुए हमारी उत्सवधर्मिता की सोच मन में उमंग और उत्साह के नए प्रवाह को जन्म देती है।

उत्सव शब्द का जन्म सवन शब्द से हुआ है, जिसका आशय होता है सोम या रस निकालना। वह रस जब ऊपर छलक आए तो उत्सवन या उत्सव है। हमारी संस्कृति की यही विशेषता है कि हमारे द्वारा मनाए गए सभी त्यौहार समाज में मानवीय गुणों को स्थापित करके लोगों में प्रेम और एकता को बढ़ाते हैं। उत्सव का संबंध किसी जाति, धर्म, भाषा या क्षेत्र से न होकर समभाव से है।

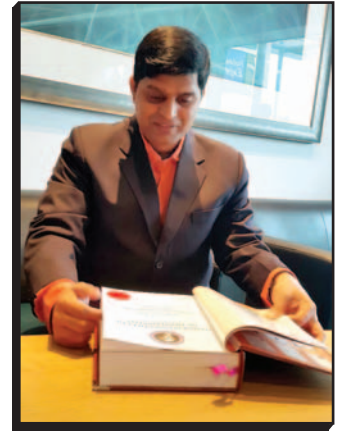
दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत



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।

दीपावली मनाएं सेहत के साथ

दीपों का त्योहार दीपावली... यानि भरपूर मस्ती और तरह-तरह के लजीज भोजन-मिठाइयां। लेकिन सेहत दुरुस्त न हो तो ये नुकसानदेह भी साबित होते हैं। इसी तरह हमें रोमांचित करने वाले पटाखे, धुएं और तेज आवाज के कारण नुकसान पहुंचाते हैं। त्यौहार का भरपूर आनन्द उठाने के लिए क्या-क्या सावधानियां बरतें, बता रहे हैं हम-



दि

वाली आने में गिनती के दिन बचे हैं। आप अपनी तैयारियों को अंतिम रूप देने में लगे होंगे। लेकिन स्वास्थ्य को लेकर सजगता भी जरूरी है। हमेशा की तरह यही सोच रहे हैं कि एक दिन कुछ ज्यादा खाना या मस्ती से क्या फर्क पड़ेगा? लेकिन छोटी सी लापरवाही भी घातक साबित हो सकती है। पटाखों के धुएं और असंतुलित खान-पान से किसी को भी समस्या हो सकती है। पटाखों की वजह से जलने के मामले के अलावा, अस्थमा, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और हार्ट मरीजों को भी काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। इसलिए बेहतर यही है कि आप इस दिवाली पर पहले से प्लानिंग कर लें, ताकि घर में किसी को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना न करना पड़े और आपकी दिवाली यादगार बन जाए।

न करें सेहत की अनदेखी

हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि दिवाली की मस्ती में सेहत के बारे में सोचे बगैर सब कुछ खाते चले जाते हैं। आप यह भी भूल जाते हैं कि हाई कैलोरी फूड या अधिक शुगर वाली मिठाइयां आपको कई तरह से नुकसान पहुंचा सकती हैं। इस तरह खाने से अक्सर आपकी पाचन क्रिया धीमी पड़ने लगती है, और आप अधिक थकान महसूस करते हैं। अधिक मिठाइयां और अधिक तला हुआ खाने से परहेज करें। पौष्टिक आहार, फल, दही, सलाद और अच्छी तरह से भुना हुआ खाना खा कर भी आप इस त्योहार का पूरा आनन्द उठा सकते हैं। और हां, भरपूर नींद लेना न भूलें, क्योंकि शरीर की ताजगी के लिए यह बहुत जरूरी है।



रहे बच्चे तक पहुंच सकती है। इससे बच्चे को सांस संबंधी समस्या का सामना करना पड़ सकता है। कई बार यह बच्चे में विकार भी पैदा कर सकती है। गाइनेकोलॉजिस्ट कहती हैं कि गर्भवती महिलाएं तेज आवाज के पटाखों से दूर रहें। तेज आवाज से उनके गर्भ में पल रहे शिशु को खतरा हो सकता है। पटाखों से होने वाली तेज आवाज कई बार गर्भ में पल रहे शिशु की सुनने की क्षमता को भी प्रभावित कर देता है। इसलिए बेहतर है कि आप थोड़ी कम मस्ती करें और सजगता के साथ दिवाली मनाएं।

तैयार रखें फर्स्ट एड किट

दिवाली पर कई बार दुर्घटनाएं हो ही जाती हैं। इस लिए फर्स्ट एड किट तैयार रखें।

मीठा कम, ड्राइफ्रूट्स पर दें जोर

डायटिशियन का कहना है कि दिवाली जैसे त्योहार पर लोग कंट्रोल नहीं कर पाते हैं और जमकर मिठाइयां खाते हैं। मीठा खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। इतना ही नहीं, हम अक्सर कई अलग-अलग तरह की मिठाइयों को एक साथ खा लेते हैं, जिससे पेट दर्द, डायरिया, लूज मोशन, जैसी कई तकलीफें शुरू होने की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए इस बार दिवाली पर आप मिठाइयां तो खाएं, लेकिन कम। मिठाइयों की जगह ज्यादा बेहतर रहेगा कि आप ड्राइफ्रूट्स खाएं। ड्राइफ्रूट्स से आपको मिठाइयों से अलग टेस्ट भी मिलेगा और यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद भी रहेगा। अगर मीठा और ड्राइफ्रूट्स से दिल भर जाए तो थोड़ा नमकीन तो ले ही सकते हैं।



डायबिटीज है तो न कहें- कुछ मीठा हो जाए

अक्सर दिवाली पर डायबिटीज से पीड़ित हमारे घर के बड़े-बुजुर्ग कुछ मीठा हो जाए के चक्कर में काफी मीठा खा लेते हैं और अपने शुगर लेवल को काफी बढ़ा लेते हैं। डॉक्टरों का कहना है कि शुगर लेवल बढ़ने पर आंख, किडनी और सारे अंगों पर प्रभाव पड़ता है। मरीज डायबिटिक कोमा में भी जा सकता है। इसलिए जरूरी है कि त्योहार के दौरान भी मीठे से परहेज करना चाहिए। आपकी जिम्मेदारी है कि आप अपने घर के डायबिटीज पीड़ित लोगों को शुगर फ्री मिठाई खिलाएं और दिवाली की मिठास को बरकरार रखें।

आंखों की न करें अनदेखी

दीपावली में पटाखों के धुएं से प्रदूषण बढ़ जाता है और इससे टॉक्सिन भी अत्यधिक बढ़ जाते हैं। इन टॉक्सिन्स की वजह से आंखों पर भी काफी बुरा प्रभाव पड़ता है। आंखों में जलन और उससे पानी आने की समस्याओं में भी बढ़ोतरी होती है। इसलिए आंखों का खास ध्यान रखें। बाहर से आने के बाद अपनी आंखों को साफ पानी से अच्छी तरह छींटे मारकर धो लें। अगर आंख में पटाखों से या किसी

अन्य तरह से जखम आ जाए तो खुद साफ या ठीक करने की बजाए तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करें। कान पर भी खास ध्यान दें। पटाखे की तेज आवाज से कान के पर्दे फट सकते हैं। कई बार हड्डियां भी प्रभावित हो जाती हैं। वहीं कई मामलों में कान की नसें फटने की शिकायत भी सामने आयी है, जिससे सुनने की क्षमता जा सकती है। इसलिए अगर पटाखे तेज आवाज वाले हैं तो कान बंद कर लेना चाहिए।

दिल का ख्याल रखें

ऐसा नहीं है कि दिवाली पर सिर्फ अस्थमा या डायबिटीज के मरीजों को ही एहतियात की जरूरत है। ब्लड प्रेशर, माइग्रेन और दिल के मरीजों को भी काफी ध्यान रखने की जरूरत है। पटाखों की तेज आवाज से कई बार मरीज को दिल का दौरा पड़ने और माइग्रेन शुरू होने की आशंका रहती है। ज्यादा तेल, वसा खाने और ज्यादा एक्टिविटी करने पर ब्लड प्रेशर काफी बढ़ सकता है। इसलिए दिवाली का आनन्द उठाएं, लेकिन एहतियात के साथ।

गर्भवती महिलाएं रहें सावधान

गायनेकोलॉजिस्ट का कहना है कि दिवाली के मौके पर पटाखों से निकलने वाली हानिकारक कार्बन मोनोऑक्साइड गैस सांस के माध्यम से गर्भ में पल

अस्थमा रोगी रहें सावधान

दिवाली अस्थमा और एलर्जी से पीड़ित लोगों के लिए यह दिन मुसीबत भरा साबित हो सकता है। घर की साफ-सफाई से निकलने वाली गंदगी और धूल, पटाखों और दीए का धुआं प्रदूषण को काफी बढ़ा देता है। इसके अलावा ठंड भी दस्तक दे चुकी है। अस्थमा पीड़ितों के लिए ये सभी खतरनाक हैं। इनकी वजह से अटैक की आशंका अधिक रहती है।

इन बातों का विशेष ध्यान रखें

- अस्थमा से पीड़ित लोग धुएं वाली जगहों पर जाने से बचें। दिवाली की रात खुली जगह में जाने के बजाए घर के अंदर कमरे में बैठना बेहतर होगा, क्योंकि दिवाली की रात हवा में काफी मात्र में धुआं और प्रदूषण बढ़ जाता है।
- अगर घर के अंदर भी पटाखों का धुआं आ रहा हो तो घर के दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें। संभव हो तो मुंह और नाक को कपड़े से ढक लें, ताकि धुआं सांस द्वारा अन्दर न जा सके।
- अगर अस्थमा का अटैक पड़ जाए तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं, लेकिन उससे पहले इन्हेलर का इस्तेमाल करें।



पटाखों से रहें सावधान

दिवाली खुशियों का त्यौहार है, यह रोशनी और हर्षोल्लास का त्यौहार है, लेकिन खुशी मनाने के चक्कर में हमारे पर्यावरण को बहुत नुकसान पहुंचा है। सजावट के सामान से लेकर, दिवाली में जलाए जाने वाले पटाखे भी कुदरत के लिए नुकसानदेह साबित होते हैं। पर्यावरण को सबसे अधिक नुकसान पटाखों के कारण ही होता है। इसके अलावा पटाखों के कारण चोट भी लग सकती है। इसलिए इस दिवाली पटाखों से दूर रहने की कोशिश करें। अगर पटाखे जला भी रहे हैं तो थोड़ी सावधानी बरतें।

सावधान रहिये

- पटाखे जलाते समय पैरों में चप्पल या जूते जरूर पहनें।
- पटाखे हमेशा खुले स्थान पर जलायें, कभी भी घर के अंदर या बंद स्थान पर पटाखे ना जलायें।
- पटाखे जलाते समय आसपास में पानी रखें और घर में जल जाने पर लगायी जाने वाली दवाएं भी रखें।



- अपने चेहरे को पटाखे जलाते समय दूर रखें।
- पटाखों को शीघ्रजलने वाले पदार्थों से दूर रखें।
- जल जाने पर पानी के छिटे मारें।

क्या ना करें

- पटाखे कभी भी हाथ में ना जलायें क्योंकि ऐसा करने से पटाखों के हाथ में फटने की अधिक संभावना रहती है।
- विस्फोटक कभी भी हाथों में ना रखें।
- पटाखों को दीये या मोमबत्ती के आसपास ना जलायें।
- जब आपके आसपास कोई पटाखे जला रहा हो, तो उस समय पटाखों का प्रयोग ना करें।
- बिजली के तारों के आसपास पटाखे ना जलायें।
- अगर किसी पटाखे को जलने में बहुत अधिक समय लग रहा है, तो उसे दोबारा ना जलायें, बल्कि किसी सुरक्षित स्थान पर फेंक दें।
- आधे जले हुए पटाखों को इधर-उधर ना फेंकें।
- पटाखे शरीर के साथ पर्यावरण को बहुत नुकसान पहुंचाते हैं, इसलिए कोशिश करें कि पटाखों के बिना इस त्यौहार को मनायें।





बर्न्स शुष्क गर्मी (जैसे के आग), गीली गर्मी (जैसे भाप या गर्म तरल पदार्थ), विकिरण, घर्षण, गर्म वस्तुएं, सूरज, बिजली, या रसायन कारण हो सकते हैं। बर्न्स पृष्ठीय (पहली या दूसरी डिग्री) या गहरे (तृतीय डिग्री) हो सकते हैं। इसके लक्षणों में त्वचा का लाल होना, सूजन, छाले और दर्द शामिल हैं। तीसरी डिग्री बर्न्स में, अंतर्निहित ऊतक जैसे मांसपेशी प्रावरणी और नसें भी क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यदि बर्न्स व्यापक हैं या तीसरी डिग्री के बर्न्स हैं तो तत्काल चिकित्सा देखभाल की जरूरत है। यदि बर्न् के क्षेत्रफल का व्यास 3 इंच से अधिक है या बर्न् चेहरे, हाथ, पैर या जननांगों पर है तो आप अपने बच्चे को तुरंत एक चिकित्सक के पास ले जाएं।



जल जाने पर प्राथमिक चिकित्सा

छोटे बर्न्स (पहली और दूसरी डिग्री के बर्न्स) जिनका क्षेत्रफल 3 इंच व्यास से कम का है उनका इलाज घर पर किया जा सकता है। मामूली बर्न्स के लिए प्राथमिक उपचार में ये शामिल हैं

बर्न् को ठंडा करें

बर्न् को 10-15 मिनट के लिए या दर्द कम होने तक नल के नीचे ठंडे पानी में भिगोएं। यदि नल के नीचे भिगोना संभव नहीं है तो बर्न् को ठंडे पानी में डुबो दें या इसे कोल्ड कम्प्रेस (ठंडी पट्टी) से ठंडा करें। जलने पर बर्फ न लगाएं।

पट्टी लगाएं

जीवाणुरहित पट्टी से जले क्षेत्र को सुरक्षित करें। ढकने के लिए रुई का इस्तेमाल न करें इससे जलन हो सकती है। पट्टी को हलके से लगाएं जिससे जली त्वचा पर अनुचित दबाव न पड़े। जले क्षेत्र पर पट्टी करने से दर्द को कम करने में मदद मिलती है और फफोले पड़ी त्वचा सुरक्षित रहती है।

पीड़ाहारी

अपने बच्चे को सरल दर्दनाशक दवाएं जैसे ऐसिटामिनोफेन, ब्रूफेन या मेफेनेमिक एसिड दें। बच्चों या किशोरों को एस्पिरिन नहीं दी जानी चाहिए। अधिकतर मामूली बर्न्स आगे बिना किसी इलाज के ठीक हो जाते हैं। हर रोज ड्रेसिंग बदलें और संक्रमण के लक्षणों जैसे दर्द में वृद्धि, लालिमा, बुखार सूजन या स्यन्दन (ऊर्जिंग) के प्रति सतर्क रहें।

आपको क्या नहीं करना चाहिए?

- जले क्षेत्र पर बर्फ न लगाएं।
- जले पर मक्खन या मलहम न लगाएं।
- फफोले न फोड़ें क्योंकि इससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।
- व्यापक या तीसरे डिग्री बर्न् का घर पर इलाज न करें।
- किसी भी प्रकार से प्रमुख रूप से जलने पर अपने बच्चे को तुरंत अस्पताल ले जाएं। अस्पताल पहुंचने तक इन चरणों का पालन करें
- जली हुई जगह से चिपके किसी भी कपड़े को न उतारें।
- गंभीर रूप से जले क्षेत्रों को पानी में न भिगोएं या कोई मरहम न लगाएं। जीवाणुरहित पट्टी या साफ कपड़े से जली सतह को ठकें।
- सांस लेने, खांसने या गतिविधि की जांच करें। यदि बच्चा सांस नहीं ले रहा है या परिसंचन के अन्य लक्षण अनुपस्थित हैं तो कार्डियोपल्मोनरी रेसुसिटेशन (सीपीआर) शुरू करें।





सेहत के लिए भी शुभ दिवाली

त्यौहारों के मौसम में सेहत पर असर पड़ना स्वाभाविक है। ऐसे में आपको अपनी सेहत का खास ख्याल रखने की जरूरत है खासतौर पर दीवाली के मौके पर। दिवाली की मिठाईयां सेहत की दुश्मन हो सकती है। रोशनी के पर्व में हर व्यक्ति अपनी और अपने परिवार की सेहत की कामना करता है। ऐसे में आपको थोड़ी सी सावधानी रखने की भी जरूरत है। आजकल मुनाफाखोर लोग स्वार्थवश अधिक से अधिक मुनाफा कमाने के कारण दिवाली की मिठाईयों में मिलावट करने लगे हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए न सिर्फ हानिकारक है बल्कि आपको कई बीमारियों का शिकार भी बना सकती है। आइए जानें कैसे शुभ है सेहत के लिए दिवाली।



दिवाली के अवसर पर न सिर्फ दीवाली की मिठाईयों में बल्कि खाने-पीने की चीजें जैसे पनीर, दूध, खोया इत्यादि में भी मिलावट हो सकती है। इसीलिए आप इनको खरीदते समय खास सावधानी बरतें और ऐसे खाद्य पदार्थ पैकिंग वाले ही लें और इनकी एक्सपायरी जरूर चेक करें। इससे आप मिलावटी सामान लेने से बच जाएंगे।

दिवाली के मौके पर खूब मिठाई, चॉकलेट और पकवान इत्यादि खाने से शरीर का वजन बेवजह बढ़ जाता है। जो कि आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। ऐसे में आपको त्योहार के समय में भी अपने खान-पान पर नियंत्रण रखने की जरूरत है।

दिवाली पर फिट रहने के लिए और त्योहार पर एन्जॉय करने के लिए आपको संतुलित आहार लेना चाहिए। इसके तहत आप बीच-बीच में हार्ड ड्रिंक, कोक इत्यादि न लेकर जूस ले सकते हैं। चाहे तो आप सब्जियों का जूस भी ले सकते हैं,

ये हेल्दी और स्वादिष्ट होता है।

दिवाली के दिनों में फिट रहने के लिए आप एकसाथ भरपेट न खाएं बल्कि थोड़ी-थोड़ी देर के अंतराल में खाते रहें।

त्योहार के समय में साधारण खाने के बजाय आप पकवान अधिक बनाते हैं। ऐसे में आप आटे में जौ, बाजरे के आटे को गेहूँ के आटे के साथ मिक्स कर लें, ये हेल्दी भी होगा और आपको फिट भी रखेगा।

आप दिवाली के त्योहार पर तरोताजा रहने के लिए सुबह खाली पेट नौबू पानी लें, इससे आपके शरीर में विषैले तत्व भी आसानी से निकल जाएंगे।

दिवाली जैसे त्योहारों के समय में आप कई बीमारियों जैसे लिवर प्रॉब्लम, किडनी प्रॉब्लम, सांस लेने में तकलीफ, बिज ईटिंग यानी लगातार खाने-पीने की वजह से शरीर के अंगों पर पड़ने वाले दवाब इत्यादि की समस्याओं से घिर जाते हैं। इसके अलावा आपको गैस्ट्रिक प्रॉब्लम, शुगर

और कॉलेस्ट्रॉल बढ़ने की समस्या, खाना पचाने में मुश्किल, वजन बढ़ने की समस्याएं इत्यादि हो जाती हैं। इन सबसे बचने के लिए आपको अपनी भूख और हेल्थ के हिसाब से ही खाना चाहिए।

यदि आप त्योहारों के मौके पर अधिक ड्रायफ्रूट्स लेते हैं और साथ ही एल्कोहल, धूम्रपान इत्यादि करते हैं तो भी आपकी सेहत बिगड़ने की आशंकाएं बढ़ जाती है। ऐसे में आपको इन चीजों के सेवन से बचना चाहिए।

आपको त्योहारों के समय चाय, कॉफी इत्यादि का सेवन कम करना चाहिए और ग्रीन टी इत्यादि का सेवन करना लाभकारी होता है।

मिलावटी पदार्थ स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक हो सकते हैं। यह लिवर, गुर्दे सहित अन्य अंगों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। मिठाईयों में प्रयुक्त होने वाले रंग में बेहद खतरनाक केमिकल होते हैं। यह शरीर के अंगों को स्थाई रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में आप सावधानी बरतकर ही फिट रह सकते हैं।



ठंड दस्तक दे रही है। ऐसे में कौन से ड्राईफ्रूट के क्या फायदे हैं, ये जानना आपके लिए दिलचस्प रहेगा।

ड्राईफ्रूट्स के क्या हैं फायदे

बादाम

बादाम में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, शरीर के लिए जरूरी फैटी एसिड्स और फाइबर होते हैं। ये मुहासों के लिए रामबाण है। ये खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है, साथ ही रक्त संचार को नियंत्रित करता है। बादाम फेफड़ों की बीमारी से बचाता है। ये मोटापे, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, असामान्य रक्तचाप और शुगर पर काबू पाने में कारगर है। बादाम महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर से बचाने में भी काफी मददगार होता है।

पिस्ता

विटामिन E से भरपूर पिस्ता आपको खतरनाक पराबैंगनी किरणों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ये आपको स्किन कैंसर समेत त्वचा की तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाता है। पिस्ता ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। ये पाचनतंत्र को मजबूत करता है। इसके प्रोटीन और फाइबर आपको दिल की बीमारियों से दूर रखते हैं।

काजू

विटामिन E से भरपूर काजू में एंटी एजिंग प्रोपर्टीज होती हैं। काजू के सेवन से त्वचा खिली रहती है, बुढ़ापा जल्द हावी नहीं होता है। ये आपके कॉलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। वजन घटाने, सिर दर्द और उच्च रक्तचाप की समस्या को दूर करने में काजू मददगार होता है।



मूंगफली

मूंगफली में विटामिन, मिनरल्स, न्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स की अच्छी मात्रा होती है। इसमें विटामिन क्रॉमोक्सेस, नियाचिन, रिबोफ्लेविन, थियामिन, विटामिन B और पेंटोथेनिक एसिड पाया जाते हैं जो कब्ज को दूर करने, पाचन शक्ति को बढ़ाने, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने, हड्डियों को मजबूत करने, हार्मोन्स का संतुलन बनाए रखने में काफी कारगर होते हैं।



छुहारा

छुहारा में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस आदि प्रचुर मात्रा में होते हैं। ये फर्टिलिटी के लिए अच्छा होता है। ये कब्ज को दूर करने, दिल को शक्ति प्रदान करने और साइटिका रोग से बचाने में कारगर होता है। इसके अलावा दमा, लकवा और शीघ्रपतन के रोगियों के लिए छुहारा रामबाण होता है।



सूखी अंजीर

सूखी अंजीर में पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। ये भूख को नियंत्रित करने और वजन कम करने में काफी मददगार साबित हो सकती है।



अखरोट

अखरोट में ओमेगा3 फैटी एसिड्स होते हैं। अन्य ड्राईफ्रूट्स की तरह अखरोट के भी फायदे हैं लेकिन ये खास तौर पर याददाश्त बढ़ाने और कार्डियोवैस्कुलर यानी हृदय संबंधी बीमारियों से बचाने में काफी कारगर होता है।

किशमिश

किशमिश में मौजूद विटामिन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस और आयरन की भरपूर मात्रा आपको एनीमिया से बचाती है। इससे रक्त संचार नियंत्रित करने में मदद मिलती है। किशमिश के सेवन से आंखों को हमेशा तरोताजा रखने, दातों की बीमारियों से बचे रहने और त्वचा को जवां रखने में मदद मिलती है।



रूखी त्वचा कर रही है परेशान तो आजमाएं दूध, दही और बादाम

बहुत सारे लोशन और मॉस्चुराइजर चुपड़ने के बाद भी आजकल त्वचा रूखी और बेजान ही रह जाती है। ऐसे में कुछ घरेलु उपाय ही कारगर हैं। ऑलिव ऑयल को अगर नहाने से पहले थोड़ा सा लगाया जाए तो ये त्वचा को रूखा होने से बचाता है।

- एक कपड़े को दूध में भिगोकर रखें और उसे 5 से 7 मिनट के लिए रूखी त्वचा पर रखें। इसके बाद दूसरे कपड़े को गुनगुने पानी में भिगोएं और उससे दूध को साफ करें। त्वचा दिनभर नम रहेगी।
- एक कप दही में पपीता, शहद और नींबू के रस को मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें और बाद में ठण्डे पानी से धो लें।
- टॉपटेन रेमिडीज के मुताबिक शहद को नहाने से पहले लगाने से भी रूखी त्वचा से निजात मिलती है।
- नहाने के बाद नारियल के तेल लगाएं, रूखी त्वचा से मुक्ति मिलेगी।
- बादाम के तेल में विटामिन ई होता है जो त्वचा की नमी बनाए रखता है।
- एलोवेरा के जेल को निकालकर 10 से 15 मिनट तक लगाएं और बाद में गरम पानी से धो लें। इसे दिन में दो बार करें, रूखी त्वचा परेशान नहीं करेगी।



सेहत एवं सूत्र के सभी पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं...



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

IS NOW A
PART OF



Ahmedabad | Bengaluru
Behrampur | Chennai
Hydrabad | Indore | Salem
Kalburgi (Gulbarga) |

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
☎ 78692 70767, 94250 67335

विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इन्दौर

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन
(एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

☎ 97137 74869

विशेषताएं

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एडिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नैटल) • हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स • इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं • स्त्री रोग एण्ड ओबस्ट्रेटिक्स सर्जरीज • हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर
समय : सायं 5 से रात 8 तक, E-mail : abhyudaya76@yahoo.com,
Ph.: 07314002767, 9977179179. www.sewacentre.com

सुविधाएं

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एण्ड हाईरिस्क प्रेगनेंसी केयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकएटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट
- ई सी जी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्पेशल क्लीनिकस - मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हाडियाँ

क्लीनिक - 2 : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर.

उज्जैन : प्रति शनिवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीमंज, उज्जैन. समय : शाम 4 से 6 तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार - पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा



बड़े आसान हैं सुंदर त्वचा के राज

त्वचा की खूबसूरती की बात आसान कैसे हो सकती है? यही तो हमारी भूल है। शायद आपको यकीन न आए, पर आपकी भीतर खूबसूरती ही आपको बाहर से आकर्षक बनाती है और इसे पाने का तरीका भी बेहद आसान है।

आज त्वचा में रूखापन कुछ ज्यादा लग रहा है, उफफ चेहरा कितना ऑयली दिख रहा है... आजकल पता नहीं क्यों चेहरे पर दाने निकल रहे हैं... आदि-आदि। त्वचा को लेकर परेशानियां कोई नई बात नहीं हैं। नई बात है, उसे इस तरह की परेशानियों से मुक्त रखने के उपाय। सुंदर त्वचा पाना बेहद आसान है, लेकिन जानकारी न होने के कारण कई बार हम इन समस्याओं से उबरने का सही रास्ता तलाश ही नहीं पाते। त्वचा के संदर्भ में एक बात तो जान ही लें। बाहरी खूबसूरती के लिए जरूरी है कि त्वचा को भीतर से भी खूबसूरत बनाया जाए। त्वचा की खूबसूरती के लिए इसके अलावा कोई और तरीका शायद ही इतना प्रभावी हो सके। खूबसूरत त्वचा के लिए कॉस्मेटिक्स और ब्यूटी ट्रीटमेंट के फेर में पड़ने से बेहतर है कि उसे भीतर से खूबसूरत बनाने की दिशा में आप लगातार प्रयास करें। कैसे है यह सब संभव, आइए जानें...

थोड़ा खुद से प्यार

सेहतमंद, पोषक चीजों का फायदा हम महिलाओं को कम ही मिल पाता है। आपको सिर्फ अपना नजरिया बदलना है। खाने में कुछ चीजों को सिर्फ अपने लिए भी शामिल करना शुरू करें। खाने में रोज एक चुकंदर, लाल-लाल टमाटर, कट्टू के आटे की रोटी, ब्राउन राइस आपकी त्वचा के लिए जादू का काम करेंगे। ओमेगा 3 फैटी एसिड्स, ब्रोकोली, सोयाबीन, फल और हरी सब्जियां आपकी त्वचा पर एक भी दाग रहने नहीं देंगे। आपका आहार जितना ज्यादा रेशेदार और प्राकृतिक होगा, त्वचा उतनी ही खूबसूरत और बेदाग दिखेगी।

पानी पीना न भूलें

कई बार सुबह की जल्दबाजी में बिना पानी पिंप चार-पांच घंटे यूं ही निकल जाते हैं। चाय-कॉफी तो होती है, लेकिन एक गिलास शुद्ध पानी पीना याद नहीं रहता। भले ही आपकी सेहत पर इसका तुरंत असर न दिखे, पर त्वचा पर ऐसी लापरवाही तुरंत दिखाई देती है। त्वचा की गंदगी साफ करनी है, तो पानी पीने की आदत का महत्व समझना पड़ेगा। शरीर में इकट्ठा होने वाले विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में, त्वचा पर धूल और तेल के दुष्प्रभावों को खत्म करने में हम जितना पानी पीते हैं, उतना ही फायदा होता है। हमारी त्वचा का 15 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है। ऐसे में इस तत्व को अपने शरीर में कम न होने दें। नमीयुक्त त्वचा में झुर्रियां नहीं पड़ती और वह बेजान भी नहीं लगती।

धूप सुबह की ही भली

यह सच है कि त्वचा की सेहत के लिए विटामिन डी जरूरी है। लेकिन सारा दिन विटामिन डी की चाहत में धूप से परहेज न करना त्वचा के साथ नाइंसाफी होगी। सुबह 7 से 9 बजे तक की नर्म धूप ही त्वचा को भी नर्म और सेहतमंद बनाती है। इसके बाद धूप में अल्ट्रा वॉयलेट किरणों का प्रभाव बढ़ जाता है, जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचता है। इसलिए दोपहर में निकलते समय त्वचा को धूप के सीधे संपर्क में आने से बचाएं। गर्मी हो या सर्दी, सनस्क्रीन क्रीम लगाना न भूलें।

ठंडी फुहारें त्वचा को बनाएं खूबसूरत

ठंडी फुहारें जिस तरह आपके पूरे शरीर को ताजगी से भर देती हैं, उसी तरह चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे त्वचा को ताजगी से भर देंगे। गर्म पानी से चेहरा धोने से रोमछिद्र खुल जाते हैं, जिनमें गंदगी आसानी से फंसकर जम सकती है और मुहांसे हो सकते हैं। ठंडे पानी से त्वचा में कसाव आता है।

हाथों पर रहे काबू

त्वचा पर दाना या मुहांसे की समस्या आम है। वही लोग इस परेशानी से जल्दी उबर पाते हैं, जो अपने हाथों पर नियंत्रण रखते हैं। आमतौर पर मुहांसा दिखते ही हम उसे कुरेदने लगते हैं। लेकिन इस प्रक्रिया में उसमें फंसी गंदगी और गहरे चली जाती है और मुहांसा ज्यादा बड़ा हो जाता है। कई बार उसका दाग स्थायी बन जाता है। इस एक आदत पर काबू आपकी त्वचा की सुंदरता निखार देगा।





चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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

9753128853

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



गयुमेह, थायरॉइड, गोटापा एवं हार्मोन डि सज़ार्डर व
ग्रायकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र
सेवा क्लिनिक

सुविधाएं : लेबोरेटरी, कार्सो, जेनेटिक एंड हायस्कि प्रेगनेंसी केयर,
काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डायटीशियन्स, डाइविटीज एजुकेशन एण्ड
फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस : गोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओगम प्लाजा, गेट कैलाश
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपार्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक
Mob. 9977179179
Ph : 0731-4002767

उपजैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक
स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फी गंज, उपजैन
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

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

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 की हानिरहित चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
शोध हारमोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जिन एवं सेल थैरोपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
गर्भधारण के छाल एवं गठानों का सलतम् चिकित्सा

पारामर्श कक्ष

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

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

9752530305

डॉ. 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.एच. हॉस्पिटल मुम्बई)

विशेषताएं : बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
बच्चों की क्रिडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
बच्चों हर्मिया हड्डिसिन, पेशाब का रक्त सही जगह न होना एवं अगडको संबंधी सभी सर्जरी,
दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
नवजात शिशु की आंठ में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा
लेट्टिन का रक्तला न बनने की सर्जरी,
पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
कंठ हॉट एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
बच्चों में कर्ण तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सवाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)
क्लीनिक - 2 : एडवर्ग क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

8889588832

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : वेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्राव होना)
गर्दन दर्द (सरवाइकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (सिलप डिस्क)
रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट),
कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी)
एपिलेपसी (मिर्मा के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल)

8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)

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

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण
किरोवायस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या,
जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन
कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा
बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित
गर्भदहन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

क्लीनिक :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड
स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)

(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)

(3) मेडिकवोर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड),
अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)

9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह क्लेश, नौकरी व्यापार बाधा,
उच्च शिक्षा / करियर/पर्सनलली / मॉडर्निंग में
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-
भवन और **सुखमय कामयाब जीवन** में आ रही
बाधाओं को सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें
नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षाएं चालू हैं

नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर

मोबा. **9826016592**

ATS 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 Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at www.accrentechologies.com E-mail: info@accrentechologies.com

Mob: 9329799954

www.acc21@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 **सेहत**
एवं **सूरत** को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। **सेहत एवं**
सूरत आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से
संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287

9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com

संपादक

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

डॉ. द्रगपालसिंह राजपूत

बी.डी.एस.
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ) पूना
मोबा. 9617988428, 9753551855



डॉ. (श्रीमती) चंद्रकिरण राजपूत

बी.डी.एस.
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)
मोबा. 9039888428

रामेती डेन्टल क्लिनिक

क्लिनिक 1 :
शशि (डिवाइन) हॉस्पिटल
2, रघुवंशी कॉलोनी,
वी.आई.पी. रोड
मरीमाता चौराहा इन्दौर
सु 10 से 2 शाम 5 से 10 तक
रविवार 11 से 2 बजे तक

क्लिनिक 2 : जी-1 सागर एवेन्यू,
बोहरा मस्जिद के सामने
अहिल्यापुरा मेनरोड,
बड़वाली चौकी के पास, इन्दौर
सु 10 से 2 शाम 5 से 9 बजे तक
रविवार 10 से 1 बजे तक

क्लिनिक 3 :
22-ए कुशवाहा नगर,
इन्दौर
शाम 4.30 से
6.30 बजे तक
रविवार - अवकाश

उपलब्ध चिकित्सा सुविधाएं

- डेन्टल एक्स-रे
- दांतों की जड़ का इलाज
- मेटल सिरेमिक केप लगाना
- दांतों में चांदा एवं सीमेन्ट भरना
- पायरिया (मसूड़ों से खून व मवाद निकलना) का इलाज
- अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
- ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना
- आधे टूटे व हिले दांतों को जोड़ना बत्तीसी बनाना (कम्पलीट डेंचर)
- आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
- सड़े हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना



दिवाली रोशनी का त्यौहार है और इस समय पूरा शहर रोशनी से जगमगा उठता है। दीपावली के दिन दोस्तों व रिश्तेदारों से मिलने की परंपरा भी सालों से चली आ रही है। भारतीय त्यौहारों में घर पर बने व्यंजनों का भी खास महत्व होता है।

मनाएं दिवाली व्यंजनों के साथ

आज जीवनशैली के बदलते पर्याय ने लोगों को स्वास्थ्य के लिए जागरूक कर दिया है, तो आप भी घर आये मेहमानों को आहार के कुछ ऐसे विकल्प परोस सकती हैं, जो स्वस्थ भी हैं और स्वादिष्ट भी।

फ्रूट मेनिया

पार्टी में आइस क्रीम स्कूप या कुछ पुरानी मिठाइयों से अगर आप बोर हो गये हैं, तो इस बार मेहमानों के लिए यह खास रेसेपी बनायें और खाने के बाद परोसकर तारीफ पायें।

मुख्य सामग्री: मौसमी फल जैसे सेब, केला, अमरूद, पपीता, कस्टर्ड पाउडर, शहद।

विधि : कस्टर्ड पाउडर का पेस्ट बनाकर फ्रीजर में रख दें। सभी फलों को काट लें और अलग-अलग कटोरियों में निकाल लें। अब कस्टर्ड के पेस्ट को फ्रीजर से निकाल कर कटोरी में डालें। इस पर ऊपर से फलों को भी डाला जा सकता है या शहद से भी



सजाया जा सकता है।

न्यूट्री चेक : फलों के सेवन से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और टंड से

लड़ने में मदद मिलती है। फलों में एण्टीऑक्सिडेंट्स और विटामिन अधिक मात्रा में होते हैं और कैलोरी बहुत कम।



च्योर चाकलेट माल्ट

संतुलित मात्रा में चाकलेट खाने से आपका मूड अच्छा हो सकता है।

मुख्य सामग्री: वैंनीला एक्सट्रैक्ट का छोटा चम्मच, 3 कप स्किम्ड दूध, 5 कप जमी हुई दही, 4 कप चाकलेट ड्रिंक।

विधि: सभी मुख्य सामग्री को लगातार मिलाते रहें, जिससे गांठें ना बनने पाये। अब इस मिश्रण को मग में डालें और चाकलेट माल्ट तैयार है।

न्यूट्री चेक: चाकलेट में एण्टीऑक्सिडेंट्स होते हैं और यह रक्तचाप नियंत्रित रखता है, इसलिए इसकी संतुलित मात्रा हमारे शरीर के लिए पोषक होती है।

डॉ. अर्चना दुबे

M.S. (Obstetrics & Gynecology)
(infertility Specialist)

Email : drdubeyarchana2@gmail.com

*Visit with prior appointment



Consulting Time :

शाम 6 से 8 बजे तक

विशेषताएँ :-

- जटिल गर्भावस्था
- दर्द रहित डिलेवरी (Painless Delivery) की सुविधा
- संतान विहिनता
- IUI की सुविधा
- बच्चेदानी का ऑपरेशन (बीना टांके वाला)
- परिवार नियोजन परामर्श व उपकरण
- किशोरावस्था (Adolescent Clinic) व रजनोवृत्ति (Menopausal Clinic) की स्पेशल समस्याओं का समाधान।
- Colposcopy की सुविधा उपलब्ध।



कंसलटेन्ट
अपोलो हास्पिटल
व गोकुलदास हास्पिटल

Mob. : 98263-85850

Clinic : C-39, Basant Vihar, Near Total, Behind Bombay Hospital, Indore Web : www.heartsurgeryindore.com
www.cardiacsurgeryindore.com



दीपावली पर पूजा और गेट-टुगेदर के दौरान पारंपरिक श्रृंगार तो सदाबहार है। समझदारी से पारंपरिक मेकअप का चयन किया जाए तो यह हर उम्र की महिला पर ग्रेसफुल ही लगेगा। इस दिन यदि आप भी ट्रेडिशनल लुक को अपनाना चाहती हैं तो घाघरा-चोली, साड़ी, सलवार सूट पहन सकती हैं।

मेकअप के दौरान आंखों के मेकअप पर खास ध्यान दें। इसके लिए आइशैडो ड्रेस से मैचिंग लगाएं। आइशैडो आइलिड पर नीचे से ऊपर को लाइट होता हुआ लगाएं। लेकिन साइड कॉर्नर पर हल्का डार्क आइशैडो लगाएं। यदि आप मल्टी शेड का लहंगा व साड़ी पहन रही हैं तो एक ही शेड का आइशैडो लगाएं और दूसरे कलर का लाइनर आंखों पर लगाएं। पलकों को घना लुक देने के लिए लैश मस्कारा की एक कोट लगा लें और अपने रूप को नज़र से बचाने के लिए काजल जरूर लगाएं।

पारंपरिक श्रृंगार बिंदी के बगैर अधूरा है माथे पर डिजाइनर या स्वरोस्की जड़ित बिंदी लगाई जा सकती है। लिपस्टिक अपनी ड्रेस से मैचिंग मगर थोड़ी डार्क लगाएं और बालों में जूड़ा चोटी या सिर्फ जूड़ा बनाकर उसे एक फूल या फिर गजरे से सजा सकती हैं।

अलग दिखना के लिए पयूजन लुक

दिवाली के दिन खास दिखने की चाहत तो हर किसी में होती है लेकिन अगर आप कुछ पारंपरिक नहीं ट्राई करना चाहती हैं तो पयूजन थीम पर भी खुद को मौके के हिसाब से परफेक्ट लुक दे सकती हैं। पयूजन लुक के लिए आप पारंपरिक पोशाक के साथ एथिनिक ज्वेलरी का कॉम्बिनेशन ट्राई कर सकती हैं।

इसके लुक में मेकअप का खासा महत्व है। आजकल आंखों का स्मोकी लुक दोबारा चलन में है। इसके लिए आइलिड पर ग्रेडिश ब्लैक या ब्लू कलर का आइशैडो लगाएं। आंखों को हाइलाइट करने के लिए सिल्वर कलर का हाइलाइटर लगा सकती हैं। आंखों के ऊपरी व निचले हिस्से पर बोल्ड लाइनर लगा ट्राई करें। लैशस को आइलैश कर्लर से कर्ल करके एक कोट मैजिक मस्कारा की लगाएं। इसके बाद आंखों में बोल्ड काजल लगाएं।

इंडो-वेस्टर्न लुक पर पारंपरिक ज्वेलरी की बजाय हाथों, बांहों, नाभि, गर्दन व अन्य खुले भागों पर फैंटेसी मेकअप भी करवा सकती हैं। बिंदी यदि लगाना चाहें तो केवल स्वरोस्की की एक लाइन माथे पर लगा सकती हैं।

लिप्स पर लाइट शेड की लिपस्टिक या फिर सिर्फ कलर लिपग्लॉस भी लगा सकती हैं। यदि खुले बाल रखना चाहें तो कोई स्टाइल लेकर खुला छोड़ सकती है या फिर स्टाइलिश हेयर एक्सेसरीज से सजा भी सकती हैं।

सदाबहार है ट्रेडिशनल लुक



इन बातों का रखें ध्यान

दिवाली के अवसर पर पार्टी या गेट-टुगेदर के दौरान सजने-संवरने और खूबसूरत दिखने की होड़ में अक्सर कई बार महिलाएं ऐसी गलतियां कर बैठती हैं जिसकी वजह से उनकी सारी तैयारी फीकी पड़ सकती है। ऐसे में कुछ पहलुओं पर ध्यान देना बेहद जरूरी है।

- पोशाक और मेकअप का चयन हमेशा मौके के मुताबिक होना चाहिए। अगर आप ऑफिस की दिवाली पार्टी में जा रही हैं तो आपका लुक कुछ अलग होना चाहिए जबकि किसी थीम पार्टी या घर पर गैदरिंग के समय आप खुद को अलग तरह से कैरी करेंगी।
- बहुत हेवी मेकअप का मतलब खूबसूरती नहीं है। आप जो भी मेकअप ट्राई करें वह आपकी स्किन और पहनावे के अनुसार होना चाहिए।
- बहुत हेवी ज्वेलरी के साथ बहुत हेवी मेकअप और हेवी ड्रेस से बचें।

कार्ड पार्टी के दौरान दिखें खास

दिवाली का त्योहार हो और कार्ड पार्टी का जिक्र न हो यह तो हो ही नहीं सकता। कार्ड पार्टी जैसे थीम गेट-टुगेदर के समय दो बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है- पहली तो आपका लुक कैरी करने में आपको तकलीफ न हो और दूसरी, आप मौके के हिसाब से फिट दिखें। इसके लिए हल्का आइ मेकअप कर सकती हैं लेकिन यदि आपको सेक्सी लुक की चाहत है तो इसके लिए स्मोकी लुक को अपनाएं। स्मोकी लुक को और एट्रैक्टिव बनाने के लिए आर्टिफिशियल आइलैश लगावा सकती हैं। लैशस को कर्लर से कर्ल करके एक कोट मस्कारा की लगाएं। यदि जरूरत हो तो आइब्रोज़ को ब्राउन ब्लैक पेंसिल से शेप दे दें और ब्रश की सहायता से स्मज कर लें। चाहें तो स्वरोस्की जड़ित छोटी या पतली लंबी बिंदी लगा सकती हैं। यदि आंखों पर मेकअप लाइट किया है तो लिपस्टिक डार्क कलर जैसे मैजेन्टा, रेड, मैरून कलर की चुन सकती हैं। लेकिन अगर आंखों पर वाइब्रेंट स्मोकी लुक दिया है तो लाइट शेड की लिपस्टिक या फिर कलर लिपग्लॉस भी लगा सकती हैं। बालों को कर्ल या फिर स्ट्रेटनिंग करा कर खुला छोड़ सकती हैं।



अंतरराष्ट्रीय यूनिवर्सिटी आयोजक - हेनि



Dr. Shashi Mohan Sharma
UK



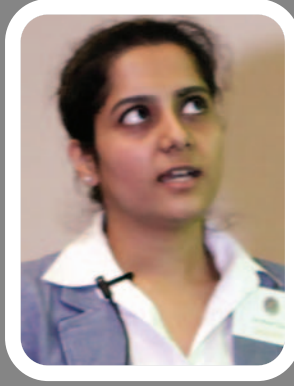
Dr. Mahesh Pagadala
India



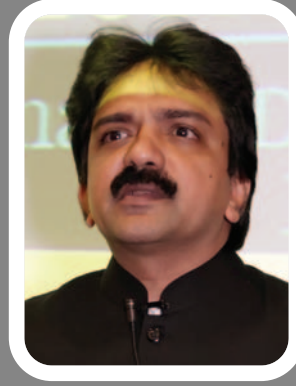
Dr. Padmapriya Nair
UK



Dr. Jayesh N Patel
India



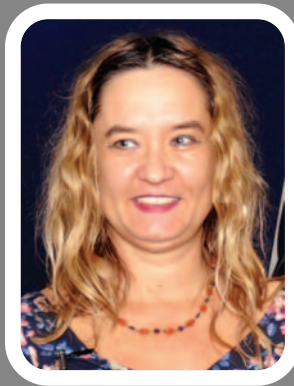
Dr. Preeti Kaur
UK



Dr. Nandakumar Panicker
India



Dr. Motlhabane Robert Moiloa
South Africa



Dr. Mirjana Zivanov
Serbia



Mr. Andrew Ward
UK





य होम्योपैथी सेमिनार ऑफ वेस्ट लंदन (यूके) मैन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी (यूके)



Dr. A.K. Dwivedi
India





ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारी



कामकाजी महिलाओं को हमेशा ऑफिस और बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच तालमेल बिठाने में मुश्किल होती है। अगर वो बच्चों का ध्यान रखती है तो ऑफिस के काम छूटने लगते हैं और अगर ऑफिस के काम को तवज्जों दें तो बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाती हैं। लेकिन घबराइए नहीं इन मुश्किलों के बीच भी आप खुद को स्थिर कर बच्चों और ऑफिस की जिम्मेदारियों को बखूबी निभा सकती हैं। आइए जानें कैसे-

प्राथमिकता तय करें

सबसे पहले तो ये जरूरी है कि आप इस बात पर स्पष्ट रहें कि आखिर आप अपनी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर क्या रखती हैं? यदि आपकी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर बच्चा है तो फिर इस बात पर विचार करें कि बच्चे की देखभाल के बारे में आप किन-किन चीजों पर ध्यान देंगी और किस सीमा तक उसके साथ समझौता कर सकती हैं!

संतुलन बनाएं

यदि आप अपने काम से भी प्यार करती हैं और बच्चे से संबंधित अपनी नई जिम्मेदारी के साथ किसी भी तरह अपने काम का बैलेंस बनाना चाहती हैं तो इस बात पर इत्मीनान से गौर करें कि क्या वाकई आपका सपोर्ट सिस्टम इतना अच्छा है कि आप उस पर भरोसा कर सकती हैं?

सोच-समझ कर ऑफिस चुनें

इसके साथ ही शुरुआती सालों में आप ये कोशिश भी कर सकती हैं कि किसी ऐसी कंपनी में काम करें, जहां एक मां के तौर पर आपकी जिम्मेदारी के प्रति भी संवेदनशीलता बरती जाती हो। काम के घंटे अपेक्षाकृत कम और दफ्तर का समय थोड़ा लचीला हो। यदि इस तरह की सुविधा और स्वतंत्रता आपको मिलती है तो आप बहुत इत्मीनान से दोनों के बीच संतुलन बना सकती हैं, लेकिन यदि ऐसा नहीं हो पाता है तो आपको खुद पर भरोसा रखना होगा।

प्लानिंग करें

कामकाजी महिलाओं को प्लानिंग के साथ काम करना आना चाहिए। अपने हर काम की योजना बनाएं जिससे आपका समय बर्बाद न हो और न ही आप पर दबाव बने।

मदद लेने में नहीं है बुराई

अगर आप मिलजुल कर काम करेंगी तो निश्चित ही काम जल्दी खत्म होगा और आप भी रिलैक्स रहेंगी। घर के कामों में पति की या अन्य किसी की मदद लेने से ना हिचकें। सारा काम अकेले ही करने की कोशिश में आप जल्द ही थक जाएंगी और बच्चे को समय नहीं दे पाएंगी।

लगातार काम ना करें

ऑफिस में भी लगातार काम न करें। कुछ देर अपने सहकर्मियों के साथ चॉय-कॉफी पिएं और बातें करें। इससे आपका तनाव कम होगा।

वीकएंड में खुद खाली रखें

बच्चों को वीकएंड का बड़ी बेसब्री से इंतजार होता है क्योंकि इस समय वे आपके साथ हो सकते हैं। वीकएंड पर खाली रहने के लिए हफ्ते में हर दिन छोटे-छोटे काम निपटा लें, जिससे आप छुट्टी के दिन बच्चा के साथ पूरा समय व्यतीत कर सकें।

तकनीक की मदद लें

आजकल बाजार में कई ऐसी चीजें उपलब्ध हैं जो खास कर कामकाजी मां को ख्याल में रखकर बनायी गई है। ये चीजें आपके काम को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं। इनके प्रयोग से आपका समय भी बर्बाद नहीं होता।

घर जल्दी लौटें

अगर आपके ऑफिस की जिम्मेदारी जल्दी खत्म हो जाए तो घर जल्दी आकर बच्चों के साथ समय बीताएं। हर रोज अपने घर आने का समय निर्धारित कर लें जिससे आप उस समय तक अपने सभी काम निबटा सकेंगी और बच्चों के साथ समय भी बिता पाएंगी।

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880



दो वर्ष में अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



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

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

M.M. Nair, Mandleshwar, Khargone

एलर्जिक रायनाइटिस को समझें

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



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

दमा के लिए 50 मिलिसिमल होम्योपैथी कारगर

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : 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



रक्त चाप को कैसे कम करें

रक्त वाहिनियों में बहते रक्त द्वारा इन वाहिनियों की दीवारों पर दबाव डाले गये दबाव को रक्तचाप कहते हैं। एक स्वस्थ वयस्क व्यक्ति का सिस्टोलिक रक्त चाप पारा 90 और 120 मिलिमीटर के बीच होता है। सामान्य डायस्टोलिक रक्तचाप पारा 60 से 80 मि.मि. के बीच होता है, वर्तमान दिशा-निर्देशों के अनुसार सामान्य रक्त चाप 120/80 होना चाहिए।

इस स्थिति को डॉक्टर हाइपरटेंशन कहते हैं। यह समस्या आगे चलकर हार्ट अटैक, स्टोक तथा अन्य संभावित रूप से घातक बीमारियों का कारण बन सकता है। अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर होने की पुष्टि होती है तो ऐसे में भविष्य में गंभीर हो सकने वाली समस्याओं से बचने के लिए आपको उचित डॉक्टरी मदद व जीवनशैली में आवश्यक बदलाव करने चाहिए। रक्तचाप को मापने के लिए स्फिग्मोमैत्रोमीटर यंत्र अर्थात रक्तचापमापी का उपयोग किया जाता है।

अगर आप चाहते हैं कि आपका रक्तचाप नियंत्रित रहे, तो निम्न जानकारियां इसमें आपकी काफी मदद कर सकती हैं-

नमक और सोडियम को उपयोग करें कम

ब्लड प्रेशर को नियंत्रण में रखने के लिए नमक का सेवन कम करना चाहिए। दिन भर में एक छोटी चम्मच से अधिक नमक आपके लिए अच्छा नहीं। फास्ट फूड में सोडियम की मात्रा काफी अधिक होती है इसलिए उनका सेवन भी कम से कम ही करना चाहिए।

एल्कोहल से दूरी भली

अगर आप शराब पीते हैं तो इसे बंद कर दें। शराब के सेवन से रक्त चाप की समस्या को और अधिक

उत्तेजना मिलती है। शराब का अधिक सेवन रक्तचाप ही नहीं, बल्कि गुर्दे व शरीर के अन्य अंगों को भी नुकसान पहुंचाता है।

नियमित व्यायाम कीजिए

स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम बेहद जरूरी है। रोजाना कम से कम 30 मिनट का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। यदि कोई रोग या समस्या से ग्रस्त हैं तो डॉक्टर से सलाह लें कि आपके लिए किस तरह का व्यायाम उचित है।

वजन को नियंत्रित करें

बढ़ा हुआ वजन रक्तचाप की अनियमितता का एक प्रमुख कारण है। यदि आपका वजन अधिक है तो व्यायाम, नियंत्रित भोजन प्रणाली आदि की मदद से आप अपने अधिक वजन को नियंत्रित कर सकते हैं।



स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें

भोजन का चयन करते समय सदैव ध्यान रखें कि वह आपके हृदय या स्वास्थ्य के लिए खतरनाक तो नहीं है। जितना हो सके कम से कम कोलेस्ट्रॉल वाला भोजन खाएँ और संतुप्त वसा से भी परहेज करें। फास्ट फूड जैसे पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग्स और सेंडविच इत्यादि ना खाएँ।

धूम्रपान ना करें

धूम्रपान या तम्बाकू का सेवन करने से रक्त चाप के बिगड़ने की संभावनाएं बहुत बढ़ जाती हैं। यही नहीं धूम्रपान व अन्य किसी भी प्रकार के तम्बाकू का सेवन कैंसर और इस जैसी अनेक बीमारियों का कारण बनता है। इसलिए तम्बाकू और धूम्रपान का सेवन न करें।



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.
Spinal Deformity Reconstruction.
SRH Klinikum, Germany.
Interventional Pain Management, Kolkata.
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मेनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्कोक्टोमी, 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

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

इन्दौर स्पाइन सेंटर

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



रोगमुक्त जीवन के लिए जरूरी है टीकाकरण

हम जो बोते हैं, वही काटते हैं। यह एक पुरानी कहावत है, यह हमारी सेहत पर भी उतना ही लागू होती है। जब हम युवा होते हैं तो अपनी सेहत का ध्यान न रखने से होने वाले नुकसानों को नजरअंदाज कर देते हैं।

वैक्सीनेशन करवाते वक्त इन बातों का ध्यान रखें

- फ्लू वैक्सीन छह महीने या उससे बड़े सभी व्यक्तियों को दी जाती है।
 - न्यूमोनिया वैक्सीन 65 साल या उससे ज्यादा उम्र के लोगों को दी जानी चाहिए।
 - टेटनस टॉक्साइड हर 10 साल बाद देते रहना चाहिए।
 - चाहे किसी को पहले हरपिज जोस्टर हुआ हो या नहीं, 60 साल की उम्र में इसे जरूर लगवा लेना चाहिए। याद रखें इस वैक्सीनेशन की शुरुआत 60 साल की उम्र से होती है।
 - अगर पहले न लगी हो तो सभी को हैपेटाइटिस बी वैक्सीन देनी चाहिए।
 - 60 साल या उससे ज्यादा उम्र वाले जितने भी लोगों को डायबिटीज है, उन्हें हैपेटाइटिस बी देना चाहिए। आगे चल कर ब्लड ग्लूकोज की मॉनीटरिंग की अधिक आवश्यकता के लिए यह वैक्सीन लगवाने की सलाह दी जाती है।
 - जिन लोगों को क्रॉनिक लीवर डिजीज है, उन्हें भी हैपेटाइटिस बी वैक्सीन देना चाहिए।
- बदकिस्मती से आज भी वरिष्ठ नागरिक की 50 प्रतिशत आबादी को इस वैक्सीनेशन और इसे न लगवाने पर होने वाले नुकसानों के बारे में जानकारी नहीं है। यह वैक्सीन हर साल होने वाली जानलेवा बीमारियों से बचाने में बेहद मदद करती है। उचित जानकारी और थोड़ी सी जिम्मेदारी से बड़ी उम्र के लोगों की सेहत को होने वाले नुकसान और अस्पताल में भर्ती होने की जरूरत कम हो सकती है।



जब हम बूढ़े हो जाते हैं तो हमें बहुत सारी सेहत समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उस वक्त हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है। कई बार हम यह भी सोचते हैं कि एक बार वैक्सीन लेना काफी है। लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है इस वैक्सीनेशन का असर कम होने लगता है।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के महासचिव के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती जाती है। इस वजह से युवाओं के मुकाबले बड़ी उम्र वालों में बीमारियों का खतरा अधिक होता है।

हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह या ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज कुछ ऐसी बीमारियां हैं, जो आम तौर पर लोगों की जीवनशैली से जुड़ी होती हैं। उम्र बढ़ने के साथ ये अधिक खतरनाक और जानलेवा भी हो सकती हैं।

वैसे आमतौर पर होने वाली बीमारियां फ्लू, हैपेटाइटिस ए, हैपेटाइटिस बी होती हैं। इन हालतों को देखते हुए कुछ वैक्सीन 65 साल की उम्र के बाद देना जरूरी हो जाती हैं। बच्चों को चाहिए कि वे सुनिश्चित करें कि उनके अभिभावक यह वैक्सीन लें, ताकि वे लंबी और सेहतमंद जिंदगी जी सकें।



आज की जीवनशैली और काम के बोझ में कब्ज होना कोई बड़ी बात नहीं है। कब्ज आज बेहद आम समस्या बन गई है। लेकिन क्या आप जानते हैं कब्ज को दूर करने के उपाय आपकी अपनी रसोई में मौजूद हैं। जानिए, कब्ज की समस्या से चुटकियों में कैसे पाएं निजात।

‘कब्ज’ दूर करने का बेहतर उपाय

तिल के बीजों में पाया जाने वाला माइश्चर ड्राई मोशन की समस्या को दूर करने में बेहद कारगर है। तिल के बीजों को सलाद में या फिर अनाज के साथ मिक्स करके ले सकते हैं या फिर कॉफी में भी पीस कर डाल सकते हैं। इस घरेलू नुस्खे से आसानी से कब्ज से निजात पा सकते हैं।

रात को सोने से पहले गुड़ खाने से सुबह के समय कब्ज की समस्या नहीं रहती। विटामिन और मिनरल्स से भरपूर गुड़ को गर्म करके खाने से कब्ज में बहुत आराम मिलता है।

मिंट और अदरक दोनों की चाय बनाकर पीने से कब्ज की समस्या नहीं रहती। अदरक की चाय कब्ज से छुटकारा पाने के लिए बेहतरीन घरेलू नुस्खा है। अदरक बॉडी को गर्म करता है जिससे पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद मिलती है। चाय या पानी दोनों में अदरक मिलाकर पीना कब्ज में फायदेमंद रहता है।

ऑलिव ऑयल और मेवे युक्त हेल्दी फैट्स खाने से कब्ज की समस्या से आराम मिलता है। फाइबर से युक्त पत्तेदार सलाद में ऑलिव ऑयल और थोड़ा मेवा मिलाकर खाना पेट के लिए अच्छा रहता है। चाहे तो एक चम्मच नट बटर भी डाल सकते हैं।

लेमन जूस पाचन तंत्र को ठीक करता है। इससे शरीर में मौजूद विषाक्त कण निकल जाते हैं। ताजा नींबू पानी सुबह पीने से कब्ज नहीं होती। चाहे तो लेमन टी भी पी सकते हैं। कब्ज की समस्या से निजात पाने के लिए आपको रोजाना खूब पानी पीना चाहिए।



कॉफी पीने से आप बिना देर किए बाथरूम तक पहुंच जाएंगे। दरअसल, कॉफी से प्रेशर जल्दी बनता है। हर्बल टी, गर्म पानी, लेमन जूस और हनी वाटर भी कब्ज की समस्या को आसानी से दूर कर सकते हैं।

आलूबुखारा खाने से आपकी पेट संबंधी सारी बीमारियां दूर हो जाती हैं। रोजाना 3 ग्राम आलूबुखारा खाने से कब्ज को आसानी से दूर

किया जा सकता है। दरअसल, आलूबुखारा में भारी मात्रा में फाइबर मौजूद होता है जिससे कब्ज को दूर करने में मदद मिलती है।

रोजाना 15 मिनट टहलने से भी आप आसानी से कई समस्याओं को दूर कर सकते हैं। ज्यादा खाने के बाद यदि आपको नींद आने लगे तो आपको थोड़ा टहलना चाहिए। आप चाहे तो जंप भी कर सकते हैं।




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

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

निम्न रोगों का समाधान

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

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



क्या आप ऐसे दिखते हैं ?

OBESITY CURE FOR SURE



Before
105 kg



After
70 kg

SUBHASH CHANDRA KHARE



Before
110 kg



After
70 kg

KUSUM JAIN (Changed Name)

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



बिस्तर पर जाने से पहले इनसे बचें

- अगर आप सोने से पहले धूम्रपान करते हैं तो आप अच्छी नींद नहीं ले पाएंगे।
- अगर आप सोने से पहले शराब पीते हैं तो आपकी नींद उड़ सकती है और सुबह तरोताजा उठने के बजाय आपको सुबह हैंगओवर होगा।
- क्या आप जानते हैं अनिद्रा का एक कारण कैफीन भी है। बहुत कम लोग ही जानते हैं शाम के बाद या रात को सोने से पहले कैफीन लेने से नींद उड़ जाती है।
- अगर आप अच्छी नींद लेना चाहते हैं तो आपको शुगर युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।
- बेड पर जाने से पहले स्पाइसी फूड भी एवॉइड करने चाहिए। इससे आपको नींद अच्छी आएगी।
- सोने से पहले तरल पदार्थ भी नहीं लेने चाहिए। इससे आपको बार-बार वॉशरूम जाना पड़ेगा और आपकी नींद डिस्टर्ब हो सकती है।
- सुबह तरोताजा उठने के लिए देर तक टीवी नहीं देखना चाहिए।
- रात को सोने से पहले ऑफिस के काम के बारे में भी नहीं सोचना चाहिए। इससे तनाव होता है और नींद ठीक से नहीं आती।



तनाव को दूर भगाने का सबसे आसान फंडा

क्या आपने बचपन के दिनों में कभी दीवारों, कॉपी-किताबों में आड़ी-तिरछी लाइनों से ड्रॉइंग की है? जी हां, हम में से ज्यादातर लोगों ने अपने बचपन में ड्रॉइंग का खूब लुफ लिया होगा। वैसे बच्चे तो हमेशा ही ड्रॉइंग करना पसंद करते हैं।

लेकिन अब व्यस्कों के लिए भी कलरिंग बुक्स का क्रेज खूब चल रहा है। खास बात ये है कि इन कलरिंग बुक्स की मदद से आप स्ट्रेस फ्री हो सकते हैं। ऐसा हम नहीं, वो लोग दावा कर रहे हैं जो कलरिंग बुक्स का इस्तेमाल कर कूल महसूस कर रहे हैं। कलरिंग बुक्स के इस्तेमाल से नींद अच्छी आती है

दरअसल कागज पर जब आप मोम या पेंसिल से

कलर करते हैं तो उसके रगड़ने के खरखराहट की आवाज आपके कानों में पड़ती है। ऐसे में एक प्रकार की एकाग्रता बनती है। और आप तनाव मुक्त होने लगते हैं। इससे नींद भी अच्छी आती है।



अमेजन की बेस्ट सेलर लिस्ट में स्कॉटलैंड के इलस्ट्रेटर जोहाना बैसफोर्ड की सीक्रेट गार्डन कलरिंग बुक टॉप पर है। अब तक इसकी डेढ़ लाख कॉपी बिक चुकी हैं। बैसफोर्ड के मुताबिक ये कलरिंग बुक्स एक प्रकार से डिजिटल डिटॉक्स का काम करती हैं। कनाडा में तो लोगों ने कलरिंग बुक्स पार्टियां करना शुरू कर दिया है। बैसफोर्ड की मानें तो कलरिंग बुक्स का असर दो गिलास वाइन से भी अच्छा है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

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



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

GENESIS

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



ऐसे चमकाएं अपनी मुस्कराहट

किसी भी मुस्कराहट को खूबसूरत बनाने के लिए सफेद दांतों की भूमिका बेहद खास होती है। पर हमारी कुछ गलत आदतें जैसे स्मोकिंग, चाय-कॉफी का अत्यधिक सेवन या फिर दांतों की ठीक से सफाई न करना इनको पीला बना देती हैं। दांतों को पीलेपन की बुरी नजर से बचाने के लिए ही आइए जानें 5 टिप्स।

लिप-मेकअप के लिए ऐसे शेड्स का इस्तेमाल कीजिए, जिससे दूसरे का ध्यान आपके दांतों की बजाय होठों पर जाए। रेड और पर्पलिश शेड की लिपस्टिक आपके दांतों के पीलेपन को बहुत हद तक छिपा सकती है।

उपचार के तौर पर पानी में बेकिंग सोडा मिलाएं और पेस्ट बना लें। अब अपनी उंगली से पेस्ट लेकर दांतों पर हल्के-हल्के स्क्रब करें। इसे करते ही आपके दांतों के रंग में फर्क दिखाई देगा। इस प्रक्रिया को हफ्ते में एक ही बार करें और मसूड़ों को बचा कर रखें।

चाय, कॉफी, धूम्रपान और शराब का सेवन कम से कम करें, क्योंकि इनसे भी हमारे दांतों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

सेब, नाशपाती, स्ट्रॉबेरी जैसे क्रंची फ्रूट्स को अपनी डाइट में शामिल कीजिए, क्योंकि इनमें एसिड की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे दांतों का रंग साफ होता है।

कई बार किसी इंटरनल प्रॉब्लम या ब्रेसेस आदि के इस्तेमाल से भी दांतों का रंग पीला हो जाता है। ऐसे में आप किसी अच्छे डेंटिस्ट से संपर्क करके कोई क्लीनिकल उपचार जैसे ब्लिचिंग, स्केलिंग आदि ले सकते हैं।



टेढ़े मेढ़े दांतों की समस्या एवं आर्थोडॉन्टिक्स

यह एक आम समस्या है जो दस में से 4-5 बच्चों में मिलती है। आजकल हर व्यक्ति अपनी शख्सियत को अच्छा बनाने के लिए हर संभव प्रयास करता है। अच्छी मुस्कराहट सुन्दर शख्सियत का आइना होती है। इसलिए लोग अपने बच्चों की मुस्कान को लेकर काफी जागरूक हुए हैं।

इस समस्या का निदान आर्थोडॉन्टिक्स ट्रीटमेंट द्वारा किया जाता है। प्रया: यह इलाज 9-10 वर्ष के बच्चों से शुरू किया जाता है। इस इलाज में डेढ़ से दो साल का समय लगता है। यह इलाज 15-18 एवं 18 से 25 वर्ष की आयु में भी संभव है। इससे दांतों को कोई नुकसान नहीं होता है। इस इलाज में डॉक्टर के पास हर महीने या 15 दिन में जाना होता है एवं मरीज को बहुत ज्यादा दर्द की समस्या नहीं होती है। कुछ लोगों में 2 या 4 दांत निकाल कर भी इलाज होता है एवं इससे आंखों

पर या बाकी दांतों पर कोई कुप्रभाव नहीं होता।

इलाज के फायदे

- टेढ़े मेढ़े दांतों में खाना फंसने से दांतों की सड़न से बचाव।
- दो-तीन बार दांतों की सफाई करने के कारण मसूड़े स्वस्थ होते हैं।
- व्यक्ति में आत्मविश्वास बढ़ता है।
- मुस्कराहट अच्छी हो जाती है, चेहरा सुन्दर दिखता है तो व्यक्ति खुश रहता है एवं मुस्कुराने से परहेज नहीं करता है।



डॉ. अनुभूति तिवारी
बीडीएस स्पेशलाइजेशन (आर्थो)
मो. 81098-35558

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: (0731-2462696) Mob. 98272-67696

Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in



सीताफल एक बड़ा ही स्वादिष्ट फल है लेकिन लोग इसके बारे में थोड़ा कम जानकारी रखते हैं। सीताफल अगस्त से नवम्बर के आस-पास अर्थात् आश्विन से माघ मास के बीच आने वाला फल है। अगर आयुर्वेद की बात माने तो सीताफल शरीर को शीतलता पहुंचाता है। यह पित्तशामक, तृषाशामक, उलटी बंद करने वाला, पौष्टिक, तृप्तिकर्ता, कफ एवं वीर्यवर्धक, मांस एवं रक्त वर्धक, बलवर्धक, वातदोषशामक एवं हृदय के लिए बहुत ही लाभदायी होता है।

फल ही नहीं दवाई भी है सीताफल



अ मरुद के स्वास्थ्यवर्धक गुण लोग सीताफल को भगवन राम एवं माता सीता से जोड़ते हैं। ऐसी मान्यता है कि सीता ने वनवास के समय जो वन फल राम को भेंट किया, उसी का नाम सीताफल पड़ा। अगर आप दिन में एक सीताफल का सेवन करते हैं, तो आपको अनेको बीमारियों से निजात मिलेगा। आइये जानते हैं सीताफल खाने से हम किन-किन बीमारियों से निजात पा सकते हैं।

गांठ का इलाज पके हुए सीताफल का गूदा कूटकर पोटली बांधने पर सांघातिक गांठ फूट जाते हैं।

गंजापन दूर करे इसके बीज को बकरी के दूध के साथ पीसकर लेप करने से सिर के उड़े हुए बाल शीघ्र ही उग आते हैं और मस्तिष्क में ठंडक

पहुंचती है।

जूं का उपचार सीताफल के बीजों को महीन चूर्ण बनाकर पानी से लेप तैयार कर रात को सिर में लगाएं एवं सबेरे धो लें। दो तीन रात ऐसा करने से जुएं समाप्त हो जाती हैं। चूँकि बीज से निकलने वाला तेल विषैला होता है, इसलिए बालों में इसका लेप लगाते समय आंख को बचाकर रखना चाहिये।

मजबूत हृदय के लिये जिनका हृदय कमजोर हो, हृदय का स्पंदन खूब ज्यादा हो, घबराहट होती हो, उच्च रक्तचाप हो ऐसे रोगियों के लिए भी सीताफल का सेवन लाभप्रद है।

शरीर का ताप कम करे वे लोग जिनका शरीर हर वक्त जलता रहता है और गर्म रहता है, उन्हें नियमित रूप से सीताफल का सेवन करना चाहिये।

त्वचा बनाए खूबसूरत शरीर में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। यह त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

पेट के लिये इसमें घुलनशील रेशे होते हैं, जो कि पाचक्रिया के लिये बेहतरीन होते हैं।

आंख, बाल और त्वचा के लिये इसमें खूब सारा विटामिन ए होता है, जो कि हमारे बालों, आंखों और त्वचा के लिये बहुत ही फायदेमंद होता है।

डायरिया में लाभकारी जब फल कच्चा हो तब उसे काट कर सुखा दें और पीस कर रोगी को खिलाएं। इससे डायरिया की समस्या सही हो जाएगी।

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

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

में. पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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

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

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

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



राष्ट्रीय आयुष मिशन का शुभारम्भ

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता वाले केन्द्रीय मंत्रिमंडल ने राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम) को इसके अहम और लचीले घटकों के साथ शुभारम्भ करने की अनुमति प्रदान कर दी। प्रस्तावित मिशन के तहत आयुष स्वास्थ्य सेवाओं/शिक्षा के जरिये देश में विशेष रूप से कमजोर और दूर दराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं के बीच की खाई को कम करने के राज्य/केन्द्र शासित



सरकारों के प्रयासों को मदद दी जायेगी। इस मिशन का मुख्य उद्देश्य इस तरह के क्षेत्रों की विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति करना और उनकी वार्षिक योजनाओं में ज्यादा संसाधनों का आवंटन करना

होगा। मिशन से निम्नलिखित मदद मिलेगी-

उन्नत शिक्षण संस्थानों की संख्या में वृद्धि के माध्यम से आयुष शिक्षा में सुधार। आयुष अस्पतालों और औषधालयों की संख्या में वृद्धि के माध्यम से आयुष सेवाओं तक ज्यादा लोगों की पहुंच, दवाओं और श्रमबल की उपलब्धता।

आयुष दवा प्रणालियों के लिए उच्च गुणवत्ता वाले कच्चे माल को निरंतर उपलब्ध कराना।

फार्मसियों, दवा प्रयोगशालाओं की संख्या में वृद्धि और एएसयू व एच दवाओं के बेहतर उपयोग से उच्च गुणवत्ता वाली आयुर्वेदिक, सिद्ध, यूनानी और होम्योपैथी दवाओं की उपलब्धता बढ़ाना।

आयुष चिकित्सक अब प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में बैठेंगे

मुख्यमंत्री द्वारा लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रमों की समीक्षा



भोपाल . प्रदेश में चिकित्सकों की कमी की पूर्ति के लिये प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में आयुष चिकित्सक पदस्थ किये जायेंगे। साथ ही बाँझपन और गर्भाशय की बीमारी को राज्य बीमारी सहायता योजना में शामिल किया जायेगा। ये निर्णय आज यहाँ मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान की अध्यक्षता में संपन्न लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग की समीक्षा बैठक में लिये गये। श्री चौहान ने स्वाईन फ्लू और डेंगू जैसी बीमारियों के प्रति सजग रहने, अस्पतालों में स्वच्छता अभियान चलाने एवं गंभीर रोग से पीड़ित महिलाओं के उपचार के लिये विशेष शिविर लगाने के निर्देश दिये। इस मौके पर लोक स्वास्थ्य एवं परिवार

कल्याण मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री श्री शरद जैन, मुख्य सचिव श्री अन्टोनी डिसा भी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आम आदमी को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध करवाना और कुपोषण की समस्या को दूर करना राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि अस्पतालों में चिकित्सकों की उपलब्धता के लिये प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में आयुर्वेद चिकित्सकों का बैठना सुनिश्चित किया जायेगा। साथ ही बाँझपन एवं गर्भाशय रोग से पीड़ित महिलाओं का इलाज शासन के खर्च पर करने के लिये इन बीमारियों को राज्य बीमारी सहायता योजना में शामिल किया जायेगा। उन्होंने सुरक्षित प्रसव के लिये शत-प्रतिशत संस्थागत प्रसव सुनिश्चित करने तथा मातृ मृत्यु दर, शिशु मृत्यु दर एवं सकल प्रजनन दर घटाने के कारगर उपाय निरंतर जारी रखने के निर्देश दिये।

दिसंबर

त्वचा रोग विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम

होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

तो कोमल और खूबसूरत रहेंगे आपके पांव

सेहतमंद पांव खूबसूरत तो होते ही हैं, हमारी सेहत का भी हर कदम पर पूरा साथ देते हैं। तो फिर पैरों की साफ-सफाई और कुछ अन्य बातों का ख्याल रख कर आप क्यों न अपने पांव को सेहतमंद बनाए रखें।

हमारे पांव हर कदम पर हमारा साथ देते हैं। फिर क्या हम इतना कुछ सहने वाले पांवों को स्वस्थ व खूबसूरत बनाए रखने के लिए अपना कुछ समय भी नहीं दे सकते? पैरों को कोमल और खूबसूरत बनाने के लिए कुछ टिप्स-

सबसे पहले तो हमेशा अपने पैरों को साफ रखें, क्योंकि एडियां सबसे ज्यादा गंदी होने की वजह से ही फटती हैं। घर पर इनकी सफाई के लिए दो लीटर गुनगुने पानी में एक चम्मच शैम्पू, एक बड़ा चम्मच नमक और थोड़ा सा एंटीसेप्टिक लोशन डालें। दस मिनट तक पैरों को इस पानी में भिगो कर रखें और फिर प्यूमिक स्टोन से अच्छे से साफ करके साफ पानी से धो लें। सुखा कर क्रीम से थोड़ी देर मसाज कर लें और फिर कॉटन के मोजे पहन कर सो जाएं।

समय-समय पर ब्यूटी पार्लर में जाकर पैडीक्योर और पैराफीन वैक्स पैक की कुछ सिटिंग्स ले सकती हैं। इससे दरारें भर जाएंगी और एडियां सॉफ्ट हो जाएंगी।

रिलेक्स होना जितना आपके दिमाग व बाँडी के लिए जरूरी है, उतना ही आपके पांव के लिए भी। अपने पैरों को आराम पहुंचाने के लिए सुबह-सुबह कम-से-कम 10 मिनट नंगे पांव घास पर चलें। ऐसा करने से पैरों को मॉयश्चर भी मिलता है और आंखों की रोशनी भी



तेज होती है। पैरों को ज्यादा लटका कर न बैठें और सोते समय पैरों को ऊंचे तकिए पर रख कर सोएं, इससे पैरों में आयी सूजन में भी काफी फर्क पड़ेगा।

घरेलू उपाय के तौर पर आप ग्लिसरीन में नींबू का रस और गुलाब जल समान मात्रा में मिला लें और रात को पांव धोने के बाद पैरों पर लगाएं। इसके अलावा आप नारियल तेल या फिर पके हुए केले का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे एडियां नरम भी हो जाएंगी।

हाई हील्स कम से कम पहनें और कभी भी बहुत ज्यादा टाइट जूते-चप्पल और मोजों को न चुनें, क्योंकि अक्सर इन्हें पहनने से पांवों में छाले व गड्डे पड़ने लगते हैं। फटी एडियों की दरारों को भरने में पेट्रोलियम जैली का भी इस्तेमाल काफी लाभदायक है।

ANNAPURNA DENTAL CLINIC

Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob. : 81098-35558



Dr. Roopam Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob : 98260-37685

Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30

Email : tanubhuti@yahoo.com

उपलब्ध सुविधाएं :

- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़ निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतों की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का इलाज

Clinic Address Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore

Well Furnished Doctors Chamber Available



INTERNATIONAL HOMEOPATHIC SEMINAR LONDON 2015



सेहत एवं सूत के संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी को
अंतरराष्ट्रीय होम्योपैथी
सैमिनार

यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लंदन
(यूके) में बड़े प्रोस्टेट की
होम्योपैथी चिकित्सा पर

व्याख्यान हेतु
हार्दिक बधाई...

सेहत एवं सूत के सभी पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं...



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी
मॉडर्न होम्योपैथिक क्लिनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homoeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homoeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।



डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homoeopathy

Email : arpitchopra23@gmail.com

website : www.homoeopathyhealthcure.com

Mob. 9907855980, 9425070296

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्योरवेल हास्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक



- COMPLETE
- EASY
- SAFE
- FAST
- COSTEFFECTIVE
- MODERN
- HOMOEOPATHY
- CURE

विशेषताएं :

एलर्जी, बालों का झड़ना, एगजीमा, सोरायसीस, व्यसन मुक्ति, घबराहट, चर्म रोग, एसीडीटी, मोटापा, ल्यूकोडर्मा, माइग्रेन, गुप्तरोग, पथरी, साइनूसाइटिस, एनिमिया, लकवा, पाईल्स, गठिया, अस्थमा एवं श्वसन संबंधी रोग, होम्योपैथिक प्रतिरोधक एवं होम्योपैथी टिटनेस, नपूसंकता, मुहांसे, वंशानुगत रोग, साइटिका, डिप्रेशन, मानसिक रोग, हृदय रोग, मलेरिया, मासिक रोग, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज एवं गुर्दा संबंधी रोग, टायफाइड, टोन्सिलाइटिस इत्यादि की त्वरित चिकित्सा

सेहत एवं सूत के सभी पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं...



डॉ. अरूण रघुवंशी

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



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

सिनर्जी हॉस्पिटल

ओपीडी समय:

सुबह: 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक

स्कीम न. 74-सी, सेक्टर बी
विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-2550400

विशेषज्ञता :-

- ⇨ दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- ⇨ बेरियाटिक सर्जरी
- ⇨ एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- ⇨ लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- ⇨ पेट के कैंसर सर्जरी
- ⇨ कोलो रेक्टरल सर्जरी
- ⇨ हर्निया सर्जरी
- ⇨ थायरॉइड, पैराथायरॉइड सर्जरी

क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर,
मीरा केमिस्ट, 2/1, न्यू पलासिया,
क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने
जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54,
विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-2574404

9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in



गंजापन के कारण एवं उपाय

बाल व्यक्ति के लिए सबसे ज्यादा अहमियत रखते हैं बालों का झड़ना या गंजापन आम समस्या है। आमतौर पर बाल धोने के दौरान मानव के औसतन 100 - 150 बाल गिरते हैं। गंजेपन की स्थिति बालों के अधिक गिरने के साथ उत्पन्न होती जाती है।

गंजापन के लक्षण

रोज 150 से अधिक मात्रा में बालों का झड़ना कंघी करते हैं और बालों का गुच्छा आपके हाथों में होता है।

- बाल आपके कपड़ों के साथ भी चिपके रहते हैं।
- बालों में हाथ डालते हैं, तो आपके बाल हाथ में आ जाते हैं।

गंजापन के कारण

- हार्मोनल बदलाव
- अनुवांशिक
- तनाव
- शरीर में आइरन व प्रोटीन की कमी
- बालों में रूसी होना
- थाइराइड हार्मोन में बदलाव
- कैंसर के इलाज कीमोथेरेपी के बाद
- लंबी या गंभीर बीमारी में
- महिलाओं में मेनोपॉज के बाद
- गर्भ निरोधक गोण्डियों का ज्यादा सेवन
- बालों में अलग-अलग रंग या केमिकल लगाना या ज्यादा केमिकल युक्त शैम्पू का उपयोग करना।

गंजापन रोकने के उपाय

बालों का असमय झड़ना रोकने के लिए यह जरूरी है कि पहले आप पता करें कि ऊपर दिए गए कारणों में से किस कारण आपके बाल अधिक झड़ रहे हैं। नीचे दिए गए अन्य उपाय का उपयोग कर आप इस समस्या का रोकथाम कर सकते हैं।

- बालों के बढ़ने और मजबूत होने के लिए प्रोटीन, विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, सी, बायोटीन, आयरन, कैल्शियम, विशेष



आवश्यकता होती है। आहार में अंकुरित, अन्न, आंवला, अलसी बीज, पालक, चना, सोयाबीन का अधिक सेवन करें।

- वजन में अचानक से कम होने या बढ़ना, कमजोरी, थकावट जैसे लक्षण बाल झड़ने के साथ हैं तो डॉक्टर की सलाह अनुसार थायराइड प्रोफाइल ब्लड टेस्ट करवाएं। अगर आप रूसी की समस्या से परेशान हैं तो डॉक्टर कि सलाह अनुसार केमिकल युक्त शैम्पू का उपयोग हफ्ते में 2 बार कर सकते हैं।

- प्रेग्नेंसी के बाद देखा जाता है कि कई महिलाओं के अधिक बाल झड़ते हैं। इसकी खास वजह है कि आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन कि कमी। प्रेग्नेंसी के बाद माह तक प्रचुर मात्रा में आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन का सेवन करें।

अगर आपको मेल पेटर्नर्ड बाल्डनेस की समस्या है तो आप अपने डॉक्टर की सलाह अनुसार मिनाक्सी साल्यूशन 5 प्रतिशत से 10 प्रतिशत सुबह और रात में बालों की जड़ों पर व जहां बाल कम हैं वहां लगाएं।

अमोनिया फ्री एवं पी पी डी फ्री अमोनिया एण्ड पीपीडी फ्री हेयर ड्राई का ही इस्तेमाल करें।

डॉक्टर द्वारा परामर्श लेते हुए आप लेटेस्ट एण्ड

एडवास्ड हेयर ग्रोथ ट्रीटमेंट करावा सकते हैं। मेस्ट्रोथेरेपी, स्टेम सेल थेरेपी, पेलेटेट रिच प्लाज्मा थेरेपी, हेयर टेशन ट्रांसप्लान।

कुछ सरल उपाय या बदलाव से बालों को झड़ने से रोके

- बार-बार बालों को धोने से नुकसान पहुंचता है। ज्यादा केमिकल वाले शैम्पू का उपयोग न करें।
- बालों को धोने के एक दिन पहले तेल से मसाज करें।
- बालों को गुनगुने या ठंडे पानी से धोएं।
- बाल धोने के बाद उंगलियों से सुलझावें।
- गीले बालों में कंघी न करें।
- बालों को चौड़ी मोटे दांतों वाली कंघी से ही सवारे।
- शैम्पू का प्रयोग बालों की जड़ों पर अथवा कन्डीशनर का प्रयोग लंबे बाल पर करें।



डॉ. मोनिका चौधरी

एम.बी.बी.एस., एम.डी.
चर्म रोग, हेयर, लेजर एवं
कॉस्मेटोलॉजी विशेषज्ञ
मोबा. 8370025121

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



अपने जीवन को 'आध्यात्मिक प्रकाश' से प्रकाशित करने का पर्व है दीपावली!

दीपावली 'अंधरे' से 'प्रकाश' की ओर जाने का पर्व है-

दीपावली शब्द 'दीप' एवं 'आवली' की संधि से बना है। 'आवली' का शाब्दिक अर्थ है पंक्ति। इस प्रकार 'दीपावली' का शाब्दिक अर्थ है 'दीपों की पंक्ति'। भारत वर्ष में मनाए जाने वाले सभी त्यौहारों में दीपावली का सामाजिक और धार्मिक दोनों दृष्टि से अत्यधिक महत्त्व है। अंधकार पर प्रकाश की विजय का यह पर्व सभी धर्म के लोगों द्वारा मनाया जाता है। हिन्दू मान्यता के अनुसार दीपावली के दिन अयोध्या के राजा श्री रामचंद्र अपने चौदह वर्ष के वनवास के पश्चात लौटे थे। अपने परम प्रिय राजा के स्वागत में अयोध्यावासियों ने घी के दीए जलाए थे। तब से लेकर आज तक यह प्रकाश-पर्व भारत वर्ष में बड़े ही हर्ष व उल्लास के साथ मनाया जाता है। भारतीयों का विश्वास है कि सत्य की सदा जीत होती है। दीपावली यही चरितार्थ करती है- असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय। इस प्रकार दीपावली अंधरे से प्रकाश की ओर जाने का पर्व है। इस प्रकार आज भी प्रत्येक वर्ष दीपावली के दिन एक दीपक से दूसरा जलाया जाता है और इन दीपों से निकलने वाली यह लौ (प्रकाश) सदियों से सारे संसार को शांति व भाइचारे का संदेश देती आ रही है।

बुराई पर अच्छाई की जीत का पर्व

कृष्ण भक्तिधारा के लोगों का मत है कि इस दिन भगवान श्री कृष्ण ने अत्याचारी राजा नरकासुर का वध किया था। इस नृशंस राक्षस के वध से जनता में अपार हर्ष फैल गया और प्रसन्नता से भरे लोगों ने घी के दीए जलाए। एक पौराणिक कथा के अनुसार विष्णु ने नरसिंह रूप धारणकर हिरण्यकश्यप का वध किया था तथा इसी दिन समुद्रमंथन के पश्चात लक्ष्मी व धन्वंतरि प्रकट हुए। जैन मतावलंबियों के अनुसार चौबीसवें तीर्थंकर महावीर स्वामी का निर्वाण दिवस भी दीपावली को



ही है। सिक्खों के लिए भी दीवाली महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इसी दिन ही अमृतसर में 1577 में स्वर्ण मन्दिर का शिलान्यास हुआ था और इसके अलावा 1619 में दीवाली के दिन सिक्खों के छठे गुरु हरगोबिन्द सिंह जी को जेल से रिहा किया गया था।

ज्ञान, विवेक एवं मित्रता की लौ जलाने का पर्व है दीपावली

दक्षिण में दीवाली उत्सव के सम्बन्ध में एक और कथा प्रचलित है। हिंदू पुराणों के अनुसार राजा बली एक दयालु दैत्यराज था। वह इतना शक्तिशाली था कि वह स्वर्ग के देवताओं व उनके राज्य के लिए खतरा बन गया। बली की ताकत को खत्म करने के लिए ही भगवान विष्णु एक बौने भिक्षुक ब्राह्मण के रूप में चतुराई से राजा बली से तीन पग के बराबर भूमि मांगी। राजा बली ने खुशी के साथ यह दान दे दिया। राजा बली को कपट से फंसाने के बाद जब भगवान विष्णु ने स्वयं को प्रभु के स्वरूप में पूर्ण वैभव के साथ प्रकट करते हुए अपने पहले पग (पैर) से 'स्वर्ग' व दूसरे पग से 'पृथ्वी' को नाप लिया तब राजा बली को वास्तविकता का ज्ञान हुआ और उन्होंने आत्म समर्पण करते हुए अपना शीश अर्पित करते हुए भगवान विष्णु को अपना तीसरा

पग उस पर रखने के लिए आमंत्रित किया। भगवान विष्णु ने अपने अगले पग से उसे अधोलोक में धकेल दिया लेकिन इसके बदले में भगवान विष्णु ने राजा बली को समाज से अंधकार को दूर करने के लिए उसे ज्ञान का दीपक प्रदान किया। उन्होंने उसे यह आशीर्वाद भी दिया कि वह वर्ष में एक बार अपनी जनता के पास अपने एक दीपक से लाखों दीपक जलाने के लिए आएगा ताकि दीपावली की अंधेरी रात से अज्ञान, लोभ, ईर्ष्या, कामना, क्रोध, अहंकार और आलस्य के अंधकार को दूर करते हुए सभी में ज्ञान, विवेक और मित्रता की लौ जलाई जा सके।

खतरनाक पटाखों को जलाकर प्रदूषण फैलाने का पर्व नहीं है दीपावली

दीन-ए-इलाही के प्रवर्तक मुगल सम्राट अकबर के शासनकाल में दौलतखाने के सामने 40 गज ऊँचे बाँस पर एक बड़ा आकाशदीप दीपावली के दिन लटकाया जाता था। बादशाह जहाँगीर भी दीपावली धूमधाम से मनाते थे। मुगल वंश के अंतिम सम्राट बहादुर शाह जफर दीपावली को त्योहार के रूप में मनाते थे और इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रमों में वे भाग लेते थे। शाह आलम द्वितीय के समय में समूचे शाही महल को दीपों से सजाया जाता था एवं लालकिले में आयोजित कार्यक्रमों में हिन्दू-मुसलमान दोनों मिलकर भाग लेते थे। इस प्रकार दीपावली प्रकाश का यह पर्व समाज से अंधकार को समाप्त कर उल्लास, भाईचारे व प्रेम का संदेश फैलाने की प्रेरणा देता है न कि खतरनाक पटाखों को जलाकर प्रदूषण फैलाने का। दीवाली का त्योहार का मतलब पटाखा जलाना नहीं होता है। दीवाली वाले दिन पटाखों के कारण कितने दम के मरीज खाँसते-खाँसते परेशान हो जाते हैं? कितने ही घरों में आग लग जाती है और कितने लोगों की मृत्यु पटाखों के कारण हो जाती है।



अपूर्णा
INVESTIGATION FOR 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 • क्लर डॉक्टर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनग्राफ
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्जामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटराईज्ड 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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

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

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

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

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

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर 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

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



जनवरी 2015



फरवरी 2015



मार्च 2015



अप्रैल 2015



मई 2015



जून 2015



जुलाई 2015



अगस्त 2015



सितंबर 2013



मुश्किल नहीं
मोटापा कम करना
अक्टूबर 2015

संघत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

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

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

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

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