

- सर्दियों में क्यों हो जाते हैं हाथ-पैर ठंडे?
- सर्दियों में त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनायें

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

संघत एवं सूरत

जनवरी 2019 | वर्ष-8 | अंक-2

मूल्य
₹ 20

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

विंटर केयर
विशेषांक

सर्दियों में बचाएं निमोनिया से बच्चों को



श्री कमलनाथ जी

को मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री मनोनीत
किए जाने पर हार्दिक बधाईयां...

सेहत एवं सूरत परिवार



संघत एवं सुरत

जनवरी 2019 | वर्ष-8 | अंक-2

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. चेतना शाह, डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

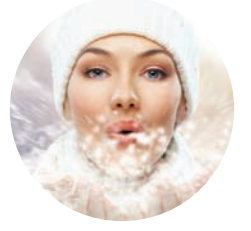
Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



10

सर्दियों में कसरत
है जरूरी



13

ठंड में चाहिए
दमकती त्वचा
तो ध्यान रखें
ये उपाय



15

डैंड्रफ फ्री और सॉफ्ट बालों
के लिए लड़के सर्दियों में
अपनाएं ये टिप्स



22

सर्दियों में नवजात
शिशु की देखभाल
में न करें लापरवाही

24

सर्दियों के लिए खास
चटपटा गाजर का अचार



30

सर्दी में खाइए
ये फल और
सब्जियां, नहीं होंगे मोटे



34

मकर संक्रांति
के रोचक तथ्य

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



श्री अशोक गहलोत जी

को राजस्थान के मुख्यमंत्री मनोनीत
किए जाने पर हार्दिक बधाईयां...



श्री मूपेश बघेल जी

को छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री मनोनीत
किए जाने पर हार्दिक बधाईयां...

सेहत एवं सूरत परिवार

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



सकारात्मक ऊर्जा का प्रयोग कर सम्पूर्ण विकास करते रहे

कैलेण्डर नववर्ष यानि आने वाले कल का स्वागत और बीते हुए वर्ष की विदाई!
स्वागत और विदाई दोनों शब्दों में विरोधाभास है फिर भी दोनों
महत्वपूर्ण हैं क्योंकि जब तक पुराना विदा न होगा
तब तक नए का स्वागत कैसे होगा।
हमने हमारी बीती जिंदगी या वर्ष में जो भी गलती की हो उसे सुधारने के लिए
फिर नया वर्ष, नया समय हमें ईश्वर की ओर से प्राप्त हुआ है
जिसमें हम अपनी सम्पूर्ण सकारात्मक ऊर्जा का उपयोग कर
हमारे आने वाले कई नववर्षों का आनंद उठा सके
और जीवन के उल्लास का उत्सव मनाते रहें...
इसी कामना के साथ कैलेण्डर नववर्ष
2019 की हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत


डॉ. ए.के. द्विवेदी

सर्दियों में क्यों हो जाते हैं हाथ-पैर ठंडे?

सर्दियों के मौसम में हाथ-पैरों का ठंडा होना सामान्य है। यूं भी ठंड का सामना करने की क्षमता हर व्यक्ति की अलग होती है। पर कुछ लोग हल्की-सी ठंड भी बर्दाश्त नहीं कर पाते। उनकी उंगलियां हर समय ठंडी रहती हैं। ऐसा होना कुछ और बातों की ओर भी इशारा करता है, जिन्हें समझना जरूरी है।

स र्दियों की शुरुआत हो चुकी है। यूं तो इस मौसम में हाथ व पैर ठंडे होना सामान्य बात है, पर कुछ लोग ठंड के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। ऐसे लोगों में ठंड ही नहीं, गर्मियों में भी तापमान में आयी थोड़ी सी कमी उंगलियों के ठंडे पड़ने का कारण बन जाती है। खासतौर पर महिलाएं इसकी अधिक शिकार होती हैं। हाथ व पैर ठंडे पड़ने या अधिक ठंड लगने के कई कारण हो सकते हैं। कई लोगों में इसके कारण बेहद सामान्य होते हैं, मसलन ठंड सहने की उनकी क्षमता, पानी कम पीना या बीपी कम होना। इसके अलावा यदि लंबाई के अनुपात में वजन काफी कम है तो भी संभव है कि आपको ठंड अधिक लगती हो। वजन अधिक कम होने का मतलब शरीर में वसा की कमी है, जिससे शरीर गर्म नहीं रह पाता। यह इस बात का भी संकेत है कि आप पर्याप्त मात्रा में नहीं खा रहे हैं। ऐसे लोग खान-पान में सुधार करके राहत पा सकते हैं।

इसके कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं। रक्त की आपूर्ति बाधित होने के कारण भी हाथ-पैर ठंडे पड़ने लगते हैं। हाथों का रंग सफेद, बैंगनी, संतरी व नीला पड़ने लगता है। कुछ देर उन्हें गर्माहट देने पर वे फिर से ठीक हो जाते हैं। अधिक ठंडे इलाकों में रहने वालों में यह समस्या अधिक देखने को मिलती है। अधिक तनाव की स्थिति में भी ऐसा होता है।

हृदय रोगों से जूझ रहे लोगों को भी ठंड अधिक लगती है। धमनियां संकुचित होने के कारण हाथ व पैर की उंगलियों तक रक्त का प्रवाह ढंग से नहीं हो पाता। इसके अलावा गठिया के रोग से परेशान लोगों को भी सामान्य से अधिक ठंड लगती है।

बाहर की ठंडी हवा हमारे फ्लूड सर्कुलेशन को प्रभावित करती है, जिससे हाथ व पैर ठंडे होना सामान्य है। जिन लोगों को ये समस्या अधिक रहती है, उन्हें शुरुआत से खान-पान का ध्यान रखना चाहिए। आयुर्वेद में त्रिकुटि, पिपली चूर्ण और अश्वगंधा के सेवन से अधिक ठंड लगने की परेशानी में राहत मिलती है। खान-पान में गर्म तासीर वाली चीजों का सेवन करना चाहिए, पर इसका मतलब यह नहीं कि आप अधिक मात्रा में चाय व कॉफी पिएं।

मात्र दस्ताने व जुराबें पहन कर बैठे रहना सही नहीं है। अपनी जीवनशैली को सुधारना भी जरूरी है। धूम्रपान का सेवन न करें। कैफीनयुक्त चीजों से परहेज करें। अधिक तंग कपड़े व जूते न पहनें। नियमित व्यायाम से भी रक्तसंचार सही रहता है। खासतौर पर प्राणायाम व गहरे श्वास का अभ्यास करना शरीर में ऊर्जा भरता है।

अमूमन लोग हाथ-पैर के ठंडे होने को सामान्य मान कर इसके उपचार पर ध्यान नहीं देते, जबकि ये कुछ अन्य बातों का संकेत भी हो सकता है।

खान-पान में इन्हें करें शामिल

आयुर्वेद के अनुसार, सर्दी खान-पान की दृष्टि से सबसे अच्छा मौसम है। कई तरह के मसाले, जड़ी-बूटियां व मौसमी फल-सब्जियां हैं, जन्हें डाइट में शामिल करना ठंड में राहत देता है।

लहसुन

एंटीवायरल गुणों से भरपूर लहसुन की कली को कच्चा चबाना फायदेमंद है।

आंवला

इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो कोशिकाओं को क्षतग्रस्त होने से बचाते हैं। पाचन में लाभकारी होने के साथ-साथ यह शरीर को सभी तरह के पोषण को ग्रहण करने में सक्षम बनाता है।

शहद

एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर है। मौसमी बुखार व संक्रमण को दूर रखने में सहायता मिलती है। शरीर को ऊर्जा देता है।



ये भी हैं ठंड का कारण

शरीर में आयरन की कमी

लाल रक्त कोशिकाओं को पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने के अलावा शरीर के विभिन्न हिस्सों से ऊष्मा और पोषक तत्वों को लाने-पहुंचाने में आयरन की अहम भूमिका होती है। आयरन की कमी का सीधा मतलब यह है कि शरीर अपने ये सभी काम सुचारू रूप से कर पाने में सफल नहीं हो पाएगा। आयरन की इस कमी के कारण कंपकंपी भी आती है। इसके अलावा आयरन की कमी से थायरॉइड ग्लैंड का स्राव भी प्रभावित होता है, जो ठंड लगने का एक और कारण है।

शरीर में आयरन की इस कमी को दूर करने में आयरन सप्लीमेंट के साथ डाइट पर ध्यान देना जरूरी है। मीट, अंडा, हरी पत्तेदार सब्जियां और सी-फूड आदि पदार्थों को डाइट में शामिल करें।

रक्तसंचार है कमजोर

सामान्य तापमान पर भी हाथ व पैर का बहुत ठंडा रहना रक्त संचार में समस्या का संकेत हो सकता है, जिससे खून सही ढंग से हाथ व पैरों तक नहीं पहुंच पाता। ऐसा धमनियों में किसी तरह की ब्लॉकेज के कारण हो सकता है या फिर जब दिल खून को ठीक तरीके से पंप न कर पा रहा हो। अगर आप धूम्रपान करते हैं तो भी रक्तसंचार से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं। रेनॉइड्स बीमारी की

वजह से भी ज्यादा ठंड लगती है। इस बीमारी में तापमान में जरा-सी गिरावट पर हाथ और पैर की रक्त वाहिनियां कुछ देर के लिए अपने-आप सिकुड़ जाती हैं। उनके रंग में भी अंतर दिखता है।

लंबे समय तक हाथ-पैर ठंडे होने की परेशानी को अनदेखा न करें। रक्तचाप कम होने पर भी हाथ और पैर ठंडे रहते हैं। शरीर में पानी व खून की कमी, पेट की अनियमितता व कुछ दवाओं का असर इसका कारण हो सकता है।

दवाओं का असर

कई दवाएं हैं, जिनका लंबे समय तक सेवन धमनियों को संकुचित कर सकता है। इससे रक्त संचार में समस्या आती है और हाथ-पैर ठंडे होने लगते हैं। केमिस्ट की दुकान से बिना डॉक्टर की सलाह के दवा लेते समय इसका ध्यान रखें।

विटामिन बी12 की कमी

विटामिन बी12 शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने के लिए महत्वपूर्ण है। हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने का काम विटामिन बी12 ही करता है। इसकी कमी होने पर पूरे शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति नहीं हो पाती। परिणामस्वरूप अधिक ठंड लगती रहती है। शरीर में विटामिन बी12 की कमी का मुख्य कारण संतुलित आहार की कमी है। आमतौर पर यह

जानवरों से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में अधिक होता है। इसकी कमी को दूर करने के लिए डाइट में मीट, मछली और दूध से बने प्रोडक्ट्स शामिल करें।

थायरॉइड का असर

जब थायरॉइड ग्रंथि पर्याप्त मात्रा में थायरॉइड हार्मोन का स्राव नहीं करती तो शरीर का मेटाबोलिज्म धीमा पड़ने लगता है, जिससे शरीर पर्याप्त मात्रा में ऊष्मा उत्पन्न नहीं करता। थायरॉइड हार्मोन का स्राव कम होने को हाइपोथायरॉइडिज्म कहते हैं। बालों का तेजी से गिरना, रूखी त्वचा, तेजी से वजन बढ़ना और ज्यादा थकान इसके लक्षण हैं।

तनाव और बेचैनी

तनाव की अधिकता पूरे शरीर पर असर डालती है। हाथ और पैर भी इसके असर से बच नहीं पाते। कई बार हाथ-पैर बहुत ठंडे रहते हैं तो कई बार हाथों से अधिक पसीना आता है। लंबे समय तक नींद की कमी के कारण भी पूरा शरीर सामान्य तरीके से काम करना बंद कर देता है। विभिन्न अध्ययनों के मुताबिक नींद की कमी के कारण हमारे मस्तष्क के उस हिस्से की कार्यक्षमता कमजोर हो जाती है, जो शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।

शिशु को सर्दी से बचाएं अपनाएं ये उपाय



स र्दियों में बच्चों का खास खयाल रखने की जरूरत होती है। बच्चे संवेदनशील होते हैं ऐसे में उनकी खास देखभाल की जानी चाहिए। सर्दियों में बच्चे सबसे ज्यादा मौसमी बुखार की चपेट में आते हैं। इसके अलावा निमोनिया, टाइफाइड, पीलिया, दिमागी बुखार, डेंगू, एंटेरोवायरस, मलेरिया के संक्रमण भी सर्दियों में पहले की तुलना में बढ़ने लगे हैं। आइए जानें कैसे करें सर्दियों में बच्चों की देखभाल।

ठीक से कपड़े पहनाएं

छोटे बच्चों के सिर, पैर और कानों को हमेशा ढककर रखना चाहिए। वे सिर और पैरों से ही ठंड की चपेट में आते हैं। बच्चों को हमेशा दो तीन कपड़े पहना कर रखें क्योंकि उनकी प्रतिरोधक क्षमता काफी कम होती है जिसकी वजह से उन्हें जल्द सर्दी लग जाती है। बच्चों को कपड़े के अंदर वॉर्मर जरूर पहनाएं उसके बाद टी शर्ट और स्वेटर पहनाएं। ज्यादा ठंड हो तो दो स्वेटर भी पहना सकते हैं। पैरों में भी वॉर्मर पहनाने के बाद ही पाजामा पहनाएं। सर्दियों में कॉटन के बजाय ऊनी जुराबें पहनाएं। घुटनों के बल चलनेवाले बच्चों को हाथों में दस्ताने भी पहनाएं।

साफ-सफाई रखें

नवजातों (एक महीने तक) को दो-तीन दिन छोड़कर नहलाना चाहिए। आप चाहें तो रोजाना गुनगुने पानी में टॉवल भिगोकर स्पॉन्जिंग कर सकते हैं। इससे बड़े बच्चों को रोजाना नहलाना चाहिए। अगर सर्दी-जुकाम है तो एक दिन छोड़कर भी नहला सकते हैं। रोजाना नहलाने से बच्चे कीटाणुओं से दूर रहते हैं। बच्चों को बंद जगह पर नहलाना चाहिए। अगर धूप में नहलाना चाहते हैं तो धूप शीशे से छनकर आनी चाहिए।

मालिश जरूरी

बच्चे की रोजाना 10-15 मिनट मालिश जरूर करें। इससे बच्चे के मसल्स और जोड़ मजबूत होते हैं। मालिश बादाम, जैतून या बच्चों के तेल, किसी भी अन्य तेल से कर सकते हैं। मालिश हमेशा नीचे से ऊपर की ओर करनी चाहिए। मालिश का असली मकसद खून के दौरों को दिल की तरफ ले जाना है। पैरों और हाथों पर नीचे से ऊपर की ओर मालिश करें। साथ ही, दोनों हाथों को सीने के बीच रखकर दोनों दिशाओं में दिल बनाते हुए मालिश करें।

धूप में बिठाएं

बच्चे को धूप के जरिए विटामिन डी की खुराक दिलाना चाहते हैं तो सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच कभी भी 20-25 मिनट के लिए उसे धूप में खेलने दें। विटामिन डी के मकसद से बच्चे को कपड़ों में पूरा ढंककर पार्क में ले जाएंगे तो कोई फायदा नहीं है। बच्चे के शरीर का कुछ हिस्सा (हाथ और पैर) खुला होना जरूरी है। बेहतर है कि शीशे से धूप अगर कमरे में आती हो तो बच्चे को वहां रखें क्योंकि खुले में रखने से हवा लग सकती है।

मौसमी फल और सब्जी खिलाएं

एक साल तक के बच्चों को मां के दूध के अलावा जरूरत पड़ने पर फॉर्मूला मिल्क (नैन, लैक्टोजन आदि) दें। इसके बाद दो साल के बच्चों को फुल क्रीम दूध दें। यह उम्र बच्चे के दिमाग और आंखों के विकास के लिहाज के काफी अहम होती है। अगर बच्चा थोड़ा बड़ा है तो उसे मौसमी सब्जियां भी दें। उन्हें सारे फल भी खिला सकते हैं। यह गलत है कि बच्चों को ठंड में संतरा आदि नहीं देना चाहिए।

स र्दियों की शुरुआत के साथ ही बीमारियों की शुरुआत हो जाती है। इस मौसम में सबसे ज्यादा परेशानियां आपके नन्हें मुन्ने को झेलनी पड़ती है। क्योंकि सर्दियों में उन्हें बीमारियों का ज्यादा खतरा रहता है। और आपके नवजात को जो बीमारी सबसे ज्यादा परेशान करती है, वह निमोनिया है। निमोनिया एक ऐसी बीमारी है जो बैक्टीरिया, वायरस और फंगस से फेफड़ों में होने वाले संक्रमण के कारण होती है, यह फेफड़ों में एक तरल पदार्थ जमा करके ब्लड और ऑक्सीजन के बहाव में रुकावट पैदा करता है। इसलिए अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि बच्चों को निमोनिया से कैसे बचाया जाये। आइए सर्दियों में बच्चों को निमोनिया से बचाने के उपायों के बारे में जानें। लेकिन इससे पहले हम निमोनिया के कारण और उस पर हुए शोध पर एक नजर डालते हैं।

क्या कहता है शोध

जिस देश में 4.30 करोड़ लोग निमोनिया से पीड़ित हैं, वहां पर इसकी रोकथाम और जांच के बारे में, खास कर सर्दियों में जागरूकता फैलाना बेहद आवश्यक है। ऐसा इसलिए क्योंकि आम प्लू, छाती के संक्रमण और लगातार खांसी के लक्षण इससे मेल खाने के कारण लोग निमोनिया की पहचान ही नहीं कर पाते। डब्ल्यूएचओ की हालिया रिपोर्ट के मुताबिक, स्ट्रेप्टोकोक्स निमोनिया पांच साल से छोटी उम्र के बच्चों के अस्पताल में भर्ती होने व मृत्यु होने का प्रमुख कारण है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक पांच साल से छोटी उम्र के 1,20,000 बच्चों की मौत निमोनिया की वजह से होती है और भारत में हर एक मिनट पर एक बच्चे की निमोनिया की वजह से मौत हो जाती है।

निमोनिया कई तरीकों से फैल सकता है। वायरस और बैक्टीरिया अक्सर बच्चों के नाक या गले में पाए जाते हैं और अगर वे सांस से अंदर चले जाएं तो फेफड़ों में जाकर खांसी या छींक की बूंदों से हवा नली के जरिए भी फैल सकते हैं। इसके साथ ही जन्म के समय या उसके तुरंत बाद रक्त के जरिए भी यह फैल सकते हैं। इसके अलावा छोटे बच्चे के फेफड़े पूरी तरह विकसित नहीं होते हैं, हवा नली तंग होती है, इसलिए कमजोर पौष्टिकता और रोगप्रतिरोधक प्रणाली वाले बच्चों को निमोनिया होने का ज्यादा खतरा होता

सर्दियों में ऐसे बचाएं बच्चों को निमोनिया से



है। अस्वस्थ व गंदा वातावरण, कुपोषण और स्तनपान की कमी की वजह से निमोनिया से पीड़ित बच्चों की मौत हो सकती है। इस बारे में लोगों को जागरूक करना बेहद आवश्यक है।

बच्चों को निमोनिया से बचाने के उपाय

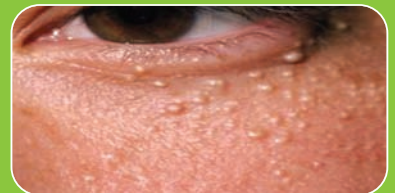
अगर बच्चों को सर्दियों में ठीक तरह से कपड़े ना पहनाए जाएं या फिर अधिक देर ठंडी हवा में रखा जाए तो बच्चों को निमोनिया हो सकता है। कई बार बच्चों में पोषण की कमी के कारण भी निमोनिया के बैक्टीरिया बच्चे को अपनी चपेट में ले लेते हैं। इसके अलावा छोटे बच्चों में निमोनिया के लक्षणों को आसानी से पहचाना जा सकता है। जब नवजात की सांसे तेजी से चलने लगे, दस्त पतले हो जाएं, बच्चे को बुखार आ जाए या फिर बच्चे की नाक बंद हो जाए तब भी आपको समझना चाहिए कि आपका शिशु निमोनिया की चपेट में आ गया है।

- उचित पौष्टिक आहार और पर्यावरण की स्वच्छता के जरिए निमोनिया को रोका जा सकता है।
- निमोनिया के बैक्टीरिया का इलाज एंटीबायोटिक से हो सकता है, लेकिन केवल

एक-तिहाई बच्चों को ही एंटीबायोटिक्स मिल पाते हैं।

- इसलिए जरूरी है कि सर्दियों में बच्चों को पूरी तरह से ढंक कर रखना चाहिए ताकि ठंडी हवा ना लग सके। इसके लिए एक साल से छोटे बच्चे को ऊनी कपे, मोजे, कैप आदि पहनाकर रखें।
- अपने बच्चों को धूप में बिठाये और खुले हवादार कमरों में रखें।
- रात में ज्यादा ठंड होने पर कमरे को गर्म रखने का उपाय करें।
- सर्दी-खांसी होने पर अगर बच्चा दूध नहीं पी रहा हो या तेज बुखार हो तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।
- जिस बच्चे की तेज सांस चल रही हो, सुस्त हो, कमजोर हो, उल्टियां कर रहा हो, दौरे आ रहे हों, नीला पड़ रहा हो, कुपोषित हो तो उसे तत्काल अस्पताल में भर्ती कर इलाज शुरू कराएं।
- बच्चों में निमोनिया होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए न कि इसका उपचार घर में करना चाहिए। बच्चे को पैदा होने के शुरुआती छह महीने तक मां का ही दूध दें। बच्चों को सभी जरूरी टीके लगावाएं।

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

सर्दियों में कसरत है जरूरी

जाड़ों का मौसम ना केवल मौज-मस्ती के लिए अच्छा होता है, बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अच्छा होता है। कुछ लोग सर्दियों में कसरत करना बंद कर देते हैं।



5

स मौसम में व्यायाम पर थोड़ा ध्यान देकर आप स्वास्थ्य संबंधी मामूली समस्याओं से भी बच सकते हैं। लेकिन अगर आपको हृदय संबंधी समस्या है, तो आपको अतिरिक्त सुरक्षा की आवश्यकता होती है। ऐसे में अगर आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो यह मौसम सबसे अच्छा है।

पानी खूब पियें

लम्बे सैर पर जाने से पहले खूब पानी पीयें, इससे बहुत ठंड होने पर भी शरीर के अन्दर की वायु श्वास नली तक जाने तक गर्म रहेगी। गर्म श्वास में अत्यधिक नमी बनाये रखने की क्षमता होती है। फीकिल एक्टिविटी के साथ भारी ब्रीथिंग होने पर शरीर से अत्यधिक मात्रा में उष्मा निकलती है जिससे कि श्वास नली ड्राई हो जाती है। ड्राई एयर पैसेज से सांस लेने और व्यायाम करने में परेशानी होती है। ड्राई एयर पैसेज की परेशानी से बचने के लिए सैर से पहले पानी पीना ही अच्छा उपाय है।

गरम पेय पदार्थों से बचें

गरम पेय पदार्थ या अल्कोहल लेने के बाद बाहर ना जायें। इनसे हमारी रक्त वाहिनियां शिथिल हो जाती हैं और स्किन से उष्मा निकलने लगती है।

शरीर को थोड़ा आराम दें

व्यायाम से नार्मल स्थिति की तुलना में शरीर से दस गुना ज्यादा उष्मा निकलती है। मेहनत करने से वातावरण में उष्मा फैलती है जिससे कि रक्त वाहिनियों की पेशियां फैलती हैं और हृदय पर दबाव भी पड़ता है इसलिए सर्दियों में अधिक व्यायाम करने से बचना चाहिए।

सर्दियों में वाटर स्पोर्ट्स से बचें

सर्दियों के मौसम में ठंडे स्वीमिंग पूल में स्वीमिंग करने से बचें। पानी उष्मा का अच्छा संचालक है। इससे अत्यधिक उष्मा निकलती है और हमारे शरीर को इस उष्मा को दोबारा उत्पन्न करने में थोड़ा समय लग जाता है।

ठंडी हवाओं से बचें

ठंडी हवाओं में टहलने से एन्जाइना होने का खतरा ब जाता है। अगर आप ते हवा में टहल रहे हैं तो धीरे टहलें। धीरे टहलने से भी आपकी सेहत को उतना ही लाभ मिलेगा जितना कि तेज टहलने से मिलता है। टहलने के बाद कुछ देर रूक कर घर के अन्दर जायें जिससे कि शरीर से पसीना निकल जाये।

कुछ सावधानियां हैं जरूरी

- व्यायाम के लिए जाने से पहले, एक कप गर्म चाय या गर्म दूध पीयें
- व्यायाम के लिए ऐसे वस्त्रों का प्रयोग करें, जो ढीले-ढाले हों और उनसे शरीर में हवा भी ना लगे।
- व्यायाम करने के कम सेक म 30 मिनट बाद ही स्नान करें।
- व्यायाम के तुरंत बाद कपड़े ना बदलें, ना ही खुले स्थान पर जायें।

सर्दियों में त्वचा की खुजली से निजात

सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है और फिर उस रूखी त्वचा पर खुजली की समस्या होती है। सर्दियों में होने वाली खुजली को दूर करने के लिए कुछ खास उपाय अपनाएं। मॉइश्चराइज़र लगाएं, गर्म पानी में देर तक न नहाएं, नर्म मुलायम कपड़े पहनें और खास ध्यान रखें कि त्वचा रूखी न हो।



स र्दियों में त्वचा का रूखा होना और फिर उस रूखी त्वचा में खुजली होना बहुत आम समस्या है। जैसे ही सर्दी आती है आप अपने हाथ पर हल्की सी खुजली महसूस करनी शुरू कर देते हैं। अगर आप खुजलाने लगते हैं तो सफेद लाल लकीरें पड़ जाती हैं। सर्दियों की त्वचा संबंधी इस समस्या से निपटने के लिए आप कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं। आइये जाने उन तरीकों के बारे में।

देर तक न नहाएं गर्म पानी से

देर तक गर्म पानी में नहाने से आपकी त्वचा का प्रॉटेक्टिव ऑइल यानि सुरक्षात्मक तेल निकल जाता है। त्वचा शुष्क हो जाती है और उसमें खुजली होने लगती है। इसलिए कोशिश करें कि गर्म पानी में 15 मिनट या उससे कम वक्त के लिए नहाएं। नहाने के बाद, हल्की गीली त्वचा पर मॉइश्चराइज़र लगा लें।

बार-बार मॉइश्चराइज़र लगाएं

अच्छी किस्म की मॉइश्चुराइजिंग क्रीम या लोशन लगाने से मॉइश्चर त्वचा में ठहर जाता है। अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा रूखी है तो आप मॉइश्चुराइजिंग ऑइल भी लगा सकते हैं। जैसे कि बादाम का तेल। आप बादाम के तेल को सीधे त्वचा पर लगा सकते हैं या फिर नहाने के पानी में कुछ बूंदें मिला सकते हैं। ऐसा करने से त्वचा की खुश्की और खुरदरापन खत्म हो जाएगा।

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, f-CSEPI, m-ASECT,
m-SASSM, m-ISSM, m-ESSM,
m-ASS, m-ESHRE
Fellow in Sexology

विशेष प्रशिक्षित :- बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेंड्रिड,
जेनेवा, बीजिंग, कोलम्बो एवं लिस्बन

सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट

विगत 35 वर्षों से कार्यरत...

Mob. 9827023560

- ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ◆ विवाहोपरान्त यौन समस्याएं
- ◆ यौन शिक्षा
- ◆ गुप्त रोग
- ◆ संतान हीनता - सम्पूर्ण निदान एवं उपचार
- ◆ टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - सम्पूर्ण जानकारी

(परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)

डॉ. आत्मिक जैन

MBBS, MPMC 19842
Fellow Psycho - sexual Medicine
(Mysuru, Karnataka)
m - CSEPI, m - SASSM, M-ISSM
m - ESSM, m-EFS, m-ESHRE

विशेष प्रशिक्षित :- ESSM School
Budapest (Hungary)

Mob. 9717054434

1. "जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.)
2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फोन : 0734-2517382



सर्दियों के स्वास्थ्य सूत्र

स र्दियां चरम पर हैं, इसके साथ ही आपके अंदर आलस्य भी पनप रहा होगा। सर्दियों का ख्याल आते ही, वो समय याद आता है जब आप सर्दियों में धूप सेंकते हैं या दोस्तों के साथ गर्म पकवान का आनंद लेते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्दियां बहुत ही अच्छी मानी जाती है। गर्मियों की तुलना में सर्दियों में भूख अधिक लगती है और ऐसे में चटपटे व्यंजनों का आनंद भी लिया जा सकता है। लेकिन अस्थमा, अर्थराइटिस और हृदय रोगियों को इस मौसम में खास ख्याल रखने की आवश्यकता होती है।

सर्दियों के कपड़े

सर्दियों की शुरुआत में कभी अधिक ठंड लगती

है, तो कभी कम। ठंड नहीं लगने पर भी गर्म कपड़े पहने रहें। ठंड का प्रकोप सबसे पहले सर, हाथों व पैरों पर होता है, इसलिए इन स्थानों को ढक कर रखें।

आदर्श भोजन व पेय

सर्दियों में अधिक ठंडे पेय व आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसे मौसम में लोग पानी कम पीते हैं, जिससे निर्जलीकरण की संभावना बढ़ जाती है। अल्कोहल जैसे पेय पदार्थों से भी निर्जलीकरण होता है इसलिए इनका सेवन कम करें।

नियमित सफाई

सर्दियों में प्रतिदिन नहायें। आप नहाने के लिए गर्म

पानी का प्रयोग कर सकते हैं और त्वचा को शुष्की से बचाने के लिए नहाने के पानी में तुलसी के पत्ते, आजवायन या मेथी को पकाकर भी इनका प्रयोग कर सकते हैं।

व्यायाम का मज़ा

सर्दियां मजेदार तो होती हैं, लेकिन इस मौसम में आलस्य भी कुछ कम नहीं होता। अधिकतर लोग आलस्य में धिरकर व्यायाम करना भी छोड़ देते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं। सर्दियों में स्वस्थ और फिट रहना है तो आलस्य छोड़ें और व्यायाम अपनायें। इसके अलावा पौष्टिक आहार लें, आपका आहार और एक्सरसाइज का सही कॉम्बिनेशन ही आपको बेहतर स्वास्थ्य देता है।

कंसर्न सर्जरी सेंटर डा. महेश विश्वकर्मा

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

जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन (पेट रोग विशेषज्ञ)

Email : drmaheshmyself@gmail.com

Visit us : www.surgeonindore.com

Timings : 6 pm to 8 pm

Mob. : 9098321203



विशेषताएँ :

- हर्निया-हॉइड्रोसिल-पाईल्स-फिशचूला का ऑपरेशन।
- पेट में गठान एवं आंत से सम्बंधित बीमारियों का ऑपरेशन।
- लैप्रोस्कोपिक सर्जरी :- लैप्रोस्कोपिक गालब्लेडर स्टोन।
लैप्रोस्कोपिक अपेंडिक्स।
लैप्रोस्कोपिक हर्निया।
- स्तन रोग एवं गले की गठान का ऑपरेशन।
- पथरी एवं मूत्र रोग का इलाज एवं ऑपरेशन।
- एसीडीटी, अपच, गैस व कब्ज का इलाज।
- यूरेनरी प्रॉब्लम का सफलतापूर्वक इलाज।
- दूरबीन द्वारा अपेंडिक्स एवं पित्ताशय का ऑपरेशन।

40, पत्रकार कॉलोनी चौराहा, साकेत, इन्दौर मोबाइल नं. 9098321203

ठंड में चाहिए दमकती त्वचा तो ध्यान रखें ये उपाय

सेहतमंद त्वचा खूबसूरती का सबसे अनमोल तोहफा है, लेकिन इस सर्दी का क्या करें, जो त्वचा की खूबसूरती को छीन लेती है। पर इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं कि आप अपनी त्वचा के प्रति लापरवाह हो जाएं। जानें, ठंड में दमकती त्वचा के लिए क्या उपाय जरूरी हैं।

ताकि त्वचा रहे सेहतमंद

त्वचा को सुंदर और हेल्दी बनाने के लिए चेहरे की क्लीनिंग, मॉइश्चराइजिंग और स्क्रबिंग जरूरी है। दिन भर की धूल और प्रदूषण के असर को खत्म करने के लिए त्वचा की सही तरह से सफाई करना जरूरी है। इसके लिए दिन में दो बार किसी अच्छे मेडिकेटेड फेस वॉश से चेहरा साफ करें। मृत त्वचा को हटाने के लिए माइल्ड स्क्रब का इस्तेमाल करें, लेकिन हफ्ते में तीन बार से ज्यादा न करें। इन दिनों शुष्क हवा सबसे पहले त्वचा की नमी को नष्ट करती है। इससे त्वचा में खिंचाव और रूखापन पैदा हो जाता है। इसका असर आपके चेहरे पर ही नहीं शरीर के अन्य हिस्सों पर भी होता है। ऐसे में अपने चेहरे पर ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर पर ही किसी अच्छे बॉडी लोशन या मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। यह त्वचा के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करता है।

मुंहासों के लिए कुछ अलग

अगर आपके चेहरे पर मुंहासे हैं, तो अपने चेहरे पर बार-बार हाथ न लगाएं। स्किन को ज्यादा रगड़ें भी नहीं। खासतौर से दानों और मुंहासे से तो बिल्कुल भी छेड़छाड़ न करें। यदि आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा कोमल रहे, तो ज्यादा गरम पानी के बजाय गुनगुने पानी का प्रयोग करें। ज्यादा गर्म पानी से आपकी त्वचा रूखी हो सकती है।

हॉट रहें मुलायम

बदलते मौसम में हॉट फटने की शिकायत आम हो जाती है। ऐसे में आपको हॉटों की देखभाल पर ध्यान देना भी जरूरी है। हॉटों पर पेट्रोलियम जेली और ग्लिसरीन यूज करें। लिप बाम लगाना भी ठीक रहेगा। इसके अलावा सोने से पहले हॉटों पर मलाई या ऑलिव ऑयल लगाएं। हॉटों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है।

पैरों की अनदेखी क्यों

सर्दियों में एडियां ज्यादा झाई हो जाती हैं। अगर प्रॉपर साफ-सफाई न की जाए, तो पैरों की खूबसूरती छिन जाती है। पैरों की सफाई डिटॉल मिले गुनगुने पानी से करें। मॉइश्चराइजर के प्रयोग के बाद भी यदि आपके हाथ-पैर की त्वचा खुश्क रहती है, तो आप मेनीक्योर और पेडीक्योर का सहारा ले सकती हैं। इससे पैरों की सही प्रकार से



सफाई हो जाती है। हमेशा कॉटन के मोजों का प्रयोग करें। गीले पैरों को सही प्रकार से साफ करने के बाद उनके सूखने के बाद ही जूते पहनें। नंगे पांव बिल्कुल न चलें। सप्ताह में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाएं। अगर आप डायबिटीज या अस्थमा से ग्रस्त हैं, तो पैरों की देखभाल में कोताही न बरतें।

राइट डाइट

इस मौसम में फ्राइड और मीठी चीजें खाना अच्छा लगता है, लेकिन अगर आप फिट रहना चाहते हैं तो रोस्टेड चीजे ज्यादा खाएं। फिश, डॉट सूप और झाई फ्रूट्स लें। मौसमी सब्जियां, टमाटर, पालक, लहसुन, फलों में संतरा और पपीता सेहत के साथ त्वचा के लिए भी लाभकारी होता है। टमाटर में केरोटीन तत्व होता है, जो ब्लड को क्लीन करता

है, वहीं पालक कैल्शियम देने के साथ हीमोग्लोबीन की मात्रा को बढ़ाती है। ग्रीन टी, लेमन जूस और हनी अच्छा विकल्प है।

घर का बना मॉइश्चराइजर

ग्लिसरीन और गुलाब जल मिलाकर चेहरे, नाक और होंठों की मसाज करने से फायदा होता है। इससे झाई स्किन नम हो जाती है। यही नहीं, नाक के आस-पास की त्वचा नर्म होकर शाइन करने लगती है। स्किन की हाइजीन मेंटेन करने के लिए हॉट शावर लें। नहाने के तुरंत बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

दिन के समय जिंग आक्साइड मॉइश्चराइजर लगाएं, जिसमें एसपीएफ 30 प्रोटेकन हो। रात के लिए विटामिन ए और दिन के लिए विटामिन सी और ई युक्त क्रीम फायदेमंद होती है। वॉटर बेस क्रीम और मॉइश्चराइजर लगाएं।

अ

क्सर सर्दियों में ठंडा पीने से लोगों को गले में दर्द की शिकायत होने लगती है। उसके बाद खाना-पीना मुश्किल हो जाता है। ऐसा टॉन्सिलाइटिस की वजह से होता है। टॉन्सिलाइटिस होने पर टॉन्सिल्स में यानी गले के दोनों ओर सूजन आ जाती है। शुरुआत में मुंह के अंदर गले के दोनों ओर दर्द महसूस होता है, बार-बार बुखार भी होता है। टॉन्सिल्स सामान्य से ज्यादा लाल हो जाते हैं।

कैसे होता है टॉन्सिल्स

टॉन्सिल दो तरह के इन्फेक्शन के कारण होता है। वायरल इन्फेक्शन के कारण हुए टॉन्सिल्स में खास इलाज की जरूरत नहीं होती। बैक्टीरियल इन्फेक्शन से हुए टॉन्सिल को दवाई के सेवन से ठीक किया जा सकता है। आम तौर पर ये एक हफ्ते में ठीक हो जाता है। लेकिन इन्फेक्शन ज्यादा हो तो इसे ठीक होने में अधिक समय लगता है। लक्षण टॉन्सिलाइटिस होने पर गले में दर्द, खाना निगलने में तकलीफ, टॉन्सिल्स का सूज जाना और दर्द होना, बुखार आना, सिर में दर्द होना, जीभ पर सफेद परत जम जाती है।

कैसे बचें गले के संक्रमण से

हमेशा साबुन से हाथ धोकर ही खाना खाएं। सर्द मौसम में ठंडे पेय पदार्थ से परहेज करें। गर्म खाने के बाद ठंडे खाद्य पदार्थ का सेवन न करें। बासी भोजन का सेवन न करें। अगर खाद्य पदार्थ ठंडा

सर्दियों में बढ़ जाती है टॉन्सिल्स की दिक्कत



हो गया है तो उसे गर्म कर लें। ब्रश करने के बाद नियमित रूप से गुनगुने पानी से गरारा करें। तले खाने से परहेज करें। गाजर के रस का छोटा गिलास दो तीन महीने तक पीयें। टॉन्सिल्स की सूजन में केवल गरम पानी में नमक डालकर गरारे करने से आराम आ जाता है।

टॉन्सिलाइटिस के रोगियों को तब तक दवाईयां लेनी चाहिए जब तक पूरा कोर्स न खत्म हो जाए।

कई लोगों के साथ ऐसा होता है कि दवा लेने पर टॉन्सिलाइटिस कुछ दिनों के लिए दब तो जाता है पर वो दोबारा उभर जाता है। उनके साथ ऐसा बार-बार होता है। ऐसे में टॉन्सिलाइटिस का ऑपरेशन कराना पड़ता है।

इलाज

अगर बुखार न हो तो मरीज को बुखार की कोई दवा नहीं दी जाती। गले में दर्द के लिए सिर्फ गरारे के लिए कहा जाता है। अगर टॉन्सिलाइटिस वायरल इन्फेक्शन की वजह से होता है तो बुखार के लिए पैरासिटामॉल (क्रॉसिन, कालपोल आदि) की गोली दी जाती है। गले में दर्द के लिए गुनगुने पानी में नमक डालकर मरीज को उसके गरारे करने को कहा जाता है। अगर टॉन्सिलाइटिस बैक्टीरियल इन्फेक्शन से हुआ है तो पैरासिटामॉल और गरारों के साथ एंटी-बायोटिक दवाएं भी दी जाती हैं। इससे एक हफ्ते में मरीज को आराम हो जाता है और दो हफ्ते में वह पूरी तरह ठीक हो जाता है।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी MBBS, MS, FIAGES
मेडिकोलेजर, हेल्थ, शिफ्टिंग सर्जन एवं प्रत्यक्ष चिकित्सा
पूर्व शिक्षक: कर्नाटक सरकार, मुंबई

सिनर्जी हॉस्पिटल
कार्लोस ग्रेगर की रजिस्ट्रार सर्जियरी का एक कम्पन
कोलंबी रुम: सुबह 10.00 से रात 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार

विशेषताएं ::

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाट्रिक सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हिर्निया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथाथायराईड सर्जरी

102, अंक्र एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायवेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर
कार्डसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेरियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉ. अरुण रघुवंशी
मेडिकोलेजर, हेल्थ, शिफ्टिंग सर्जन एवं प्रत्यक्ष चिकित्सा
पूर्व शिक्षक: कर्नाटक सरकार, मुंबई

वर्ना हॉस्पिटल
परलेनीपुरा चौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx

हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICINMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSP.
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

आधुनिक स्वास्थ्य • इलाज करने से पहले • इलाज करने के बाद

मधुमेह, थायरॉइड, पेटाथायराईड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता

जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic

सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ने वालों को रोके
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय

डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर

समय: शाम 6 से 9 बजे तक
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूट्राइज्ड)

किडनी फेलियर, अप्रत्यात में प्रभावी रूप से मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, अर्वाइटेज, थायराइड, लस प्रेशर, मस्कल डिस्ट्रोफी, पित्त एवं गर्द की पथरी एवं 300 प्रकार के प्रभावी आरोग्य रोगों का उपचार

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
ब्यारोवेल हास्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर
सोम से शनि- सु: 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, कथ, दमा, एलर्जी, ब्रोकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं रिलेप स्टडी

डॉ. प्रमोद इंदर M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी): खराब भ्राना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच: स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मांनिय, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इंदौर
फोन: 2560011, मो. 9827033089
समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

डैंड्रफ़ फ्री और सॉफ्ट बालों के लिए लड़के सर्दियों में अपनाएं ये टिप्स

स र्दियों के मौसम में बालों की समस्याएं बढ़ जाती हैं। आमतौर पर इस मौसम में बाल ज्यादा टूटते हैं और रूखे और बेजान भी हो जाते हैं। जिस तरह सर्दियों में त्वचा नमी की कमी के कारण फटने लगती है, उसी तरह बाल भी टूटने और झड़ने लगते हैं। रूखेपन के कारण डैंड्रफ़ की समस्या भी इस मौसम में आम है। आइए आपको बताते हैं सर्दियों के मौसम में किस तरह आप अपने बालों का ख्याल रखें ताकि आपके बाल रहें डैंड्रफ़ फ्री, रेशमी और मजबूत।

बालों को रोजाना न धोएं

लड़के अक्सर बालों को रोजाना धोने की गलती करते हैं। बालों को ज्यादा धोते रहने से स्कैल्प पर मौजूद प्राकृतिक तेल निकल जाता है, जिससे स्कैल्प की त्वचा रूखी हो जाती है। इसी कारण डैंड्रफ़ और बालों के टूटने की समस्या बढ़ जाती है। इसलिए बालों को शैंपू से सप्ताह में सिर्फ 2-3 बार धोएं।

कंडीशनर का प्रयोग जरूर करें

हर बार जब आप बाल धोते हैं, तो आपके बालों और स्कैल्प की नमी खो जाती है। ऐसे में आप



बाल धोने के लिए भले ही शैंपू का प्रयोग करें या न करें मगर हर बार बाल धोने के बाद कंडीशनर का प्रयोग जरूर करें। इससे बालों की नमी बरकरार रहती है और बाल बेवजह टूटते नहीं हैं।

गर्म पानी का प्रयोग न करें

बाल धोने के लिए गर्म पानी का प्रयोग कभी न करें। गर्म पानी का प्रयोग बालों के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए भी हानिकारक होता है। इसलिए नहाते समय हमेशा ठंडे पानी में गर्म पानी मिलाकर इसे सामान्य करें। आपको बता दें कि स्कैल्प की त्वचा बहुत पतली और नाजुक होती है

इसलिए गर्म पानी से ये बहुत जल्दी प्रभावित होती है। अगर आप नहाने के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग कर भी रहे हैं, तो आखिरी में इसे सामान्य या हल्के ठंडे पानी से धो लें।

नहाने के पानी में नींबू का प्रयोग

बाल धोने के लिए हमेशा माइल्ड शैंपू का प्रयोग करें। इसके अलावा आप सर्दियों में नहाने के पानी में आधा नींबू का रस निचोड़कर डाल लें। नींबू के रस में ब्लीचिंग गुण होते हैं। नींबू के रस वाले पानी से नहाने से न सिर्फ बाल बल्कि आपकी त्वचा को भी काफी फायदा मिलता है।

सॉफ्ट और ग्लोइंग स्किन चाहिए तो खाइए ये फल

मौ सम बदलने के साथ व्यक्ति अपनी दिनचर्या में भी बदलाव करता है। खुद को मौसम के अनुसार ढालने के लिए व्यक्ति रहन-सहन, पहनावे और खास तौर पर अपने खान-पान में कुछ ना कुछ बदलाव जरूर करता है। अगर खान-पान सही है तो ऐसा हो ही नहीं सकता कि आपकी सेहत दुरुस्त न रहे। सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है। इस मौसम में बीमारियां बढ़ने की ज्यादा संभावना रहती है। यह मौसम अन्य छोटी-बड़ी बिमारियों के साथ स्किन संबंधित समस्या भी साथ लेकर आता है, जो आपके लिए नुकसानदायक भी हो सकता है। हालांकि अब आपको घबराने की जरूरत नहीं है। यदि आप अपनी दिनचर्या में निम्नलिखित फलों और सब्जियों को शामिल करेंगे तो आप स्किन संबंधित समस्या से निजात पा सकते हैं-

जामुन

यह स्किन के लिए सबसे ज्यादा लाभकारी फल होता है। यदि आप नियमित रूप से इसका सेवन करते हैं तो आप चेहरे के दाग-धब्बों से निजात पा सकते हैं। यह फल झुर्रियों के साथ-साथ त्वचा संबंधित अन्य समस्याओं के लिए भी काफी लाभदायक है। बाजार में मिलने वाले जामुन को खरीदने से पहले आपको यह देखना होगा कि वह ऑर्गेनिक है या नहीं।



गाजर

जैसा की हम सभी जानते हैं कि गाजर हमारी दृष्टि के लिए सबसे उपयोगी सब्जी है लेकिन यह हमारे स्किन के लिए भी लाभदायक है, ऐसा कम ही लोग जानते होंगे। विटामिन ए से भरपूर गाजर गर्मियों में आपके चेहरे को नमी प्रदान करती है।



खीरा

एक मात्र ऐसी सब्जी है जो हर मौसम में सबसे ज्यादा राहत देती है। खीरा ना केवल सेहत के लिए ही अच्छा माना जाता है बल्कि कब्ज, एसिडिटी, छाती की जलन से भी मुक्ति दिलाता है। यहीं नहीं यह आपके बालों और त्वचा के लिए भी उपयोगी है। 95 फीसदी पानी होने की वजह से इसका इस्तेमाल आंखों के नीचे डार्क सर्कल और सूजन को खत्म करने के लिए किया जाता है।



खट्टे फल

खट्टे फलों में मौसमी, संतरा, नींबू आदि आते हैं जिनके अंदर विटामिन सी के साथ-साथ लाइसिन और प्रोलाइन के रूप में महत्वपूर्ण अमीनो एसिड पाए जाते हैं, जो आपकी त्वचा को कोमल बनाते हैं तथा सिकुड़न को भी कम करते हैं। ऐसे फल आपकी कोशिकाओं के लिए भी बहुत उपयोगी हैं।



सर्दियां आते ही त्वचा संबंधी परेशानियां जैसे रूखापन, त्वचा का फटना और त्वचा की रौनक चली जाना कई ऐसी समस्याओं से दो-चार होना पड़ता है। खासतौर पर सर्दियों में पैरों को कई प्रकार की समस्याओं से गुजरना पड़ता है। ऐसे में पैरों की विशेष देखभाल की जरूरत होती है। इसलिए हम आपको बता रहे हैं सर्दियों में पैरों की देखभाल के कुछ टिप्स।

सर्दियों में पैरों की देखभाल

स र्दियां आते ही आप चेहरे की त्वचा को नम रखने और फटने से बचाने के उपाय शुरू कर देते हैं, लेकिन इस सब के बीच कहीं न कहीं हम पैरों की देखभाल को अनदेखा कर देते हैं। सर्दियों में अक्सर पैरों और हथेलियों में ड्राइनेस की समस्या हो जाती है। ऐसा पैरों में पसीना पैदा करने वाली ग्रंथि न होने के कारण होता है। साथ ही धूल-मिट्टी और कठोर साबुन के प्रयोग से हाथ और पैरों की त्वचा पर बुरा असर पड़ता है।

कई बार पैरों की ठीक प्रकार से देखभाल न करने पर वे बुरी तरह से फट जाते हैं, एडियों में दरार आ जाती है तो बेहद दर्दभरा होता है। पैरों की त्वचा बेजान हो जाने पर ये न सिर्फ दिखने में भद्दे लगते हैं बल्कि इनका उपचार नहीं होने पर इनमें दर्द भरी दरार बन सकती हैं, जिनमें जीवाणु आसानी से पनप सकते हैं। यदि समय रहते आप पैरों की त्वचा पर ध्यान देंगे तो इस तरह की समस्याओं से बचा जा सकता है। निम्न लिखित टिप्स अपना कर आप सर्दियों में भी अपने पैरों को खूबसूरत और स्वस्थ रख सकती हैं।

सर्दियों में पैरों की देखभाल के

उपाय

- यदि आपकी एडियां फट रही हैं तो रात को सोने से पहले पैरों को गरम पानी में कुछ देर के लिये डुबो कर रखें। ताकि आपके पैर मुलायम बने रहें।
- पैरों पर जमी धूल-मिट्टी व गंदगी को साफ करने के लिए एक टब में हल्का गरम पानी लेकर उसमें 3 चम्मच नमक व सुहागा डाल लें। अब इस पानी में पैरों को डुबोकर 10 मिनट बैठ जाएं। ऐसा कर आप देखेंगे कि कुछ देर बाद आपके पैरों की थकान दूर होने के साथ आपके पैरों में जमी धूल-मिट्टी भी पानी में ऊपर आ जाएगी।
- जितना हो सके अपने पैरों को नम रखें। कोई अच्छा मॉइश्चराइजर लगाने के बाद सूती मोजे पहनें। अच्छे परिणाम पाने के लिए आप लोशन के बजाय प्राकृतिक तेल भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- हमेशा आरामदायक जूते ही पहनें जिससे आपके पैरों को काफी जगह मिल सके। एडियां फटी होने पर या पैरों में खुश्की होने पर सख्त जूतों से दर्द बढ़ सकता है।
- पैरों को साफ करने के लिए कोई अच्छा जीवाणुरोधी प्रयोग करें और इससे अपने पैरों

की सूखी त्वचा को भी उपचारित करें। ऐसा करने से आपके पैर में हुई दरारों के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं और उनमें संक्रमण होने की संभावना भी बहुत कम हो जाती है।

- पैरों की मृत कोशिकाओं को निकालने के लिए प्युमैस स्टोन का प्रयोग करें, जो सख्त त्वचा को निकाल सके।
- पैरों को त्वचा संबंधी समस्याओं से दूर रखने व नरम रखने के लिए इन्हें नीबू से घिसें। ऐसा हफ्ते में कम से कम एक दिन करें। साथ ही इसके बाद आप अपने पैरों को एक कप इप्सम नमक मिले गर्म पानी के टब में भी डुबो सकती हैं।
- पैरों को हर रोज रात को इस प्रकार साफ कर सुखायें और सुखाने के बाद अपने पैरों पर लोशन लगाएं और उससे इन्हें पूरी तरह से नम कर लें।
- सूखी त्वचा को कैंची से काटने को कोशिश न करें क्योंकि इससे आप अपनी काफी त्वचा निकाल सकते हैं, जो कि काफी दर्दभरी होगी और इससे आपके पैरों में संक्रमण होने की भी आशंका होती है।

- पैरों पर प्राकृतिक तेल का प्रयोग करें और त्वचा पर प्राकृतिक तेल डाल कर हल्के हाथों से रगड़ें। इससे कठोर त्वचा पर नमी आ जाती है और वे चमकदार व सुंदर भी हो जाते हैं।
- प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 ग्लास पानी पिये। साथ ही कैफीन और शराब के सेवन से भी बचें। इनके सेवन से शरीर में जल की मात्रा कम हो जाती है।
- एक चम्मच तेल में दो चम्मच चीनी मिला कर हाथों और पैरों पर रगड़ें, ऐसा करने से पैर नरम हो जाते हैं। इसके लिए सूरजमुखी का तेल भी बहुत लाभकारी होता है।
- सबसे ज्यादा जरूरी है कि आप पैरों को धूल और मिट्टी से बचाएं। अपने पैरों को धूल मिट्टी से बचाने के लिए मोजे पहनें और रात को पैरों पर तेल लगाएं और फिर मोजे पहन कर ही सोएं। इससे पैर नरम रहेंगे और साफ भी रहेंगे।
- कई बार यह संभव नहीं हो पाता कि आप अपनी सूखी त्वचा का घरेलू उपचार कर पाएं। ध्यान रहे कि सूखी त्वचा किसी अन्य बीमारी का भी संकेत हो सकती है, इसलिए यह बहुत जरूरी है कि डॉक्टर की सलाह ली जाए।

अगर हाथ रूखे हो जाएं तो इसे आजमाएं

बेचारे हमारे हाथ क्या नहीं सहते! मौसम की मार, धूल, पानी, साबुन... इन सबकी वजह से हाथों की त्वचा रूखी और बेजान होने लगती है। जानें कैसे बरकरार रखें इनकी कोमलता भरी खूबसूरती -

हाथ दिन भर काम करते हैं। और बदले में हम उनको क्या देते हैं... लापरवाही भरी देखभाल। बस थोड़ी क्रीम लगाई और हो गया काम। जबकि सच यह है कि हाथों को देखभाल की उतनी जरूरत होती है, जितनी आपके चेहरे को। सर्दियों में शरीर के बाकी अंगों की बजाय हाथ ज्यादा शुष्क रहते हैं। हाथों की त्वचा काफी पतली होती है और इसमें तैलीय ग्रंथियां भी बहुत कम होती हैं। गृहिणियों के हाथ दैनिक दिनचर्या के दौरान बार-बार साबुन व डिटरजेंट के संपर्क में आते हैं, जिस वजह से हाथों की त्वचा को अत्यधिक नुकसान पहुंचता है और वे रूखे हो जाते हैं।



नहाने समय हाथों पर तेल का प्रयोग करना चाहिए. नहाने के तुरंत बाद शरीर में बॉडी लोशन व क्रीम लगाने से शरीर में नमी बनी रहती है. हाथों की सुंदरता के लिए और सौंदर्य बनाए रखने के लिए आप इन टिप्स को प्रयोग में ला सकती हैं.

- नहाने से पहले हाथ व पैरों पर तेल की मालिश करें, जिससे त्वचा की कोमलता बढ़ती है. इसके लिए आप तिल या जैतून का तेल प्रयोग में ला सकती हैं.
- बेसन, दही तथा हल्दी को मिलाकर पेस्ट बनाकर लगाएं और इस पेस्ट

को 20 मिनट तक लगाकर छोड़ दें. बाद में इसे हल्का सा रगड़ें और फिर सादे पानी से धो लें. इस प्रक्रिया को हफ्ते में दो-तीन बार दोहराएं.

- शुष्क व सांवली त्वचा वाले हाथों के लिए दो चम्मच सूरजमुखी तेल, 2 चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच खुरदरी चीनी मिलाकर पेस्ट बना लीजिए. इस पेस्ट को हाथों पर 15 मिनट तक लगाएं, फिर हल्के हाथ से रगड़कर हटा दें. आप इस पेस्ट को हफ्ते में तीन बार लगा सकती हैं.
- हाथ-पैर की त्वचा की अत्यधिक खुश्की से निपटने के लिए एक चम्मच ग्लिसरीन को 100 मिली लीटर गुलाब जल में मिलाएं. इस मिश्रण को हाथ और पैर पर लगाने से त्वचा में नमी और कोमलता आ जाती है.
- हाथों के रंग को साफ तथा मुलायम करने के लिए थोड़ी-सी चीनी में नींबू का रस मिलाकर हाथों की त्वचा पर हल्के से मालिश करें और बाद में गुनगुने पानी से हाथ धो लें.
- ज्यादा रूखे हाथों व नाखूनों के लिए एक चम्मच बादाम का तेल, एक चम्मच तिल का तेल और एक चम्मच गेहूं के बीजों का तेल मिलाकर मिश्रण बना लें. इसे अपनी त्वचा व नाखूनों पर रोज लगाएं.

- नारियल के तेल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं. त्वचा के इंफेक्शन की जगह पर अगर नारियल तेल का इस्तेमाल किया जाए तो यह जल्दी ठीक हो जाता है. इसे हाथों पर लगाकर मालिश करने से हाथ सुंदर बनते हैं और त्वचा का रूखापन समाप्त होता है.
- तेज गर्म पानी से हाथ को नहीं धोने चाहिए. दरअसल तेज गर्म और ज्यादा ठंडे पानी से हाथों की नमी पर असर पड़ता है. साथ ही तेज गर्म पानी से हाथों की त्वचा के जलने का भी खतरा बना रहता है. इसलिए हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि गुनगुने पानी का ही प्रयोग करें.
- हाथों की सुरक्षा के लिए इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बाहर निकलने से पहले हाथों पर सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल जरूर करें, ताकि सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों का हाथों पर दुष्प्रभाव न पड़े.
- हाथों में चमक लाने के लिए ताजा संतरे के छिलकों को पीसकर लगाएं. इससे डेड स्किन हटने के साथ ही हाथों की त्वचा का रंग भी साफ होगा.



2019

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

JANUARY

01

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

February

02

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MAY

05

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE

06

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTEMBER

09

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER

10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



एडवांस योग & नेचुरोपैथी
हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287



मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

MARCH

03

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

APRIL

04

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULY

07

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

08

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत

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

हेड ऑफिस : ८/९, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल : 98260 42287, 94240 83040

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

जनवरी 2019 | सेहत एवं सूरत | 19



केंद्र सरकार दे रही है नैचुरोपैथी सेंटर के लिए 80 लाख का अनुदान



पानी, हवा, धूप और मिट्टी से हो रहा है कई बीमारियों का इलाज

केंद्रीय आयुष मंत्री भारत सरकार, श्रीपाद नाईक शहर के पहले नैचुरोपैथी उद्यान का भूमिपूजन किया। इसके साथ ही उन्होने एडवांस योग एवं नेचुरोपैथिक अस्पताल पर आयोजित निशुल्क नेचुरोपैथिक चिकित्सा शिविर में भाग लिया। इस दौरान केंद्रीय मंत्री श्री पाद नाईक ने स्वयं भी जलनेति की।

ग्रेटर ब्रजेश्वरी पिपलियाहाना स्थित एडवांस योग एवं नेचुरोपैथिक सेंटर पर आयोजित इस कार्यक्रम के दौरान केंद्रीय मंत्री श्रीपाद नाईक ने दीप प्रज्वलित कर निशुल्क नेचुरोपैथिक चिकित्सा शिविर का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के विशेष अतिथि आईडीए अध्यक्ष श्री शंकर ललवानी थे। अध्यक्षता सेंटर के डायरेक्टर, आयुष मंत्रालय के वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य डॉ. ए. के. द्विवेदी ने की। इस दौरान उन्होंने नेचुरोपैथिक चिकित्सा शिविर में जलनेति, सूत्रनेति, रबरनेति से इलाज की प्रक्रिया देखी। इस दौरान केंद्रीय मंत्री श्रीपाद नाईक ने स्वयं भी जलनेति की जिसमें नाक में एक और से पानी डालकर दूसरे और से निकाला जाता है। श्री नाईक ने बताया कि वे स्वयं नियमित रूप से जलनेति करते हैं। ये पद्धति सिरदर्द, साईनस, माईग्रेन, सर्दी जुकाम, अस्थमा जैसी बीमारियों को ठीक करने में सहायक है। शिविर में पानी, हवा, धूप, और मिट्टी से कई बीमारियों का इलाज किया जा रहा है।



इसके साथ ही यही पर एक नेचुरोपैथिक उद्यान का भूमिपूजन एवं वृक्षारोपण भी किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए श्रीपाद नाईक ने कहा कि नैचुरोपैथी देश की सैकड़ों साल पुरानी इलाज की पद्धतियां हैं लेकिन अंग्रेज शासन काल में इन पद्धतियों को दबा दिया गया। अब केंद्र सरकार पुरातन चिकित्सा पद्धतियों को काफी बढ़ावा दे रही है। यही कारण है कि आयुष मंत्रालय देशभर में नैचुरोपैथी सेंटर खोल रहा है। इस तरह के सेंटर खोलने के लिए सरकार 80 लाख रुपए तक का अनुदान दे रही है। नैचुरोपैथी में कई लाईलाज बिमारियों का भी उपचार है।

डॉ एके द्विवेदी ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि शहर का पहला नैचुरोपैथी उद्यान होगा जिसमें विभिन्न बीमारियों में कारगर औषधिय पौधों को लगाया जाएगा। औषधिय पौधों से आसपास का वातावरण भी शुद्ध होता है।



सर्दियों में नवजात शिशु की देखभाल में न करें लापरवाही

न वजात बच्चों की देखभाल आसान काम नहीं है। सर्दियों के मौसम में चूँकि वातावरण का तापमान काफी कम हो जाता है इसलिए इस मौसम में उन्हें विशेष देखभाल की जरूरत होती है। इस दौरान बच्चों के स्वास्थ्य में थोड़ी सी लापरवाही उनके लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है। अक्सर वकिंग वीमेन और काम में बिजी महिलाओं को शिशु की देखभाल करने में परेशानी होती है, तो उन्हें झल्लाहट होती है। ऐसे में इन परेशानियों से बचने के लिए जरूरी है कि आप सर्दियों में शिशु का ठीक तरह से ध्यान रखें, जिससे न तो शिशु को कोई समस्या हो और न ही आपको।

कब कराएं स्तनपान

जन्म के 6 महीने तक बच्चे को केवल स्तनपान कराना चाहिए। यह बहुत ही शानदार तरीका है बच्चे को सुलाने का जब आपकी गोद में ही आपका लाडला झपकी ले ले। शुरुआत के 3-4 महीने तक बच्चा दिन और रात में फर्क नहीं कर पाता है, इसलिए बच्चे को इस दौरान दिन और रात दोनों समय बराबर मात्रा में स्तनपान कराएँ। जब बच्चा सो रहा हो तब उसे स्तनपान न कराएँ। जब बच्चे का पेट खाली हो जायेगा तो वह खुद नौद से जाग जायेगा ऐसे में उसे स्तनपान कराकर सुलाइए।

बच्चे की मालिश जरूर करें

बच्चों को मालिश बहुत जरूरी है, बच्चों की मालिश कीजिए। लेकिन मालिश के वक्त तेल का चयन करते वक्त ध्यान रखें। बहुत ज्यादा सुगंधित तेलों का इस्तेमाल न करें, क्योंकि कुछ सुगंधों से त्वचा में एलर्जी या खुजली हो सकती है। 1 साल तक के बच्चों को सरसों के तेल से मालिश न करें। शिशु के लिए सबसे आरामदेह स्थिति यही होती है कि आप अपने पैरों को सीधा फैलाकर बैठें। फिर शिशु को दोनों पैरों के बीच लिटाकर उसके सिर के नीचे छोटा तकिया लगाएं और हल्के हाथों से उसकी मालिश करें। शुरुआत हमेशा उसके पैरों से करें। इस दौरान शिशु के हाथ-पैरों को हल्के से मोड़ते हुए उसकी एक्सरसाइज भी करानी चाहिए। फिर उसके पेट और छाती की मालिश करें। इसके बाद उसे पेट के बल उलटा लिटाकर पीठ और कमर की मालिश करें और अंत में सिर की मालिश करें।

शिशु को ठंड न लगने दें

नवजात के शरीर का तापमान सामान्य रखने के लिए उसे कपड़े से लपेटना जरूरी है, इसके आलावा बच्चे को चौंका देने वाले झटके भी आते हैं इससे बचाने के लिए भी उनको लपेटें। शिशु



को लपेटने से पहले यह जांच लीजिए कि शिशु कहीं भूखा या गीला तो नहीं है। यह सुनिश्चित करें कि आपने उसका चेहरा या सिर तो नहीं ढक दिया है, क्योंकि इससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है और उसके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो सकता है। यदि आप अपने शिशु को लपेटती हैं तो सामान्यतः उसे ऊपर एक कम्बल या चादर की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

बच्चे के रोने पर गुस्सा न करें

नवजात शिशु रोकर ही आपके साथ अपना संवाद स्थापित करता है। उसमें इतनी समझ नहीं होती है कि वह अपनी जरूरतों की प्राथमिकता पहचान सके। इसलिए उसे जब भी कोई बात नापसंद होती है तो वह रो कर ही अपनी नाराजगी का इजहार करता है। शिशु का रोना नई मां के लिए सबसे बड़ी समस्या होती है। आमतौर पर भूख लगने, नैपी गीली होने, कोई नया चेहरा देखने या नई आवाज सुनने और बड़ों द्वारा गोद में उठाए जाने का तरीका नापसंद होने पर वह रोकर अपना विरोध प्रदर्शित करता है। कभी-कभी बच्चे थकान की वजह से भी रोते हैं। अगर आपका बच्चा गहरी नौद से चौंकर जागने के बाद रोने लगे तो सबसे पहले उसकी नैपी चेक करें कि कहीं वह गीलेपन की वजह से तो नहीं रो रहा। ये कुछ ऐसे सामान्य लक्षण हैं, जिन्हें आसानी से पहचानकर आप यह अंतर समझ सकती हैं कि आपका बच्चा किस कारण से रो रहा है।

शिशु को नहलाने का सही तरीका

मालिश के बाद शिशु को हर बार नहलाना चाहिए। सर्दियों के मौसम में बच्चों को गुनगुने पानी से नहलाएं और सप्ताह में कम से कम 2-3 बार जरूर नहलाएं। इससे उसे बहुत आराम महसूस होता है और अच्छी नौद भी आती है। शिशु को नहलाने से पहले उसके नहाने से संबंधित सारा जरूरी सामान जैसे बेबी सोप, शैंपू, तैलिया, बच्चे के कपड़े और बाथ टब को एक जगह व्यवस्थित करके फिर उसे नहलाना शुरू करना चाहिए। चाहे कोई भी मौसम हो शिशु को नहलाने के लिए हल्के गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। उसे नहलाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उसकी आंख, नाक या कान में पानी न जाने पाए। इसके लिए शिशु को अपने बाएं हाथ पर उलटा लिटाकर नहलाना चाहिए। नहलाते समय शिशु के अंडर आर्मस, गर्दन और प्राइवेट पार्ट्स की सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि ऐसी जगहों में पसीना जमा होने की वजह से रैशेज पड़ सकते हैं। उसके कान और नाक की सफाई करते समय विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। मुलायम सूती कपड़े के कोने से उसके कान का बाहरी हिस्सा साफ करना चाहिए। सप्ताह में एक बार अच्छे बेबी शैंपू से शिशु का सिर अवश्य धोएं। ध्यान रखें कि इस दौरान उसकी आंखों में पानी न जाने पाए। नहलाने के तुरंत बाद उसका सिर सूखे तैलिये से पोछें वरना उसे जुकाम हो सकता है।

स र्दियों के मौसम में भूख ज्यादा लगती है इसलिए खाना खाने के 2-3 घंटे बाद अक्सर आपको हल्की भूख का एहसास होता है। ऐसे समय में ज्यादातर लोग समोसा, पिज्जा, बर्गर जैसी चीजें खाकर अपनी सेहत खराब करते हैं। क्या आपको पता है कि सर्दियों में सबसे अच्छा स्नैक्स मखाना है जी हां, मखाने को आप स्नैक्स के तौर पर खा सकते हैं। इससे आपके शरीर को ढेर सारे लाभ भी मिलते हैं और आपकी भूख भी शांत हो जाती है। इसलिए अगर आपको शाम के समय या सुबह हल्की भूख का एहसास होता है, तो आप एक कप चाय के साथ मखाना खा सकते हैं। आइए आपको बताते हैं क्या हैं इसके फायदे और किन तरीकों से आप मखाने को बना सकते हैं टेस्टी और मजेदार।

क्या है मखाना खाने के फायदे

मखाने में फाइबर की मात्रा भरपूर होती है, साथ ही इसमें कैलोरी बहुत कम होती है इसलिए स्नैक्स के तौर पर ये सबसे अच्छा आहार है। मखाने का सेवन किडनी और दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है। इससे आपकी शारीरिक कमजोरी दूर होती है और शरीर में तुरंत एनर्जी आती है। मखाना कैल्शियम से भरपूर होता है इसलिए हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

मखाना एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण त्वचा पर उम्र के प्रभाव को रोकता है और आपको लंबे समय तक जवां बनाता है। मखाना प्रीमेच्योर एजिंग, प्रीमेच्योर वाइट हेयर, झुर्रियों और एजिंग के अन्य लक्षणों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। आइए आपको बताते हैं मखाना खाने के 3 मजेदार तरीके, जिससे आप रोजाना एक ही तरह के स्नैक्स से बोर न हों।



रोस्टेड मखाना

शाम के स्नैक्स में मखाना खाने के लिए इसे एक पैन में थोड़ा सा ऑलिव ऑयल या देसी घी डालकर रोस्ट कर लें। घी में भूने हुए मखाने का स्वाद बेहतरीन होता है। इससे मखाने ज्यादा कुरी और टेस्टी लगते हैं। रोस्ट करने के बाद इसमें नमक या चाट मसाला मिलाएं और खाएं। आप चाहें तो मखाने में काली मिर्च डालकर इसे और भी सेहतमंद बना सकते हैं।

सर्दियों का सबसे बेहतर स्नैक्स है मखाना

पौष्टिक होता है मखाना

मखाने में 9.7 प्रतिशत आसानी से पचने वाला प्रोटीन, 76 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 12.8 प्रतिशत नमी, 0.1 प्रतिशत हेल्दी फैट, 0.5 प्रतिशत सोडियम, 0.9 प्रतिशत फॉस्फोरस एवं 1.4 मिलीग्राम आयरन होता है। इसके साथ ही मखाने में कैल्शियम, अम्ल और विटामिन बी भी पाया जाता है। इसलिए मखाना बहुत पौष्टिक आहार माना जाता है।



मखाना ड्राईफ्रूट्स नमकीन

मखाना नमकीन बनाना आसान है और आप इसे स्टोर भी कर सकते हैं। इसके लिए पैन में एक चम्मच तेल गर्म करें और थोड़े से मखानों को कुरकुरा होने तक भूनकर निकाल लें। अब उसी पैन में थोड़ा तेल फिर से गर्म करें और उसमें एक चुटकी जीरा या सरसों डालें। जब जीरा/सरसों पकने लगे तो पैन में लाल मिर्च और करी पत्ता डालें। इसके साथ ही अपने मनपसंद ड्राई फ्रूट्स जैसे- काजू, बादाम, पिस्ता, किशमिश आदि डालें। अब इसमें एक या दो चुटकी गरम मसाला और स्वादनुसार नमक डालें और मसाला भूनें। इसके बाद थोड़ा सा सूखा पोहा डालें और कुरकुरा होने तक भूनें। आखिरी में मखाना डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और कुछ सेकेंड तक भूनें। जब सभी चीजें अच्छे से मिल जाए, तो गैस बंद कर दें। आपकी स्पेशल और टेस्टी मखाना नमकीन तैयार है। ठंडा होने के बाद इसे एयरटाइट डिब्बे में स्टोर करें और जब मर्जी को खाएं।



दूध और मखाना

- सबसे पहले एक कप मखाने के दानों को तीन-चार छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- 4-5 बादाम को छोटे टुकड़ों में काट लें और 8-10 किशमिश के दाने लेकर अच्छी तरह धो लें।
- अब आधा लीटर दूध में एक चम्मच चीनी मिलाएं और उबलने के लिए रख दें।
- थोड़ी देर बाद इस दूध में सभी सामग्रियों को डाल दें और उबलने दें।
- जब दूध पकते-पकते लगभग आधा बचे तो इसे ठंडा कर के खा लें।

सर्दियों के लिए खास चटपटा गाजर का अचार

स र्दियों के आ जाने की वजह से बाजार में रंग बिरंगी सब्जियों का भंडार लग जाता है। इन दिनों गाजर भी काफी ज्यादा बिकती हैं, जो कि काफी हेल्दी होती है। गाजर के हलवे के अलावा आप गाजर का अचार भी बना सकती हैं। खाने की टेबल पर लगे हुये अचार और चटनी खाने के स्वाद और भूख दोनों को बढ़ाते है, ये अचार कई तरह के होते हैं, कई तरीके से बनाये जाते हैं। सर्दी के मौसम में गोभी, गाजर, मटर, बींस, मूली इत्यादि को मिला कर आप मिक्स अचार भी बना सकती हैं। पर गाजर का अचार काफी टेस्टी लगता है। यह बनाने में भी काफी आसान है और झट से बन भी जाता है। आइये जानते हैं चटपटा गाजर का अचार बनाने की रेसिपी-

आवश्यक सामग्री

आधा किलो : गाजर
पांच चम्मच : पिसी हुई राई
1 चम्मच : लाल मिर्च पाउडर

आधा चम्मच : हल्दी
आधा चम्मच : हींग
एक चम्मच : नींबू का रस
सरसों या जैतून का तेल
नमक स्वादानुसार

विधि

- गाजर को छीलकर उसे साफ कर लें. उसे दो-दो इंच लंबे टुकड़ों में काट लें.
- इन टुकड़ों पर लगा पानी अच्छी तरह सूख जाने दें. हो सके तो इसे एक दिन धूप दिखा लें. वरना अचार के खराब हो जाने की आशंका रहेगी.
- जितनी भी सामग्री है उसे एक जार में गाजर के साथ मिलाकर रख दें.
- जार को सूरज की रोशनी में रख दें, अचार तैयार हो जाएगा. इसमें दो से तीन दिन लगेंगे.
- आप चाहें तो इसमें बीच से कटी हुई हरी मिर्च भी डाल सकते हैं.



डॉ. मन्जू पाटीदार

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ. प्रसूति,
स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन
Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089
Email. : patidarmanjulata@gmail.com
website. : www.drmanjupatidar.in



उपलब्ध सुविधाएँ :-

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह (Postnatal Counselling) • हिस्टेरोस्कोपी (Hysteroscopy)
- प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह (Pre - Conceptional Counselling) • I.U.I • स्तन की गठान व समस्याएँ (Breast Disease)
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना (Bad Obstetric History) • सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
- बांझपन उपचार एवं सलाह • दुरबीन द्वारा (लेप्रोस्कोपिक) • दुरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- बच्चेदानी व अंडाशय के कैंसर का इलाज एवं सलाह • श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छलों का इलाज • अनियमित रक्त स्राव का इलाज

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लेवें
Mob. : 91 99262-90100

रविवार - अवकाश

मेडीकेयर ऑस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर
4/5, ओल्ड पलासिया, रविन्द्र नगर, इन्दौर (म.प्र.)
समय : दोपहर 11 से 1

क्लिनिक : 202 एस. वी. बिजनेस पार्क, टेलीफोन चौराहा, कनाड़िया रोड़, इन्दौर (समय : शाम 6 से 8)

सर्दियों में पाएं फैशनेबल लुक

सर्दी के मौसम में खुद को फैशनेबल रखने के लिए बहुत अधिक मशक्कत करनी पड़ती है। इसलिए जरूरी होता है कि इस मौसम में कुछ फैशन फंडा अपना कर चले। ठण्ड के मौसम में जरूरी होता है कि हम उन कपड़ों को पहने जो गर्माहट भी दे और साथ ही फैशन ब्रांड भी बना कर रखे। कई बार ऐसा होता है कि फैशन का शौक रखने वाले युवाओं को अपने स्टाइल से समझौता करना पड़ता है। लेकिन अगर आप कुछ टिप्स को फॉलो करते हैं तो आप भरी ठण्ड में भी स्टाइलिश नजर आएंगे।

सबसे पहले ध्यान दें इन बातों पर

ग माहट के लिए और स्मार्ट लुक के लिए गोल गले के स्वेटर के साथ एक सफेद शर्ट लेयर करें। इसके साथ ही ट्रेंच कोट पहनें, जो हमेशा फैशन में बना रहता है। इससे आपका एक अलग और बेहतर लुक उभरकर सामने आएगा। सर्दी के महीने में ग्रे, याक ब्राउन, गहरा नीला, बैंगनी आदि गहरे रंग के स्पोर्ट आउटफिट पहनें,

जिनसे आप काफी फैशनेबल दिख सकते हैं।

सर्दी के कंप्लीट लुक के लिए मफलर, ऊन के नेक वार्मर और दस्ताने पहन सकते हैं, जो फैशन के साथ-साथ आपको गर्माहट भी प्रदान करेगा।

सर्दियों में मेरिनो वूल बेहतरीन फैब्रिक होता है। यह आपको ठंड से बचाता है। मेरिनो वूल के कपड़े आपको आकर्षक लुक देते हैं। यह किसी

परिधान की शोभा बढ़ाते हैं।

गर्म कपड़ों की लेयरिंग न सिर्फ आपके लिए आरामदायक साबित होंगे बल्कि आपको सर्दियों में फैशनेबल लुक भी देती है। . कई प्रकार के रंगों वाले गर्म परिधान चुनें और विभिन्न लेंथ वाले मेरिनो वूल के कपड़े इस्तेमाल में लाएं, जो आपको गर्म भी रखेगा।

सेहत पर बुरा असर डालता है सर्दियों का कोहरा



स र्दियों का मौसम अपने साथ स्वास्थ्य समस्यायें लेकर आता है, कोहरे में मौजूद प्रदूषण और हानिकारक केमिकल का बुरा असर स्वास्थ्य पर पड़ता है और स्वास्थ्य समस्यायें होने लगती हैं।

सर्दियों में सेहत

सर्दियों का मौसम अपने साथ कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्यायें लेकर आता है। जो लोग किसी बीमारी से पीड़ित हैं उनके लिए समस्या बढ़ जाती है, यह मौसम बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र वालों के लिए खासा परेशानी वाला होता है। सर्दियों में फ्लू, सांस की परेशानी, कानों में संक्रमण और पेट की समस्याएं खासतौर से तंग करने लगती हैं। ज्यादातर सामान्य

वयस्क जहां साल में तीन से चार बार सर्दी-जुकाम का शिकार होते हैं, वहीं गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग और कमजोर इम्युनिटी वालों के लिए परेशानी ज्यादा बड़ी होती है। यह मौसम डायबिटीज और ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए भी मुश्किल भरा होता है। सर्दियों में होने वाला कोहरा भी नुकसानदेह होता है।

कोहरा क्या होता है

सर्दियों के मौसम में कोहरा होता है। जब आर्द्र हवा ऊपर उठकर ठंडी होती है तब जलवाष्प संघनित होकर जल की सूक्ष्म बूंदें बनाती है। कभी-कभी अनुकूल परिस्थितियों में हवा के बिना ऊपर उठे ही जलवाष्प जल की छोटी बूंदों में बदल जाती है तब हम इसे ही कोहरा कहते हैं। यानी बूंदों के रूप

में संघनित जलवाष्प के बादल को कोहरा कहा जाता है। यह वायुमंडल में जमीन की सतह के थोड़ा ऊपर ही फैला रहता है। कोहरा सेहत को नुकसान पहुंचाता है।

कोहरा क्यों है नुकसानदायक

कोहरा जब वायु में मौजूद प्रदूषण के संपर्क में आता है तब नुकसानदेह हो जाता है। हवा में बढ़ते प्रदूषण के कारण स्मॉग यानी धूम-कोहरा होता है। स्मॉग में कोहरे के साथ प्रदूषण से निकलने वाले सल्फर डाईऑक्साइड, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और कार्बनोक्साइड जैसे हानिकारक केमिकल होते हैं। ये केमिकल सांस के जरिये शरीर में प्रवेश करते हैं और सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी- 2019

प्रोस्टेट कैंसर
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

क भी आपने सोचा है कि जब भी खुशी का कोई मौका होता है तो लोग मिठाई खाने-खिलाने की बात क्यों करते हैं चाट की दुकान देखकर मुंह में पानी क्यों आ जाता है, पोटैटो वेफर्स या मूंगफली जैसी चीजें खत्म होने के बाद भी थोड़ा और खाने की इच्छा क्यों होती है हमारी फूड हैबिट से जुड़े इन सभी सवालों के जवाब भी खाने की इन चीजों में ही छिपे हैं। दरअसल खाने-पीने की चीजों में कई ऐसे माइक्रोन्यूट्रिएंट तत्व पाए जाते हैं, जो तनाव और बेचैनी को कम करने में मददगार होते हैं। इसी वजह से कुछ चीजें खाने के बाद हमें खुशी का एहसास तो होता ही है, उन्हें बार-बार खाने की इच्छा भी होती है।

व्यो होता है ऐसा

अगर सरल शब्दों में कहा जाए तो मीठी और नमकीन चीजों को खाते ही हमें तुरंत खुशी और संतुष्टि का एहसास होता है क्योंकि ये चीजें ब्रेन के उस हिस्से को उत्तेजित करती हैं, जहां से हैप्पी हॉर्मोंस का सिक्रीशन होता है। हालांकि, खुशी का एहसास दिलाने वाले हॉर्मोंस-एंडोर्फिंस, सेरोटोनिन, डोपामाइन और ऑक्सीटोका अस्स बहुत थोड़े समय के लिए होता है। इसी वजह से मिठाई, चॉकलेट, पिज्जा-बर्गर या चाट-पकौड़ी जैसी चीजें देखते ही मुंह में पानी आ जाता है। इन्हें खाकर लोगों को बहुत अच्छा महसूस होता है, पर यह खुशी मात्र कुछ सेकंड के लिए होती है। इसीलिए ऐसी चीजों से इंसान का जी नहीं भरता और इन्हें बार-बार खाने की इच्छा होती है।

दूसरी ओर जिन चीजों में फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है, प्रायः उनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है। ऐसी चीजें हमारे शरीर में धीरे-धीरे एनर्जी को रिलीज करती हैं। इसलिए ऐसी चीजें खाने के बाद हमारा मन बहुत देर तक शांत रहता है। ऐसी चीजें हमारे ब्रेन के सटाइटी सेंटर को सक्रिय कर देती हैं। ब्रेन के इस हिस्से से कुछ ऐसे हॉर्मोंस का सिक्रीशन होता है, जो हमें संतुष्टि का एहसास दिलाते हैं। इसके अलावा जिन चीजों में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, उन्हें चबाने में थोड़ा वक्त लगता है, इससे खाने के दौरान हमारे न्यूरोट्रांसमिटर को ब्रेन तक यह संदेश भेजने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है कि शरीर को भोजन मिल चुका है। यही वजह है कि दलिया, स्प्राउट्स, भुने चने, ओट्स या खीरा जैसी चीजें अगर कम मात्रा में भी खाई जाएं तो व्यक्ति

मीठी चीजें खाने से दिमाग रहता है शांत



को ऐसा महसूस होता है कि उसका पेट भर गया है।

जिंक का जादू

जिंक एक ऐसा प्रमुख माइक्रोन्यूट्रिएंट तत्व है, जिसका सेवन अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। इसके अलावा यह तनाव और डिप्रेशन दूर करने में भी सहायक होता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि जिंक हमारे मस्तिष्क में एंटीडिप्रेशन दवाओं की तरह काम करता है। यह ब्रेन में मौजूद बीडीएनएफ (ब्रेन डिराइव्ड न्यूरोट्रोफी फैक्टर) नामक प्रोटीन की मात्रा को संतुलित रखता है। यह प्रोटीन व्यक्ति की थिंकिंग पावर और याददाश्त बढ़ाने में मददगार होता है, पर इसकी अधिकता से डिप्रेशन जैसी समस्याओं की आशंका बढ़ जाती है। जिंक की खूबी यह है कि अच्छी सेहत के लिए जरूरी है, पर शरीर की आंतरिक संरचना में इसे स्टोर करने की कोई व्यवस्था मौजूद नहीं है। इसलिए यह और भी जरूरी हो जाता है कि हम इसे रोजाना ग्रहण करें। हमें अपने प्रतिदिन के भोजन से कम से कम 8-11 मिलीग्राम जिंक

मिलना चाहिए, जो आमतौर पर सामान्य डाइट से ही मिल जाता है।

कैल्शियम की ताकत

आमतौर पर लोगों का यही मानना है हड्डियों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए कैल्शियम का सेवन बहुत जरूरी है, पर हाल ही में हुए कई अध्ययनों से यह तथ्य सामने आया है कि यह केवल हमारे तन के लिए ही जरूरी नहीं है, बल्कि यह मन को खुश रखने में भी मददगार होता है। कैल्शियम शरीर की मांसपेशियों और नसों को भी सुकून देता है। रक्त में मौजूद कैल्शियम कैल्सिटोनिन नामक हॉर्मोन बनाता है, जो तनाव को नियंत्रित करने में मददगार होता है। इसके अलावा कैल्शियम युक्त चीजों में कुदरती तौर पर विटमिन डी पाया जाता है, जो हमें तनाव से बचाता है।

मजेदार मैग्नीशियम

मैग्नीशियम को स्ट्रेस बस्टर और हैप्पी मिनरल कहा जाता है। यह मेटाबॉलिज्म की प्रक्रिया को भी दुरुस्त रखता है। यह तत्व मस्तिष्क में मौजूद सेरोटोनिन नामक हैप्पी हॉर्मोन को टूटने नहीं देता और शरीर के टिश्यूज को मजबूत बनाने में भी मददगार होता है। हॉवर्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक शोध के मुताबिक, मैग्नीशियम डायबिटीज के खतरे को 33 प्रतिशत तक कम करता है। यह हमें डिप्रेशन व माइग्रेन जैसी समस्याओं से भी बचाता है। इसलिए हमें अपने रोजाना के खानपान में मैग्नीशियमयुक्त चीजों को प्रमुखता से शामिल करना चाहिए।

याददाश्त बढ़ाए ओमेगा-3

मस्तिष्क का लगभग 30 प्रतिशत हिस्सा ओमेगा-3 फैटी एसिड से ही बना होता है। यह साइटोकिंस नामक तत्व का स्तर घटा कर तनाव को नियंत्रित करता है। इससे याददाश्त मजबूत होती है।

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास 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 बैठक/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. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई.माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं, पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

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

त्वचा (स्किन) की देखभाल तो वैसे हर मौसम में और हमेशा करनी चाहिए। लेकिन सर्दियों में हमारी त्वचा को खास देखभाल की आवश्यकता होती है। सर्दियों में त्वचा की नमी का स्तर कम हो जाता है, जिससे त्वचा रूखी हो जाती है। त्वचा में नमी तथा त्वचा को सुंदर, चमकदार बनाये रखने के लिए नारियल तेल, बादाम तेल, ग्लिसरीन, वैसलीन, जैसे संसाधनों का उपयोग करें। लेकिन त्वचा की बाहरी देखभाल के साथ जरूरी है, हमारे शरीर के हार्मोन का संतुलन में रहना। जिसे शरीर भी स्वस्थ रहता है और त्वचा भी चमकदार बनी रहती है।

हार्मोन संतुलन के लिए संतुलित आहार लें, ड्राई फ्रूट्स जैसे काजू, किशमिश, बादाम का भी सेवन करें। इससे चेहरे (त्वचा) पर चमक आएगी और नमी बनी रहेगी साथ ही उपयुक्त व्यायाम करें।

सर्दियों में त्वचा में नमी, सुंदर बनाये रखने के कुछ उपाए जैसे नहाने 1 घंटे पहले नारियल तेल से अपने शरीर की मसाज करें, इससे हमारे शरीर का रक्त प्रवाह अच्छा बना रहता है और त्वचा (स्किन) में नमी बनी रहती है।

सर्दियों में नहाने के लिए हल्के गुनगुने पानी का उपयोग करना चाहिए। अगर ज्यादा गर्म पानी का उपयोग करेंगे तो त्वचा और ज्यादा रूखी हो सकती है। क्योंकि वैसे ही सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है। और प्रतिदिन पर्याप्त पानी पियें। पानी न केवल आपके शरीर को ताजा रखने में मदद करता है। बल्कि आपकी त्वचा को हायड्रेट रखने में भी मदद करता है। साथ ही स्वस्थ शरीर के

सर्दियों में त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनायें



लिए पानी अति आवश्यक है। पानी हमारे शरीर से विषैले तत्वों को निकालने का काम करता है। और शरीर में उत्पन्न होने वाले अपशिष्ट तत्वों को पेशाब और पसीने के रूप में बाहर निकालता है।

जिन फल, सब्जियों में प्रोटीन, विटामिन, ट्रेस एलिमेंट मिलते हो उनको अपने भोजन में शामिल

करें। साथ ही रसीले फलों, सब्जियों के सूप का सेवन करें। अपनी जीवनशैली व्यवस्थित करें समय पर नाश्ता करें, नाश्ते में जूस भी लें। लंच (दोपहर का भोजन) डिनर (रात का भोजन) संतुलित मात्रा में लें।

तनाव से बचें। तनाव आपकी की सुंदरता और स्वास्थ्य दोनों को खराब कर देता है। पर्याप्त नींद लें। इससे त्वचा को पूरा आराम मिलता है। साथ ही कोशिकाओं के पुनःनिर्माण के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। साथ ही इससे चेहरे पर ताजगी और चमक भी बनी रहती है। रोजाना सही वक्त पर सोने और जागने की आदत बनाये यह आपकी खूबसूरती बनाये रखने के लिए बहुत अच्छा उपाय है।

सबसे जरूरी बात सदैव प्रसन्न रहे, इससे शरीर के हार्मोन संतुलन में रहेंगे और त्वचा भी चमकदार रहेगी। सदैव खुश रहे, स्वस्थ रहे, सुंदर दिखें।



डॉ. प्रियंका जोशी

स्त्री रोग विशेषज्ञ

बीएचएमएस, एमबीएसबीओजी,

एमआईएसओजीजी, एमबीएचए,

एमआईटीबीसीसीटी, एमबीसीएनएयू

GENOMEDx

हार्मोन-सेन्टर

RESEARCH • TREATMENT • CURES

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.

INTERNATIONAL MEMBER

RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSG.

RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.



INTERNATIONAL PHYSICIAN
FOR HEALTH AND NUCLEAR PEACE



INTERNATIONAL PHYSICIAN
FOR HEALTHIER DRUG POLICIES

॥ आनुवांशिक स्वस्थता ॥

॥ प्रदान करे समृद्धता ॥



॥ हार्मोनल स्वस्थता ॥

॥ प्रदान करे संपन्नता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,
स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता

समय : दोपहर 11.00 से 5.00 संध्या

Mob. 9752530305

जी-8, रेफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इन्दौर - 452001 (म.प्र.)

सर्दी में खाइए ये फल और सब्जियां, नहीं होंगे मोटे

सर्दी का मौसम खान-पान का मौसम होता है। इस मौसम में लोग दूसरे सीजन से ज्यादा खाते हैं, लेकिन सेहत को लेकर फिफ्रमंद लोग ऐसा नहीं कर पाते। उन्हें वजन बढ़ने की चिंता सताने लगती है। तो हम बता रहे हैं ऐसे खास फल और सब्जियों के बारे में जिन्हें खूब खाने पर भी आपका वजन नहीं बढ़ेगा।

पतागोभी

पतागोभी में कम से कम कैलोरी और ज्यादा से ज्यादा फाइबर होता है। अगर वजन कम करना चाहते हैं तो अपने खान-पान में शामिल करें। इसमें मौजूद विटामिन सी वजन कंट्रोल करने के साथ डायबिटीज होने के खतरे को भी कम करता है।

टमाटर

भारतीय रसोई में मिलने वाले टमाटर सिर्फ सब्जी को स्वादिष्ट ही नहीं बनाता बल्कि यह वजन कम करने में भी सबसे बढ़िया हो सकता है। इसे खाने में शामिल करने से यह शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है और शुगर लेवल को बढ़ने से रोकता है।

केला

यदि केले बारे में आप सोचते हैं कि इसे खाने से मोटापा बढ़ता है तो ऐसा बिलकुल भी नहीं है। दरअसल, केला हेल्दी और वेट लॉस डाइट के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। वेट लॉस शुरू करने वालों को चाहिए कि रोजाना केला खाकर इसकी शुरुआत करें। इसमें पाया जाने मिनरल पोटाशियम लो ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी को दिल से दूर रखता है।

लहसुन

लहसुन में पाया जाना वाला एलिसिन नामक पदार्थ कोलेस्ट्रॉल, इंसुलिन और ब्लड शुगर से लड़ने में मदद करता है। यदि इसका रोजाना सेवन किया जाए तो वजन बढ़ने पर काबू किया जा सकता है। वेट लॉस के लिए ये किसी सुपर फूड से कम नहीं है।

फूलगोभी

यदि आपको बार-बार भूख लगती है और आप कुछ भी खा लेते हैं, इस आदत से आपका वजन बढ़ रहा है तो अपनी डाइट में फूलगोभी को शामिल कीजिए। इसमें पाए जाने वाले खास तत्व शरीर में विषाक्त अपशिष्ट पदार्थ से लड़ने में मदद करते हैं। इसमें वजन घटाने में सहायक इंडोलेस, ग्लूकोसिनोलेट्स और थियोसाइनेट्स जैसे तत्व पाए जाते हैं शरीर में सभी विषाक्त अपशिष्ट को बंद कर देता है।

सेब



पेन स्टेट यूनिवर्सिटी ने अपने एक रिसर्च में दावा किया है कि अगर ब्रेकफास्ट में पास्ता खाने से पहले एक सेब खाया जाए तो इससे वजन बढ़ने के आसार काफी हद तक कम हो जाते हैं। रोजाना एक सेब खाने चेहरे की चमक भी बढ़ती है। एक मध्यम आकार सेब में 4 ग्राम फाइबर होता है जो आपको ज्यादा समय तक भूख का अहसास नहीं होने देता है।

चुकंदर

चुकंदर को शरीर में खून बढ़ाने का सबसे बढ़िया स्रोत कहा जाता है। एक रिसर्च में यह पाया गया है कि चुकंदर का जूस पीने से स्टैमिना बढ़ता है। इसका जूस पीने से आप ज्यादा समय तक एक्सरसाइज करके शरीर में बढ़ी चर्बी को घटा सकते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में पोटाशियम, फोलिक एसिड फाइबर होता है जो वजन घटाने में काफी मददगार साबित होता है। फल की तरह इसकी पत्तियां भी गजब की फायदेमंद चीज हैं। इसकी पत्तियों अगर खाने में इस्तेमाल करेंगे तो इससे प्रोटीन, कैल्सियम, विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिल सकता है।

करेला

अगर मोटापा के शिकार हैं और करेला देखते ही मुंह बनाने लगते हैं तो अब ऐसा करना बंद कर दीजिए। यदि करेले को सही तरीके से पकाकर खाया जाए तो इसके बहुत फायदे मिल सकते हैं। वहीं यह रोजाना के खाना में मौजूद ज्यादा कैलोरी को भी कम करता है। वजन कम करने की चाहत रखने वालों को अपने खान-पान में करेला जरूर शामिल करना चाहिए।

मूली

भले ही ये छोटी सब्जी है, लेकिन इनमें फाइबर और पानी भरा होता है जो जंक फूड से होने वाले नुकसान से बचाता है। इसलिए इस सर्दी जमकर मूल खाइए।

प्याज

वजन घटाने में प्याज बहुत कारगर सब्जी है। इसमें क्रोमियम नाम का एक खनिज पाया जाता है जो कोशिकाओं को इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया देने में मदद करता है। इसके सेवन से शरीर में ग्लूकोज लेवल भी कंट्रोल में रहता है।

आलू

हालांकि हर किसी का मानना है कि आलू खाने से वजन बढ़ता है जबकि ऐसा नहीं है। वास्तव में यह वजन घटाने में काफी मददगार है। इसमें घुलने योग्य और बगैर घुलने वाले, दोनों तरह के फाइबर होते हैं जो बैड कोलेस्ट्रॉल का ध्यान रखते हैं। वजन जल्दी कम करना चाहते हैं तो आलू को अपने आहार में छिलके सहित शामिल करें।

पालक

अन्य हरी सब्जियों की तुलना में पालक से आपको दोगुना ज्यादा फाइबर पालक से मिलता है जो वजन घटाने में मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट होता है जिससे सर्दी के दिनों में शरीर की ऊर्जा बढ़ती है।

गाजर

सर्दी के मौसम में मांस की चीजों की जगह गाजर का सेवन करना ज्यादा फायदे का सौदा हो सकता है। इसके सेवन से कैलोरी कम होगी। गाजर को रोस्टेड, सॉटीड या स्टीम्ड रूप में खाने में शामिल कर सकते हैं।

सर्दी के मौसम में गर्म रखेंगी भारत की ये जगहें



भारत में सर्दियों की शुरुआत हो चुकी है। ठंड के मौसम में सुबह उठकर ऑफिस जाना वाकई में बहुत मुश्किल काम होता है। भारत में ऐसी कई जगहें हैं जहां ना केवल खूब ठंड पड़ती है बल्कि वहां का मौसम उष्णकटिबंधीय और आर्द्र भी रहता है। ध्यान रखें, भारत की यात्रा में ये सारी चीजें करने से बचें! भारत में कई पहाड़ी, समुद्र तटीय, रेगिस्तानी इलाके हैं लेकिन सर्दी के मौसम में सबसे ज्यादा मज़ा हिल स्टेशन पर ही घूमने में आता है। सर्दी के दिनों में यहां खूब ठंड पड़ती है। हालांकि, कई लोग होते हैं जिन्हें सूर्य की गरमाहट पसंद होती है और वो हिल स्टेशन और ठंडी जगहों की जगह तटीय स्थलों पर घूमना ज्यादा पसंद करते हैं। सर्दियों में जाना है घूमने तो, गोड्स ऑन कंट्री से बेस्ट कुछ नहीं! अगर आपको भी सर्दी का मौसम पसंद नहीं है तो आप इन जगहों पर घूमने जा सकते हैं। आइए एक नज़र डालते हैं उन जगहों पर जहां इस सर्दी के मौसम में आप जा सकते हैं।

गोकर्णा

गोकर्णा देश के सबसे लोकप्रिय तटीय शहरों में से एक है। गोवा के मुकाबले इस तट पर कम भीड़

रहती है। कर्नाटक राज्य में स्थित गोकर्णा एकांत मेंसमय बिताने के लिए सबसे बेहतर है। इस तट पर भीड़भाड़ बहुत कम होती है। यहां पर कई तट हैं और इसी वजह से गोकर्णा बीच पसंद करने वाले लोगों के लिए खास है। यहां पर आद्र मौसम रहता है।

मांडवी

गुजरात के कच्छ जिले में स्थित मांडवी एक ऐतिहासिक शहर है और यहां पर कच्छ राजवंश के राजा छुट्टियां मनाने आया करते थे। पहले ये जगह किलेबंद दीवार के अंदर स्थित थी लेकिन अब वो दीवार नष्ट हो चुकी है। इस शहर में चार शताब्दी पुरानी जहाज़ बनाने की इंडस्ट्री है जिसकी स्थापना खारवा समुदाय ने छोटे लकड़ी के जहाज़ बनाने के लिए की थी।

जैसलमेर

पाकिस्तान की सीमा के पास स्थित राजस्थान के शहर जैसलमेर को गोल्डन सिटी के नाम से जाना जाता है क्योंकि यहां थार रेगिस्तान में सुनहरी रेत की तरह फैली है। इस शहर में अनेक झीलें, विशाल जैन मंदिर, हवेली और पीले बलुआ पत्थरों से बने किले हैं। इस शहर के अधिकतर

स्थल ऐतिहासिक महत्व रखते हैं और यहां का मौसम भी काफी अलग है। यहां पर रेगिस्तान में ऊंट की सवारी और रात को कैंप का मज़ा भी ले सकते हैं। ये अनुभव आपको हमेशा याद रहेगा।

पॉन्डिचेरी

इसे पॉन्डि भी कहा जाता है। पॉन्डिचेरी फ्रेंच कालोनी हुआ करती थी। आज इस शहर में फ्रेंच सभ्यता और स्थानीय संस्कृति का मेल देखने को मिलता है। पॉन्डिचेरी में ना केवल कई सारे तट हैं बल्कि ये शहर ओरोविल्ले में स्थित ऑरोबिंदो आश्रम के लिए भी प्रसिद्ध है। इसके अलावा यहां फ्रेंच से जुड़े और भी कई स्थल हैं।

वर्कला

तिरुवनंतपुरम में स्थित वर्कला एक बेहद खूबसूरत तटीय शहर है। वर्कला, केरल राज्य का एकमात्र ऐसा पर्वतीय क्षेत्र है जो समुद्र के निकट है। यहां पर भारत से ही नहीं बल्कि दुनियाभर के पर्यटक घूमने के लिए आते हैं। इस जगह के कई आकर्षक स्थल हैं। यहां समुद्र तटों के अलावा 2000 साल प्राचीन विष्णु मंदिर और सिवाबिरी मठ भी है जोकि तट से कुछ ही दूरी पर स्थित है।



Advanced Dental Care
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center

Dr. ATUL BHAT

BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon

(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com

Visit us : www.advanceddentalcare.co.in

Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)

Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343

विशेषताएँ :- रेडिएशन फ्री क्लिनिक

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनेरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा। • Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्इल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट। • फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रिज। • Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे। • दांत एवं दाढ़े निकालना। • सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

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

सिनर्जी हॉस्पिटल

समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान
ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार



‘सिनर्जी हॉस्पिटल में अनुभवी लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक द्वारा पेट रोग की समस्त बीमारियों का उपचार एवं निदान।’

:: विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

बेरियाटिस सर्जरी

एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

हर्निया सर्जरी

थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

102, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर

फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

हड्डियों को फौलाद बना देता है तिल

स र्दियों में भारतीय रसोई में तिल खूब प्रयोग होता है। वैसे इसे खाने के लाभ बहुत हैं। तिल भले ही देखने में छोटा हो लेकिन इसके फायदे बहुत गिनाए जाते हैं। हड्डियों की मजबूती से लेकर घने-लंबे बाल तक तिल का प्रयोग शरीर के हर हिस्से के लिए बेमिसाल माना जाता है। शोध बताते हैं कि तिल में सेसमीन नाम का एन्टीऑक्सिडेंट पाया जाता है जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है। यही वजह है कि इसे लंग कैंसर, पेट के कैंसर, ल्यूकेमिया, प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका को कम करता है।

तिल शरीर को गर्माहट भी देता है। इस वजह से ठंड के मौसम में इसका प्रयोग खूब होता है। वहीं तिल के तेल में खाना बनाने से दिल भी स्वस्थ रहता है। यूं तो तिल 3 तरह का होता है- सफेद, काला, लाल। यहां हम आपको सफेद तिल के फायदों के बारे में बता रहे हैं-

- तिल में कुछ ऐसे तत्व और विटामिन पाए जाते हैं जो तनाव और डिप्रेशन को कम करने में सहायक होते हैं।
- तिल में मौजूद लवण जैसे कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और सेलेनियम आदि दिल की मांसपेशियों को एक्टिव रखने में मदद करते हैं।



- तिल में डाइट्री प्रोटीन और एमिनो एसिड मौजूद होते हैं जो बच्चों की हड्डियों के विकास को बढ़ावा देते हैं। इसके अलावा यह मांस-पेशियों के लिए भी बहुत फायदेमंद है।
- तिल का तेल त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद

होता है। इसकी मदद से त्वचा को जरूरी पोषण मिलता है और इसमें नमी बरकरार रहती है।

- मुंह में छाले होने पर, तिल के तेल में सेंधा नमक मिलाकर लगाने पर छाले ठीक होने लगते हैं।
- तिल, दांतों के लिए भी फायदेमंद है। सुबह शाम ब्रश करने के बाद तिल को चबाने से दांत मजबूत होते हैं, साथ ही यह कैल्शियम की आपूर्ति भी करता है।
- फटी एड़ियों को ठीक करने के लिए तिल का तेल गर्म करके, उसमें सेंधा नमक और मोम मिलाकर लगाएं। ऐसा करने से दरारें जल्द भरती हैं।
- सूखी खांसी होने पर तिल को मिश्री व पानी के साथ सेवन करने से लाभ मिलता है। इसके अलावा तिल के तेल को लहसुन के साथ गर्म करके, गुनगुने रूप में कान में डालने पर कान के दर्द में आराम आता है।
- तिल को कूटकर खाने से कब्ज की समस्या नहीं होती।
- शरीर के किसी भी अंग की त्वचा के जल जाने पर, तिल को पीसकर घी और कपूर के साथ लगाने पर आराम मिलता है, और घाव भी जल्दी ठीक हो जाता है।

सेहत एवं सूरत के पाठकों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं...



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन हेल्थ सेंटर

IS NOW
A PART OF



Ahemadabad | Bengaluru
Behrampur | Chennai
Hyderabad | Indore
Salem | Kalburgi (Gulbarga)

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इंदौर

विशेषताएं:

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल
- महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र)
- जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एंड पोस्ट नैटल)
- हार्मोनल डिसऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास,
एबी रोड, इंदौर | समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

www.sewacentre.com

www.sewacentre.in

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन
(नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

सुविधाएं:

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाईरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकएटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
- ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्त्री रोग एंड ओबस्ट्रैटिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन
समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

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

3

न त्योहार, पर्व या उत्सवों को मनाने का महत्व अधिक है जिनकी उत्पत्ति स्थानीय परम्परा, व्यक्ति विशेष या संस्कृति से न होकर जिनका उल्लेख वैदिक धर्मग्रंथ, धर्मसूत्र और आचार संहिता में मिलता है। ऐसे कुछ पर्व हैं और इनके मनाने के अपने नियम भी हैं। इन पर्वों में सूर्य-चंद्र की संक्रातियों और कुम्भ का अधिक महत्व है। सूर्य संक्राति में मकर संक्राति का महत्व ही अधिक माना गया है। माघ माह में कृष्ण पंचमी को मकर संक्राति देश के लगभग सभी राज्यों में अलग-अलग सांस्कृतिक रूपों में मनाई जाती है। आओ जानते हैं कि मकर संक्राति के दिन कौन कौन से खास कार्य होते हैं...

वर्यो कहते हैं मकर संक्राति ?

मकर संक्राति में 'मकर' शब्द मकर राशि को इंगित करता है जबकि 'संक्राति' का अर्थ संक्रमण अर्थात् प्रवेश करना है। मकर संक्राति के दिन सूर्य धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। एक राशि को छोड़कर दूसरे में प्रवेश करने की इस विस्थापन क्रिया को संक्राति कहते हैं। चूंकि सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है इसलिए इस समय को 'मकर संक्राति' कहा जाता है। हिन्दू महीने के अनुसार पौष शुक्ल पक्ष में मकर संक्राति पर्व मनाया जाता है।

इस दिन से सूर्य होता है उत्तरायन

चन्द्र के आधार पर माह के 2 भाग हैं- कृष्ण और शुक्ल पक्ष। इसी तरह सूर्य के आधार पर वर्ष के 2 भाग हैं- उत्तरायन और दक्षिणायन। इस दिन से सूर्य उत्तरायन हो जाता है। उत्तरायन अर्थात् उस समय से धरती का उत्तरी गोलार्द्ध सूर्य की ओर मुड़ जाता है, तो उत्तर ही से सूर्य निकलने लगता है। इसे सोम्यायन भी कहते हैं। 6 माह सूर्य उत्तरायन रहता है और 6 माह दक्षिणायन। अतः यह पर्व 'उत्तरायन' के नाम से भी जाना जाता है। मकर संक्राति से लेकर कर्क संक्राति के बीच के 6 मास के समयांतराल को उत्तरायन कहते हैं।

इस पर्व का भौगोलिक विवरण

पृथ्वी साढ़े 23 डिग्री अक्ष पर झुकी हुई सूर्य की परिक्रमा करती है तब वर्ष में 4 स्थितियां ऐसी होती हैं, जब सूर्य की सीधी किरणें 21 मार्च और 23 सितंबर को विषुवत रेखा, 21 जून को कर्क रेखा और 22 दिसंबर को मकर रेखा पर पड़ती है। वास्तव में चन्द्रमा के पथ को 27 नक्षत्रों में बांटा



मकर संक्राति के रोचक तथ्य

गया है जबकि सूर्य के पथ को 12 राशियों में बांटा गया है। भारतीय ज्योतिष में इन 4 स्थितियों को 12 संक्रातियों में बांटा गया है जिसमें से 4 संक्रातियां महत्वपूर्ण होती हैं- मेष, तुला, कर्क और मकर संक्राति।

फसलें लहलहाने लगती हैं

इस दिन से वसंत ऋतु की भी शुरुआत होती है और यह पर्व संपूर्ण अखंड भारत में फसलों के आगमन की खुशी के रूप में मनाया जाता है। खरीफ की फसलें कट चुकी होती हैं और खेतों में रबी की फसलें लहलहा रही होती हैं। खेत में सरसों के फूल मनमोहक लगते हैं।

पर्व का सांस्कृतिक महत्व

मकर संक्राति के इस पर्व को भारत के अलग-अलग राज्यों में वहां के स्थानीय तरीकों से मनाया जाता है। दक्षिण भारत में इस त्योहार को पोंगल के रूप में मनाया जाता है। उत्तर भारत में इसे लोहड़ी, खिचड़ी पर्व, पतंगोत्सव आदि कहा जाता है। मध्यभारत में इसे संक्राति कहा जाता है। मकर संक्राति को उत्तरायन, माघी, खिचड़ी आदि नाम से भी जाना जाता है।

तिल-गुड़ के लड्डू और पकवान

सर्दी के मौसम में वातावरण का तापमान बहुत कम होने के कारण शरीर में रोग और बीमारियां जल्दी लगती हैं इसलिए इस दिन गुड़ और तिल से बने मिष्ठान्न या पकवान बनाए, खाए और बांटे जाते हैं। इनमें गर्मी पैदा करने वाले तत्वों के साथ ही शरीर के लिए लाभदायक पोषक पदार्थ भी होते

हैं। उत्तर भारत में इस दिन खिचड़ी का भोग लगाया जाता है। गुड़-तिल, रेवड़ी, गजक का प्रसाद बांटा जाता है।

स्नान, दान, पुण्य और पूजा

माना जाता है कि इस दिन सूर्य अपने पुत्र शनिदेव से नाराजगी त्यागकर उनके घर गए थे इसलिए इस दिन पवित्र नदी में स्नान, दान, पूजा आदि करने से पुण्य हजार गुना हो जाता है। इस दिन गंगासागर में मेला भी लगता है। इसी दिन मलमास भी समाप्त होने तथा शुभ माह प्रारंभ होने के कारण लोग दान-पुण्य से अच्छी शुरुआत करते हैं। इस दिन को सुख और समृद्धि का माना जाता है।

पतंग महोत्सव का पर्व

यह पर्व 'पतंग महोत्सव' के नाम से भी जाना जाता है। पतंग उड़ाने के पीछे मुख्य कारण है कुछ घंटे सूर्य के प्रकाश में बिताना। यह समय सर्दी का होता है और इस मौसम में सुबह का सूर्य प्रकाश शरीर के लिए स्वास्थ्यवर्धक और त्वचा व हड्डियों के लिए अत्यंत लाभदायक होता है। अतः उत्सव के साथ ही सेहत का भी लाभ मिलता है।

अच्छे दिन की शुरुआत

गीता में कहा है कि उत्तरायन के 6 मास के शुभ काल में जब सूर्यदेव उत्तरायन होते हैं और पृथ्वी प्रकाशमय रहती है, तो इस प्रकाश में शरीर का परित्याग करने से व्यक्ति का पुनर्जन्म नहीं होता, ऐसे लोग ब्रह्म को प्राप्त होते हैं। यही कारण था कि भीष्म पितामह ने शरीर तब तक नहीं त्यागा था, जब तक कि सूर्य उत्तरायन नहीं हो गया।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

संपूर्ण स्वास्थ्य आधे दाम पर

निःशुल्क

योग क्लास प्रातः 6.30 से 7.30 तक

पंजीयन शुल्क रु. 300/-

नेचुरोपैथी चिकित्सा पर

50%

डिस्काउंट

1 जनवरी 2019 से
31 जनवरी 2019 तक

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं
प्रशिक्षित थैरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्वूप्रेशर
- एक्वूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थैरेपी
- मड थैरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथैरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

मोटापा



- पेट तथा हिप्स का बढ़ जाना
- बेडौल शरीर
- थायरॉइड के कारण मोटापा
- हार्मोस का असंतुलन

स्त्री रोग



- पीसीओडी
- मासिक धर्म संबंधी समस्याएं
- चिड़चिड़ापन
- श्वेत व रक्त प्रदर
- अनिच्छा, बांझपन
- मैनोपॉज केयर

त्वचा रोग



- बाल झड़ना
- सोरियासिस
- शीत पित्त
- एक्जिमा
- मुहांसे एवं झाइयां
- हर्पिज़
- सफेद दाग आदि

मधुमेह व कमजोरी



- सभी प्रकार की मधुमेह संबंधित तकलीफों में जीवन शैली प्रबंधन
- मधुमेह न्यूरॉपैथी

हड्डियों एवं जोड़ों का दर्द



- गठिया, गाउट
- कमर दर्द
- घुटनों का दर्द
- स्पांडिलाइटिस
- वेरीकोज वेन

उदर रोग एवं चयापचय विकृतियां



- एनीमिया (खून की कमी)
- कब्ज
- अम्लपित्त
- दस्त
- संग्रहणी रोग
- कृमि रोग
- बदहजमी
- पीलिया
- भूख न लगना
- छाती में जलन
- दुर्बलता
- गैस
- अल्सर
- यकृत विकृतियां आदि

इन बीमारियों में भी योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा से राहत

- थायरॉइड
- माइग्रेन
- एलर्जी
- अस्थमा
- चिकनगुनिया
- फथरी
- डेंगू
- स्वाइन फ्लू
- ब्लड प्रेशर
- ब्लड शुगर
- स्पांडिलाइटिस
- सार्सेनोसाइटिस
- टॉन्सिलाइटिस
- गठिया
- कब्ज
- पाइल्स
- फिशर-फिशुला
- पीलिया

स्नायुतंत्र संबंधी विकृतियां



- लकवा
- पार्किंसन रोग
- सायटिका
- माइग्रेन
- याददास्त की कमी

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी द्वारा विशेष चिकित्सा



डॉ. ए.के. द्विवेदी

B.H.M.S., M.D., Ph.D., M.B.A.
चिकित्सा रत्न एवं चिकित्सा
सेवा सम्मान से सम्मानित

- ▶ पुरुषों में बड़े प्रोस्टेट का बिना ऑपरेशन इलाज
मूत्र रोग की सभी समस्या-
दर्द, जलन, रुकावट,
पेशाब में जलन
- ▶ एप्लास्टिक एनीमिया
प्लेटलेट्स (रक्तकणों)
का नहीं बनना
- ▶ सभी प्रकार के कैंसर
प्रोस्टेट, लंग्स, मुख,
गालब्लेडर इत्यादि
- ▶ गठिया
घुटनों का दर्द, कमर का दर्द
(लम्बर स्पांडिलाइटिस),
जोड़ों का दर्द, पैरों में सूजन
साइटिका, वेरीकोज वेन
(नसों का सूजना),
शारीरिक जकड़न, सर्वाइकल
स्पांडिलाइटिस (गर्दन का दर्द),
फ्रोजन शोल्डर (कंधों की परेशानी)
- ▶ डेंगू
खून की कमी होना एवं
प्लेटलेट्स का नहीं बनना
- ▶ कैंसर का दर्द
कीमोथैरेपी के बाद, खून
की कमी एवं कमजोरी
- ▶ खूनी/बादी बवासीर
पाइल्स, फिशर/फिश्युला
- ▶ चिकनगुनिया
चिकनगुनिया के बाद
जोड़ों का दर्द
- ▶ आखों की रोशनी
का कम हो जाना
रेटिना की खराबी
- ▶ ए.वी.एन. (हिप ज्वाइंट्स)
कूल्हे की हड्डी का दर्द

नोट: प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक बनावट भिन्न-भिन्न होती है, जिसके कारण होम्योपैथिक दवाइयों का प्रभाव/असर सभी पर अलग-अलग होता है।

हमारे द्वारा किसी भी मरीज को ठीक करने की ग्यारंटी नहीं दी जाती। सभी लोगों को बीमारियों से छुटकारा मिल सके इसके लिए पूरे मन से प्रयास किया जाता है।

- मोटापा ● कान में सीटी बजना (टिनीटस) ● अस्थमा (दमा) ● त्वचा रोग ● सनबर्न ● एक्जिमा/ सोरायसिस ● कब्ज
- टांसेलाइटिस ● अनिच्छा ● शीघ्रपतन ● नपुंसकता ● जलन (एसिडिटी) ● चिड़चिड़ापन ● कमजोरी ● अनिद्रा
- अनियमित महावारी ● रुसी ● बाल झड़ना ● शारीरिक व मानसिक विकास की कमी ● रात्रि में बिस्तर गीला करना
- तुतलना/ हकलाना ● पथरी ● सफेद/ काले दाग (झाड़ियां) ● मुंहासे ● सभी प्रकार की एलर्जी ● साइनोसाइटिस (सर्दी-जुकाम) ● कृमी (वर्मस) ● माइग्रेन (सिर दर्द) ● मुंह में छाले ● चिकनपॉक्स ● ब्लड प्रेशर ● ब्लड शुगर ● टायफाइड
- मलेरिया ● वायरल ● बुखार ● ल्यूकोरिया ● पीलिया ● लाइपोमा ● मस्से (वार्ट्स), मीलिया ● मोलेस्कम ● गैंगरीन इत्यादि

“ चिकित्सा शास्त्र की कुशलता सीमाबद्ध है,
परंतु उस महान चिकित्सक की शक्तियों की कोई सीमा नहीं है,
उसके लिए कोई रोग असाध्य नहीं है,
अतः श्रद्धा रखिये और दवाइयों का इस्तेमाल कीजिये
वह जरूर ठीक करेगा। ”

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंरि रोड, इंदौर (म.प्र.)
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

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 काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।