

■ पैर की नसों में दर्द

■ बारिश के मौसम में पैरों की सेहत का रखें ख्याल

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2019 | वर्ष-8 | अंक-8

मूल्य
₹ 20

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

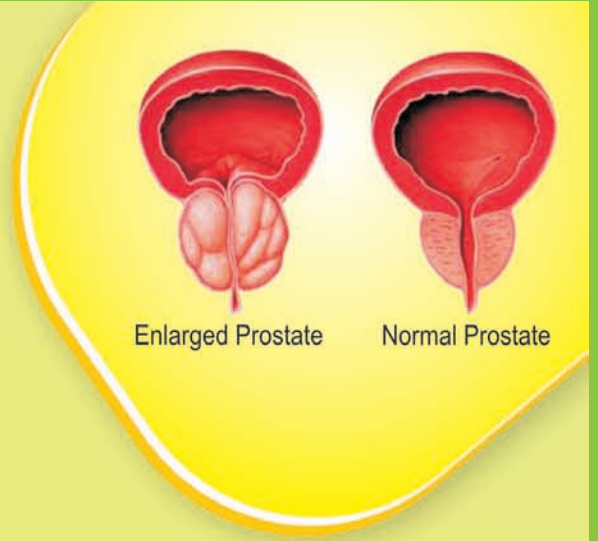
वैरिकोज़ वेन
विशेषांक

वैरिकोज़ वेन्स

व्यस्त जीवन का अभिशाप



पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी ईलाज से मिली बड़ी राहत



Enlarged Prostate

Normal Prostate



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया था

डाक्टरों ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।

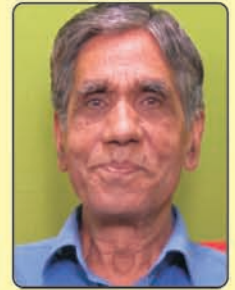


मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा

हुआ था। डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी राहत दिलाई।

मैं एन. के. श्रीवास्तव निवासी इन्दौर, वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूँ। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते

हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है मैं उनके पास गया और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के होम्योपैथिक इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ। अब मुझे इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। ईश्वर से यही कामना है कि डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा स्वस्थ रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग मुक्त करते रहें जिस तरह से मैं स्वयं भी रोग मुक्त हो चुका हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2019 | वर्ष-8 | अंक-8

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

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्र
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभयदय 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...



08

गर्भावस्था के दौरान वैरिकोज वेन्स से बचें



11

नसों में होने वाले दर्द के कारण, लक्षण और उपचार



13

न लें मांसपेशियों के दर्द को हल्के में



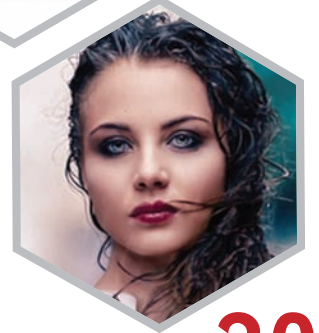
16

पैरों में दर्द और कमजोरी के मुख्य कारण और लक्षण



22

योगासन जो आपके बच्चे को बनाएंगे फिट एंड इंटेलिजेंट



25

मानसून में नहीं खाना चाहिए हरी सब्जियां



30

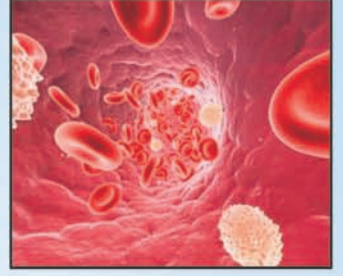
मेकअप टिप्स जो बारिश में भी रखें आपको ग्लैमरस

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

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच



हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स डॉ. द्विवेदी, थैंक्स होम्योपैथी।



मैं आफताब आलम (शिक्षक) ग्राम मिट्टी, थाना मोहनियाँ, जिला कैमूर (बिहार) का रहने वाला हूँ। मेरी तबियत अप्रैल 2017 से खराब थी। खून की जाँच कराई तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है, तो हमने कलकत्ता के अस्पताल में मेरा इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ फिर

हम दिल्ली गये और वहाँ भी इलाज कराया लेकिन सुधार नहीं हुआ तो हम दिल्ली से वेल्लूर चेन्नई चले गये और वहाँ इलाज शुरू हुआ और ए.टी.जी सूई इंजेक्शन लेना पड़ा लेकिन सूई लगने के बाद भी मेरी परेशानी कम होने के बजाय और अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आए और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्ही की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी इयूटी भी कर रहा हूँ।

बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



श्री अंकित देशमुख निवासी शुजालपुर (मंडी) जिन्हें सितम्बर 2009 में प्लेटलेट कम होने की समस्या हुई। स्टेरॉइड तथा अन्य दवाइयाँ लेने के बावजूद भी जब प्लेटलेट काउन्ट नहीं बढ़े तब उन्हें इन्दौर स्थित एक हॉस्पिटल में भर्ती किया गया। भर्ती रहने पर भी और प्लेटलेट चढ़ाने के उपरांत भी जब प्लेटलेट्स में वृद्धि नहीं पाई,

तो उन्हें कहा गया कि, स्थिति बहुत नाजुक है और मात्र 24 घंटे ही बचे हैं जो भी अन्य प्रयास करना चाहें कर सकते हैं। मेरे पास दिनांक 16/09/2011 को मरीज को न लाकर बॉम्बे हॉस्पिटल में भर्ती रहने के दौरान के सारे रिकार्ड्स (रिपोर्ट्स) की फोटोकॉपी लेकर आए। ब्लड रिपोर्ट्स के आधार पर होम्योपैथी दवाइयाँ मेरे द्वारा दी गई तथा उन्हें ये समझाया गया कि मरीज जब तक जागा रहेगा उन्हें हर आधे-आधे घंटे से होम्योपैथी दवाई देना है। 17/09/2011 को प्लेटलेट काउन्ट 25,000 हो गए और अस्पताल में मरीज को डिस्चार्ज करा लिया गया उसके बाद कुछ माह तक होम्योपैथिक दवाइयाँ दी गई जिससे प्लेटलेट काउन्ट पूरी तरह से सामान्य हो गया। अब दो-तीन साल से कोई इलाज भी नहीं चल रहा है फिर भी मरीज को कोई परेशानी नहीं है। 09/12/2012 को प्लेटलेट्स 2,16,000 आए जो कि सामान्य व्यक्ति में पाए जाते हैं।

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

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



व्यस्त दिनचर्या में अपने लिए भी निकालें समय

आपाधापी के इस युग में व्यक्ति बेतरतीब दौड़ा चला जा रहा है। जल्दी कमाने और ज्यादा से ज्यादा भौतिक सुख सुविधाओं को पाने के लिए निरंतर काम करते जा रहा है, इस सब को पाने के लिए बिना आराम किए अपने शरीर की देखभाल की उपेक्षा करता चला जा रहा है, जिससे शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। लगातार खड़े रहने के कारण या एक ही स्थिति में रहकर लंबे समय तक काम करते रहने से शरीर में कई व्यधियों का जन्म हो जाता है, जिससे व्यक्ति अपने जिंदगी को सामान्य तरीके से नहीं जी पाता है और उससे उसका मनोबल कम होने लगता है। इसके लिए नितांत आवश्यक है कि रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ समय हम हमारे तन व मन दोनों के लिए निकालें और प्राकृतिक रूप से स्वस्थ बने रहें।

स्वस्थ एवं सुखी जीवन की हार्दिक शुभकामनाएं...


डॉ. ए.के. द्विवेदी



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

आज के युग में खुद को एक सफल व्यक्ति के रूप में स्थापित करने का एक मूलमंत्र है बस काम काम काम। वैसे तो सभी का जीवन काफी व्यस्त हो गया है फिर भी दूसरों से आगे निकलने की दौड़ में कुछ लोग जरूरत से ज्यादा ही स्वयं को व्यस्त रखने लगे हैं। अपनी जीवन शैली को हाईवलास बनाने के लिए उन्हें दिन रात मेहनत करनी पड़ती है। बहुत सारे व्यवसाय तो ऐसे हैं जिसमें कई घंटों तक एक ही जगह पर खड़े रहना या बैठना पड़ता है। इस तरह से धन तो कमाया जा सकता है लेकिन साथ ही में इंसान अपने स्वास्थ्य के साथ जरूरत से ज्यादा समझौता करने लगा है और इसी क्रम में आजकल पाए जाने वाली एक बीमारी है वैरिकोज वेन्स।

वैरिकोज वेन्स

व्यस्त जीवन का अभिशाप



आखिर वैरिकोज वेन्स क्या है ?

शिराएँ ऊतकों से रक्त को हृदय की ओर ले जाती हैं। शिराओं को गुरुत्वाकर्षण के विपरीत रक्त को टाँगों से हृदय में ले जाना पड़ता है। ऊपर की ओर के इस प्रवाह की सहायता करने के लिए शिराओं के भीतर वाल्व होते हैं। वाल्व रक्त को केवल ऊपर की ही ओर जाने देती हैं। जब वाल्व दुर्बल हो जाते हैं, या कहीं-कहीं नहीं होते हैं, तो रक्त भली भाँति ऊपर को चढ़ नहीं पाता और कभी-कभी नीचे की ओर बहने लगता है। ऐसी दशा में शिराएँ फूल जाती हैं और लंबाई बढ़ जाने से टेढ़ी-मेढ़ी भी हो जाती हैं। ये ही वैरिकोज वेन्स कहलाती हैं।

कारण

- सबसे मुख्य कारण होता है एक ही जगह पर घंटों तक खड़े रहना। ऐसा फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मचारियों व सुरक्षाकर्मियों में अधिकतर पाया जाता है।
- घर या कार्यालय में कई घंटों तक एक ही कुर्सी पर पैर लटकाकर बैठे रहना।
- आजकल लोग कम्प्यूटर और लैपटॉप के सामने घंटों बैठे रहते हैं। इससे सबसे अधिक दबाव पैरों पर पड़ता है।
- धूम्रपान करना।
- हर समय गाड़ी व लिफ्ट में जाना। बिल्कुल भी पैदल न चलना।
- व्यायाम न करना।
- बहुत अधिक मोटापा। क्योंकि सारे शरीर का भार शरीर के निचले हिस्से पर पड़ता है।

वैरिकोज वेन्स की पहचान

- 1- सामान्य तौर पर तो समय समय पर हर किसी को अपनी जांच कराते रहना चाहिए फिर भी कुछ ऐसे लक्षण होते हैं जिनको देखकर इस बीमारी की पहचान की जा सकती है।
- 2- पैरों और टांगों पर नीले रंग की उभरी हुई नसें दिखाई पड़ने लगती हैं।
- 3- प्रारंभ में पैरों पर काले रंग की रेखाएं व निशान दिखाई पड़ते हैं।
- 4- चलते समय पैरों में दर्द या भारीपन सा लगने लगे।
- 5- अगर थोड़ी दूर चलने के बाद पैरों पर लालिमा के साथ कुछ नीले रंग की उभरी रेखाएं दिखाई पड़ने लगे।
- 6- जब रोग काफी बढ़ जाता है तब पैरों पर केचुएनुमा नीली नसें उभरने लगती हैं।



सामान्य दिनचर्या

वैसे तो यह एक ऐसा रोग है जिसमें उपचार से अधिक सावधानियां जरूरी हैं, फिर भी अगर कभी इसके लक्षण प्रतीत हों तो कुछ इस तरह करें-

- 1- अपनी शारीरिक गतिविधियां बढ़ाएं।
- 2- अपनी दिनचर्या में व्यायाम को एक जरूरी अंग बनाएं। इससे पैरों में रक्त का संचार बढ़ेगा और दर्द से राहत मिलेगी।
- 3- ज्यादा देर तक एक जगह पर न बैठें।
- 4- बैठने पर ध्यान रखें कि पैर एक दूसरे के ऊपर

क्रॉस न हों।

- 5- सोते समय पैरों को सर के लेवल से थोड़ा उठाकर रखें (जैसा अस्पतालों के बेड होते हैं)।
- 6- मोटापा कम करने पर ध्यान दें।
- 7- शरीर पर ज्यादा टाइट कपड़े नहीं पहनें।
- 8- पैरों की विभिन्न मांसपेशियों को लचीला और स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम करें।
- 9- ज्यादा हील ऊंची एडी वाले चप्पल और जूते नहीं पहनें।

वैरिकोज वेन्स के बारे में जाने 5 जरूरी बातें

1. पैर की नसों में मौजूद वॉल्व के खराब होने पर खून ऊपर की ओर सही तरीके से नहीं चढ़ पाता और पैरों में ही जमा होता जाता है। इससे पैरों की नसें कमजोर होकर फैलने लगती हैं या फिर मुड़ जाती हैं, इसे वैरिकोज वेन्स कहते हैं।
2. क्या आप जानते हैं कि यह समस्या महिलाओं को ज्यादा होती है? पचास साल की हर दो में से एक महिला को यह समस्या हो सकती है। इसलिए पचास से ज्यादा उम्र की महिलाएं इसके लक्षणों को लेकर सतर्क रहें।
3. ऐसे लोग जो लंबे समय तक बैठे रहते हैं, उन्हें इस समस्या के होने का अधिक खतरा है। लेकिन आपको जानकार हैरानी होगी कि मोटापा भी इसकी एक वजह बन सकता है। क्योंकि मोटापे से आपके पैरों पर दबाव बनता है।
4. इस समस्या के इलाज के लिए एंडॉक्सन ऐब्लेशन सबसे बेहतर ट्रीटमेंट है। इससे बिना दर्द के तेजी से इलाज होता है और कोई निशान नहीं रहता है। यह एक दिन का ट्रीटमेंट डायबिटीज, हाइपरटेंशन और किडनी रोग से पीड़ित लोगों के लिए बेहतर है।
5. कई मामलों में वैरिकोज वेन्स में इलाज की जरूरत नहीं होती है क्योंकि यह अपनेआप सही हो जाता है। हालांकि, कुछ मामलों में, यदि इलाज नहीं किया जाता है तो इससे खून का थक्का जम सकता है। अगर थक्का नसों, दिल और फेफड़ों में चला जाए, तो यह मौत का कारण बन सकता है। इसके इलाज के लिए आपको किसी बेहतर वैस्कुलर सर्जन या फ्लेबोलोजिस्ट से मिलना चाहिए। यानि आपको पैर में दर्द, सूजन या भारीपन महसूस होने पर इन एक्सपर्ट्स से मिलना चाहिए।



वैरिकोज वेन्स वे नसें होती हैं जो त्वचा की ऊपरी सतह से उमरी हुयी दिखाई देती हैं। अधिक दबाव पड़ने के कारण नसों के वाल्व (द्वार) खराब हो जाते हैं जिसकी वजह से ऐसा होता है। सूजी, मुड़ी हुई और उमरी हुयी ये नसें लाल या नीले रंग की होती हैं जो मुख्य रूप से जाँघों या पिंडलियों में दिखाई देती हैं। महिला एवं पुरुष दोनों में होने वाली समस्या है। लम्बे समय तक एक ही मुद्रा या स्थिति में खड़े रहने की वजह से भी वैरिकोज वेन्स की समस्या पैदा हो जाती है। आइये जानते है गर्भावस्था में वैरिकोज वेन्स के कारण और कुछ घरेलु उपाय

गर्भावस्था में वैरिकोज वेन्स

गर्भावस्था के दौरान वैरिकोज वेन्स होना काफी सामान्य है और ये करीब 40 फीसदी गर्भवती महिलाओं को होती है। एसोसिएशन ऑफ फिजिशियंस ऑफ इंडिया के अनुसार गर्भावस्था वैरिकोज वेन्स होने का एक सबसे महत्वपूर्ण कारण हो सकता है। वैरिकोज वेन्स से आमतौर पर कोई गंभीर समस्या उत्पन्न नहीं होती। बहरहाल, यदि आपको योनि और गुदा के बीच के हिस्से में (पेरिनियम) वैरिकोज वेन्स हो, तो डॉक्टर शिशु के जन्म के दौरान आप पर खास निगरानी रखेंगी।

वैरिकोज वेन्स से बचने के कुछ घरेलु उपाय बहुत ज्यादा मोटापे से बचे

बहुत जल्दी काफी ज्यादा वजन बढ़ने से भी वैरिकोज वेन्स होने का खतरा हो सकता है। इसलिए गर्भावस्था में बहुत ज्यादा वजन बढ़ाने से बचे।

संतुलित आहार

संतुलित खानपान ग्रहण करने से कोई भी बीमारी आपको छू भी नहीं पाती तथा आप एक स्वास्थ्यकर जीवन व्यतीत कर पाते हैं। लाभदायक सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि काफी मात्रा में ग्रहण करें। विटामिन, मिनरल्स, लो फैट और कार्बोहाइड्रेट से युक्त स्वस्थ व संतुलित आहार लें। जंक फूड, आइसक्रीम, तम्बाकू, अल्कोहल, अधिक शक्कर एवं नमक जैसी चीजों से दूर रहें।

ढीले कपड़े पहने

तंग कपड़ों को पहनने से बचें खासकर टाइट जूते और मोजे कभी न पहने।

गर्भावस्था के दौरान वैरिकोज वेन्स से बचें



एंटीऑक्सीडेंट्स चीजों का प्रयोग

लहसुन, अदरक और प्याज का सेवन अच्छे से करने पर भी काफी लाभ होता है, क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट्स की तरह कार्य करते हैं।

लगातार लम्बे समय तक ना बैठे

लम्बे समय तक कुर्सी पर बैठकर काम करने से भी ये समस्या हो सकती है। छोटे छोटे अंतराल लें, घूमने जाएं, हल्का व्यायाम करें और शरीर को चलायमान बनाए रखें। इन सब चीजों के फलस्वरूप आपको वैरिकोज नसों की समस्या नहीं सताएगी।

खुजली न करे

वैरिकोज नसों की त्वचा खुजली युक्त होती है और इसीलिए इसे खुजलाने का प्रयास ना करें। इससे खून निकलने और अल्सर जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

काले जामुन और स्ट्रॉबेरी

काले जामुन और स्ट्रॉबेरी का काफी मात्रा में सेवन करें। ये वैरिकोज नसों के लक्षण को दूर करने में काफी लाभदायक सिद्ध होते हैं।

लेटने और सोने का तरीका बदले

अपने बाईं तरफ होकर लेटे या सोएं। इस तरह इन्फ्लेमेशन वीना कावा से दबाव हट सकेगा। अपने पैर तकिये पर रखें और एक तकिया अपनी कमर के पीछे लगा लें।

व्यायाम

कुछ हल्के व्यायाम करके अपने रक्त संचरण को जारी रखें।

अरंडी के तेल से मालिश

अरंडी के तेल से मालिश करें। यह तेल रक्त के बहाव को बढ़ाता है और सूजन को कम करता है।

अमरुद खाएं

अमरुद जरूर खाएं, इसमें उपस्थित विटामिन सी नसों को मजबूती देता है तथा खून के बहाव को नियंत्रित करता है।

सरसों के तेल से मालिश

इस तेल से दिन में दो बार मालिश करने से रक्त परिसंचरण ठीक रहता है और नसों के वाल्व (द्वार) सही तरीके से काम करते हैं।

वैरिकोज वेन्स के लिए मेडिकल और सर्जिकल उपचार बहुत महंगा हो सकता है। इसलिए आप वैरिकोज वेन्स की गंभीरता और असुविधा को कुछ कम करने के लिए कुछ घरेलू उपचारों को आजमा सकते हैं।

आम कारक जैसे गर्भावस्था, मोटापा, गर्भनिरोधक गोलियां, कब्ज और गर्भावस्था, यौवन और रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाले हार्मोनल परिवर्तन आदि वैरिकोज वेन्स में योगदान करते हैं। वैरिकोज वेन्स के लिए मेडिकल और सर्जिकल उपचार बहुत महंगा हो सकता है। इसलिए आप वैरिकोज वेन्स की गंभीरता और असुविधा को कुछ कम करने के लिए कुछ घरेलू उपचारों को आजमा सकते हैं। यहां वैरिकोज वेन्स से बचने के लिए कुछ घरेलू उपाय दिये गये हैं।

सेब साइडर सिरका

सेब साइडर सिरका वैरिकोज वेन्स के लिए एक अद्भुत उपचार है। यह शरीर की सफाई करने वाला प्राकृतिक उत्पाद है और रक्त प्रवाह और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है। जब प्राकृतिक रूप से रक्त बहने शुरू होता है तो वैरिकोज वेन्स में भारीपन और सूजन काफी हद तक कम हो जाती है। समस्या होने पर सेब साइडर सिरके को लगाकर उस हिस्से की मालिश करें। इस उपाय को नियमित रूप से रात को बिस्तर पर जाने से पहले और अगले सुबह फिर से करें। कुछ दिन ऐसा करने से कुछ ही महीनों में वैरिकोज वेन्स का आकार कम होने लगता है। या फिर एक गिलासा पानी में दो चम्मच सेब साइडर सिरके को मिलाकर पीये। अच्छे परिणाम पाने के लिए इस मिश्रण का एक महीने में दिन में दो बार सेवन करें।

लाल शिमला मिर्च

लाल शिमला मिर्च को वैरिकोज वेन्स के इलाज लिए एक चमत्कार की तरह माना जाता है। विटामिन सी और बायोफ्लेवोनॉयड्स का समृद्ध स्रोत होने के कारण यह रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और संकुलित और सूजी हुई नसों के दर्द को आसान बनाता है। गर्म पानी में एक चम्मच लाल शिमला मिर्च के पाउडर को मिलाकर, इस मिश्रण का एक से दो महीने के लिए दिन में तीन बार सेवन करें।

जैतून का तेल

वैरिकोज वेन्स के इलाज के लिए रक्त परिसंचरण को बढ़ाना आवश्यक होता है। जैतून के तेल की मालिश से रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद मिलती है, इससे दर्द और सूजन कम होता है। जैतून के तेल और विटामिन ई तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर उसे थोड़ा सा गर्म कर लें। इस गर्म तेल से नसों की मालिश कई मिनट तक एक

वैरिकोज वेन्स के लिए घरेलू उपचार

से दो महीने के लिए करें। आप जैतून के तेल में सरू के आवश्यक तेल की चार बूंदें मिलाकर भी मालिश कर सकते हैं

लहसुन

लहसुन, सूजन और वैरिकोज वेन्स के लक्षणों को कम करने के लिए एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी है। यह भी रक्त वाहिकाओं में हानिकारक विषाक्त पदार्थों को निकालने और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करती है। छह लहसुन की कली लेकर उसे एक साफ जार में डाल लें। तीन संतरे का रस लेकर उसे जार में मिलाये। फिर इसमें जैतून के तेल की मिलायें। इस मिश्रण को 12 घंटे के लिए रख दें। फिर इस मिश्रण से कुछ बूंदों को हाथों पर लेकर 15 मिनट के लिए सूजन वाली नसों पर मालिश करें। इस पर सूती कपड़ा लपेट कर रातभर के लिए छोड़ दें। इस उपाय को कुछ महीनों के लिए नियमित रूप से दोहराये। इसके अलावा अपने आहार में ताजे लहसुन को शामिल करें।

बुचर ब्रूम

बुचर ब्रूम वैरिकोज वेन्स की असुविधा से राहत देने में बहुत ही उपयोगी होता है। इस जड़ी बूटी में रुसोगेनिन्स नामक गुण सूजन को कम करने में मदद करता है और एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-इलास्टेज गुण नसों की बाधा को कम करता है। इसके लिए बुचर ब्रूम की दैनिक खुराक को 100 मिलीग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार लें। जड़ों और पौधों के बीज से बना बुचर ब्रूम की खुराक में कैल्शियम, क्रोमियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, पोटेशियम, सेलेनियम, सिलिकॉन और जिंक के साथ विटामिन 'बी' और 'सी' है। यह पोषक तत्वों को मजबूत बनाने और नसों की सूजन को कम करने के साथ ही पैरों के रक्त प्रवाह में सुधार

करने में मदद करते हैं। लेकिन उच्च रक्तचाप वाले लोग इस जड़ी-बूटी के सेवन से पहले चिकित्सक से परामर्श अवश्य ले लें।

अखरोट

अखरोट रक्त वाहिकाओं को मजबूत बनाने के लिए बहुत ही प्रभावी जड़ी-बूटी है, इसलिए यह वैरिकोज वेन्स के लक्षणों को आसानी से कम कर सकती है। इसमें एस्ट्रोजेंट के अलावा गल्लिक एसिड और कई प्रकार के आवश्यक तेल भी होते हैं जो सूजन के साथ-साथ दर्द को कम करने में मदद करते हैं। अखरोट के तेल में एक साफ कपड़े को डूबाकर प्रभावित क्षेत्र पर लगाये। ऐसा एक या दो महीने के लिए दिन में दो से तीन बार करें।

अजमोद

अजमोद विटामिन सी से समृद्ध एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो सेल की मरम्मत और कोलेजन के उत्पादन को प्रोत्साहित करता है। साथ ही इसमें शामिल रुटीन नामक तत्व, केशिकाओं को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और इसलिए वैरिकोज वेन्स के लक्षणों को कम करने में बहुत उपयोगी होता है। एक मुट्ठी ताजा अजमोद की एक मुट्ठी लेकर उसे एक कप पानी में पांच मिनट के लिए उबाल लें। फिर इसे मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें। फिर इस मिश्रण में गुलाब और गेंदे की तेल की एक-एक बूंद मिला लें। अब इस मिश्रण को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख दें। इस मिश्रण को कॉटन पर लगाकर प्रभावित क्षेत्र पर लगायें। अच्छे परिणाम पाने के लिए इस उपाय को कुछ महीनों तक करें।



त्वचा की ऊपरी सतह पर लाल या नीले रंग की उभरी हुयी दिखाई देने वाली नसों को वैरिकोज वेन्स कहा जाता है। वैरिकोज वेन्स को कुछ प्राकृतिक उपचार की मदद से सही किया जा सकता है।

वैरिकोज वेन्स दरअसल त्वचा की ऊपरी सतह पर उभरी हुयी दिखाई देने वाली नसों होती हैं। ऐसा अधिक दबाव पड़ने के कारण नसों के वाल्व खराब हो जाने की वजह से होता है। सूजी, टेढ़ी-मेढ़ी और उभरी हुयी ये नसों लाल या नीले रंग की होती हैं, जो मुख्य रूप से जांघों या पिंडलियों पर दिखाई देती हैं। ये समस्या खराब दिनचर्या, व्यायाम न करने, खराब खानपान, घंटों तक बैठे रहने, तथा शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण हो सकती है। इसके अलावा भारी वजन उठाने या इंटेस एक्सरसाइज से भी ये समस्या हो सकती है। विटामिन-सी की कमी से भी ऐसा हो सकता है। हालांकि वैरिकाज वेन्स को कुछ प्राकृतिक उपचार की मदद से सही किया जा सकता है।

गेंदे के फूलों से उपचार

वैरिकोज वेन्स को ठीक करने में गेंदे के फूल बेहद प्रभावी होते हैं। इससे उपचार करने के लिये 1 कप गेंदे के फूलों को 4 कप पानी में तकरीबन 5 मिनट के लिये उबालें और फिर इसमें सूती कपड़े को भिगोकर उससे वैरिकाज नसों पर सिकाई करें। इस उपचार को नियमित करने से जल्दी लाभ होता है। आप गेंदे के फूल की ताजी पंखुडियां खा भी सकते हैं, इससे भी फायदा होता है।

सेब का सिरका

सेब का सिरका एक प्राकृतिक उत्पाद है जोकि रक्त प्रवाह और रक्त परिसंचरण में सुधार करता है। इससे अपने पैरों की नियमित मालिश करने से वैरिकोज वेन्स ठीक होती हैं। इसे रात को सोने से पहले करें और सुबह उठने के बाद भी कर सकते हैं। कुछ महीनों तक इसकी मालिश करने पर नसों ठीक होने लगती हैं। आप चाहें तो एक गिलास पानी में दो चम्मच विनेगर को मिलाकर पी भी सकते हैं।

वैरिकोज वेन्स के लिए प्राकृतिक उपचार



जैतून, अरंडी और सरसों का तेल

जैतून के तेल की मालिश करने से रक्त परिसंचरण बढ़ता और दर्द और सूजन कम होता है। मालिश के लिये जैतून के तेल में विटामिन ई को बराबर मात्रा में मिलाकर उसे थोड़ा सा गर्म कर लें। अब इस गर्म तेल से कुछ मिनटों के लिये नसों की मालिश करें। आप अरंडी या सरसों के तेल से भी इन नसों की मालिश कर सकते हैं।

बुचर ब्रूम बूटी

बुचर ब्रूम वैरिकोज जड़ी बूटी में रुसोगेनिन्स नामक तत्व होता है जो सूजन को कम करने में मदद करता है। साथ ही इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-इलास्टेज गुण भी होते हैं जो नसों की तकलीफ को कम करते हैं। उपचार के लिये बुचर ब्रूम को रोजाना 100 मिलीग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार लें।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



नसों में होने वाले दर्द के कारण, लक्षण और उपचार



नर्व पेन या नसों में दर्द एक बहुत परेशान करने वाली समस्या है। इसके चलते इंसान चलने फिरने में भी तकलीफ महसूस करता है। नसों में दर्द के सही मतलब और इसके उपचार के बारे में जानने के लिए यह लेख पढ़ें।

नर्व पेन या न्यूरोलॉजिया किसी खास नर्व में होता है। न्यूरोलॉजिया में जलन, संवेदनहीनता या एक से अधिक नर्व में दर्द फैलने की समस्या हो सकती है। न्यूरोलॉजिया से कोई भी नर्व प्रभावित हो सकती है।

नर्व के दर्द के कारण

ड्रग्स, रसायनों के कारण परेशानी, क्रॉनिक रिनल इनसफिशिएंसी, मधुमेह, संक्रमण, जैसे-शिग्लस, सिफलिस और लाइम डिजीज, पॉरफाइरिया, नजदीकी अंगों (ट्यूमर या रक्त नलिकाएं) से नर्व पर दबाव पड़ना, नर्व में सूजन या तकलीफ, नर्व के लिए खतरे या गंभीर समस्याएं (इसमें शल्यक्रिया शामिल है), अधिकतर मामलों में कारण का पता नहीं चलता। नर्व पेन एक जटिल और क्रॉनिक तकलीफदेह स्थिति है, जिसमें वास्तविक समस्या समाप्त हो जाने के बाद भी दर्द स्थायी रूप से बना रहता है। नर्व पेन में दर्द शुरू होने और रोग की पहचान होने में कुछ दिन से लेकर कुछ महीने लग सकते हैं। नर्व को थोड़ा सा भी नुकसान पहुंचने पर या पुराने चोट ठीक हो जाने पर भी दर्द शुरू हो सकता है।

व्या है लक्षण

- जलन की अनुभूति, संवेदनहीनता और पूरे नर्व

में दर्द

- शरीर के प्रभावित भाग की गति और कार्य-प्रणाली मांसपेशियों की कमजोरी, दर्द या नर्व की क्षति के कारण अवरुद्ध हो जाती है। दर्द अचानक उठता है और बहुत तेज दर्द होना, जैसे-कोई नुकली चीज चुभ रही हो या जलन की अनुभूति होती है। यह दर्द लगातार रह सकता है या रुक-रुक कर होता है।
- छूने या दबाने से दर्द महसूस होता है और चलना फिरना भी कष्टदायक हो जाता है।
- प्रभावित नर्व के पथ में दर्द रहता है या यह दर्द बार-बार होता है।

जांच और रोग निदान

- किसी एक जांच से नर्व पेन की पहचान नहीं की जा सकती। प्रारंभ में डॉक्टर आपके लक्षणों और दर्द के विवरण के साथ शारीरिक जांच से रोग के पहचान का प्रयास करता है। आपके शारीरिक जांच से पता चल सकता है-
- त्वचा में असामान्य अनुभूति।
- गहरी टेंडन रिफ्लैक्स में कमी या मांसपेशियों का कम होना।
- प्रभावित क्षेत्र में पसीना कम निकलना (पसीना निकलना नर्व के द्वारा नियंत्रित होता है)।
- नर्व के पास स्पर्श से दर्द या सूजन महसूस होना।
- ट्रिगर प्वाइंट या ऐसे क्षेत्र जहां हल्के से छू देने से भी दर्द शुरू हो जाए।
- दांतों की जांच, जिसमें फेशियल पेन को जन्म देनेवाली दांतों की समस्याएं शामिल नहीं हैं (जैसे-दांतों में ऐबसेस या फोड़े)

- प्रभावित क्षेत्र के लाल हो जाने या सूजन आने जैसे-लक्षण, जिससे संक्रमण, हड्डी टूटने या र्यूमेटॉइड अर्थराइटिस की स्थिति की पहचान में सहायता मिले।

नसों में दर्द का उपचार

- नर्व पेन का इलाज सामान्यतया कठिन है, और प्रायः दर्द से राहत देने वाले इलाजों से इस दर्द में कोई अंतर नहीं आता। आपको कई प्रकार के चिकित्सा पद्धतियों को आजमाने की आवश्यकता होती है, ताकि पता चल सके कि कौन सी प्रणाली आपके लिए लाभकारी है। कभी-कभी स्वयं या समय के साथ हालत में खुद-ब-खुद सुधार आ जाता है। चूंकि नर्व पेन का इलाज आसान नहीं है, इसके उपचार के मुख्य लक्ष्य हैं-
- दर्द की तीव्रता कम करना
- स्थायी दर्द से जूझने में आपकी सहायता करना
- आपके दैनिक जीवन पर दर्द के प्रभाव कम करना
- अगर किसी आंतरिक बीमारी (जैसे- डायबिटीज, ट्यूमर) के कारण दर्द हो रहा है तो इसका पता चलने पर अगर इस बीमारी का इलाज संभव है तो इलाज करना।
- डायबिटीज के रोगियों में शुगर पर कड़े नियंत्रण से न्यूरोलॉजिया में लाभ होता है।
- कभी-कभी ट्यूमर या किसी अन्य वजह से नर्व पर दबाव पड़ने की वजह से उसमें दर्द होता है, ऐसी स्थिति में जिस कारण से दबाव पड़ रहा है उसे सर्जरी से हटाने की जरूरत होती है।

ह मारे पैर के नसों में अक्सर होने वाले अनचाहे दर्द की कई वजहें हो सकती हैं। जैसे इसके कुछ कारण तो मांसपेशियों में सिकुड़न, मांसपेशियों की थकान, ज्यादा टहलना करना, व्यायाम, तनाव, खून के थक्के जमने से बनी गांठ, घुटनों, हिप्स व पैरों में ठीक ढंग से रक्त संचरण न हो पाना आदि हैं। इसके अलावा पानी की कमी, सही भोजन न ले पाना, खाने में कैल्शियम और पोटेशियम जैसे खनिज पदार्थ और विटामिनस की कमी, अंदर गहरी चोट का लगना, किसी भी प्रकार का संक्रमण हो जाना, नाखून का पकना आदि भी इसके कारणों में शामिल हैं। कई बार तो शरीर की हड्डियों में कमजोरी होने से भी पैरों में दर्द की शिकायत हो जाती है। रासायनिक दवाइयों को ज्यादा मात्रा में लेने, चोट, त्वचा और हड्डियों से संबंधित संक्रमण, ट्यूमर, मोटापा, शुगर, आर्थराइटिस, हार्मोनल प्रॉब्लम, नसों में दर्द और कोलेस्ट्रॉल के लेवल कम होने से भी पैर की नसों में दर्द की समस्या देखी जाती है। आइए इस लेख के माध्यम से पैर की नसों में होने वाले दर्द के कुछ संभावित उपचारों को जानें।

दूध के उत्पादों का भरपूर इस्तेमाल

यदि आप पैर की नसों में दर्द की समस्या से ग्रसित हैं। तो आपको दूध के उत्पादों का भरपूर मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए इसके साथ ही आप सोयाबीन सलाद आदि भी ले सकते हैं। जिससे कि आपके शरीर में विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की आपूर्ति होती रहे इसके साथ ही आप खाने में कैल्शियम और पोटेशियम युक्त पदार्थों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें।

नियमित रूप से व्यायाम

पैर की नसों के दर्द से छुटकारा पाने के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम करना काफी लाभ पहुंचा सकता है। क्योंकि व्यायाम करने से आप शारीरिक और दिमागी तौर पर फिट रहते हैं। इसके साथ ही आप की पैर की नसों का दर्द भी खत्म हो सकता है।

नीम के पत्ते का इस्तेमाल

पैर की नसों में दर्द से पीड़ित व्यक्ति नीम के पत्तों का इस्तेमाल करके अपनी परेशानी कम कर सकता है। इसके लिए आपको नीम के पत्तों को गर्म पानी में उबालकर इसमें थोड़ी सी फिटकरी मिक्स करना होगा। इसके बाद चाहने लायक गर्म हो जाने पर इस पानी में अपने पैर को 10 से 15 मिनट तक रखें।

कुछ खास तरह के स्ट्रेचिंग

पैर की नसों में दर्द को दूर करने के लिए कुछ खास तरह के स्ट्रेचिंग का भी सहारा लिया जा सकता है। इससे आपके पैर की नसों में रक्त संचार और मांसपेशियों की संरचना में सुधार आता है। जिससे आपकी परेशानी कम होती है।

सही डाइट लेना

पैर की नसों की समस्याओं को दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि आप अपने वजन को नियंत्रित रखें। वजन को नियंत्रित रखने

पैर की नसों में दर्द



अन्य उपाय

- पिपरमेंट ऑयल या रोजमेरी ऑयल से पैरों की मालिश करें। वैसे लैवेंडर ऑयल भी मददगार होता है।
- गर्म पानी में ऑयल की बूंद डालकर सेंक लें। पैरों को पैडीक्योर करें और फिर क्रीम लगाकर रिलेक्स करें।
- कई बार पैरों में बलड सर्कुलेशन सही ढंग से न होने की वजह से भी पैरों में दर्द होने लगता है। इसलिए पैरों की हल्की मसाज दें, इससे भी दर्द चला जाता है।
- फुट मसाज: पैरों के दर्द को दूर करने में फुट मसाज बहुत कारगर होती है। टेनिस बॉल या रोलिंग पिन से आप फुट मसाज कर सकते हैं। इससे काफी राहत मिलती है।
- लैवेंडर ऑयल को दो चम्मच लें, इसमें ऑलिव ऑयल मिक्स करें और पैरों पर लगाएं। सर्कुलर मोशन में मसाज करें। आराम मिलेगा।
- लौंग के तेल को तिल के तेल के साथ मिलाकर पैरों में लगाएं। इससे पैरों की खुजली दूर होगी।

के लिए आपको सही डाइट लेना होगा। यदि आप फिटनेस और सही डाइट को ठीक तरह से फॉलो करें तो इस परेशानी से बच सकते हैं।

नियमित रूप से पानी पियें

नियमित रूप से पानी पीते रहना भी हमारे शरीर की मांसपेशियों की सिकुड़न और पैरों के दर्द को कम करता है। किसी भी तरह की दवा शुरू करने से पहले आपको सही मात्रा

में पानी पीना चाहिए इससे आपका शरीर हाइड्रेटेड रहता है।

भरपूर मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन

यदि आप नियमित रूप से भरपूर मात्रा में तरल पदार्थों जैसे कि जूस का सेवन कर रहे हैं तो आप इस परेशानी से बच सकते हैं। इसके अलावा आप हरी सब्जियां, गाजर, अंकुरित मूंग, खट्टे फल जैसे संतरा, अंगूर आदि का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

अगर आपको एक या एक से ज्यादा मांसपेशियों में अचानक अनचाही जकड़न महसूस हो तो इसे मांसपेशियों में ऐंठन भी कहते हैं।

मांसपेशियों में ऐंठन के कारण होने वाला दर्द काफी गंभीर होता है, जिससे आपको सोते समय या चलते समय परेशानी महसूस हो सकती है। मांसपेशियों में ऐंठन होने से कोई नुकसान तो नहीं होता, लेकिन यह ऐंठन और दर्द मांसपेशियों के इस्तेमाल में अस्थायी रूप से बाधा बन सकता है। गरम मौसम में ज्यादा देर व्यायाम करने से या शारीरिक काम ज्यादा करने के कारण भी मांसपेशियों में ऐंठन आ सकती है।

इसलिए हो सकता है दर्द

खून की आपूर्ति में कमी: जिन धमनियों के जरिए पैरों में खून पहुंचता है, अगर वह संकुचित हो जाएं तो इससे आपके पैरों की मांसपेशियों में ऐंठन आ सकती है जिसके कारण आपको व्यायाम करते समय गंभीर दर्द महसूस हो सकता है। हालांकि, जब आप व्यायाम करना बंद कर देते हैं तो यह ऐंठन और दर्द खुद ठीक हो जाते हैं।

नसों पर दबाव: अगर रीढ़ की हड्डी की नसों पर दबाव पड़ रहा हो तो इसके कारण भी पैरों की मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द हो सकता है। यह दर्द आपके चलने के साथ-साथ और गंभीर होता जाता है। इस तकलीफ से जुड़े अपने लक्षणों को कम करने का सबसे कारगर उपाय है कि किसी एक ही तय ढंग से धीरे चला जाए। जैसे कि आपके आगे शॉपिंग कार्ट है और आप उसे ठेलते हुए धीरे-धीरे आगे बढ़ रहे हैं। इससे आपकी हालत बेहतर होगी।

आहार में खनिज कम लेना: अपने भोजन में महत्वपूर्ण खनिजों जैसे पोटैशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम को बेहद कम जगह देना भी पैरों की मांसपेशियों में ऐंठन की एक बड़ी वजह हो सकते हैं। हाई ब्लड प्रेशर के लिए ली जाने वाली दवा, ड्यूरिटिक्स भी इन खनिजों को सोंख कर इनकी बेहद कमी कर देती है।

खून में बढ़ जाती है यूरिक एसिड की मात्रा: अगर रह-रह कर पैर की उंगलियों, घुटनों और एड़ियों में दर्द होता है तो समझ जाइये कि आपके खून में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ गई है। यह हाथ-पैरों के जोड़ों में क्रिस्टल के रूप में जम जाता है, इसे ही गठिया कहते हैं।

- शरीर में इस्ट्रोजन की कमी से आर्थराइटिस होता है जिसे आम बोलचाल की भाषा में गठिया कहते हैं। यह समस्या महिलाओं में अधिक होती है।
- थाइरॉइड के कारण भी गठिया की बीमारी होती है।
- त्वचा या खून संबंधित बीमारी होने पर भी हड्डियों और जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है।
- शरीर में आयरन और कैल्शियम की अधिकता होने पर भी यह समस्या होती है।
- अगर वजन अधिक है तो सबसे पहले अपना

न लें मांसपेशियों के दर्द को हल्के में



वजन घटाएं क्योंकि ज्यादा वजन होने से घुटने और कूल्हों पर दबाव पड़ता है

- कसरत करें और जोड़ों को हिलाएं। इससे भी आपको मदद मिलेगी।
- समय-समय पर अपनी दवा लेते रहें। इनसे दर्द और अकड़न में राहत मिलेगी।
- सुबह गरम पानी से नहाएं।
- तला हुआ या पैकेज्ड फूड जैसे- फ्राइड मीट, फ्रोजन वेजिटेबल्स की जगह ताजे फल और सब्जियां खाएं।
- आर्थराइटिस के रोगियों को ओवर-हीटेड और ग्रिल्ड खाना खाने से भी बचना चाहिए।
- ज्यादा मीठा खाने से भी सूजन बढ़ सकती है इसलिए कोशिश करें कि अपनी डायट से केक, सोडा, चॉकलेट, मैदा आदि को आउट कर दें।
- शराब और तंबाकू से जोड़ों का दर्द तो तेज होता ही है, कई खतरनाक बीमारियां भी हो सकती हैं।
- जोड़ों के दर्द के लिए बैलेंसड डायट, एक्ससाइज और रेस्ट करें।

ये करें

स्ट्रेच और मालिश करें: जिस मांसपेशी में ऐंठन आई हो उसे स्ट्रेच करें और हल्के-हल्के सहलाएं। अगर पिंडली की मांसपेशी में ऐंठन आई हो तो शरीर का वजन उस पैर पर डालें और अपने घुटने को मोड़ने की कोशिश करें। खड़े नहीं हो पा रहे हो तो जमीन या किसी कुर्सी पर बैठ जाएं और पैर को सीधा और चौड़ा रखकर स्ट्रेच करें।

ठंडी या गरम सिकाई करें: मांसपेशियों की ऐंठन वाले हिस्से पर गरम तौलिया या हीट पेड लगाएं, जिससे ऐंठन कम हो सके। अगर आप तुरंत गरम पानी से नहाते हैं या प्रभावित हिस्से पर गरम पानी डालते हैं तो यह भी मददगार हो सकता है।

बरतें सावधानी नहीं होगी परेशानी

कमर दर्द की समस्या आजकल आम बात हो गई है। सिर्फ बड़ी उम्र के लोग ही नहीं बल्कि युवाओं में भी कमर दर्द की ढेरों शिकायतें मिल रही हैं। कमर दर्द की मुख्य वजह बेतरतीब जीवनशैली और शारीरिक श्रम न करना है। ज्यादातर लोगों को कमर के मध्य या निचले भाग में दर्द महसूस होता है। यह दर्द कमर के दोनों ओर कूल्हों तक भी फैल सकता है। बढ़ती उम्र के साथ कमर दर्द की समस्या बढ़ती जाती है। नतीजा काम करने में परेशानी। कुछ आदतों को बदलकर इससे काफी हद तक बचा जा सकता है। आज हम आपको बताते हैं कि किन धरलू नुस्खों को अपनाकर आप कमर दर्द से निजात पा सकते हैं।

- ज्यादा नर्म गद्दों पर सोना।
- मांसपेशियों पर काफी तनाव।
- ज्यादा वजन उठाना और गलत तरीके से बैठना।
- हमेशा ऊंची एड़ी के जूते या सैंडल पहनने से भी कमर दर्द हो सकता है।
- इसके अलावा शरीर में लंबे समय से बीमारियां हों तो यह भी कमर दर्द की वजह बन सकता है।
- कमर दर्द में भारी वजन उठाने से बचना चाहिए।
- अचानक झुकने से भी बचें।
- सैर करना, तैरना या साइकल चलाना सुरक्षित व्यायाम हैं। कमर दर्द से परेशान लोग इन एक्सरसाइज को कर सकते हैं।
- योग कमर दर्द में फायदा पहुंचाता है। कमर दर्द के योगासन योगगुरु की देख-रेख में ही करने चाहिए।
- इसके अलावा नमक गर्म कर मोटे सूती कपड़े में बांधकर पोटली बनाकर सिकाई करें।

क्या आपको अक्सर पैरों में और जोड़ों में दर्द होता है या फिर आपकी बॉडी में भारीपन सा लगता है तो इसे साधारण समझने की कोशिश न करें क्योंकि ये शरीर में विटामिन-डी की कमी के लक्षण हो सकते हैं.

अ गर इसका सही समय पर इलाज न कराया जाए तो ये कमी कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है. इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि इसके लक्षण क्या होते हैं...

1. आपके शरीर में विटामिन-डी की कमी हो रही है तो इसका असर आपके ब्लडप्रेसर पर पड़ सकता है. इसकी कमी से अक्सर हाई ब्लडप्रेसर की समस्या पैदा होती है.
2. खास तौर से महिलाओं में विटामिन-डी की कमी से तनाव की समस्या पैदा हो जाती है और इसके कारण वे लगातार उदासी महसूस करती हैं.
3. यदि आप हड्डियों में दर्द व कमजोरी के साथ ही मांसपेशियों में लगातार दर्द महसूस कर रहे हैं, तो यह विटामिन-डी की कमी के

जानें पैरों में दर्द और डिप्रेशन का क्या कनेक्शन है...



कारण हो सकता है. विटामिन-डी हड्डियों के लिए अति आवश्यक होने के साथ ही दांतों और मांसपेशियों के लिए भी बहुत जरूरी एलीमेंट है. अगर आप लगातार थकान व आलस से 4. भरा महसूस करते हैं तो शरीर में विटामिन-डी के स्तर की जांच करवाइए. ऐसा विटामिन-डी

की कमी के कारण भी हो सकता है. 5. शरीर में विटामिन-डी की कमी का सीधा असर आपके मूड पर पड़ता है. इसकी कमी से शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन के निर्माण पर असर पड़ता है जो आपके बदलते मूड के लिए जिम्मेदार हो सकता है.

चिकित्सा सेवाएं

गस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES | सिनर्जी हॉस्पिटल

विशेषज्ञता: गैस्त्रोएन्टेरोलॉजी, एंडोस्कोपी, लिवर, पैनक्रियास, बिलियरियरी, कोलेसिस्टोक्लीटोमी, एंडोस्कोपिक बिलियरी सर्जरी, लिवर, पैनक्रियास, बिलियरियरी, कोलेसिस्टोक्लीटोमी, एंडोस्कोपिक बिलियरी सर्जरी

विशेषताएं:

- दुर्बीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- हेपेटाइटिस सर्जरी
- कोलेरेक्टल सर्जरी
- एडवेंस लैप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्मिया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियास एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

304, 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

मधुमेह, थायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्टेनोमीसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेरियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, 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

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

वर्मा हॉस्पिटल परलेलीपुत्र चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

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

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS, MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- प्युसिकन स्कूल और सेन्सुअल मेडिसिन : वृद्धाश्रम, हर्गो मन्द मध्य - कृष्ण एवं अंतर्ग्रह यौन संस्था

- ♦ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ♦ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ♦ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ♦ यौन शिक्षा ♦ गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्थिगत में गम्भीर रूप से मर्ती शरीर, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायरॉइड, लंब प्रेशर, मसकुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

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

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल ब्यारवेल हॉस्पिटल 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, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोंकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी

डॉ. प्रमोद झंवर 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 छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी, पोलिसोमोनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खरांटा भरना, 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 कैसर, निर्मोनिता, टी.बी. की जांच

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

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 लिखें या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी 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, पीयूष पुरोहित 9329799954

आपकी ये आदते बन सकती हैं नसों के सूजने का कारण



जब आप ज्यादा काम कर लेते हैं जिस वजह से आपके हाथ-पैरों में दर्द होने लगता है, जो बहुत हद तक एक सामान्य है। लेकिन जब यह दर्द आपकी नसों में आई सूजन की वजह से हो तो यह स्थिति गंभीर रूप धारण कर सकती है। नसों में सूजन की बीमारी को वैरिकोज वेंस कहा जाता है, यह एक खतरनाक बीमारी का रूप ले सकता है, कई बार ये सूजन इतनी बढ़ जाती है कि पैरों के बाहर तक दिखने लगती हैं। क्या आप जानते हैं इसका कारण क्या है...?

वैरिकोज वेंस

जब नसों ठीक से काम नहीं तो उस स्थिति को वैरिकोज वेंस कहा जाता है। पैरों से ब्लड को नीचे से ऊपर हार्ट तक ले जाने के लिए पैरों की नसों में वाल्व होते हैं, इन्हीं की सहायता से ग्रेविटेशन के बाद भी रक्त नीचे से ऊपर यानि हार्ट तक पहुंचता है।

ब्लड सर्कुलेशन

लेकिन अगर ये वाल्व खराब हो जाए या पैरों में

कोई समस्या आ जाए, तो ब्लड ठीक से ऊपर चढ़ नहीं पाता और पैरों में ही जमने लगता है। जब शरीर में ब्लड जमने लगता है तब नसों कमजोर हो जाती हैं और फूलने लगती हैं। नसों में सूजन आने का कारण आपकी दिनचर्या में शुमार कुछ ऐसी आदते हैं जो आपके लिए खतरे की घंटी साबित हो सकती है।

देर तक खड़े रहना

कई बार मजबूरी में ही सही हम बहुत देर तक खड़े रहते हैं, इससे हमारी मांसपेशियां थकने लगती हैं और परिणामस्वरूप हमारी नसों में सूजन आ जाती है। जब आप एक जगह पर लगातार खड़े रहते हैं तो रक्त का दबाव पड़ता है और वह एक ही स्थान पर जम जाता है। इसलिए चाहे कितनी भी मजबूरी हो आपको हमेशा थोड़ा-बहुत तो चलते रहना चाहिए, ज्यादा नहीं तो थोड़ा टहलना तो जरूर चाहिए।

लगातार बैठे रहना

जिस तरह एक ही जगह पर लगातार खड़े रहना हानिकारक है, कुछ उसी तरह एक ही जगह पर

बहुत देर तक बैठे रहना भी खतरनाक साबित हो सकता है। इससे आपको बवासीर, कब्ज जैसी समस्याएं भी आ सकती हैं। ऑफिस में भी लगातार बैठे रहने से अच्छा है आप बीच-बीच में उठकर थोड़ा चलें।

नमक का ज्यादा सेवन

अगर आप अपने भोजन में ज्यादा नमक लेते हैं तो यह समस्या आपको परेशान कर सकती है। ज्यादा नमक शरीर के रक्तचाप को बढ़ाता है, जिसे नियंत्रित करने के लिए नसों को फैलना पड़ता है। नमक के ज्यादा सेवन से किडनी और लिवर की समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है।

पैर मोड़कर बैठना

जब आप बहुत देर तक अपने पांव मोड़कर बैठते हैं तो इससे भी रक्त का प्रवाह या तो रुक जाता है या बहुत धीमा हो जाता है। यह पांव में सूजन की समस्या को भी जन्म देता है। इसलिए आपको बहुत देर तक अपने पैर मोड़कर नहीं बैठने चाहिए।

पैरों में दर्द और कमजोरी के मुख्य कारण और लक्षण

पहले के समय में जब नीचे बैठना-उठना आदत हुआ करती थी और पैदल चलना और शारीरिक श्रम करना एक सामान्य सी बात होती थी तो लोग ज्यादा फिट और तंदुरुस्त हुआ करते थे। ये उनकी जीवनशैली का अंग था लेकिन समय के साथ जैसे-जैसे सुविधाएं बढ़ती गयी हैं, हमारी आदतें भी बदल गयी हैं।

आज हम पैदल चलना या शारीरिक रूप से सक्रिय रहना जैसे भूल ही गए हैं और इन्हीं आदतों और बदली लाइफस्टाइल की वजह से आजकल हम अपने शरीर में अक्सर थकान का अनुभव करते हैं।

विशेषकर पैरों में दर्द और कमजोरी महसूस करने वालों की संख्या आज काफी बढ़ गयी है। ऐसे में ये जान लेना जरूरी है कि आखिर किन कारणों से पैरों में दर्द और कमजोरी रहने लगा है। तो चलिए, आज इसी बारे में बात करते हैं।

पैरों में दर्द और कमजोरी का

कारण: सायटिका

आज के समय में दौड़ते-भागते दिन निकालने के प्रयास में हमारी नसों को आराम नहीं मिल पाता है, खासकर कमर से पैर तक की नसों में ज्यादा तकलीफ रहने लगती है और कमर से सम्बंधित नसों में दर्द रहने की इस स्थिति का नाम है सायटिका।

सायटिका क्या है?

सायटिका हमारे शरीर की सबसे लम्बी नस होती है जो कमर से होते हुए पैर के पिछले हिस्से तक जाती है और जब कभी इस नस में कहीं भी दर्द या सूजन आ जाती है तो ये दर्द पूरे पैर के लिए असहनीय हो जाता है।

पैर में होने वाला ये असहनीय दर्द ही सायटिका का दर्द होता है। अक्सर हम समझ लेते हैं कि सायटिका, पैरों से जुड़ी कोई बीमारी है



लेकिन असल में ये सायटिका नस में कोई विकार आ जाने की स्थिति है।

सायटिका दर्द का कारण

सायटिका का दर्द सामान्य तौर पर तो 50 वर्ष के बाद होने की सम्भावना रहती है क्योंकि इस उम्र में हड्डियां और चिकनी सतह घिसने लगती है। इसके अलावा ज्यादा वजन उठाने वाले लोगों में भी ये समस्या देखी जाती है क्योंकि ज्यादा वजन उठाते रहने से चिकनी सतह में मौजूद पदार्थ धीरे-धीरे सूखने लगता है और वो हिस्सा घिस जाता है।

आजकल ये दर्द 30 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में भी होने लगा है। इसका एक कारण ऑफिस में घंटों कुर्सी पर बैठकर, लगातार काम करना है क्योंकि कुर्सी पर बैठे रहने से पैरों की नसों में तनाव बढ़ता जाता है।

सायटिका नस में किसी भी तरह का दबाव बढ़ने से होने वाला ये दर्द पैर के सबसे निचले हिस्से में होता है।

सायटिका के लक्षण

पैरों का बार-बार सुन्न होना, पैर के अंगूठे और उँगलियाँ सुन्न हो जाना, पैर में झनझनाहट होना, जांच और पैर के पिछले हिस्से में दर्द होना, पीठ का अकड़ना।

अगर ऐसे लक्षण दिखाई दे तो ये सायटिका नस में तकलीफ के संकेत हो सकते हैं और अगर ये दर्द बढ़ता जाए तो व्यक्ति के लिए खड़े रहना और चलना भी मुश्किल हो जाता है।

सायटिका दर्द का कारण आपने जान लिया है और इसके बाद इस दर्द में राहत पाने का तरीका जानना भी जरूरी है। व्यायाम को अपनाकर ही आप इस तकलीफ से राहत पा सकते हैं।

कई शोध बताते हैं कि व्यायाम के जिस प्रकार में नसों में तनाव पैदा किया जाता है, वो काफी लाभदायक सिद्ध होते हैं क्योंकि ऐसे व्यायाम करने से तंत्रिका तंत्र पर उचित दबाव पड़ता है जिससे सायटिका नस को राहत मिलती है।

भुजंगासन, मकरासन, क्रीडासन, मत्स्यासन और वज्रासन भी इस दर्द में काफी आराम पहुंचा सकते हैं।

इसके साथ-साथ अपनी लाइफस्टाइल में भी थोड़े सुधार की जरूरत है। पैरों में दर्द और कमजोरी की स्थिति में आराम करना जरूरी है।

आरामदायक बिस्तारों के अलावा जमीन पर भी कुछ समय सोने से आराम मिलता है और ऊँची हील के जूतों की बजाए आरामदायक जूतों का चुनाव करना जरूरी है।

इसके अलावा गर्म पानी से पैरों की सिकाई करने से काफी आराम मिल सकता है और इस तकलीफ में अपने डॉक्टर से परामर्श भी जरूर लें।

पैरों में दर्द और कमजोरी रहने के कारण और उसमें राहत पाने के तरीकों को आपने जान लिया है। लेकिन इस बात पर गौर करना भी जरूरी है।



Dr. Ashish Surana
B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)
Lecturer College of Dental Science and Hospital Rau, Indore

Dr. Deepti Surana
B.D.S., M.D.S.(Endodontics)
Lecturer College of Dental Science and Hospital Rau, Indore

Phone:
94259-21793
0731-2571793

TIMING:
10 AM - 1 PM,
3 PM - 8 PM

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव 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 चार्जल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- 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.

GF-07, First Floor, Above Indian Bank, Opp. Jain Mithai Bhandar (On Sicca School Road) Sch. No. 54, Vijay Nagar, Indore

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2019 को केंद्रिय जेल इंदौर में एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल द्वारा योग महोत्सव के आयोजन की झलकियां



योग करते हुए योगाचार्य श्री के.सी. जैन



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2019

रांची झारखंड में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य आयोजन भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के तत्वाधान में हुआ। जिसमें 30 हजार लोगों ने योग किया। अन्य गणमान्य लोगों में भारत के राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद, गृह मंत्री श्री अमित शाह, रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह सहित लगभग सभी केंद्रीय मंत्रियों के साथ-साथ विभिन्न प्रदेशों के मुख्यमंत्री ने भी अलग-अलग स्थानों पर योग किया।





अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2019 को एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल पर नेचुरोपैथिक चिकित्सक डॉ. जितेंद्र पूरी द्वारा मरीजों को योगाभ्यास कराया गया

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल द्वारा पिछले दो वर्षों से प्रति दिन वहां पर आने वाले मरीजों को सुबह 6.30 से 7.30 बजे तक निःशुल्क योगाभ्यास कराया जाता है। विभिन्न बिमारियों से पीड़ित मरीजों को उनके बिमारी के अनुसार वैज्ञानिक आधार पर योग कराया जा रहा है, जिससे काफी संख्या में मरीज लाभान्वित होकर स्वस्थ हो रहे हैं। ऐसे सभी मरीजों द्वारा अस्पताल पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास किया गया।



एडवांस होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

शिविर
क्रं. 7



टहलने को व्यायाम का सबसे आसान और प्रभावी तरीका माना जाता है। यह सच भी है, लेकिन अगर एक कदम बढ़ाना भी आपके लिए मुश्किल हो जाए तो? लगभग 80 प्रतिशत महिलाओं को पैरों में दर्द की समस्या होती है। वहीं पुरुषों में भी ये आम है। गठिया या ओस्टियोपोरोसिस के अलावा भी दर्द के कई कारण होते हैं। आइए जानें-

एक जूता, कई इस्तेमाल

फिटनेस से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों के लिए अलग-अलग तरह के जूते होते हैं, जो उसी फिटनेस की गतिविधि को ध्यान में रखकर तैयार किए जाते हैं। अपने व्यायाम की प्रकृति के अनुरूप ही जूतों का चुनाव करना चाहिए। एक ही तरह के जूते सब गतिविधियों में इस्तेमाल करना दर्द का कारण बन सकता है।

प्लान्टर फेशियाइटिस

प्लान्टर फेशियाइटिस ऊतकों का एक समूह होता है, जो हमारी एड़ी को पैर की सभी उंगलियों से जोड़ने का काम करता है। यह तलवे के घुमावदार हिस्से को सहारा देता है। एक तरह से वह शरीर के भार को सहन करने का काम करता है। जब पैरों के इस हिस्से पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है तो वो कमजोर हो जाता है या फिर उसमें सूजन आ जाती है तो एड़ी में तेज दर्द होने लगता है। इस स्थिति में चलने और यहां तक कि खड़े होने पर भी पैरों में दर्द होता है। प्लान्टर फेशियाइटिस एड़ियों में दर्द का आम कारण होता है। भारत में हर साल इस बीमारी के एक करोड़ से ज्यादा मामले सामने आते हैं। अमूमन यह परेशानी अर्धे उम्र के लोगों को होती है, पर कई बार ऐसे युवा भी प्लान्टर फेशियाइटिस के शिकार हो जाते हैं, जो ज्यादातर खड़े रहते हैं। कभी दोनों तो कभी-कभी एक पैर में भी यह परेशानी हो जाती है। प्लान्टर फेशियाइटिस की परेशानी उन लोगों को ज्यादा होती है, जिन्हें फ्लैट फुट की समस्या होती है यानी जिनके तलवे सपाट होते हैं। ज्यादा वजन वालों में भी इसकी समस्या अधिक होती है।

गलत फुटवियर पहनना

अगर आप सालों से एक ही साइज के फुटवियर पहन रहे हैं तो यह सही नहीं। प्रेग्नेंसी व बढ़ती उम्र के साथ पैरों का आकार बदलता रहता है। फुटवियर खरीदते समय पैरों का आकार नापकर ही जूते लें। फुटवियर की खरीदारी के लिए हमेशा सुबह की जगह दोपहर या शाम को जाएं। दोपहर में पैरों में हल्की सूजन आ जाती है। ऐसे में वह पैरों में तंग रहेगा।

आराम नहीं फैशन को तरजीह देना

फैशनेबल दिखने की चाहत में पैरों की सेहत से समझौता करना ठीक नहीं। एक साथ लंबे समय तक ऊंची एड़ी के जूते पहनने से बचें। पतले व कड़े सोल वाले जूते ना पहनें। सामने की ओर से नुकीला फुटवियर पहनने से पैर

अक्सर रहता है पैर में दर्द, वजह ये तो नहीं!



की उंगलियों पर ज्यादा दबाव पड़ता है, जिससे तलवे या पैर की हड्डियों में गांठ पड़ सकती है। पैर की नसों में सूजन हो सकती है। यहां तक कि पैर की उंगलियों का आकार भी बिगड़ सकता है।

वजन बढ़ना

अगर खानपान और नियमित व्यायाम पर ध्यान ना दिया जाए तो धीरे-धीरे वजन कब बढ़ जाता है, पता ही नहीं चलता। यह बढ़ा हुआ वजन पैरों के दर्द का कारण बन सकता है। पैर पूरे शरीर का वजन उठाते हैं। अगर वजन लंबाई के अनुपात में ज्यादा हो तो पैरों पर ज्यादा दबाव पड़ता है और उनमें दर्द होने लगता है। गर्भावस्था के दौरान भी पैरों पर ज्यादा बल पड़ने से उनमें नियमित दर्द रहता है।

आजमाएं ये उपाय

- तलवे के नीचे एक मुलायम बॉल रखें और उसे तलवे की मदद से धीरे-धीरे आगे-पीछे करें।
- गुनगुने पानी में पैरों को कुछ देर डुबोकर रखें। ज्यादा गर्म न लें, इससे दर्द बढ़ जाएगा।
- फुटवियर की क्वालिटी और आकार से समझौता न करें।
- अगर दर्द लगातार रहता है तो विशेषज्ञ की मदद लें। पैरों के लिए कस्टमाइज्ड फुट कुशन बनवाएं। इससे पैरों पर शरीर का वजन संतुलित तरीके से पड़ेगा।
- बर्फ वाले पानी या बर्फ से पैरों की सिंकाई करें। बर्फ की सिंकाई से पैरों में सूजन व दर्द में आराम मिलता है।

वेक एंड स्ट्रेच

1. डाउन डॉग- अधो मुख स्वानासन

- जमीन पर पेट के बल सीधे लेट जाएं.
- दोनों हथेलियों को सीने के पास लाकर ऊपर की ओर उठें.
- कूल्हे को जमीन से उठाएं, ताकि शरीर का आकार वी शेष जैसा बन जाए.
- अब दोनों पैरों की ओर देखें.
- सामान्य अवस्था में आ जाएं.

फायदे: मस्तिष्क का विकास होता है, श्वसन प्रणाली को बेहतर बनाता है, शरीर के ऊपरी हिस्से को मजबूत बनाने के साथ-साथ थकान भी दूर करता है.

प्राणायाम

1. ॐ का उच्चारण

- सुखासन में बैठ जाएं.
- हाथों को ज्ञानमुद्रा में रखें या फिर दोनों हथेलियों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़ें.
- लंबी सांस लेकर ॐ का उच्चारण करते हुए सांस छोड़ें.
- 3-5 बार दोहराएं.

फायदे: इससे मस्तिष्क में ऑक्सीजन से भरपूर रक्तसंचार बढ़ जाता है. उनमें ध्यान लगाने की शक्ति का विकास होता है.

पेशेस प्लीज

1. हर्मिंग बी- ब्राह्मरी

- सुखासन में बैठें.
- आंखें बंद करके सांस लें और कानों में उंगली डालकर हम्मम की आवाज से सांस छोड़ें.

फायदे: गुस्से और थकान के कारण होनेवाले तनाव को कम करता है, वोकल कॉर्ड्स को मजबूत बनाता है, नींद की कमी को दूर भगाता है और बॉडी टिश्यूज को हील करने की प्रक्रिया को तेज करता है.

2. टीज अप- शितकारी शीतली प्राणायाम

- सुखासन या पद्मासन में बैठें.
- जीभ को दोनों तरफ से रोल करके ट्यूब जैसा बनाएं. अगर आप जीभ को रोल नहीं कर पा रहे हैं, तो मुंह से छोटा ओ बनाएं.
- जीभ से सांस लें और नाक से सांस छोड़ें.
- 5-10 बार अपनी सुविधानुसार यह क्रिया दोहराएं.

फायदे: यह आसन ब्लड को प्यूरिफाई करके बच्चों को मानसिक व शारीरिक रूप से शांत बनाता है.

3. ट्री पोज- एकपदासन

- सीधे खड़े हो जाएं.
- दाएं पैर को घुटने से मोड़कर बाएं पैर के घुटने के ऊपर या नीचे चित्रानुसार रखें.
- आप चाहें, तो दो बच्चों को अगल-बगल में खड़ा करके एक-दूसरे के हाथों को पकड़कर यह आसन करने के लिए प्रेरित करें.

फायदे: यह बच्चों में एकाग्रता, आत्मविश्वास और संतुलन को बढ़ाता है. यह आसन पैरों को मजबूत बनाता है.

कॉन्फिडेंस व बैलेंस के लिए

1. बो पोज- धनुरासन

- पेट के बल सीधे लेट जाएं और दोनों हाथों को सीधा रखें.
- दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर लंबी सांस लें और सीने को ऊपर उठाएं.
- दोनों हाथों से दोनों पैरों की एड़ियों को पकड़ें, जिससे चित्रानुसार धनुष का आकार बन जाएगा.
- सांस छोड़कर पहलेवाली स्थिति में आ जाएं.

फायदे: इससे सीने, कंधों, बांहों, पेट और जांघों की अच्छी स्ट्रेचिंग हो जाती है. यह आसन पीठ व पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर बॉडी पोश्चर को सही रखता है और पाचनशक्ति भी बढ़ाता है.

योगासन जो आप बनाएंगे फिट एंड

सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा हेल्दी व फिट रहे, लेकिन जिंदगी में यह आसान नहीं. ऐसे में उन्हें जरूरत है एक सेहतवादी दिशा में एक हेल्दी कदम बढ़ाएं और बच्चों को दें एक बेहतरीन सर्वांगीण विकास का हेल्दी ट



बच्चे को इंटेलिजेंट

आज की स्ट्रेस व कॉम्पटीशन वाली
दुनिया में शुरुआत की। तो क्यों न आज ही इस
नए लाइफस्टाइल के साथ-साथ उनके
बुद्धि को बढ़ाएं।



क्रिएटिविटी बढ़ाने के लिए

1. टीपॉट पोज- नटराजासन

- सीधे खड़े हो जाएं।
- दाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाएं हाथ से पकड़ें।
- बाएं हाथ को कोहनी से मोड़कर चित्रानुसार टीपॉट का शेष बनाएं।

फायदे: पैरों, कूल्हों और गर्दन को मजबूत और फ्लेक्सिबल बनाता है। रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत बनाता है। इस पोश्चर से बच्चे डांस के नए-नए स्टेप्स खुद बनाना सीखते हैं, जिससे उनकी क्रिएटिव थिंकिंग का भी विकास होता है।

रॉक एंड रोल

1. स्टार पोज- उल्थिट ताड़ासन

- सीधे खड़े हो जाएं।
- दोनों हाथों और पैरों को दाईं या बाईं ओर झुकते हुए इस तरह फैलाएं कि स्टार शेष बने।
- सामान्य रूप से सांस लेते रहें। 2-4 बार यही क्रिया दोहराएं।

फायदे: इससे वॉकिंग, बैलेंसिंग और रोलिंग जैसी फिजिकल एक्टिविटी और भी बेहतर होती है।

2. स्नेक पोज- भुजंगासन

- पेट के बल सीधे लेट जाएं। दोनों हथेलियों को सीने के पास रखें।
- सांस लेकर सिर, कंधे और सीने को चित्रानुसार ऊपर की ओर उठाएं।
- सांस छोड़ते हुए सिर को नीचे लाएं और थोड़ी देर रिलैक्स करें।

फायदे: इस आसन से हाथ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, जिससे बच्चों को लेखन में काफी मदद मिलती है। बच्चों की रीढ़ की हड्डी और पीठ भी मजबूत बनती है। साथ ही यह आसन पाचनक्रिया को बेहतर बनाकर फेफड़ों को मजबूत बनाता है।

3. फॉलिंग स्टार पोज- त्रिकोणासन

- सीधे खड़े होकर सांस अंदर लें।
- दोनों पैरों के बीच दूरी बनाते हुए सांस छोड़ें।
- दोनों हाथों को ऊपर उठाकर बाईं ओर झुकें।
- दाएं हाथ से बाएं पैर को छुएं और बाईं हथेली की ओर देखें। थोड़ी देर इसी अवस्था में रहें, फिर पहलेवाली स्थिति में आ जाएं।
- यही क्रिया दाईं ओर भी दोहराएं।

फायदे: यह बॉडी स्ट्रेचिंग के लिए बहुत अच्छा आसन है। इससे हाथ, पैर, कूल्हे, रीढ़ की हड्डी, सीना आदि मजबूत होते हैं। यह नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाता है।



बैलेंसिंग आर्ट के लिए

1. ऑस्ट्रिच पोज

- सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखें।
- कमर से आगे की तरफ थोड़ा झुकें और दोनों हाथों को पीछे की ओर रखकर उंगलियों को हिलाएं।
- धीरे-धीरे पैरों की उंगलियों पर खड़े होने की कोशिश करें और अब इसी पोज में ऑस्ट्रिच की तरह दौड़कर एक चक्कर लगाएं।

फायदे: यह आसन बच्चों में एकाग्रता और ध्यान बढ़ाता है, साथ ही उन्हें अपने कार्यों में संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। ऑस्ट्रिच की तरह दौड़ने से उनका तनाव दूर होता है।

मा

नसून के दस्तक देते ही मन में एक खुशी की लहर दौड़ जाती है। कुछ इसलिए कि गर्मी से राहत मिलेगी और कुछ इसलिए कि अब आप गरम चाय के साथ चटपटे पकौड़ों का मजा ले सकेंगे। पर रुकिए इससे पहले कि आप स्वाद की तलाश में अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ करें ये जान लें कि इस मौसम में क्या है खाना सही और क्या गलत, क्योंकि मानसून अपने साथ अच्छा मौसम ही नहीं कई इन्फेक्शन से जुड़ी बीमारियां भी लाता है।

ये खाने से करें परहेज

पत्तागोभी और पालक: बारिश के मौसम में हमारा पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है, इसलिए अपने खाने का ध्यान रखें। पालक और पत्ता गोभी में भी छोटे कीड़े और उनके अंडे होते हैं। इसलिए इनके सेवन से बचें। अगर आप इन्हें खाना चाहते हैं तो गुनगुने पानी से धोकर खाएं।

आलू और अरबी: आलू, अरबी, जैसी सब्जियां, भिंडी, मटर, फूलगोभी न खाएं, क्योंकि ये आसानी से नहीं पचते हैं और इनसे इन्फेक्शन होने का खतरा होता है। इसलिए मानसून में इनका सेवन करने से बचें।

कच्चा सलाद और ज्यूस: बरसात के मौसम में कच्चा सलाद खाने से बचें। कच्चे सलाद में कई तरह के कीड़े होने का डर बना रहता है। इसलिए सलाद को स्टीमड करके खाएं। इससे सलाद के कीटाणु भी नष्ट हो जाएंगे और

जानें मानसून में क्या खाएं क्या न खाएं

ये अधिक स्वास्थ्यवर्धक भी बन जाता है। यहां तक घर पर भी फलों का काटकर ना रखें बल्कि काटने के बाद तुरंत खा लें। इसके अलावा बाजार में बिकने वाले ज्यूस से भी इन्हीं कारणों से परहेज करें।

मशरूम: बरसात के मौसम में मशरूम खाने से भी बचें। इस मौसम में मशरूम से इन्फेक्शन होने का खतरा अन्य मौसम के मुकाबले कहीं अधिक होता है।

बाजार के पकौड़े: सड़क के किनारे बिकने वाले पकौड़ों को ना खाएं। इन पकौड़ों को तलने के लिये जो तेल प्रयोग किया जाता है वह अच्छा नहीं होता। इसके साथ ही मानसून आपके पेट की खाना पचाने की क्षमता कम हो जाती है इसलिये इन्हें ना खाएं, अगर बहुत मन है तो घर पर ही बना कर पकौड़े खायें।

सी फूड: मानसून में मछलियां और झींगें बच्चों को जन्म देते हैं, इसलिए हमें इन्हें किसी कीमत पर नहीं खाना चाहिए, नहीं तो तबियत खराब हो सकती है।

ये खा सकते हैं

तुलसी: मानसून के दौरान अपनी डाइट में हर रोज तुलसी की तीन-चार पत्तियों को शामिल करें। तुलसी में दमदार एंटी-वायरल एजेंट होता है। यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भी भरपूर है। आप चाहें तो सलाद में तुलसी की तीन-चार पत्तियां काट कर डाल लें, या फिर तुलसी की पत्ती को धोकर चीनी या गुड़ के साथ खाएं। इसके अलावा आप तुलसी से बनी हर्बल टी भी पी सकते हैं।

हर्बल टी: मानसून के मौसम में हर्बल टी का इस्तेमाल बेहद फायदेमंद होता है जैसे सेहत के लिए हर्बल टी किसी भी मौसम में काफी अच्छी रहती है। आप चाहे तो इसमें अदरक, काली मिर्च और शहद का भी प्रयोग कर सकते हैं।

सूखे मेवे: सूखे मेवे में जिंक और विटामिन ई भरपूर मात्रा में होता है। जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत सहायता करते हैं। इसलिए अपनी डाइट में हर रोज किसी भी रूप में एक मुट्ठी मेवों को शामिल करें। शरीर भीतर से मजबूत होगा।

DR. MEGHNA SHARMA

B.P.T., M.P.T, CMT, DAc (dipoloma in Acupressure),
MIAP Consultant Physiotherapist
Email : meghnasharma78@gmail.com
Website : physiotherapyclinicindore.com
Mobile : 98263-81814


DR. MEGHNA'S
PHYSIOTHERAPY

PHYSIOTHERAPY SERVICES

- Low Back Pain • Cervical (Neck) Pain • Knee Pain • Shoulder Pain
- Post Fracture and Post Surgery Physiotherapy • Sports Injury Rehabilitation
- Exercises In Pregnancy and After Delivery • Physiotherapy for Cerebral Palsy
- Kegel Exercises • Dry Needling • Cupping
- Electro Therapy :- (Laser Therapy, IFT, Muscle Stimulation, Tens, Traction, Ultrasonic Therapy, Steamer)
- Exercise Therapy :- (Pedo Cycle, Shoulder Wheel, Rope And Pulley, Thera Band, Swiss Ball, Hand Exerciser)
- Marma Therapy :- (Cupping, Fire Cupping, Dry Cupping, Wet Cupping, Static Cupping, Dynamic Cupping)

Address :- 72, Dhar Kothi Colony, Near St. Raphael's School, Opp. Robert Nursing Home, Indore

यदि आप हरी पत्तेदार सब्जियां खाना पसंद करते हैं, तो बारिश के मौसम में इन्हें खाने से थोड़ा परहेज करें। वैसे तो हरी पत्तेदार सब्जियों में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं, लेकिन यदि एक्सपर्ट की माने तो इन्हें बारिश के मौसम में खाने से बचना चाहिए।

बा रिश के दौरान इन सब्जियों को ठीक तरह से सूख की रोशनी नहीं मिल पाती जिस वजह से इनमें कीटाणु बहुत बढ़ जाते हैं। इस मौसम में सब्जियों का सेवन करने से वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे कई संक्रामक बीमारियां हो सकती हैं। साथ ही, इससे शरीर में ऊर्जा का स्तर नीचे चला जाता है और पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है।

पत्तेदार सब्जियों को खाने से पहले पानी से धोएँ और फिर इन्हें नमक मिले हुए पानी में कुछ देर तक भिगो कर रखिए। जिससे इनमें मौजूद कीटाणु खत्म हो जाएंगे और यह खाने लायक बनेंगी। अब आइए जानते हैं कि बारिश में पत्तेदार सब्जियों का सेवन क्यों नहीं करना चाहिए।

कीटाणुओं से भरी होती है पत्तेदार सब्जियां

पत्तेदार सब्जियों में बैक्टीरिया बहुत ज्यादा होते हैं। सब्जियों के पत्तों में अपना घर बना लेते हैं। ये कीड़े हरे रंग के होने के कारण पकड़ में नहीं आते और पेट में चले जाते हैं, जिससे पेट में संक्रमण हो जाता है।

अधिकतर सब्जियां कीचड़ में पैदा होती हैं

ज्यादातर पत्तेदार सब्जियां बारिश के चलते कीचड़ में पैदा होती हैं, जिससे यह काफी बुरी तरह से संक्रमित हो जाती हैं। यदि इन्हें ठीक तरह से धो कर ना खाया जाए तो तबियत खराब हो सकती है।

दूषित जगहों पर रखी जाती हैं

जब सब्जियां खेतों से कट कर आती हैं, तो इन्हें

मानसून में नहीं खाना चाहिए हरी सब्जियां



मंडी में कहीं भी रख दिया जाता है। ऐसे में सब्जियों के दूषित जगह रखे जाने पर बीमारियां होने की आशंका काफी बढ़ जाती है।

कीड़े अंदर घुसे रहते हैं

सब्जी में कीड़े इस तरह घुसे रहते हैं कि साफ दिखाई नहीं देते। इनका उपयोग करने से पहले नमक वाले गर्म पानी में डाल कर उबाल लें और फिर पकाएं।

रंग भरने के लिए लगाए जाते हैं

इंजेक्शन

बारिश के मौसम में अक्सर सब्जी वाले अच्छे

पैसा कमाने और सब्जियों को हरा भरा दिखाने के चक्कर में इन्हें रंग से भरे इंजेक्शन लगा देते हैं। इन नकली रंगों का सीधा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है, जिससे शरीर को तमाम तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

मानसून में बाहर के खाने से रहें सावधान

यदि आप बाहर खाना खाने के शौकीन हैं तो इस तरह की सब्जियों से बनी डिश न खाएं। कई होटलों और ढाबों में सब्जियां अच्छी तरह से धोई नहीं जाती, जिससे पेट का संक्रमण होने की संभावना 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।

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

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 एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

बा

रिश के मौसम में शरीर, कपड़ों और जूतों को तो आप जैसे-तैसे बचा लेते हैं, लेकिन फिर भी पैरों को बारिश के पानी, नमी और कीचड़ से हर समय बचा पाना मुश्किल होता है। इस मौसम में अगर पैर ज्यादा देर तक गीला रहे व उनमें नमी बनी रहे तो पैरों में सूजन, फोड़े-फुसियां आदि समस्याएं होने की आशंका अधिक रहती हैं। आइए जानें, बारिश के मौसम में पैरों की देखभाल कैसे करें -

- अपने पैरों को रोजाना दिन में तीन बार अवश्य धोएं। पैरों को गुनगुने साबुन वाले पानी से साफ करें। इसके बाद उन्हें ठंडे पानी से धोएं। पैरों को सूखे तौलिए से सुखाने के बाद फुट क्रीम लगाकर मसाज भी दें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि पैर मैले न रहें।
- यदि आप घर पर ही पैडीक्योर कर रहे हैं तो आपको यह ध्यान रखना होगा कि आप जो उत्पाद इस्तेमाल कर रहे हैं वे आपके पैरों को सूट कर रहे हैं या नहीं। पैरों को स्टोन से अच्छे से रगड़कर साफ करना चाहिए। उंगलियों के बीच में विशेष सफाई करें।
- एड्रियों को भी रगड़कर साफ करें। उम्दा क्वालिटी के फुट स्क्रबर का इस्तेमाल करना चाहिए। सोने से पहले अच्छे से पैर धो कर ही बिस्तर पर जाएं।
- नाखून ज्यादा लंबे ना रखें। लंबे नाखून भी कई बीमारियों को न्यौता देते हैं। नाखूनों में गंदगी जमा हो तो बैक्टीरिया को निमंत्रण देते हैं।
- कभी ऐसा लगे कि पैरों में सूजन आ रही है

बारिश के मौसम में पैरों की सेहत का रखें ख्याल



तो फिटकरी के गर्म पानी में करीब 15 से 20 मिनट तक पैरों को डुबोकर रखें। यदि पैरों में ज्यादा सूजन हो तो एक सप्ताह में करीब 3 या 4 बार अवश्य ऐसा कर लें। इससे निश्चित ही पैरों की सूजन को आराम मिलेगा। यदि ज्यादा दिन तक आराम न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

- ज्यादा देर तक बारिश के पानी में पैर रहने से मोटे-मोटे दाने निकल आते हैं। यह देखने में छोटे लगते हैं लेकिन मांस के अंदर गांठ बन जाती है तो काफी दर्द देते हैं। पैर नीचे रखने में यह बहुत ज्यादा चुभते हैं। फोड़े फुसियों की शुरुआत होते ही डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

सेहत एवं सूरत के पाठकों को डॉक्टर्स-डे की हार्दिक शुभकामनाएं...



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

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 नॅटल)
- 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 हाइरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट
- ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्त्री रोग एंड ओबस्ट्रेटिक्स 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

सेहत एवं सूरत के सभी पाठकों को डॉक्टर्स-डे की हार्दिक शुभकामनाएं

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरूण 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

304, 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

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.....

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

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:
BARBOGOYALN

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

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



संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के जरिये बढ़ा सकते हैं वजन

शरीर की पतली बनावट होने पर आप देखने में कमजोर लगते हैं। पतली बनावट वाले कुछ लोगों में आत्मविश्वास की भी कमी देखी जाती है। यदि आप भी वजन बढ़ाने के बारे में सोच रहे हैं तो इस लेख में बताई जा रही चीजों से दूर रहें।

वजन बढ़ाने के समय कुछ बातों का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए। आपका खान-पान और दिनचर्या वजन बढ़ाने की कोशिश पर असर डाल सकती है। वजन बढ़ाने के लिए सही तरीके के चुनाव के साथ ही स्वस्थ तरीके से वजन बढ़ाने की जरूरत होती है। आपको पौष्टिक आहार लेना चाहिए। साथ ही आप किसी प्रशिक्षक की मदद भी ले सकते हैं। वजन बढ़ाने से संबंधित एक्सरसाइज में सीने, कंधे, हाथ, पैर और पेट की मांसपेशियों को ज्यादा महत्व दिया जाता है। वजन बढ़ाने की कोशिश में ध्यान रखें कि आपको शर्ट कट का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

ध्यान रखने वाली बातें

- वजन बढ़ाने की चाहत रखने वाले कुछ लोग आमतौर पर खाने का ज्यादा सेवन शुरू कर देते हैं। लेकिन यह तरीका गलत साबित हो सकता है। जरूरत से ज्यादा आहार नुकसान देता है। संतुलित व पौष्टिक आहार फायदेमंद रहता है।
- अपने खाना खाने का समय तय करें। किसी भी समय न खाएं। कुछ लोगों की आदत होती है कि वह अपने भोजन का समय बदलते रहते हैं। यह नुकसान दायक है। साथ ही नाश्ता करने का नियम बना लें। समय से भारी नाश्ता करने पर शरीर स्वस्थ रहता है।
- वजन बढ़ाने की चाह में ज्यादा जंक फूड न खाएं। जंक फूड आपको मोटा करे न करे,

लेकिन आपके शरीर को नुकसान जरूर देगा। मोटा होना चाहते हैं तो सोने से एक घंटा पहले दूध के साथ केला खाएं।

- इसके साथ दालों का सेवन करें। उड़द की दाल के लड्डू बनवाकर उनका सेवन करें, इससे आपको प्रोटीन मिलेगा। प्रोटीन आपकी मांसपेशियों को मजबूत करती हैं। दोपहर के समय भरपेट भोजन करें, लेकिन रात के समय पेट को कुछ खाली रहने दें। ऐसा करना आपके शरीर के लिए फायदेमंद रहेगा।
- भोजन को सही तरीके से पचाने के लिए कसरत बहुत जरूरी है। सही खान-पान के साथ कसरत करने से आपका वजन भी सही अनुपात में बढ़ता है।
- धैर्य रखें। बहुत जल्द बाजी न करें। हर काम में थोड़ा वक्त लगता है। अगर आपको वजन बढ़ाना है तो कोई भी प्रोग्राम शुरू करने से पहले और बाद में अपने आपको यह समझाएं कि वजन बढ़ने में थोड़ा समय लगता है।
- कुछ लोग अपनी डाइट और व्यायाम से ऊब जाते हैं और वहीं पर हर काम को रोक देते हैं, जिससे कुछ भी असर नहीं करता।
- पेशेवर जिम ट्रेनर के मार्गदर्शन में वजन बढ़ाने के लिए व्यायाम करें। व्यायाम में सेट के दोहराव की जरूरत होती है, जो शरीर के प्रकार के अनुसार बदलते रहते हैं। मांसपेशियों के निर्माण पर अधिक ध्यान दें। प्रत्येक व्यायाम के लिए समय तय करें और हर सेट को दोहराएं।
- उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले आहार के सेवन से परहेज करें। कोलेस्ट्रॉल आहार आपकी व्यायाम की दिनचर्या को अप्रभावी बना देता है। ज्यादा कोलेस्ट्रॉल से हृदय की धमनियों में संकुचन की समस्या भी हो जाती है।

- वजन बढ़ाने के लिए बाजार में आने वाली देसी दवाओं के सेवन से बचें। इस तरह की दवाएं स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती हैं।
- खाने में दाल, रोटी, सब्जी, दूध से बना पदार्थ, सलाद और चावल का सेवन करें। सब्जी या दाल में ज्यादा मात्रा में तेल नहीं होना चाहिए। भोजन में आलू और चावल का सेवन भी सही अनुपात में करें।

सही तरीके से बढ़ाएं वजन

वजन बढ़ाने से पहले ध्यान रखें कि आपके स्वास्थ्य रहना है। ऐसा न हो कि आपके ऊपर मोटापा हावी हो जाएं। अपने खाने में ऐसे पदार्थों को शामिल करें जिनसे शरीर को ऊर्जा मिले। कम फैट और ज्यादा कैलोरी वाला खाना खाएं। वजन बढ़ाने के लिए यह जरूरी है कि आप दिन भर में जितनी कैलोरी ऊर्जा खर्च करते हैं उससे ज्यादा आपको भोजन से मिली चाहिए। दौड़ लगाने के बाद जूस पीजिए, इससे शरीर में कैलोरी का स्तर नहीं गिरेगा। मूंग और चने का स्पाउट वजन बढ़ाने में मदद करता है। सोयाबीन का सूप बहुत फायदेमंद होता है।

यदि आप भी वजन बढ़ाना चाहते हैं तो स्वाद की परवाह न करते रोज शाम को सोयाबीन का सूप पीजिए। इससे आपको शरीर की नाजुक लचक से आपको छुटकारा मिल सके। दूध में केला फेंट कर खाएं, यह बॉडी में ताकत और शक्ति देगा साथ ही शरीर को चौड़ा करने में भी मदद करेगा। शरीर को फिट एंड फाइन बनाने के लिए आप नियमित रूप से व्यायाम करें। आप योगा का भी सहारा ले सकते हैं। वजन उठाने, टिवस्ट कर्लस और डिप्स जैसे एक्सरसाइज करने से शरीर में खून का संचार तेजी से होगा और ज्यादा भूख भी लगेगी।

मेकअप टिप्स जो बारिश में भी रखें आपको ग्लैमरस

बरसात का मौसम यानी घर से बाहर निकलते ही बारिश में भीगने का चांस। ऐसे में जो सबसे बड़ी उलझन होती है वो है पानी की फुहारों से मेकअप की परतों का उतारना। फैले हुए काजल और बहते हुये फाउंडेशन को देखकर कोई भी पता लगा सकता है की आपका चेहरा कितनी परतों में छिपा हुआ था। यून भी बरसात का मौसम थोड़ा चिपचिपा होता है ऐसे में आप बारिश से बच भी जाएं तो भी मेकअप अगर सही तरीके से इस्तेमाल नहीं किया है तो आपका मेकअप अधिक पसीने से खराब हो सकता है और आपको शर्मिदा होना पड़ सकता है। एक्सपर्ट की मानें तो मेकअप के लिए सही प्रोडक्ट का चुनाव और करने का सही तरीका हो तो बारिश के मौसम में भी आप खिली खिली नजर आ सकती हैं। आइये आपको बताते हैं एक्सपर्ट द्वारा सुझाये गये कुछ टिप्स।

- चेहरा धोने के बाद तकरीबन 10 मिनट तक बर्फ का टुकड़ा चेहरे पर रगड़ें। इससे पसीने की ग्रन्थियां बंद हो जाती हैं और मेकअप ज्यादा देर टिकता है।
- प्राइमर क्लीनिंग के बाद मेकअप की शुरूआत प्राइमर से करें। प्राइमर को चेहरे पर लगा कर दो से तीन मिनट के लिए छोड़ दें और उसके बाद अगला स्टेप करें। प्राइमर से चेहरे पर मेकअप ज्यादा देर तक टिका रहता है। अगर जरूरत हो तो कंसिलर का भी उपयोग किया जा सकता है।
- फाउंडेशन रेनी सीजन में क्रीम या लिक्विड फाउंडेशन का कम ही इस्तेमाल करें। लूज पाउडर फाउंडेशन या मिनरलाइज्ड फाउंडेशन लगाएं। फाउंडेशन की मात्रा बहुत कम होनी चाहिए जो कि सिर्फ चेहरे की ग्रीसिनेस छिपाने के लिए हो। फाउंडेशन की जगह टिंटेड मॉश्चराइज्ड भी इस्तेमाल कर के काम चलाया जा सकता है।



- ब्लश बरसाती मौसम में पाउडर ब्लश का इस्तेमाल करें। कलर भी एकदम नेचुरल चुनें। शिमरी ब्लश भूल कर भी न लगाएं। यह चेहरे को चिपचिपा लुक देते हैं, साथ ही पानी के संपर्क में आने पर चेहरे से जल्दी बहने लगता है।
- आईशैडो बरसाती मौसम में संभव हो तो ऑयल शैडो न लगाएं। अगर लगाना जरूरी है तो पाउडर आईशैडो यूज करें। रंग भी एकदम

नेचुरल होने चाहिए जिनमे पिंक, लैवेंडर और शैम्पेन, आदि रंग शामिल हैं।

- ऑयल लाइनर, काजल, मस्कारा ध्यान रहे कि यह सारे प्रोडक्ट वाटर प्रूफ हों और लॉन्ग लास्टिंग हो। केवल काजल लगा कर भी आँखों को सुन्दर दिखाया जा सकता है, इसलिए संभव हो तो दिन के समय आय लाइनर को अवॉयड करें या ब्लैक की जगह भूरे (ब्राउन) ऑयल लाइनर लगाएं।
- लिपस्टिक ग्लॉस या क्रीम लिपस्टिक को अवॉयड करें।
- मैट लिपस्टिक का इस्तेमाल करें। मैट लिपस्टिक ज्यादा देर होंठों पर टिकेगी और बारिश में लुक भी खराब नहीं होगा। लिपस्टिक फैलने से आपकी लुक बेकार हो जाती है। इसलिए लिपस्टिक का विशेष ध्यान रखें

बरसात के मौसम में हाइजिन का विशेष ध्यान रखें।

- मेकअप ब्रश हमेशा साफ करके रखें। उन्हें धोकर और पूरी तरह सुखाकर ही इस्तेमाल करें। ब्रश या मेकअप प्रोडक्ट रखने की जगह भी एकदम सूखी और मॉइस्चर फ्री होनी चाहिए। एक प्रोडक्ट का ब्रश दूसरे प्रोडक्ट में डालने से पहले भी ब्रश की सफाई करें।
- बरसात के मौसम में जहां तक संभव हो मेकअप डायरेक्ट हाथ से लगाने से बचें। ब्रश, कॉटन, स्पंज और वाइप्स का प्रयोग करें।
- यह भी ध्यान रखें मेकअप प्रोडक्ट वाटर प्रूफ हो। क्रीमी या ग्लॉसी प्रोडक्ट इस्तेमाल न करें। एकदम नेचुरल मेकअप करें।
- भारी परते लगाने से बचें। आँखों पर सिर्फ काजल लगाएं (यदि शैडो और लाइनर जरूरी ना लगे)। वाइप स्ट्रिप हमेशा साथ रखें जिससे जरूरत पड़ने पर चेहरा साफ किया जा सके।

CT 32 Slice
70% Low Dose HRCT Chest
CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy
Skin Biopsy
Digital X-Ray
Digital OPG
Pathology
TMT
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम रेडिएशन सुरक्षा के साथ

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807

सेंट्रल इंडिया का एक मात्र सेंटर
सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स
An ISO 9001:2015 Certified Organization
डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक 15 सालों से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा, होटल क्रॉउन पेटेल्स के पास, इन्दौर
मो. 9826012592, 0731-2526353

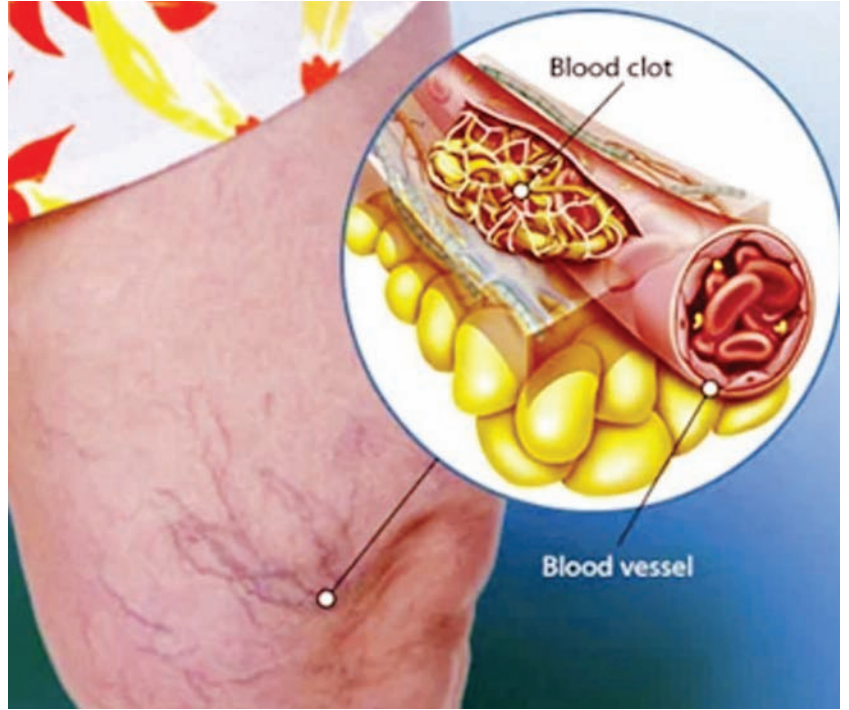
क्या वाकई में लगातार काम करने से खून का थक्का जमने की परेशानी हो सकती है।

आप अपने दफ्तर में लगातार बैठकर काम करते हैं। हालत यह है कि भोजन पानी भी अपनी टेबल पर ही करते हैं। बेशक, आप ऐसा काम की अधिकता या फिर वक्त बचाने के लिए करते हैं, लेकिन यह सब आपकी सेहत को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। अगर आपकी दिनचर्या ऐसी ही है तो आपको इसे फौरन बदलने की जरूरत है। इस तरह की दिनचर्या अपनाने से खून का थक्का जमने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

एक नए शोध में यह बात निकलकर सामने आयी है कि जो लोग लगातार 10 घंटे तक काम करते हैं और इस दौरान कोई विराम नहीं लेते तो उनमें खून का थक्का जमने का खतरा दोगुना हो जाता है। यह अध्ययन काम के बीच लिए जाने वाले विराम के महत्त्व को दिखाता है।

अध्ययन 21-30 साल की आयु वाले लोगों पर किया गया। अध्ययन में शामिल करीब 75 फीसदी लोगों ने काम के दौरान आराम नहीं लेने की बात को स्वीकार किया। अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि काम के दौरान विराम नहीं लेने वाले डीप वीनस थ्राम्बोसिस यानी खून का थक्का जमने की बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। जानकार काम के बीच में आराम लेने की सलाह देते रहते हैं। इससे दिमाग को आराम मिलता है और कार्यक्षमता में भी इजाफा देखने को मिलता है।

लगातार काम से जम सकता है खून का थक्का



उमापति सर्जिकल क्लीनिक (वेरिकोस वेन्स का सरल उपचार)

क्या आप अनाकर्षक, दर्द भरे एवं सूजे हुए पैरों की तकलीफ से ग्रसित हैं ?

वेरीकोज वेन्स से हर आम आदमी ग्रसित है। 40 प्रतिशत महिलाएँ एवं 20 प्रतिशत पुरुष थकान, दर्द भरे एवं सूजे हुए नसों के लक्षणों से ग्रसित हैं, एवं यदि हम इसका इलाज नहीं करें तो यह अल्सर में परिवर्तित हो जाता है। यदि आप भद्रे, फूली हुई नीली या जामुनी नसों से ग्रसित हैं तो यह लक्षण नसों की बीमारी के हैं जिसे वेरीकोज वेन्स कहते हैं मतलब सूजी हुई फूली हुई नसें।

मकड़ी की जाले जैसी फैलने वाली नसों से भी आप ग्रसित हो सकते हैं। जिससे आपके रोजमर्रा के जीवन-यापन के साथ-साथ आपके व्यक्तित्व में कमतरता दिखाई देती है।

उपचार की मानक पद्धतियाँ कौन-सी हैं ?

दबाव पद्धति के बाद, सबसे आम उपचार हैं शल्य क्रिया द्वारा कमजोर नसों को हटाना जिसे स्ट्रीपिंग कहते हैं। यह शल्य क्रिया ऑपरेशन थिएटर में सामान्य (एनेस्थेसिया) बेसूब कर दिया जाता है। इस शल्य क्रिया के लिये 1-2 घण्टे लगते हैं एवं 3 हफ्ते का समय पूरी तरह से ठीक होने में लगता है।

एल्वस (लेसर) पद्धति क्यों ?

एल्वस (एन्डो लेसर वेन सिस्टम) एक नाजुक एवं नसों के बीमारियों के इलाज हेतु त्वरित उपाय हैं यह उपयुक्त उपाय हैं। इसके उपचार अस्पताल के बाह्य रोग विभाग में सिर्फ उस भाग को सुन्न कर दिया जाता है। इससे निम्न लाभ होते हैं—

1. दर्द कम महसूस होना।
2. उपचार में कम समय लगना।
3. अस्पताल में भरती न होना।
4. तुरन्त उठकर पैदल चलना।
5. शीघ्र स्वास्थ्य लाभ।
6. उपयुक्त परिणाम।

कौन-से नसों का उपचार इस लेसर पद्धति द्वारा होता है—

सामान्यतः सभी तरह की नसों का उपचार बड़ी मुख्य नसों से लेकर उसकी शाखाओं एवं छोटी नसों का उपचार इस लेसर पद्धति द्वारा हो सकता है। बड़ी, मोटी वेरीकोज वेन्स में लेजर ऑप्टिक फायबर नसों के अन्दर डाला जाता है एवं नसों को लेजर द्वारा बन्द किया जाता है। लेजर फायबर एक केनुला के द्वारा पैरों की नसों में डाला जाता है जिससे कोई भी दाग नहीं छूटता। स्पाइडर वेन्स का उपचार लेजर एनर्जी चमड़ी के द्वारा दी जाकर किया जाता है।

त्वरित उपचार एवं कम असुविधा —

लेजर एनर्जी एक नाजुक एवं प्रभावशाली उपचार की विधि है। छोटी नसों एवं स्पाइडर नसों का उपचार आसानी से कम समय में किया जाता है। सिर्फ कुछ मिनटों में ही उपचार हो जाता है इस उपचार के दौरान मरीज को बिलकुल भी दर्द महसूस नहीं होता एवं चमड़ी भी टण्डी रहती है।

बड़ी मुख्य फूली हुई नसों होती हैं जो की दिखाई देती हैं। उनके उपचार में सिर्फ 45 मिनट का समय लगता है एवं यह उपचार मरीज के उपचार वाले भाग को सुन्न कर दिया जाता है। उपचार के दौरान मरीज सिर्फ थोड़ा सा खिंचाव महसूस करता है जो कि घाव भरते समय होता है।

आप अपने सामान्य काम इस उपचार पद्धति के तुरन्त बाद ही शुरू कर सकते हैं, सिर्फ ज्यादा मेहनत वाले काम छोड़कर।

उच्चतम, प्रभावशाली एवं फायदेमद परिणाम —

एल्वस (लेसर) उपचार पद्धति मरीजों को बहुत फायदेमंद एवं प्रभावशाली साबित हो रही है। इस पद्धति के दुष्परिणाम नहीं है, न ही कोई चर्म रोग होता है एवं न ही चमड़ी पर कोई दाग ही रहता है।

211, द्वितीय मंजिल, शोखर सेन्ट्रल पलासिया चौराहा, ए.बी. रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

फोन: 0731 2499628, मोबा. 94253-22310 समय : सायं 10:30 से 12:30 एवं शाम 5 से 7 बजे तक

ओट्स से पाएं सेहत और सौन्दर्य लाभ

ओट्स यानी कि जौ या जई, एक प्रकार का खाद्य प्रदार्थ है, जिसे बहुत सारे अनाज को मिलाकर बनाया जाता है। ओट्स में कैल्शियम, फास्फोरस और पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, इसलिए ये शरीर को कई प्रकार से फायदा करता है। आइए, जानते हैं ओट्स का नियमित सेवन कौन से सेहत और सौन्दर्य लाभ देता है -

- कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम और विटामिन-बी से भरपूर ओट्स आपके नर्वस सिस्टम के लिए बहुत फायदेमंद होता है, और आपको स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।
- ओट्स में पाया जाने वाला इनोजिटॉल रक्त में वसा के स्तर को नियंत्रित करता है, और उसे बढ़ने नहीं देता। यह शरीर में उपस्थित अतिरिक्त वसा को भी कम करता है।
- ओट्स पेट संबंधी रोगों में भी काफी लाभ देता है। यह कब्ज को दूर कर, पेट खराब होने की समस्या से निजात दिलाने में सहायक है।
- प्रतिदिन अपने नाश्ते या खाने में ओट्स को शामिल करने से डाइबिटीज की समस्या में लाभ होता है, क्योंकि यह इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायक होता है।
- आपकी त्वचा को खूबसूरत बनाने के लिए भी ओट्स आपकी मदद कर सकता है। इससे बना फेस पैक चेहरे पर लगाने से त्वचा कोमल और स्वस्थ बनती है।
- ओट्स के चोकर में पर्याप्त मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो जल्दी पेट भरने के साथ-साथ आपके शरीर में उर्जा संचार करता है, और यह वजन कम करने में बेहद लाभप्रद है।
- कैंसर से बचाव के लिए ओट्स का प्रयोग किया जा सकता है। इसके प्रयोग से हृदय रोग होने का खतरा भी कम होता है क्योंकि यह हृदय की धमनियों में वसा को जमने से रोकता



- है।
- शरीर में गर्मी बढ़ने के कारण होने वाली समस्याओं जैसे चक्कर आना, दिल धबराना जैसी समस्याओं में ओट्स फायदेमंद है, क्योंकि इसकी प्रकृति ठंडी होती है।
- रूखी त्वचा या एक्जिमा जैसी तकलीफ में भी ओट्स सहायक होता है। ओटमिल बाथ लेने

से त्वचा की जलन समाप्त होती है और रूखापन भी खत्म हो जाता है।

- ओट्स को दूध में मिलाकर बनाए गए स्क्रब का प्रयोग करने से त्वचा की चमक बढ़ जाती है, और त्वचा लंबे समय तक जवां और खूबसूरत दिखाई देती है।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त- 2019

संक्रमण
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बा रिश और ठंड के मौसम में सर्दी-जुकाम, खांसी होना आम बात है। ऐसे में इन मौसम में आपको कुछ दिनों के अंतराल में भाप जरूर लेनी चाहिए। ऐसा करने से आप कई समस्याओं को टाल सकते हैं और अगर कोई अन्य छोटी-मोटी समस्याएं हो जैसे सर्दी-जुकाम आदि तो उनमें भी राहत मिल जाती है।

बगैर किसी साइड इफेक्ट के, कई स्वास्थ्य और सेहत के फायदे पाने के लिए आपको बताते हैं भाप लेने के यह बेहतरीन फायदे ...

- सर्दी-जुकाम और कफ होने की स्थिति में भाप लेना रामबाण उपाय है। भाप लेने से न केवल आपकी सर्दी ठीक होगी बल्कि गले में जमा हुआ कफ भी आसानी से निकल सकेगा और आपको किसी तरह की परेशानी नहीं होगी।
- त्वचा की गंदगी को हटाकर अंदर तक त्वचा की सफाई करने और त्वचा को प्राकृतिक चमक प्रदान करने के लिए भाप लेना एक बेहतरीन तरीका है। बगैर किसी मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल किए यह तरीका आपकी स्किन को ग्लोइंग बना सकता है।
- चेहरे की मृत त्वचा को हटाने एवं झुर्रियों को कम करने के लिए भी भाप लेना एक बढ़िया उपाय है। यह आपकी त्वचा को ताजगी देता है, जिससे आप तरोताजा नजर आते हैं। त्वचा की नमी भी बरकरार रहती है।
- अगर चेहरे पर मुंहासे हैं, तो बिना देर किए चेहरे को भाप दीजिए। इससे रोमछिद्रों में जमी गंदगी और सीबम आसानी से निकल पाएगा और आपकी त्वचा साफ हो पाएगी।
- अस्थमा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं में भी भाप लेना काफी फायदेमंद साबित होता है। डॉक्टरों ऐसी परिस्थिति में भाप लेने की सलाह देते हैं, ताकि मरीज को राहत की सांस मिल सके।

बारिश के मौसम में भाप लेने के फायदे



दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेन्टर

An ISO 9001-2008 Certified Clinic

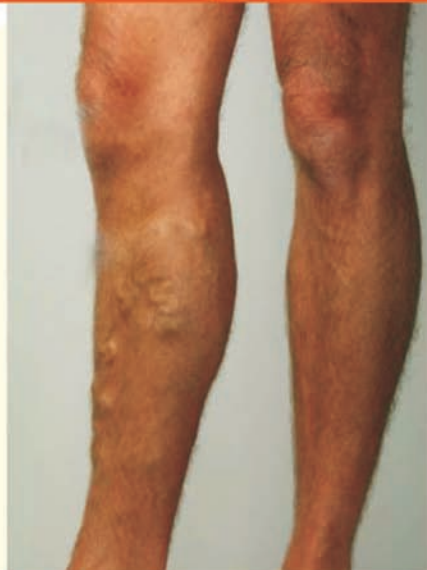
वेरिकोज वेन का लेजर तकनीक से इलाज

वेरिकोज वेन का लेजर तकनीक से इलाज -

- कम दर्द।
- चीरा-फाड़ी नहीं।
- उसी दिन घर वापस जा सकते हैं।
- सोनोग्राफी गाइडेंस में इलाज ज्यादा एक्युरेसी के लिये।
- कमर में इन्जेक्शन नहीं।
- आधुनिक तकनीक।

वेरिकोज वेन से होने वाली तकलीफें -

- पैरों में सूजन एवं दर्द।
- काले निशान आना।
- नस फूटकर खून बहना।
- एक्जिमा व खुजली होना।
- पैरों में न भरने वाले घाव होना।



ई-30, साकेत नगर (एक्स.), इन्दौर (म.प्र.) 452018
 फोन: 2565768, 2565755, मोबा. 93032 18855, 98267 56574
 समय : शाम 4:00 से 7:00 बजे तक, Email: dr.anilbaxi@gmail.com

बारिश के मौसम में खाएं ये फल और सब्जियां

बारिश के दिनों में ढेर सारी बीमारियां और इन्फेक्शन होने का खतरा होता है। उनसे निपटने के लिए ज़रूरी है इस मौसम में खानपान का खास ख्याल रखा जाए, ये फल और सब्जियां इस मौसम में खाने के अनुकूल हैं, ताकि आप सेहतमंद बने रहें।

पीच

पीच यानी आड़ू में ऐंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन ए, बी और सी की प्रचुर मात्रा होती है। पीच हमारे सिस्टम से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करने में मदद करता है। इससे हमारी त्वचा सेहतमंद बनती है और आंखों को भी फ़ायदा होता है। चूँकि पीच में फ़ाइबर की काफ़ी मात्रा होती है, यह वज़न घटाने में भी काम आता है। पीच को स्ट्रेस घटानेवाले फल के रूप में भी जाना जाता है।

पेर

पेर (नाशपाती) फ़ाइबर से भरपूर एक नर्म और मीठा फल है। यह फल न केवल मानसिक स्वास्थ्य और हड्डियों की मज़बूती के लिए लाभदायक है, बल्कि इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा भी काफ़ी होती है। पेर खाने से वेट लॉस में मदद मिलती है और कैंसर, हायपरटेंशन, डायबिटीज़ और हृदय रोग होने की संभावना कम होती है।

चेरीज़

चेरी चाहें मीठी हों या खट्टी, पोषण से भरी होती हैं। चेरी से खून में यूरिक एसिड की मात्रा कम होती है और आपको मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है। चेरी खाने से अच्छी नींद आती है और त्वचा में निखार भी। विटामिन सी की अधिकता के चलते बारिश के मौसम में चेरी खाने से आप किसी भी तरह के इन्फेक्शन से भी बचे रह सकते हैं।

जामुन

जामुन में कैलोरीज़ कम होती हैं। गर्मी के मौसम में यह फल खूब खाया जाता है। पर यह बारिश के मौसम के लिए भी उपयुक्त है। इसमें आयरन, पोटैशियम, फोलेट और विटामिन की अच्छी मात्रा होती है, जिसके चलते यह पेट दर्द से राहत



दिलाता है। डायबिटीज़ के रोगियों के लिए अमृत माना जानेवाला जामुन हमारे खून को साफ़ करता है, जिससे त्वचा को नई दमक मिलती है।

प्लम

प्लम यानी आलूबुखारा एक रसीला फल है। यह फल आपको बारिश में होनेवाली पेट की कई बीमारियों से बचाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मददगार है।

लौकी

यह मॉनसून के दौरान खाई जानेवाली सबसे सेहतमंद सब्जियों में से एक है। इसमें आयरन और विटामिन सी की प्रचुर मात्रा होती है। इसका ऐंटीऑक्सिडेंट ऐक्शन भी बड़े काम आता है। फ़ाइबर से परिपूर्ण होने के चलते यह वेट लॉस में भी मदद करती है।

करेला

आमतौर पर लोग इस सब्जी को इसके कड़वे स्वाद के चलते पसंद नहीं करते, पर इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। इसमें विटामिन सी की अधिकता होती है, जिसके चलते यह इम्यूनिटी को बढ़ाता है और हमें कई बीमारियों से दूर रखता है।

परवल

बारिश के मौसम में हम अक्सर सर्दी-खांसी से परेशान रहते हैं। परवल सर्दी-खांसी को दूर रखने के लिए जाना जाता है। इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट, विटामिन ए और सी की अधिकता होती है, जिससे हमारा इम्यून सिस्टम मज़बूत बनता है।

ग्वार फली

ग्वार फली में प्रोटीन, घुलनशील फ़ाइबर और विटामिन के, सी और ए भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके अलावा इसमें फ़ॉस्फ़ोरस, कैल्शियम, आयरन और पौटेशियम की मात्रा अच्छी-खासी होती है। डायबिटीज़ और ब्लड प्रेशर में ग्वार फली बेहद फ़ायदेमंद होती है। यह हड्डियों को मज़बूत रखती है और पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखती है।

भिंडी

भिंडी की कोलेस्ट्रॉल स्तर को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाती है, आंखों की रौशनी बेहतर करती है, कैंसर के खतरे को कम करती है, हड्डियों को मज़बूत करती है और रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

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

वैरिकोज वेन की परेशानी से 8 दिनों में 80% राहत



अमरावती महाराष्ट्र निवासी नंदू इंगळे हूँ। मैं टेक्सटाईल इंडस्ट्रीज में लगभग 8 घंटे खड़े रहकर नौकरी करता हूँ। मुझे पिछले 3 वर्षों से वैरिकोज वेन की परेशानी थी, जिसका मैंने मुंबई एवं वर्धा में एलोपैथी इलाज करवाया, किन्तु कोई राहत नहीं मिली। डॉक्टरों ने लेजर ऑपरेशन की सलाह दी थी। पिछले कुछ समय से मेरे पैर में वैरिकोज अल्सर भी हो गया था, जिसके कारण मैं चल नहीं पा रहा था। जब मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के एडवांस योग एवं



नेचुरोपैथी हॉस्पिटल की जानकारी यूट्यूब के माध्यम से हुई तो मैंने यहां 8 दिनों तक भर्ती होकर होम्योपैथी के साथ-साथ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से इलाज करवाया। यहां मुझे हाईड्रो थेरेपी, मड थेरेपी एवं योगासन करवाए गए, जिससे मेरी वैरिकोज वेन की परेशानी में लगभग 80 प्रतिशत तक आराम मिला।

बिना ऑपरेशन के घुटनों का दर्द तथा वजन 14 किलो कम हुआ



दो माह के इलाज से दर्द एवं सूजन में राहत



मैं इंदौर निवासी संध्या भारद्वाज हूँ। मैं एडवांस होम्यो हैल्थ सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी के डॉक्टर्स एवं पूरी टीम की आभारी हूँ, जिनके द्वारा होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी से बिना किसी ऑपरेशन के मेरा घुटनों का दर्द कम हुआ। मेरा वजन 118 कम होकर 104 किलो हो गया है। मैं

काफी खुश हूँ। मेरे पुराने कपड़े ढीले हो गये, शरीर खूब हल्का हो गया, पहले हांफनी आती थी, चलने में काफी परेशानी होती थी, अब यह सब नहीं है। मैं नेचुरोपैथी तथा होम्योपैथी जैसी हानि रहित चिकित्सा प्रणाली को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जिसके कारण मुझे यह नव जीवन मिला। मैं तो जीने की आस छोड़ चुकी थी, परन्तु डॉ. द्विवेदीजी के कारण मुझे जीवन जीने की नई राह, नई ऊर्जा मिली।

मेरा नाम सर्वेश यादव है, मैं इंदौर निवासी हूँ, मेरा पेशा दिनभर खड़े रहकर रेडीमेड कपड़ों की कटिंग करना है। पैरों में दर्द के चलते मैंने एलोपैथी डॉक्टरों से इलाज कराया परिणाम सिफर रहा। जब मुझे पता चला कि डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवा से वैरिकोज वेन के मरीज ठीक हुए तो मैंने भी उनसे सलाह एवं दवा ली। उनकी होम्योपैथी दवा के साथ-साथ एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग द्वारा मेरा लगभग डेढ़ से दो माह इलाज चला। इलाज के बाद मेरे पैरों के दर्द एवं सूजी हुई नसें भी बहुत कम हो गई हैं। लोगों में भ्रांतियां हैं कि होम्योपैथी का असर काफी समय बाद दिखता है, मैं अपना एलोपैथी का 5 माह का कड़वा अनुभव शेयर करना चाहता हूँ कि मुझे इन 5 माह के दौरान एलोपैथी दवा से कोई आराम नहीं मिला। जबकि होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी के 2 माह के इलाज के पश्चात अपने सभी कार्य बिना किसी दर्द एवं तकलीफ के कर रहा हूँ।

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

Email: aipsyoga@gmail.com, drakindore@gmail.com, www.naturopathichospital.com



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसीडिटी, कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुरझाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिरदर्द, माईग्रेन की बीमारी है?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी जवाब हाँ है तो

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

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

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

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