

■ कम उम्र में उम्रदराज

■ होम्योपैथी बढ़ाए आपका रक्त

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अगस्त 2014 | वर्ष-3 | अंक-9

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

मूल्य
₹ 20

सेक्स नहीं
सच्चे प्यार से
निखरे सेहत

देश के
विकास में
बाधक

एनीमिया

एनीमिया
विशेषांक





About Us

Global Healthcare Center is a unique concept wherein it has built strong relationships with the leading Super Specialty Doctors and adapted its services to respond to the current customer requirements.

At Global Healthcare Center, patients of different streams will get expert medical advice, treatment from the Specialist Doctors of individual field. It offers all the advanced facilities of diagnosis and quality treatment and cure of illness caused due to different type of diseases and Pharmacy within a single roof.

We can provide our customers with immediate notification of Appointments, Doctor's Consultation and Medical Examinations are also arranged as per your convenience. It has the facility all types of X-Ray, Pathology and Sonography tests in a center itself.

The Global Team That Cares

At Global Healthcare Center, we are making a team of highly trained & experienced medical professionals who are adept in handling every situation with ease, composure & care. Team of Specialist Doctors includes;

- MD Medicine
- Pediatrician
- Gynecologist
- Dermatologist
- Ophthalmologist
- Orthopedics
- Dentist
- Cardiologist
- Nephrologist
- Urologist
- ENT Specialist
- Physician

We strives to provide patients with expert treatment and care. We believe in offering the patients with an ethical and open environment to recover. Our expertise in healthcare helps us in caring for patients with any disease by providing complete all-round care; from diagnosis, prevention, treatment to wellness services, we always look forward for betterment of lives.

The Global Advantage

- Centrally Located in the heart of city
- Availability of best Doctors under one roof
- Laboratory with Modern Equipments & Machines
- Diagnosis Machines under the same premises
- Fully Fledged Pharmacy
- Ample Waiting Area and Lobby
- Newly Constructed and Well Furnished Center
- Personal Air Conditioned Cabins & Clean Premises
- Central Receptionist for entire Center
- User Friendly Computerized Accounting System
- Dedicated Staff & Personal Attendant to Doctors
- Well Managed by Experienced Person of the Field
- Hi-tech Security through CCTV Cameras
- With Dedicated Lift Facility & Parking Space



Well Furnished AC Doctor's Chambers Available

For details, please contact **Mr Ravindra Hora** at **98267 21999, 98268 21999**

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2014 | वर्ष-3 | अंक-9

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

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

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मर्यक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



09 रक्ताल्पता
और हर
माह परेशानी



10 अंजीर खाएं
एनीमिया
भगाएं



17 सिकलसेल
एनीमिया का
लक्षण जोड़ों में दर्द



18 वरदान
होते हैं
सच्चे मित्र



25 कैसी हो
वर्किंग वुमन
की डाइट



31 अनार
खाने के
फायदे



32 श्रीकृष्ण
जन्माष्टमी
विशेष



34 हॉट योग
करे तन-मन
स्वस्थ



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

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

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

हमारी विशेषताएँ :

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



Dr. Swati Prashant

MD, Asso. Prof., Dept. of Paediatrics
Index Medical College Hospital & Research Center
Namavar Road, Indore, Morod Hat, Khudel
Mob:- 9826017657, Wwww.paediatrics4all.com
Email- drprashant@gmail.com
Resi. 105-106, Fern, 1st Floor, Shalimar Township
A.B. Road, Indore Phone-0731-4034415

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :- » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।
» 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।
» 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा
मोटापे के दुष्परिणाम :-

डायबिटीज़	हृदय रोग
इंफर्टीलिटी	नपुंसकता
निद्रा की समस्या	मानसिक समस्याएं



आत्मविश्वास की कमी

विशेष :- दूरबीन पद्धति द्वारा माटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव (लेप्रोस्कॉपिक एवं बरियाट्रीक सर्जन)

MS. DN.B. MNAMS. FIAGES, PACE Fellowship (Bariatric Surgery)

राजश्री हॉस्पिटल, स्कीम नं. 74-C विजय नगर, इंदौर (समय: दोपहर 12 से 2 बजे तक)

क्लीनिक: 11-C, प्रिंस प्लाजा, सपना संगीता रोड, इंदौर (समय: शाम 6 से 9 बजे तक)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

मो.:- 9165842594 (आलोक), 9826056237



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय

नव जीवन देता है खून

खून का रिश्ता सबसे खास होता है क्योंकि खून ही हमारे नसों में दौड़ता है। खून ही हमें नव जीवन देता है। खून ही हमें तरो ताजा रखता है। खून के बगैर हम मुरझा सकते हैं, मृत्यु तुल्य हो सकते हैं।

किसी ने क्या खूब कहा है...

हो गया मेरा खून सफेद..., दर्द अब होता नहीं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

रक्षाबंधन, स्वतंत्रता दिवस एवं
श्रीकृष्ण जन्माष्टमी की
हार्दिक शुभकामनाएं

देश के विकास में बाधक एनीमिया

देश का 6 महीने से 5 वर्ष की आयु के 43 फीसदी बच्चे एनीमिक या रक्ताल्पता का शिकार हैं।

पिछले बीस सालों से देश की औसत आर्थिक विकास दर 6.5 फीसदी रही है। लेकिन यह भी कैसी विडंबना है कि देश के 6 महीने से 5 वर्ष की आयु के 43 फीसदी बच्चे एनीमिक या रक्ताल्पता का शिकार हैं। रक्त में जब एक लेवल के बाद लाल रक्त कोशिकाओं का स्तर गिर जाता है तो शरीर के प्रत्येक हिस्से में संतुलित रूप से ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती है। ऐसी स्थिति में थकावट महसूस होती है। शायद इसी कारण एनीमिया को 'टायर्ड ब्लड' भी कहा जाता है।

सवाल उठता है कि भारत में इतनी तादाद में बच्चे रक्ताल्पता का शिकार क्यों हैं। इसकी मुख्य वजह है कि 15 से 49 आयु वर्ग की 56 फीसदी गर्भवती महिलाएं खून की कमी का शिकार हैं जबकि स्वस्थ मां से ही स्वस्थ बच्चे का जन्म होगा। हर मामले की तरह रक्ताल्पता के मामले में भी राज्यों के बीच भारी असमानता है। इस मामले में हिंदी भाषी राज्यों की स्थिति कुछ ज्यादा ही चिंताजनक है। मौटे तौर पर सभी हिन्दी भाषी राज्यों में राष्ट्रीय औसत से अधिक बच्चे रक्त की कमी का शिकार हैं। इस मामले में उत्तर प्रदेश और बिहार सबसे ऊपर हैं। उत्तर प्रदेश के 49 फीसदी और बिहार के 48 फीसदी बच्चे इसकी गिरफ्त में हैं। इसी क्रम में छत्तीसगढ़, आंध्रप्रदेश, मध्यप्रदेश, राजस्थान और हरियाणा के 47 फीसदी बच्चे खून की कमी का शिकार हैं। इनके बाद पंजाब और गुजरात ही दो ऐसे राज्य हैं जहां राष्ट्रीय औसत से अधिक बच्चे एनीमिक हैं। इन दोनों राज्यों में 45 फीसदी बच्चे एनीमिक हैं जबकि राष्ट्रीय औसत 43 है। इन राज्यों में हरियाणा, पंजाब और गुजरात आर्थिक रूप से विकसित राज्य हैं। इसके वाबजूद बच्चों की स्थिति बेहतर नहीं है। कर्नाटक में 42 फीसदी तथा महाराष्ट्र, झारखंड और आसाम के 41 फीसदी बच्चे खून की कमी का शिकार हैं। पश्चिम बंगाल और दिल्ली के 31 फीसदी बच्चे एनीमिक हैं। सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश के 30, हिमाचल प्रदेश के 29, केरल के 21 मिजोरम के 21, गोआ के 19 और मणीपुर के 16 फीसदी बच्चे एनीमिक हैं। देखा जाए तो रक्ताल्पता की

समस्या से ग्रस्त यह हिस्सा देश के विकास में बड़ा बाधक भी है।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के मुताबिक स्कूल ड्रॉपआउट की एक बड़ी वजह एनीमिया है। इसका नतीजा यह होता है कि ऐसे बच्चों का वयस्क होने के बाद भी यथोचित मानसिक विकास नहीं हो पाता है। वह अपने को थका हुआ महसूस करते हैं जिसका कार्यक्षमता पर विपरीत असर पड़ता है। स्वाभाविक है कि इससे देश को आर्थिक नुकसान भुगतना पड़ता है। 'द माइक्रोन्यूट्रिएन्ट इनेशेटिव' के मुताबिक एनीमिया के कारण भारत को सालाना जीडीपी का 1.27 फीसदी का घाटा होता है। आईएमए के मुताबिक तो एनीमिया के कारण बच्चों के सीखने की जो क्षमता प्रभावित होती है उससे देश की जीडीपी को चार फीसदी का घाटा होता है।

प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष तौर पर देश के विकास में बाधक बन रही रक्ताल्पता की समस्या से निजात पाने के लिए सरकारी स्तर पर भी कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। लेकिन नतीजा संतोषजनक क्यों नहीं निकल पा रहा है यह एक अहम सवाल है। दूसरा महत्वपूर्ण सवाल यह है कि सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर एक ही कार्यक्रम चलाया जा रहा है। लेकिन हर राज्यों के नतीजे अलग-अलग क्यों हैं। इससे एक बात साफ तौर पर जाहिर होती है कि जनकल्याण को लेकर सभी राज्यों में प्रशासन की प्रतिबद्धता एक जैसी नहीं है। इसलिए राज्यों के शीर्ष नेतृत्व को इस ओर ध्यान देना चाहिए।

एनीमिया के लक्षण और इसके अपचार

कई बार इंसान के शरीर में बीमारियां घर कर जाती हैं लेकिन उसे इस बात का एहसास नहीं होता। लेकिन अगर आपका काम करने का मन नहीं करता, हर वक्त थकावट महसूस होती है, चेहरे की खूबसूरती खत्म होती जा रही है और पीलापन बढ़ता जा रहा है तो तुरंत जांच करवाएं। क्योंकि ये एनीमिया हो सकता है। लेकिन इसे पहचाने कैसे और पहचान लिया तो करें क्या। आइए हम आपको बताते हैं...

शरीर में लौह तत्व के अभाव में हीमोग्लोबिन का बनना सामान्य से बहुत कम हो जाता है, जिससे खून में इसकी कमी हो जाती है। इससे शरीर की कोशिकाओं में ऑक्सीकरण का दौरा जरूरत से कम हो पाता है, जिससे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। यही कारण है कि व्यक्ति एनीमिया से ग्रस्त हो जाता है। भारत में करीब 60 फीसदी लोगों में एनीमिया आसानी से पाया जा सकता है जिनमें ज्यादातर महिलाएं होती हैं। हालांकि एनीमिया कोई भी बीमारी नहीं माना जाता लेकिन असल में ये बीमारी जान भी ले सकती है। एनीमिया क्यों होता है ये जानना इसके इलाज के लिए काफी अहम है...

एनीमिया के कारण

- शरीर में आयरन यानी लोहे की कमी
 - खाने में कैल्शियम बहुत ज्यादा लेना
 - हरी सब्जियां न खाना
 - किसी वजह से शरीर से बहुत खून बह जाने से
- मानव शरीर में आयरन की कुल मात्रा शरीर के वजन के अनुसार 3 से 5 ग्राम होती है। अगर ये इससे भी कम हो जाए तो हीमोग्लोबिन बनना कम हो जाता है जिससे व्यक्ति को हर समय थकावट महसूस होती है। एनीमिया के और भी कई लक्षण हैं-

एनीमिया के लक्षण

- शरीर में थकान
 - उठने बैठने और खड़े होने में चक्कर आना
 - काम करने का मन न करना
 - शरीर में तापमान की कमी
 - त्वचा में पीलापन
 - दिल में असामान्य धड़कन
 - सांस लेने में तकलीफ
 - सीने में दर्द
 - तलवों और हथेलियों में ठंडापन
 - लगातार रहने वाला सिर दर्द
- अगर एनीमिया का कोई भी लक्षण लगातार कुछ दिनों से दिखाई दे रहा हो तो तुरंत हीमोग्लोबिन की जांच करवाएं और डॉक्टर को दिखाएं।

एनीमिया के इलाज के लिए

- लौह तत्वों की पूर्ति करने वाले भोजन जैसे गाजर, टमाटर, पत्तागोभी, हरी पत्तेदार सब्जियों का खूब सेवन करना चाहिए।
 - लोहे की कढ़ाई में बनी सब्जियां खाना अति उत्तम होती हैं।
 - मूंग, तिल बाजरा और फलों का सेवन भी करना चाहिए।
 - खाने के तुरन्त बाद चाय या काफी न लें।
- कैल्शियम भी शरीर में आयरन के इस्तेमाल में रुकावट पैदा करता है। इसलिए किसी डॉक्टर के परामर्श से उचित मात्रा में ही इसे लें। बाजार में भी आयरन की कई दवाइयां मौजूद हैं जिन्हें लोग अपने आप खरीद कर खा लेते हैं। लेकिन कई बार ये दवाइयां भी आपकी बीमारी का कारण बन सकती हैं इसलिए जरूरी है कि डॉक्टर के पास जाने में आलस न करें और सही दवाई लेकर सही इलाज करें और एनीमिया को हमेशा के लिए दूर भगाएं।

भारत में करीब **60** फीसदी लोगों में एनीमिया आसानी से पाया जा सकता है जिनमें ज्यादातर महिलाएं होती हैं।

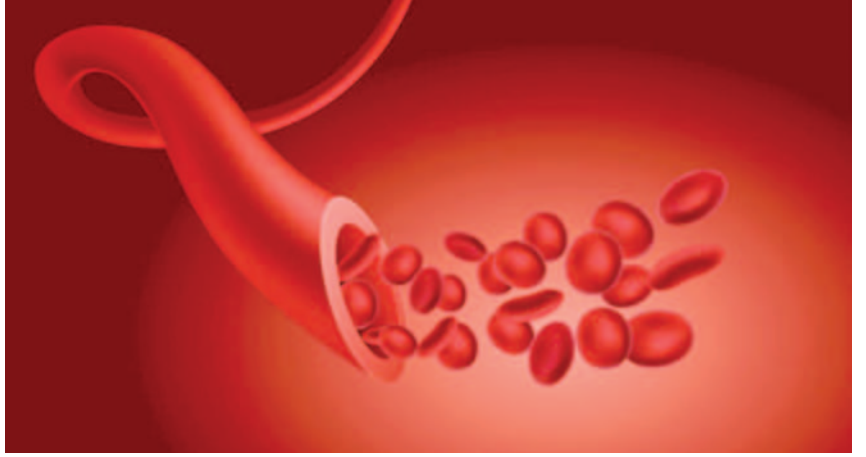
जिन आनुवंशिक स्वास्थ्य समस्याओं को गंभीर रोगों की श्रेणी में रखा जाता है, थैलेसीमिया भी उनमें से एक है। इसमें जीन की संरचना में जन्मजात रूप से गड़बड़ी होने की वजह से शरीर में शुद्ध रक्त का निर्माण नहीं हो पाता और डिफेक्टिव ब्लड शरीर के अपने मेकैनिज्म के जरिये स्वाभाविक रूप से नष्ट हो जाता है। इस वजह से थैलेसीमिया के मरीजों के शरीर में हमेशा खून की कमी रहती है और उसमें हीमोग्लोबिन का स्तर भी बहुत कम रहता है।

अ कसर लोग इसे बच्चों की बीमारी समझ लेते हैं, पर वास्तव में ऐसा है नहीं। दरअसल जिनकी रक्त कोशिकाओं की संरचना में बहुत ज्यादा गड़बड़ी होती है, उनमें जन्म के कुछ दिनों के बाद ही इस बीमारी की पहचान हो जाती है, अगर रक्त कोशिकाओं की संरचना में ज्यादा गड़बड़ी न हो तो कई बार लोगों में 60-65 वर्ष की उम्र में भी अचानक इस बीमारी के लक्षण देखने को मिलते हैं।

घबराएं नहीं

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिनमें 3 से 15 प्रतिशत तक इस बीमारी के जींस मौजूद होते हैं, इन्हें थैलेसीमिया कैरियर कहा जाता है। कुछ लोग इसे थैलेसीमिया माइनर का नाम देते हैं, जो कि सर्वथा अनुचित है। यह अपने आप में कोई बीमारी नहीं है। ऐसे लोग सक्रिय और सामान्य जीवन व्यतीत कर सकते हैं। देश के सुपर स्टार अमिताभ बच्चन इस बात की जीती-जागती मिसाल हैं। थैलेसीमिया के कैरियर लोगों को केवल इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे किसी थैलेसीमिया कैरियर से विवाह न करें। अगर पति-पत्नी दोनों ही इसके कैरियर हों तो बच्चों में इसके लक्षण होने की आशंका बढ़ जाती है। अगर पति-पत्नी दोनों इस बीमारी के वाहक हैं तो गर्भावस्था के शुरुआती दो महीनों में स्त्री को प्रीनेटल डाइग्नोसिस करवा लेना चाहिए। इससे यह मालूम हो जाएगा कि गर्भस्थ भ्रूण में थैलेसीमिया के लक्षण हैं या नहीं। अगर रिपोर्ट निगेटिव आए तभी शिशु को जन्म देने का निर्णय लेना चाहिए।

स्टेमसेल एवं थैलेसीमिया



क्या है लक्षण

1. त्वचा की रंगत में स्वाभाविक गुलाबीपन के बजाय पीलापन दिखाई देता है। ऐसे लोगों में अक्सर जॉन्डिस का इन्फेक्शन भी हो जाता है।
2. लिवर बढ़ने से पेट फूला हुआ लगता है और हीमोग्लोबिन का स्तर भी काफी कम होता है।
3. अनावश्यक थकान और कमजोरी महसूस होती है।

स्टेम सेल से उपचार

अब तक इसे लाइलाज बीमारी समझा जाता था, क्योंकि नियमित ब्लड ट्रांसफ्यूजन के अलावा इसका और कोई उपचार नहीं था। यह ब्लड ट्रांसफ्यूजन मरीज को मौत से बचाए रखने में मददगार साबित होता है, लेकिन यह इस बीमारी का स्थायी उपचार नहीं है। इसे जड़ से समाप्त करने का एकमात्र तरीका स्टेम सेल थेरेपी है। इसके जरिये जन्म के शुरुआती 10 मिनट के भीतर शिशु के गर्भनाल से एक बैग में रक्त के नमूने एकत्र किए जाते हैं। इसी रक्त में स्टेम सेल्स पाए जाते हैं। जीवन की ये मूलभूत कोशिकाएं, मानव शरीर के सभी अंगों की रचना का आधार होती हैं। इनकी

तुलना मिट्टी से की जा सकती है, जिसे शिल्पकार मनचाहे आकार में ढाल सकता है। इन्हें शरीर में जहां भी प्रत्यारोपित किया जाता है, ये वहीं दूसरी नई परिपक्व कोशिकाओं का निर्माण करने में सक्षम होती हैं।

प्रक्रिया स्टेम सेल के संग्रह की

जन्म के बाद दस मिनट के भीतर शिशु के गर्भनाल से थोड़ा सा खून लेकर उसे एक स्टरलाइज्ड बैग में रखा जाता है। सैंपल एकत्र करके उसके तापमान को नियंत्रित रखने के लिए उसे एक खास तरह के कंटेनर में रख कर 36 घंटे के भीतर लैब में पहुंचा दिया जाता है। स्टेम सेल को वहां वर्षों तक संरक्षित रखा जा सकता है। यह प्रक्रिया पूरी तरह सुरक्षित है। इससे मां और बच्चे दोनों को कोई तकलीफ नहीं होती और इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता।



डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

कैसे होता है उपचार

थैलेसीमिया जीन की संरचना में गड़बड़ी की वजह से होने वाली रक्त संबंधी आनुवंशिक बीमारी है। इसके लिए मरीज के बोन मैरो में मौजूद खराब जीन वाली कोशिकाओं को हटाकर उसकी जगह पर स्टेम सेल के जरिये सही जीन वाली रक्त कोशिकाएं प्रत्यारोपित कर दी जाती हैं, जिन्हें मदर सेल भी कहा जाता है। फिर धीरे-धीरे ये कोशिकाएं अच्छी कोशिकाओं का निर्माण शुरू कर देती हैं। इस तरह यह बीमारी जड़ से दूर हो जाती है। स्टेम सेल पद्धति द्वारा थैलेसीमिया के अलावा स्पाइनल इंजरी की वजह से होने वाली विकलांगता, पार्किंसन, दिल की बीमारी, ब्लड कैंसर और डायबीटिज जैसे रोगों का उपचार संभव है। इस दिशा में वैज्ञानिकों का शोध जारी है और संभव है कि निकट भविष्य में इससे अन्य गंभीर बीमारियों का उपचार भी आसानी से संभव हो।

स्वल्परज (मासिक के समय कम रक्त स्राव) के कारणों में रक्ताल्पता अथवा नारी की साधारण कमजोरी प्रायः एक बहुत बड़ा कारण होता है। ऐसी स्थिति में प्रयास यह होना चाहिए कि कमजोरी दूर हो और रक्त की मात्रा बढ़े। यदि इसके विपरीत मासिक ठीक करने वाली दवाएं दी जाती रहीं, तो वह सर्वथा निरर्थक सिद्ध होंगी।

नारी के लिए मासिक-धर्म होना, निश्चय ही एक स्वाभाविक क्रिया है। और, एक निश्चित समय पर 3-4 दिनों के स्राव के बाद, वह स्वतः बन्द हो जाता है। मासिक धर्म ही नारी के लिए गर्भधारण में प्रकारान्तर से सहायक होता है। मासिक धर्म में अनेक व्यतिक्रम भी उपस्थित होते हैं। ये सभी व्यतिक्रम नारी के साधारण स्वास्थ्य से संबद्ध होते हैं। मात्रा में मासिक कम होना, अधिक होना, असमय एक मास में एक बार से अधिक होना, महीने के अन्तर से होना अथवा मासिक के समय कटि-प्रदेश में दर्द सभी नारी स्वास्थ्य के लिए समस्याएं हैं।

हम मासिक कम होने की समस्याओं पर ही विचार करेंगे। ऐसे कष्ट को स्वल्परज कहते हैं। इस कष्ट के पीछे अनेक कारण हो सकते हैं- यथा डिम्ब-कोष में प्रदाह, डिम्ब-कोष में सूजन या गिल्टी, जरायु का स्थानाच्युत होना, नारी का रक्ताल्पता का शिकार होना, साधारण कमजोरी तथा मानसिक अवसन्नता।

स्वल्परज के पीछे क्या कारण है, इसका निदान तो अपनी जगह आवश्यक है ही, पर निदान के चक्कर में प्रायः रोगिणी ऐसी भ्रमित हो जाती है कि वह दवा खाती ही जाती है और लाभ कुछ नहीं दिखता।

रक्ताल्पता को समझें

रक्ताल्पता का अर्थ है-रक्त की कमी। रक्ताल्पता के शिकार व्यक्ति के रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होती है। हीमोग्लोबिन की रचना में भोजन में आयरन का सही मात्रा में होना अत्यन्त आवश्यक है। श्वसन के द्वारा आए ऑक्सीजन को वही ग्रहण करता है और अपने साथ ही उस ऑक्सीजन को भी कोशिकाओं तक उनके पोषण के लिए पहुंचाता है। हीमोग्लोबिन ही वह पदार्थ है, जो रक्त को लालिमा प्रदान करता है। जिसके रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी होगी, उसकी त्वचा का रंग भी पीताभ होगा। इसी कारण आयुर्वेद में इसे 'पाण्डु' नाम दिया गया है। रक्ताल्पता से ग्रस्त व्यक्ति मात्र पीताभ ही नहीं होता, उसे भूख नहीं लगती, वह शक्तिहीनता का अनुभव करता है तथा पूरा पोषण प्राप्त करने में अक्षम होता है। इसका कारण है कि शरीर को पूरा पोषण न मिल पाने के कारण, व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों ही स्तरों पर प्रभावित होता है। इसके साथ ही तथ्य यह है कि रक्ताल्पता गलत खान-पान और रहन-सहन का प्रतिफल है। इसके कारण एक चक्र बन जाता है- गलत रहन-

रक्ताल्पता और हर माह परेशानी



सहन के कारण रक्त की आपूर्ति में गड़बड़ी और रक्त की आपूर्ति में गड़बड़ी के कारण, कमजोरी में अभिवृद्धि।

उपचार के पीछे दृष्टि

यदि रक्ताल्पता के रोगी का उपचार करना हो, तो व्यक्ति के पूरे शरीर को दृष्टि में रखकर उपचार करना चाहिए। ऐसे व्यक्ति का पूरा ऑर्गेनिज्म सदोष होता है। उसके ही त्रुटिपूर्ण काम के कारण रक्ताल्पता की स्थिति उत्पन्न होती है। पर चिकित्सक रक्ताल्पता का अर्थ लौह की कमी मान कर उसे लौह देना प्रारम्भ कर देते हैं। पर जैसे पहले कहा जा चुका है और कई बार इस खनिज लौह को आत्मसात कर पाने में शरीर असमर्थ होता है।

आहार

प्राकृतिक आयरन प्राप्त करने का सही साधन आहार है। हरी पत्ती वाली भाजियां, फल, सूखे मेवे, चोकर समेत आटा तथा कन समेत चावल शरीर को लौह आपूर्ति के लिए सही साधन है। रक्ताल्पता से सही रूप में मुक्ति पाने के लिए आवश्यक है कि शुरू में तीन-चार दिन रोगी को मात्र फल पर रखा

जाए और रोगी जितने दिनों तक फलाहार करती रहे, उतने दिन नित्य उसे हल्के गरम पानी का एनिमा दिया जाए। फलाहार काल में यह भी ध्यान रखने की बात है कि एक बार में मात्र एक ही फल दिया जाए। उसके बाद रूग्णा को धीरे-धीरे साधारण भोजन पर लाया जाए। यथा प्रातः 250 ग्राम मौसम में मिलने वाला कोई एक फल यथा सेब, नाशपती, अमरूद, ककड़ी, खीरा, खरबूजा, आम तथा 50 ग्राम अंकुरित मूंग तथा दोपहर, शाम को चोकरदार आटे की रोटी तथा 250 ग्राम बिना मसाले वाली सादी सब्जी। सब्जी में दोनों समय हरी पत्तियों वाली भाजियां भी पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए। और तीसरे प्रहर गाजर, मौसमी, संतरा, खीरा किसी चीज का 250 ग्राम रस।

चिकित्सा कटिज्ञान

स्वल्परज से ग्रस्त नारी को प्रातः सायं कटिज्ञान लेकर एक-दो किमी. टहलना अवश्य चाहिए। मासिक के दिनों में कटिज्ञान स्थगित कर देना चाहिए, पर यथाशक्ति टहलना जारी रखना चाहिए। कटिज्ञान दो मिनट से प्रारम्भ करना चाहिए और बढ़कर 5 मिनट तक का लेना चाहिए।

अंजीर खाएं एनीमिया भगाएं



अगर आपका इम्यून सिस्टम मजबूत है तो आपको सेहत संबंधी समस्याओं का सामना कभी भी नहीं करना पड़ेगा। रोगों से लड़ने की क्षमता इस पर निर्भर करती है कि आप कितनी पौष्टिक और संतुलित चीजों का सेवन करती हैं। फलों में एंटीऑक्सीडेंट तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो संक्रमण और रोग से लड़ने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

ऐसा ही एक फल है अंजीर। इसमें कैल्शियम और लौह तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह दिमाग को शांत रखता है और शरीर को आराम देता है। डायबिटीज में अंजीर बहुत उपयोगी होता है। अंजीर में आयरन और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाने के कारण यह एनीमिया में लाभप्रद होता है। अंजीर में विटमिन ए, बी1, बी2, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, मैगनीज, सोडियम, पोटैशियम और क्लोरीन पाया जाता है। इसका सेवन करने से डायबिटीज, सर्दी-जुकाम, अस्थमा और अपच जैसी तमाम व्याधियां दूर हो जाती हैं।

- अंजीर पोटैशियम का अच्छा स्रोत है, जो ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- अंजीर में फाइबर होता है जो वजन को संतुलित रखता है और ओबेसिटी को कम करता है।

- सूखे अंजीर में फेनोल, ओमेगा 3, ओमेगा 6 होता है। यह फैटी एसिड कोरोनरी हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में मदद करता है।
- इसमें पाए जाने वाले फाइबर से पोस्ट मेनोपॉजल ब्रेस्ट कैंसर होने का भय नहीं रहता।
- अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होता है।
- कम पोटैशियम और अधिक सोडियम लेवल के कारण हाइपरटेंशन की समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन अंजीर में पोटैशियम अधिक होता है और सोडियम कम होता है इसलिए यह हाइपरटेंशन की समस्या होने से बचाता है।
- दो अंजीर को बीच से आधा काट कर एक ग्लास पानी में रात भर के लिए भिगो दें। सुबह उसका पानी पीने और अंजीर खाने से रक्त संचार बढ़ता है।



न्यूट्रीशनल वैल्यू चार्ट

1 अंजीर में

49 कैलरी

0.579 ग्राम प्रोटीन

12.42 ग्राम कार्ब

2.32 ग्राम फाइबर

0.222 ग्राम कुल वसा

0.0445 ग्राम सैचुरेटेड फैट

0.106 ग्राम पॉलीअनसैचुरेटेड फैट

0.049 ग्राम मोनोसैचुरेटेड फैट

2 मिग्रा. सोडियम

एनीमिया : देशी उपचार

एनीमिया मतलब शरीर में खून की कमी यानी रक्त-अल्पता। एनीमिया एक गंभीर समस्या है, इसके कारण रक्त में लाल रक्त कणिकाओं की कमी हो जाती है। इसे हीमोग्लोबिन का कम होना या एचबी में कमी आना भी कहते हैं। शरीर में खून की कमी से स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके कारण शरीर का रंग पीला पड़ने लगता है, त्वचा बेजान दिखने लगती है और थकान की समस्या हो जाती है। आगे जानिए एनीमिया के घरेलू उपचार के बारे में-

बादाम खाएँ

एनीमिया में बादाम का सेवन करना चाहिए, इससे खून की कमी दूर होती है। रोज रात को बादाम भिगोकर सुबह पीसकर दूध में मिलाकर पीने से भी खून की कमी शरीर में नहीं होती है। यह शरीर को भी स्वस्थ बनाये रखता है और कई खतरनाक बीमारियों से भी बचाता है।

पालक खाएँ

खून की कमी को दूर करने के लिए पालक बहुत जरूरी है। पालक में भरपूर मात्रा में लौह तत्व पाया जाता है। यह लौह तत्व शरीर में तेजी से लाल रक्त कणिकाओं को बनाता है। आप पालक की सब्जी के अलावा इसका जूस भी पी सकते हैं।

मेथी की सब्जी

मेथी की सब्जी भी खून की कमी को दूर करता है, कच्ची मेथी खाने से भी शरीर को आयरन मिलता है। किशोरावस्था में लड़कियों में होने वाली खून की कमी को दूर करने के लिए मेथी की पत्तियाँ उबालकर उपयोग करने से बहुत फायदा होता है। मेथी के बीज अंकुरित कर नियमित खाने से भी खून की कमी नहीं होती है।

सोयाबीन का सेवन

खून की कमी दूर करने में सोयाबीन का महत्वपूर्ण स्थान है। इसमें आयरन के साथ-साथ प्रोटीन भी पाया जाता है। चूँकि एनीमिया के रोगी की पाचन शक्ति कमजोर होती है इसलिये सोयाबीन का दूध बनाकर पीना अधिक फायदेमंद है।

धनिया का सेवन

धनिया आयरन से भरपूर होता है जिसके कारण एनीमिया की समस्या से निजात दिलाता है। इसके अलावा धनिया की छोटी-छोटी पत्तियों और बीजों में पोषक तत्वों का खजाना छिपा है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, सोडियम, पोटेशियम और विटामिन ए, बी1, बी2 और सी जैसे तत्व पाये जाते हैं।

सेवफल

एक सेवफल यानी सेब के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर रोज पीने से खून की कमी दूर होती है। टमाटर और सेवफल दोनों के रस को 100-100 मिली लेकर मिला लीजिए, और इसका सेवन सुबह खाली पेट करने से खून की कमी दूर हो जाती है।

तुलसी

एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर तुलसी हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। यह एनीमिया में भी बहुत फायदेमंद है, तुलसी के नियमित सेवन करने से खून की कमी की समस्या दूर होती है। तुलसी के रस को शहद के साथ मिलाकर नियमित सेवन कर सकते हैं।

चुकंदर

इसमें आयरन के तत्व बहुत ज्यादा मात्रा में पाये जाते हैं, यह खून में हीमोग्लोबिन का निर्माण कर लाल रक्त कणिकाओं की सक्रियता को बढ़ाता है। चुकंदर की पत्तियों में भी आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसे आप सलाद के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। चुकंदर का रस दिन में दो बार पियें।

अंगूर खाएँ

अंगूर का नियमित सेवन करने से खतरनाक बीमारियों से बचाव होता है। अंगूर में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, इसलिए एनीमिया की समस्या होने पर अंगूर का सेवन कीजिए। अंगूर खाने से शरीर में हीमोब्लोबिन भी बढ़ता है। इसके अलावा आम, अमरूद आदि फल भी एनीमिया में फायदेमंद हैं।

अब झुरियां घटाकर फेयरनेस बढ़ायें

Best Skin Care Partner...No. 1

केवल **1** रु. प्रतिदिन खर्च में पाएं **खुबसूरत त्वचा** **मुँहासों** के लिए **वरदान**
सपना नहीं सच्चाई है...



क्या आप अपने खुबसूरत चेहरे के लिए केवल 1 रु. प्रतिदिन भी नहीं खर्च कर सकते हैं? अगर आप चाहते हैं खुबसूरत चेहरा तो आप आज ही केवल एक ट्यूब कॉलेजियन क्रीम ले आएं... और फिर देखें कि कुछ ही दिनों में आपके चेहरे पर निखार एवं खुबसूरती। दुनिया भर की देशी या विदेशी कंपनियों की कई क्रीम या फेशियल के कई साधन वापरें या फिर केवल एक ट्यूब कॉलेजियन क्रीम वापरें। **आप स्वयं ही परिणाम देखें, आप किवा हो जाएंगे।**



*Gentle on skin
Fast in action*



Acne Clear Cream



बचाईये

Rs. **21/-**

कॉम्बो पैक पर

कॉलेजियन[®] क्रीम

मुँहासों के लिए वरदान

केवल कॉलेजियन क्रीम में 12 गुणों का विशाल भंडार है। सबसे विश्वसनीय "मुँहासों के लिए वरदान" पहले इस्तेमाल करें, फिर विश्वास करें।

यह पढ़ना हर व्यक्ति के लिए जरूरी है।

यह खुशबूदार अद्भुत, कई गुणों का सागर। इस क्रीम के मुकाबले की कोई क्रीम नहीं है। जो हर व्यक्ति के लिए लाभदायक है। यह सूचना रखना जरूरी है। वह सभी अनुभव करने के बाद ही लिखा जा रहा है। अगर कई क्रीम वापरने के बाद भी फायदा नहीं हुआ हो तो कॉलेजियन क्रीम एक बार अवश्य वापरें। 50 वर्षों से जानी पहचानी...उत्तमता की हर कसौटी पर खरी कॉलेजियन क्रीम आपकी त्वचा को निखारने के लिए एक संपूर्ण क्रीम है। कॉलेजियन क्रीम एक ऐसा विश्वसनीय नाम है जो केवल मुँहासों के लिए वरदान के रूप में है ही, बल्कि अन्य कई तकलीफों के लिए फायदेमंद ही नहीं बल्कि डॉ. साहेब की कई वर्षों की मेहनत, तपस्या व अनुभवों का परिणाम है। डॉ. साहेब का एक ही लक्ष्य है कि वह क्रीम भारतवर्ष में हर परिवार के सदस्यों में हो क्योंकि... इससे अच्छी क्रीम हो ही नहीं सकती। इन गुणों के परिणाम भी पूर्ण अनुभव करने के बाद ही लिखे गए हैं। आपका मानना है कि कोई व्यक्ति अपने परिवार के लिए या तो 12 ट्यूब जिनकी कीमत लगभग 500 से 700 रु. तक अलग-अलग तकलीफों के लिए घर पर लाये या केवल एक ही ट्यूब कॉलेजियन क्रीम 70 रु. (20 ग्राम) में ले आएं, जो कि सभी तकलीफों में फायदेमंद रहेगी, यह पचास वर्षों का अनुभव एवं पारिवारिक विश्वास कहता है। यह क्रीम मुँहासे, काले दाग, बारीक चेचक, ताजे-जले एवं कटे, ताजे जख्म, स्टेचमाक्स, गठान व दर्द, एक्जिमा, एडियों का फटना व दर्द, आँखों के नीचे काले दाग (झाड़ियाँ) गोरेपन और त्वचा को मुलायम बनाए रखने के लिए वरदान के रूप में हमारे सामने है। आप भी आज ही एक बार इसे अवश्य इस्तेमाल कर विश्वास करें। हमारा दावा है कि आप भी इसे वापर कर पूर्ण संतुष्ट होंगे ही। इससे कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। और हाँ.. रोजाना सुबह शाम लगाने से चेहरा ऐसा चमकेगा, कि सभी आपसे जरूर पूछेंगे कि रोजाना फेशियल करते हो क्या...क्योंकि इसके बाद फेशियल की जरूरत ही नहीं रहती।

साल बीत जाएँ - त्वचा हर दम जगमगाएँ

आज ही एक
ट्यूब लाकर
विश्वास करें

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
फो. : **0731-2341283**

अब महापैक महाबचत के साथ **10/-** रुपये की छूट



Sab Chhodein... Le Aaye Collegian Cream Abhi ke Abhi

होम्योपैथी बढ़ाए आपका रक्त

रक्ताल्पता का मतलब होता है। रक्त की कमी, जिसका वास्तविक अर्थ है शरीर की प्रत्येक कोशिकाओं और ऊतक तक रक्त की कमी, जिसके कारण रक्ताल्पता से पीड़ित व्यक्ति (मरीज) के शरीर में शक्ति की कमी होती चली जाती है उससे दैनिक कार्य नहीं हो पाते हैं बोलन में तकलीफ होती है श्वास लेने में तकलीफ होती है।

सीढ़िया नहीं चढ़ पाते हैं चलने में हांफने लगते हैं लोग यदि ध्यान न दे तो यह लक्षण अस्थमा जैसे प्रतीत होते हैं एक मरीज श्री दीक्षित जी जो एल.आइ.सी में ब्रांच मैनेजर थे। साईनाथ कॉलोनी इन्दौर में रहते हैं, अपनी श्रीमती जी को लेकर आये और बोले कि उन्हें अस्थमा हो गया है और काफी समय से इलाज करा रहे हैं पर श्वास की परेशानी में कोई आराम नहीं मिला है। मैंने जब बारीकी से परीक्षण किया तो मुझे पैन् सिस्टोलिक मरमर मिला जो एनीमिया में मिलता है। मैंने उन्हें समझाने की कोशिश किया कि आपको रक्ताल्पता है अस्थमा नहीं तो वे पहले तो मेरी बात मानने को तैयार ही नहीं हुए फिर ऐसा निर्णय हुआ कि क्युं न हिमोग्लोबिन जांच कराकर देखा जाए, जब हिमोग्लोबिन जांच कराया तो उनका 7.4 ग्राम हिमोग्लोबिन आया। उनको 3-4 माह तक लगातार फासफोरस एवं फैरम मेट 3 एक्स दिया गया तथा खाने में चुकन्दर, भूना चना, गुड़ और दूध का सेवन ज्यादा करने को बताया वे बिलकुल ठीक हो गईं और श्वास की समस्या तथा कमजोरी भी ठीक



हो गईं। कई बार चिकित्सक की थोड़ी सी लापरवाही भी मरीज को लम्बे समय की पीड़ा दे सकती है।

अतः केवल लक्षणों के आधार पर दवा देना पूरी तरह से ठीक नहीं है। हमें मरीजों के कुछ पैथोलॉजिकल परीक्षण एक्सरे इत्यादि समय-समय पर कराते रहना चाहिए।

हमारे पास कई ऐसे कैंसर के मरीज आते और जिन्हें कीमोथेरापी व रेडियोथेरापी के बाद रक्ताल्पता हो सकती है। इसमें भी फैरम फासफोरस एवं फैरम मेट अत्यंत कारगर साबित होती है।

ब्लीडिंग पाईल्स अथवा माहवारी में अत्यधिक रक्त स्राव भी रक्ताल्पता का प्रमुख कारण जो कि शर्म के कारण लोग तुरन्त परिवार वालों को या डॉक्टर को नहीं बता पाते हैं और लम्बे समय तक रक्तस्राव होने के कारण कमजोरी व रक्ताल्पता होना निश्चित है। ऐसे मरीजों में हेमामिलिस लेकेसिस, फैरम फास, एसिड नाईट्रिक, आर्सेनिक, सैबाइना इत्यादि दवाई कारगर है।

होम्योपैथिक दवाइयों से हम रक्ताल्पता के मरीजो को पूरी तरह से ठीक कर सकते हैं बशर्ते हम रक्ताल्पता के कारण को समझकर यदि उसके कारण को भी जब दूर कर सकें।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

संचालक

एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



बच्चों में आयरन की कमी से एनीमिया

बच्चे के लिए आयरन बहुत अधिक आवश्यक होता है क्योंकि शरीर में आयरन की कमी से उन्हें एनीमिया नामक रोग हो सकता है। बच्चों को अपने शरीर के लिए जरूरी आयरन भोजन से मिलता है।

कुछ महत्वपूर्ण बातें

जो आयरन एनिमल सोर्स (चिकन, फिश) आदि से शरीर में आता है। उसकी उपलब्धता शरीर में अधिक होती है। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जो कि भोजन में मौजूद आयरन की शरीर में उपलब्धता बढ़ाते हैं, जैसे : फिश, चिकन, संतरा, स्ट्रॉबेरी, अँगूर सब्जियों में ब्रोकली, टमाटर, आलू, मिर्च आदि। अतः भोजन के साथ में इन पदार्थों के सेवन से भोजन में मौजूद आयरन बच्चों के शरीर को अधिक उपलब्ध होता है।

बच्चों में आयरन की कमी को दूर करने के लिए उन्हें विटामिन 'सी' से भरपूर खाना जैसे - टमाटर, ब्रोकली, संतरा, स्ट्रॉबेरी आदि भी अधिक मात्रा में देना चाहिए।

एक साल के बाद बच्चे के दूध की मात्रा आधा लीटर प्रतिदिन से अधिक न हो।

खाना खाने के समय के आसपास बच्चों को चाय या कॉफी नहीं देना चाहिए। चाय या कॉफी में मौजूद टेनिन आयरन के पाचन को कम करता है।

प्रारंभ के दो साल में बच्चों को अधिक आयरनयुक्त आहार दें। मार्केट में उपलब्ध आयरन सर्टिफाइड तैयार खाद्य पदार्थ भी दे सकते हैं।



चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज से पाए छुटकारा

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

- डायबिटीज
- इंफर्टिलिटी
- हृदय रोग
- विवाह की समस्या
- मानसिक समस्याएं
- न्युसक्टा
- आत्मविश्वास की कमी
- विशेष: दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

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

डॉ. अश्विन रांगोले

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



क्लीनिक: 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाघे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
9713013097

डॉ. अद्वैत प्रकाश

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

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

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

डॉ. निलेश जैन

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

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

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

डॉ. संजय कुचेरिया

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

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

Smile Dental Clinics

Dr. Abhijeetsingh (B.D.S. (MIDA))
विशेषताएं - दांतों के कब्जों एवं पीतपत्रों को हटाने स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वाब स्फोट करना, मुंह की बंदव, मसूड़ों से खून आना मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज दांत न होने पर दांतों के क्लर के पिचस एण्ड रिम्यूवेबल दांत लगाना दांतों के बीच की गेप कम करना, स्माइल डिजाइनिंग करना कार्मेक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना.
singh530@gmail.com
9752089859

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्टन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

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

DR. PRATIK MAHAJAN

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

महिलाओं में रोगों का कारण: एनीमिया

मनीषा जब शादी होकर आई थी तो बेहद हंसमुख और फुर्तीली हुआ करती थी। मनीषा ने घर का कार्यभार संभाल कर सभी घरवालों का मन मोह लिया था, लेकिन इधर कुछ समय से वह जरा सा काम करके थक जाती है। पस्त होकर कमरे में जाकर लेट जाती। घर के लोगों को लगा कि बहू आलसी होती जा रही है। काम से जी चुराने लगी है। मनीषा क्या करती वो कोशिश भी करती कि किसी तरह कुछ काम निपटाए तो उसकी सांस फूलने लगती, थकावट हावी हो जाती। बैठे-बैठे ऊंधने लगती। उसकी डाक्टर नन्द जब एक सप्ताह के लिये उनके पास आई तो वे फौरन समझ गयी कि मनीषा की प्रॉब्लम क्या है। उन्होंने बताया कि मनीषा के ये सारे लक्षण एनीमिया के हैं। उन्होंने उसकी आंखें, जीभ तथा नाखून की जांच की। अब ये कंफर्म था कि मनीषा एनीमिक है। उन्होंने फौरन उसका ट्रीटमेंट शुरू कर दिया। ट्रीटमेंट ने अपना असर दिखाया। अब मनीषा फिर से पहले जैसी फुर्तीली हंसमुख ऊर्जावान हो गयी थी। आखिर किन कारणों से हो जाता है एनीमिया? आइए जानते हैं। लक्षण-महिलाओं में रक्त की कमी के कई कारण हो सकते हैं। हमारे समाज में लड़के-लड़कियों में जो भेदभाव की प्रथा चली आ रही है। उसके तहत खासकर मध्यवर्ग निम्न मध्य वर्ग में

जहां पैसे की तंगी होते हैं पौष्टिक भोजन लड़कों को ही दिया जाता है। लड़कियों के लिए कटौती कर दी जाती है। अगर दूध, दही, मक्खन, फल आदि लड़कों को दिये जाते हैं तो लड़कियों को सिर्फ चाय, पानी और दाल रोटी से ही काम चलाना पड़ता है। स्त्रियों में पीरियड्स के दौरान 50 सी.सी. के करीब रक्त, रक्तस्राव के रूप में निकल जाता है। ऐसे में उन्हें आयरन की काफी मात्रा लेनी चाहिए जो भोजन, फल सब्जी तथा आयरन की टेबलेट्स के द्वारा प्राप्त की जा सकती है। प्रेग्नेंसी के दौरान महिला तथा बच्चे दोनों को आयरन अधिक चाहिए। बैलेंस डाइट के साथ आयरन कैप्सूल भी उसके लिए जरूर हैं नहीं तो रक्त की कमी होने से उसके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ेगा। कुछ अन्य प्रॉब्लम्स जैसे पेट में कीड़े पेटिक अल्सर, मलेरिया, पाइल्स के होने से भी शरीर में खून की कमी हो जाती है।

लक्षण

इनीशियल स्टेज में इस बीमारी का पता नहीं चलता, क्योंकि थकान के कई लक्षण हो सकते हैं, लेकिन समय पर ध्यान न देने से रोग बढ़ जाता है। शरीर में पीलापन, सूजन, बेचैनी घबराहट व सांस फूलना, सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षण दिखायी

देने लगते हैं। खून की कमी से पीरियड्स के दौरान ज्यादा रक्तस्राव की समस्या हो सकती है। नॉर्मल पीरियड होने पर भी इस दौरान ज्यादा कमजोरी महसूस होने लगती है। खून ही जीवन है। अगर शरीर में यही उचित मात्रा में न रहे तो इम्यूनिटी पर भी असर पड़ता है। संक्रामक रोगों से लड़ने की ताकत न रहने से उनका असर जल्दी हो जाता है। प्रीवेंशन और डाइट-प्रीवेंशन इज बैटर दैन क्योअर यह ठीक ही कहा गया है। एनीमिया की नौबत आये ही क्यो, उसके लिये। बैलेंस डाइट जरूरी है। प्रोटीन आयरन फोलिक एसिड, विटामिन, मांस मछली में ही नहीं दूध, हरी सब्जियां, मटर फलियां तथा पत्तेदार सब्जियां शीरा गुड़ किशमिश, खजूर सेब इन सबमें अलग-अलग रूप में आयरन मिल जाता है। इन तत्वों से खून बनने में सहायता मिलती है।

ट्रीटमेंट

वैसे तो बैलेंस डाइट और हैल्दी लाइफ स्टाइल ही सफिशियंट है, लेकिन फिर भी किसी कारण से एनीमिया हो जाता है तो प्रॉपर ट्रीटमेंट लेना आवश्यक है। डाक्टर की सलाह से ब्लड टेस्ट कराये ताकि बीमारी का कारण पता चल सके। उसके बाद ही डाक्टर आपका सही ट्रीटमेंट कर सकेगा।



डॉ. अतुल जैन's

(MBBS, DVD)

चर्म, मुहासे, सफेद दाग, एलर्जी विशेषज्ञ
कॉस्मेटोलॉजिस्ट एवं लेजर सर्जन



विशेषज्ञताएं

COSMO-CARE-CLINIC

Skin & Laser Center

Happy skin day, Every day"

- ◆ Fractional Laser & Derma Roller Treatment - मुहासों के गड्डों के लिए
- ◆ Laser Treatment - अनचाहे बालों के लिए
- ◆ Microdermabrasion - स्किन पॉलिशिंग
- ◆ सफेद दाग-फोटोथैरपी एवं स्किन ग्राफिटिंग
- ◆ Chemical Peeling - मुहासे, काले दाग, झाड़ियाँ हेतु
- ◆ Co2 Laser / RF - मस्से एवं तिल के लिए
- ◆ Anti Hair fall treatment - Mesoheraphy, PRP
- ◆ मुहासे, एकजीमा, सोरायसिस, बालों का झड़ना, एलर्जी का उपचार

See The Difference



BEFORE

AFTER

BEFORE

AFTER

101, सत्संग सागर (सिवका स्कूल के सामने), स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

0731-2550200, 8719924838 समय : दोपहर 12 से 2, शाम 5: 30 से 8: 30

visit us : www.cosmocareclinic.co.in. email: dratul_j@yahoo.co.in

कम खर्चीली स्वास्थ्य सुविधाएं देने का प्रयास

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने अरेरा कालोनी, भोपाल स्थित दिव्य एडवांस ईएनटी क्लीनिक के उद्घाटन अवसर पर कहा कि निजी क्षेत्र के सहयोग और भागीदारी से प्रदेश में चिकित्सा सुविधाओं का तेजी से विस्तार किया जायेगा। उन्होंने कहा कि सरकार, समाज और निजी क्षेत्र में उपलब्ध चिकित्सकीय विशेषज्ञता के आपसी गठजोड़ से आम लोगों को कम खर्चीली स्वास्थ्य सुविधाएं देने के प्रयास तेज कर दिये गये हैं।



सेहत के लिए सजगता जरूरी

प्रदेश में डेंगू और मलेरिया पर नियंत्रण के प्रयासों को सफलता मिल रही है। नागरिकों से अपने घरों में ऐसी सामग्री जहाँ पानी जमा हो, नहीं रखने और कूलर की नियमित सफाई करने की समझाइश भी स्वास्थ्य विभाग द्वारा दी गई है। जन-जागरूकता से रोग को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी, इस नाते सभी नागरिकों से भी अपनी सेहत के लिये सजग रहने की अपेक्षा की गई है। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा ने प्रदेश में मौसमी रोगों पर नियंत्रण के प्रयासों की समीक्षा की।

डॉ. डी.एस. अग्रवाल (एम.डी.)



मृत्युंजय Clinic

क्लीनिक : 118-119, आनन्द बाजार (केनरा बैंक के सामने), इन्दौर फोन : 0731-2341642
समय : सुबह 10.00 से 12.30 एवं शाम 6.00 से 8.30 मोबा. 9926462862

Email : agrawalds@gmail.com

आयुर्वेद चिकित्सक,

जटिल व असाध्य रोगों के उन्मुलन में विशेषज्ञ

विशेषज्ञ - हृदय रोग, डायबिटीज, चर्मरोग, सफेद दाग, किडनी रोग, पेटरोग, अस्थिमा, एलर्जी, कैंसर, व गर्भ संस्कार

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. योगिता परिहार

M.B.B.S., DGO

प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ

चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकर आई.डी.एफ. सेंटर)

» निःसंतान दम्पति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान

» अंडाशय की गठन एवं मोटापे की जांच एवं इलाज » बिना दर्द के डिलेवरी

» दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के मुँह के छालों की जांच (कॉलपोस्कोपी)

» महिला गुप्त रोगों (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठन, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पोशानियां

» सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)

9752573474

क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

Dr. Banzal's Diabetes & Hormones Care Thyro-Obesity-Diabetes Centre and Gynae Clinic



डॉ. सुबोध बाँझल

M.B. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), F.R.C.P. (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN

सुपरस्पेशियल, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ

क्लीनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने,

विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111

समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)

107, ट्रेड हाउस, डक्कनवाले कुर्रें के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर

फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com

शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

डॉ. राकेश धुपिया जैन

एम. बी. बी. एम., डी. एन. बी.
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)

विशेषज्ञ :- लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी,

कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं

पैराथायराइड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी

क्लीनिक : एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर स्वीन्द्र नाट्य गृह

के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर

फोन : 0731-2521133 E-mail: drrakeshdhupia21@gmail.com

समय : दोपः 12.30 से 1.30 सायं से शाम, शाम 5 से 7 सोम से शुक

मोबा. 94253-20502

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)

शिशु नेत्र रोग, स्विन्ट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ

भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट

शंकर नेत्रालय, चेन्नई

टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर

सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल

अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला

(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर

नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना

विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की

सुविधा उपलब्ध) Email : shriganeshnetralay@gmail.com

फोन : 0731-2566077 अमुकिया से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेनी।

मोबा. 9669965597, 9685597097

श्री गणेश नेत्रालय

304, दि मार्क, आनन्द बाजार

चौराहा, रफेल टॉवर के सामने,

यूको बैंक के पास, ओल्ड

पल्लासिया, इन्दौर

दोप. 12 से 3 शाम 6 से 8

डॉ. टीना अग्रवाल

M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)

विद्वियों - रेटिना एवं युविया स्पेशलिस्ट

केरला - शंकर नेत्रालय, चेन्नई

भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल

अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला

भूतपूर्व एसि. प्रोफेसर - प. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर

मोबा. 9826875350, 9685597047



CENTRE FOR SIGHT

Every eye deserves the best

प्लॉट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने,

विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90

समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक

Email : G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

ATS

Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

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

Address- 11-4 Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)

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

accra1@yahoo.com

सिकलसेल एनीमिया का लक्षण जोड़ों में दर्द भी



बाधित विकास, एनीमिया, थकान, जोड़ों तथा छाती में दर्द की शिकायत मानव जीवन के लिए जरूरी डीएनए की संरचना में स्थाई बदलाव की वजह से होने वाली अनुवांशिक बीमारी सिकलसेल एनीमिया की वजह से भी हो सकती है और मरीज को कभी कभी जीवनरक्षक प्रणाली पर रखने की नौबत आ जाती है। सिकलसेल एनीमिया के मरीजों की लाल रक्त कोशिकाओं का आकार हंसिया नुमा हो जाता है और इनका हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन के प्रति अत्यंत संवेदनशील हो जाता है।

ऐसी कोशिकाएं अक्सर टूट कर रक्त वाहिनियों में एकत्र हो सकती हैं या फेफड़े में फंस कर जानलेवा स्थिति उत्पन्न कर सकती हैं। उन्होंने बताया कि अगर माता पिता दोनों को सिकलसेल एनीमिया की बीमारी है तो संतान इस बीमारी से

पीड़ित होगी। अगर दोनों में से एक को यह समस्या है तो संतान में इस बीमारी के होने की आशंका 50 फीसदी होती है।

डीएनए की संरचना में होने वाले स्थायी बदलाव के फलस्वरूप हुआ जीन म्यूटेशन अनुवांशिकी आधारित बीमारी सिकलसेल का मुख्य कारण है और कुछ पीढ़ियों में इसके लक्षण दबे रहने के बाद अचानक उभर सकते हैं।

रक्त कोशिकाओं में पाए जाने वाले दो जीन में से अगर एक जीन इस बीमारी से प्रभावित होता है तो उसे ट्रेट कहा जाता है। ऐसे लोगों में एक जीन सामान्य हीमोग्लोबिन का और दूसरा जीन सिकल सेल हीमोग्लोबिन का होता है तथा शरीर में सामान्य हीमोग्लोबिन और सिकलसेल हीमोग्लोबिन दोनों बनते हैं। अक्सर इन लोगों में सिकलसेल के लक्षण नहीं उभरते लेकिन अनुवांशिक आधार पर यह

बीमारी उनकी संतान में पहुंच जाती है।

सिकल सेल हीमोग्लोबिन वाली लाल रक्त कोशिकाएं बहुत जल्दी टूट जाती हैं और अंगों तथा रक्त नलिकाओं में इनका जमाव होने की वजह से खून का थक्का बन सकता है।

टूटी हुई ये कोशिकाएं अगर रक्त प्रवाह में चली जाती हैं तो पित्त में पाए जाने वाले तत्व बिलिरुबिन का स्तर बढ़ सकता है और पीलिया हो सकता है। पित्त के तत्वों में वृद्धि के कारण पित्ताशय में पथरी यानी कोलियोलिथिएसिस की समस्या तथा प्लीहा और जिगर के आकार में वृद्धि भी हो सकती है।

आम तौर पर सामान्य लाल रक्त कोशिकाओं की उम्र 120 दिन होती है लेकिन सिकल सेल 15 से 20 दिन ही जीवित रहती है। यही वजह है कि इस बीमारी के मरीजों को समय समय पर रक्त चढ़ाना पड़ता है।

दोस्ती शब्द से ही एक पवित्र रिश्ते का एहसास होता है अगर आप दोस्ती के पूरे विश्वास, निष्ठा व वफादारी से निभाने की क्षमता रखते हैं तब ही आ

प्रकृति पशुओं तक को अपने मित्र पहचानने की समझ देती है।
-कॉर्निल

मित्रों के बिना कोई भी जीना पसंद नहीं करेगा, चाहे उसके पास बाकी सब अच्छी चीजें क्यों न हो।
-अरस्तू

मैत्री परिस्थितियों का विचार नहीं करती, अगर यह विचार बना रहे तो समझ लो मैत्री नहीं है।
-मुंशी प्रेमचंद

दुनिया की किसी चीज का आनंद परिपूर्ण नहीं होता, जब तक कि वह किसी मित्र के साथ न लिया जाए।
-लैटिन

जो छिद्धान्वेषण किया करता है उस मित्रता टूट जाने के भय से सावधान बरतता है, वह मित्र नहीं है।
-गौतम बुद्ध

दूर रहिए नेगेटिव थिंकिंग वाले दोस्तों से

हम सभी अपने दोस्तों से बहुत प्यार करते हैं। उनके साथ समय बिताना हमें प्रिय लगता है। लेकिन जरा अपने आप से पूछिए कि क्या कुछ दोस्तों से मिलने के बाद आप डिप्रेशन में चले जाते हैं। या आपको घबराहट होने लगती है। या भविष्य के प्रति आपकी चिंता बढ़ जाती है। या फिर आपमें नकारात्मक विचार आने लगते हैं। अगर इनमें से किसी एक प्रश्न का भी उत्तर हाँ है तो सावधान आपको अपने मित्र से दूरी बनाने की जरूरत है। या तो आपकी संगत में वह पॉजिटिव हो जाए या फिर उसकी नेगेटिविटी का आप पर असर ना हो इसलिए आजमाइए कुछ आसान से टिप्स खुद को बचाने के -

- किसी दोस्त की नकारात्मक बातें सोच-सोच कर आप ऊब गए हैं तो खड़े हो जाइए और 5-10 मिनट टहलें या किसी खुशमिजाज मित्र से फोन पर चलते-चलते बात करें या कोई मधुर संगीत सुनें।
- नकारात्मक न सोचें क्योंकि इससे तनाव बढ़ता है आप डिप्रेशन में आ जाते हैं।
- नकारात्मक सोच वाले लोग सकारात्मक सोचने वालों की तुलना में कम जीते हैं।
- नकारात्मक सोचने वाले लोग अन्य लोगों की तुलना में अधिक भोजन करते हैं। परिणामस्वरूप आगे चलकर उनके बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है।
- नकारात्मक विचार मन में न आएँ, इसके लिए सकारात्मक कार्यों में लग जाइएँ।
- आप चाहें तो प्रकृति के नजदीक जाकर ईश्वर की खूबसूरत संरचना को निहारें, पेड़-पौधे देखें या पक्षियों की आवाज सुनें। मन को सुकून मिलेगा।
- जब भी मन में नकारात्मक विचार आए तो टीवी पर कोई कॉमेडी प्रोग्राम देखने लगे। कोई अच्छी किताब पढ़ें या रसोई में जाकर मनपसंद व्यंजन बनाएँ।
- यदि आप किसी अन्य कार्य में व्यस्त हो जाते हैं तो दस मिनट में नकारात्मक विचार स्वतः ही गायब हो जाते हैं।
- नकारात्मक विचार वाले दोस्तों को समझाने का प्रयास करें अगर वह ना बदले तो उससे बात न करें क्योंकि ऐसे लोग और कुछ करें या न करें लेकिन आपको परेशान अवश्य कर देंगे।

वरदान होते

रिश्तों का बंधन जन्म के साथ ही जुड़ा होता है। इन पारिवारिक रिश्तों के साथ-साथ एक बहुत महत्वपूर्ण रिश्ता होता है- दोस्ती का रिश्ता, जो हम अपने विवेक से बनाते हैं। मित्र बनाना या मित्रता करना मानवीय स्वभाव है। छोटे बच्चों से लेकर बड़े-बुजुर्गों तक सभी के मित्र होते हैं।

कहा जा सकता है कि बिना मित्रों के सामाजिक जीवन है। कुछ लोग मित्र बनाने में माहिर होते हैं तो दोस्ती करने में बहुत समय लगता है। मित्र पाने व किसी का मित्र बन जाना।

- मित्रता करने के लिए स्वयं पहल करने से झिझकें नहीं।
- मुस्कुराहट के साथ पहला कदम बढ़ाएँ। अपना परिचय वाले का परिचय प्राप्त करें।
- वार्तालाप के दौरान अपनी हैसियत या पैसे का रौब जतान न करें और न ही दूसरे की स्थिति को कमजोर बताएं करें।
- कुछ अपनी कहें तो कुछ सामने वाले की भी सुनें।
- एक-दूसरे की रुचियों के बारे में जानने का प्रयास अभिरुचियों वालों में दोस्ती होने की संभावना अधिक एक-दूसरे से विपरीत शौक रखने वालों में मित्रता न हो, मित्रता का रिश्ता बेहद खूबसूरत होता है, यदि उसमें छद्म समावेश न हो। विद्वानों ने कहा है- 'मित्रता करने में लें। किंतु जब मित्रता कर ही लो तो उसे अचल अनिभाओ।

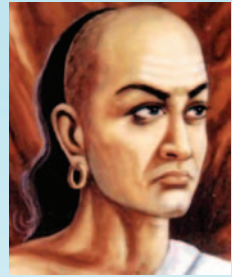


वास्तविक अर्थ से अलग है और अपनी दोस्ती को आपको दोस्ती के लिए अपने हाथ बढाने चाहिए.

मित्रता की परीक्षा विपत्ति में दी गई मदद से होती है और वह मदद बिना शर्त होनी चाहिए।
-महात्मा गाँधी

मित्र दुःख में राहत है, कठिनाई में पथ-प्रदर्शक है, जीवन की खुशी है, जमीन का खजाना है, मनुष्य के रूप में नेक फरिश्ता है।
-जोसेफ हॉल

मित्रता दो तत्वों से बनी है, एक सच्चाई और दूसरा कोमलता।
-एमर्सन



जिनमें ये पांच गुण न हो उनसे दोस्ती करना मूर्खता है... चाणक्य

सभी रिश्ते व्यक्ति के जन्म के साथ ही बनते हैं। जिस घर-परिवार में हमारा जन्म हुआ है वहाँ से संबंधित सभी लोगों से हमारा रिश्ता स्वतः ही जुड़ जाता है। इन रिश्तों को तोड़ना या जोड़ना व्यक्ति के हाथों में नहीं रहता है। ये रिश्ते हमेशा ही बने रहते हैं। इन रिश्तों के अतिरिक्त एक रिश्ता है जो हम अपने व्यवहार से बनाते हैं, वह है मित्रता। मित्रता ही एकमात्र ऐसा रिश्ता है जो हम खुद जोड़ते हैं। मित्र हम स्वयं चुनते हैं। सच्चे मित्र ही हमें सभी परेशानियों से बचा लेते हैं और कठिन समय में मदद करते हैं। हमें कैसे मित्र चुनना चाहिए? इस संबंध में आचार्य चाणक्य ने कहा है कि जिस व्यक्ति में अपने परिवार का पालन पोषण करने की योग्यता ना हो, जो व्यक्ति अपनी गलती होने पर भी किसी से न डरता हो, जो व्यक्ति शर्म नहीं करता है, लज्जावान न हो, अन्य लोगों के लिए जिसमें उदारता का भाव न हो, जो इंसान त्यागशील नहीं है, वे मित्रता के योग्य नहीं कहे जा सकते। चाणक्य के अनुसार यदि कोई व्यक्ति अपने परिवार का भरण-पोषण सिर्फ आलस्य और झूठे अभिमान की वजह से नहीं करते हैं। हमेशा जो व्यर्थ की बातों में समय नष्ट करते हैं। ऐसे लोगों से दूर ही रहना चाहिए। इसके अलावा जो लोग अपनी गलती होने पर भी किसी न डरे, विद्वान और वृद्धजन का आदर-सम्मान नहीं करते हैं। उनसे मित्रता नहीं करना चाहिए। जिन लोगों में लज्जा का गुण न हो, जो किसी भी गलत कार्य को करने में संकोच न करें, जो लज्जा हीन हो उनसे मित्रता नहीं करनी चाहिए। जिन लोगों में अन्य लोगों के लिए उदारता का गुण न हो वे भी मित्रता योग्य नहीं होते हैं। दूसरे के दुख पर उपहास करना, किसी की मदद न करने वालों से मित्रता न करें। इसके अलावा जो लोग त्याग की भावना नहीं रखते हो उनसे भी मित्रता नहीं करना चाहिए।

प्रशिप-डे

हैं सच्चे मित्र

न नीरस होता कुछ लोगों को भी राह है खुद

देते हुए सामने

ताने का प्रयास ने की कोशिश

करें। समान रहती है। मगर ऐसा भी नहीं। शूल, कपट का धैर्य से काम और दृढ़ होकर



मित्र बनाते वक्त

- किसी की ऊपरी चमक-दमक देखकर उससे आकर्षित होकर मित्र न बनाएँ।
 - जो सभ्य और शालीन हो।
 - जो पढ़ाई, खेलकूद या सामाजिक गतिविधियों में रुचि रखे।
 - जिसकी संगति अच्छी हो।
- पारिवारिक रिश्तों के विपरीत बिना किसी अधिकार के परस्पर सहयोग और विश्वास ही सच्ची मित्रता की बुनियाद होती है। सच्चे मित्र हमारे जीवन में एक अहम भूमिका निभाते हैं। वे हमारे जीवन के हर उतार-चढ़ाव के राजदार होते हैं। बचपन की मित्रता बड़ी निश्चल और गहरी होती है और यह समय के साथ-साथ और गहरी होती जाती है, यदि इसमें स्वार्थ का समावेश न हो तो।



कम उम्र में उम्रदराज

बाल सफेद हो जाएं तो हेयर कलर कर फिट हो जाओ, आंखों के नीचे डार्क सर्कल आ जाएं तो उसे भी किसी महंगी क्रीम से छिपा लो, लेकिन कभी सोचा है कि आखिर कम उम्र में ही बुढ़ापे के यह लक्षण क्यों दिखाई दे रहे हैं। असल में इन समस्याओं का कारण हमारी बदलती लाइफस्टाइल और अनबैलेंस्ड डाइट है।

भा गंदी भरी लाइफ में कॉम्पिटिशन का सामना कर सपनों को साकार करने की ख्वाहिश में नींद पूरी न लेना, टारगेट पूरा करने के चक्कर में एक ही पॉश्चर में घंटों कंप्यूटर पर सर्फिंग करना आजकल आम बात हो चली है।

यंगस्टर्स प्लानिंग करने के चक्कर में इतने ज्यादा व्यस्त हो जाते हैं कि उन्हें न तो खाने की चिंता होती है और न ही लाइफस्टाइल को बैलेंस करके चलने की। वे अपने एम्बिशन को पूरा करने की चाह में न तो डाइट पर ध्यान देते हैं और न ही आराम के लिए समय निकालते हैं। सुबह देर से उठना और जल्दी-जल्दी ऑफिस या कॉलेज जाने के चक्कर में ब्रेकफास्ट भी चलते-चलते ही लेते हैं। ऐसे में यंगस्टर्स समय से पहले ओवरएज हो रहे हैं। एक्सपर्ट्स कहते हैं कि कम उम्र में बालों का सफेद होना, नींद न आना, बैकबोन प्रॉब्लम, स्पोन्डिलाइटिस, कमजोरी, बिगड़ी लाइफस्टाइल और बैलेंस्ड डाइट न लेने का परिणाम है।

स्ट्रेस का असर

आज के इस दौर में दिन-ब-दिन लोगों की लाइफस्टाइल बदलती और अव्यवस्थित होती जा रही है। काम की टेंशन, टारगेट पूरा करने के दबाव में वे समय से नींद नहीं लेते हैं और हर वक्त स्ट्रेस में जीते रहते हैं। ऐसे में वे समय से पहले ही ओवरएज दिखाई देने लगते हैं। कैल्शियम डिफिसिएंसी की वजह से हड्डी कमजोर होना और बड़ी उम्र की बीमारियां होना इसी बात का प्रमाण है।

ये होती हैं

समस्याएं

युवाओं में बैकबोन प्रॉब्लम, हड्डियों का कमजोर होना, स्पोन्डिलाइटिस, नींद न आना जैसी बीमारियों का होना बिगड़ी दिनचर्या का कारण हो सकता है। डॉक्टर्स सलाह देते हैं कि जब भी आप

शरीर को मशीन समझते हैं, यह मशीन की तरह पूरा आराम भी मांगता है, लेकिन हम इसकी इस रिक्वायरमेंट को पूरा नहीं करते। यह स्थिति ज्यादा देर तक रहने का परिणाम है कि कम उम्र में ही युवा ओवरएज दिखाई देने लगे हैं। हर वक्त स्ट्रेस में रहना युवाओं को समय से पहले ओवरएज कर रहा है। कैल्शियम डिफिसिएंसी की

एक्सपर्ट ट्यू

जीवनशैली में संतुलन बहुत जरूरी है। इस दौर में स्पीड ऑफ लाइफ बढ़ गई है, लेकिन खान-पान और आराम करने का समय बिल्कुल भी डिस्माइड नहीं है। अनियमित दिनचर्या और बैलेंस्ड डाइट नहीं लेने के कारण कम उम्र में युवा ओवरएज दिखने लगे हैं। इन सभी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए जीवनशैली में संतुलन बहुत जरूरी है।

वजह से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।

बैलेंस्ड डाइट जरूरी

डायटीशियन के अनुसार यंगस्टर्स की लाइफ स्टाइल बिल्कुल ही चेंज हो गई है। वे फास्ट फूड अधिक प्रिफर करते हैं। न्यूट्रीशियस फूड को अवाइड करते

हैं। इसकी वजह से बाँडी में कैल्शियम डिफिसिएंसी, विटामिन्स तथा मिनरल्स की कमी हो जाती है। जिसके कारण आंखों की रोशनी कमजोर होना, सिर दर्द, कमजोरी, हेयर फॉलिंग, कम उम्र में बालों का सफेद होना जैसी कई समस्याएं सामने आती हैं। जरूरी है कि लाइफस्टाइल सुधारने के साथ बैलेंस्ड डाइट भी ली जाए।

बच्चों को पोलियो वैक्सीन की बूंद की जगह अब दिया जाएगा इंजेक्शन : डॉ. हर्षवर्धन



नई दिल्ली. केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने कहा है कि भारत में पोलियो प्रतिरक्षण कार्यक्रम के लिए जल्दी ही पोलियो वैक्सीन के नस में लगाये जाने वाले इंजेक्शन शुरू किये जाएंगे। अभी राष्ट्रीय पोलियो प्रतिरक्षण कार्यक्रम में बच्चों को पोलियो वैक्सीन की बूंद पिलायी जाती है।

वर्धन ने कहा कि भारत में पोलियो बीमारी के उन्मूलन के लिए मुख से दी जाने वाली पोलियो की खुराक का सफलतापूर्वक प्रयोग किया है, लेकिन मुंह से

दी जाने वाली वैक्सीन की खुराक के बावजूद पोलियो के वायरस के फिर से जाग्रत होने का खतरा बहुत कम लेकिन निश्चित रूप से बना हुआ है। उन्होंने कहा कि प्रस्तावित इंजेक्शन से रोग प्रतिरक्षा का स्तर बहुत उंचा रहेगा। वर्धन ने कहा कि हर साल हम एक सामान्य कार्यक्रम चला देते हैं और हमारे सरोकार भी काम-चलाउ जैसे हो गये हैं। हमारे अंदर इन बीमारियों से लड़ने के लिए जोश और उर्जा की कमी दिखती है।



लिवर का ध्यान रखें और सेहतमंद रहें

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर पर लीवर की बीमारी एवं वर्षा जनित रोग पर कार्यशाला आयोजित की गई जिसमें होम्योपैथिक चिकित्सक एवं होम्योपैथिक चिकित्सा महाविद्यालय के प्राध्यापक डा. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि आयु की अवधि का बढ़ना मात्र ही अच्छे स्वास्थ्य का सूचक नहीं इस समय विश्वभर में स्वास्थ्य की स्थिति बहुत ही गंभीर है। प्राथमिक दृष्टि से आयु की अवधि का बढ़ना मात्र ही अच्छे स्वास्थ्य का सूचक नहीं है। शहरी भारतीयों के खानपान के तौर-तरीकों में हाल में बड़े बदलाव देखने को मिले हैं। ढेर सारे कार्बोहाइड्रेट, बिना रिफाइन किया हुआ आटा और कम वसा वाली खुराक से, रुझान अब उच्च वसायुक्त और कम अवशिष्ट वाली खुराक की ओर हो गया है। आधुनिक भारतीय आहार अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त होता जा रहा है। इसके साथ ही एल्कोहल का सेवन भी बढ़ा है, जिसके नतीजे हृदय की बीमारियों, उच्च रक्त चाप (बीपी), मुधमेह और लिवर (कलेजा) से जुड़ी बीमारियों के रूप में सामने आ रहे हैं।

सितंबर

हृदय रोग विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बालों के लिए जूस

मोटे, घने और लंबे बालों की चाह हर महिला करती है। घने-घने बाल अच्छे स्वास्थ्य और सौंदर्य कि ओर इशारा करते हैं। यह कोई बताने वाली बात नहीं है कि फलों का रस शरीर को फिट और एनर्जी बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है। जूस न केवल सेहत के लिये अच्छा है बल्कि बालों की मोटाई भी बढ़ाने के काम आता है। जूस का प्रयोग दो प्रकार से किया जा सकता है, एक तो उसे पी कर और दूसरा, जूस को सीधे बालों में लगा कर। बालों पर अगर फलों का रस लगाया जाए तो बाल शाइन करने लगते हैं। वहीं पर अगर फलों के रस को पिया जाए तो बाल अंदर से मजबूत बनते हैं। अगर आपके बालों में रूसी है तो आप जूस का प्रयोग कर के उसे भी साफ कर सकती हैं।



गाजर

गाजर में विटामिन और मिनरल्स अधिक मात्रा में पाये जाते हैं, जो कि बालों को मोटा करने के लिये जरूरी होता है। रोजाना गाजर का एक गिलास जूस पीने से सिर की त्वचा में अधिक सीबम का उत्पादन बनेगा और बाल मोटे होंगे।



प्याज

प्याज के रस में सल्फर होता है जो कि कालेजिन टिशू का उत्पादन करता है। प्याज को घिस कर उसका रस निकाल लें और सिर की त्वचा पर लगा लें।



आलू

सिर की त्वचा पर आलू के रस को 20 मिनट के लिये लगाएं। इसके रस में इतनी शक्ति होती है कि यह पतले बालों को मोटा बना देता है।

आंवला

इसमें बहुत सारा विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह बालों के पिगमेंटेशन को ठीक कर के बालों को मजबूत बनाता है। इसे अपनी डाइट में शामिल करें और इसका पाउडर हिना में मिला कर लगाएं।



गुडहल

गुडहल की पत्ती को पीस कर उसके रस को निचोड़ कर अपने सिर पर लगाएं। इससे सिर की रूसी गायब होती है और बालों की ग्रोथ बढ़ती है।



संतरे

इसमें बहुत सारा विटामिन सी होता है जो कि बालों को मोटा बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से लड़ता है जो कि बालों कि जड़ों को कमजोर बनाते हैं।



कीवि

यह एक सिट्रस फल है जो कि बालों को लंबा और घना बनाने के लिये अच्छा माना जाता है। इसमें बहुत सारा विटामिन सी होता है इसलिये इसे रोज खाना चाहिये।



आम

इसमें बहुत सारे जरूरी विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं। बालों का झड़ना रोकना है तो आपको अपनी डाइट में आम को जरूर शामिल करना चाहिये।



अंगूर

इसमें बहुत सारा विटामिन बी होता है। यह तत्व खून में हीमोग्लोबिन बढ़ाता है। अगर खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा अधिक है तो बालों की जड़ को ऑक्सीजन और खून मिलता रहेगा।

चुकंदर का जूस शरीर में खून बनाने की प्रक्रिया में उपयोगी।

इसका जूस पीलिया, हेपेटाइटिस, मतली के उपचार में लाभप्रद।

कब्ज और बवासीर से बचा जा सकता है इसके नियमित सेवन से।

उच्च रक्तचाप, दिल और पैर की नसों के लिए भी उपयोगी।

कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से भरपूर चुकंदर

चुकंदर स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और कम मात्रा में प्रोटीन और वसा पाया जाता है। इसका जूस सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। यह प्राकृतिक शुगर का सबसे अच्छा स्रोत है।

इसमें सोडियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, सल्फर, क्लोरीन, आयोडीन, आयरन, विटामिन बी1, बी2 और सी पाया जाता है। इसमें कैलोरी काफी कम होती है। इसका जूस कई बीमारियों के उपचार में लाभदायक होता है।

एनीमिया

चुकंदर का जूस मानव शरीर में खून बनाने की प्रक्रिया में उपयोगी होता है। आयरन की प्रचुरता के कारण यह लाल रक्त कोशिकाओं को सक्रिय और उनकी पुनर्रचना करता है। यह एनीमिया के उपचार में विशेष रूप से उपयोगी होता है। इसके सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

पाचन

चुकंदर का जूस पीलिया, हेपेटाइटिस, मतली और उल्टी के उपचार में लाभप्रद होता है। चुकंदर के जूस में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर इन बीमारियों में तरल भोजन के रूप में दिया जा सकता है। गैस्ट्रिक अल्सर के उपचार के दौरान सुबह नाश्ते से पहले एक गिलास चुकंदर के जूस में एक चम्मच शहद को मिलाकर पियें।

कब्ज और बवासीर

चुकंदर के नियमित सेवन से कब्ज से बचा जा सकता है। यह बवासीर के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। रात में सोने से पहले एक गिलास या आधा गिलास जूस दवा के तौर पर पीना फायदेमंद होता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद

सफेद चुकंदर को पानी में उबाल कर छान लें। यह पानी फोड़े, जलन और मुहांसों के लिए काफी उपयोगी होता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है।

रूसी

चुकंदर के काढ़े में थोड़ा सा सिरका मिलाकर सिर में लगाएं या सिर पर चुकंदर के पानी में अदरक के

टुकड़े को भिगोकर रात में मसाज करें। सुबह बालों को धो लें।

अन्य बीमारियों के लिए

चुकंदर का जूस अकार्बनिक कैल्शियम को संग्रहित करने का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। इस कारण यह उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारियों और पांव की नसों के लिए उपयोगी होता है। किडनी और पित्ताशय विकार में चुकंदर के रस में गाजर और खीरे के जूस को मिलाकर पीना उपयोगी होता है।





देश में पहली बार
अब आरक्षित वर्ग के
विद्यार्थियों को
जाति प्रमाण पत्र
मिलना बिलकुल आसान

- कक्षा 1 में भर्ती के समय आरक्षित वर्ग के पालक/अभिभावक, आवेदन स्कूल में जमा कराएंगे और बच्चों को मिलेगा ए.डी.एम. के डिजिटल दस्तखत से जारी जाति प्रमाण पत्र।
- जाति प्रमाण पत्र शासन के चिन्ह एवं वाटरमार्क के साथ हिन्दी और अंग्रेजी में लेमिनेटेड रूप में होगा।
- जाति प्रमाण पत्र कम्प्यूटर में सुरक्षित रहेंगे जो गुम होने पर फौरन फिर मिल सकेंगे।
- जाति प्रमाण पत्रों का सत्यापन ऑनलाइन होगा, जिसमें पूरी प्रक्रिया तेजी से होगी।



लाल सिंह आर्य

राज्यमंत्री
सामान्य प्रशासन, विमानन,
नर्मदा घाटी विकास

आसानी से मिले हक जब, विकास तब



मध्यप्रदेश

कैसी हो वर्किंग वुमन की डाइट



कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए, नहीं तो शरीर अंदर से खोखला होने लगता है। उनकी डाइट कार्यक्षमता के अनुरूप होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें चाहिए कि वे डाइट में विटामिन, जिंक, प्रोटीन और कैल्शियम वाली चीजों को शामिल करें।

कामकाजी महिलाओं की डाइट उनके कार्य के अनुरूप होनी चाहिए, यानी स्वास्थ्यवर्धक और न्यूट्रीशियस। अन्यथा, कई तरह की बीमारियां उन पर हावी हो सकती हैं। अगर आप भी कामकाजी हैं, तो जानिए फिट रहने के लिए आपको अपनी डाइट में किन चीजों को शामिल करना चाहिए। कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए, नहीं तो शरीर अंदर से खोखला होने लगता है। कामकाजी महिलाओं की डाइट उनकी कार्यक्षमता के अनुरूप होनी चाहिए। इसके लिए उन्हें अपनी डाइट में विटामिन, जिंक, प्रोटीन और कैल्शियम वाली चीजें शामिल करनी चाहिए। उन्हें अपना डाइट चार्ट बनाना चाहिए और उसी के हिसाब से डाइट लेनी चाहिए।

करें स्वस्थ नाश्ता

सुबह का नाश्ता पौष्टिकता से परिपूर्ण होना चाहिए। इसलिए आप अपने दिन की शुरुआत दूध, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स जैसी स्वास्थ्यवर्धक चीजों से भी कर सकती हैं। सुबह के नाश्ते में एक फल जरूर खाना चाहिए। कोशिश करें कि लाल, पीले या नारंगी रंग के फल खाएं, जैसे स्ट्रॉबेरी, सेब, पपीता या आड़ू आदि। इनमें विटामिन-ए की मात्रा मिलती है। सुबह चाय की जगह आप स्किमड मिल्क, मट्ठा, ब्लैक टी या ग्रीन टी लें तो ज्यादा अच्छा रहेगा। दिमागी ताकत के लिए आप स्पाउटस या दूध के साथ ड्राई फ्रूट्स भी ले सकती हैं। नाश्ते में कभी-कभार बदलाव के लिए आप ब्राउन ब्रेड या मल्टी ग्रेन ब्रेड से बना सेंडविच भी खा सकती हैं।

लंच में लाएं बदलाव

ब्रेकफास्ट और लंच के बीच सिर्फ 4-5 घंटे का ही गैप होना चाहिए। कामकाजी महिलाओं को लंच में ऐसी चीजें खानी चाहिए जिनमें जिंक की मात्रा अधिक हो। लंच में पालक या ब्रोकली जैसी हरी सब्जियों को शामिल करें। गेहूं की रोटी की जगह बेसन या गेहूं और बेसन मिक्स रोटी भी खा सकती



डिनर भी जरूर लें

रात के समय हल्का खाना ही बेस्ट रहता है। हल्के खाने का यह मतलब बिल्कुल भी नहीं है कि आप कुछ खाएं ही न। परांठे की जगह रोटी और कम मसाले वाली सब्जी खाएं। हल्के खाने में आप पोहा, चीला, सलाद, अंडे की सफेदी का ऑमलेट, उबला हुआ अंडा, कॉर्नफ्लेक्स भी खा सकती हैं। इससे फैट भी नहीं बढ़ता है। सर्दियों के इस मौसम में आप सब्जियों का सूप भी पी सकती हैं।

हैं। खाने में एक कटोरी दाल जरूर खाएं। अधिक प्रोटीन के लिए आप पंच मेल दाल यानी पांच तरह की दालों को एक साथ बनाकर खाएं। अगर आपको हरी सब्जी नहीं पसंद है तो उसकी जगह आप रोटी के साथ अंडे की सफेदी की भुजिया या हल्के तेल में पनीर फ्राई करके भी खा सकती हैं। सर्दियों में दही ठंडा होने की वजह से नुकसानदेह हो सकता है इसलिए इसे खाने से बचें। लेकिन सलाद का सेवन जरूर करें। सलाद के लिए आप कटी हुई शिमला मिर्च में तेल डालकर थोड़ा सा ग्रिल कर लें। फिर उसमें कच्ची सब्जियां,

सलाद का पत्ता, किशमिश और थोड़ा-सा नींबू डालकर खाएं।

वजन बढ़ाने का तरीका

बहुत से लोग बहुत खाते हैं फिर भी उनका वजन नहीं बढ़ता इसका कारण है कि वजन तभी बढ़ता है जब खाना आपके शरीर को लगे और खाना शरीर को तभी लगेगा जब आपका पाचन तन्त्र अच्छा होगा।
जिन लोगो का वजन नहीं बढ़ता उनका पाचन तन्त्र ठीक नहीं होता।



पाचन तन्त्र को ठीक करने के लिए उपवास रखना पड़ता है। ये उपवास पानी पर रखा जाता है अगर आप पानी पर उपवास नहीं रख सकते तो फलो के जूस पर उपवास रख सकते हैं। उपवास में जिन फलो का जूस आपको पीना है वे हैं संतरे का जूस, अनन्नास का जूस, टमाटर का जूस, स्टोबेरी का जूस! जूस में आपको किसी भी तरह का मीठा या मसाला नहीं डालना है सादा जूस पीना है! आप दिन में केवल दो से तीन बार जूस ले सकते हैं और हर बार जूस की मात्रा 250 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए। उपवास में शुरू के दो

तीन दिनों में आपको भूख लग सकती है लेकिन ये नकली भूख होगी इसी के कारण आपका वजन नहीं बढ़ता, दो तीन दिनों के बाद आपको भूख लगनी बंद हो जाएगी और फिर आपको तब तक उपवास रखना है जब तक की आपको दुबारा भूख का अनुभव ना हो! अब जब आपको भूख लगेगी ये ही आपकी असली भूख होगी! इसी भूख से खाना खाने में आपका वजन जरूर बढ़ने लगेगा! इस बात का ध्यान रहे की ये उपवास 10 दिन या उससे ज्यादा दिन भी चल सकता है ये आपके पाचन तन्त्र के ऊपर निर्भर करता है की वो कब अच्छा हो! इस

बात को आप इस तरह भी समझ सकते हैं की जब हमारे शरीर का वजन नहीं बढ़ता तो इसका मतलब ये है की आप नकली भूख से खाना खा रहे हैं इसे ठीक करने के लिए आपको तब तक उपवास रखना पड़ता है जब तक आपको असली भूख का अनुभव ना हो! इस बात का ध्यान रहे कि उपवास के दौरान ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करना है। उपवास के दौरान शरीर को आराम देना चाहिए अगर आराम करते करते मन उब जाए तो शाम को सैर पर जा सकते हैं इस बात का ध्यान रहे कि ज्यादा लम्बी सैर पर ना जाए।

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

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

GENESIS

विशेषताएं

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

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

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

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



शल्य क्रिया अर्थात सर्जरी के नाम मात्र से हृदयगति बढ़ जाती है और बात जब बच्चों की सर्जरी की हो तो मात-पिता का शंकाग्रस्त होना स्वाभाविक है। वर्तमान में भारत में बच्चों की सर्जरी को लेकर अनेक भ्रांतियां व्याप्त हैं और इसी कारण से पालकों में बहुत उत्सुकताएं हैं, जिनका समाधान बहुत आवश्यक है। सामान्य रूप से प्रचलित शंकाएं और उनके समाधान इस प्रकार हैं।

सवाल : किस उम्र से बच्चों की सर्जरी शुरू हो सकती है।

जवाब : बच्चों की सर्जरी के लिए कोई उम्र निश्चित नहीं है। आवश्यकता पड़ने पर एक दिन के नवजात शिशु की भी सर्जरी करी जा सकती है। नवजात शिशु से 18 वर्ष तक के बच्चों और किशोरों की सर्जरी की विधा को पीडियाट्रिक सर्जरी कहते हैं। इसमें विभिन्न आयु-वर्ग के बच्चों के सभी

बच्चों की सर्जरी : जिज्ञासाएं और समाधान

अंगों की सर्जरी की जाती है।

सवाल : किन बीमारियों को सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है।

जवाब : विभिन्न आयु वर्ग में अलग-अलग अंगों को सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है जैसे -

- (1) नवजात शिशु में आंत में रूकावट, आंत का बनना, आहार नली का न बनना।
- (2) लेट्रिन का रास्ता (मलद्वार) जन्म से ही न बनना।
- (3) हर्निया, हाइड्रोसेल, अण्डकोष (गोटी) का सही स्थान पर न होना।
- (4) पेशाब का रास्ता उचित स्थान पर न होना। लिंग की अत्यधिक चमड़ी का होना।
- (5) बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़ों की बीमारियां।
- (6) बच्चों में किडनी (गुर्दे) की पथरी एवं मूत्र रोग विकार।
- (7) पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्यधिक पानी भरना।
- (8) कटे होंठ, तालू, जीभ एवं मुख संबंधी विकार।

(i) सिर तथा पेट एवं अन्य शारीरिक चोटें और जलना (बर्न)

(ii) कब्ज तथा पेशाब संबंधित परेशानियां

(iii) बच्चों के विभिन्न अंगों के कैंसर / ट्यूमर

सवाल : बच्चों की सर्जरी किसके द्वारा की जानी चाहिए।

बच्चों की सर्जरी एक जटिल विषय है और यह एक अति विशेषज्ञता (सुपर-स्पेशलिस्ट) विषय है। इस

विषय में विशेष प्रवीणता प्राप्त सर्जन को पीडियाट्रिक सर्जन कहते हैं और इस डिग्री को एम.सी.एच. कहा जाता है। शिशुओं एवं किशोरों की विभिन्न समस्याओं के लिए ऐसी उपाधि प्राप्त सर्जनों से ही उपचार कराना श्रेयस्कर है। उपर्युक्त सर्जन तीन वर्ष का विधिवत प्रशिक्षण शिशुओं की सर्जरी में प्राप्त कर विशेष दक्षता प्राप्त करते हैं।

सवाल : क्या मध्यप्रदेश में ऐसी सुविधा उपलब्ध हैं?

जवाब : हां मध्यप्रदेश में शिशु रोग अर्थात बच्चों की सर्जरी की सुविधा उपलब्ध है और इसके लिए विशेषज्ञ पीडियाट्रिक सर्जन भी हैं, परन्तु मरीजों के अनुपात में इनकी संख्या बहुत कम है। प्रदेश के सभी बड़े शहरों में जैसे इन्दौर, भोपाल, ग्वालियर, जबलपुर, रीवा एवं उज्जैन में तो ऐसे प्रशिक्षित सर्जन हैं परन्तु फिर भी प्रदेश का अधिकांश हिस्सा इस सेवा से अभी भी अछूता है।

इस लेख में पालकों और पाठकों की विभिन्न जिज्ञासाओं का उत्तर दिया गया है बच्चों की सर्जरी के लिए सही समय पर उपयुक्त व्यक्ति द्वारा उपयुक्त सर्जरी का विशेष महत्व है। आपात स्थिति में निकटस्थ डॉक्टर/सर्जन का परामर्श अवश्य लें तथा बीमारियों एवं उपचार को गंभीरता पूर्वक लें स्वस्थ बच्चे ही देश का भविष्य हैं।



डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.एस. (सर्जरी) एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)

पीडियाट्रिक सर्जन एवं यूरोलॉजिस्ट

असि. प्रोफेसर अरविंद मेडिकल कॉलेज, इन्दौर



डॉ. पराग गांधी
एम.डी. (पीडियाट्रिक्स)

नवजात शिशु एवं बच्चों के विशेषज्ञ

क्लिनिक : संकल्प मेडिकल सेंटर
210, विद्यापति, नारायण कोठी के पास, 17, रसकोस रोड, इन्दौर
समय : सुबह 10.00 से 1.00 बजे तक

फोन : 4064600

क्लिनिक : आरोग्य पॉली क्लिनिक
130, जेल रोड (चिमनबाग चौक के पास), इन्दौर
समय : शाम 5.00 से 8.00 तक

फोन: 2538664, 2530419

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपनी सुविधा हेतु अब
सबसे कम शुल्क बैंक ऑफ बडोदा के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

सेक्स नहीं सच्चे प्यार से निखरे सेहत

प्यार से आता है विचारों में बदलाव



अ गर ज्यादा रचनात्मक बनना चाहते हैं तो किसी के प्यार में डूबने के बारे में सोचिए। प्यार का मतलब सिर्फ प्यार से है न कि सेक्स से। आप किसी के प्यार में पड़कर ज्यादा रचनात्मक हो सकते हैं। आपके दिमाग में काम के नए-नए विचार आ सकते हैं यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है।

एम्सटर्डम यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया है कि प्यार इंसान की सोच को बदल देता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि प्यार में पड़कर ही इंसान भावुक और विनम्र बन जाता है प्यार में ही पड़कर उसे कलात्मक काम करने की प्रेरणा आती है। जबकि इंसानी फितरत में यह बदलाव सेक्स करने से नहीं होता। सेहत की दृष्टि से भी सेक्स से बेहतर सच्चा प्यार होता है।

शोधकर्ताओं का मानना है कि किसी से प्यार और लगाव इंसान को और भी ज्यादा काम करने के लिए प्रेरित करता है। ताजमहल जैसे वास्तुशिल्प कामों के पीछे अगर कुछ है तो वह

सिर्फ प्यार है। ताजमहल प्यार का जीता जागता सबूत है। रोमियो जूलियट जैसा खूबसूरत नाटक प्रेम के कारण ही सृजित हुआ। अमेरिका के जर्नल साइंटिस्ट और मनोवैज्ञानिक द्वारा किए गए इस अध्ययन में पाया गया है कि प्यार इंसान की सोच को बदलता है।

प्यार इंसान पर बंदूक के ट्रिगर की तरह काम करता है। जिसे जहाँ चुमाएँगे यह उसी तरफ अपना काम करना शुरू कर देता है। यह इंसान की सोच को तार्किक बना देता है। शोधकर्ताओं ने बताया है कि आपके दिमाग में हजारों सवाल ऐसे पैदा होते होंगे कि आखिर प्यार में ऐसा क्या है जो इंसान में इतने अधिक बदलाव पैदा कर देता है।

जी हाँ, इन सवालों का एक ही जवाब है कि प्यार का असर इंसान के दिमाग पर लंबे समय तक रहता है जबकि सेक्स का असर सिर्फ चंद समय के लिए ही रहता है। प्यार से शरीर के उन हार्मोंस पर सकारात्मक असर पड़ता है जो इंसान को रचनात्मक बनाते हैं।

तो मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना

अ गर आप संतुलित भोजन खाएं, भरपूर सोएं और तनाव से दूर रहें तो आपका मस्तिष्क बढ़ती उम्र में भी सक्रिय बना रह सकता है। इस तरह आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रख सकते हैं। बदलती जीवनशैली ने लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सेहत को भी प्रभावित किया है। लोगों को याददाश्त कमजोर होने की भी शिकायत है। इसके लिए करने होंगे कुछ खास उपाय।

मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना जीवन के लिए बहुत जरूरी है। इसके लिए खान-पान और जीवनशैली में पूरी तरह बदलाव करना होगा। शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मस्तिष्क को भी पोषक तत्वों की जरूरत होती है। फल, सब्जियां, साबुत अनाज मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं। इसके साथ ही नींद की कमी से मस्तिष्क पूरी क्षमता के साथ काम नहीं कर पाता। इससे सोचने की क्षमता, सृजनशीलता और समस्याओं को हल करने की क्षमता कम होती है। इसलिए आठ घंटे की नींद जरूर लें। दिमाग को सक्रिय रखें। नई जटिल चीजें सीखें, जैसे कोई नई भाषा, चुनौतीपूर्ण खेल जैसे शतरंज वगैरह खेलें। तनाव दिमाग का सबसे बड़ा दुश्मन है। अगर समय रहते इसको नियंत्रित न किया गया तो लगातार तनाव की स्थिति मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। इसलिए जीवन में खुश रहें।



Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation

107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696
Drvandana Bansal 2002@yahoo.co.in



बस एक मिरड कॉल दीजिये. मुझसे, मेरे अभियान से जुड़िये.

जब भी मैं शहर-गांव-कर्बों में लोगों के बीच जाता हूँ, लगभग हर बार ही बहुत से जुझारू, कर्मठ और सेवा-भाव से भरे लोगों को देखता हूँ। उन्हें देखकर विचार आता है कि इन ज़मीनी नायकों की ऊर्जा का यदि सही दिशा में उपयोग किया जाये तो समाज कल्याण के क्षेत्रों में असंभव को भी संभव बनाया जा सकता है। उन सैकड़ों लोगों के लिये जिन्हें मैंने स्वयं देखा है और उन लाखों लोगों के लिये जिन्हें मैं देख नहीं पाया, आज एक अच्छी खबर है, एक अच्छा अवसर है, कुछ कर दिखाने का। इस अवसर का नाम है:

स्कूल चलें हम अभियान.

**बस 0755-2570000
पर एक मिरड कॉल दें**

और इस विराट-महत्वाकांक्षी अभियान में सहयोगी बनें। मिरड कॉल के बाद हम जल्द ही आपसे संपर्क करेंगे और बतायेंगे कि इस अभियान में आप क्या और कैसे कर सकते हैं। इस स्वैच्छिक-अमूल्य सहयोग के लिये म.प्र. शासन की ओर से आपको एक प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किया जायेगा। जरा सोचिये, आपके छोटे-छोटे सार्थक प्रयास बचपन को ज्ञान का प्रकाश दिला सकते हैं।



अनार खाने के फायदे

अनार के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। स्वास्थ्यवर्धक होने के अलावा ये बहुत स्वादिष्ट भी होता है। ये विटामिन्स का बहुत अच्छा स्रोत है, इसमें विटामिन A, C, E और फोलिक एसिड भी होता है। इसमें एंटी आक्सीडेंट, एंटी वाइरल की विशेषता पाई जाती है। इसको हम स्वास्थ्य का खजाना कह सकते हैं। नीचे इसकी बहुत सी विशेषता लिखी गयी हैं।

- अनार खाने से शरीर में खून का प्रवाह ठीक तरह से होता है इसके साथ साथ ये हार्ट अटैक और हार्ट स्ट्रोक को भी ठीक कर देता है।
- अनार में एंटीआक्सीडेंट विशेषता होने के कारण ये खराब कोलेस्ट्रॉल को शुरुआती अवस्था में ही रोक देता है इस प्रकार दिल की धमनी में खून के थक्के नहीं बनते। अनार का जूस खून को पतला बनाने की विशेषता रखता है जिससे खून के थक्के नहीं बनते।
- जो लोग प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर से परेशान हैं अगर वो अनार का जूस रोज़ पियें तो उनका कैंसर बढ़ने से रुक सकता है।
- अनार का जूस रोज़ पीने से ये शरीर में PSA के स्तर को कम करता है और कैंसर से लड़ने वाली कोशिकाओं की मदद करता है।
- अनार दांतों में होने वाली बिमारियों से भी बचाता है।
- चिकित्सा अध्ययनों ने ये साबित किया है कि अनार फेफड़ों के कैंसर को बढ़ने से रोकता है।
- अनार का जूस कम ब्लड प्रेशर वाले लोगों के लियें बहुत फायदा करता है।
- अनार का जूस पेट को मुलायम बनाता है और इसको पीने से पेट ठीक रहता है।
- अनार का जूस धमनी की रक्षा करता है। ये धमनी में पट्टिकाओं को

बनने से रोकता है।

- ये शरीर में बेकार कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है।

अन्य लाभ अनार जूस के

इसके और भी कई लाभ हैं जैसे गर्भवती महिला को अनार का जूस पीने से बच्चा स्वस्थ पैदा होता है उसके होने वाले बच्चे को कम वजन जैसी समस्या का सामना नहीं करना पड़ता। इसका जूस अधिक उम्र के लोगो को होने वाली अल्जाइमर्स नामक बीमारी को रोकता है। इसका जूस पीने से अधिक उम्र कि समस्याओं जैसे झुर्रियां पड़ना आदि का सामना नहीं करना पड़ता और चेहरा चमकता और जवान बना रहता है और ये बुढ़ापा भी जल्दी आने नहीं देता। इसका जूस पीने से शरीर की गर्मी भी कम होती है। इस प्रकार इसके लाभ बेशुमार और बहुत लाभदायक है।

जवानी रखनी है बरकरार तो रोज़ खाइए अनार

अनार हृदय रोगों, तनाव और यौन जीवन के लिए बेहतर माना जाता है। ताजा अध्ययन भी इस पारंपरिक सोच की तस्वीर करते हैं। एक नए अध्ययन के अनुसार अनार डीएनए के उम्रदराज होने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है। स्पेन की प्रोबेल्टबायो लेबोरेटरी के अध्ययनकर्ताओं ने एक माह तक 60 स्वयंसेवकों को अनार का गुद्दा, छिलका और बीज कैप्सूल की शक्ल में प्रति दिन एक माह तक दिए। इस दौरान अध्ययनकर्ताओं ने उनके शरीर में होने वाली रासायनिक गतिविधियों पर भी नजर रखी। साथ ही ऐसे लोगों की तुलना उन लोगों से की गई जो प्रायोगिक औषधियां ले रहे थे। अध्ययन में पाया गया कि अनार लेने वाले लोगों की कोशिकाओं को तोड़ने वाले तत्वों में महत्वपूर्ण कमी आई है। इन तत्वों के कारण मस्तिष्क, मांसपेशियों, यकृत, गुर्दा के कामकाज पर असर पड़ता है और त्वचा पर उम्र के प्रभाव परिलक्षित होते हैं। अध्ययन में यह साबित हुआ है कि अनार के नियमित सेवन से डीएनए ऑक्सीडेशन की प्रक्रिया धीमी पड़ सकती है। उन्होंने कहा कि उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को जंग लगने या ऑक्सीडाइजिंग अथवा नुकसान पहुंचने की प्रक्रिया के तौर पर देखा जा सकता है।

अनार शरीर में स्वस्थ खून को बनाए रखता है ये शरीर में आयरन भी पहुंचाता है जिससे एनीमिया जैसी बीमारी नहीं होती।



श्रीकृष्ण के विविध विग्रह

भगवान श्रीकृष्ण को विष्णु का पूर्णावतार माना जाता है। एक ऐसा अवतार जिसमें सम्पूर्ण कलाएं उपस्थित थीं, बाल रूप से लेकर मृत्यु तक कृष्ण की लीला वस्तुतः अपरंपार थी। श्रीकृष्ण के कुछ विग्रह इस प्रकार हैं-

पहला स्वरूप : लड्डू गोपाल धन संपत्ति की प्राप्ति

भगवान श्री कृष्ण जी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे एक बालक हैं, जिनके हाथों में लड्डू है ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को हरे रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, सफेद चन्दन प्रदान करें। प्रसाद में खीर अर्पित करें, हरे रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ सः फं क्लीं कृष्णाय नमः
मंत्र जाप के बाद भगवान् को दूध के छीटे दें।

दूसरा स्वरूप : बंसीबजइया मानसिक सुख

भगवान श्री कृष्ण जी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे एक किशोर हैं, हाथों में बंसी लिए हुए ऐसे स्वरूप का ध्यान करें भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को नीले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप दीप पुष्प आदि चढ़ाकर, कपूर प्रदान करें प्रसाद में मेवे अर्पित करें, नीले रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ श्री कृष्णाय क्लीं नमः
मंत्र जाप के बाद भगवान् को घी के छीटे दें।

तीसरा स्वरूप : कालिया मर्दक व्यापार में तरक्की

भगवान श्री कृष्ण जी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे कालिया नाग के सर पर नृत्य मुद्रा में स्थित हैं, ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को काले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें, धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, गोरोचन प्रदान करें, प्रसाद में मक्खन अर्पित करें, काले रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ हुं ऐं नमः कृष्णाय
मंत्र जाप के बाद भगवान् को दही के छीटे दें।

चौथा स्वरूप : बाल गोपाल संतान सुख

भगवान श्री कृष्ण जी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे एक पालने में झूलते शिशु हैं ऐसे स्वरूप का ध्यान करें, भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को पीले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, केसर प्रदान करें, प्रसाद में मिश्री अर्पित करें। पीले रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ क्लीं क्लीं क्लीं कृष्णाय नमः
मंत्र जाप के बाद भगवान् को शहद के छीटे दें।

पांचवां स्वरूप : माखन चोर रोगनाश

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप, जिसमें वे माता यशोदा के सामने ये कहते हुए दिखते हैं कि मैंने माखन नहीं खाया। ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को पीले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, सच्चा मोती प्रदान करें, प्रसाद में फल अर्पित करें, पीले रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ हुं ह्रीं हुं कृष्णाय नमः
मंत्र जाप के बाद भगवान् को गंगाजल के छीटे दें।

छठा स्वरूप : गोपाल कृष्ण मान सम्मान

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे वन में सखाओं सहित गैय्या चरते हैं ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को मटमैले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, मोर पंख प्रदान करें। प्रसाद में मिठाई अर्पित करें। मटमैले रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ ह्रीं ह्रीं क्लीं नमः कृष्णाय
मंत्र जाप के बाद भगवान् को दूध के छीटे दें।



रक्षाबंधन विशेष भाई-बहन का मनोविज्ञान

सा वन के रिमझिम मौसम के साथ ही भारत में त्योहारों की रंग-बिरंगी श्रृंखला आरंभ हो जाती है। यह त्योहार रिश्तों की खूबसूरती को बनाए रखने का बहाना होते हैं। यूँ तो हर रिश्ते की अपनी एक महकती पहचान होती है। भाई-बहन का रिश्ता एक भावभीना अहसास जगाता है। रक्षाबंधन का पर्व इसी रेशमी रिश्ते की पवित्रता का प्रतीक है।

यह रिश्ता जीवन के विविध उतार-चढ़ाव से गुजरते हुए भी एक गहरे, बहुत गहरे अहसास के साथ हमेशा ताजातरीन और जीवंत बना रहता है। मन के किसी कच्चे कोने में बचपन से लेकर युवा होने तक की, स्कूल से लेकर बहन के बिदा होने

एवं उनकी उपासना



सातवां स्वरूप : गोवर्धनधारी

क्रूर ग्रह बेअसर

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे एक छोटी अंगुली से गोवर्धन पर्वत उठाये हुये दिखते हैं। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को लाल रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, पीले पुष्पों का हार प्रदान करें। प्रसाद में मिश्री अर्पित करें। लाल रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ ऐं कलौं क्लीं कृष्णाय नमः

मंत्र जाप के बाद भगवान को गंगाजल के छीटे दें।

आठवां स्वरूप : राधानाथ

शीघ्र विवाह व प्रेम विवाह

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें राधा और कृष्णजी का प्रेममय झांकी स्वरूप दिखता है ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को गुलाबी रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, इत्र सुगंधी प्रदान करें। प्रसाद में मिठाई अर्पित करें। गुलाबी रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ हुं ह्रीं सः कृष्णाय नमः

मंत्र जाप के बाद भगवान को शहद के छीटे दें।

नौवां स्वरूप : रक्षा गोपाल

राजकीय कार्यों में सफलता देने वाला

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे द्रोपदी के चीर हरण पर उनकी साड़ी के वस्त्र को बढ़ते हुये दिखते हैं ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को मिश्रित रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें, धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, मीठे पान का बीड़ा प्रदान करें, प्रसाद में माखन-मिश्री अर्पित करें। मिश्रित रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ कलौं कलौं ह्रीं कृष्णाय नमः

मंत्र जाप के बाद भगवान् को दही के छीटे दें।



डॉ. पी.एन. मिश्र
वरिष्ठ प्रबंधन गुरु

दसवां स्वरूप : भक्त वत्सल

भय नाशक, दुर्घटना नाशक, रक्षक रूप

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे सरखा भक्त सुदामा के चरण पखारते हैं या युद्ध में रथ का पहिया हाथों में उठाये क्रोधित कृष्ण ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को भूरे रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, एक शंख प्रदान करें। प्रसाद में फल अर्पित करें। भूरे रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ हुं कृष्णाय नमः

मंत्र जाप के बाद भगवान् को पंचामृत के छीटे दें।

ग्यारहवां स्वरूप : योगेश्वर कृष्ण

परीक्षाओं में सफलता के लिए

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे एक रथ पर अर्जुन को गीता का उपदेश करते हैं ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को पीले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, पुष्पों का ढेर प्रदान करें। प्रसाद में मीठे पदार्थ अर्पित करें। पीले रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रीं हुं कृष्णाय नमः

मंत्र जाप के बाद भगवान् को दूध के छीटे दें।

बारहवां स्वरूप : विराट कृष्ण

घोर विपदाओं को टालने वाला रूप

भगवान श्रीकृष्णजी का ऐसा स्वरूप जिसमें वे युद्ध के दौरान अर्जुन को विराट दर्शन देते हैं। जिसे संजय सहित वेदव्यास व देवताओं ने देखा ऐसे स्वरूप का ध्यान करें। भगवान के ऐसे चित्र या मूर्ति को लाल व पीले रंग के गोटेदार वस्त्र पर स्थापित करें। धूप, दीप, पुष्प आदि चढ़ाकर, तुलसी दल प्रदान करें। प्रसाद में हलवा बना कर अर्पित करें। पीले या लाल रंग के आसन पर बैठ कर चन्दन की माला से मंत्र का जाप करें।

मंत्र- ॐ तत स्वरूपाय कृष्णाय नमः

मंत्र जाप के बाद भगवान् को पंचामृत के छीटे दें।

निदेशक- इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर
मोबा. 9425065939

तक की और एक-दूजे से लड़ने से लेकर एक-दूजे के लिए लड़ने तक की असंख्य स्मृतियां परत-दर-परत रखी होती हैं।

बस, भाई-बहन के फुरसत में मिलने भर की देर है, यादों के शीतल छींटे पड़ते ही अतीत के केसरिया पत्रों से चंदन-बयार उठने लगती है। एक ऐसी सौधी-सुगंधित सुवास जो मन के साथ-साथ पोर-पोर महका देती है। भाई का नन्हा-सा दिल पहली बार जब छोटी-सी गुलाबी-गुलाबी बहन को देखता है तब अनजानी, अजीब-सी अनुभूतियों से भर उठता है। थोड़ी-सी जिम्मेदारी, थोड़ी-सी चिंता, थोड़ा-सा प्यार, थोड़ी-सी खुशी, थोड़ी-सी जलन, थोड़ा-सा अधिकार ऐसी ही मिलीजुली भावनाओं

के साथ भाई-बहन का बचपन गुलजार होता है।

मनोविज्ञान कहता है, अक्सर बड़े भाई-बहन अपने नवागत भाई या बहन को लेकर असुरक्षित महसूस करते हैं। वह मन ही मन खुद को उपेक्षित और अवांछित भी समझ सकते हैं।

यहां परिवार और परवरिश दोनों की अहम भूमिका होती है। घर के बड़े हंसी-मजाक में भी कभी बच्चे को यह अहसास ना कराए कि नए बच्चे के आगमन से उसकी अहमियत कम हो जाएगी। इस उम्र में बैठा उनका यह डर ग्रंथि बनकर रिश्तों की डोर कमजोर कर सकता है। भाई और बहन के बीच स्वस्थ रिश्ते की बुनियाद रखने की जिम्मेदारी माता-पिता की होती है।

खासकर भाई अगर बड़ा है तो उसे नई बहन के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए शिक्षा दें कि यह नन्ही जान उसके साथ खेलने और पढ़ने के लिए लाई गई है। उसके अकेलेपन को दूर करने के लिए उसे भेजा गया है। जैसे-जैसे वह बड़ी होगी उसकी खुशियों का सबब बनेगी।

अगर बहन बड़ी है तो उसे यह अहसास दिलाएं कि छोटा भाई आने से उसको मिलने वाले प्यार में कमी नहीं होगी ना व्यवहार में बदलाव आएगा। लड़कियां यूं भी मानसिक रूप से इस मामले में मजबूत होती हैं उन्हें बस इतना भर बताया जाना चाहिए कि इस छोटे प्राणी को अभी ज्यादा देखभाल की जरूरत है।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी से तालमेल बैठाने के लिए स्वस्थ और ऊर्जा से भरपूर होना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर क्या होगा! आज योग करने की कई विधियां विकसित हो चुकी हैं। इन्हीं आधुनिक विधियों में से एक है हॉट योग। खासतौर पर शहरों में इस योग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। जानते हैं, इसी संबंध में..

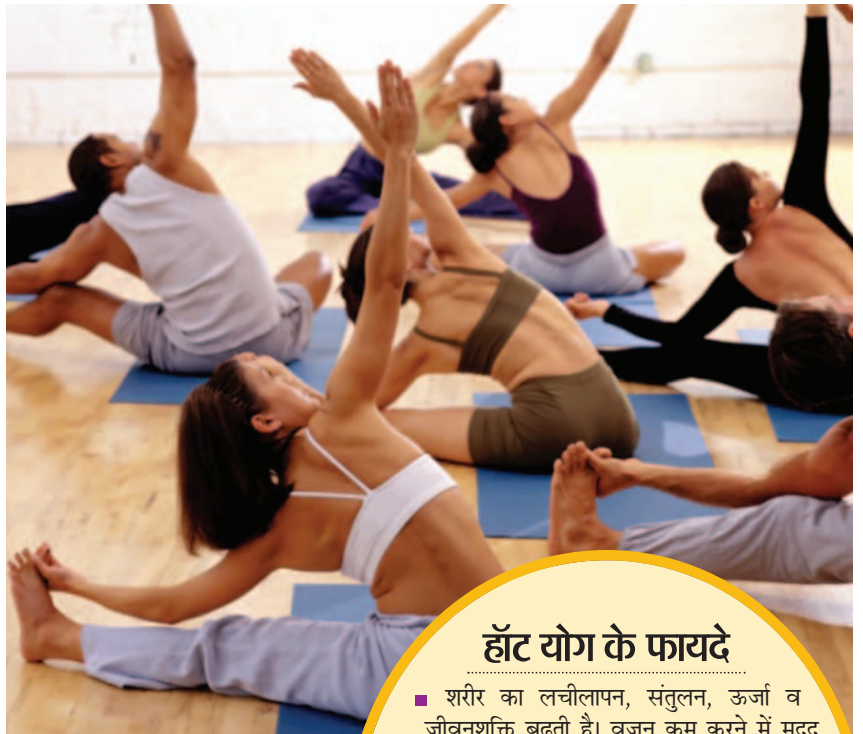
हॉट योग

हॉट योग के सत्र के लिए खास माहौल की जरूरत होती है। लगभग 50 से 75 मिनट चलने वाले हॉट योग के सेशन के लिए कमरे का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस रख कर विभिन्न आसनो और श्वास संबंधी व्यायामों का अभ्यास कराया जाता है। हॉट योग यानी गर्म कमरे में किया जाने वाला व्यायाम।

हॉट योग व्यक्ति के शरीर, मन और मस्तिष्क तीनों की बेहदारी के लिए है। यह आत्मविश्वास को बढ़ाता है। हमारे शरीर का सामान्य तापमान करीब 36 डिग्री सेल्सियस होता है, इसलिए इस तापमान से तीन से पांच डिग्री अधिक तापमान पर टी लिंफोसाइट यानी टी सेल का स्त्राव बीस गुना बढ़ जाता है। इसका फायदा होता है कि शरीर की संक्रमण से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कमरे का तापमान शरीर को गर्म रखने में सहायता करता है, जो मांसपेशियों को भी आराम देता है और शरीर के लिए विभिन्न मुद्राओं को करना आसान हो जाता है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है।

विशेषज्ञों के अनुसार इससे मानसिक और भावनात्मक तनाव को कम करने में भी मदद मिलती है। गर्मी कार्डियोवस्कुलर एक्टिविटी को बढ़ाती है, जिससे अधिक मात्रा में कैलोरी की खपत होती है। बढ़े हुए तापमान के कारण अधिक मात्रा में पसीना निकलता है, जो शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है।

हॉट योग करे तन-मन स्वस्थ



हॉट योग के फायदे

- शरीर का लचीलापन, संतुलन, ऊर्जा व जीवनशक्ति बढ़ती है। वजन कम करने में मदद मिलती है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह उम्र बढ़ने के प्रभाव को धीमा करता है।
- कई रोगों जैसे डायबिटीज, अर्थराइटिस, हृदय रोगों, अनिद्रा, पाचन तंत्र की गड़बड़ियों और रक्तचाप को भी नियंत्रित रखने में मददगार साबित होता है।
- शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की पूर्ति बढ़ती है।
- भूख को सामान्य करता है। हानिकर पदार्थों की आदत कम होती है।

खान-पान का रखें ध्यान

हॉट योग के दौरान डाइट पर खास ध्यान देने की जरूरत होती है। चीनी और कार्बोहाइड्रेट को कम रख कर आहार में फल व सब्जियों का सेवन अधिक करने की सलाह दी जाती है। हॉट योग करने वालों को प्रोटीनयुक्त चीजें, अच्छे वसा स्रोत जैसे नारियल तेल, घी, जैतून का तेल, ऑर्गेनिक फूड व प्रोटीन का सेवन अधिक करना चाहिए।

Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

- MRI 1.5 Tesla
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Digital Radiography
- X-Ray System
- X-Ray Scanogram
- 3D/4D Sonography
- Color Doppler
- Digital Mammography
- Liver/Breast Elastography (ARFI)
- CBCT/Digital OPG
- Pulmonary Function Test
- DEXA
- ECG • EEG/EMG/NCV
- Computerized Stress Test (TMT)
- Comprehensive Medical Check-Up
- Automated Microbiology
- Histopathology & Cytology

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

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

BOTH HAND AP

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

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

Name : Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. : 18507
Age : 58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No : 10051876
By : Dr. DWIVEDI A K Bill Date : 15/10/2013
No : 136436 Result Date : 15/10/2013
By :

BOTH HANDS AP VIEW

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

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



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

घन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, घन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी
शैला रघुवंशी

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

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

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

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.
HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

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

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



हमारे
सेंटर पर प्रथम
बार आने के
समय
की फोटो

20 मार्च 2014



3
माह की
होम्योपैथिक
दवा के सेवन के
बाद

18 जून 2014



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

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

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

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

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