■ स्वास्थ्य के दावों को झुठलाती हकीकत ■ तनाव दूर भगाए बांसुरी योग

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2016 | वर्ष-5 | अंक-5

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

मूल्य ₹ 20

होम्योपैथी एवं स्वास्थ्य विशेषांक

होम्योपैथी दवाएं कितनी असरदार

'Cosmo-Care'-Clinic

Skin, Hair & Laser Center

डॉ. अतुल जैन

MBBS, DVD

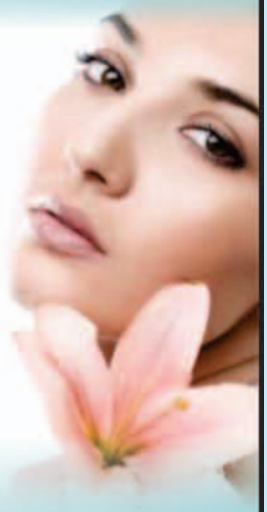
Skin & Laser Specialist

Reg. No. 5019

Email : dratul_j@yahoo.co.in

Website : www.cosmocareclinic.co.in

Happy Skin Day Every Day



SKIN & LASERS (त्वचा रोग)

- **Pimples** (मुहांसो का ईलाज)
  Comedone Extraction, Chemical Peels, IPL
- **Pimples Scars** (मुहांसो के गडडे)
  Chemical Peels, Fractional laser, Dermaoer, Microdermabrasion
- **Permanent laser hair reduction (LHR)** (अनचाहे बाल)
- **Anti Ageing Treatments** (झुर्रियों का ईलाज)
  Laser Facial, Electroporation
- **Detanning** (गोरापन)
  Skin Polising, Mesotherpy
- **Hair Loss** (बालों का झडना)
- **Warts/Moles/ Tags** (मस्से, तिल आदि)
- **Leucoderma** (सफेद दाग का ईलाज)
  MPG, Blister Grafting
- **Dark circle reduction** (काले घेरे)
- **Patch Testing** (एलर्जी की जांच)
- **Other Skin diseases** (अन्य त्वचा रोग)

See The Difference

क्लिनिक: 101, सत्संग सागर, सिक्का स्कूल पुराना के सामने, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर म.प्र फोन : 0731–2550200, मो. : 8719924838

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2016 | वर्ष-5 | अंक-5

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

फोटोग्राफर - सार्थक शाह

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

अंदर के पन्नों में...

13 सौंदर्य के लिए होम्योपैथी

15 होम्योपैथी से तनाव का इलाज

21 लाभकारी है नींबू पानी

23 कोकोनट मिल्क पैक से बालों की स्ट्रेटनिंग

26 स्वास्थ्य को प्रभावित करता है साइबर सिकनेस

27 पुरुषों के लिए एंटी-एजिंग के प्राकृतिक उपाय

33 वर्किंग वुमन अपनाएं यह डाइट-चार्ट

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

सत्यमेव जयते

श्रीपाद नाईक
SHRIPAD NAIK

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
आयुर्वेद, योग व प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिद्ध एवं
होम्योपैथी (आयुष) एवं
राज्य मंत्री (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण)
भारत सरकार

MINISTER OF STATE (INDEPENDENT CHARGE) FOR
AYURVEDA, YOGA & NATUROPATHY
UNANI, SIDDHA AND HOMOEOPATHY (AYUSH)
AND MINISTER OF STATE FOR HEALTH & FAMILY WELFARE
GOVERNMENT OF INDIA

MESSAGE

It is a matter of great pride that you are organized. The First International Homoeopathic Conference which is designed in such a way for briefing about the holistic approach to the patient. Homoeopathy is a complete medicine in which we completely follow the holistic approach and only talk about the same. The basic motto behind the conference is that, this is a platform in which we assembled all students, doctors, common man for awaring about the advancement and miraculous results of homoeopathy regarding incurable diseases to give knowledge about clinical up-gradation, theoretical advancement and advanced investigation with examination approach in present day. For awaring the people that homoeopathy is broaden the field and has cross the barriers of treatment diseases like cough, cold, increasing immunity and can work beyond this all by curing chronic and incurable diseases.

I wish you to lot to your team for making very successful Homeopathic conference Indore. Ministry of AYUSH is always with you for betterment of Homeopathy system in India.

(SHRIPAD NAIK)

Place: New Delhi
Date: 02.03.2016

Office : 101, AYUSH Bhavan, 'B' Block, GPO Complex. INA.
New Delhi-110023

Res. : (Delhi) : 1, Lodhi Estate, New Delhi-110 003. Tel. : 011-24635396, 01124641398
Res. (Goa). : "Vijayshree" House No. 111 St. Pedro, Oldgoa, Goa-403402

सत्यमेव जयते

अध्यक्ष, लोक सभा
SPEAKER, LOK SABHA

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि इंदौर में अन्तर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस का पहली बार आयोजन किया जा रहा है।

विगत वर्षों में चिकित्सा जगत में होम्योपैथी की अपनी अलग पहचान स्थापित हुई है और आम लोगों का इस चिकित्सा पद्धति पर विश्वास बढ़ा है। अनेक असाध्य रोगों के उपचार के लिए होम्योपैथी चिकित्सक लगातार अच्छा प्रयास कर रहे है। मुझे आशा ही नहीं, बल्कि पूर्ण विश्वास है कि कांफ्रेंस में इस विधा के अंतर्गत असाध्य रोगों के उपचार हेतु बेहतर शोध कार्य होंगे।

कांफ्रेंस में शामिल होने वाले सभी चिकित्सकों के अभिनंदन के साथ–साथ कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु मेरी ओर से शुभकामनाएं।

(सुमित्रा महाजन)

डॉ.ए.के. द्विवेदी
अध्यक्ष, आयोजन समिति
प्रथम अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस–2016
22–ए, सेक्टर–बी,
बख्तावर राम नगर
(तिलक नगर डाकघर के सामने)
इंदौर– 452018 (म.प्र.)

धन्यवाद मध्यप्रदेश

आपके स्नेह और
विश्वास ने ही बनाया हमें
"अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री
श्री शिवराजसिंह चौहान ने
डॉ. ए.के. द्विवेदी को
कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी)
से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के ईलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत

में एन. के. श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्रीवास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेट पद से सेवा निवृत हुआ हुं। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नही हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते है गीता भवन के पास उनका दवाखाना है में उनके पास गया और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई में पूर्ण स्वस्थ हुं। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते है तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते है ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके है। में तो लोगों से यह कहता हुं कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

– में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाहः
होम्योपैथिक चिकित्सक
डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरूष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

(1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लेवें।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखभाग्भवेत्।।

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

संपादकीय

स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है

स्वास्थ्य को सबसे बड़ा धन माना गया है। बीमार धनी होने के अपेक्षा स्वस्थ गरीब होना अधिक अच्छा है। बीमार व्यक्ति धन एवं सुख सुविधाओं का उपभोग नहीं कर सकता है। उसे अपना जीवन बोझ लगने लगता है। स्वस्थ व्यक्ति बहुत मस्ती में जीता है, उसके मन-मस्तिष्क में उमंग और प्रसन्नता छायी रहती है। वह जिस कार्य को करता है पूरे उत्साह से करता है इसीलिए कहा गया है कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रयत्न करना मनुष्य का दायित्व है। यदि हम अपनी दिनचर्या को नियमित करने के साथ-साथ योग प्राणायाम तथा हानिरहित होम्योपैथी को अपनाएं तो हमारी सेहत तथा सूरत दोनों ही निखर सकती है।

उज्जैन सिंहस्थ (महाकुंभ) में पधारने वाले सभी महात्मा तथा आगंतुकों का हृदय से स्वागत अभिनंदन...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

होम्योपैथी दवाएं कितनी असरदार

ऑस्ट्रेलिया में पिछले कुछ महीनों से होम्योपैथी दवाओं को लेकर चर्चा चल रही है कि क्या ये दवाएं प्रभावी हैं। ऑस्ट्रेलिया की राष्ट्रीय स्वास्थ्य और चिकित्सा अनुसंधान परिषद के अनुसार ऐसी कोई भी बीमारी नहीं है जिसके ईलाज में होम्योपैथी दवाएं कारगर नहीं हैं। वैसे पिछले वर्षो के आकड़ों के मुताबिक़ ऑस्ट्रेलिया में 1.1 करोड़ लोग बीमारियों के ईलाज के लिए होम्योपैथीदवाओं को अपनाते हैं। छोटी-छोटी स्वास्थ्य परेशानियां जैसे खांसी, सर्दी, जूकाम, कान व नाक में दर्द आदि के इलाज के लिए एक बड़ी आबादी इन दवाओं पर निर्भर है।

भारत देश में भी होम्योपैथी दवाएं काफी प्रचलित है और खासतौर पर ग्रामीण इलाकों में इन दवाओं की काफी मांग है। फ्रांस, भारत और जर्मनी जैसे देश होम्योपैथी के फायदे से वाकिफ हैं और इसे अपना पूर्ण समर्थन देते है।

होम्योपैथी दवाओं की महत्वपूर्णता चिकित्सा क्षेत्र और समाज द्वारा उठाए जा रहे कदमों को देखकर परखा जा सकता है।

वैसे काफी लोग अन्य औषधि को अपनाने के बाद होम्योपैथी दवाओं के प्रति अपना रुख करते हैं। ऑस्ट्रेलिया होम्योपैथीक एसोसिएशन की वक्ता ने कहा कि अन्य चिकित्सा प्रणालियों में चिकित्सक काफी कम समय में परामर्श कर मरीज को दवा दे दिया करते हैं किन्तु होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली इन सब से थोड़ा अलग है। इसमें चिकित्सक मरीज के साथ कम से कम 1 घंटे तक परामर्श करता है और बीमारी से जुडी हर एक जानकारी एकत्रित करता है।

उन्होंने कहा कि ऐसा कर बिमारी को जड़ से खत्म करने में मदद मिलती है। साथ ही मरीज भी खुलकर अपनी परेशानियों को बता पाते हैं।

इन दवाओं का असर रातो-रात नहीं होता किन्तु मरीजों का कहना है कि दवाओं के असर में कई बार महीनों लग जाते हैं।

इमर्जेंसी में होम्योपैथी का महत्व

आमतौर पर लोगो की धारणा है कि होम्योपैथी इमरजेन्सी में काम नहीं करती है क्योकि इसका असर बहुत धीरे-धीरे होता है, और जब तक दवा असर करेगी तब तक रोगी का बहुत नुकसान हो जायेगा लेकिन ऐसा नहीं है, यदि किसी भी इमरजेन्सी केस में सही समय में सही दवा तुंरत दी जाए तो न केवल रोगी की जान बच जायेगी बल्कि उसे कोई गंभीर नुकसान भी नहीं होगा। एक प्रचलित धारणा यह भी है कि होम्योपैथी दवा सिर्फ बच्चो कि मामूली चोट के लिए ही उपयोगी है किन्तु यहाँ तथ्य पूरी तरह से सही नहीं है । होम्योपैथिक दवा न केवल साधारण चोट में उपयोगी है बल्कि यह हार्ट अटेक, कोमा आदि गंभीर इमरजेन्सी में भी अति उपयोगी है ।

सामान्य चोट

बच्चो को खेलते वक्त चोट लगना ,और काम करते समय मामूली चोट या कट लगना अथवा वाहन से मामूली दुर्घटना होना ।ये सभी सामान्य चोट के अर्न्तगत आते है ।ऐसे समय में कुछ उपयोगी होम्योपैथिक दवाए न केवल कटे हुए घाव भरने , रक्तस्राव रोकने में उपयोगी है बल्कि ये दर्द को भी कम कर देती है।

रक्तस्राव

यद्यपि रक्तस्राव किसी भी प्रकार की बाह्य या आन्तरिक चोट का परिणाम होता है लेकिन रक्तस्राव को कई प्रकारों में विभक्त किया जा सकता है - सामान्य चोट लगने पर होनेवाला रक्तस्राव, नाक से रक्तस्राव (नकसीर), महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान होनेवाला अतिस्राव आदि। कभी-2 किडनी मे पथरी की समस्या होनेपर भी मूत्र के साथ रक्तस्राव संभव है। होम्योपैथी मैं रक्तस्राव फ़ौरन रोकने के लिए भी पर्याप्त दावा उपलब्ध हैं।

संक्रमण

किसी भी प्रकार के संक्रमण को नियंत्रित करने मैं होम्योपैथिक दवाए सक्षम हैं।मौसमी संक्रमण, फोडे, मुहांसे, खुजली, एक्सिमा, एलर्जी आदि के लिए होम्योपैथिक दवाए कारगर हैं।

मोच

सामान्य कार्य के दौरान,भारी वजन उठाने से, गलत तरीके से कसरत करने जैसे आदि अनेक कारण हैं जो मोच के लिए उत्तरदायी हो सकते हैं। प्रायः मोच शरीर के लचीले भागों जैसे कलाई, कमर, पैर, आदि को प्रभावित करती है। लोगों का सोचना है के मालिश ही इसका सर्वोत्तम उपचार है लेकिन मोच के लिए भी होम्योपैथिक दवाए उपलब्ध हैं जो ना केवल मोच के दर्द से राहत देती हैं बल्कि सुजन को दूर करने मे भी सहायक हैं।

जलना

जलना एक दर्दनाक प्रक्रिया है जो कई कारणों से हो सकती है - महिलाओं का किचन में कार्य करते वक्त जल जाना, आग या भाप से जलना, सनबर्न आदि। जलने पर होम्योपैथिक दवाएं प्रयोग में लायी जा सकती हैं।

हड्डी टूटना

हड्डी टूटना एक आम इमर्जेंसी है जो प्रायः वृद्ध लोगो में, बच्चों में अथवा दुर्घटना आदि के कारण हो सकती है। लोगो के एक आम सोच है के भला होम्योपैथिक दवाए कैसे इसे ठीक कर सकती हैं? लेकिन होम्योपैथी के खजाने में कुछ ऐसे दवाएं भी हैं जो दर्द को दूर करके टूटी हड्डी को पुनः जोड़ने मैं सक्रिय भूमिका निभाती हैं।

लू लगना

गर्मी के मौसम में बरती गयी लापरवाही या कुछ मामूली गलतियाँ लू लगने के लिए जिम्मेदार होती हैं जैसे - धूप में घूमना, धूप से आते ही ठंडा पानी पीना, तेज़ गर्मी से आते ही कूलर या एसी में बैठना इन सब कारणों से शरीर तथा बाहरी वातावरण के बीच संयोजन गडबडा जाता है और व्यक्ति लू का शिकार हो जाता है। प्रायः लोग नहीं समझ पाते कि उनको लू का आघात लगा है। इसके मुख्य लक्षण- तेज़ बुखार, वमन, तेज़ सिरदर्द आदि हैं। लक्षण गंभीर होनेपर रोगी की मृत्यु भी संभव है। लू से बचाव के लिए होम्योपैथिक दवाए उपयोगी हैं। लू लगने पर तुरन्त दी गई 1 या 2 खुराक रोगी की जान बचाने के लिए पर्याप्त हैं।

टिटनेस

लोहे की जंग लगी वस्तु से चोट लगने पर या वाहन से दुर्घटना होने पर टिटनेस का खतरा पैदा हो जाता है जो जानलेवा भी साबित हो सकता है। होम्योपैथी में टिटनेस के लिए दोनों ही विकल्प मौजूद हैं -

1) चोट लगने पर फ़ौरन ली जानेवाली दवाई ताकि भविष्य में टिटनेस की सम्भावना न रहे।

2) टिटनेस हो जानेपर उसे आगे बढ़ने से रोकने तथा उसके उपचार हेतु ली जानेवाली दवाई।

सदमा

यह एक अत्यधिक गंभीर इमर्जेंसी है जो व्यक्ति पर अस्थायी अथवा दूरगामी दोनों प्रकार के प्रभाव छोड़ सकती है। अचानक कोई खुशी या गम का समाचार, प्रियजनों के मृत्यु, किसी भयानक दुर्घटना या खून आदि के घटना को साक्षात देखना आदि सदमे के मुख्य कारण हो सकते हैं। इसमें व्यक्ति अचानक बेहोश हो जाता है, उसकी आँखें चढ़ जाती हैं, दांत बांध जाते हैं तथा कभी कभी आवाज़ या याददाश्त भी चली जाती है। ऐसी अवस्था में प्रति 5-5 मिनट के अन्तराल पर कुछ विशिष्ट होम्योपैथिक दवाओं के खुराक दे कर व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है।

हार्टअटैक

यह बड़ा प्रचलित तथ्य है कि हार्ट अटैक जैसी अति गंभीर इमर्जेंसी और होम्योपैथिक दवाओं के बीच कोई सम्बन्ध नहीं है क्यूंकि ऐसी हालत में हॉस्पिटल ही अंतिम विकल्प है जबकि अनेक बार ऐसा भी होता है कि रोगी हॉस्पिटल पहुँचने से पहले रास्ते में ही दम तोड़ देता है क्योंकि हार्टअटैक के रोगी को फौरन देखभाल तथा उपचार की ज़रूरत होती है। होम्योपैथिक दवाओं मैं केवल हार्टअटैक से बचाव करने के ही शक्ति नहीं है बल्कि यह रक्त संचार को नियमित बनाकर भविष्य मे हार्ट अटैक से बचाव प्रदान करती है, हार्ट के नलियों में खून का थक्का बनने पर उसको तरल करके समाप्त कर देती है तथा हार्ट की पेशियों को ताकत प्रदान करती हैं। सर्वोत्तम बात यह है कि इन दवाओं को जीवनभर प्रयोग करने की आवश्यकता नहीं होती किन्तु इनका प्रभाव स्थाई होता है।

संकलनकर्ता-

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

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

होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली अब केवल सर्दी, जुकाम, बुखार आदि के इलाज तक ही सीमित न होकर कैंसर, पथरी, प्रोस्टेट, अस्थमा, त्वचा रोग तथा गठिया इत्यादि जटिल बिमारियों पर भी लोगों को आशानुरूप परिणाम दे रही है।

स्वास्थ्य के दावों को झुठलाती हकीकत

भारत में बच्चों के स्वास्थ्य पर बढ़ते खर्च के बावजूद 4 करोड़ बच्चे कुपोषण का शिकार हैं. देश के विकसित राज्यों में शुमार पश्चिम बंगाल में पांच साल से कम उम्र के आधे से ज्यादा बच्चे एनीमिया से ग्रसित हैं.

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस) की ताजा रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है कि विकास व प्रगति के तमाम दावों के बावजूद हकीकत कुछ और ही है। भारत का बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम चार दशक पुराना है और पिछले एक दशक में खर्च में 200 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इसके बावजूद भारत में एक हजार बच्चों में से 40 अपना पहला जन्मदिन नहीं मना पाते। यानि साल भर के भीतर ही उनकी मौत हो जाती है। रिपोर्ट के मुताबिक पांच साल से कम उम्र के बच्चों के पोषण के मामले में बीते एक दशक के दौरान बेहद मामूली सुधार आया है। बच्चों के टीकाकरण के मामले में भी तस्वीर उजली नहीं है। देश के आठ राज्यों में अब भी हर तीसरे बच्चे को पूरा टीका नहीं दिया जाता।

दस साल पहले हुए ऐसे सर्वेक्षण में सामने आया था कि पश्चिम बंगाल के 61 फीसदी बच्चे एनीमिया के शिकार हैं। एक दशक बाद तस्वीर में मामूली सुधार आया है और यह आंकड़ा लगभग सात फीसदी घट कर 54।2 फीसदी तक आया है। लेकिन दूसरे राज्यों के मुकाबले यह तस्वीर बेहतर नहीं है। इन आंकड़ों से साफ है कि राज्य में पांच साल से कम उम्र का हर दूसरा बच्चा एनीमिया की चपेट में है। इसी तरह राज्य की कुल महिलाओं में से 60 फीसदी और गर्भवती महिलाओं में से 53।2 फीसदी खून की कमी की शिकार हैं।

चाइल्ड राइट्स एंड यू (क्राई) के पूर्व क्षेत्रीय निदेशक कहते हैं कि बीते दस वर्षों में इन आंकड़ों में मामूली सुधार आया है। लेकिन अब भी तस्वीर भयावह है। रिपोर्ट में कहा गया है कि गर्भवती महिलाओं की देख-रेख और नवजात शिशुओं की रक्षा के लिए जरूरी उपायों की गुणवत्ता में भी गिरावट आई है। नतीजतन राज्य में बच्चों का स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। दास कहते हैं कि यह रिपोर्ट राज्य के बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण के स्तर का संकेत तो देती ही है, इसमें सुधार के लिए सरकारी नीतियों व कार्यक्रमों में सुधार के उपाय भी सुझाती है। राज्य में हर तीसरे बच्चे का वजन औसत से कम है।

बेहतर देखभाल जरूरी

विभिन्न वजहों से गर्भवती माताओं का पोषण ठीक नहीं होने की वजह से उनके गर्भ में पल रहे बच्चों पर भी उसका असर पड़ता है। गर्भावस्था के दौरान खासकर ग्रामीण इलाकों की महिलाओं को आयरन व फोलिक एसिड सप्लीमेंट नहीं मिल पाता। इसके साथ ही उनके गर्भस्थ शिशु की भी बेहतर देख-रेख नहीं हो पाती। आंकड़ों से साफ है कि राज्य की महज 28।1 फीसदी महिलाओं ने ही गर्भावस्था के दौरान आयरन व फोलिक एसिड सप्लीमेंट का सेवन किया। इन आंकड़ों से साफ है कि राज्य में गर्भवती माताएं व नवजात शिशुओं की देख-रेख के स्तर में सुधार की काफी गुंजाइश है।

विशेषज्ञों का कहना है कि मौजूदा आंकड़ों की रोशनी में सरकार को इस दिशा में प्राथमिकता के साथ पहल करनी होगी। इस मामले में गैर-सरकारी संगठनों और महिला संगठनों को साथ लेकर आगे बढ़ना होगा। एक महिला कार्यकर्ता कहती हैं, 'ताजा रिपोर्ट चिंता का विषय है। सरकार को इस स्थिति में सुधार के लिए ठोस पहल करनी होगी।' विशेषज्ञों के मुताबिक, बच्चों के स्वास्थ्य पर निगाह रखने के लिए सरकार को आंगनवाड़ी केंद्रों को मजबूत करना होगा और उनके विकास की निगरानी के लिए एक मजबूत तंत्र बनाना होगा।

स्वास्थ्य सेवाओं की बेहतरी के उपाय

भारत अपनी लड़खड़ाती सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था को कैसे सुधार सकता है? इस प्रश्न का छोटा सा उत्तर जो हर कोई जानता है, वो है ज्यादा खर्च करके। 'लेकिन आप ज्यादा खर्च करने के बावजूद, ज्यादा कुछ हासिल नहीं भी कर सकते हैं,' पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष चेतावनी देते हैं। जो पिछले साल बनाई उस समिति के प्रमुख थे, जो भारत को अगले 10 से 15 वर्षों में सर्वव्यापी स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करने हेतु कैसे सक्षम बनाया जाए, पर अध्ययन हेतु गठित की गई थी। समिति की अंतिम रिपोर्ट योजना आयोग को सौंप दी गई। इस महीने की शुरुआत में सार्वजनिक की गई इस रिपोर्ट में कहा गया है कि सरकार इस क्षेत्र में जितना अब खर्च कर रही है, अगले पांच वर्षों में उसके दुगुने से भी ज्यादा खर्च करना चाहिए। यहां रिपोर्ट में पेश पांच अहम सुझाव हैं।

स्वास्थ्य देखभाल खर्च को बढ़ाकर जीडीपी का 2.5 फीसदी कर दिया जाए

ऑर्गनाइज़ेशन फोर इकॉनॉमिक कॉपोरेशन ऐंड डेवलेपमेंट (आर्थिक सहयोग और विकास संगठन) के मुताबिक फिलहाल, भारतीय सरकार अपने सकल घरेलू उत्पाद का करीब 1 फीसदी स्वास्थ्य सेवा पर खर्च करती है। 2017 तक इस खर्च को बढ़कर जीडीपी का 2.5 फीसदी होना चाहिए।

इसके लिए करों के साथ भुगतान करें, उपयोगकर्ता की फीस के रूप में नहीं

सरकार को मौजूदा कर राजस्व का इस्तेमाल इस प्रणाली के भुगतान हेतु करना चाहिए। करों का आधार व्यापक हो रहा है, ऐसे में सरकार राष्ट्रीय स्वास्थ्य-सेवा कार्यक्रम के लिए एक विशेष आय कर उगाही पर विचार कर सकती है, जिसके तहत एक खास आय वाले लोगों पर लगाई जाने वाली उपयोगकर्ता फीस उन्हें दो बार चार्ज करने के बराबर होगी। उपयोगकर्ता फीस वास्तव में उस व्यवस्था की मदद नहीं करती, जो खुद के लिए भुगतान करती हो।

प्राथमिक देखभाल में ज्यादा खर्च करें

अतिरिक्त पैसा इसके विषम खर्च विकल्प के साथ महज़ मौजूदा स्वास्थ्य व्यवस्था को बनाए रखने में खर्च नहीं किया जाना चाहिए। शिक्षा की तर्ज़ पर ही भारत में स्वास्थ्य सेवा संबंधी खर्चे अकसर बड़े शहरों के अस्पतालों में इलाज सुलभ कराने हेतु किए जाते हैं, बजाय कि व्यापक तौर पर आधारभूत और निरोधक सेवा उपलब्ध कराने के। प्राथमिक देखरेख, देखभाल कर रहे डॉक्टरों की चिकित्सा योग्यता और यह प्रदान करने के लिए आवश्यक सुविधाओं के परिष्कार द्वारा सेवा के अन्य स्तरों से असाधारण है। उदाहरण के लिए प्रसवपूर्व चेकअप और नियमित तौर पर होने वाले प्रसव प्राथमिक सेवा होने चाहिए, जबकि सीज़ेरियन प्रसव द्वितीय।

एक अखिल-भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा का विकास

समिति ने सुझाव दिया कि देश को सार्वजनिक स्वास्थ्य कर्मचारियों की अखिल-भारतीय सेवा की दरकार है, ठीक उसी तरह जैसा कि तमिलनाडु में है, कुछ पर्यवेक्षक इस राज्य को इस संदर्भ में भारत में सर्वोत्तम मानते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक एक सफल राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली के निर्माण के लिए ज्यादा मेडिकल और नर्सिंग स्कूल खोलने होगें साथ ही इसके लिए कई आधारभूत स्वास्थ्य कर्मचारियों की जरूरत होगी, खास तौर पर गांवों में।

ज्यादातर दवाइयां थोक में खरीदी जाएं

भारत में दवाइयों पर जरूरत से ज्यादा खर्च बढ़ गया है और ये अब निजी स्वास्थ्य सेवा खर्च का लगभग तीन-चौथाई हिस्सा हो गया है। एक बार फिर, कमेटी ने सुझाव दिया कि भारतीय सरकार तमिलनाडु से सबक सीख सकती है, जो बड़ी तादाद में दवाइयां खरीदता है और कई दवाएं मरीज़ों को मुफ्त उपलब्ध कराता है।

होम्योपैथिक दवाएं सिर्फ मीठी गोलियां नहीं

होम्योपैथिक गोलियों को लेने से इनमें मौजूद औषधि जीभ से अवशोषित होकर शरीर में जाती है। होम्योपैथी चिकित्सा और इसमें प्रयोग होने वाली दवाओं को लेकर समाज में कई तरह के भ्रम मौजूद हैं जिन्हें दूर करना जरूरी है। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ भ्रम और उनकी सच्चाई के बारे में-

भ्रम : होम्योपैथी औषधियों का असर देर से होता है?

सच : यह बिल्कुल गलत है। ज्यादातर मामलों में रोगी होम्योपैथी डॉक्टर के पास तब आता है जब वह लंबे समय से उसकी बीमारी से पीड़ित रहता है तथा किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति से लाभ नहीं हुआ होता है। ऐसी अवस्था में उपचार में समय अवश्य लगता ही है।

भ्रम : यह पद्धति पहले रोग बढ़ाती है फिर ठीक करती है?

सच : अगर विशेषज्ञ के पास आने से पहले रोग को दबा दिया गया हो तो इलाज के दौरान कई बार पुराने दबे लक्षण फिर से उभर आते हैं जो सामान्य प्रक्रिया है।

भ्रम : यह मीठी गोलियां ज्यादा असर नहीं करतीं?

सच : ये मीठी गोलियां दवा के वाहक की तरह काम करती हैं। इन गोलियों में दवा के अर्क को मिलाया जाता है। इनमें मौजूद औषधि जीभ से अवशोषित होकर शरीर में जाती है।

भ्रम : डायबिटीज के रोगी को ये गोलियां नहीं लेनी चाहिए?

सच : इन दवाओं में शुगर की मात्रा न (नैनोडोज) के बराबर होती है। परन्तु डायबिटीज के रोगी होम्योपैथिक दवाइयों को डिसटिल्ड वाटर में या उबले हुए पानी में प्रयोग कर सकते हैं।

भ्रम : यह चिकित्सा विश्वास पर आधारित है, इसकी कोई प्रमाणिकता नहीं है?

सच : सभी होम्योपैथिक दवाएं वैज्ञानिक तरीके से प्रमाणित होती हैं। इन औषधियों का परीक्षण हर आयु वर्ग की महिला एवं पुरूष पर करने के बाद, उनसे प्राप्त लक्षणों को इस चिकित्सा पद्धति का आधार बनाया जाता है।

भ्रम : इसमें बहुत परहेज करना पड़ता है?

सच : होम्योपैथिक दवाएं जीभ से अवशोषित होती हैं इसलिए इन्हें लेने से पहले और बाद के 15 मिनट तक जीभ व मुंह का साफ होना जरूरी होता है। इस उपचार में रोगी को बीमारी के अनुसार सामान्य परहेज करने की सलाह दी जाती है।

भ्रम : होम्योपैथिक चिकित्सा के दौरान रोगी इमरजेंसी में अन्य दवाएं नहीं ले सकता है?

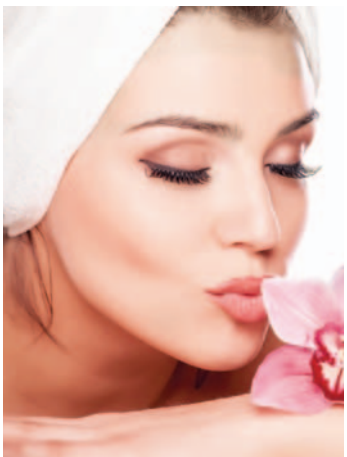
सच : ऐसा नहीं है, रोगी अन्य दवाओं का सेवन कर सकता है।

भ्रम : सभी होम्योपैथिक दवाएं एक जैसी होती हैं?

सच : नहीं, ये दवाएं सिर्फ दिखने में एक जैसी होती हैं। इस पद्धति में प्रत्येक रोगी के लिए दवा का चयन रोगों के आधार के साथ-साथ लक्षण व उसके व्यक्तित्व के आधार पर किया जाता है।

सौंदर्य के लिए होम्योपैथी

स्वस्थ और चमकती हुई त्वचा अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का दर्पण होती है । त्वचा की समस्याएं अक्सर आंतरिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होती हैं जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कुपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होते हैं। अन्य प्रचलित चिकित्सा में, त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक क्रीम के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन क्रीम से त्वचा पर तत्काल असर हो सकता है, हमेशा के लिए समाधान नहीं हो सकता जबकि होम्योपैथी रोग के जड़ को हीं ख़त्म कर देता है जिससे उस रोग के दुबारा पनपने की संभावना बहुत कम रहती है। अन्य चिकित्सा में रोग दब जाता है जो शरीर में अन्य विकार पैदा कर सकता है।



होम्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे की शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एक्जिमा, घावों, हाइव्स, सोरियासिस, चकत्ते, दाद इत्यादि जैसे त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में बहुत हीं प्रभावकारी माना जाता है। होम्योपैथिक उपचार से आप स्वस्थ और तेजपूर्ण त्वचा पा सकते हैं।

एंटीमोनिअम टार्ट, बेलाडोना, केलकेरिया कार्बोनिका, हीपर सल्फ, पल्सेटिला, सीलीसिया, सल्फर इत्यादि कुछ ऐसे होम्योपैथिक उपचार हैं जो मुँहासे के इलाज में बहुत हीं उपयोगी होते हैं। इनमें से प्रत्येक मुँहासे के उपचार के लिए विभिन्न कारणों से उपयोगी माने जाते हैं। इसलिए आपके मुँहासे के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन होगा इसके लिए बेहतर है कि आप एक होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श करें।

जीर्ण एवं एलर्जी के प्रति सवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां प्रभावी एवं कारगर होती है। आरुम ट्राईफाइलम, आरसेनिक्म एल्बम, ग्रेफाईट्स, मेंजरिअम, पेट्रोलियम और रस-टोक्सीकोडेनड्रोन एक्जिमा में आमतौर पर उपचार के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं। इनमें से प्रत्येक औषधि एक्जिमा के विभिन्न लक्षणों में उपचार के रूप में कारगर सिद्ध होती हैं। अन्य होम्योपैथिक औषधियां जो एक्जिमा के उपचार के लिए प्रभावी हो सकती हैं वे एंटीमोनिअम-क्रूडम, केलकेरिया-कार्बोनिका, हिपर-सल्फ और सल्फर इत्यादि हैं।

मरक्युरिअस, नेट्रम म्यूर ऐसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी होती हैं जिनकी त्वचा तैलीय होती है। ऐनाकारडियम, एंटीमोनिअम-क्रूड, आर्निका, आरसेनिक्म-एल्बम, बेलाडोना, कास्टिकम, डलकामारा, हेमामेलिज, फाईटोलक्का, पल्सेटिला, रस-टक्स इत्यादि कुछ ऐसी औषधियां हैं जिनका आमतौर पर त्वचा विकारों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथिक के द्वारा स्व उपचार करना हानिकारक हो सकता है। त्वचा की समस्या या अन्य कोई समस्या लम्बे समय तक चलती जा रही हो या बार बार उत्पन्न हो जाती हो तो किसी कुशल होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लें ताकि वे अच्छी तरह से आपकी समस्या को समझकर ऐसी औषधि दें जिससे आपकी समस्या दूर होने के साथ साथ आपका पूरा सिस्टम भी संतुलित हो जाये।

– डॉ. आयशा अली
रजिस्ट्रार
मध्यप्रदेश होम्योपैथिक काउंसिल
भोपाल

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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

9753128853

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

SEWA

मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसआर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन सेन्टर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांउसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया इन्दौर
वर्मा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731.2538331

Mob.: 9977179179, 78692-70767, 94250-67335

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clincial Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम् 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_hfrf@yahoo.com

9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन(के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

विशिष्ट सेवाएं :
- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
- बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, 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 रूकावट,आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ 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

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

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह क्लेश, नौकरी व्यापार बाधा, उच्च शिक्षा / केरियर/पर्सनाल्टी / मॉडलिंग में रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-भवन और **सुखमय कामयाब जीवन** में आ रही बाधाओं के सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं

नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरूकुल

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर
मोबा. 9826016592

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक
91 / 2, नंदा नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंघानी
बी.डी.एस. (डेन्टल सर्जन)
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)
मो.9993739579

चिकित्सा सुविधाएँ • डेन्टल एक्स-रे
- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
- मेटल सिरेमिक केप लगाना • दाँतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
- अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
- ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
- आर्थोडोन्टिक्स (दाँतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
- सड़े हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना

मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
समय : 10 से 2 तक शाम : 5. से 9 तक

डॉ. पंजवानी क्लीनिक
19, विनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

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

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेलः mk.tiwari075@gmail.com

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टीलिटी रिसर्चेस

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560

CSSIR
CENTRE FOR SEXUAL SOLUTIONS AND INFERTILITY RESEARCHES

सेक्स समस्याएं / विकार
- तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- स्वप्न दोष / धात की बीमारी
- विवाह पूर्व परामर्श
- विवाह उपरांत सेक्स समस्याएं
- डायबिटिज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

पुरूष वांझपन (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता
- शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- शुक्राणुओं का न होना
- मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- नपुंसकता ✓ जनेन्द्रीय विकार
- वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्जरलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 **9827023560**

होम्योपैथी से तनाव का इलाज

आज के युग में तनाव, चिंता अवसाद, इत्यादि आम समस्याएं बन गई हैं और आज लोगों को जिस तरह की जीवन शैली अपनानी पड़ती है वह इन समस्याओं को और बढ़ावा देती है। होम्योपैथिक उपचार आपकी तंत्रिका प्रणाली को दुरुस्त करके तनाव, चिंता, अवसाद इत्यादि समस्याओं से मुक्ति दिलाता है साथ हीं साथ आपकी भावनाओं से जुडी समस्याओं में भी काफी लाभ पहुंचाता है एवं आपको दुःख से उबरने की शक्ति प्रदान करता है।

मानसिक समस्याओं के शुरूआती लक्षणों को पहचानना जरूरी है जिससे की आप जल्द से जल्द उनका उपचार शुरू कर सकें। चिड़चिड़ापन,अनिद्रा, भय या अपराध की भावना से ग्रस्त होकर दुखी रहना; ये सब मानसिक रोग होने के संकेत हैं जिनका शीघ्र उपचार किया जाना चाहिए। ज्यादातर विशेषज्ञों का मानना है की अवसाद इत्यादि जैसी बीमारियाँ पुरानी मानसिक बीमारी हो चुकी होती हैं जिनका लम्बी अवधि तक उपचार चल सकता है।

होम्योपैथिक उपचार बच्चों से बड़ों तक यानि कि हर उम्र के लोगों के लिए लाभकारी होता है। अगर बच्चों में व्यवहार की कुछ समस्याएं हैं या किशोरों में आत्मविश्वास की कमी है या वयस्कों में कोई भावनात्मक समस्या है, तो होम्योपैथिक उपचार इन सबमें कारगर सिद्ध हो सकता है।

तनाव के उपचार के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथी चिकित्सा की एक ऐसी पद्धति है जो रोग को दबाने की बजाये शरीर को इस कदर तैयार करती है जिससे कि शरीर खुद उस रोग को जड़ से बहार निकाल फेंके। होम्योपैथी बीमार व्यक्ति के शरीर और मन दोनों का उपचार करता है।

होम्योपैथिक उपचार कारगर और सुरक्षित चिकित्सा प्रणाली है जो शरीर और मन दोनों को स्वस्थ करती है। बहुत हीं तेज एंटीडीप्रेसेंट्स या ट्रंक्वीलाइजर्स की तरह होम्योपैथिक दवाओं के साइड इफेक्ट नहीं होते हैं और आदमी इस का आदी भी नहीं होता। पारंपरिक दवाओं की अपेक्षा होम्योपैथिक उपचार अवसाद, तनाव और अन्य मन तथा भावनात्मक समस्याओं को ठीक करने में बहुत प्रभावी होता है। एक सक्षम होम्योपैथिक चिकित्सक आमतौर पर तनाव या अवसाद के इलाज के लिए आप के लिए उपयुक्त आहार एवं औषधि निर्धारित करतें हैं।

अवसाद के लिए होम्योपैथिक उपचार

अगर दो लोगों को अवसाद है तो कोई जरूरी नहीं है कि दोनों को एक हीं दवा चलेगी क्योंकि दोनों के लक्षणों में भिन्नता आ सकती है।

तनाव के लिए होम्योपैथी उपचार

तनाव के विभिन्न कारणों के आधार पर होम्योपैथी में कुछ खास औषधियां हैं। जिन्हें लक्षणों के आधार पर हर 1 - 4 घंटे के भीतर तब तक दी जा सकती हैं जब तक कि लक्षण पूरी तरह से मुक्त न हो जायें।

होम्योपैथी उपचार में सावधानी

होम्योपैथी औषधियां तनाव एवं अवसाद को ठीक करने में बहुत हीं कारगर सिद्ध हो सकती हैं, परन्तु इस तरह के मरीजों में समय-समय पर उनकें लक्षणों में अधिकता पाई जाती है, ऐसे समय पर तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें तथा खुराक का निर्धारण कराएं।

ई.एन.टी. क्लिनिक एण्ड एण्डोस्कॉपी सेन्टर

डॉ. रीना अरोरा

M.B.B.S., D.L.O. DNB (ENT)
ENT Specialist & Surgeon
(Division of laser Surgery)
Reg. No. 34182
Email: drarorareena@yahoo.co.in

Consultant:
Gokuldas Hospital
Vishesh Hospital
Cloth market Hospital
Mata Gujri Hospital

विशेषताएं :
- दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा इलाज
- एन्डोस्कोपीक साइनस सर्जरी • माइक्रोलेरिन्जियल सर्जरी • माइक्रोइयर सर्जरी • थायरॉइड सर्जरी
- मुंह के छाले • फाइब्रोसिस • ल्यूकोप्लेकिया
- सिरदर्द • चक्कर आना (वर्टिगो)

Fellow : Laser surgery in otorhinolaryngolgy Sinus Endoscopic, Micro Ear & Laser Surgeon

5/A मोहन नगर, नवलखा स्क्वेयर (देना बैंक के पास) इन्दौर मो. 9826433350, 9826060728

स्पर्श: चाईल्ड क्लिनिक

Dr. Divya Dwivedi

M.B.B.S., DCH, PALS
Neonatologist, Child Specialist &
Critical Care Intensivist

Reg. No. MP5714
Mob. : 99261-55078
E-mail : dr.divya79@gmail.com

नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ

आकस्मिक चिकित्सा विशेषज्ञ

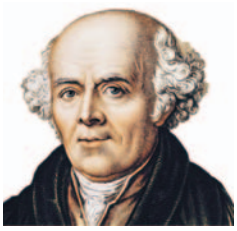
- प्रतिदिन टीकाकरण
- ब्रीथ फ्री क्लिनिक (श्वास एवं दमा मरीजों के लिए)
- नेब्यूलाइजेशन
- निःशुल्क डाइटिशियम परामर्श
- पेरेन्टिंक क्लासेस
- नवजात शिशु समस्या समाधान
- चर्म संक्रमक बीमारिया

बाल मनावैज्ञानिक चिकित्सक

Consultants:
Gourav Hospital (9 am to 11 am)
Khandwa Road, Rani Bagh Main, Limbodi
Medi Paral Hospital (11 am to 1 pm)
(1, Anand Nagar, Nemawar Road, Indore)

EX. REGISTRAR & CONSULTANT
CHL Hospital • Gokuldas Hospital, Indore

Clinic Add. : 169, Brajeshwari NX-B, Infront of Rising Kids School,
Near Bangali Square, Indore www.pediatricspecialist.co.in



प्रथम अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस इंदौर, 6-7 मार्च 2016

कार्यक्रम का शुभारंभ भारतीय पद्धति के अनुसार दीपप्रज्वलन करते हुए माननीय अतिथिगण तथा अयोजक मंडल।

श्री वी.के. माथुर
मुख्य आयकर आयुक्त, इंदौर

डॉ. आशुतोष मिश्र
कुलपति, देवि अहिल्या वि.वि., इंदौर

श्री बाबुलाल जैन
उपाध्यक्ष, योजना आयोग म.प्र.

डॉ. शशिमोहन शर्मा
मुख्य वक्ता, युनाइटेड किंगडम

श्री शिरिष शुकुल
प्रथम श्रेणी, न्यायाधीश, देवास

श्री प्रज्ञवल खरे
उप कुलसचिव, देवि अहिल्या वि.वि. इंदौर

डॉ. परवीन ओबेराय
सी.सी.आर.एच., नई दिल्ली

डॉ. गीता अरोरा
बी. जैन कंपनी, नई दिल्ली

डॉ. सुभाष सिंह
एन.आई.एच., कोलकाता

डॉ. अनवर अमीर अंसारी
वक्ता, मुंबई

डॉ. एस.पी. सिंह
वक्ता, इंदौर

डॉ. संगीता पानेरी
एमजीएम मेडिकल कॉलेज, इंदौर

डॉ. अनीरबन शुकुल
वक्ता, कोलकाता

डॉ. ताजवर मोहम्मद खान
वक्ता, भोपाल

डॉ. जयेश पटेल
वक्ता, सूरत

श्री अनिल भुटानी
एडवेन होम्योपैथी कंपनी

डॉ. सी.एल. यादव
को-आर्डिनेटर

डॉ. ए.के. द्विवेदी
आयोजन अध्यक्ष

स्मारिका का विमोचन करते हुए माननीय अतिथिगण तथा अयोजक मंडल।

एमजीएम मेडिकल कॉलेज में आयोजित प्रथम अंतर्राष्ट्रीय

होम्योपैथिक कांफ्रेंस इंदौर, 6-7 मार्च 2016 की झलकियां

100 लगाओ, पुलिस बुलाओ

मदद तुरन्त

**किसी भी
आपदा या विपत्ति में
पुलिस सहायता के लिए
करें डायल 100**

- प्रदेश भर में कम्प्यूटर, जीपीएस, वायरलेस, पी.ए. सिस्टम आदि से लैस 1000 वाहन तैनात।
- 24 घण्टे सेवा उपलब्ध।
- आधुनिकतम तकनीक से लैस कंट्रोल रूम।

100 लगाओ पुलिस बुलाओ

प्रदेश का हर नागरिक सुरक्षित हो,
यह हमारी जिम्मेदारी है।
मध्यप्रदेश के 60वें स्थापना दिवस के
अवसर पर प्रारंभ हो रही
डायल-100 सेवा
नागरिकों की सुरक्षा में
एक उपयोगी कदम साबित होगी।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री

1 नवंबर, 2015

**से सेवा भोपाल, इंदौर, ग्वालियर,
जबलपुर, उज्जैन, सागर और रीवा में प्रारंभ
शेष सभी जिलों में भी शीघ्र ही सेवा शुरू होगी.**

देश भक्ति - जनसेवा   मध्यप्रदेश पुलिस

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2015

D77999

लाभकारी है नींबू पानी

नींबू बहुत ही गुणकारी है। कई रूपों में यह हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। नींबू विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स का खजाना माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, रिबोफ्लोविन, नियासिन, विटामिन बी- 6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नींबू पानी के फायदे के बारे में।

नींबू पानी हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सिवाय उनके जिन्हें नींबू से एलर्जी होती है। यह खराब गले, कब्ज, किडनी स्टोन, और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लीवर के लिए भी यह बेहतर होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिंक पाए जाते हैं। आइए जानें किन-किन चीजों में है यह फायदेमंद-

किडनी स्टोन

नींबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरीन फ्लो को ब्लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ा का कारण बनता है। नींबू पानी पीने से शरीर को रिहाइड्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरीन को पतला रखने में मदद करता है। किडनी स्टोन बनने के खतरे को कम करता है।

डायबीटीज रोगी का साथी

हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है नींबू पानी। खासतौर से उनके लिए जो डायबिटिक हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइड्रेट व ऊर्जावान करता है।

पाचनक्रिया में फायदेमंद

नींबू पानी में मौजूद नींबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित्त सिक्रेशन के प्रोडक्शन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही, यह एसिडिटी और गठिया के खतरे को भी कम करता है।

इम्यून सिस्टम

नींबू पानी बायोफ्लेवोनॉयड, विटामिन सी और फाइटोन्यूट्रियंट्स का बेहतर स्रेत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नींबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फैरिन्जाइटिस में आराम पहुंचाता है।

वजन कम

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नींबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नींबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नींबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

स्ट्रेस और ब्लड प्रेशर

नींबू पानी का एक और फायदा यह है कि इसमें ब्लड प्रेशर को कम करने के गुण के साथ ही तनाव, डिप्रेशन और अवसाद कम करने के गुण पाए जाते हैं। नींबू पानी पीने से तुरंत ही आपको आराम का अनुभव होगा।

इसके अलावा भी यह डायरिया जैसी समस्याओं में असरदार होता है।

Skin & Hair Healthy Skin Day, Every Day

Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र

चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन

Dr. Ankit Khandelwal

MBBS, MD (Skin & VD)
FAM. Germany
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore
Suyash Hospital Indore
Ex. Asst Proff Medical College Indore
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

चिकित्सकीय सेवाएं

• कील-मुहांसे (Pimples), काली झांईयां (dark Circles, Melasma) • बालों का झड़ना बाल सफेद होना (Hair fall Greying) • सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis) • शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals) • नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुंह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएं

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

Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com Vist us : www.skinandhairsolution.com

105, सिल्वर आर्क कॉम्पलेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल के पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

तनाव दूर भगाए बांसुरी योग

जिस बांसुरी की धुन में भगवान कृष्ण गोपियों और पशु-पक्षियों को मोहपाश में बांध लिया करते थे, उसका उपयोग आज की जीवनशैली से होने वाले तनाव को दूर करने के लिए भी किया जा सकता है। जीं हां दिल और दिमाग को सुकून देने वाली बांसुरी से आप अपने तनाव को भी दूर कर सकते हैं। यानी बांसुरी की धुन आपके तनाव को दूर करने में सहायक साबित हो सकती है। इस आसन को बांसुरी योग कहा जाता है। आइए जानें आखिर क्या है बांसुरी योग और इससे तनाव को कैसे दूर किया जा सकता है।

बांसुरी योग पारम्परिक योग का मिलाजुला रूप है। इस योग में बांसुरी की धुनों पर सांसों पर नियंत्रण का अभ्यास किया जाता है। यह योग और बांसुरी का मेल है जो 40 मिनट के सेशन में मानसिक तनाव को कम करता है और आराम पहुंचाता है। इस योग के माध्यम से आपको करीब आठ घंटे की नींद तक का आराम मिल सकता है।

बांसुरी योग की विधि

बांसुरी योग करने के लिए सीधे खड़े हो जायें और दोनों हाथों को दोनों तरफ 90 डिग्री के कोण पर रखें। फिर बांसुरी की धुन पर हाथों को गोलाकार घुमाएं। इसके बाद ओंकार शब्द का उच्चारण करें। इसी मुद्रा में कुछ देर तक ध्यान की मुद्रा में बैठे रहें।

बांसुरी योग के लाभ

इस योग से आपकी थकान और तनाव तो कम होता ही है, साथ ही यह शारीरिक और मानसिक रूप से भी काफी मददगार होता है।

डॉ. प्रसाद आर. पाटगॉवकर

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

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

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

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

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

इन्दौर स्पाइन सेंटर

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

Mob. 8889844448
Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com

कोकोनट मिल्क पैक से बालों की स्ट्रेटनिंग

बालों को स्ट्रेट करने के लिए आपको बाजार के मंहगे कैमिकल भरे उत्पाद लगाने की जरूरत नहीं है। आप घर पर ही अपने बालों को नारियल दूध से स्ट्रेट कर सकती है। नारियल दूध लगाने से हमारे बाल मज़बूत,लंबे और घने होते हैं। हमारे बालों की ग्रोथ के लिए शरीर में प्रोटीन की भरपूर मात्रा जरूरी होती हैं, क्योंकि बाल प्रोटीन और कैरोटिन से मिलकर बनते हैं।

खराब बालों के लिए भी नारियल का दूध बहुत अच्छा होता हैं। यह बालों की जड़ों को पोषण देकर उन्हें मजबूत करता हैं। यदि आपके बाल अधिक उलझे हुए हैं तो इन्हें सुलझाने के लिए आप नारियल के दूध का उपयोग करें।

बालों को स्ट्रेट करने का यह एक और प्रभावी नुस्खा है। समान मात्रा में नींबू का रस और नारियल का दूध मिलाकर पैक बना लें। इसको बालों पर लगाकर सूख जाने तक रखें और उसके बाद गुनगुने गर्म पानी से धो लें।

आप नारियल को किसकर तथा ब्लेंड करके इससे दूध निकाल सके हैं। इसमें नींबू के रस की कुछ बूँदें मिलाएं और रात भर फ्रिज में रख दें। अगली सुबह आप पाएंगी कि इस मिश्रण से एक क्रीमी परत बन गयी है। अब इसे बालों और सिर की त्वचा पर लगाएं।

इसके बाद सिर को एक गर्म तौलिये से लपेट लें और एक घंटे के लिए छोड़ दें। अब बालों को पानी से धो लें और एक चौड़े दांतों वाली कंघी का प्रयोग बाल बनाने के लिए करें। अच्छे परिणामों के लिए इस विधि का प्रयोग हफ्ते में कम से कम तीन बार करें।

नींबू और नारियल का दूध घुंघराले बालों को मुलायम बना कर उन्हें सीधा करने में मदद करते हैं। इसके अलावा नारियल का दूध बालों को नमी देता है और बालों में शाइन भरता है। यह बालों को रूसी से भी बचाता है।

नारियल दूध में आयरन और मैगनींज भी होता हैं। ये सभी तत्व बालों को मजबूत और स्वस्थ बनाते हैं और इसका प्रयोग करने से बालों का झड़ना और टूटना भी बंद हो जाता हैं। आप अपने बालों को बचाने के लिए नारियल हेयर पैक का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रूकावट, हर्निया, प्रोस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

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

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

हेल्थ इंश्योरेंस और आप

आज की तारीख में इंश्योरेंस की महत्ता से कोई भी अंजान नहीं है। खासकर जब बात हेल्थ इंश्योरेंस की, की जाए तो हम सभी सजग रहने में ही समझदारी समझते हैं। बावजूद इसके हममें से कई ऐसे लोग हैं जो किसी भी समय हेल्थ इंश्योरेंस ले लेते हैं। यही नहीं वे हेल्थ इंश्योरेंस लेने से पहले उसकी तुलना करना भी जरूरी नहीं समझते। परिणामस्वरूप वे या तो कम फायदा हासिल कर पाते हैं या फिर उन्हें नुकसान झेलना पड़ता है। सवाल उठता है कि हेल्थ इंश्योरेंस लेने से पहले किन बातों का ख्याल रखना चाहिए? आइये इन्हीं बातों पर एक नजर डालते हैं।

सही समय पर एनरोल करें

अगर आप किसी कंपनी की बजाय खुद ही हेल्थ इंश्योरेंस ले रहे हैं तो सही समय पर ही एनरोल करें। इसके लिए आप इंटरनेट की मदद ले सकते हैं या फिर इंश्योरेंस पालिसी बेचने वालों की सलाह ली जा सकती है। किसी भी समय को हेल्थ इंश्योरेंस लेने को उपयुक्त कतई न मानें।

गुणवत्ता पर ध्यान दें

मौजूदा समय में तमाम ऐसी वेबसाइटें हैं जिनके जरिये हेल्थ इंश्योरेंस कंपनियों की तुलना कर सकते हैं। इसके लिए आपको चाहिए कि आप उनकी रेटिंग चेक करें, दूसरों के कंपनी विशेष सम्बंधी विचार पढ़ें। इससे आप घाटे से बच सकते हैं।

आटो रीन्यू न करें

तमाम कंपनियां खुद ही आपके प्लान को रीन्यू कर देती हैं। ऐसा न करने दें। हमेशा अपनी मौजूदा आय के हिसाब से ही हेल्थ इंश्योरेंस का ध्यान रखें। इसके साथ ही अपनी मौजूद वित्तीय स्थिति को भी जहन में रखें। इससे आप बेहतर हेल्थ इंश्योरेंस के लिए आवेदन कर सकेंगे।

आटोमेटिक रिप्लेसमेंट प्लान से दूर रहें

कई बार कंपनियां आपके हेल्थ इंश्योरेंस प्लान को बिन आपसे पूछे अन्य प्लान में रिप्लेस कर देती हैं। ऐसा होने से रोकें। दरअसल आपको इसके लिए सतर्क रहना होगा और हमेशा अपनी हेल्थ इंश्योरेंस की स्थिति पर नजर रखनी होगी। खुद ही बेहतर प्लान का चयन कर रिप्लेसमेंट के लिए कहें। कंपनी पर आंख मूंदकर भरोसा न करें।

सुविधा अनुसार हेल्थ इंश्योरेंस पर नजर रखें

यदि आपको हड़बड़ी न हो तो अपनी सुविधा को प्राथमिकता दें और सही हेल्थ इंश्योरेंस करने का इंतजार करें। मतलब कहने का यह कि सही प्लानिंग करें, उसके बाद उसे अमलीजामा पहनाएं। मसलन आप शिशु जन्म के हेल्थ इंश्योरेंस का रजिस्ट्रेशन पहले से ही कर सकते हैं। अतः इसके लिए आपके पास काफी समय होता है। सो, प्लानिंग कर उसे साकार रूप दिया जा सकता है।

तुरंत नए प्लान को न लपकें

यह ठीक वैसा ही है जैसे कि आप इमर्जेंसी में डाक्टर के पास जाते हैं तो ज्यादा पैसा देकर आते हैं। इसी तरह यदि आप नए प्लान को लपकते हैं तो उसमें आपको अतिरिक्त खर्च करना पड़ता है और तुलनात्मक रूप से लाभ कम मिलता है।

इसके अलावा कई बार प्लान के लाभ सुनकर हम इतने खुश हो जाते हैं कि उसकी पाबंदियों पर नजर ही नहीं दौड़ाते। जबकि ऐसा करने से भविष्य में उसके खामियाजे भुगतने पड़ते हैं। मसलन यदि आपने कोई हेल्थ इंश्योरेंस प्लान खरीदा है मगर उसमें मैटरनिटी प्लान नहीं है तो भविष्य में यह आपके लिए परेशानी का सबब बन सकता है।

National Phyiotherapy & Rehabilitation Center

Dr. R.P. Uikey

B.P.T., CMT (MANUAL THEPY)
PGDRS Rehed. Psychology
consultant physlotherapist & fitness advisor
Timing : Morning 9.00 A.m. TO 1.00 P.m
Evening Time 5.00 P.m. TO 8.30 P.m Sunday Closed
Email : rampluikey1989@gmail.com

जहां आपको मिलेगा अत्याधुनिक मशीनो से सम्पूर्ण इलाज

Exercise Therapy

- Cold Therapy
- Therama Therapy
- Interferential Therapy
- Muscle stumlation
- Ultra Therapy
- Laser Therapy
- TENS
- Shortwave Diathermy
- UVR

- घुटनों का दर्द
- पीठ का दर्द
- कमर का दर्द
- गर्दन का दर्द
- सर्वाइकल स्पॉन्डिलिसीस

- न्यूरोलॉजिकल प्राब्लम
- पेरेलायसिस लकवा
- सेरीब्रलपालसी
- मसक्यूलर डिसट्रोफी

- नर्व इन्जूरी
- ऑसटीओअर्थरायटि
- रीमोटोईड अर्थरायटिस
- फोजन भोल्डर
- लींगामेंट इन्जूरी

- सायटिका
- मसल स्प्रेन
- मसल स्टीफनेस
- स्पोर्ट इन्जूरी
- सेन्सरी प्राब्लम

पताः सी.एच 276, स्कीम नं. 74 सी ॲपोला हास्पिटल एवं पानी की टंकी के पीछे, विजय नगर, इन्दौर म.प्र.

Contact : 9774804135, 9522335512

स्वास्थ्य को प्रभावित करता है साइबर सिकनेस

अभी तक स्मार्टफोन की लत और मोबाइल की रिंगटोन के डर के बारे में बात हो रही थी। लेकिन अब साइबर सिकनेस नाम की बीमारी ने भी हमला कर दिया है। इस हमले ने चिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों को भी हैरान कर दिया है जिससे जाहिर हो जाता है कि ये काफी चिंतनीय स्थिति है। हालत इसलिए भी गंभीर हो रही है क्योंकि कंप्यूटर पर काम करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक घंटों कंप्यूटर के सामने बिताते हैं। आइए इस लेख में साइबर सिकनेस के बारे में विस्तार से चर्चा करते हैं।

कंप्यूटर स्क्रीन से लगता है डर

कई बार सुनने में आता है कि फलाना इंसान को कार की स्पीड से डर लगता है। किसी को पहाड़ की ऊंचाई से तो किसी को समुद्र की गहराई को देखकर डर लगता है। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि किसी इंसान को कंप्यूटर के सामने बैठ कर डर लगता है। हां, ऐसा हो रहा है। कुछ लोगों में हाल ही में ये समस्या देखने को मिल रही है कि उन्हें कम्प्यूटर की स्क्रीन के सामने बैठते ही चक्कर आने लगते हैं। विशेषज्ञ इसकी वजह नींद पूरी ना होने और कम नींद को मान रहे हैं। साथ ही आज की बदलती जीवनशैली में अव्यवस्थित खान-पान भी इसकी वजह है।

डिजिटल मोशन सिकनेस

वहीं दूसरी तरफ कोवेंट्री यूनिवर्सिटी के साइकलोजिस्ट व मस्तिष्क शोधकर्ता कहते हैं कि अगर आपको कम्प्यूटर स्क्रीन पर घण्टों काम करने के बाद चक्कर आना व सिर भारी होना जैसी शिकायते होती हैं तो आप 'डिजिटल मोशन सिकनेस' के शिकार हैं।

ये समस्या बिल्कुल उसी तरह है जब आपको कार, बोट या हवाई जहाज से यात्रा करते हुए सिर घूमने व चक्कर आने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। बिल्कुल इसी तरह जब आप कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने बैठते हैं और स्क्रीन पर स्क्रोल अप और स्क्रोल डाउन जैसी एक्टीविटी करते हैं तब आपको चक्कर आने जैसा एहसास हो तो आप डिजिटल मोशन सिकनेस या साइबर सिकनेस के शिकार हैं।

चिंताजनक स्थिति

शरीर के बिना मूवमेंट के दौरान जब हमारा दिमाग यह मानने लगे कि वो रफ्तार में चल रहा है तो स्थिति चिंताजनक है। ऐसी स्थिति में दिमाग और शरीर के बीच में कशमकश बनी रहती है जो आपके शरीर के स्थिर रहते हुए भी आपको मूवमेंट होने का एहसास दिलाती है।

साइबर सिकनेस के लक्षण

- सिर में दर्द होना
- चक्कर आना
- नींद ना आना
- आखों में जलन होना
- ज्यादा मात्रा में शरीर से पसीना आना
- चीजों पर फोकस नहीं कर पाना

साइबर सिकनेस से बचाव के उपाय

- कम्प्यूटर स्क्रीन पर काम करते वक्त बीच बीच में कुछ समय का ब्रेक लें।
- बहुत ज्यादा लम्बे समय तक मूवी ना देखें और वीडियो गेम ना खेलें।
- स्क्रीन पर देर तक फोकस करने से बचें।
- चक्कर आने से बचने के लिए कुछ मीठी चीज़ खाते 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, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

पुरुषों के लिए एंटी-एजिंग के प्राकृतिक उपाय

अब खूबसूरत दिखाई देने की चाहत सिर्फ महिलाओं तक ही सीमित नहीं है, बल्कि पुरुष भी अपने लुक को लेकर काफी सजग हो गए हैं। चेहरे पर आते उम्र के निशान उन्हें भी उतना ही परेशान करते हैं जितना कि किसी महिला को। पुरुष भी अब जवां बने रहने और जवां दिखाई देने के लिए हर सम्भव कोशिश करने को तैयार हैं। पुरुषों की इस चाहत और जरूरत को देखते हुए कई ऐसे तरीके आ गए हैं, जो पुरुषों को लम्बे वक्त तक जवां बने रहने में मदद करते हैं। ये तरीके खास तौर पर पुरुषों को ध्यान में रखकर ही तैयार किए गए हैं।

हालांकि, उम्र के असर की निशानियां जैसे लकीरें और झुर्रियां आजकल के पुरुषों को परेशान करती रहती हैं। लेकिन, कुछ पुरुष सर्जरी करवाकर इन्हें हटाना नहीं चाहते। ऐसे लोगों के लिए ही कुछ उपाय हैं जो बेहद असरदार हैं। आइए जानें ऐसे ही पांच शानदार उपायों के बारे में-

धूम्रपान को कहें ना

धूम्रपान से आपके शरीर पर उम्र का असर जल्द दिखायी देने लगता है। धूम्रपान का आपके शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है। और यही लक्षण आपकी त्वचा पर भी परिलक्षित होने लगते हैं। जब आपकी त्वचा सिगरेट से निकलने वाले धुएं के संपर्क में आती है,तो उसे काफी नुकसान होता है। यह प्राकृतिक रूप से स्वस्थ त्वचा को नुकसान पहुंचाकर उसकी ऊपरी परत को नष्ट कर देती है। इससे त्वचा को जवां बनाए रखने वाला एलस्टिन प्रोटीन भी खत्म हो जाता है। धूम्रपान करने से आपके चेहरे पर झुर्रियों का असर जल्द नजर आने लगता है। सिगरेट में मौजूद निकोटिन रक्त कोशिकाओं को सिकोड़ देता है। इससे शरीर में ऑक्सीजन और जरूरी पोषण सही मात्रा में नहीं पहुंच पाते। अगर आप एक स्वस्थ और जवां त्वचा चाहते हैं तो सबसे पहले आपको धूम्रपान से तौबा करनी चाहिए।

व्यायाम कीजिए जवां रहिये

नियमित व्यायाम करना आपके शरीर की शक्ति और कार्यक्षमता बढ़ाता है। इससे आपकी त्वचा भी अधिक कसी हुई रहती है। नियमित व्यायाम न करने और असंतुलित जीवनशैली अपनाने से आपके शरीर की कार्यप्रणाली धीमी हो जाती है और इसका असर उम्र अधिक दिखने के तौर पर सामने आने लगता है। व्यायाम से आपके शरीर में रक्त-संचार सुचारू रूप से होता है। और शरीर के हर अंग को पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है तो कई बार टांगों और हाथों को पूरी पोषण नहीं मिल पाता। व्यायाम के दौरान आपके शरीर से पर्याप्त मात्रा में पसीना निकलता है। इस पसीने के जरिये आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इससे शरीर का प्राकृतिक माश्चराइजर सीबम ऑयल भी बाहर निकलता है।

भरपूर नींद लीजिए

अगर आप भरपूर नींद लेते हैं तो आपको उम्र के असर को दूर रखने में काफी मदद मिल सकती है। अगर आप अच्छी नींद सोते हैं तो आपकी सेहत भी अच्छी रहती है। कोशिश करें कि आपके सोने और उठने का समय एक जैसा हो।

मई-2016

नशा मुक्ति विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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

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

GENESIS

विशेषताएं

• लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों 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

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. ..... पिता/पति .....

मो. नं. .....

पूरा पता .....

.....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष ☐ तीन वर्ष ☐ पांच वर्ष ☐ हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूं, 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 हूं।

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

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

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

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

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

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां -

मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

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

9826042287,
9424083040,
9993700880

ई एन टी क्लिनिक एण्ड एंडोस्कॉपी सेन्टर

डॉ. विशाल हंसराजानी

एम.बी.बी.एस., डी.एल.ओ. डी.एन.बी. ई.एन.टी. (मुम्बई)
नाक, कान, गला, विशेषज्ञ
मो. 98932-93699
Email: drhansrajani21@gmail.com
EX. REGISTRAR
Bhabha Atomic Research Centre, Mumbai.
ESIC Hospital, Parel, Mumbai.

नाक, कान, गले की दूरबीन द्वारा जांच सुविधा उपलब्ध

नाक
• साइनसाइटिस • नाक की हड्डी का टेडापन • नाक से सॉस लेने में कढ़िनाई
• लगातार छीके आना • ऐलर्जी • गंध नही आना • नाक से खून आना

कान
• कान बहना • कान में दर्द • कम सुनाई देना • चेहरे की नस की कमजोरी
• पर्दे में छेद • चक्कर आना • कान में सन्सनाहट

गला
• मुह या गले में छाला / गठान • बारम्बार गले में सूजन / टॉन्सील्स
• खाने या सॉस लेने में परेशानी • आवाज का भारीपन / बदलना
• खराटे • थायराईड / गले की गठान • हकलाना

101, रॉयल ग्लोरी, नियर डोमिनोस पिज्जा, सयाजी चौराहा, विजय नगर, इन्दौर
Mob:. 9893293699 Vist us: www.entspecialistindore.com

क्यों ना जान बचाने वाला खाना सस्ता हो

अमेरिका में फास्ट फूड का चलन और इससे बढ़ रही मोटापे की समस्या से निपटने के लिए अनुसंधानकर्ताओं ने खास सुझाव पेश किया है।

दशकों से वैज्ञानिक लोगों को स्वस्थ भोजन के फायदे और फास्ट फूड के नुकसान समझाने की कोशिश में लगे हैं। लेकिन फिर भी इस समय अमेरिका में पहले किसी भी समय से ज्यादा लोग मोटापे के शिकार हैं। देश की एक तिहाई से ज्यादा आबादी मोटापे की चपेट में है। रिसर्चरों ने अधिकारियों को सलाह दी है कि वे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद खाने के दाम घटा दें ताकि ज्यादा लोगों को दिल की बीमारियों और मोटापे से जुड़ी अन्य समस्याओं के कारण होने वाली मौत के खतरे से दूर रखा जा सके।

उनके मुताबिक सब्जियों और फल इत्यादि के दाम घटाकर, सोडा और अन्य शुगर ड्रिंक्स के दाम बढ़ा देने चाहिए। इससे लाखों लोगों को स्वास्थ्य संबंधी फायदा होगा। रिपोर्ट को तैयार करने वाले हारवर्ड के प्रोफेसर थॉमस गैजियानो के मुताबिक, 'डायट में परिवर्तन करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन अगर अपने चुनाव से इसे हासिल किया जाए या फिर बाजार में परिवर्तन से हासिल किया जाए, तो इसका आपके दिल और स्वास्थ्य पर गहरा असर होगा।'

अनुसंधानकर्ताओं ने एक ऐसा कंप्यूटर मॉडल तैयार किया जिसके मुताबिक सब्जियों और फलों के दामों में 10 फीसदी कमी करके, पांच साल में, हृदय संबंधी बीमारियों के कारण होने वाली मौतों में 1.2 फीसदी की कमी लाई जा सकती है। इन तरीकों को अपनाकर 20 साल में दिल के दौरे में 2.6 फीसदी और पक्षाघात के मामलों में 4 फीसदी कमी हो सकती है।

इसके साथ ही अगर सोडा और चीनी युक्त ड्रिंक्स की कीमत 10 फीसदी बढ़ा दी जाए तो अगले 20 साल में हृदय रोगों से मरने वालों की संख्या 0.1 फीसदी घट सकती है। कंप्यूटर मॉडल के मुताबिक दोनों तरीके अपनाकर अगले 20 साल में इन बीमारियों से मरने वालों की संख्या 515,000 तक घटाई जा सकती है और दिल के दौरे के 675,000 मामलों को टाला जा सकता है। लोगों को ज्यादा से ज्यादा फलों और सब्जियों के इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करना होगा।

क्या है ऑटिज्म

ऑटिज्म मस्तिष्क के विकास में बाधा डालने और विकास के दौरान होने वाला विकार है। ऑटिज्म से ग्रसित व्यक्ति बाहरी दुनिया से अनजान अपनी ही दुनिया में खोया रहता है। व्यक्ति के विकास संबंधी समस्याओं में ऑटिज्म तीसरे स्थान पर है यानी व्यक्ति के विकास में बाधा पहुंचाने वाले मुख्य कारणों में ऑटिज्म भी जिम्मेदार है।

ऑटिज्म को कई नामों से जाना जाता है जैसे स्वलीनता, मानसिक रोग, स्वपरायणता। हर साल 2 अप्रैल को आटिज्म जागरूकता दिवस मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2007 में दो अप्रैल के दिन इसकी शुरुआत की थी

ऑटिज्म के लक्षण

- ऑटिज्म के दौरान व्यक्ति को कई समस्याएं हो सकती हैं, यहां तक कि व्यक्ति मानसिक रूप से विकलांग हो सकता है।
- ऑटिज्म के रोगी को मिर्गी के दौरे भी पड़ सकते हैं।
- कई बार ऑटिज्म से ग्रसित व्यक्ति को बोलने और सुनने में समस्याएं आती हैं।
- ऑटिज्म जब गंभीर रूप से होता है तो इसे ऑटिस्टिक डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता है लेकिन जब ऑटिज्म के लक्षण कम प्रभावी होते हैं तो इसे ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता है। एएसडी के भीतर एस्पर्जर सिंड्रोम शामिल है।

ऑटिज्म का प्रभाव

- ऑटिज्म पूरी दुनिया में फैला हुआ है।
- दुनियाभर में प्रति दस हजार में से 20 व्यक्ति इस रोग से प्रभावित होते हैं।
- वर्ष 2010 तक विश्व में तकरीबन 7 करोड़ लोग ऑटिज्म से प्रभावित थे।
- इतना ही नहीं दुनियाभर में ऑटिज्म प्रभावित रोगियों की संख्या मधुमेह, कैंसर और एड्स के रोगियों की संख्या मिलाकर भी इससे अधिक है।
- ऑटिज्म प्रभावित रोगियों में डाउन सिंड्रोम की संख्या अपेक्षा से भी अधिक है।
- लेकिन कई शोधों में यह भी बात सामने आई है कि ऑटिज्म महिलाओं के मुकाबले पुरूषों में अधिक देखने को मिला है। यानी 100 में से 80 फीसदी पुरूष इस बीमारी से प्रभावित हैं।

बच्चों में ऑटिज्म की पहचान

बच्चों में इसको आसानी से पहचाना जा सकता है। बच्चों में ऑटिज्म के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं

- कभी-कभी किसी भी बात का जवाब नहीं देते या फिर बात को सुनकर अनसुना कर देते हैं। कई बार आवाज लगाने पर भी जवाब नहीं देते।
- किसी दूसरे व्यक्ति की आंखों में आंखे डालकर बात करने से घबराते हैं।
- अकेले रहना अधिक पसंद करते हैं, ऐसे में बच्चों के साथ ग्रुप में खेलना भी इन्हें पसंद नहीं होता।
- बात करते हुए अपने हाथों का इस्तेमाल नहीं करते या फिर अंगुलियों से किसी तरह का कोई संकेत नहीं करते।
- बदलाव इन्हें पसंद नहीं होता। रोजाना एक जैसा काम करने में इन्हें मजा आता है।
- यदि कोई बात सामान्य तरीके से समझाते हैं तो इस पर अपनी कोई प्रतिक्रिया नहीं देते।
- बार-बार एक ही तरह के खेल खेलना इन्हें पसंद होता हैं।
- बहुत अधिक बेचैन होना, बहुत अधिक निष्क्रिय होना या फिर बहुत अधिक सक्रिय होना। कोई भी काम एक्सट्रीम लेवल पर करते हैं।
- ये बहुत अधिक व्यवहार कुशल नहीं होते और बचपन में ही ऐसे बच्चों में ये लक्षण उभरने लगते हैं। बच्चों में ऑटिज्म को पहचानने के लिए 3 साल की उम्र ही काफी है।
- इन बच्चों का विकास सामान्य बच्चों की तरह ना होकर बहुत धीमा होता है।

ऑटिज्म होने के कारण

अभी तक शोधों में इस बात का पता नहीं चल पाया है कि ऑटिज्म होने का मुख्य कारण क्या है। यह कई कारणों से हो सकता है। अनुशोधों के अनुसार ऑटिज्म होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे-

- मस्तिष्क की गतिविधियों में असामान्यता होना
- मस्तिष्क के रसायनों में असामान्यता
- आनुवंशिक आधार
- परिणाम बताते हैं कि कम अंतराल पर हुई गर्भावस्थाओं से जन्म लेने वाले बच्चों में ऑटिज्म विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है

इस बीमारी को पहचानने का कोई निश्चित तरीका नहीं है, हालांकि जल्दी इसका निदान हो जाने की स्थिति में सुधार लाने के लिए कुछ किया जा सकता है। यह बीमारी दुनिया भर में पाई जाती है और इसका गंभीर प्रभाव बच्चों, परिवारों, समुदाय और समाज सभी पर पड़ता है।

उपचार

ऑटिज्म के उपचार के अनेक तरीके हैं। इनमें स्क्रीनिंग टूल, बिहेवियर प्रोग्राम, इमिटेशन एक्सरसाइज, दवाओं आदि का इस्तेमाल किया जाता है। डॉक्टर मानते हैं कि ऑटिज्म रोगी की शिक्षा पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है ताकि इस पर काबू पाया जा सके और बच्चों की इसकी तकलीफ से मुक्ति दिलाई जा सके। ऑटिज्म के इलाज के मुख्य उद्देशय है कि रोगी में ऑटिज्म के लक्षणों को कम करके उनमें सीखने की क्षमता का विकास किया जाए।

दवाएं

कोई भी दवाएं ऑटिज्म के लक्षणों को नहीं ठीक कर सकती हैं लेकिन कुछ निश्चित दवाएं उन्हें नियंत्रित जरूर कर सकती हैं। जैसे अवसाद, उत्तेजक होना, खुद को नुकसान पहुंचाने वाली प्रवृत्ति, अत्यधिक गुस्सा आदि समस्याओं में दवाएं दी जाती हैं। इससे रोगी में इस प्रकार के लक्षणों पर काबू पाया जा सकता है।

ऑक्यूपेशनल थेरेपी : ऑटिज्म के उपचार हेतु ऑक्युपेशनल थेरेपी एक महत्वपूर्ण चिकित्सा पद्यती है। जो कि भारत में भले ही कम स्थानो पर लेकिन उपलब्ध है। इसके अंतर्गत बच्चों को सेंसरी इंटीग्रेशन, डेवलपमेंटल थेरेपी एवं फाइन मोटर एक्टिविटीस के जरिए सामान्य जीवन जीने की कला को विकसित किया जाता है, बच्चों को अपनी दैनिक कामों में आत्म निर्भर बनाने में इस चिकित्सा पद्यति का अहम रोल है।

डॉ. भविन्दर सिंह
एमओटी (न्यूरोलॉजी)
एचओडी, एसएआईएमएस

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

Dr. Bhavinder Singh
Occupational Therapist
H.O.D. SAIMS
BOT, PGDPC,
M.A.(Psychology),
MOT (Neuro Sciences)

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

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)
एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड़, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

सिंहस्थ
विक्रम संवत् 2073

प्रिय श्रद्धालुगण,

यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे मध्यप्रदेश के साढ़े सात करोड़ नागरिकों की ओर से आपको सिंहस्थ 2016 के पावन अवसर पर आमंत्रित करने का अवसर मिला है। श्रद्धा एवं विश्वास का यह महापर्व पावन नगरी उज्जैन में 22 अप्रैल से 21 मई 2016 तक आयोजित होगा। सिंहस्थ जीवन का वह एकमात्र अवसर है जहाँ स्वयंभू महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन, मोक्षदायी पुण्य सलिला क्षिप्रा में स्नान तथा आनंददायी आध्यात्मिक संगम सब कुछ एक साथ संभव हो पाता है।

सिंहस्थ में अनेक देशों तथा पूरे भारत से श्रद्धालु आते हैं। क्षिप्रा के अमृत से साक्षात्कार आपके लिए एक अविस्मरणीय अनुभव होगा।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

आस्था एवं अध्यात्म का अद्भुत उत्सव

सिंहस्थ

कुंभ महापर्व उज्जैन

22 अप्रैल - 21 मई, 2016

स्नान पर्व

1.	सिंहस्थ प्रथम पर्व स्नान	- 22 अप्रैल, 2016
2.	पंचशनि यात्रा	- 1 से 6 मई, 2016
3.	वरुथिनी एकादशी	- 3 मई, 2016
4.	पर्व स्नान	- 6 मई, 2016
5.	अक्षय तृतीया	- 9 मई, 2016
6.	शंकराचार्य जयंती	- 11 मई, 2016
7.	वृषभ संक्रांति	- 15 मई, 2016
8.	मोहिनी एकादशी	- 17 मई, 2016
9.	प्रदोष पर्व	- 19 मई, 2016
10.	नृसिंह जयंती पर्व	- 20 मई, 2016
11.	शाही स्नान	- 21 मई, 2016

पवित्र पंचक्रोशी यात्रा एक से 6 मई 2016 तक होगी।

म.प्र. माध्यम/77822/2015

क्षिप्रा के तट पर अमृत का मेला

विस्तृत जानकारी के लिए वेबसाइट देखें : www.simhasthujjain.in www.mp-tourism.com/simhastha-kumbh

D77999

महिलाओं को अपने खान पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि उन्हें ऑफिस के साथ घर का काम भी संभालना होता है। कई बार महिलाएं सबका ख्याल रखने में अपना ध्यान रखना भूल जाती हैं। कामकाजी महिलाओं को अपने खाने में उन्हीं चीजों को शामिल करना चाहिए, जिससे उन्हें भरपूर पोषण मिले। घर व बाहर का काम करते हुए अक्सर महिलाएं जल्दीबाजी में अपनी सेहत का ख्याल नहीं रखती है। जबकि कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए। ऐसे में महिलाओं को कुछ ऐसा खाना चाहिए जिससे उन्हें ऊर्जा मिल सकें।

वर्किंग वुमन की डाइट-चार्ट

कामकाजी महिलाओं को अपना एक डाइट चार्ट बनाना चाहिए और उसी के अनुसार चलना चाहिए। उनके खाने में विटामिन,जिंक,प्रोटीन और कैल्शियम की भरपूर मात्रा होनी चाहिए।

नाश्ता

कामकाजी महिलाओं को सुबह का नाश्ता कभी नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि सुबह के समय आपके शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है, ऐसे में नाश्ता बहुत जरुरी है। घर से निकलने से पहले नाश्ते में आप दूध, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स या सैंडविच खा सकती हैं। सुबह के नाश्ते में विटामिन ए वाले फल जैसे सेब, पपीता व स्ट्राबेरी खाना काफी फायदेमंद होता है। समय की कमी के चलते अगर आप यह सब नहीं खा सकती हैं तो सिर्फ एक गिलास दूध और कोई फल भी ले सकती हैं। इसके अलावा थोड़े से ड्राईफ्रूट्स अपने साथ रख लें समय मिलने पर खा लें।

लंच

कामकाजी महिलाओं के लंच व नाश्ते में चार से पांच घंटे का ही अंतर होना चाहिए। लंच में स्वास्थ्यवर्धक आहार होना चाहिए जिससे आप चुस्त दुरुस्त रहें। अपने लंच में सब्जी, दाल, दही व चपाती को शामिल करें। हरी सब्जियां काफी फायदेमंद होती हैं जैसे ब्रोकली, पालक आदि का सेवन करें या कम तेल में बनी पनीर की भुजिया भी लंच में ले सकती हैं। अगर आप अंडा खाती है तो हरी सब्जी और दाल की जगह अंडे की भुजिया खा सकती हैं। लंच में सलाद का सेवन जरूर करें। सलाद में शिमला मिर्च, खीरा, ककड़ी, सलाद का पत्ता, किशमिश और थोड़ा-सा नींबू डालकर खाएं। जिससे इसका स्वाद बढ जाएगा।

स्नैक्स

अक्सर काम के दौरान शाम के समय भूख लग जाती है और आप कुछ अनहेल्थी चीजों का सेवन कर लेती हैं जो कि स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। ऐसे में आप अपने साथ कोई फल या स्प्राउट्स रख लें और शाम के समय स्नैक्स के तौर पर उसे खाएं। इससे आपकी भूख भी मिट जाएगी और यह आपके लिए हेल्थी भी है।

डिनर

रात का खाना हमेशा सोने से दो या ढाई घंटे पहले खा लेना चाहिए। इससे खाने को पचने का पूरा समय मिल जाता है। रात में बिना खाना खाए नहीं सोना चाहिए। खाने में अधिक तली भुनी चीजों का सेवन नहीं करें। कोशिश करें कि गेंहू की चपाती और कम मसालेवाली सब्जी खाएं। ऐसा खाना पचने में आसान होता है और इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है।

Dr. Rathi's Mind Center

Dr. Pawan Rathi

M.D. (Psychiatry), Mumbai
D.P.M. (Psy. Medicine)
Consulting Psychiatrist Sexologist
& DE- Addiction Specialist
Mob. 99932-24883
Email: drpawanrathi@yahoo.co.in
Website: psychiatristinindore.com

सुविधाएं
• अवसाद • उन्माद • स्किझोफ्रेनिया • पैनिक अटेक • फोबीया
• अत्याधिक चिंता • हिस्टेरिया • मिर्गी • सिरदर्द • नींद संबंधी
• शारीरिक बीमारीयां • बालमनोरोग • वृद्धावस्था की मानसिक समस्याऐं • नशामुक्ति • सेक्स संबंधी

Facilities
• Treatment of Psychoogical Health Problem. • De-Addiction & Rehabilitation.
• Headache Clinic. • Memory Clinic. • Parent & Child Guidance.
• I.Q. Testing & Personality Testing. • Academic & Marriage Counseling.
• Sex Therapy & Education. • Yoga, Meditation & Relaxation Therapy.
• E.E.G. (Brain Mapping).

Appointment Only : 0731-4061883

क्लिनिक–1 101, रॉयल ग्लोरी, सयाजी होटल सर्कल, विजय नगर, इन्दौर समय: 1 से 4 बजे तक, शाम 8 से 9 बजे तक
क्लिनिक–2 208, बंसीवाल टॉवर, अग्रेसन चौराहा, सपना संगीता रोड, इन्दौर समय: 6 से 7.30 बजे तक

सिंहस्थ कब-कब

बृहस्पति एक राशि में 361 दिन करते भ्रमण, तब आता है सिंहस्थ

तीन बिंदुओं का मिलन, जीरो रेखांश से संबंधित

यहां दो प्रकार के मत बताए गए हैं। पहला यह शिप्रा के तट पर बसी उज्जयिनी, जो मोक्षदायिनी शिप्रा के नाम से जानी जाती है। दूसरा महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग, जिसका शिव महापुराण में विशेष उल्लेख है। इसके अंतर्गत भगवान महाकालेश्वर ने अघोर पंथ के तीन बिंदुओं का समायोजन उज्जयिनी के जीरो रेखांश से संबंधित बताया है, और भी अन्य कई कारण हैं, जिसमें उज्जैन की महिमा का देवता तथा यक्ष, गंधर्व, नाग आदि द्वारा विशेष स्तुति गायी गई है, यही कारण है कि वर्षभर यहां अलग-अलग देवी-देवताओं के व्रत, त्योहार, उपवास आदि आते रहते हैं।

भारतीय ज्योतिष शस्त्र तथा नक्षत्र मेखला की गणनानुसार देखा जाए लगभग 12 वर्ष बाद सिंहस्थ महाकुंभ का आयोजन होता है। सिंहस्थ की दृष्टि से देखें तो सिंह राशि के बृहस्पति तथा मेष राशि के सूर्य की साक्षी में सिंहस्थ महापर्व का आयोजन होता है। गणना तथा तिथि सिद्धांत के अनुसार देखा जाए, तो बृहस्पति का एक राशि में परिभ्रमण की स्थिति 361 दिन की होती है, इस अनुसार सिंहस्थ महापर्व लगभग 12 वर्ष में अपनी परिक्रमा का बृहस्पति का अनुक्रम समाप्त होता है। ज्योतिषाचार्य पं. अमर डिब्बावाला ने बताया पंचांग की गणना के अनुसार सिंहस्थ में वार, तिथि, योग, नक्षत्र, करण इन पांच अंगों का विशेष महत्व है। सिंहस्थ महापर्व पर सभी दिव्य संयोग पंचांग के पांच अंगों से आगे बढ़ते हैं। जैसे - चैत्र मास की पूर्णिमा से लेकर वैशाख पूर्णिमा तक सिंहस्थ का आयोजन एक माह का माना गया है, किंतु इसमें भी विशेष तिथि तथा योग एवं नक्षत्र पर बल दिया जाता है।

एक विशेष सत्य यह भी

एक विशेष सत्य यह भी है कि संपूर्ण भारत में सिंहस्थ महापर्व काल उज्जैन तीर्थ पर विशेष तौर पर आयोजित किया जाता है। पौराणिक मान्यतानुसार स्कंधपुराण के अवंति खंड में सागर भाग को देखें, तो सनातन आदि ऋषियों, मंहतों द्वारा उज्जैन महिमा का विशेष उल्लेख किया गया है।

देवी-देवताओं से परिपूर्ण है उज्जयिनी की भूमि

उज्जैन की भूमि देवी-देवताओं से परिपूर्ण है। यहां उत्तर वाहिनी शिप्रा, दक्षिणेश्वर ज्योतिर्लिंग श्रीमहाकाल, दक्षिणेश्वरी महाकाली हरसिद्धि, दक्षिणी तंत्र प्रधान अष्ट महाभैरव, अष्ट विनायक गणेश सहित नव नाथ, तंत्र सिद्ध स्थली, ओखरेश्वर, महाशक्तिभेद श्मशान तीर्थ, चक्रतीर्थ, चौरासी महादेव, नव नारायण आदि विशेष देव तथा देवियों से परिपूर्ण यह उज्जयिनी समस्त तीर्थों से तिल भर बड़ी एवं धर्म-कर्म के क्षेत्र में प्रबल मानी गई है।

तीर्थों से अधिक पुण्य फलदायी

धर्म शास्त्र के अंतर्गत लिखा हुआ व्रतों का पुण्य फल, स्नान, दान, धर्म, शिक्षा, दीक्षा, अध्यात्म, संन्यास आदि का विशेष पुण्य धर्म शास्त्र एवं पुराणों में बताया गया है, इसलिए उज्जैन के सिंहस्थ की मान्यता अन्य तीर्थों से विशेष बताई गई है।

संपूर्ण™ INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

Fully Automated NABL Accredited Pathology

NABL Accredited Cert.No. M-0323 INDORE

सुविधाएँ

• एम.आर.आई. • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम • मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्जामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी • ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटराईज्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

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

सोरियासिस से छुटकारा

फटी एड़ियां एवं हाथ का होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले

ईलाज के बाद

ईलाज से पहले

ईलाज के बाद

सोरियासिस पर भारी सोरायसिस की बीमारी

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा बिना कोई लगाने की दवा दिए एक्जिमा ठीक हो रहा है।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2015-2017

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

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

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

मैं, शैला रघुवंशी (58 वर्ष) निवासी पहाड़रिंहपुरा, खरगोन जोड़ों के दर्द से काफी परेशान थी, डॉक्टरों ने मुझे आस्टियोपोरेशिस एवं आस्टियो आर्थराईटिस 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 आस्टियोपोरेशिस बीमारी बिलकुल ठीक हो गई। मेरी एक्स–रे रिपोर्ट भी नार्मल आ गई। मुझे अब चलने में जरा भी परेशानी नहीं होती है।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, धन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी

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

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

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