

■ प्रसव के बाद खानपान

■ माँ अपनी त्वचा का कैसे रखे खयाल

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभल एवं सुरत

अगस्त 2016 | वर्ष-5 | अंक-9

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

मूल्य
₹ 20

पोस्ट
नेटल केयर
विशेषांक

माँ बनने के बाद भी रहिए
सुपरफिट

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 इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



में एन. के. और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्री वास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूँ। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है मैं उनके पास गया

और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। 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 हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूँ 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 सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरुष 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 लें।



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  पर अवश्य देखें

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2016 | वर्ष-5 | 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

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
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, तनुज दीक्षित

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 मनेज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



पेट का मोटापा कम करने के उपाय

08

11

एकांतवास के पारंपरिक रिवाज



स्तनपान: कई बीमारियों से बचाता है

16

19

कैसा हो बच्चों का आहार



नवजात बेबी की परवरिश

21

24

मूंगफली खाने के फायदे



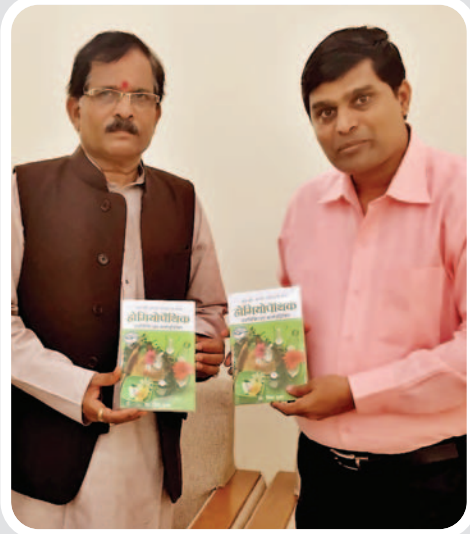
जन्माष्टमी की पूजा में करें इनका उपयोग

31

खास मुलाकात



केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक सिंहस्थ 2016 उज्जैन एलबम का अवलोकन करते हुए।



डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा अंग्रेजी से हिन्दी में अनुवादित की गई होम्योपैथी पुस्तक का विमोचन करते हुए केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक तथा अवलोकन करते हुए श्री हर्ष सिंह, आयुष मंत्री म.प्र.।



सिंहस्थ 2016 उज्जैन एलबम का अवलोकन करते हुए श्री टी.वी. राघवन, निजी सचिव, केंद्रीय आयुष मंत्री तथा श्री आलोक संजर, सांसद, भोपाल, म.प्र.।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



मां एक सुखद अनुभूति

मां बनना सृष्टि की, प्रकृति की आदि-अनादि की अनुभूति है। मां होना तक रिश्ता ही नहीं, एक पूरा जीवन है, दुनिया में हर रिश्ता एक मिलावट का रंग लिए होता है, हर कहीं कुछ स्वार्थ या मतलब होता है, कोई मतलब नहीं होता तो सिर्फ उस रिश्ते में जो मां नाम से शुरू होता है, और कभी खत्म नहीं होता।

मां होना एक ताकत भी है और जिम्मेदारी भी, साथ ही वो अनुभूति भी जिससे होकर दुनिया का लगभग हर भाव गुजरता है। मां नाराज हो सकती है, डांट-फटकार सकती है, पर प्रेम करने का अपना स्वभाव नहीं छोड़ सकती क्योंकि असल में यही तो मूल भाव है।

मां बनना एक जटिल और स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसमें एक स्त्री बहुत से उतार-चढ़ाव से गुजरती है। मां बनने के पश्चात भी बहुत देखभाल व प्यार की आवश्यकता होती है।

समुचित प्यार व देखभाल से मां और नवजात दोनों ही मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकें ऐसी कोशिश करना चाहिए।

स्वतंत्रता दिवस, रक्षाबंधन एवं श्रीकृष्ण जन्माष्टमी की हार्दिक शुभकामनाएं...



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डॉ. ए.के. द्विवेदी

मां बनने के बाद भी रहिए सुपरफिट

गर्भावस्था के दौरान बड़े वजन को बच्चे के जन्म के बाद घटाना आसान काम नहीं है। पर, सही भोजन, सही व्यायाम और उचित मात्रा में आराम से यह संभव है। आइए जानें कैसे बनें सुपरफिट मां-

मातृत्व हर महिला के जीवन में एक अनोखा व अनमोल अनुभव होता है। आज सुडौल, आकर्षक शरीर पाने की चाहत बढ़ रही है, ऐसे में मां बनने के बाद गर्भावस्था से पहले जैसा सुडौल शरीर आज की हर महिला की चाहत होती है। यह एक कठिन काम है क्योंकि मां बनने के बाद हर महिला हार्मोनल व शारीरिक बदलाव के साथ ही मानसिक बदलाव से भी गुजरती है। मां बनने के बाद महिला का शरीर पहले वाला आकर्षण खो देता है। अगर आप मां बनने के बाद मोटी नहीं दिखना चाहती हैं तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। थोड़ी सी कोशिश, मेहनत और इच्छा-शक्ति से आप गर्भावस्था से पहले वाली फिटनेस फिर से पा सकती हैं। इसके लिए आपको हर दिन कुछ

समय सिर्फ अपने लिए निकालना होगा। इसके लिए आपको एकाग्र होकर अपने निर्धारित क्रियाकलापों को नियमित रूप से करना होगा।

यदि आपको निम्न में से कुछ हो तो डॉक्टर से संपर्क करें

- अगर आपको 101 डिग्री फारेनहाइट या 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक बुखार हो।
- स्तन संक्रमण के कोई चिह्न विद्यमान हों, जैसे कि बुखार हो।
- किसी एक स्तन या दोनों स्तनों का कोई हिस्सा दुखता हो, लाल हो, गर्म या सूखत हो।
- योनि से भारी रक्तस्राव हो रहा हो।
- खून के बड़े-बड़े थक्के निकल रहे हों।
- योनि से दुर्गन्धयुक्त स्राव हो रहा हो।
- मूत्र आने में तकलीफ, जलन और दर्द हो रहा हो।
- तीन दिनों तक शौच न हुआ हो।
- आपकी टांग पर कोई गर्म, सूखत चकता हो।
- आपकी टांग के निचले हिस्से में दर्द हो रहा हो।
- तेज दर्द और ऐंठन हो रहा हो।
- सिरदर्द हो रहा हो।
- धुंधला दिखाई दे।

ऐसे पाएं पुरानी काया

बच्चे के जन्म के बाद के 6 हफ्ते नई मां के लिए बहुत तनावपूर्ण होते हैं। उन्हें गर्भावस्था की प्रक्रिया के दौरान हुई मानसिक व शारीरिक थकावट से उबरना होता है और अपनी सेहत दुरुस्त करनी होती है। जो महिलाएं पहली बार मां बनती हैं उन्हें ज्यादा तनाव होता है और इस तनाव से उबरना काफी मुश्किल होता है। प्रसव के छह सप्ताह के बाद हल्का-फुल्का व्यायाम शुरू करें। शुरुआत में धीरे-धीरे पांच से दस मिनट

के लिए सैर करें। फिर हर हफ्ते के साथ 5 मिनट बढ़ाती जाएं। सैर करने से शरीर के निचले हिस्से को कुछ मजबूती मिलती है और कुछ हद तक ऊपर के शरीर (धड़) को भी। गर्भावस्था से पहले वाले अनुपात को वापस पाने में 9 महीने से 1 साल तक का समय लग जाता है। व्यायाम सहज होने चाहिए और व्यायाम सहजता से करने के लिए वक्ष को उपयुक्त सहारा देने वाला अन्तर्वस्त्र पहना जाना चाहिए।

अपना ख्याल कैसे रखें

- जब आप पहली बिस्तर से उतरें, तो किसी की मदद जरूर लें।
- अब चलना शुरू करने से पहले कुछ मिनट तक बैठे रहें।
- अगर आपको चलने के दौरान या कहीं भी लगे कि आपको चक्कर आ रहे हैं, तो किसी को सहायता के लिए आवाज दें।
- दिन में 3 से 4 बार 5 से 10 मिनट तक अपने कमरे में या घर में ही इधर-उधर टहलें।



आपका आहार कैसा हो

- आपको थकावट या भूख महसूस हो सकती है। जब तक आप ठीक से पेय ले सकने लायक नहीं हो जाती हैं, संभव है आपके हाथ या बाजू के किसी अंतःशिरा से तरल पदार्थ देने की कोशिश की जाय।
- अगर आप सक्षम हैं, तो खूब तरल पदार्थ लें।
- शुरू-शुरू में हल्का भोजन लें। इसके बाद अपना सामान्य भोजन आरंभ कर सकती हैं।

अपने दर्द पर कैसे काबू पाएं

- प्रसव के बाद दर्द और ऐंठन का होना सामान्य बात है। टांकों के कारण जलन और टीस हो सकती है। जब भी आपको लगे कि इसे बर्दाश्त करना मुश्किल हो रहा है, दर्द की दवा ले लें।
- आप अपनी योनि और गुदा के आसपास के हिस्से, जिसे अंग्रेजी में पेरीनियल पार्ट कहते हैं, में दर्द हो तो इस पर काबू कैसे करें।
- प्रसव के बाद के पहले दिन के दर्द और सूजन को कम करने के लिए अपने योनि और गुदा के आस पास के हिस्से पर थोड़ी-थोड़ी देर के लिए बर्फ का पैक रखें।
- गर्म पानी से स्नान करें। अपने बच्चे को जन्म देने के 24 घंटे के बाद नहाना शुरू कर सकते हैं।
- रक्तस्राव के कारण गुदा में होनेवाले दर्द से छुटकारा पाने के लिए स्प्रे या क्रीम जैसी किसी दवा का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- संक्रमण और गंध को रोकने के लिए योनि और गुदा के आसपास के हिस्से को साफ सुथरा रखें।
- आप अपने पेरीनियल हिस्से को गर्म पानी से सेंक सकते हैं।
- अपने सेनिटरी पैड को बदलते रहें।
- अपने हाथ साबुन और पानी से साफ रखें।
- शॉवर के नीचे नहाना आपको अच्छा लग सकता है।

घर में अपनी देखभाल कैसे करें

- सीढ़ियों पर अधिक न चढ़ा करें।
 - अपने शिशु से भारी वजन की कोई चीज न उठाएं।
 - अपने घर का काम करने में कम से कम 2 सप्ताह तक किसी की सहायता लें।
 - कम से कम 2 सप्ताह तक कार न चलाएं।
 - यौन संबंध बनाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

गर्भावस्था के बाद होने वाला पीठ दर्द एक आम समस्या है। बच्चे के जन्म के बाद होने वाली कमजोरी जब शरीर के अन्य रासायनिक, हार्मोनल बदलावों से मिलती है, तो पीठ के दर्द का कारण बनता है। ये बदलाव, तनाव व नवजात की देखभाल के कारण होते हैं। बच्चे के जन्म के बाद पेट लटक जाता है। इसके लिए भी हल्का व्यायाम करें। स्तनपान करवाने वाली माएं, जिन्हें स्तनों में किसी भी प्रकार का दर्द है या पेट में दर्द है वे व्यायाम न करें। व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श जरूर करें।

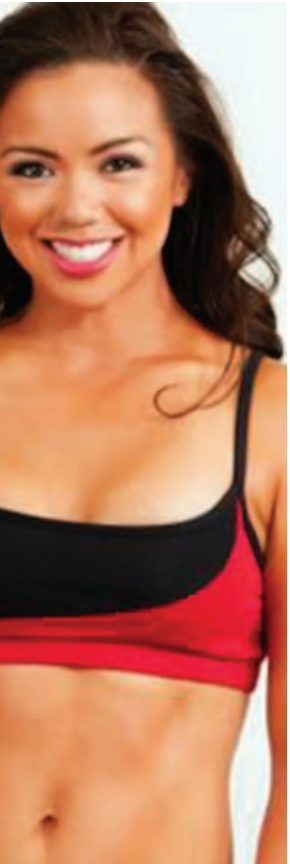
6 हफ्तों के बाद करें ये व्यायाम

- हल्के व्यायाम से शुरुआत करें
- टो टैप्स
- एडमिनल एंड बैक स्ट्रेचिंग
- ब्रिज (सेतु)
- एडमिनल क्रॉचिंग पलिसिंग
- हिप लिफ्ट
- एडमिनल ब्रेसिंग विद डबल
- स्टेशनरी लाजिज स्टेशनरी
- हील स्टाईड
- ऑल 4 बैक एक्सटेंशन
- एडमिनल ब्रेसिंग विद डबल
- ऑल 4 लैग लिफ्ट्स

पेट का मोटापा काफी पेचीदा किस्म का होता है। यह बहुत परेशान करता है साथ ही यह जल्दी बढ़ता है इसलिए यह लोगों में एक निराशा का कारण बनता है। बच्चे के पैदा होने के बाद अधिकतर माताएं पेट के मोटापे को कम करने के प्रति चिंतित रहती हैं वयों कि गर्भावस्था के दौरान खास तौर पर पेट का मोटापा बढ़ जाता है।

गर्भावस्था के बाद

पेट का मोटापा कम करने के उपाय



पे ट का मोटापा दो तरह का होता है, एक तो आंतरिक मोटापा और दूसरा त्वचा के नीचे का मोटापा। आंतरिक मोटापा आपके आंतरिक अंगों के पास होता है जिसे आप देख नहीं सकते लेकिन वास्तव में यह बहुत खतरनाक होता है। त्वचा के नीचे का मोटापा आपकी त्वचा के नीचे होता है जो कि आपको पूर्णतया दिखाई देता है। आंतरिक मोटापा आपके पेट को मोटा कर देता है और यदि आपमें दूसरे प्रकार का मोटापा भी होता है तो आपका पेट और मोटा हो जाता है और यह तोंद जैसा दिखाई देने लगता है।

ऐसे कई कारण हैं जिनसे नाभि के नीचे का मोटापा या तोंद बढ़ती है। गर्भावस्था के दौरान खास तौर पर ये मोटापा बढ़ता है जिसे कि गर्भावस्था के बाद कम करना बहुत मुश्किल होता है। इसलिए हम आपके लिए लाये हैं पेट के मोटापे से संबंधित कुछ तथ्य और सुझाव -

ताजा फल खाएं

ध्यान रखें जब आप फल खाएं तो ताजा ही खाएं इन्हे ज्यादा देर तक फ्रिज में नहीं रखें।

ताजा पका हुआ खाना

आप कोशिश करें कि आपके खाने में कृत्रिम परिरक्षक शामिल ना हों और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

मौसमी सब्जियां

मौसमी सब्जियां और फल ना केवल आपके शरीर के लिए अच्छे होते हैं बल्कि ये आहार में भी परिवर्तन लाते हैं। एक ही प्रकार का खाना रोजाना ना खाएं क्योंकि यह शरीर के लिए सही नहीं है और ज्यादा भी नहीं खाएं।

पार्क में भ्रमण करें

आपके शरीर को सामान्य होने में थोड़ा समय लगता है इसलिए अपने व्यायाम की शुरुआत पार्क में तेज वाक से करें। किसी भी विशेष व्यायाम या आहार को शुरू करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

योग

प्राणायाम जैसे योगासन आपको जल्दी वजन कम करने में मदद करेंगे। योग क्लासेज में शामिल हों और सामान्य योग से शुरुआत करें। यह आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।

भोजन को चबा कर खाएं

भोजन को चबा कर खान बहुत जरूरी है इससे आपके मुह की एक्सरसाइज भी हो जाती है।



प्रसव के बाद अपने और बच्चे के स्वास्थ्य का ध्यान रखने के साथ-साथ दोनों की त्वचा का खयाल रखना भी बेहद जरूरी है। मां को स्वयं के लिए समय मिलता ही कहां है। बच्चे छोटे हो तो और ज्यादा।

गर्भावस्था के बाद माँ अपनी त्वचा का कैसे रखे खयाल

खु द के लिए समय निकालने की बात तो दिमाग में आती ही नहीं है। बस नींद पूरी हो जाए, यही काफी है। जब नींद ही पूरी न हो रही हो तो त्वचा की देखभाल का सवाल ही कहां से उठता है। हर समय उनींदा सा चेहरा लेकर घूमती रहती हैं, चेहरे पर कालापन सा आ गया है। आईने में एकाध बार खुद को देखा तो शकल किसी और की सी दिखती है। ऐसे में मॉयश्रराइजर कौन सा लगाएं, यह पता ही कहां है। लेकिन अब थोड़ा सजग हो जाएं और अपने खूबसूरत चेहरे को भविष्य में भी खूबसूरत देखने के लिए लग जाएं।

माँ के पेट के स्ट्रेच मार्क्स

ये कभी पूरी तरह से नहीं जाएंगे लेकिन हल्के जरूर पड़ जाएंगे। शुरुआत में गुलाबी, लाल-भूरे रंग के स्ट्रेच मार्क्स हटाने के लिए बाजार में कई क्रीम उपलब्ध हैं लेकिन किसी के बारे में सौ फीसद नहीं कहा जा सकता कि ये इस दाग को हटा देगी। एलोवेरा को लगाने से भी फायदा होता है। इसका कोई नुकसान नहीं है। लेजर थेरेपी भी आप करवा सकती हैं।

त्वचा का खयाल रखने का बनाए रूटीन

अपने लाडले के लिए तो आप दिन-रात एक कर देती हैं, कभी अपने लिए भी कुछ कर लीजिए। त्वचा की देखभाल का मतलब सिर्फ खूबसूरती से नहीं है। रोजाना नहाने के बाद सनस्क्रीन जरूर



लगाएं, भले ही कहीं बाहर न जाना हो। बालकनी में भी जाती हैं तो सूरज की तेज किरणें चेहरे पर लगती ही हैं। सनस्क्रीन स्किन कैंसर से भी बचाव करता है। बच्चे के बैग या उसके सामान के पास सनस्क्रीन जरूर रखिए। उसे क्रीम लगाने के लिए जब हाथ आगे बढ़ती हैं तो साथ में सनस्क्रीन भी उठ लीजिए। चाहे तो फोन पर रिमाइन्डर लगा लीजिए। रात को सोते नाइट क्रीम लगाना न भूले।

त्वचा की केयर अवश्य करें

कॉम्प्लिकेटेड स्किन केयर रूटीन को छोड़ दीजिए। एक अच्छे से फेसवॉश, मॉयश्रराइजर और

सनस्क्रीन का ही प्रयोग काफी है। कभी-कभार बेबी लोशन ही लगा सकती हैं। यदि एजिंग से बचना है तो रात में रेटिनोल वाले मॉयश्रराइजर का प्रयोग करें। एग्जीमा या एक्ने है तो डर्मेटोलॉजिस्ट से बात करके सही सुझाव का पालन करें। किसी भी आम प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से बचे। अभी आपमें हार्मोनल बदलाव हो रहे हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट से बात करके सही फेस लोशन का चुनाव करें, जो चेहरे पर दाग-धब्बे को आने से रोके।

नेचुरल प्रोडक्ट ही अपनायें

बिना लेबल पढ़े कोई भी प्रोडक्ट न खरीदें। बेहतर तो होगा कि इस समय आप ऑर्गेनिक, खादी, नॉन-टॉक्सिक प्रोडक्ट्स का प्रयोग करें। यदि आपके हाथ पर लगा केमिकल वाला मॉयश्रराइजर आपके नन्हे के मुंह में चला गया तो सोचिए क्या होगा! इसलिए प्राकृतिक चीजों का ही प्रयोग करें।

खूबसूरती आपकी किचेन में

खाना बनाने समय कभी टमाटर को ही मुंह पर मल लें। थोड़ा सा मुंह के अंदर डालकर खा भी लें। टमाटर बेहतरीन एंटी-ऑक्सिडेंट है जो त्वचा की खूबसूरती को बढ़ाता है और गंदगी को दूर करता है। इसी तरह कभी दाल की पकौड़ियां बना रही हों तो उसी पिंसी दाल को चेहरे के साथ हाथ-पैरों पर भी मल लें। यदि प्रेगनेंसी के दौरान चेहरे पर एक्ने हो गए हैं या दाग-धब्बे पड़ गए हैं तो दही में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर चेहरे के साथ ही हाथों पर भी लगा लें। त्वचा निखर उठेगी।

प्रसव के बाद खानपान

किसी भी माँ या बच्चे के लिए दूध पिलाने वाली अवस्था सबसे महत्वपूर्ण होती है। शिशु की सही देखभाल के लिये माँ को अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना होता है। शिशु अवस्था में सही पोषण बच्चे के जीवन भर के विकास की नींव होता है। इसलिये माँ को हमेशा शिशु के स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर ही भोजन करना चाहिये। खानपान से सम्बंधित कुछ टिप्स निम्नानुसार हैं -

वि शेषज्ञों के अनुसार अगर परिवारिक इतिहास में किसी को एलर्जी रही है तो शिशु में भी इसका असर दिख सकता है, अगर आपको लगता है कि बच्चे पर किसी चीज का असर हो रहा है तो उसे बिलकुल न खायें। लहसुन खाने से इसकी गंध माँ के दूध में भी आ जाती है और कुछ बच्चों को इस गंध से परेशानी हो सकती है इसलिये इस बात का विशेष ध्यान रखें। दूध गिरा देना, दस्त लगना और डायपर से होने वाले दाने, बच्चों की ध्यान देने योग्य समस्याएँ होती हैं। खट्टे फलों का उपयोग इस परेशानियों को और बढ़ाता है इसलिये नीबू, संतरे जैसे खट्टे फलों की बजाय आम और पपीता जैसे मीठे फलों का उपयोग करें। अगर आप पनीर, दही, आइसक्रीम जैसी चीजें खाती हैं इनसे होने वाली एलर्जी आपके दूध के माध्यम से शिशु को नुकसान पहुँचा सकती है और उल्टी, नींद न आना, त्वचा का सूखना और लाल होना जैसी समस्याएँ पैदा कर सकता है।

मसालेदार भोजन

गर्भावस्था के बाद अपने भोजन में मसालेदार भोजन शामिल करने से परहेज करें। मसालेदार भोजन आपके गर्भ में पल रहे बच्चे की कोमल आँतों और रक्त में प्रवेश कर जाते हैं। अतः यही अच्छा होगा कि इस समय आप मसालेदार भोजन से दूर रहें। इस समय बच्चे की पाचन प्रणाली काफी कमजोर होती है और वह केवल स्तनपान ही करने में सक्षम होता है। कम से कम 6 महीनों तक मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन ना करें।

तैलीय भोजन

तैलीय भोजन का सेवन करने से आपके शरीर में काफी चर्बी जम जाएगी, जिससे आपको अपना सुडौल शरीर वापस पाने में काफी कठिनाई होगी। घी और मिठइयों से शरीर को नुकसान पहुँच सकता है, अतः हो सके तो इनका सेवन बिलकुल बंद कर दें।

बदहजमी पैदा करने वाले भोजन

बदहजमी और डकार को जन्म देने वाले भोजन आपके बच्चे के नाजुक शरीर को काफी प्रभावित करते हैं। कुछ खाद्य पदार्थों जैसे दुग्ध उत्पादों, खासकर नर्म पनीर, आइसक्रीम, ओट्स, बीन्स और सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि। नशीले पेय पदार्थों से भी परहेज करें, क्योंकि ये तुरंत गर्भावस्था से गुजरकर आ रही माओं के लिए नहीं होते हैं।



दवाइयाँ

कभी भी अपने डॉक्टर या अपने बच्चे के शिशु रोग विशेषज्ञ से सलाह किये बिना किसी भी तरह की कोई दवाई ना लें। ऐसा ना करने पर बच्चे को नुकसान पहुँचेगा और ये दवाइयाँ और इनके हानिकारक तत्व स्तनपान के ज़रिये आपके बच्चे के शरीर में प्रवेश कर जाएंगे।

नशे से परहेज करें

कैफीन, अल्कोहल और निकोटिन को अपनी जीवनशैली में शामिल करने से परहेज करें। ये बच्चे के लिए काफी हानिकारक होते हैं और स्तनपान के दौरान बच्चे के शरीर में प्रवेश करके उसे नुकसान पहुँचा सकते हैं। इस बात को याद रखें कि आपका बच्चा अभी भी आपके शरीर का ही एक हिस्सा है। इससे बच्चे को दस्त, शरीर में पानी की कमी और कोलिक जैसी समस्याएँ घेर सकती हैं।

चिडचिडे तत्वों और एलर्जी से दूर रहें

नयी मां को इस बात का ध्यान रखते हुए सावधान रहना चाहिए कि नवजात शिशुओं को स्तनपान की वजह से चिडचिडेपन और एलर्जी की शिकायत हो

सकती है। अगर आपके बच्चे को किसी खास भोजन से परेशानी या एलर्जी है तो उस खाद्य पदार्थ के सेवन से परहेज करना शुरू कर दें। अपने बच्चे के शिशु रोग विशेषज्ञ से सलाह करके इस समस्या का पता लगाएँ और इसका हल भी निकालने का प्रयास करें।

डॉक्टर के द्वारा सुझाया हुआ खानपान फूड जर्नल का पालन करें। फूड जर्नल में ना सिर्फ उन सारे खाद्य पदार्थों की सूची होती है जिनका सेवन आपको करना चाहिए, बल्कि आपके अपने बच्चे को भोजन कराने का समय और भोजन करने के कुछ घंटों पश्चात तक आपके बच्चे की प्रतिक्रिया भी लिखी जाती है। अगर बच्चा सामान्य से अलग हटकर कोई प्रतिक्रिया दे रहा है तो इसका ध्यान रखें और बाद में डॉक्टर से इस सम्बन्ध में सलाह करें।

डाइटिंग से परहेज करें

आपके लिए सबसे ज़रूरी काम अपने बच्चे को सही समय पर सही चीज देना होना चाहिए। अतः गर्भावस्था के समय के तुरंत बाद अपने शरीर की कैलोरीज को कम करने का प्रयास ना करें। इससे ना सिर्फ आपको, बल्कि आपके बच्चे को भी काफी नुकसान पहुँच सकता है।

शिशु के जन्म के बाद कुछ शुरूआती दिनों के लिए नई माँ और उसके नवजात शिशु को घर के अन्दर ही रखने की परंपरा रही है। माँ और नवजात शिशु को संक्रमण से बचाने और नई माँ को शिशु के जन्म की थकावट से उबारने के लिए यह परंपरा शुरू हुई। भारत के विभिन्न समुदायों के बीच प्रसूति के बाद एकांतवास अवधि की अलग-अलग परंपराएं व प्रथाएं हैं। मगर, सामान्यतः यह माना जाता है कि नई माँ को इस दौरान अधिक से अधिक आराम करना चाहिए और घर का काम-काज कम से कम करना चाहिए।



अ कसर, एक माँ एकांतवास अवधि का पालन तभी कर सकती है, जब उसे परिवार के सदस्यों का सहयोग हासिल हो। संयुक्त परिवारों में रहने वाली माँओं या फिर अपने माता-पिता के घर जाकर डिलीवरी कराने वाली माँओं द्वारा पारंपरिक एकांतवास प्रथाओं का पालन करने की अधिक संभावना होती है। कई नई माएं इस दौरान मालिश के लिए मालिशवाली या घर के काम में मदद करने के लिए कामवाली या दाई को रख लेती हैं।

पारंपरिक तौर पर, एक नई माँ के लिए, एकांतवास की अवधि में कई पाबंदियां होती हैं। शिशु के जन्म की थकान से उबरने के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं, ये पाबंदियां इन्हीं मान्यताओं पर आधारित हैं। यदि आपको इनमें से कुछ प्रतिबंधों का पालन करने में कठिनाई हो रही है, तो अपने परिवार के सदस्यों से बात करें। चिंता या तनाव आपके दूध की आपूर्ति को प्रभावित कर सकता है, साथ ही आपकी सेहत पर भी इसका बुरा असर पड़ सकता है। विशेषकर, यदि आप प्रसव के बाद के अवसाद से पीड़ित हैं, तो हो सकता अत्याधिक प्रतिबंध आपको और निराश कर दें। एकांतवास की अवधि अलग-अलग क्षेत्र के अनुसार अलग-अलग होती है। उत्तरी, पश्चिमी और दक्षिणी भारत के ज्यादातर हिस्सों में, महिलाएं शिशु के जन्म के बाद लगभग 40 दिनों तक घर में ही रहती हैं। पूर्व में, खासतौर से पूर्वोत्तर राज्यों में, एकांतवास की धारणा पर दृढ़ता से अमल नहीं किया जाता। यहां यह अवधि काफी छोटी होती है। दक्षिण भारत के कुछ क्षेत्रों में यह अवधि 60 दिन तक भी होती है। हालांकि, काफी माताएं पारंपरिक एकांतवास का पालन नहीं करती। शायद इसलिए, क्योंकि उन्हें वापस अपनी नौकरी पर जाना होता है।

प्रसूति के बाद

एकांतवास के पारंपरिक रिवाज

प्रसूति के बाद एकांतवास की अवधि में सामान्यतः क्या होता है?

नई माँ की मालिश

एकांतवास के दौरान दिन में एक बार नई माँ के पूरे शरीर की मालिश की जाती है। इससे आपके थके हुए शरीर को काफी आराम मिलेगा। यह आपके रक्तसंचार में भी मदद करता है। अगर आपका सीजेरियन ऑपरेशन हुआ है, तो सुरक्षित मालिश कराई जा सकती है।

शिशु की मालिश

कई माताएं अपने शिशुओं की रोजाना मालिश करती हैं। कई परिवारों में, शिशु की मालिश उसके नहलाने की दिनचर्या का हिस्सा बन जाता है। यह एकांतवास की अवधि के बाद भी जारी रहता है। अगर आप अपने शिशु की मालिश नहीं कर रही हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि जो भी मालिश कर रहा है, कोमलतापूर्वक और सही तरीके से कर रहा है। अगर आपने मालिश के लिए किसी अनुभवी

दाई या जापा बाई को रखा है, तो उस पर भी हमेशा नजर रखें। अक्सर अस्पतालों में ऐसे नवजात शिशुओं को देखा गया है, जिनकी हड्डियों के जोड़ कड़क मालिश की वजह से खिसक गए हैं।

एकांतवास के दौरान आहार

एकांतवास के समय व नई माँ की सेहत में सुधार का सीधा संबंध उसके खान-पान से है। भारत के हर क्षेत्र में कोई न कोई एकांतवास का पसंदीदा व्यंजन है, जो नई माँ को दिया जाता है। आमतौर पर यह माना जाता है कि प्रसूति के बाद नई माँ के शरीर के 'संतुलन' में बदलाव आता है और वह खून जाने के कारण 'ठंडी अवस्था' में चला जाता है। इसलिए एकांतवास का भोजन अक्सर ऐसी सामग्रियों से बनाया जाता है, जो गर्माहट देने वाली मानी जाती हैं। माना जाता है कि यह गर्म खाद्य पदार्थ माँ को शिशु के जन्म के बाद जल्द ठीक होने में मदद करते हैं।

एक अद्भुत अनुभव

जंगल के गहरे साये,
चमकती आँखों,
शाहाना चाल और
कुदरत का शानदार
शाहकार।
वन विहार, भोपाल
एक राष्ट्रीय उद्यान,
शहर के बीच।



एक अछूता एहसास
मध्यप्रदेश



क्या बच्चों को चाय देना सही है?

बहुत से भारतीय परिवारों में छोटे बच्चों को चाय देने का रिवाज सा है। यह माना जाता है कि चाय से पाचन क्रिया सही होती है, मौसमी बीमारियाँ दूर रहती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। चाय के ये फायदे ठीक हैं। लेकिन यदि आप सोचते हैं कि बच्चों को भी इन फायदों के लिए बड़ों की तरह चाय देनी चाहिए तो आप गलत हैं। इसमें ज्यादा दूध मिलाकर देने और बिस्कुट आदि देने से बच्चों पर चाय के हानिकारक प्रभाव कम नहीं होंगे। एक्सपर्ट्स बताते हैं कि बच्चों के लिए चाय क्यों नुकसानकारी है।



चा य बड़ों के पीने के लिए है नवजात और थोड़े बड़े बच्चों में चाय के सेवन से कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित होता है जिससे कैल्शियम की कमी या कैल्शियम से संबंधित अन्य बीमारियाँ पैदा होती हैं। बड़े बच्चों में चाय के नियमित सेवन से दिमाग, मांसपेशी, तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव पड़ता है और संरचनात्मक ग्रोथ रुकती है। छोटी उम्र में चाय पीने के कुछ सामान्य साइड-इफेक्ट्स... हड्डियों की कमजोरी

शरीर में दर्द, खास तौर पर निचले अंगों में एकाग्रता की कमी, चिड़चिड़ापन और अन्य व्यवहारिक विकार मांसपेशियों की कमजोरी।

क्या चाय में और दूध मिलाना ठीक

बहुत सी माएँ मानती हैं कि चाय में और दूध मिलाकर बच्चों को देने से कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता और बच्चे में कैल्शियम की कमी दूर होती है। लेकिन वे ये नहीं समझती हैं कि दूध में एक

बूंद भी चाय मिलाने से दूध की फायदे खत्म हो जाते हैं।

दूध में पाया जाने वाला कैसीन और प्रोटीन चाय के कैटेचिंस से मिल जाता है, यह एक महत्वपूर्ण फ्लावोनोइड्स है। यह मिश्रण नर्वस सिस्टम पर 'अफीम' की तरह काम करता है - जिससे कि चाय की लत लग जाती है, और किसी भी उम्र में लत लगना स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है।

डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय



- रेटिना की जाँच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्मों के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्क्रोपिक, पेटोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

पहली सहायता: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

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



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिस्ऑर्डर व
ग्रायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं दुग्ध सेंटर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,
कांचसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड
फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल वलीनिस्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा,
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.सी. रोड इन्दौर
अपाईन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक
डॉ. अरूण रघुवंशी
हॉस्पिटल
डॉ. अरूण रघुवंशी
हॉस्पिटल
इन्दौर 4731258331
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

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

Clinical Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बाध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्न केसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पेगभांश के छाले एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

पारामर्श कक्ष

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

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

9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

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

- बाल्य रोग** :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
• बच्चों की हिमिया हड्डिफ्रैक्चर, फेराब का रास्ता सही बनाने एवं आइकोप संबंधी सभी सर्जरी,
• दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्क्रोपी) 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,
• कंट्रोल एवं तालु की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
• बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
• गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल क्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : सांघ 8 से 8 (पूर्व अर्धरात्रि घंटे द्वारा)
क्लीनिक - 2 : एडवर्था क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांघ 8.30 से 9.30

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी व्यापार बाधा,
उच्च शिक्षा / करियर/पर्सनाल्टी / मॉडर्निंग में
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मंगल विवाह विलंब, संतान
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-
भवन और **सुखमय कामवाच जीवन** में आ रही
बाधाओं को सल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं
नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल

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

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

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी

बी.डी.एस. (डेंटल सर्जन) +
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)
मो. 9993739579

- चिकित्सा सुविधाएं** :- डेंटल एक्स-रे
- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
 - मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
 - अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
 - ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
 - आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
 - गूटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
 - सड़ 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, सिनय 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 सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र 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

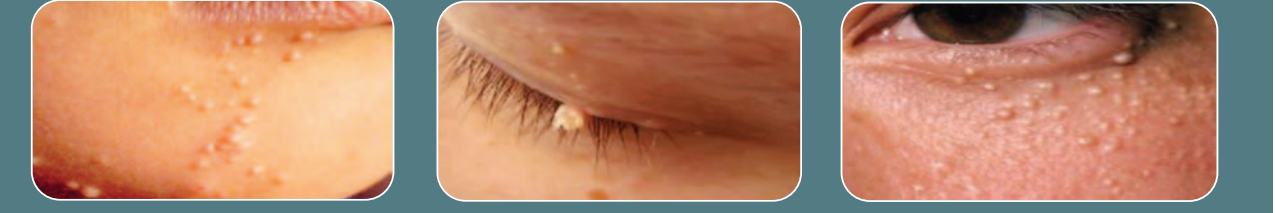
(our deals in Domain, web hosting, SEO,
Internet marketing web designing, software development)

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

Visit us at www.accrentechology.com E-mail: info@accrentechology.com
accrnt@yahoo.com

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

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



पैरों का रखें खास ख्याल

मा नसून आ चुका है। ये मौसम है बारिश की बूंदों के साथ खेलने का। फुहार में बेधड़क नाचने का। लेकिन बारिश के मजे के साथ जरूरी है कि आप अपना ध्यान भी रखें क्योंकि बारिश का मौसम अपने साथ लेकर आता है कई बीमारियां और स्किन प्रॉब्लम। आप चेहरे की सुंदरता पर जितना ध्यान देती हैं उतना ही ध्यान पैरों की सफाई पर भी दें। वैसे भी मानसून में पैरों में फंगल इन्फेक्शन व दुर्गंध होना आम है। ऐसे में आप पैरों की खास देखभाल करें। पैरों की सही देखभाल न करने से त्वचा कड़ी हो जाती है। इसलिए अपने पैरों को कोमल और मुलायम बनाने के लिए आप कुछ आसान उपाय अपना सकती हैं-

- एक टब में गुनगुना पानी भरें। इसमें एक नीबू का रस और एक कप ओटमील डालकर घोलें। अब इस पानी में 10 मिनट तक पैरों को डुबोएं। इसके बाद हलके हाथों से रगड़कर उन्हें साफ पानी से धोएं और पोंछ कर सुखाएं। फुटक्रीम लगाकर हलका मसाज करें।
- एक कप गर्म दूध में 1 बड़ा चम्मच सूखा

पुदीना पाउडर व 1 छोटा चम्मच रोजमेरी पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण का लेप बनाकर पैरों पर लगाएं। पाच मिनट बाद पानी से अच्छी तरह धो लें। ऐसा करने से त्वचा मुलायम होती है।

- हफ्ते में एक बार पैरों की मालिश अवश्य करें। इसके लिए किसी तेल या फुट क्रीम का प्रयोग कर सकती हैं। ऐसा करने से पैरों की मांसपेशिया भी मजबूत होती हैं।
- पैरों की थकान दूर करने के लिए एक टब में गर्म पानी डालें। साथ ही थोड़े मार्बल के टुकड़े डालें, जो साफ व चिकने हों। इस पानी में पैर डाल कर पत्थरों को तलवों से हलका-हलका दबाएं या रोल करें। ऐसा करने से पैरों की नसों का खिंचाव कम होगा, रक्तसंचार बढ़ेगा और उनमें लचीलापन आएगा। दस मिनट बाद ताजे पानी से पैरों को धो लें।
- आधा टब गुनगुने पानी में दो चम्मच फिटकरी पाउडर, 2 चम्मच नमक, 5-6 बूंद लैवेंडर ऑयल और 1 चम्मच कोकोनट ऑयल डाल

कर अच्छी तरह मिलाएं। फिर उसमें पैरों को कम से कम आधा घंटे डाले रहे। प्यूमिक स्टोन से हलका रगड़कर बेजान त्वचा को निकाल दें।

घर पर करें पेडीवियोर

- अगर हर हफ्ते पार्लर जाना मुमकिन न हो तो घर पर ही इस तरह पेडीवियोर करें। एक टब में गर्म पानी लें। इसमें एक चम्मच सी सॉल्ट और 1 चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर पैरों को 20 मिनट तक डुबोएं। तौलिये से रगड़कर पोछें ताकि कड़ी और बेजान त्वचा निकल जाए।
- अब पैरों पर एक्सफोलिएटिंग स्क्रब लगा कर दोबारा रगड़ें। साफ पानी से धो लें।
- नेल कटर से अपने नाखून तराशें। साथ ही क्यूटिकल्स को एक स्टिक से पीछे करें। इन्हें काट नहीं।
- पैरों को साफ तौलिये से सुखाएं फिर फुट क्रीम से अच्छी तरह मसाज करें। पैरों का मसाज हमेशा नीचे से ऊपर की तरफ करें, यानी अंगूठे से टखने तक।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

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



सेक्स समस्याएं / विकार

- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- ✓ लिंग का छोट होना / विकृत होना
- ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरंत सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटीज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

पुरुष बांझपन (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 पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

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

विशेष प्रशिक्षित - मुंबई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेंजिजयम, बुरसेल्स, जर्मनी, मेडिड (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**

बच्चों को स्तनपान कराने से बच्चे की सेहत के साथ ही महिलाओं में भी स्तन कैंसर और ओवैरियन कैंसर होने का खतरा कम होता है। लेकिन ये जानने के बाद भी महिलाएं अक्सर काम के दबाव में बच्चे को बोतलबंद दूध पिलाना ज्यादा बेहतर मान बैठती हैं। आंकड़ें भी कुछ इसी ओर इशारा करते हैं। दुनिया में केवल सात फीसदी महिलाएं ही एक साल तक बच्चों को स्तनपान कराती हैं। दुनिया में बच्चों को स्तनपान न कराने का सबसे खराब रिकार्ड ब्रिटेन का है। यहां 200 महिलाओं में से केवल एक महिलाएं ही बच्चों को एक साल तक दूध पिलाती हैं।



स्तनपान: कई बीमारियों से बचाता है

जर्मनी और ब्राजील का भी कुछ ऐसा ही हाल है। वहीं देश का हाल भी कुछ जुदा नहीं हैं। साउथ एशिया के देशों में भारत सबसे निचले स्तर पर है। अक्सर आफिस संभालने वाली महिलाओं में ये समस्या देखी जाती है। ऐसे में महिलाएं बच्चों को बोतलबंद दूध पिलाना जल्दी ही शुरू कर देती हैं। लेकिन इससे न सिर्फ बच्चे को बल्कि महिलाओं को भी नुकसान उठाना पड़ता है। मौजूदा समय में महिलाओं में स्तन कैंसर और ओवैरियन कैंसर का खतरा दोगुना हो गया है। वहीं मां के दूध में कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो कि बाजार के दूध में नहीं पाए जाते हैं।



किस आयु तक कराएं बच्चों को स्तनपान

देश में स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से कम से कम छ माह तक स्तनपान को जरूरी करार दिया गया है। लेकिन अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडिएट्रिक्स के 12 महीने तक बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए। वहीं विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से 2 साल तक बच्चे को स्तनपान कराना बेहतर होता है।

बच्चों को स्तनपान कराने से होने वाले लाभ

स्तनपान कराने से दूध खरीदने का खर्च बच जाता है। स्तनपान करने वाले बच्चे सामान्य बच्चों की तुलना में कम बीमार पड़ते हैं। इसलिए आपको बार-बार डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ता। शिशु की त्वचा के संपर्क में आने से महिलाओं में आक्सीटोसिन नामक हार्मोन बनता है, जिससे तनाव कम होता है और प्रसव पूर्व अवसाद का खतरा भी कम होता है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अधिक कैलोरीज की आवश्यकता होती है, जिससे वजन कम होता है और यूटेरस भी जल्दी आकार में आ जाता है। स्तनपान कराने से माँ को स्तन कैंसर और अन्य कई ऐसी बीमारियों के होने का खतरा एकदम कम हो जाता है। स्तनपान आँक्सीटोसिन हार्मोन के स्त्राव को यह बढ़ाता है जिसकी वजह से आपके गर्भाशय और शरीर को पुन उसी अवस्था में आने में मदद मिलती है। नियमित स्तनपान कराने वाली महिलाओं में मासिक धर्म समय पर होता है। जिससे शरीर से आयरन कम मात्रा में निकलता है। इस तरह महिलाएं आयरन की कमी से बच सकती हैं। गौरतलब है कि गर्भधारण के बाद महिलाओं में आयरन की कमी हो जाती है।

माँ का दूध सर्वोत्तम आहार

- एकनिष्ठ स्तनपान का अर्थ जन्म से छः माह तक के बच्चे को माँ के दूध के अलावा पानी का कोई ठोस या तरल आहार नहीं देना चाहिए।
- माँ के दूध में काफी मात्रा में पानी होता है जिससे छः माह तक के बच्चे की पानी की आवश्यकताएँ गर्म और शुष्क मौसम में भी पूरी हो सकें।
- माँ के दूध के अलावा बच्चे को पानी देने से बच्चे का दूध पीना कम हो जाता है और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- प्रसव के आधे घण्टे के अन्दर-अन्दर बच्चे के मुँह में स्तन देना चाहिए।
- ऑपरेशन से प्रसव कराए बच्चों को 4- 6 घण्टे के अन्दर जैसे ही माँ की स्थिति ठीक हो जाए, स्तन से लगा देना चाहिए।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट और ब्रेस्ट कैंसर

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट एक सामान्य ब्रेस्ट से संबंधित स्थिति है जो कैंसर से अलग होती है। आधे से अधिक महिलाओं को कुछ स्थितियों में फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट से जूझना पड़ता है। ये हर उम्र की महिलाओं को हो सकता है लेकिन ये नई बनी माताओं को अधिक होता है खासकर नई युवा महिलाओं को जो मां बनने वाली हैं। फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट, एक या दोनों स्तनों में हो सकता है। इसके और क्या कारण हैं और इसके बारे में विस्तृत जानकारी के लिए इस लेख को पढ़ें।



स्तनपान के प्रति जन जागरूकता लाने के मकसद से अगस्त माह के प्रथम सप्ताह को पूरे विश्व में स्तनपान सप्ताह के रूप में मनाया जाता है।

शिशुओं को जन्म से छ-माह तक केवल माँ का दूध पिलाने के लिए महिलाओं को इस सप्ताह के दौरान विशेष रूप से प्रोत्साहित किया जाता है।

कोलोस्ट्रम अथवा माँ का प्रथम दूध यानी वह गाढ़ा, पीला दूध जो शिशु जन्म से लेकर कुछ दिनों (4 से 5 दिन तक) में उत्पन्न होता है, उसमें विटामिन, एन्टीबॉडी, अन्य पोषक तत्व अधिक मात्रा में होते हैं।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य परिवार कल्याण पिछले सर्वेक्षण के अनुसार देश के करीब 46% बच्चे कुपोषण से ग्रसित हैं। उत्तर प्रदेश में यह आँकड़ा लगभग 46% है। भारत में सबसे ज्यादा कुपोषण से ग्रसित बच्चे मध्य प्रदेश में हैं।

फा इब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट में स्तनों में गांठ बन जाती है। लेकिन ये स्तन कैंसर से अलग होते हैं। स्तनों में गांठ स्तन कैंसर के लक्षणों में से एक होते हैं लेकिन सभी तरह के स्तनों में गांठ कैंसर के लक्षण नहीं होते। स्तनों में कुछ गांठ फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लक्षण होते हैं। ये गिल्टी की तरह होते हैं जो स्तनों में होते हैं। हर महीने होने वाले हार्मोनल बदलाव भी फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट का कारण हो सकते हैं।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट

फाइब्रोसिस - फाइब्रोस टिशूज, स्कार टिशूज की तरह होते हैं। ये छुने में हार्ड होते हैं और हल्का दर्द होता है। लेकिन ये कैंसर का खतरा नहीं बढ़ाते हैं।

सिस्ट - ये स्तनों में बनने वाला फ्लुइड होता है। माइक्रोस्कोपिक सिस्ट बहुत छोटे होते हैं जो बच्चे के पैदा होने के बाद स्तनों को भरने के लिए काफी नहीं होते हैं। ऐसे में ये मैक्रोसिस्ट में बदल जाते हैं जो आकार में बड़े होते हैं और इन्हें आप महसूस कर पाते हैं। जब यही सिस्ट आकार में मैक्रोसिस्ट से भी बड़े होने लगते हैं तो स्तनों में गांठ का उभार होने लगता है जो

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट में बदल जाते हैं।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लक्षण

- स्तनों में स्वेलिंग होना या उनका मोटा होना।
- स्तनों का कठोर और आकार में बड़ा होना।
- स्तनों में दर्द होना।

फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट का इलाज

- अधिकतर केस में फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लिए इलाज की जरूरत नहीं पड़ती। यह रोजाना के ब्रेस्ट एक्सरसाइज से ठीक हो जाता है।
- ब्रेस्ट की मसाज भी फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट के लिए बेहतर इलाज मानी जाती है।
- अगर अधिक दर्द देने पर डॉक्टर नीडिल के जरिये स्तनों में से अतिरिक्त सिस्ट फ्लुइड निकाल देते हैं। लेकिन फ्लुइड का लगातार बनना जारी रहता है जिसको लिक्विड में बनाए रहने के लिए जरूरी है कि महिलाएं ब्रेस्ट एक्सरसाइज या ब्रेस्ट की मसाज करते रहे।
- अगर आपको भी अपने ब्रेस्ट में किसी तरह की गांठ दिखे तो चिकित्सक से इसके बारे में सलाह जरूर लें।



बच्चों को अपने पेरेंट्स का टच बहुत अच्छा लगता है। उनको मसाज से और अच्छा लगता है साथ ही कई सारे उसके फायदे भी हैं। यहां कुछ ऐसी चीजें हैं जो बच्चों को शांत रखती है और साथ उनको और कई फायदे होते हैं। सोने से पहले अगर बच्चे को हल्की मसाज दी जाए तो बच्चे को अच्छी नींद आती है और वो ज्यादा देर तक सोते हैं। यहां कुछ ऐसे ही मसाज ऑयल के बारे में बता रहे हैं -

ऑर्गेनिक

आजकल हर मां अपने बच्चे के लिए ऑर्गेनिक प्रोडक्ट ही लेना पसंद करती हैं। जिसमें कैमिकल और पिजरवेटिव कम से कम हो या न हो। आप भी अगर ऐसे ही प्रोडक्ट की तलाश में हैं तो चिको प्योर बायो मसाज ऑलमंड ऑयल ले सकते हैं। ये रूखी और सेन्सिटिव त्वचा के लिए बेहतर है। इसके अलावा जोजोबा ऑयल, विटमिन ई और मेरीगोल्ड भी है।

2 इन वन

बच्चे के लिए अगर आप मसाज और बालों के लिए एक ही तेल लेना चाहती हैं। तो मदरकेयर ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे बच्चे की त्वचा कोमल और बाल मुलायम होते हैं। इस कैटगरी में ऑर्गेनिक ऑयल भी है जैसे ला फ्लोरा ऑर्गेनिक्स बेबी ऑयल इसमें ऑलिव, ऑलमंड, कैंडुला और लेवेंडर ऑयल है। नहाने के पहले बच्चे की मालिश की जा सकती है।

माँ और बेबी

गर्भावस्था के दौरान बहुत से हार्मोनल बदलाव आते हैं। इससे प्रसूता के त्वचा रूखी हो जाती है। इसके लिए माँ त्वचा को भी पोषण की जरूरत होती है। हिमालया हर्बल बेबी मसाज ऑयल जोकि ऑलिव ऑयल से बना है। इसमें विटमिन ई गुण होता है जो माँ और बच्चे दोनों के लिए लाभकारी है। इसकी खासियत ये है कि कपड़े में इसका दाग नहीं लगता है। इसके साथ ही विंटर चेरी की खुशबू सबको रास आती है। इसके अलावा मीमी बेबी ऑयल जो कि ऑलिव ऑयल और सनफ्लावर ऑयल है। इससे त्वचा मॉश्चराइज होती है। इसके अलावा इसके माँ और बच्चे दोनों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।



तेल जो माँ और बच्चों के लिए हैं खास

सेन्सिटिव स्किन

कुछ बच्चों की त्वचा बहुत ज्यादा संवेदनशील होती है। मिलावटी चीजों से उनको बहुत प्राब्लम हो जाती है। बच्चों को ऐसी दिक्कत से बचना है तो राइस ब्रेन चिको सबसे सही है। इसमें कैमिकल और मिलावट नहीं होती है। इसके अलावा पेंगुइन बेबी ऑयल भी ले सकते हैं ये बजट में भी है। जिसे इंपोटेंट प्रोडक्ट से लगाव है तो सीबेम्ड जो कि जर्मनी में बना है। इसमें 95 प्रतिशत सोया ऑयल और और 5 प्रतिशत गेहूँ का तेल है। जोकि संवेदनशील त्वचा के लिए बेहतर है।





कैसा हो बच्चों का आहार

ज नम से लेकर 4-5 महीने तक बच्चे सिर्फ दूध पीते हैं। उस समय तक मां को उनके भोजन को लेकर ज्यादा चिंता नहीं करनी पड़ती। 5 या 6 माह के बाद बच्चे को ठोस आहार देना शुरू कर देना चाहिए। बच्चे के विकास के लिये यह जरूरी है कि रोजाना उसके खाने में सभी जरूरी पोषक तत्व जैसे- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फल, सब्जियां और दूध आदि शामिल हों। यूं तो बाजार में बच्चों के लिए डिब्बाबंद उत्पादों की कमी नहीं है, लेकिन कोशिश यही की जानी चाहिए कि उसे ताजा खाना ही खिलाया जाए। छोटे बच्चे को कुछ स्पेशल बना कर खिलायें या अपने खाने से इस तरह निकाल कर तैयार कर लें जिसे बच्चा खा पाये।

मैश करके चावल खिलाये

चावल से निकले हुए माड़ को हल्का सा नमक या चीनी डाल कर बच्चे को पिलाइये। चावल को अच्छी तरह मैश करके, नमक और थोड़ा सा मक्खन डालकर बच्चे को खिलाएं।

दाल और लौकी खिलाये

दाल में नमक और हल्दी पाउडर डालकर पानी सहित निकाल लें। इस दाल को अच्छी तरह मैश करें। इसमें आधा छोटा चम्मच मक्खन मिलाकर बच्चे को दें। लौकी और चने की दाल को नमक

और हल्दी पाउडर डाल कर उबालकर मैश कर लें। सब्जी का पानी निकाल कर उसमें मिला लीजिये, आधा छोटी चम्मच मक्खन मिला कर बच्चे को खिलाइए।

सूजी की खीर

एक छोटे चम्मच घी में एक सूजी को हल्का ब्राउन होने तक भूलिए। आधा कप दूध गरम कीजिये और 2 छोटे चम्मच सूजी उसमें डालिये, सूजी को पूरी तरह फूलने तक पका लें। थोड़ी सी चीनी मिलाकर उसे जरा ठंडा होने दें। सूजी की खीर बच्चे के लिये तैयार है।

दूध में बिस्किट

बच्चों को ग्लूकोज बिस्किट बहुत पसंद होते हैं, इसलिए बच्चे को दूध में बिस्किट का स्वाद बहुत अच्छा लगेगा। आप 3-4 बिस्किट आधा छोटी प्याली दूध में डालकर बच्चे को खिलाएं।

फलों को मैश करके खिलाये

फलों को मैश कर थोड़ा-थोड़ा बच्चे को खिलाइये। खीरे का जूस और आम का पल्प बच्चे को खिलायें, अपने घर में बनी सब्जी के टुकड़े को मैश करके बच्चे को खिला सकती है।

टांसिल एडिनाईड (OSA)

आज की इस भागदौड़ से भरी जिंदगी में हम उन कई बातों पर ध्यान नहीं दे पाते जो महत्वपूर्ण हैं जैसे कि स्वास्थ्य। कुछ स्वास्थ्य समस्याएं अपने प्रारंभिक दिनों में उतनी गंभीर नहीं प्रतीत होती और हम उनकी दुष्परिणामों की जानकारी नहीं होने के कारण भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य परेशानी का सामना करना पड़ता है। एसी ही एक समस्या है बच्चों में टांसिल एडिनाईड्स व एलीप एप्नीया।

टांसिल एवं एडिनाईड्स हमारे मुँह एवं नाक के पीछे भाग में स्थित लिम्फाइड टिशू होते हैं। टांसिल एवं एडिनाईड्स के संक्रमण सामान्यतः बच्चों में होते हैं परंतु वयस्क भी इस समस्या से परे नहीं हैं। टांसिल व एडिनाईड्स की सूजन कीटाणू के संक्रमण के कारण होती है जो कि सामान्यतः सर्दी, खासी के साथ होती है। गले में दर्द, खाना निगलने में दर्द, बुखार बदन दर्द एवं गले में गाठें आना टांसिल में संक्रमण होने के मुख्य लक्षण है, जबकि एडिनाईड्स में संक्रमण होने पर मरीज को नाक बंद होना, लगातार खासी, बारम्बार सर्दी, कान का बहना, दर्द कम सुनाई देना, खरटे आना, मुँह खुला रख कर सांस लेना जैसे लक्षण सामान्यतः होते हैं। यदि बच्चों में इस तरह के लक्षण वर्ष भर में लगभग तीन से चार बार भी आते हैं तो इसका सम्पूर्ण निदान आवश्यक है।

कुछ बच्चों में टांसिल व एडिनाईड्स का आकार इतना बड़ जाता है कि यह सांस लेने में बाधा उत्पन्न करने लगता है, ऐसे में खरटे लेना व मुँह खुला रख कर सोना सामान्य लक्षण होते हैं। यह एक गंभीर रोग श्वास रोध (Obstructive Sleep Apnoea OSA) के शुरुआती लक्षण हैं। श्वास रोध बच्चों में होने वाली एक गंभीर समस्या है जिसके दुष्परिणाम हृदय पर भी हो सकते हैं। चूंकि बच्चा अपनी सामान्य नींद व ऑक्सिजन की समस्या को पूरा नहीं कर पाता, इसके कई दुष्परिणाम जैसे पूरे दिन नींद आना, एकाग्रता में कमी, पढ़ाई में पिछड़ना काफी समय बाद सामने आते हैं।

एडिनाईड्स के कारण कई बच्चों के कान में भी बारम्बार संक्रमण होता है और कम सुनाई देना, कान बंद हो जाने की शिकायत होती है जिसे SOM सिक्रिटरी ओटाइडिस पीडिया या ग्लू इअर भी कहा जाता है। चूंकि इसमें कोई दर्द या बुखार नहीं होता। सामान्यतया पालकों व बच्चों द्वारा उपेक्षित ही रहता है।

नींद में श्वास रोध के कारण रक्त में ऑक्सिजन की कमी होने लगती है और बच्चे का हृदय सामान्य से ज्यादा काम करने लगता है, उस समय जब हृदय को आराम की जरूरत होती है।

लंबे समय तक मुँह खुला रख कर श्वास लेने के कारण चेहरे की बनावट पर भी असर होता है जिसे एडिनाईड्स फेस कहा जाता है। इसमें चेहरे की हड्डी कम विकसित होती हैं व उपरी दांत बाहर की तरफ निकलने लगते हैं। (Malar Hypoplasia and Protuded Teeth) बारम्बार कान में दर्द होना, कम सुनाई देना, पर्याप्त श्वास नहीं ले पाना, जल्दी थक जाना, धीरे-धीरे खाना निगलना, मुँह से बदबू आना व बारम्बार दवाइयों लेने के कारण बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास में भी विलंब होता है।

यह सभी समस्याओं के बारे में स्वास्थ्य जानकारी होने मात्र से गंभीर दुष्परिणामों से हम अपने बच्चों को बचा सकते हैं। संक्रमण जो कि ज्यादा गंभीर नहीं है व कभी कभी ही होते हैं उनको सिर्फ निगरानी में रख कर व सही मात्रा में दवाई दे कर ही नियंत्रित किया जा सकता है। एवं अक्सर यह समस्या वयस्क होने पर स्वतः ही कम हो सकती है। परंतु यदि संक्रमण बारम्बार व उपर कहे अनुसार गंभीर लक्षणों के साथ होता है तो इसका सही उपचार लेकर हम अपने बच्चों को दुष्परिणामों से बचा सकते हैं एवं एक स्वस्थ व बेहतर भविष्य दे सकते हैं।

डॉ. विशाल हंसराजानी

M.B.B.S., D.L.O., D.N.B., E.N.T. (Mumbai)

नाक, कान, गला विशेषज्ञ

ई.एन.टी. क्लिनिक एण्ड एंडोस्कोपी सेन्टर

(98932-93699)



नवजात बेबी की परवरिश

स्थायी परिवारिक सदस्यों के बीच जब किसी नये सदस्य (शिशु) के आगमन की खबर आती है तो पुरे घर में खुशी का वातावरण बन जाता है। भारत वर्ष में नये शिशु की देखभाल की फिक्र जितनी माता-पिता को होती है उतना ही परिवार के अन्य सदस्यों को भी होती है। परिवार का हर सदस्य उस नन्हे मेहमान को दुनिया की हर खुशी देना चाहता है पर 9 महीने बाद जब बच्चा अस्तपाल से अपने घर में कदम रखता है तो उस नन्ही जान का घर में स्वागत कीटाणुओं के संक्रमण, गंदगी और कई गम्भीर बिमारियों से होता है। अक्सर माता-पिता अपने जान से प्यारे बच्चे की देखभाल में कुछ सप्ताह बाद लापरवाही बरतने लगते हैं जबकि कुछ वर्षों तक बच्चे के खाने-पीने और साफ सफाई का पूरा ध्यान माता-पिता को रखना चाहिए।



विशेष ध्यान देने योग्य बातें

कमी भी गंदे हाथों से बच्चे का स्पर्श ना करें।

जब भी बाहर से आते हैं तो बिना मुह-हाथ धोये बच्चे को गोद में ना उठाये।

बच्चे को सारा दिन चुमते रहना अच्छी बात नहीं होती।

कुछ बच्चों में हारमोन की वजह से ब्रेस्ट को प्रेस करने पर दूध निकलता है ऐसी समस्या होने पर कुछ दिन समस्या खत्म होने का इंतजार करें।

पॉटी की सिखलाई

बच्चे के दिन की शुरुआत पॉटी से कराए। बच्चा सुबह-सुबह पॉटी करें कोई जरूरी नहीं है पर यदि माता-पिता बच्चे के पॉटी का समय सुबह निश्चित कर उसकी आदत बनाते हैं तो स्कूल जाने की उम्र में बच्चे को अधिक परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता और बच्चे का पेट भी साफ रहता है नवजात शिशु को निश्चित समय पर सूसू, पॉटी की आदत पकड़वाने के लिए आप शी-शी की आवाज का इस्तेमाल कर सकती हैं। छोटे बच्चे माँ का स्तनपान करने के थोड़े समय बाद सूसू जरूर करते हैं इसलिए थोड़ा समय निकल जाने के फौरन बाद आप खुद बच्चे को सूसू करा दें। सूसू या पॉटी करने के बाद किसी साफ और नर्म तौलिए से बच्चे की त्वचा को अच्छी तरह से साफ कर दें ताकि किसी तरह के संक्रमण का कोई खतरा ना रहे। इन सब उपायों के अतिरिक्त आप बाजार से पॉटी चेयर खरीदकर आप बच्चे को पॉटी मैनेर्स बड़ी आसानी से सिखा सकती हैं।

डायपर

अक्सर माँ-बाप बच्चे की नैपी खरीदते वक्त लपरवाही कर जाते हैं। जब भी आप डायपर खरीदें उसकी क्वालिटी और कंपनी की जाँच जरूर कर लें। बच्चे की स्किन का ध्यान रखते हुए हमेशा

बच्चे को नहलाने की विधि

बच्चे को तब तक स्पंज बाथ कराते रहे जब तक कि बच्चे का नाभिनाल निकल ना जाए। एक बार बच्चे का नाभिनाल निकल जाए और बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाए उसके बाद बच्चे को रोज नहलाते हुए बच्चे अंडरआर्म्स और यूरिनरी पाटर्न्स की अच्छी तरह सफाई करें। बच्चे को नहलाने के लिए सिर्फ और सिर्फ बेबीसोप व शैंपू का ही प्रयोग करें इसके अलावा इस बात का भी खास ध्यान रखे की बच्चे का बाथटब हमेशा साफ सुथरा हो। बच्चे को नहलाते समय उसके सिर और पैटी वाली जगह पर जरूर साबुन लगाएं। अपने बच्चे को नहलाने के बाद हमेशा सॉफ्ट टॉवल से बच्चे के शरीर का पानी सुखा दें।

बच्चे के लिए सॉफ्ट डायपर का ही चुनाव करें और जितना जल्दी हो सके गीले डायपर बदल दें क्योंकि नवजात शिशु की त्वचा काफी नाजुक और संवेदनशील होती है और यदि समय रहते डायपर न बदला जाए तो बच्चे को खुजली के साथ-साथ डायपर से त्वचा पर रैशेज हो जाते हैं।

मालिश स्वयं करें

आज के कामकाजी माहौल में अक्सर माता-पिता अपने बच्चे की मालिश का काम किसी नौकरानी को या अन्य किसी मालिश वाले को दे देते हैं जो कि सही नहीं है जहाँ तक सम्भव हो बच्चे की मालिश खुद ही करें अन्यथा घर का कोई खास सदस्य ही करें। चाइल्ड स्पेशलिस्ट भी मानते हैं कि जब कोई बच्चे की मालिश करता है तो बच्चा भावनात्मक रूप से मालिश करने वाले के साथ जुड़ जाता है। बच्चे के मालिश के लिए हमेशा ऐसी जगह का चुनाव करे जो ना तो अधिक ठंडा हो और ना ही अधिक गर्म। हल्का गर्म कमरा मालिश के लिए सबसे उपयुक्त हो सकता है। बच्चों की मालिश के लिए हमेशा ही नारियल, बादाम या अन्य वेजीटेबल आयल का इस्तेमाल करें। मालिश से बच्चे का विकास के साथ में उसे अच्छी और गहरी नींद भी मिलती है।

काजल

बच्चे की आँखों पर कभी भी काजल का इस्तेमाल ना करे क्योंकि इससे इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। बाजारी काजल के अलावा घर के काजल से भी दुरी बना कर रखें। काजल के साथ-साथ बच्चे की त्वचा पर अधिक पाउडर का इस्तेमाल भी सही नहीं होता है।

मुहांसों के गड्डों का प्रभावी उपचार

मुहांसे किशोरावस्था में होने वाली एक आम समस्या है। इसके इलाज में देरी से एवं बगैर विशेषज्ञ की राय के उपचार इसकी छेड़खानी के कारण अक्सर चेहरे पर गडडे छोड़ देते हैं। जो हमेशा के लिये चेहरे पर छुट जाते हैं। जिससे चेहरे की सुन्दरता स्थायी रूप से कम हो जाती है। कुछ वर्ष पूर्व तक इसके लिए किसी भी तरह प्रभावी उपचार उपलब्ध नहीं था परन्तु आज है। जैसे : Skin Polishing, Dermaroller, Dermabrasion, Peeling Fractional Laser आदि इनमें से Fractional Co2 Laser एक प्रभावी इलाज पद्धति है इसमें लेजर बीम को बहुत सारी माइक्रो बीम में बदलकर त्वचा पर डालते हैं। जिसके फलस्वरूप त्वचा बहुत जल्दी पूर्व अवस्था में आ जाती है। इसमें बहुत कम दर्द में इलाज हो जाता है। रक्त भी नहीं निकलता है। करने के 2-3 दिन बाद हल्की काली पपड़ी बनी है जो 1-2 दिन में निकल जाती है। इस इलाज से गडडों बहुत हद तक भरा जा सकता है। कम से कम Side Effect नहीं होते हैं।

डॉ. अतुल जैन

M.B.B.S. DVD

Skin & Laser Specialist

Cosmo Care Clinic

0731-2550200, 871924838



इंदौर स्पाइन सेंटर

एडवांसड सेंटर फॉर स्पाइन केयर एण्ड रिहैब

यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

विशेषताएं

- इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट
रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण
- डे-केयर स्पाइन सर्जरी
बिना बेहोशी, बिना रक्त स्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज
- मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी
दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन
- स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन
रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी
के विशेषज्ञ द्वारा उपचार

16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,

www.indorespinecentre.com

आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट से बदलती जिन्दगियां और चमकती मुस्कुराहटें...

आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट से जुड़े आम सवाल

1. आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट क्या है?

आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट द्वारा आड़े-टड़े, बाहर की ओर निकले, गेप वाले दांतों को ठीक प्रकार से जमाया जाता है, जिससे दांत सुंदर ढंग से जमें दिखते हैं। आप इसके द्वारा खुद को एक स्वस्थ आकर्षक और आत्मविश्वास से भरी मुस्कुराहट दे सकते हैं, जो जिंदगी भर कायम रह सकती है।

2. यह ट्रीटमेंट कौन करता है?

अच्छे स्तर का आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट केवल विशेष दंत चिकित्सक/ आर्थोडोंटिस्ट द्वारा किया जाता है। आर्थोडोंटिस्ट वह विशेषज्ञ होते हैं, जो 5 साल की दंत चिकित्सा की पढ़ाई उपरांत, 3 साल की अतिरिक्त आर्थोडोंटिक विषय की विशेष ट्रेनिंग से गुजरते हैं।

3. बच्चों का पहला आर्थोडोंटिक चेक-अप कब होना चाहिए?

बच्चों का पहला आर्थोडोंटिक चेक-अप लगभग 7 साल की उम्र में हो जाना चाहिए। 7 साल की उम्र तक बच्चे की दांतावली का विकास इतना हो जाता है कि आर्थोडोंटिक विशेषज्ञ जबड़ों और निकलते दांतों के विकास संबंधित सूक्ष्म समस्याओं का भी पता लगा लेते हैं।

4. क्या यह ट्रीटमेंट किसी आयु सीमा के भीतर ही लिया जा सकता है?

आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट के लिए आयु की बजाय यह जरूरी है कि दांतों के मसूड़ों और दांतों के नीचे की हड्डी स्वस्थ हो। आज के परिवेश में आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट किसी भी उम्र में किया जा सकता है।

5. आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट में लगभग कितना खर्चा आता है?

इस ट्रीटमेंट में खर्च में भिन्नता हो सकती है। इस भिन्नता का कारण दांतों की स्थिति (खराब/बहुत खराब), डॉक्टर की योग्यता स्थान, तकनीक/ब्रेसेस के प्रकार आदि पर निर्भर करता है। कुछ तकनीक जैसे आदृश्य (इन्विजिबल), एलाइनर, स्पिरेमिक ब्रेसेस, लिंगुअल ब्रेसेस की कीमत साधारण मेटल के ब्रेसेस की तुलना में अधिक होती है। अतः मरीज इसका अनुमान डॉक्टर से चर्चा करके लगा सकते हैं।

6. क्या आर्थोडोंटिक उपचार के दौरान दर्द होता है?

ब्रेसेस लगाने के बाद कभी-कभी दांतों में दर्द व खाने में तकलीफ हो सकती है, जो कि दो से तीन दिनों में स्वयं ठीक हो जाता है। धीरे-धीरे मरीज को अपने आप ब्रेसेस की आदत हो जाती है और ब्रेसेस आसानी से मरीज की सामान्य/अनुकूल जीवन शैली का हिस्सा बन जाते हैं। कुछ प्रतिकूल परिस्थितियों में डॉक्टर द्वारा अपने लिए लिखी द्रव



निवारक दवाई का प्रयोग किया जा सकता है। गरम पानी के कुल्ले भी आराम देते हैं।

7. आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट में कितना समय लगता है?

यह समस्या का तीव्रता पर निर्भर करता है। हालांकि अधिकतर केसेस में ट्रीटमेंट की अवधि 18 से 24 महीने होती है, हर मरीज की समस्या और आवश्यकता भिन्न होती है। अतः ट्रीटमेंट की अवधि और तरीका भी भिन्न हो सकता है।

8. नियमित आर्थोडोंटिक जांच के लिए कितने अंतराल में आना होता है?

सामान्य नियमित जांच के लिए चार हफ्तों में एक बार आना होता है।

9. क्या होगा यदि एक बार में किसी कारणवश नियमित मासिक जांच के रोज नहीं आ सका?

किसी परिस्थिति में यदि आप अपने निश्चित मासिक आर्थोडोंटिक चेक-अप के रोज आने में असमर्थ हैं, तब आप अपने आर्थोडोंटिस्ट को सूचित करें। अपने मुंह और ब्रेसेस की सफाई रखें। ध्यान रहे कि आपका आर्थोडोंटिक अप्लायंस टूटें नहीं। (यदि टूटता है तो अपने डॉक्टर) को सूचित करें) और इलास्टिक्स (अगर पहनने को दी हो) को पहनना बंद न करें।

10. क्या आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट के दौरान खान-पान में किसी प्रकार का परहेज होता है?

हालांकि आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट के दौरान आप बहुत कुछ खा सकते हैं, परंतु कड़क और चिपचिपी चीजें वर्जित हैं। क्योंकि उनके सेवन से आर्थोडोंटिक ब्रेसेस और वायर टूट सकते हैं तथा अन्य दांतों की समस्या पैदा होने की संभावना बनी रहती है, जिससे इलाज की अवधि अनावश्यक

बढ़ सकती है। इन सभी भोजन पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए बर्फ, चिपचिपी या कठोर कैंडी, केरेमल, चॉकलेट, चिक्की, सख्त मठरी/ चिप्स, च्यूइंगम, पिज्जा, मूंगफली, भुट्टा, पोपकॉर्न, नारियल, दांतों से सेब को काटना इत्यादि। इसके अलावा अपने मुंह में पेन, पेन्सिल, हेयरपिन या कोई भी दूसरी कठोर वस्तु को डालकर नहीं चबाना चाहिए।

11. क्या आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट में हमेशा दांत निकलने की जरूरत होती है?

आर्थोडोंटिक ट्रीटमेंट में दांत निकलने की आवश्यकता हर मरीज में अलग-अलग होती है। कुछ मरीजों में दांतों को सही जगह पर लाने के लिए कुछ अन्य दांतों को निकालने की जरूरत पड़ती है, जबकि कई मरीजों में यह ट्रीटमेंट बिना दांत निकले ही हो सकता है। आपके मुंह की सघन जांच के बाद ही आपका आर्थोडोंटिस्ट आपको इस स्थिति के बारे में बता सकता है।

12. डॉक्टर, द्वारा ब्रेसेस निकाल दिए जाने के पश्चात क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

डॉक्टर द्वारा ब्रेसेस निकाल दिए जाने के पश्चात मरीज और डॉक्टर दोनों को यह कामना रहती है कि दांत अपने नये निश्चित स्थान पर ही हमेशा बने रहें। इसके लिए आपको रिटेनर लगाए जाते हैं। यह इलाज की अंतिम चरण होता है। इसको पहनने के तरीके और अवधि के बारे में आपका आर्थोडोंटिस्ट आपको निर्देशित करेगा।



डॉ. मुकेश गुप्ता (गोल्ड मेडलिस्ट)

ब्रेसेस स्पेशलिस्ट

एम.डी.एस. (आर्थोडोंटिक्स)

मो.: 9669604142, 9893654142

मूंगफली खाने के फायदे

सभी पौष्टिक तत्वों से भरपूर मूंगफली को गरीबों का काजू कहा जाता है।

इसे हम आमतौर पर 'टाइम पास' के नाम से भी जानते हैं। प्रोटीन का सबसे सस्ता स्रोत मूंगफली पाचन शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। ऐसा माना जाता है कि मूंगफली में जितना प्रोटीन होता है उतना दूध व अंडे में भी नहीं पाया जाता है।

मू

गफली एक खरीब फसल है। मूंगफली की उत्पत्ति शरद ऋतु में अधिक होती है। यह ज्यादातर मई से लेकर अगस्त तक बोयी तथा नवंबर से जनवरी तक खोदी जाती है। लेकिन दक्षिण भारत में इसे रबी फसल के रूप में उगाया जाता है। दूसरे देशों के मुकाबले भारत में मूंगफली का उत्पादन बड़ी मात्रा में किया जाता है। देश के सभी रेतीले क्षेत्रों में मूंगफली की उत्पत्ति होती है। महाराष्ट्र, तमिलनाडु, कर्नाटक, गुजरात, मध्य प्रदेश, और राजस्थान में इसका सबसे ज्यादा उत्पादन किया जाता है। मूंगफली बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक होने के कारण शरीर को शक्ति प्रदान करती है। जमीन से निकलने के बाद मूंगफली को भूनकर सेवन किया जाता है। मूंगफली से कई स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाए जाते हैं। उर्जा से भरपूर मूंगफली के सेवन से स्नायविक तंतुओं को बहुत ही शक्ति मिलती है। इसमें पाए जाने वाले फास्फोरस मस्तिष्क को बहुत ही लाभ पहुंचाते हैं।

1. गर्भावस्था में पचास ग्राम मूंगफली रोजाना खाने से गर्भवती स्त्री और गर्भस्थ शिशु को पौष्टिक आहार मिलता है।

2. मूंगफली का तेल, गुलाब पानी और कच्चा दूध मिलाकर शरीर पर मलने से त्वचा की शुष्कता या रुखापन नष्ट होती है। शीत ऋतु में बर्फीली हवा से खुरदरी हुई त्वचा कोमल और मुलायम होती है।

3. कच्ची मूंगफली खाने से स्तनों में दूध की कमी को दूर किया जा सकता है।

4. मूंगफली खाने से न केवल पाचनशक्ति विकसित होती है बल्कि भूख भी अधिक लगती है।

5. रोजाना मूंगफली खाने और दूध पीने से कब्ज की समस्या से भी निजात मिलता है।

6. मूंगफली खाने से दिल से जुड़ी बीमारी के खतरे को कम किया जा सकता है और खून की कमी को भी दूर किया जा सकता है।

7. रोजाना मूंगफली खाने से शरीर में मांस बढ़ता है। मूंगफली की खीर बनाकर खाने से मोटापा भी बढ़ता है।

8. शरीर में उर्जा और स्फूर्ति मूंगफली के सेवन से विकसित होती है।



9. बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए उन्हें नियमित रूप से मूंगफली खिलानी चाहिए।

10. टंड के मौसम में टंडी हवा से त्वचा रुखी हो जाती है और फटने लगती है। ऐसे में सुबह-शाम सोते समय होंठों पर मूंगफली का तेल मलने से बहुत लाभ होता है। मूंगफली का तेल लगाकर स्नान करने से त्वचा का रुखापन दूर होता है और त्वचा मुलायम होती है।

11. कैल्शियम और विटामिन डी होने की वजह से मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं।

12. मूंगफली के तेल में गुलाब जल और अंडे की जरदी मिलाकर रात को सोते समय चेहरे और हाथ-पावों पर मालिश करने से त्वचा में ग्लो आता है। रुखरता दूर होता है। मालिश करने के बाद हल्के गर्म पानी से लेप को साफ कर लेना चाहिए।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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



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

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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

दांतों का पीलापन करें दूर

मोतियों जैसे चमकते सफेद दांत आपकी सुंदरता और व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। दिन में दो बार ब्रश और उचित साफ-सफाई से दांत मोतियों से चमकदार और मजबूत बने रहते हैं। गुटका, पान, तंबाकू, सिगरेट, शराब आदि दांतों की चमक तो समाप्त कर ही देते हैं, इनकी जड़ों को भी कमजोर करते हैं। यदि आप भी दांतों के पीलेपन से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे....

1. तुलसी में दांतों का पीलापन दूर करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। साथ ही, तुलसी मुंह और दांत के रोगों से भी बचाती है। तुलसी के पत्तों को धूप में सुखा लें। इसके पाउडर को टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं।
2. नमक से दांत साफ करने का नुस्खा बहुत पुराना है। नमक में 2-3 बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से पीलापन दूर हो जाता है और दांत चमकने लगते हैं।
3. संतरे के छिलके और तुलसी के पत्तों को सुखाकर पाउडर बना लें। ब्रश करने के बाद इस पाउडर से दांतों पर हल्के से रोजाना मसाज करें। संतरे में मौजूद विटामिन सी और कैल्शियम के कारण दांत मोती जैसे चमकने लगते हैं।
4. रोजाना गाजर खाने से भी दांतों का पीलापन कम हो जाता है। दरअसल, भोजन करने के बाद गाजर खाने से इसमें मौजूद रेशे दांतों की अच्छे से सफाई कर देते हैं।
5. नीम का उपयोग प्राचीन काल से ही दांत साफ करने के लिए किया जाता रहा है। नीम में दांतों को सफेद बनाने व बैक्टीरिया को खत्म करने के गुण पाए जाते हैं। यह नेचुरल एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-सेप्टिक है। रोजाना नीम के दातून से दांत साफ करने पर दांतों के रोग नहीं होते व दांतों का पीलापन भी दूर हो जाता है।
6. बेकिंग सोडा पीले दांतों को सफेद बनाने का सबसे अच्छा घरेलू तरीका है। ब्रश करने के बाद थोड़ा-सा बेकिंग सोडा लेकर दांतों को साफ करें। इससे दांतों पर जमी पीली पर्त धीरे-धीरे साफ हो जाती है। बेकिंग सोडा और थोड़ा नमक टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से भी दांत साफ हो जाते हैं।
7. एक नींबू का रस निकालकर उसमें उतनी ही मात्रा में पानी मिला लें। खाने के बाद इस पानी से कुल्लू करें। यह उपाय रोज करने से दांतों का पीलापन चला जाता है और सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।
8. स्ट्रॉबेरी दांतों को चमकदार बनाने का सबसे टेस्टी उपाय है। स्ट्रॉबेरी में पाया जाने वाला मैलिक एसिड दांतों को सफेद और चमकदार बनाता है। पहले स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों तक यह उपाय नियमित रूप से करने पर दांत चमकने लगेंगे।





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

सुविधाएँ

- अवसाद • उन्माद • रिक्रॉफेनिया • पैनिक अटैक • फोबीया
- अत्याधिक चिंता • हिस्टेरिया • मिर्गी • सिरदर्द • नींद संबंधी
- शारीरिक बीमारियाँ • बालमनोरोग • वृद्धावस्था की मानसिक समस्याएँ • 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, अग्रेसरन चौराहा, सपना संगीता रोड, इन्दौर **समय:** 6 से 7.30 बजे तक

सिरदर्द में नहीं खानी पड़ेगी दवा



भा गदौड़ से भरी लाइफस्टाइल और रिलेक्सेशन न मिलने के कारण या अन्य कई वजहों से अक्सर सिरदर्द हो जाया करता है। ऐसे में ज्यादा पेन किलर खाने पर रिएक्शन का डर बना रहता है। इसीलिए सिरदर्द दूर करने के लिए आप इन घरेलू उपायों का भी प्रयोग कर सकते हैं।

- सिरदर्द में खीरा काटकर सूँघने एवं सिर पर रगड़ने से तुरंत आराम मिलता है।
- सिरदर्द में कच्चे अमरूद को पीसकर सूर्योदय से पहले सिर पर लेप लगाने से लाभ होता है।
- लौकी का गूदा सिर पर लेप करने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है।
- सिरदर्द में नींबू, आलूबुखारा या इमली से बना शरबत पिलाने से काफी आराम मिलता है। सिर में ठंडे पानी की धार गिराने से भी दर्द में आराम मिलता है।
- सुबह खाली पेट प्रतिदिन एक सेब खाने से सिरदर्द की समस्या से छुटकारा मिलता है।
- अदरक एक दर्द निवारक दवा के रूप में भी काम करती है। यदि सिरदर्द हो रहा हो तो सूखी अदरक को पानी के साथ पीसकर उसका पेस्ट बना लें और इसे अपने माथे पर लगाएं। इसे लगाने पर हल्की जलन जरूर होगी लेकिन यह सिरदर्द दूर करने में मददगार होती है।
- दालचीनी को पानी के साथ महीन पीसकर ललाट पर पतला
- पतला लेप करना चाहिए। लेप -सूख जाए तो उसे हटाकर पुनः नया लेप तैयार कर ललाट पर लगाना चाहिए।
- पुष्कर मूल को चंदन की तरह घिसकर लेप को कपाल पर लगाने से सिर दर्द ठीक होता है।

नवजात शिशुओं को होने वाली बीमारियां

बच्चे जब बीमार होते हैं तो आपकी चिंताएं बढ़ जाती हैं। घर पर नवजात शिशु की किलकारी गूँजने से जो खुशी होती है वो उसके बीमार होते ही चिंता में बदल जाती है। हालांकि नवजात शिशु को शुरुआती एक साल में होने वाली कई कॉमन बीमारियां गंभीर नहीं होती है बशर्ते उनका सही इलाज हो और देखभाल सही तरीके से हो।



स दी, कफ, बुखार, उल्टी, दस्त, स्किन रैशेज (डायपर रैश), क्रेडल कैप (सिर में घाव होना) आदि कई ऐसी बीमारियां हैं जो परेशान तो करती हैं मगर सही इलाज और देखभाल के बाद सब ठीक हो जाती है।

दूसरी तरफ, कुछ ऐसी गंभीर बीमारियां भी हैं जो बच्चे को परेशान करती हैं। मगर इसकी चेतावनी यानि लक्षण-संकेत मिलते ही एक्सपर्ट डॉक्टर से इलाज तत्काल शुरु हो जाए तो बच्चे को ज्यादा खतरा नहीं रहता है।

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: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanaabansal2002@yahoo.co.in

नवजात शिशुओं की कॉमन बीमारियां

सर्दी-खांसी-कफ

आमतौर पर वातावरण में हुए बदलाव से नवजात शिशु को सर्दी-कफ की शिकायत होती है। मां के गर्भ से निकलने के बाद उसके शरीर पर मौसम का प्रभाव पड़ता है। एलर्जी और संक्रमण से भी बच्चों को सर्दी-कफ हो सकती है। इसके लक्षण को जानते ही जल्दी उपचार करने से बीमारी ठीक हो जाती है।

गैस्ट्रोफेगल रिफ्लक्स

गैस्ट्रोफेगल रिफ्लक्स बच्चे की पेट की बीमारी है, जिसमें पेट में दर्द हो सकता है, अपच होने से दूध पीने के बाद उल्टी हो सकती है। यह नवजात में होने वाली एक कॉमन बीमारी है। बच्चा दूध पीने के बाद डकार लेता है और उसे उल्टी आ जाती है। इनके पीछे कई आम कारण हैं। दूध नहीं पचने के कारण या फिर मां ने कुछ ऐसी चीज खाई हो जिससे एसिडिटी बढ़ जाए।

उल्टी

उल्टी भी बच्चों की एक आम बीमारी है। अगर यह कभी-कभी अपच या गैस्ट्रोफेगल रिफ्लक्स से होती है तो घबराने की बात नहीं है। मगर जब यह बराबर हो, दूध पिलाने के बाद खासकर तो यह गंभीर हो सकता है। डायरिया के साथ भी अगर उल्टी आए तो यह गंभीर मामला है। बोतल से दूध पिलाने में ऐसी शिकायत बराबर होती है। ऐसे मामले में बच्चे को तुरंत अस्पताल में भर्ती कर देना चाहिए और उसके वजन पर ध्यान देना चाहिए।

उदरशूल

उदरशूल में पेट में दर्द होता है। आंत में अम्ल बनने या कुछ फंस जाने के कारण यह होता है। बच्चों को पेट दर्द है यह आसानी से पता नहीं चलता है। अगर वो लगातार रो रहा है और कुछ असामान्य महसूस कर रहा है तो मां को इस बात की जानकारी पहले होती है। अगर बच्चा एक दिन में 3 घंटा से ज्यादा रोता है तो यह समझ लेना चाहिए कि उसे पेट में दर्द हो रहा है या कुछ गड़बड़ी है।

हालांकि रोने की कोई और भी वजह हो सकती है।

बुखार

बुखार लगना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जिसमें शरीर संक्रमण से लड़ता है। सामान्य बुखार ज्यादा चिंताजनक नहीं है, मगर वायरल इंफेक्शन या फिर निमोनिया और टाइफाइड जरूर गंभीर है। बुखार अगर ज्यादा हो तो डॉक्टर के पास जरूर जाएं।



पीलिया

पीलिया बच्चों में एक कॉमन बीमारी हो गई है। मां के गर्भ से निकलते ही कई मामलों में नवजात को पीलिया की शिकायत देखी जा रही है। डॉक्टर ऐसे बच्चों को आमतौर पर फोटोथेरेपी देते हैं। पीलिया में बच्चे की त्वचा, आंख और छाती का रंग पीला हो जाता है।

पीला रंग रक्त में बिलिरूबिन बनने से होता है। सामान्यतया लीवर का काम है कि वो बिलिरूबिन को बनने नहीं देता या उसे कम कर देता है। अक्सर होता यह है कि जन्म के तुरंत बाद कई बच्चों का लीवर सही से काम नहीं करता है और ऐसे केस में पीलिया हो जाती है।

आरएसवी

आरएसवी एक वायरल बीमारी है जिसमें बच्चे को सांस लेने में परेशानी होने लगती है और अस्पताल

में भर्ती करने तक की नौबत आ जाती है। यह जन्म लेने के एक साल तक हो सकती है। सामान्य सर्दी, नाक बहना, बुखार, कफ जो हफ्ता भर तक रहे, इसके लक्षण हैं। यह तब गंभीर हो जाती है जब यह सांस के नली को चॉक कर दे या फिर फेफड़ा को प्रभावित करने लगे।

निमोनिया

निमोनिया आम सर्दी-खांसी और बुखार से अलग है। निमोनिया बच्चों के लिए जानलेवा भी कभी-कभी साबित हो जाती है। यह फेफड़े में संक्रमण की बीमारी है। यह वायरल और बैक्टेरियल दोनों तरह के संक्रमण से हो सकता है। आमतौर पर नवजात को को आरएसवी के संक्रमण से निमोनिया होती है। बड़े बच्चों को दूसरे बैक्टेरियल और वायरल संक्रमण से निमोनिया होती है।

नवजात को वायरल निमोनिया होने पर तेज बुखार, सांस तेज, सांस लेने में परेशानी, खांसी होने लगती है। बच्चे खाना-पीना छोड़ देता है और काफी कमजोर हो जाते हैं। ज्यादा गंभीर होने पर नाड़ी तेज चलने लगती है और छाती में धौंकनी जिसे चमकी भी कहते हैं शुरू हो जाती है।

डायरिया

डायरिया में नवजात शिशु को लगातार पतला दस्त आने लगता है और शरीर में पानी की कमी हो जाती है। यह प्रायः वायरल और बैक्टेरियल संक्रमण के कारण होता है। एलर्जी और दवाइयों के साइड इफेक्ट से भी डायरिया होती है। डायरिया में सबसे खतरनाक है वायरल डायरिया और इसमें दस्त में बिल्कुल पानी ही निकलता है।

स्तनपान कर रहे शिशु को एक दिन में दस से बारह बार दस्त हो सकता है। मगर इससे ज्यादा हो और सिर्फ पानी निकले तो बच्चे को अस्पताल में तुरंत भर्ती कर देना चाहिए। अगर बच्चे के वजन में अचानक कमी हो जाए तो डायरिया खतरनाक साबित हो सकता है। इसमें डॉक्टर बच्चों को नस के जरिए पानी और इलेक्ट्रोलाइट (सेलाइन) चढ़ाते हैं ताकि बच्चे के शरीर में पानी की कमी न हो।

डॉ. सुषिता मुखर्जी

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



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

GENESIS

विशेषताएं

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

Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

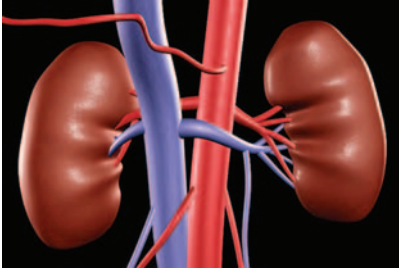
अपनी सुविधा हेतु अब
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करण सकते हैं।

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

किडनी की समस्या: बढ़ाइये विटामिन डी का लेवल



ए क खोज से पता चला है कि शरीर में विटामिन डी की कमी से खासकर बच्चों को कई जानलेवा बीमारियां होने का रिस्क होता है। जिन बच्चों में क्रोनिक किडनी की बीमारी होती है उनमें विटामिन डी की कमी पायी जाती है जिसमें किडनी की दीर्घकालिक बीमारी से गुर्दे सम्बंधी खराबी सामने आती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार कुछ मोडिफाएबल और कुछ नॉन मोडिफाएबल कारण हो सकते हैं जिससे क्रोनिक किडनी की बीमारी वाले बच्चों में विटामिन डी की कमी हो सकती है। शोध के अनुसार विटामिन डी की कमी से जूझने वाले करीबन दो तिहाई बच्चे कुछ असामान्य थे। उन्हें ग्लोमेरुलोपैथी थी जो कई बीमारियों का मिश्रण है और नेफ्रॉन पर असर डालता है। साल में और मौसमों की तुलना में सर्दी के मौसम में विटामिन डी का स्तर नीचे पाया गया। विटामिन डी का स्तर विटामिन डी रेगुलेटिंग जीन में भिन्नता से ज्यादा मौसम, बीमारी का प्रकार और पोषण सम्बन्धी पूरकता से निर्धारित होता है।

पथरी में अमृत है कुलथी: शोधकर्ताओं का यह भी कहना है कि विटामिन डी की कमी से ओस्टिओपोरोसिस, कैंसर, हृदय सम्बन्धी और ऑटो इम्यून गड़बड़ी हो सकती है। विटामिन डी की कमी से बच्चों में मधुमेह का खतरा जिन बच्चों को किडनी की बीमारी रही है और जिन्होंने विटामिन डी सप्लीमेंट लिए हुए थे उनके विटामिन डी का स्तर उन बच्चों से दो गुना था जिन्होंने कोई सप्लीमेंट नहीं लिया था।

पढ़ें अगले अंक में

सितंबर - 2016

चेस्ट पेन विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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

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

विकिसकीय सवाएं

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

उपलब्ध सेवाएं

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

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

रक्षा बंधन का महत्व

रक्षा बंधन का पर्व श्रवण मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है। यह पर्व भाई-बहन के रिश्तों की अटूट डोर का प्रतीक है। भारतीय परम्पराओं का यह एक ऐसा पर्व है, जो केवल भाई बहन के स्नेह के साथ साथ हर सामाजिक संबन्ध को मजबूत करता है। इस लिये यह पर्व भाई-बहन को आपस में जोड़ने के साथ साथ सांस्कृतिक, सामाजिक महत्व भी रखता है।



रक्षा बंधन के महत्व को समझने के लिये सबसे पहले इसके अर्थ को समझना होगा। 'रक्षाबंधन' रक्षा+बंधन दो शब्दों से मिलकर बना है। अर्थात् एक ऐसा बंधन जो रक्षा का वचन लें। इस दिन भाई अपनी बहन को उसकी दायित्वों का वचन अपने ऊपर लेते हैं।

रक्षा बंधन की विशेषता

रक्षा बंधन का पर्व विशेष रूप से भावनाओं और संवेदनाओं का पर्व है। एक ऐसा बंधन जो दो जनों को स्नेह की धागे से बांध ले। रक्षा बंधन को भाई-बहन तक ही सीमित रखना सही नहीं होगा। बल्कि ऐसा कोई भी बंधन जो किसी को भी बांध सकता है। भाई-बहन के रिश्तों की सीमाओं से आगे बढ़ते हुए यह बंधन आज गुरु का शिष्य को राखी बांधना, एक भाई का दूसरे भाई को, बहनों का आपस में राखी बांधना और दो मित्रों का एक-दूसरे को राखी बांधना, माता-पिता का संतान को राखी बांधना हो सकता है।

आज के परिपेक्ष्य में राखी केवल बहन का रिश्ता स्वीकारना नहीं है अपितु राखी का अर्थ है, जो यह श्रद्धा व विश्वास का धागा बांधता है। वह राखी बंधवाने वाले व्यक्ति के दायित्वों को स्वीकार करता है। उस रिश्ते को पूरी निष्ठा से निभाने की कोशिश करता है।

रक्षा बंधन आज के परिपेक्ष्य में

वर्तमान समाज में हम सब के सामने जो सामाजिक कुरीतियां सामने आ रही हैं। उन्हें दूर करने में रक्षा बंधन का पर्व सहयोगी हो सकता है। आज जब हम बुजुर्ग माता - पिता को सहारा ढूंढते हुए वृद्ध आश्रम जाते हुए देखते हैं, तो अपने विकास और उन्नति पर प्रश्न चिन्ह लगा हुआ पाते हैं। इस समस्या का समाधान राखी पर माता-पिता

को राखी बांधना, पुत्र-पुत्री के द्वारा माता पिता की जीवन भर हर प्रकार के दायित्वों की जिम्मेदारी लेना हो सकता है। इस प्रकार समाज की इस मुख्य समस्या का समाधान किया जा सकता है।

इस प्रकार रक्षा बंधन को केवल भाई बहन का पर्व न मानते हुए हम सभी को अपने विचारों के दायरे को विस्तृत करते हुए, विभिन्न संदर्भों में इसका महत्व समझना होगा। संक्षेप में इसे अपनत्व और प्यार के बंधन से रिश्तों को मजबूत करने का पर्व है। बंधन का यह तरीका ही भारतीय संस्कृति को दुनिया की अन्य संस्कृतियों से अलग पहचान देता है।

रक्षा बंधन का आधुनिक महत्व

आज समय के साथ पर्व की शुभता में कोई कमी नहीं आई है, बल्कि इसका महत्व ओर बढ़ गया है। आज के सीमित परिवारों में कई बार, घर में केवल दो बहने या दो भाई ही होते हैं, इस स्थिति में वे रक्षा बंधन के त्योंहार पर मासूस होते हैं कि वे रक्षा बंधन का पर्व किस प्रकार मनायेंगे। उन्हें कौन राखी बांधेगा, या फिर वे किसे राखी बांधेंगे। इस प्रकार कि स्थिति सामान्य रूप से हमारे आसपास देखी जा सकती है।

ऐसा नहीं है कि केवल भाई-बहन के रिश्तों को ही मजबूती या राखी की आवश्यकता होती है। जबकि बहन का बहन को और भाई का भाई को राखी बांधना एक दुसरे के करीब लाता है। उनके मध्य के मतभेद मिटाता है। आधुनिक युग में समय की कमी ने रिश्तों में एक अलग तरह की दूरी बना दी है। जिसमें एक दूसरे के लिये समय नहीं होता, इसके कारण परिवार के सदस्य भी आपस में बातचीत नहीं कर पाते हैं। संप्रेषण की कमी, मतभेदों को जन्म देती है। और गलतफहमियों को स्थान मिलता है।



॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मावद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेवांता हॉस्पिटल

विशेषताएं: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
• पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियां हटाना
• पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
• पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com **9425082046** उज्जैन-हर बुधवार स्थान-सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय-दोपहर 1 से 2 बजे तक

जन्माष्टमी की पूजा और व्रत का अपना ही एक अलग महत्व है। इस भगवान कृष्ण की पूजा-अर्चना करने का खास महत्व माना जाता है। जन्माष्टमी पर भगवान कृष्ण की पूजा में किन वस्तुओं का उपयोग करना ही चाहिए, इसके बारे में पूरी जानकारी ब्रह्मवैवर्तपुराण में है। ब्रह्मवैवर्तपुराण के अनुसार, जन्माष्टमी की पूजा में इन वस्तुओं का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए-



जन्माष्टमी की पूजा में करें इनका उपयोग

आसन

भगवान कृष्ण की मूर्ति को स्थापित करने के लिए एक सुंदर आसन का प्रयोग करना चाहिए। आसन लाल, पीले या कैसरिया जैसे रंगों का होना चाहिए, जिस पर रत्नों या बेलबूटों से सजावट की हुई हो।

पाद्य

जिस पात्र में भगवान के चरणों को धोया जाता है, उसे पाद्य कहते हैं। भगवान कृष्ण के चरणों को धोने के लिए सोने, चांदी या तांबे के किसी पात्र में शुद्ध पानी भरकर, उसमें फूलों की पंखुड़ियां डालना चाहिए।

मधुपर्क या पंचामृत

पंचामृत भगवान कृष्ण की सबसे प्रिय वस्तुओं में से एक मानी जाती है। पंचामृत शहद, घी, दही, दूध और शकर- इन पांचों को मिलाकर तैयार करना चाहिए। फिर शुद्ध पात्र में उसका भोग भगवान को लगाएं।

अनुलेपन

पूजा में उपयोग में आने वाले दूर्वा, कुंकुम, चावल, अबीर, अगुरु, सुगंधित फूल और शुद्ध जल को अनुलेपन कहा जाता है। इन सबके साथ-साथ पूजा में चंदन और कस्तूरी का भी प्रयोग करना चाहिए।

आचमनीय

आचमन के लिए प्रयोग में आने वाला जल आचमनीय कहलाता है। इसे सुगंधित वस्तुओं और फूलों के तैयार करना चाहिए।

नैवेद्य

भगवान को प्रसाद में चढ़ाई जाने वाली वस्तुओं को नैवेद्य कहा जाता है। जन्माष्टमी की पूजा के लिए बनाए जा रहें नैवेद्य में शकर, मिश्री, ताजी मिठाइयां, ताजे फल, लड्डू, खीर, गुड़, शहद, ताजा दही

आदि जैसे अन्य मीठे पदार्थों को शामिल करना चाहिए।

स्नानीय

भगवान कृष्ण के स्नान के लिए प्रयोग में आने वाली वस्तुओं को स्नानीय कहा जाता है। भगवान के स्नान के लिए विष्णुतैल और आंवले का चूर्ण उपयोग में लेना चाहिए।

पुष्प

भगवान कृष्ण की पूजा में सुगंधित और ताजे फूलों का बहुत महत्व माना जाता है। इसलिए शुद्ध और ताजे फूलों

का ही प्रयोग करना चाहिए।

धूप

विभिन्न पेड़ों के अच्छे गोंद तथा अन्य सुगंधित पदार्थों से बनी धूप भगवान कृष्ण को बहुत प्रिय मानी जाती है। जन्माष्टमी की पूजा में धूप का प्रयोग करना ही चाहिए।

दीप

पूजा में चांदी, तांबे या मिट्टी के बने दीए में घी या तेल डालकर भगवान की आरती अग्रबत्ती की जगह इसी दीपक से करनी चाहिए।

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

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

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



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A. (Psychology),
MOT (Neuro Sciences)

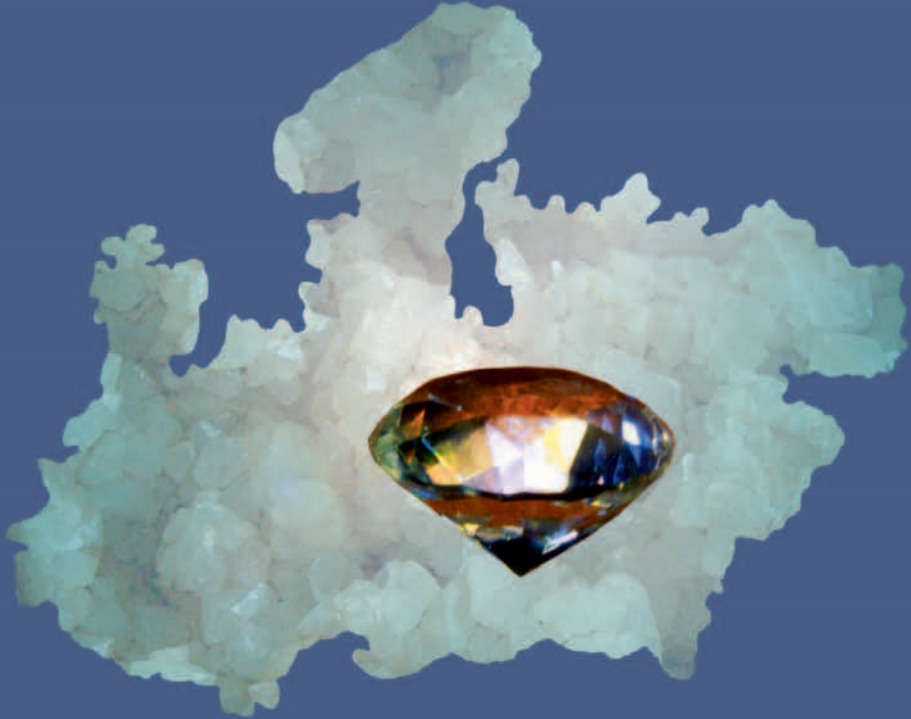
एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

हीरे सा मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश



मध्यप्रदेश की धरती को रत्नगर्भा यूँ ही नहीं कहा जाता। हमारा प्रदेश खनिज संपदा के मामले में देश के अग्रणी राज्यों में से एक है। हीरे के उत्पादन में जहाँ राज्य का एकाधिकार है वहीं इसे एशिया की एकमात्र तास अयस्क की खुली और मैंगनीज की सबसे बड़ी कार्यरत खदान वाले राज्य का भी गौरव प्राप्त है। इसके अलावा मुख्यतः इस्पात उद्योग में काम आने वाला डोलोमाइट, उर्वरक उद्योग का राक फास्फेट, एल्युमीनियम का बाक्साइट और डायस्पोर पायरोफिलाइट, चूना पत्थर, फायरक्ले, कोयले और स्लेट जैसे खनिजों के उत्पादन में भी हमारा प्रदेश अगली कतार में है। अलग-अलग किस्मों के संगमरमरी सजावटी पत्थर के साथ कोयले की परतों के बीच पाई जाने वाली प्राकृतिक गैस जिसे कोल बेड गैस कहा जाता है, पर आधारित उद्योग राज्य के नये उज्ज्वल संभावना वाले क्षेत्र हैं।

नई उम्मीदों का साथ
मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

भौतिक सुख सुविधाओं से नहीं मिलेगा आनंद - मुख्यमंत्री चौहान

अक्सर सोचता हूँ कि एक तरफ दुनिया में सुख सुविधाएँ बढ़ रही हैं और मनुष्य दिनों-दिन प्रगति के नये आयाम रचता जा रहा है, वहीं उसके जीवन में आनंद का अभाव क्यों? असहिष्णुता, हिंसा, निराशा, अवसाद, आत्महत्या आदि जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों के बढ़ने के कारण क्या?

पूरी दुनिया आज आनंद की खोज में है। भूटान में 70 के दशक से ही नेशनल हैप्पीनेस इंडेक्स की अवधारणा लागू है। हाल ही में यू.ए.ई. ने हैप्पीनेस मिनिस्ट्री की स्थापना की है। यू.एन. भी इस दिशा में लगातार काम कर रहा है कि दुनिया में खुशहाली या आनंद किस प्रकार बढ़े। मध्यप्रदेश में भी हमने आनंद विभाग की स्थापना का निर्णय लिया है।

विचार करता हूँ तो इस निष्कर्ष पर पहुंचता हूँ कि भौतिक सुख-सुविधाओं से आनंद की प्राप्ति नहीं हो सकती। इनसे सुख मिल सकता है, लेकिन आनंद नहीं है। आनंद कुछ और बड़ी एवं गहरी अनुभूति है। हमारे देश में युगों से मनीषियों एवं चिंतकों ने इस दिशा में गहरा चिंतन किया। योग और ध्यान जैसी कुछ अनुठी विधियाँ भी विकसित कीं, जो मनुष्य को आनंद की प्राप्ति में सहायक होती रही हैं। हमारे मनीषियों का मानना है कि आनंद बाहर से नहीं आता, वह हमारी सहज और स्वाभाविक अवस्था है। इसे विभिन्न परिस्थितियों तथा हमारे अपने मनोविकारों ने दबा दिया है।

ईर्ष्या, राग, द्वेष, क्रोध, मत्सर, लोभ, अहंकार आदि मानस रोग आनंद की प्राप्ति में सबसे बड़ी बाधा हैं। इन मानस रोगों से छुटकारा पाते ही मनुष्य के अंदर सहज ही सदा रहने वाले आनंद के साते फूट पड़ते हैं। इन मानसिक व्याधियों को दूर करने में योग, ध्यान, प्राणायाम, भक्ति, अध्ययन, संगीत, खेलकूद आदि सहायक होते हैं।

यह तो रही भारतीय मनीषियों की सोच। अब हम अन्य देशों में हैप्पीनेस, प्रसन्नता अथवा आनंद के पैमानों पर भी विचार करें। भूटान में मनोवैज्ञानिक खुशहाली, स्वास्थ्य, शिक्षा, समय का उपयोग, सांस्कृतिक विविधता एवं सामंजस्य, सुशासन, सामुदायिक सक्रियता, प्राकृतिक



विविधता एवं सामंजस्य और जीवन स्तर को सकल राष्ट्रीय आनंद को मापने का पैमाना माना गया है।

अमेरिका के अंतर्राष्ट्रीय प्रबंधन संस्थान ने ग्रॉस नेशनल वेलनेस की अवधारणा को अपनाया है। इसमें मानसिक एवं भावनात्मक सकुशलता, शारीरिक स्वास्थ्य, कार्य एवं आय, सामाजिक संबंध, आर्थिक प्रगति और अवकाश तथा रहने के वातावरण आदि को पैमाना माना गया है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने हैप्पीनेस इंडेक्स में प्रति व्यक्ति सकल घरेलु उत्पाद, स्वस्थ दीर्घ जीवन, परस्पर सहयोग, परस्पर विश्वास, निर्णय लेने की स्वतंत्रता और

उदारता को शामिल किया गया है।

ये सभी बातें मनुष्य के जीवन में सुख-समृद्धि लाने में सहायक हैं भी। मध्यप्रदेश में हमने आनंद विभाग की जिस अवधारणा लागू करने का विचार किया है उसमें अन्य देशों की अवधारणों को भी यथोचित और यथासंभव स्थान दिया जायेगा, लेकिन साथ ही यह भारतीय मनीषा की आनंद की अवधारणा पर भी केंद्रित होगी।

लोग निष्काम कर्मयोग को आत्मसात करें, तो कर्म के फल में कमी अथवा असफलता से निराशा नहीं उपजेगी। इस तरह की निराशा के परिणामस्वरूप ही हर जगह नशा, अन्य व्यसन और आत्महत्या जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियाँ बढ़ रही हैं। मध्यप्रदेश में यह विभाग आनंद प्राप्ति भी सहयोग प्रोत्साहित करने और उसके लिए सकारात्मक परिवेश निर्मित करने में सहयोग करेगा। विभाग मानव कल्याण की दिशा में कार्य करने वाली संस्थाओं के साथ समन्वय स्थापित कर उनके कार्यों में सहयोग करेगा और अपने कार्यों में उनका सहयोग भी लेगा।

लोग स्वयं में दूसरों को ओर दूसरों में स्वयं को देखें। दूसरे के दृष्टिकोण को उसकी दृष्टि से समझने की कोशिश करें और किसी पर अपनी दृष्टि न थोपें। अद्वैत दर्शन को जीवन में उतारने से भी सम्यक और सात्विक जीवन जिया जा सकता है। जब हम एक ही चेतना को मनुष्य ही नहीं बल्कि प्राणी मात्र में देखने लगेंगे तो हमारा किसी से न विरोध होगा न बैर। मन के कलुष अपने आप क्षीण होते जाएंगे जिससे जीवन का सहज आनंद स्वयं प्रकट होने लगेगा। हमारी कोशिश होगी कि सरकार अपने कार्यों से ऐसे परिवेश को विकसित करने में सक्रियता और पूरी निष्ठा से काम करें। जो ऐसी मनास्थिति निर्मित करने में सफल हो।





केयर एण्ड कयोर क्लीनिक

डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357

विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

...तब आएगी अच्छी नींद

कई बार हमें काम ज्यादा रहते हैं और सोने का भी समय नहीं मिल पाता; ऐसे समय योग निद्रा ले कर देखें। नींद भगाने के लिए चाय कॉफी जैसे पेय पीते जाना सेहत के साथ खिलवाड़ है। सारी रात सोने के बाद भी सुबह उठकर अगर आप थका हुआ और बोझिल महसूस करते हैं, तो आपके रात भर नींद में होने का कोई अर्थ नहीं है।



कई बार हम नींद में स्वप्न देखते रहते हैं। क्या कभी सोचा है कि एक रात में हम कितनी बार करवटें बदलते हैं? कभी गरमी लग रही, कभी मच्छर काट रहे, कभी प्यास लगी, कभी शौचालय जाना है, कभी-कभी थकान के मारे शरीर इतना अकड़ जाता है कि नींद आना मुश्किल हो जाता है। अगर नींद आ भी जाये तो कच्ची नींद आती है, स्वप्न चलते रहते हैं। कभी सांस रुकने से, खर्राटों से नींद में व्यवधान आते हैं। फिर जरा आप नींद में उतरने लगते हो, इतने में उठने का अलार्म बज जाता है और आपको दिनभर के कार्य करने के लिये उठना ही पड़ता है। सात घण्टों की नींद के बाद भी अगर आप थकान महसूस करते हैं, बोझिल महसूस करते हैं, मन चिड़चिड़ा रहता है, तो ये सारे लक्षण आपके तनाव में होने के और सही नींद ना होने के लक्षण हैं।

नींद सही ना होने से बहुत से लोगों को स्पोण्डिलाइटिस या साइनस की समस्या रहती है। श्वास ठीक से नहीं ले पाते, जुकाम बना रहता है, सिर दुखता रहता है। अगर पढ़ते पढ़ते जोरो की

नींद आ जाए तो एक झपकी ले लें। 5 -10 मि. की झपकी में ही नींद खुल जायेगी और आप तरोताजा अनुभव करेंगे। किसी भी प्रकार के रोग या तनाव में योग निद्रा एक चमत्कारिक औषधि की तरह काम करती है। इसके अलावा योग निद्रा के निरंतर अभ्यास से आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त किया जा सकता है। योग निद्रा का अर्थ है आध्यात्मिक नींद। यह वह नींद है, जिसमें जागते हुए सोना है। सोने व जागने के बीच की स्थिति है योग निद्रा। इसे स्वप्न और जागरण के बीच ही स्थिति मान सकते हैं। यह झपकी जैसा है या कहें कि अर्धचेतन जैसा है। देवता इसी निद्रा में सोते हैं। अगर योग निद्रा के पहले तेज़ी से कपाल भाति प्राणायाम कर ले तो और भी अच्छा अनुभव होगा।

अब आराम से सीधे लेट जाएँ। चाहे तो शरीर को कम्बल से ढक लें। ज्यादा रौशनी हो तो आँखों पर गहरे रंग का कपड़ा रखें और साँसों के ऊपर ध्यान केन्द्रित करें। नाक में थोड़ा घी या तेल लगा लें। जब सांस अन्दर जाए तो पेट को ऊपर उठता अनुभव करें और बाहर जाती श्वास के साथ पेट का

अन्दर जाना अनुभव करें। जो भी विचार मन में आ रहे हैं आने दे सिर्फ उन्हें अनुभव करते जाए उस पर कोई प्रतिक्रिया ना करे। फिर पैर के अंगूठे से शुरू कर सर की तरफ एक एक अंग पर ध्यान केन्द्रित कर उस अंग को शिथिल करते जाएँ और श्वास द्वारा अर्जित प्राणों की ऊर्जा उस तक पहुँच कर उसे रोग रहित कर उर्जा दे रही है ऐसा अनुभव करें। इस तरह अपने अन्दर की यह यात्रा आप चाहे जितने समय करें। फिर धीरे धीरे आँखें खोल कर पैर के अंगूठे को हिलाएं, हाथों की उँगलियों को हिलाएं और फिर हाथों को ऊपर खिंच कर शरीर को सक्रीय कर लें। सीधे या दाहिने हाथ की और करवट ले कर उठे; हाथों को रगड़ कर पुरे शरीर में हलकी मालिश करते जाएँ। अर्जुन का एक नाम गुडकेश भी है क्योंकि उन्होंने इसी तरीके से निद्रा पर विजय प्राप्त कर ली थी। इस विधि से 10 से तीस मिनट तक योगनिद्रा का अभ्यास करने पर सात से आठ घंटे की गहरी नींद के बराबर विश्राम प्राप्त होता है। भावातीत ध्यान विज्ञान संस्थान ने इस विषय पर एक शोध किया है।

**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**

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



त्वचा पर भारी

सोरियासिस 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 दवाइयों 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.homeoguru.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  पर अवश्य देखें

होम्योपैथिक दवाई से पथरी हुई ठीक

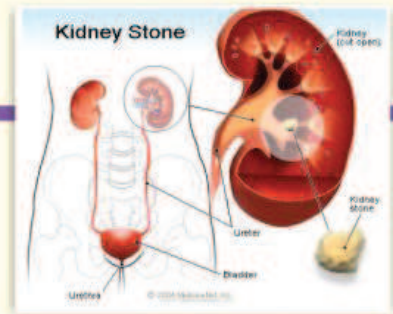


मैं मोड़ीराम पिता गंगाराम, निवासी अमला, तह. बड़नगर, जिला उज्जैन। मुझे पथरी थी, सोनोग्राफी में पता चला कि पथरी 9 MM की है। मैंने उज्जैन एवं इन्दौर के कई एलोपैथी डॉक्टरों को दिखाया सभी ने ऑपरेशन की सलाह दी, परन्तु मैं ऑपरेशन

नहीं कराना चाहता था। फिर मेरे गाँव के व्यक्ति ने डॉ. द्विवेदी सर का पता बताया यह भी बताया डॉ. होम्योपैथी से इलाज करते हैं। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को इन्दौर

आकर दिखाया। मात्र 3 माह की होम्योपैथी दवाई खाई उसके बाद सोनोग्राफी कराई थी पथरी नहीं पाई गई और पेट दर्द भी खत्म हो गया। उसके बाद से आज तक पथरी वापस नहीं हुई न ही कोई दर्द होता है। मैं इसलिए लिख रहा हूँ कि दूसरे लोगों की भी होम्योपैथी के बारे में पता चले होम्योपैथी एवं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को मेरी शुभकामना है कि वे ऐसी ही लोगों की अच्छा करते रहे।

- मोड़ीराम



होम्योपैथिक दवाईयों से मूत्र रोगों में भी राहत



मैं गोपाल मालविया उम्र 24 वर्ष में एकुंटपला तह. सरदारपूर, जिला धार का रहने वाला हूँ। मुझे पेशाब में जलन एवं बार-बार पेशाब आने की शिकायत थी, मैं इस बिमारी से लगभग 2 साल से पीड़ित था। मैंने कई ऐलोपैथिक डॉक्टरों को

दिखाया था लेकिन मुझे कोई आराम नहीं मिला। फिर हमने दाहोद (गुजरात) के कई बड़े डॉक्टरों को दिखाया लेकिन

वहां भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हमें एक दिन हमारे मिलनसार ने इन्दौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता बताया। फिर दिनांक 23/09/2015 को डॉ. ए.के. द्विवेदी होम्योपैथिक डॉक्टर को दिखाया था, होम्योपैथिक गोलियां एवं दवाईयों के सेवन के बाद मुझे 45 दिनों में 80 प्रतिशत तक आराम है, और अब लगभग 2-3 माह बाद बिल्कुल ठीक हूँ। मैं होम्योपैथिक डॉ. द्विवेदी का आभार व्यक्त करता हूँ।

- गोपाल मालविया


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 : drakindore@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  पर अवश्य देखें