

■ आंखें लाल मतलब खतरा

■ कुछ इस तरह बनाएं सुबह खिली-खिली...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जून 2017 | वर्ष-6 | अंक-07

मूल्य
₹ 20

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

नेत्र रोग
विशेषांक

आंखें हैं अनमोल

झलकियां



सेहत एवं सूत राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका की प्रति, श्री कैलाश विजयवर्गीय, राष्ट्रीय महासचिव भारतीय जनता पार्टी को भेंट करते हुए डॉक्टर ए.के. द्विवेदी, एम.जी.एम. मेडिकल कॉलेज, इन्दौर के प्रदेश स्तरीय सम्मान समारोह के अवसर पर श्री विजयवर्गीय ने डॉ. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथी चिकित्सा, शिक्षा तथा अनुसंधान के विकास के लिए किए जा रहे कार्यों की सराहना की तथा कहा कि होम्योपैथी में अनुसंधान को और अधिक बढ़ाया जाना चाहिए। सरकार आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास के लिए तत्पर है। अनुसंधान केन्द्र के स्थान हेतु उन्होंने हर सम्भव सहयोग की बात भी की।



मुख्य अतिथि कैलाश विजयवर्गीय ने कहा कि लोग तारीफ के बजाए बुराई करने में अपना समय ज्यादा लगाते हैं किसी की तारीफ करना दुनिया का सबसे कठिन कार्य है सकारात्मक कार्य करने वालों की तारीफ करने की पहल जो सत्कार कला केन्द्र ने की है, यह बहुत ही सराहनीय कदम है। श्री कैलाश विजयवर्गीय जी कहा कि आज नकारात्मकता से बाहर निकलना होगा, इसकी बहुत जरूरत है। जो भी उसके कार्य क्षेत्र में अच्छा कार्य कर रहा हो उसका सम्मान होना ही चाहिए। कैलाश विजयवर्गीय जी ने कहा कि पॉजीटिव एनर्जी की बात ही अलग है थोड़ा प्रयास करके देखे।



एमजीएम मेडिकल कॉलेज इन्दौर में प्रदेश स्तरीय स्वास्थ्य साधक पुरस्कार प्राप्त करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

संघत एवं सुरत

जून 2017 | वर्ष-6 | अंक-07

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...

पानी से करें आंखों के हर रोग को दूर

10

बच्चों की नाजुक आंखों में होने वाली समस्याएं

12

मेंगापन

15

आंखों की आम समस्याओं के लिए कुछ आसान उपाय

16

आंखों के लिए
बेहतरीन व्यायाम

18



सुप्त वज्रासन के लाभ और विधि

23

कैसे करें वीरभद्रासन और अन्य आसन

25

गुर्दा और मूत्र रोग दूर करता है गोरक्षासन

28

गर्मी के मौसम में मुरब्बा शरीर को देता है ठंडक

33

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

योग का शरीर पर होने वाले प्रभाव

आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक से विशेष चर्चा



से हत एवं सूरत के संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी की भारत के आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी से योग तथा आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास को लेकर चर्चा हुई जिसमें आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक ने कहा कि योग का जन्म भारत में ही हुआ और आज भारत में ही नहीं विश्व भर में योग का बोलबाला है और निसंदेह उसका श्रेय भारत के ही योग गुरुओं को तथा भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी को जाता है जिन्होंने योग को फिर से पुनर्जीवित किया इसी तारतम्य में भारत में आयुष मंत्रालय के गठन पश्चात प्रत्येक वर्ष दिनांक 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जा रहा है। इस वर्ष उत्तरप्रदेश की राजधानी लखनऊ में योग दिवस मुख्य समारोह आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा मनाया जाना है। आपने कहा कि योग दिवस मनाने का उद्देश्य है कि लोगों में योग के प्रति जागरूकता फैलाना तथा योगासन को अपनाकर स्वास्थ्य को हासिल करना है।

सरकार योग के प्रचार-प्रसार और विभिन्न रोगों के इलाज से इसके चिकित्सीय प्रभावों के गहन अध्ययन के साथ इसके माध्यम से एक प्रभावी चिकित्सा व्यवस्था खड़ी करने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रही है।

योगासन ऐसी पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन-सामग्री की आवश्यकता होती है। योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-

जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं। आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऐंठने वाली क्रियायें करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करनेवाली क्रियायें भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्व है। योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती है। योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं। योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं। योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल व्यक्ति तंदरुस्त होता है।

योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं। योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्मा-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं। योगासन

स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, अतः मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है। योगासन श्वास- क्रिया का नियमन करते हैं, हृदय और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं। योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं। आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं, शरीर को निरोग, स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाए रखते हैं। आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चश्मे की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।

योगासन से शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर पुष्ट, स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है। आसन शरीर के पांच मुख्यांगों, स्नायु तंत्र, रक्ताभिगमन तंत्र, श्वासोच्छ्वास तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णतः स्वस्थ बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधिकार है। अन्य व्यायाम पद्धतियां केवल बाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं, जब कि योगासन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।

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



कुदरत का सबसे अनमोल रत्न हैं आंखें...

आंखें कुदरत का अनमोल तोहफा हैं इसलिए इनका ख्याल रखना भी बहुत जरूरी है। गर्मियां में झुलसाने वाली तेज धूप और उसकी तपिश न सिर्फ आपकी सेहत के लिए, बल्कि आंखों के लिए भी सही नहीं है, इसलिए आंखों की सुरक्षा का उपाय नियमित रूप से करना आवश्यक होता है। आंखों के रोगों की उत्पत्ति न हो, इसके लिये स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नियम, संयम व संतुलित दिनचर्या का आचरण करना नितान्त आवश्यक है। इसके लिए निरोग व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की रक्षा तथा रोगी को रोग निवारण का उपाय समय-समय पर करते रहना चाहिए।

वर्तमान समय में अधिक देर तक कम्प्यूटर के सामने बैठने, स्मार्टफोन का प्रयोग करने और खाने में पौष्टिक तत्वों की कमी के कारण आंखों की रोशनी कमजोर हो रही है। आंखों से हम प्राकृतिक नजारों का आनंद लेते हैं इसलिए इनकी देखभाल करना भी बहुत जरूरी है यदि हम इनकी अच्छे से केयर करें तो काफी हद तक आंखों की परेशानियों से निजात पाई जा सकती है। अच्छा खान पान, विटामिन-ए युक्त आहार और कुछ अन्य बातों का ध्यान रखकर हम अपनी आंखों की सुंदरता बरकरार रख सकते हैं अगर नियमित रूप से योग और प्राणायाम किया जाये तो आंखों की रोशनी को बढ़ाकर इसकी कमजोरी दूर की जा सकती है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

आंखें बहुत अनमोल होती हैं। आंखों से हम प्राकृतिक नजारों का मज़ा लेते हैं। इसलिए इनकी देखभाल करना भी बहुत जरूरी है। अगर हम इनकी अच्छे से केयर करें तो काफी हद तक आंखों की परेशानियों से निजात पाई जा सकती है। अच्छा खान-पान, विटामिन-ए युक्त आहार और कुछ अन्य बातों का ध्यान रखकर हम अपनी आंखों की सुंदरता बरकरार रख सकते हैं।

आंखें हैं अनमोल

आ ज हम आपको ऐसे टिप्स बताते हैं जिसकी मदद से आप अपनी आंखों की अच्छे से देखभाल कर सकते हैं।

आंखों की सफाई

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए इनकी सफाई रखना बहुत जरूरी है। कई बार आंखों में जलन, खुजली, पानी आना, आंखों का लाल होना जैसी समस्या भी आ सकती है। इसके लिए आप आंखों को दिन में 3-4 बार ठंडे पानी से अच्छी तरह से धोएं।

पौष्टिक भोजन

अपने आहार में विटामिन -ए, प्रोटीन वाले भोजन शामिल करें जैसे दूध, पनीर, मक्खन, अंडे, फल।

खाली पेट पानी पीएं

सुबह उठकर पानी पीने से शरीर में से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। दिन में 8-9 गिलास पानी-पीना आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

अच्छी नींद

डॉक्टरों के अनुसार दिन में 8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है। इससे आंखों को आराम मिलता है और काले घेरे भी कम हो जाते हैं।

कंप्यूटर से उचित दूरी

कंप्यूटर पर काम करते वक्त स्क्रीन से दूरी बनाएं रखें। लगातार आंखें गड़ाकर न बैठे बीच-बीच में इन्हे थोड़ा आराम भी दें। कंप्यूटर पर काम करते समय अपनी कुर्सी को कंप्यूटर की ऊंचाई के हिसाब से रखें।

आंखों का चेकअप

अगर आपको देखने में परेशानी हो रही है या सिर में दर्द होता है तो अपनी आंखों का चेकअप जरूर करवाएं। खासकर डायबिटीज के रोगियों को समय-समय पर आंखों का चेकअप जरूर करवाना चाहिए।

अच्छी क्वालिटी का मेकअप

आंखों पर हमेशा बढ़िया क्वालिटी का ही मेकअप यूज करें। काजल और शैडो का कम से कम इस्तेमाल करें। रात को सोने से पहले आंखों का मेकअप जरूर हटाएं।

चश्मों का करें इस्तेमाल

आंखों में थकान होने पर गुलाब जल में रूई भिगोकर आंखों पर रखने से आंखों को राहत मिलती है। धूप में घर से बाहर जाते समय सूरज की तेज किरणों से बचने के लिए आंखों पर चश्मे जरूर लगाएं।



आंखों में दर्द कारण, निदान और उपचार

आंखों का दर्द एक सामान्य लक्षण है, जिसके कारण डॉक्टर से परामर्श लेना पड़ सकता है। आंखों के दर्द विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं-जैसे-जलन, चुभन, आंखों में कुछ पड़ जाने जैसी अनुभूति, दर्द, फड़कन, या अचानक उठनेवाला तेज दर्द आदि। आंखों में दर्द के लक्षण सिरदर्द एवं साइनस के लक्षणों से मिलते हैं, इसलिए आपके लिए इनके बीच अंतर करना कठिन हो सकता है।

उपचार

आंख के दर्द के पीछे पलकों पर हुई छोटी सी फुंसी से लेकर गंभीर समस्याएं, जैसे-ग्लूकोमा या कोई दूसरी बड़ी समस्या तक हो सकती है। चिकित्सा रोग की स्थिति पर निर्भर करता है और नेत्ररोग विशेषज्ञ इसे सबसे सही समझ सकता है।

कंजक्टिवाइटिस (पिंक आई या आंख लाल होना)- बैक्टीरिया या वायरस से हुए संक्रमण में अंतर करना कठिन है, इसलिए संक्रमण की आशंका होने पर आई ड्रॉप, मल्लम, और दर्द की दवाओं से इसका इलाज किया जाता है। एलर्जी से कंजक्टिवाइटिस होने पर इसके इलाज में एंटीहिस्टामिन, या दूसरी एंटीएलर्जिक आई ड्रॉप का उपयोग किया जाता है।

कोर्नियल घर्षण या घाव: एंटीबायोटिक आई ड्रॉप (संक्रमण रोकने के लिए), आंखों का मल्लम, और दर्द की दवाएं काम में लाई जाती हैं।

गर्मियों में धूप का चश्मा सिर्फ फैशन के लिए नहीं होना चाहिए। चश्मा खरीदने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि यह चश्मा आपकी आंखों का अल्ट्रावॉयलट किरणों से बचाव कर सकता है या नहीं। कभी भी सस्ते और सड़क किनारे बिकने वाले चश्मे नहीं खरीदने चाहिए। सड़क के किनारे बिकने वाले सस्ते चश्मे आंखों को अल्ट्रावॉयलट किरणों से बचा नहीं पाते और आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं। हमेशा अच्छी ऑप्टिकल शॉप से अच्छी कंपनी और क्वालिटी का चश्मा खरीदना चाहिए।

जांच और रोग की पहचान

डॉक्टर के लिए आपके दर्द के कारणों की पहचान के लिए रोगी के पहले के चिकित्सकीय और अन्य परिस्थितियों की जानकारी आवश्यक होती है। डॉक्टर आपसे पूछ सकता है कि दर्द कब शुरू हुआ, कहां दर्द है, कितनी देर तक रहता है, किस वजह से दर्द बढ़ता या घटता है, क्या आप कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग करते हैं; आंखों में चोट या सर्जरी का अगर कोई इतिहास रहा हो तो उससे संबंधित तथ्य भी पूछा जा सकता है। आपके डॉक्टर आंखों की जांच सहित पूरी शारीरिक जांच करेंगे, जैसे- आपकी दृष्टि, आंखों और इसके आस-पास के ऊतकों का निरीक्षण, आंखों की गति, दृष्टि क्षेत्र, पुतली का प्रकाश से प्रतिक्रिया। आपके इतिहास और परीक्षणों के आधार पर डॉक्टर इनमें से कुछ या सभी की सलाह दे सकते हैं-

ऑपथेल्मोस्कोप के द्वारा आंखों की जांच-आंखों के पीछे देखने के लिए। इससे ऑप्टिक डिस्क और रक्त नलिकाएं देखी जा सकती हैं।

स्लिट लैंप परीक्षण: यह एक सूक्ष्मदर्शी है, जिससे आंख की सतह को गौर से देखा जा सकता है, जैसे-कोर्निया का घर्षण या अल्सर/घाव होना।

अगर ग्लूकोमा का संदेह हो तो स्लिट लैंप या टोनोपेन् नाम के उपकरण पर टोनोमीटर लगाकर इसकी मदद से अपनी आंखों पर दबाव की जांच करें।

आंखों में दर्दनिवारक दवा की एक बूंद डालकर इसका परीक्षण करें। अगर आंखों की सतह पर दर्द हो तो यह दर्द ठीक हो जाएगा, जबकि अगर दर्द आंखों की भीतरी संरचना में हो तो यह ठीक नहीं होगा।

फ्लोरेसिन जांच: इस जांच में आंख में फ्लोरेसिन नाम का एक रंजक डाला जाता है, जिससे घर्षण, घाव या कोर्निया में किसी तकलीफ का पता लगाया जा सके।

कारण

कई रोगों के कारण आंखों या इसके आसपास दर्द हो सकता है। अगर आपका दर्द स्थायी और तीव्र हो, या इसके साथ आंखों की रोशनी कम हो गई हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। आंखों के दर्द के कुछ आम कारण हैं-

- कंजक्टिवाइटिस(पिंक आई) या पलकों की सूजन
- कॉन्टेक्ट लेंस कॉम्प्लीकेशन्स
- आंखों में बाहरी किसी चीज का होना
- संक्रमण, चोट या कोई अन्य तकलीफ
- कोर्नियल पर चोट या घाव (बाहरी कोई चीज, घर्षण)
- आंखों की सर्जरी
- ग्लूकोमा (आंखों पर दबाव बढ़ना)
- माइग्रेन का दर्द

लक्षण

आंखों के दर्द की तीव्रता भिन्न-भिन्न हो सकती है, और प्रत्येक व्यक्ति इस दर्द से अलग-अलग सीमा तक प्रभावित हो सकते हैं। आंखों की समस्या से पीड़ित लोगों में निम्नलिखित लक्षण मिल सकते हैं-

- आंख या इसके आस-पास दर्द
- दृष्टि कमजोर पड़ना (आंशिक रूप से या पूर्णतः)
- प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता
- दो-दो चीजें दिखना
- प्रकाश स्रोत के चारों ओर प्रकाशवृत्त दिखना
- हवा में बुलबुले, धब्बे या छाया दिखना
- आंखों को घुमाने में अक्षमता
- आंखों को घुमाने में दर्द

आई स्टाई के घरेलू उपचार



अक्सर हम प्रकृति के दिए गए उपहारों की अनदेखी करते हैं, लेकिन जब यही उपहार हमसे छिन जाते हैं, तो इनकी अमूल्यता का हमें बोध होता है और हम पश्चाताप करने लगते हैं। लेकिन तब तक काफी देर हो चुकी होती है। जी हां आंखें भी प्रकृति द्वारा हमें दिया गया एक ऐसा ही अनमोल उपहार है जिससे हम दुनिया की सुंदरता का अवलोकन कर आनंदित होते हैं। इसलिए इनकी सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के लिए सजग रहना हमारे लिये प्राथमिकता पर होना चाहिए। लेकिन कई बार आंखों की समस्याएं हमें आ घेरती हैं। ऐसी ही एक समस्या है आई स्टाई। दरअसल आई स्टाई आंखों में होने वाला एक प्रकार का इन्फेक्शन है जिसमें पलक पर या आंख के निचले भाग में एक लाल रंग की चोट जैसी दिखती है। हालांकि ये स्टाई हानिरहित होते हैं, इनमें से खुजली या दर्द भी हो सकता है। इसलिये हम आपको बता रहे हैं आई स्टाई से छुटकारा पाने के कुछ आसान घरेलू उपचार।

धनिये के बीज

स्टाई के इलाज के लिए धनिये के बीज बहुत प्रभावी होते हैं। उपचार के लिए सबसे पहले पानी में धनियों के कुछ बीज डालें और उबाल लें। अब बीजों को पानी से छानकर बाहर कर दें और इस पानी से आंखों को धोएं। इस उपचार को दिन में कई बार दोहराएं, जल्द ही स्टाई की समस्या दूर हो जाएगी।

अरंडी का तेल

अरंडी के तेल में कुछ ऐसे कमाल के हाइड्रेटिंग गुण होते हैं जो स्टाई की समस्या को जल्द दूर कर सकते हैं। उपचार के लिए प्रभावित क्षेत्र पर अरंडी के तेल की कुछ बूंदें डालें और धीरे-धीरे मसाज

करें। कुछ मिनटों के लिए इसे छोड़ दें और फिर कुनकुने पानी से धो दें। बेहतर परिणाम के लिए इस क्रिया को दिन में कई बार दोहराएं।

गुलाब जल

आंखों में संक्रमण के लिए गुलाबजल अच्छा उपचार होता है। संक्रमण या स्टाई से बचने के लिए 2 से 3 बूंदें गुलाबजल आंखों में डालने से तीन दिन के अंदर ही संक्रमण को प्रभावी ढंग से ठीक किया जा सकता है। ये आंखों को साफ रखने के साथ-साथ उन्हें तरो-ताजा बनाता है उनकी थकान भी दूर करता है।

आईब्राइट

आईब्राइट एक जड़ी-बूटी होने के साथ-साथ प्राकृतिक एंटीसेप्टिक भी है। जो संक्रमित ऊतकों का इलाज करता है। इसका सेवन लालमिर्च के साथ करने से यह संक्रमण पर तुरंत काम करता है।

लहसुन का रस

लहसुन के रस में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो आई स्टाई को दूर करने में मददगार होते हैं। उपचार के लिए ताजा लहसुन का रस स्टाई पर लगाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कैसे भी यह रस आंख के भीतर न जा पाए। सूख जाने पर इसे हल्के कुनकुने पानी से धो दें। इससे न केवल दर्द कम होगा बल्कि सूजन भी जाती रहेगी।

खीरा

खीरे में मौजूद एंटी-इर्रिटेशन गुण आंखों में सूजन, जलन और खुजली को कम करने में मदद करते हैं। आंखों में एलर्जी होने पर एक खीरे को धोकर उसके पतले स्लाइस काट लें। इन स्लाइस को 15-20 मिनट के लिए फ्रीज में रख दें, फिर

इन्हें अपनी आंखों पर रखें। इस प्रक्रिया को एक दिन में 4-5 बार दोहराएं।

ग्रीन टी बैग

ग्रीन टी के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं और यह स्टाई के इलाज में भी बेहद कारगर होती है। यह आंखों में एलर्जी के लिए भी फायदेमंद होता है। आई स्टाई को ठीक करने के लिए एक कुनकुने टी बैग को स्टाई की जगह रख दें और ठंडा होने तक वहीं रखा रहने दें। इससे दर्द तो जल्द दूर होगा ही साथ ही सूजन भी कम हो जाएगी। इसके अलावा एक कप पानी में दो ग्रीन टी को डाल कर उबालें, फिर इसे पूरी तरह से ठंडा होने के लिए रख दें। इससे मिश्रण से आंखों को दिन में दो बार तब तक धोएं जब तक समस्या का समाधान न हो जाए।

एलोवेरा

एलोवेरा आंखों की समस्याओं के लिए एक सरल और प्रभावशाली घरेलू उपचार है। यह स्टाई को भी ठीक करता है उपचार के लिए एलोवेरा जूस को शहद और एल्डरबेरी चाय के साथ मिलाकर इस द्रव्य मिश्रण से आंखों को दिन में दो बार धोने से न सिर्फ आंखों से आई स्टाई की समस्या दूर होती है बल्कि आंखें साफ और सुंदर भी होती हैं। आंखों को स्वस्थ एवं सशक्त बनाए रखने में त्रिफला जल भी काफी गुणकारी है। आप आम दिनों में भी इसकी मदद से आंखों को साफ और रोग मुक्त रख सकते हैं। इसके प्रयोग के लिए किसी साफ-सुथरे मिट्टी या फिर स्टील के पात्र में दो चम्मच त्रिफला चूर्ण रात्रि एक गिलास पानी में भिगो कर, प्रातः स्वच्छ हाथों से खूब मलकर साफ कपड़े में छान लें। अब इस जल से आंखों को धीरे-धीरे छींटे मारकर धोना चाहिए जिससे प्राकृतिक पोषण मिलता है।

आं खें लाल होना आम बात है, लेकिन कई बार यह किसी गंभीर बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। अगर आंख लाल है और उसमें दर्द होता है, तो फिर भी गनीमत है, लेकिन अगर आंख लाल होने पर दर्द न हो तो यह और ज्यादा खतरनाक स्थिति हो सकती है। आंख लाल होने की तमाम वजहों, उस स्थिति में बरती जाने वाली सावधानियों और इसके इलाज के बारे में बता रहे हैं- आंख लाल होने की प्रमुख वजहें

कंजक्टिवाइटिस

आंख के ग्लोब के ऊपर (बीच के कॉर्निया क्षेत्र को छोड़कर) एक महीन झिल्ली चढ़ी होती है, जिसे कंजक्टिवाइवा कहते हैं। कंजक्टिवाइवा में किसी भी तरह के इन्फेक्शन (बैक्टीरियल, वायरल, फंगल) या एलर्जी होने पर सूजन आ जाती है, जिसे कंजक्टिवाइटिस कहा जाता है। सुबह के वक्त आंख चिपकी मिलती है और कीचड़ आने लगता है, तो यह बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस का लक्षण हो सकता है।

अगर आंख लाल हो जाती है और उससे पानी गिरने लगता है, तो यह वायरल और एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस हो सकता है। वायरल कंजक्टिवाइटिस अपने आप पांच से सात दिन में ठीक हो जाता है लेकिन आराम न मिले तो डॉक्टर से सलाह लें। आंख में चुभन महसूस होती है, तेज रोशनी में चौंध लगती है, आंख में तेज खुजली होती है, तो यह एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस हो सकती है। कंजक्टिवाइटिस होने पर मरीज को अपनी आंख दिन में तीन-चार बार साफ पानी से धोनी चाहिए।

बचाव

- कंजक्टिवाइटिस अगर इन्फेक्शन की वजह से है तो ऐसे शख्स से हाथ नहीं मिलाना चाहिए, नहीं तो इन्फेक्शन हाथ के जरिए स्वस्थ व्यक्ति की आंख में भी हो सकता है।
- ऐसे शख्स का तौलिया या रुमाल भी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। बरसात के मौसम में स्विमिंग पूल में नहीं जाना चाहिए वरना कंजक्टिवाइटिस इन्फेक्शन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने का खतरा रहता है।
- गर्मी के मौसम में अच्छी क्लॉलिटी का धूप का चश्मा पहनना चाहिए। चश्मा आंख को तेज धूप, धूल और गंदगी से बचाता है, जो एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस के कारण होते हैं।

कॉर्नियल अल्सर

आंख के बीच में गोलाकार क्षेत्र को कॉर्निया (काला वाला गोल हिस्सा, जिसे पुतली भी कहते हैं) कहते हैं। कॉर्निया पर हुए घाव को कॉर्नियल अल्सर कहा जाता है। यह मरीज के लिए बेहद तकलीफदेह स्थिति होती है। कॉर्नियल अल्सर में आमतौर पर बैक्टीरियल, वायरल और फंगल इन्फेक्शन होता है।

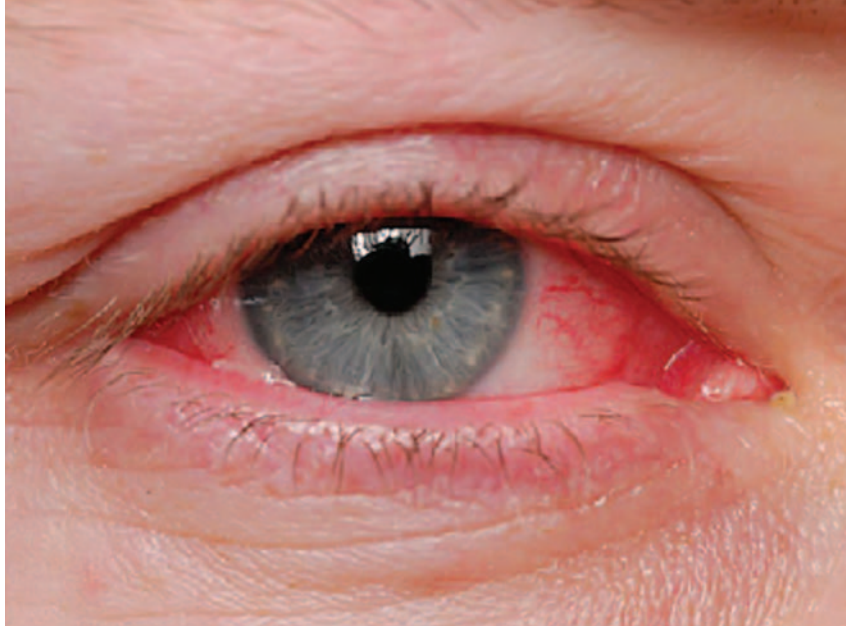
लक्षण

आंख लाल होना, तेज दर्द रहना, सूजन होना, आंख खोलने में दिक्कत, पानी आना, तेज रोशनी में चौंध लगना।

इलाज

- कॉर्नियल अल्सर होने पर आंख को गर्म पानी

आंखें लाल मतलब खतरा



में साफ और स्टरलाइज्ड रुई डालकर सिकाई करनी चाहिए।

- कॉर्नियल अल्सर आंख की एक गंभीर समस्या है इसलिए इसमें फौरन आंखों के डॉक्टर से इलाज कराना चाहिए। इलाज में देरी करने से आंख में फुला या माड़ा (कॉर्नियल ओपेसिटी) होने और व्यक्ति के अंधा तक हो जाने की आशंका होती है।

काला मोतिया (ग्लूकोमा)

काला मोतिया (ग्लूकोमा) में आंख के अंदर का दबाव बढ़ जाता है, जिससे आंख के पर्दे पर पाई जाने वाली नस सूखने लगती हैं और व्यक्ति की नजर लगातार कम होती जाती है। काला मोतिया में आंख में पाया जाने वाला द्रव्य या तो ज्यादा बनने लगता है या उसके बहाव में रुकावट होने लगती है जिसके कारण आंख का दबाव बढ़ जाता है।

लक्षण

आंख लाल होना, आंख से पानी आना, रोशनी के क्षेत्र का कम होना, आंख में तेज दर्द होना, सिर में दर्द होना, उल्टी आना, रोशनी के चारों तरफ इंद्रधनुषी रंगों का दिखाई देना, पढ़ने और पास का काम करने में दिक्कत होना।

इलाज

काला मोतिया में खुद इलाज नहीं करना चाहिए। यह आंखों की एक गंभीर बीमारी है। इसकी वजह से एक बार आंख की जो रोशनी चली जाती है, उसे वापस ला पाना संभव नहीं होता। प्राइमरी

ओपन एंगल ग्लूकोमा में कोई लक्षण नहीं होता। जब तक बीमारी का पता चलता है, तब तक आंखों की रोशनी का काफी नुकसान हो चुका होता है। इसलिए 40 साल की उम्र के बाद आंखों का रेग्युलर चेकअप कराते रहना चाहिए। जिन लोगों के चश्मे का नंबर बार-बार बदल रहा है, डायबीटीज है या परिवार में किसी को काला मोतिया है, उन्हें साल में एक बार अपनी आंखों के प्रेशर और फील्ड ऑफ विजन की जांच कराते रहना चाहिए। अगर काला मोतिया निकलता है, तो डॉक्टर की देख-रेख में इसका इलाज कराना चाहिए।

आयराइटिस

आंख के कॉर्निया के पीछे आइरिस होती है। आइरिस में आई सूजन को आयराइटिस कहते हैं। आयराइटिस के बहुत से कारण होते हैं जैसे टीबी, लेप्रोसी, सिफलिस, बैक्टीरियल इन्फेक्शन। कुछ मरीजों में तो कारण का पता भी नहीं लग पाता। आंख में दर्द होना, तेज रोशनी में चौंध लगना, देखने में दिक्कत होना, आंख के अंदर पस होना, आंख के अंदर खून आना।

इलाज

आयराइटिस में खुद इलाज नहीं करना चाहिए। बिना समय गंवाए डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इस बीमारी के दुष्प्रभाव से आंख में मोतियाबिंद या काला मोतिया हो सकता है, जो आंख की रोशनी के लिए खतरनाक स्थिति है।

जि तनी तेजी से आजकल लोगों का लाइफस्टाइल और खानपान बदल रहा है उसमें आंखों का कमजोर होना लाजमी है। सिर्फ हमारे देश ही नहीं बल्कि मौजूदा समय में दुनियाभर में भारी संख्या में लोग आंखों की तरह-तरह की बीमारियों से परेशान हैं। ना सिर्फ बड़े बल्कि आजकल युवाओं और छोटे-छोटे बच्चों को भी चश्मा लगाना, धुंधला दिखाई देना, आंखों में दर्द होना, आंख में जलन होना आदि जैसी शिकायतें रहती हैं। जबकि हम सभी को अपनी आंखों का बहुत गंभीरता से ध्यान रखना चाहिए।

क्योंकि आंखें हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। जिन लोगों को अगर अब भी आंखों की कीमत का अंदाजा नहीं है वो एक बार उन लोगों से मिलें जो बचपन से ही नेत्रहीन हैं। हम लोग अपनी छोटी-छोटी गलतियों की वजह से अनजाने में अपनी आंखों को खराब कर देते हैं। जिसके चलते हमारी आंखों को नुकसान होने लगता है।

हृद से ज्यादा फोन, टैबलेट, टीवी और कंप्यूटर के आगे वक्त बिताना, दूषित और फास्टफूड का सेवन करना, हरी सब्जियों को तिरछी नजर से देखना, समय पर भोजन ना करना, हर समय चिंता और तनाव में रहना आदि। ये कुछ ऐसे मुख्य कारण हैं जिनसे हमारी आंखें कमजोरी होती है। ऐसा करने से आंखों के आसपास की मांसपेशियां अपने लचीलेपन को समाप्त कर देती हैं और आंखें कठोर हो जाती हैं। जिससे हमें कम दिखाई देता है। हालांकि इसके अलावा भी कई ऐसी चीजें हमारी आदतों या रूटीन में शुमार हैं जो हमारी आंखों की रोशनी को नुकसान पहुंचाती हैं। हमें अपनी आंखों को इतना हलके में नहीं लेना चाहिए।

आज हम आपको बता रहे हैं कि आप केवल पानी के इस्तेमाल से कैसे अपनी आंखों को स्वस्थ और तेज रख सकते हैं। जी हां, पानी सिर्फ पीने और रोजमर्रा के कामों में ही इस्तेमाल नहीं होता है बल्कि पानी से हम अपनी आंखों को भी सही कर सकते हैं। इतना ही पानी के कुछ खास तरह के इस्तेमाल से जिन लोगों को चश्मा है वो भी उतर सकता है। आइए जानते हैं कैसे? सुबह उठकर पहले फ्रेश हो। उसके बाद अपने मुंह में पानी भर लें। पानी इतना भरे कि मुंह में हवा जाने की भी जगह ना हो। अब अपनी आंखों पर 10 से 15 मिनट तक ठण्डे पानी से छींटे मारें। ऐसा करने से

पानी से करें आंखों के हर रोग को दूर



कमजोर आंखें तो सही होती ही हैं साथ ही आंखों के नीचे के काले घेरे यानि कि डार्क सर्कल भी सही होते हैं। करीब 3 से 4 महीने तक अगर आप ऐसा करते हैं तो आपको खुद ही फर्क नजर आएगा। इसके अलावा सुबह खाली पेट हल्का

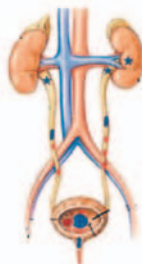
गुनगुना 2 ग्लास पानी पीएं और पूरा दिन भी धीरे-धीरे पानी का सेवन करते रहें। ऐसा करने से आपकी आंखों को बहुत आराम मिलेगा और आंखें सही हो जाएंगी। आपकी आंखें अनमोल हैं, इन्हें सलामत रखना भी बहुत जरूरी है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

आं

ख में आँसुओं का न आना या पर्याप्त रूप से न आना एक प्रकार का रोग है। जो प्रायः पचास वर्ष या उससे भी अधिक उम्र के लोगों को होता है। शुष्क आँख के रोगियों को आँखों में हरदम किरकरी सी महसूस होती है। तेज रोशनी में उन्हें आँखे खोलने में तकलीफ होती है। प्रत्येक बार पलक झपकाने के साथ ही आँख के सामने की परत (कोर्निया) पर आँसू फैल जाते हैं। ये आँख की परत को चिकनी रखने, उसे संक्रमण से बचाने और उसे साफ रखने का कार्य करते हैं। सूखी आँखों की समस्या मुख्यतः दो प्रकार की होती है-
अपर्याप्त मात्रा में आँख में आँसू आना, आँसुओं की खराब गुणवत्ता।

अपर्याप्त मात्रा में आँसू आना

आँसू पलकों की आस-पास की ग्रंथियों द्वारा उत्पादित होते हैं। कुछ लोगों में उम्र के साथ आँसुओं का उत्पादन में कमी आ जाती है। विभिन्न चिकित्सीय कारणों, दवाओं के साइड इफेक्ट्स के कारण कई बार इस तरह की समस्या जन्म ले लेती है। पर्यावरणीय स्थितियाँ जैसे शुष्क जलवायु भी आँसुओं की मात्रा को कम कर सकता है। जब सामान्य मात्रा में आँसुओं का उत्पादन नहीं होता या शुष्क जलवायु के कारण आँसुओं का वाष्पीकरण जल्दी होने लगता है तो शुष्क आँखों की समस्या के लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।

आँसुओं की खराब गुणवत्ता

आँसू तेल, पानी और बलगम की परतों से बनते हैं। प्रत्येक घटक आँख के सामने की सतह को पौष्टिकता और सुरक्षा प्रदान करने का कार्य करता है। चिकनी तैलीय पानी की परत के वाष्पीकरण को रोकने में मदद करती है। इससे आँसू आँख की कोमल सतह पर सामान्य सामान्य रूप से फैलकर उसकी कार्य प्रणाली सरल और सहज बना देता है। आँसू की इन परतों में से किसी भी एक परत में किसी भी कारण से यदि आँसू बहुत जल्दी वाष्पीकृत हो जाते हैं या कोर्निया पर समान रूप से नहीं फैल पाते, तो शुष्क आँख के लक्षण विकसित हो सकते हैं।

शुष्क आँखों की समस्या का प्रमुख कारण अपर्याप्त मात्रा में आँसू में पानी का कम होना होता है। इस तकलीफ से पीड़ित व्यक्तियों में आँखों में रेतीला किरकिरापन, जलन, खुजली, थकान, खिचाव तथा चमकदार रोशनी के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है।

शुष्क आँख का और प्रमुख लक्षण है जिसपर लोग ज्यादा ध्यान नहीं देते वह है आँखों की कोरो के पास पीले के चिपचिपे पदार्थ का जमा रहना। इसे प्रारंभिक लक्षण भी कहा जा सकता है। इसके अलावा आपने देखा होगा कि कुछ लोगों की आँखों से हरदम पानी बहता रहता है, लेकिन इसका अर्थ बिलकुल नहीं है। इन बहते हुए आँसुओं से उनकी आँखों को आराम मिले। संभव है यह बहता पानी आँख में लगी किसी चोट, जलन या भावात्मक पीड़ा के कारण हो। इस लिए ये आँसू शुष्क आँखों की तकलीफ को कम नहीं कर पाते।

आँखों को बिना आराम दिए लंबे समय तक इनके

जब कोई व्यक्ति बहुत दुखी परंतु अपना दुख अपनी व्यथा व्यक्त करने के लिए उसकी आँख से आँसू नहीं बहते, तब अक्सर लोग कहते हैं कि अरे वह इतना दुखी है कि उसकी तो आँख के आँसू भी सूख गए हैं। पर आज हम उन आँसुओं की बात नहीं कर रहे हैं। हम उन आँसुओं की बात कर रहे हैं जो आँख को चिकनाई प्रदान करते हैं और उनका पोषण करते हैं। ये हमारी दृष्टि को स्पष्टता प्रदान करते हैं।



शुष्क आँखों की समस्या व निदान

प्रयोग से समस्या बढ़ सकती है जैसे- लगातार पढ़ना, कम्प्यूटर पर काम करना, टीवी देखना, ड्राइविंग करना, धुएँ वाले वातावरण में रहना (सिगरेट का धुँआ भी शामिल है), शुष्क वातावरण, एअर कंडीशनर फैन का इस्तेमाल (विशेषकर कार में), हीटर, हेअर ड्रायर का इस्तेमाल करना आदि। अगर मरीज शुष्क वातावरण से दूर ठंडे स्थानों में रहने को प्राथमिकता दें, तो उससे भी उन्हें आराम मिल सकता है। बढ़ती उम्र शुष्क आँखों के सामान्य कारणों में से एक है क्योंकि उम्र के साथ आँसुओं का उत्पादन घट जाता है।

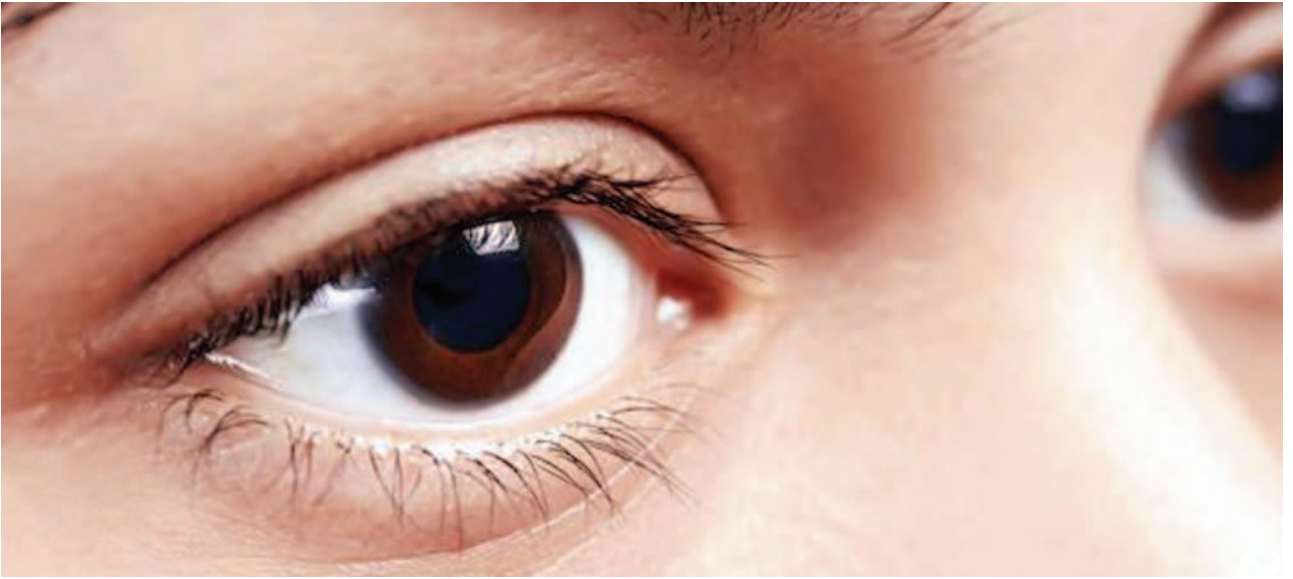
सूखी आँखों का उपचार

जहां तक संभव हो धूल, धुँएँ और शुष्क वातावरण से आँखों को बचाएँ। एकाग्र होकर कोई काम करने खासकर कम्प्यूटर और टीवी के सामने बैठने से बचे। लगातार घंटों एकाग्र होकर किताबें भी न पढ़ें। यदि बैठना आवश्यक हो, तो बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें। आँखों में जलन होने पर उन्हें मसलें

नहीं, बल्कि पानी के छोटे मारकर उन्हें अच्छे से धो लें और थोड़ी देर आँख बंद कर उन्हें आराम दें, फिर पुनः काम शुरू करें। कम्प्यूटर की चमक से आँखों को बचाने के लिए चश्मा पहनकर ही काम करें। आँखें हमेशा माइल्ड सोप से ही धोएं और ध्यान रहे आँखों पर साबुन कभी मसले नहीं। जहां तक संभव हो हेअर ड्रायर के इस्तेमाल से बचें। हीटर पर काम करते वक्त उसकी सीधी आँच से आँखों को बचाने के लिए चश्मे का उपयोग करें। कम्प्यूटर और टीवी दोनों का ही कंट्रास्ट कम रखें और टीवी को बहुत नजदीक बैठकर न देखें। तकलीफ हो सकती है।

आँखे हमारे शरीर का वह हिस्सा हैं जो हमारी मुलाकात बाह्य संसार से कराती हैं। कहते भी हैं नेत्र बिना जग सूना। यह ईश्वर प्रदत्त जीवन का अनमोल तोहफा है। इनकी रक्षा करना और इन्हें स्वस्थ रखना हमारा, हम सब का परम धर्म है। इसलिए यदि आप उपर्युक्त बातों का ध्यान रखेंगे, तो ईश्वर के इस अनमोल उपहार की रक्षा हम आसानी से कर सकते हैं।

बच्चों की नाजुक आंखों में होने वाली समस्याएं



बच्चों की आंखें काफी नाजुक होती हैं इसलिए उन्हें खास देखभाल की जरूरत होती है। बच्चे बार-बार आंखों पर हाथ लगाते हैं जिसकी वजह से आंखों में संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। कभी-कभी यह संक्रमण बच्चों की आंखों के लिए काफी नुकसानदेह हो सकते हैं। इसलिए इनका तुरंत उपचार जरूरी है।

कई बार बच्चों में जन्म से ही आंखों की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बच्चे के जन्म के बाद उसकी आंखों की जांच करवाना जरूरी होता है। अगर जांच के दौरान कोई समस्या शुरूआती अवस्था में ही तो उसे ठीक करना आसान हो सकता है। बच्चे की उम्र बढ़ने के साथ समस्याएं भी बढ़ती जाती हैं।

कंजक्टिवाइटिस

कई बार बच्चों की आंखों में इन्फेक्शन की समस्या हो जाती है जिसे कंजक्टिवाइटिस के नाम से जाना जाता है। इसे 'पिंक-आई' के नाम से भी जाना जाता है। अक्सर साफ सफाई में लापरवाही की वजह से यह बीमारी फैलती है। आमतौर पर इस बीमारी में आंखें लाल हो जाती हैं। कंजक्टिवाइटिस की समस्या वायरल भी हो सकती है और बैक्टीरियल भी। इसकी शुरुआत खांसी जुकाम से होती है और यही इन्फेक्शन आंखों को नुकसान कर देता है। कंजक्टिवाइटिस में पहले आंख से पानी गिरने लगता है और खुजली होने लगती है। पहले एक आंख में इन्फेक्शन होता है और फिर दूसरी आंख में यह

अपने आप फैल जाता है। यह इन्फेक्शन एक से दूसरे में फैलता है। हवा में भी इसका वायरस एक्टिव रहता है। आमतौर पर यह वायरस 3 से 7 दिन तक एक्टिव रहता है।

मोतियाबिंद

यह समस्या बढ़ती उम्र वाले लोगों में पायी जाती है। लेकिन कई बार बच्चों को जन्म से या जन्म के बाद मोतियाबिंद हो जाता है। मोतियाबिंद दूर करने के लिए की जाने वाली सर्जरी के कारण उनकी आंखों में प्राकृतिक प्रतिक्रिया के कारण झिल्ली आ जाती है जिसे हटाना मुश्किल हो जाता है। यह झिल्ली आंखों पर पड़ने वाली रोशनी को रोकती है जिसके कारण उन्हें देखने में दिक्कत होती है। दूसरी तरफ जो बच्चे मोतियाबिंद के शिकार होते हैं उनका ऑपरेशन करना भी जरूरी होता है।

स्टाई

आंख की पलकों में पाई जाने वाले ग्लैंड्स में इन्फेक्शन के कारण हुई सूजन को आंख की फुंसी कहते हैं। वैसे तो स्टाई किसी भी उम्र में हो सकती है लेकिन बच्चों में ज्यादा देखने को मिलती है। जिन बच्चों में दृष्टि दोष होता है, जो बच्चे आंख रगड़ते हैं, जिनकी आंख की पलकों पर रूसी रहती है उनमें स्टाई ज्यादा होती है। कमजोर और मीठा ज्यादा खाने वाले बच्चों में भी स्टाई ज्यादा निकलती हैं। स्टाई होने पर आंख में दर्द, आंख से पानी जाना, पलकों पर सूजन और रोशनी में चौंध लगना जैसे लक्षण हो सकते हैं।

तिरछ देखना

कई बार बच्चों में तिरछ देखने की समस्या होती है। तिरछापन शुरूआती अवस्था में आंख पर कोई बुरा असर नहीं डालता, लेकिन इसमें एक आंख जो तिरछी है, वह धीरे-धीरे सुस्त होती जाती है और उसकी नजर कम होने लगती है। इसकी कई वजह हो सकती हैं। कई बार बच्चों को चश्मे की जरूरत होती है और वे चश्मा नहीं लगाते। इससे तिरछापन की समस्या हो सकती है। इसके अलावा जन्म के समय आंख पर पड़ने वाले प्रेशर की वजह से भी यह समस्या हो सकती है इसलिए डिलिवरी के वक्त खास ध्यान दिए जाने की जरूरत है।

लेजी आई सिंड्रोम

लेजी आई सिंड्रोम के मुख्य कारणों में भेंगपान, दोनों आंखों के चश्मे की पावर में अंतर और दोनों आंखों में चश्मे के नंबर के ज्यादा होने को शामिल किया जाता है। इसके अलावा कॉर्निया में निशान पड़ने से भी लेजी आई सिंड्रोम होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। लेजी आई सिंड्रोम का पता बच्चों की आंख की प्रारंभिक स्क्रीनिंग के माध्यम से लगाया जा सकता है।

किसी भी रोग का निदान उसकी शुरुआती अवस्था में ही करना जरा आसान होता है। ऐसे में जरूरी है कि आप अपने बच्चे की आंखों की जांच नियमित रूप से करवाएं ताकि अगर कोई समस्या हो तो समय रहते उसका उपचार किया जा सके।



बढ़ती उम्र में आंखों की देखभाल

बढ़ती उम्र के साथ तरह-तरह की परेशानियां और बीमारियां भी इंसान को घेर लेती हैं। और शरीर का सबसे प्रमुख अंग आंखें भी इससे बची नहीं रहती। आंखों की कुछ बीमारियां बढ़ती उम्र में आ घेर लेती हैं। क्योंकि इस समय आंखों की मांसपेशियां कमजोर होती जाती हैं और उनका लचीलापन भी कम हो जाता है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति के देखने की क्षमता कम होती जाती है। तो चलिए जानते हैं बढ़ती उम्र में होने वाली ऐसी ही कुछ अन्य बीमारियों के बारे में जिनका समय रहते चेकअप कराया जाये, तो इनसे बचा जा सकता है।

आंख कई छोटे हिस्सों से बनी जटिल ग्रन्थि होती है। साफ देख पाने की क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि ये हिस्से कितने सही तरीके से काम करते हैं। दृष्टि, एक छवि बनाने के लिए दोनों आंखों के साथ में उपयोग की क्षमता होती है। सटीक दृष्टि के लिए दोनों आंखें एक साथ आसानी से काम करती हैं। जब कोई संक्रमण या अन्य समस्या होती है तो आंखों की रोशनी जाती रहती है। ये समस्याएं निम्न प्रकार से हैं-

मोतियाबिंद

बढ़ती उम्र के साथ होने वाली आंखों की सबसे सामान्य समस्या मोतियाबिंद है। इस समस्या में आंख के अंदर के लेंस की पारदर्शिता धीरे-धीरे कम होती जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप उस व्यक्ति को धुंधला दिखाई देने लगता है। दरअसल आंखों का लेंस प्रोटीन और पानी से बना होता है। जब उम्र बढ़ने लगती है तो ये प्रोटीन आपस में जुड़ने लगते हैं और लेंस के उस भाग को धुंधला कर देते हैं। मोतियाबिंद धीरे-धीरे बढ़ कर पूरी तरह दृष्टि को भी खराब कर सकता है। डॉक्टरों के अनुसार 50 साल की उम्र के बाद हर व्यक्ति को मोतियाबिंद की जांच के लिए नेत्र चिकित्सक के पास जरूर जाना चाहिए। मोतियाबिंद की चिकित्सा में शल्य क्रिया द्वारा अपारदर्शी लेंस को निकाल कर कृत्रिम पारदर्शी लेंस लगा दिया जाता है। इसके बाद दृष्टि लगभग सामान्य हो जाती है।

एज रिलेटेड मैकुलर डिजनेरेशन

उम्र बढ़ने के साथ दृष्टि को प्रभावित करने वाली एक बड़ी समस्या एआरएमडी अर्थात एज रिलेटेड मैकुलर डिजनेरेशन भी है। एआरएमडी के महत्वपूर्ण लक्षणों में, धुंधला दिखाई देना, चीजों का विकृत दिखाई देना, सीधी लाइन का टेढ़ा व कटी हुई या लहरदार दिखाई देना, काला धब्बा सा दिखाई देना तथा रंगीन वस्तुओं का कम रंगीन दिखाई देना आदि शामिल होते हैं। दरअसल हमारी आंख में 'कौन्स' नामक कोशिकाएं होती हैं, जो हमें प्रकाश में देखने में तथा रंगीन वस्तुओं की पहचान में काम आती हैं। ये 'कौन्स' कोशिकाएं आंख के संवेदनशील भाग रेटिना के मैकुला में स्थित होती हैं। एएमआरडी में इन 'कौन्स' कोशिकाओं को नुकसान होता है जिससे हमारा सेंट्रल विजन प्रभावित होता है। हालांकि एआरएमडी होने पर पेरिफेरल विजन प्रभावित नहीं होता, इसलिए व्यक्ति किसी वस्तु को देख तो पाता है, लेकिन उसका ठीक प्रकार से विश्लेषण नहीं कर पाता। इसलिए उपरोक्त में से कोई भी लक्षण दिखाई देने पर तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क कर इलाज कराना चाहिए।

फ्लोटर्स

फ्लोटर्स नामक समस्या होने पर आंखों के आगे काले धब्बे दिखाई देते हैं। दरअसल उम्र बढ़ने के साथ आंखों के कमजोर होने पर व्यक्ति को अपनी आंख के सामने मच्छर की तरह उड़ते हुए काले धब्बे दिखाई दे सकते हैं, जिसे 'फ्लोटर्स' कहा जाता है। हमारे आंख के अंदर एक जेली जैसा विट्रस ह्यूमर नामक पदार्थ होता है। जब उम्र बढ़ती है तो विट्रस ह्यूमर की संरचना में परिवर्तित होता है और इसके सूक्ष्म फाइबरस टूट कर अलग हो जाते हैं। इसके बाद ये फाइबरस आपस में जुड़ जाते हैं और विट्रस ह्यूमर के अंदर तैरते रहते हैं। जिस कारण इन फाइबर का रेटिना के ऊपर काला प्रतिबिंब बनता है और व्यक्ति को आंख के आगे काले धब्बे नजर आने लगते हैं। इसके अलावा उम्र

बढ़ने के साथ आंखों से संबंधित कुछ अन्य समस्याएं जैसे, ड्राइ आई, डायबिटीक रेटिनोपैथी, हाइपरमेट्रोपिया, रेटिनल डिटैचमेंट, आंखों से पानी आना इत्यादि भी हो सकती हैं। इससे बचने के लिए हर छह महीने में नेत्र चिकित्सक से अपने आंखों की जांच करानी चाहिए, ताकि आंखों को किसी भी नुकसान से बचाया जा सके।

ग्लूकोमा

ग्लूकोमा भी आंखों में होने वाली एक आम समस्या है। इसमें आंख के अंदर का दबाव बढ़ जाता है जिस कारण देखने में मदद करने वाले ऑप्टिक नर्व को नुकसान पहुंचाता है। यदि ग्लूकोमा की चिकित्सा समय रहते ना की जाए तो यह अंधेपन का कारण भी बन सकता है। यह लंबे समय तक चलने वाला रोग है अर्थात इससे होने वाला नुकसान भी धीरे-धीरे होता है। इसलिए अधिकांश लोग इसे सामान्य दृष्टि की समस्या समझ कर ऐसे ही छोड़ देते हैं, जो हानिकारक हो सकता है। उम्र बढ़ने के साथ ही कॉर्निया की मोटाई कम हो जाती है, इसलिए ग्लूकोमा होने की आशंका भी बढ़ जाती है। ग्लूकोमा की पहचान जितनी जल्दी हो जाये, उतनी अच्छी तरह उसकी रोक-थाम व इलाज हो सकता है। इसका उपचार आइ ड्रॉप्स, लेजर चिकित्सा अथवा शल्य चिकित्सा द्वारा की जाती है।

प्रेस बायोपिया

आयु बढ़ने के साथ ही आंख की मांसपेशियां भी कमजोर होने लगती हैं और उनका लचीलापन भी धीरे-धीरे कम होता जाता है। जिस कारण आंख के लेंस के फोकस करने की क्षमता कम भी घटती जाती है। यही कारण है कि इंसान के नजदीक के चीजों को देखने की क्षमता कम हो जाती है और उसे धुंधला दिखाई देने लगता है। इस समस्या को 'प्रेस बायोपिया' कहा जाता है। हालांकि इस समस्या का इलाज मौजूद है। आप कॉन्वेक्स लेंस से बने चश्मे को लगाकर इस समस्या से दो-दो हाथ कर सकते हैं।

कहीं से भी राहत नहीं मिलने पर भी होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेश्सी की दवाइयों से अत्यंत कम समय में मिली आँख की बिमारी में राहत



मेरे पिताजी श्री चन्दनमलजी जैन, देपालपुर इनकी आँखों का मोतियाबिन्द का ऑपरेशन कराया था फिर भी रोशनी कम थी। हमने डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब की होम्योपैथिक दवा लेने से एक महिने में ही बिना चश्मे के भी बारिक अक्षर दिखने लगे हैं। अब और अच्छा दिखता है। शुगर होने के बावजूद भी होम्योपैथिक दवा से आराम हुआ।



—शैलेन्द्र जैन, देपालपुर

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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

9753128853

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर
कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बॉनापन, इन्फर्टिलिटी, कन्जोर्न हर्डिडिया

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

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

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

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
- स्लैन कैसर (लिम्फोमा) को बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरापी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पैगमॉथेप के छाते एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

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

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

9752530305

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



New Life Women's Care & Fertility Center



डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति,
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289

Email : rekhavimalgupta@gmail.com

Website : www.newlifeclinic.co.in

उपलब्ध सुविधाएँ :-

- प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीडा रहित)
- प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
- निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

भेंगापन

बोलचाल की भाषा में भेंगापन को आंखों का तिरछापन भी कहते हैं। अगर इस का समय पर पता न चले और इलाज न कराया जाए, तो बाद में इस का पूरी तरह ठीक होना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। डाक्टर कहते हैं, “आंखों का भेंगापन या तिरछापन, जिस को अंग्रेजी में सिक्विंट कहते हैं, ऐसी बीमारी है, जो किसी भी उम्र के आदमी और औरत को हो सकती है। अगर इस बीमारी का पता शुरू में ही चल जाए, तो इलाज आसान हो जाता है।”

जब कभी आंख में चोट लगे या फिर एक समय पर एक चीज के 2 इमेज दिखाई दें, तो डाक्टर को एक बार आंख दिखा कर उस का चैकअप जरूर करा लेना चाहिए। छोटे बच्चों में इस बात का पता आसानी से नहीं लगता, इसलिए मातापिता को जागरूक रहने की जरूरत होती है।

जब भी बच्चा पढ़ने से जी चुराए या उस की आंखों में पानी आए और वह टेलीविजन देखते या पढ़ते समय आंख पर ज्यादा जोर देता हो, तो उसे डाक्टर के पास लाना चाहिए।

भेंगापन के लक्षण

डाक्टर कहते हैं, “इस बीमारी में एक आंख से दूसरी आंख का तालमेल नहीं रहता है। इस के चलते एक आंख की देखने की दिशा और दूसरी आंख की देखने की दिशा में फर्क आ जाता है। इस बीमारी में दोनों आंखों के परदे पर एक ही समय में एक चीज का अलगअलग चित्र बन जाता है। “यह बीमारी 2 तरह की होती है। एक में सामने से देखने पर ही पता चल जाता है कि आंखों में भेंगापन है, जबकि दूसरी में सामने से देखने में पता नहीं चलता है।”

आंखों में होने वाले भेंगापन का पहला प्रकार पैरालिटिक कहलाता है। इस बीमारी में आंखों को घुमाने वाली मांसपेशी या उस की नसों में लकवा मार जाता है। इस तरह का भेंगापन आंख में चोट लगने, ब्लडशुगर, हाई ब्लडप्रेसर होने के चलते हो सकता है। कभीकभी यह बीमारी दिमाग में होने वाली बीमारियों के चलते भी हो जाती है। डाक्टर कहते हैं, “दिमाग में ट्यूमर और दिमाग की झिल्ली में सूजन आ जाने के चलते भी ऐसा हो सकता है।

“भेंगापन क्यों है? जब इस बात का पता चल जाता है, तो पहले उस वजह को दूर करना होता है। मिसाल के लिए, अगर भेंगापन की वजह ब्लडशुगर है, तो पहले उस का इलाज होगा, फिर भेंगापन का इलाज होगा। अगर समय पर इस का



इलाज न हो, तो फिर भेंगापन लाइलाज हो जाता है। “दूसरी तरह का भेंगापन ऐसा होता है, जिस में चीज डबल नहीं दिखती है। इस बीमारी में नसों और आंखों की मांसपेशियों में कोई कमी नहीं होती है। इस बीमारी में आंख से दिमाग और फिर दिमाग से मांसपेशियों को मिलने वाले सिगनल में कमी आ जाती है। इस के चलते भेंगापन हो जाता है।

“इस तरह के भेंगापन में आमतौर पर आंखों का तिरछापन थोड़े समय के लिए होता है। अगर इस का इलाज न कराया जाए, तो यह हमेशा के लिए भी हो सकता है। इस बीमारी की वजह आंखों की कमजोरी होती है। अगर चश्मा लगाने की जरूरत हो और चश्मा न लगाया जाए, तो यह बीमारी बढ़ सकती है। एक आंख के लेंस या एक आंख के परदे में कोई खराबी हो, तो भी यह बीमारी हो सकती है। “यह बीमारी ज्यादातर बढ़ती उम्र के बच्चों में यानी 5 साल से 8 साल की उम्र के बीच हो सकती है। इस का पता नहीं चलता, यही परेशानी की बात है, इसलिए मातापिता को जागरूक रहने की जरूरत होती है। “अगर बच्चे का पढ़ाई में मन न लगे या फिर वह आंखों पर जोर डाल कर काम करे, तो उस को ले कर डाक्टर के पास आना चाहिए।”

डाक्टर कहते हैं, “इन 2 तरह के भेंगापन के अलावा एक तीसरी तरह का भेंगापन भी होता है और यह जन्मजात होता है। इस में आंखों की तंत्रिका में शुरू से ही खराबी होती है। इस का कुछ हद तक आपरेशन से इलाज हो सकता है, पर पूरी

तरह से इस का ठीक होना आसान नहीं होता है। यह सामने से देखने में ही पता चल जाता है। ऐसे मरीज को जल्दी से जल्दी इलाज के लिए लाना चाहिए।”

भेंगापन का इलाज

डाक्टर कहते हैं कि भेंगापन का इलाज करते समय पहले आंख को अच्छी तरह चैक किया जाता है। अगर आंखों को चश्मे की जरूरत होती है, तो चश्मा लगा कर ही इलाज किया जाता है। अगर चश्मा लगाने से इलाज नहीं होने वाला होता है, तो घर में की जाने वाली कसरतें मरीज को बताई जाती हैं और उन से इलाज किया जाता है। इस के बाद भी अगर कुछ परेशानी महसूस होती है, तो मरीज को अस्पताल में बुला कर मशीन द्वारा आंखों की कसरत कराई जाती है। इस के बाद भी अगर जरूरत होती है, तो ही आपरेशन किया जाता है। आपरेशन के बाद आंखों की मांसपेशियों को इस तरह बना दिया जाता है, जिस से उन के बीच तालमेल बन सके।

किस मरीज का कैसा इलाज करना है, यह उस की परेशानी को देखने के बाद ही पता चल सकता है। भेंगापन का इलाज समय रहते कराया जाए, तो नतीजा अच्छा रहता है। बच्चों में जिस तरह का भेंगापन होता है, उस में अगर कम उम्र में ही उस का इलाज न हो, तो मुश्किल हो जाती है, इसलिए 3 साल से 4 साल की उम्र के बीच बच्चों का चैकअप जरूर आंखों के माहिर डाक्टर से करा लेना चाहिए।

आँखें हमारे शरीर संरचना का महत्वपूर्ण अंग होता है। आँखों के द्वारा ही हम विभिन्न प्रकार के दृश्य देख पाते हैं। इसके अलावा चेहरे की सुंदरता को निर्धारित करने में भी आँखों की विशेष भूमिका होती है। आँखें क्रोध, निराशा दुःख और प्रसन्नता को शब्दों की अपेक्षा कहीं अच्छी तरह अभिव्यक्त करती है। इसी लिए आँखों को मनुष्य के शरीर का दर्पण कहा जाये तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। बढती उम्र के पहले चिन्ह अक्सर आँखों के आसपास ही सबसे पहले उभरकर सामने आते हैं। इसलिए आँखों की देखभाल में कोई कोताही नहीं बरतनी चाहिए। इसलिए हम लाये हैं कुछ विशेष टिप्स जिनके जरिये आप आँखों की आम समस्याओं से न केवल बच सकते हैं बल्कि उनका घर पर नेचुरल तरीके से इलाज भी कर सकते हैं।

आँखों की आम समस्याओं के लिए कुछ आसान उपाय



थकी आँखों के लिए घरेलू उपाय

थकी आँखों में नवजीवन का संचार करने के लिए रूई के पैड को हल्की गरम चाय में डुबोकर पलकों पर 10 से 15 मिनट तक रखकर आराम करें। इससे आँखों को आराम मिलता है और उनकी चमक बढती है। विच हैजल ड्रॉप (केमिस्ट शॉप पर मिल जायेगा) रूई के पेड़ों को विच हैजल में डुबोकर इसी तरीके से आँखों पर लगाएं। विच हैजल एक खास पेड़ के फूल और पत्तियों के रस से बनता है जो अपने औषधीय गुणों के कारण काफी बड़ी मात्रा में इस्तेमाल किया जाता है। उबलते पानी में एक चुटकी बोरिक अम्ल डालें। इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। फिर इससे अपनी आँखों को धोये यह थकी और जलती आँखों के लिए यह बढिया आई वाश है।

काले घेरों के लिए घरेलू उपाय

काले घेरों को आलू मलकर भी ठीक किया जा सकता है। एक छोटा आलू लें, उसे रगड़ें और कतरकर दो वर्गाकार जालियों में भर दें। आँखों के नीचे वाले क्षेत्रों पर इन्हें लगाएं। आलू को वहां पर कोई आधे घंटे तक दबाकर आराम करें। फिर ठंडे पानी से साफ़ कर दें और माशचराइजर लगाएं।

लाल आँखों के लिए घरेलू उपाय

थकी, लाल आँखों को नवजीवन देने के लिए उन पर खीरे के टुकड़े रखें। रोज़ कम-से-कम आठ गिलास पानी पिएं। आपकी रंगत को ठीक करने के अलावा इससे आपकी आँखें स्वच्छ और स्वस्थ रहेंगी। यह भी देखा गया है कि काली झाड़ियां भी इससे ठीक हो जाती हैं।

आँखों के सूजन के लिए घरेलू उपाय

आँखों के नीचे आई सूजन को हटाने के लिए नमक (समुद्री नमक) का इस्तेमाल करें। एक कप गर्म पानी में एक चाय का चम्मच नमक घोलें। इस घोल में रूई की दो छोटे पेड़ों को डालें। फिर इन पेड़ों को पलकों पर तब तक लगाए रखें जब तक कि वे ठंडी न हो जाएं। इसके बाद ठंडे पानी से धो दें।

लाल धारियों के लिए घरेलू उपाय

आँखों के चारों ओर क्रॉफ़ीट या पतली धारियों से छुटकारा पाने के लिए सुबह ठंडे पानी में गीले कपड़े को लेकर बंद आँखों पर कुछ मिनटों तक रखें। धारियों की दिशा में ही आँखों की मालिश करें। खड़े रूप में, न कि ऊपर और नीचे।

॥ शुभ ॥ **प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर**

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

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- फेट 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 नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chouhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh



त्वचा की तरह ही चमकती हुई स्वच्छ आंखें भी अच्छे स्वास्थ्य की पहचान है। अगर आपकी सेहत खराब चल रही हो या आप भावनात्मक या शारीरिक रूप से दुखी महसूस कर रहे हों तो आपकी आंखें सुस्त और तनाव में नजर आने लगती हैं। कमी-न-कमी हर किसी की आंखों में तनाव होने की शिकायत होती है। इसके प्रमुख कारण प्रदूषण, कम रोशनी, देर तक कंप्यूटर पर काम करना, पोषण की कमी मानसिक तनाव आदि है। दूसरा है अपनी आंखों के बहुत नज़दीक लाकर किसी किताब या कागज़ को पढ़ना। पढ़नेवाली चीजें आंखों से कम-से-कम दस इंच की दूरी पर रखें। ख़ूबसूरत स्वस्थ आंखों की बुनियादी ज़रूरत है संतुलित खाना. खानपान और पोषण के अलावा आँखों की सेहत के लिए दूसरी जरूरी चीज है आँखों के लिए व्यायाम रोज़ाना सिर्फ़ कुछ मिनट हल्की फुलकी एक्सरसाइज करने से आँखों की मांसपेशियां मज़बूत होती हैं और छोटी मोटी बीमारियाँ भी ठीक हो जाती है।

आँखों के लिए बेहतरीन व्यायाम

दू सरे महायुद्ध के ठीक बाद बेल्जियम के हज़ारों किसानों को एक अलग तरह की रतौंधी होने लगी। सर्दियां चल रही थीं इसलिए लोगो को भोजन में ताज़ा फल सब्जियां नहीं मिल रही थीं। डॉक्टर हैरान थे, क्योंकि उन पर न तो दवाइयों और न ही किसी इलाज का कोई असर हो रहा था। फिर बसंत ऋतु आई और भूखे किसानों को पेड़ों की हरी कलियां, हरी भरी फल सब्जियां और अन्य खाने पीने की वस्तुएं भरपूर मात्रा में मिलने लगी जिससे उनकी रतौंधी गायब हो गई। यह पोषण की ज़बर्दस्त जीत थी। विटामिन-ए आंखों के लिए मुख्य विटामिन है। यह मक्खन, सलाद, टमाटर, पनीर, दूध, शलजम के पत्तों और गाजर के रस में पाया जाता है जो आंखों को सुस्ती व थकावट से बचाता है।



भुजांगासन

भुजांगासन को कोबरा पोज भी कहा जाता है क्योंकि इसमें शरीर के अगले भाग को कोबरा के फन के तरह उठाया जाता है। भुजांगासन की जितनी भी फायदे गिनाए जाएं कम है। भुजांगासन का महत्व कुछ ज्यादा ही है क्योंकि यह स्मिर से लेकर पैर की अंगुलियों तक फायदा पहुंचाता है। अगर आप इसके विधि को जान जाएं तो आप सोच भी नहीं सकते यह शरीर को कितना फायदा पहुंचा सकता है। लेकिन करते समय आपको इसकी सावधानियां के बारे में भी जानकारी होनी चाहिए।

भुजांगासन कैसे करें

आप सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। अब अपने हथेली को कंधे के सीध में लाएं। दोनों पैरों के बीच की दुरी को कम करें और पैरों को सीधा एवं तना हुआ रखें। अब साँस लेते हुए शरीर के अगले भाग को नाभि तक उठाएं। ध्यान रहे की कमर पर ज्यादा खिंचाव न आये। अपने हिसाब से इस आसन को बनाए रखें। योगाभ्यास को धारण करते समय धीरे धीरे स्वाँस लें और धीरे धीरे स्वाँस छोड़े। जब अपनी पहली अवस्था में आना हो तो गहरी स्वाँस छोड़ते हुए प्रारम्भिक अवस्था में आएँ। इस तरह से एक चक्र पूरा हुआ। शुरुवाती दौर में इसे 3 से 4 बार करें। धीरे धीरे योग का धारण समय एवं चक्र की नंबर को बढ़ाएं।



सर्वांगासन

सर्वांगासन व्यायाम करने के लिए सबसे पहले एक सहज पोजीशन में बैठ जाए, जिससे आपका दिमाग और शरीर रिलैक्स महसूस कर सके। फिटनेस एक्सपर्ट के अनुसार टांगों को सीधा रखते हुए मेट पर लेट जाए और रिलैक्स करें। इसके बाद अपनी दोनों टांगों को ऊपर कि तरफ नब्बे डिग्री तक ले जाए और फिर टांगों को स्ट्रेच करते हुए जितना हो सके हिप्स के सहारे ऊपर तक ले जाए। आँखें बंद कर ले और घुटनों को मोड़ते हुए नीचे लाये और थोड़ी देर आराम करें। इसके बाद धीरे-धीरे बैठ जाए।



पलकें झपकाना

योग में आँखों के लिए छोटी-छोटी एक्सरसाइज बताई गई है जो बहुत ही असरदार है। जिसको हम सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं। इसमें सबसे पहले आँखों के लिए पलकें झपकाना होता है। धीरे-धीरे आँखें को झपकाना होता है। फिर इसके बाद मूवमेंट को तेज करते जाते हैं। इसके बाद अपनी आँखों को कुछ सेकंड के लिए बंद करते हैं और फिर धीरे-धीरे खोलते हैं। पंद्रह से बीस बार इसको करना है हर बार यह व्यायाम करने के बाद आँखों को कुछ देर के लिए बंद रखना है।





श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

कैशलेस भुगतान की ओर बढ़ता मध्यप्रदेश



डिजिटल बनें - लाभ उठायें

- केंद्र सरकार के पेट्रोलियम पीएसयू पर डिजिटल भुगतान करने पर 0.75% की छूट।
- उपनगरीय रेल नेटवर्क पर 1 जनवरी 2017 से मासिक या सीजनल टिकट की खरीद के लिए डिजिटल भुगतान करने पर 0.5% की छूट।
- ऑनलाइन रेलवे टिकट खरीदने पर 10 लाख रुपये तक का मुफ्त दुर्घटना बीमा।
- सार्वजनिक क्षेत्र की बीमा कंपनियों के उपभोक्ता पोर्टल से बेची गई बीमा प्रीमियम पर 10% तक की क्रेडिट या छूट।
- नाबार्ड के माध्यम से सरकार ऐसे एक लाख गांवों, जिनकी आबादी 10,000 से कम है, में कम से कम 2 पीओएस डिवाइस लगाने के लिये बैंकों को वित्तीय सहायता उपलब्ध कराएगी।
- 2000 रुपये तक के लेन-देन पर किसी प्रकार का डिजिटल ट्रांजेक्शन चार्ज/एमडीआर नहीं लगेगा।
- नाबार्ड की मदद से सरकार 4.32 करोड़ किसान क्रेडिट कार्ड धारकों को 'रुपे किसान कार्ड' जारी करने के लिये ग्रामीण क्षेत्रीय बैंकों और सहकारी बैंकों की सहायता करेगी।



डिजिटल मध्यप्रदेश

- प्रदेश में पी.ओ.एस. मशीनें वेट और प्रवेश कर से मुक्त।
- प्रधानमंत्री जनधन योजना में 2 करोड़ 29 लाख बैंक खाते खोले गये।
- एक करोड़ 67 लाख 'रुपे' कार्ड जारी।
- प्रदेश के 11 हजार 864 ग्रामीण सब सर्विस एरिया में 'बैंक सखी' और 'बैंक मित्र' के माध्यम से भुगतान प्राप्ति की व्यवस्था।
- समस्त स्कॉलरशिप का ऑनलाइन वितरण।
- एम.पी. मोबाइल एप द्वारा 150 से अधिक नागरिक सेवायें।
- कोषालयों द्वारा समस्त भुगतान ऑनलाइन।
- ई-सम्पदा-एक क्लिक पर संपत्ति का पंजीयन।
- ई-मेल नीति जारी करने वाला मध्यप्रदेश प्रथम राज्य/ ऑफिशियल ई-मेल पर किये गये संवादा वैधानिक।
- डिजिटल जाति प्रमाण पत्र जारी करने की व्यवस्था।
- शासकीय योजनाओं के सभी हितग्राहियों को सीधे बैंक खाते में राशि भुगतान की व्यवस्था।
- नागरिक सुविधाएं ऑनलाइन देने की व्यवस्था।
- नागरिक सुविधा केन्द्र के रूप में 23 हजार एम.पी. ऑनलाइन कियोस्क, 14 हजार कॉमन सर्विस सेंटर और 413 लोक सेवा केन्द्र संचालित।



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

कैशलेस भुगतान के 5 आसान तरीके



कार्ड्स, पीओएस



आधार एनेबल्ड पेमेंट सिस्टम



यूपीआई

आपकी बैंक के सुविधाएँ एप से द्वारा सुलभ करें



पीपेड वॉलेट



यू.एस.एस.डी

बीछर खोल से लेन देन सुलभ है जानना

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 आप
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के
फॉर्मेट नं. 332202000000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

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

देर तक बैठने से कमर दर्द होती है तो करें

उत्कटासन

उत्कटा का अर्थ होता है शक्तिशाली। यह एक ऐसी योग क्रिया है जिसको करने से शरीर आकार कुर्सी के समान बन जाता है। उत्कटासन एक सबसे आसान योग क्रिया है जिसे बच्चे भी आराम से कर सकते हैं।

3 यह आसन पेट के लिये काफी अच्छा माना जाता है। अगर आपको अपच, कब्ज या एसिडिटी की समस्या है तो, आपको यह आसन रोजाना करना चाहिये। योग के नियमित प्रयास से कमर या पीठ दर्द खासकर साइटिका और स्लिप डिस्क की संभावना नहीं रहती। ध्यान रहे कि जिन्हें पहले से दर्द हो उन्हें खड़े होने वाले यह आसन नहीं करने चाहिए।

उत्कटासन के लाभ

- इस आसन को करने से शरीर में स्फूर्ति और ऊर्जा बढ़ती है।
- इससे पैरों की एड्रियां तथा मासपेशियां मजबूत बनती हैं।
- पेट का मोटापा घटता है, रीढ़ की हड्डी मजबूत बनती है, गठिया, साइटिका और पैरों की छोटी-मोटी बीमारियां दूर होती हैं।
- पेट की बीमारियां जैसे, अपच, कब्ज, एसिडिटी आदि भी दूर होती हैं।
- अगर आप के पैरों में अधिक चलने से दर्द होता हो तो, वह भी ठीक हो जाता है।



उत्कटासन की विधि

इस आसन को करने के लिये सीधे खड़े हो जाएं, अपने हाथों को सामने की ओर फैला कर सीधा कर के रखें। अब कुर्सी के आकार में पोज बनाते हुए अपने घुटनों को मोड़ें। उसके बाद धीरे से सामान्य अवस्था में आ जाएं। इसको करते वक्त अपनी एड्रियों को भी ऊपर की ओर उठाना चाहिये, लेकिन अगर आप ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो कोई बात नहीं है। इस अवस्था में 1 मिनट तक रुकें। इस क्रिया को 5 से 10 मिनट तक करें।

योग के नियमित प्रयास से कमर या पीठ दर्द खासकर साइटिका और स्लिप डिस्क की संभावना नहीं रहती।

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 • चश्में 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

आसन वो होता है जिसको करने से हमें बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है और छोटी-छोटी बीमारियों से हमें छुटकारा मिलता है, ऐसे ही एक आसन की आज हम बात करते हैं, जिसको करने से हमारी आँखों की रोशनी तेज होती है और साथ में हमारा शरीर मजबूत होता है। उस आसन का नाम है सुप्त वज्रासन। सुप्त का अर्थ होता है सोया हुआ और वज्र नाड़ी का नाम है। इस आसन को जब भी हम करते हैं, तो पीठ के बल लेट कर करते हैं इसलिए इस आसन को सुप्त वज्रासन के नाम से जाना जाता है, लेकिन जो वज्रासन होता है उसको हम बैठ कर करते हैं। यह आसन वज्रासन का विस्तृत रूप है। इस आसन को सब आसनों के बाद में करना चाहिए। इस आसन में स्वाधिष्ठान, चक्र, मेरुदंड तथा कमर के जोड़ पर एकाग्र होकर ध्यान देना चाहिए।

सुप्त वज्रासन करने की विधि

सुप्त वज्रासन आमाशय के अंगों की मालिश कर पाचन संबंधी रोगों को दूर करता है। इसको करने से दमा, ब्रोंकाइटिस और फेफड़े में होने वाले रोगों से भी हमें राहत मिलती है। इस आसन को सबसे श्रेष्ठ आसन माना जाता है। इस आसन को किस प्रकार से किया जाता है हम आपको बताते हैं-

- सबसे पहले साफ वातावरण में दरी या चटाई को बिछाकर बैठ जाए।
- अपने दाएं पैर को पीछे की ओर मोड़कर

सुप्त वज्रासन के लाभ और विधि

दाएं नितम्ब की ओर रखें और बाएं पैर को मोड़कर बाएं नितम्ब की ओर रखें।

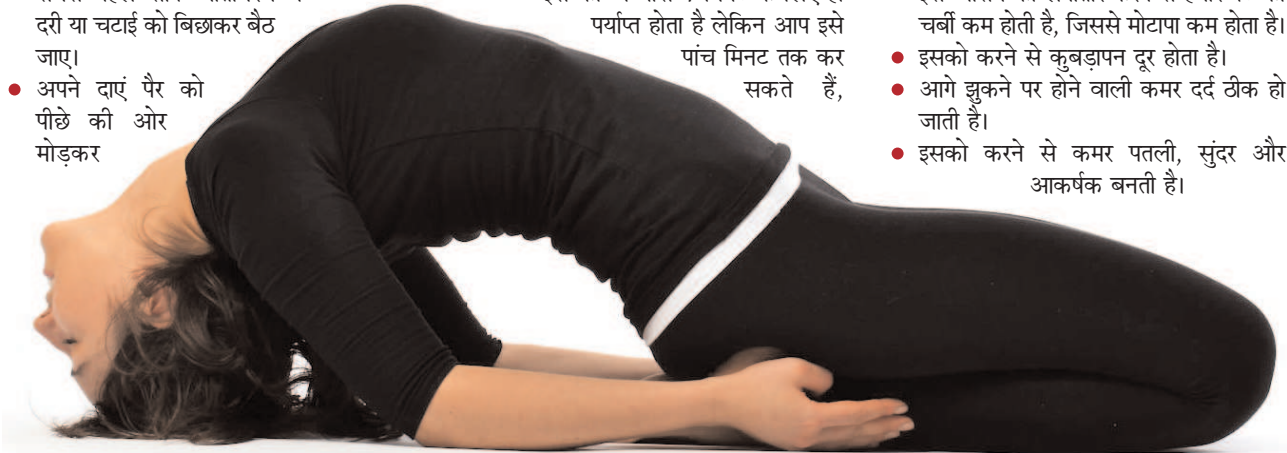
- अपने पंजों को मिलाते हुए अपनी एड़ियों पर आसन की तरह बैठ जाएं और अपने दोनों घुटनों को सटाकर रखें।
- अपनी हथेलियों का सहारा लेते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर लेट जाएं।
- जितना हो सके अपने सिर को अंदर की ओर करे अर्थात् पीठ की ओर करने की कोशिश करें। ऐसा करने से आपका शरीर एक कमानी की तरह बन जाएगा। आसन की स्थिति में दोनों हाथ अपने जांघों पर रखें।
- अपने श्वास की स्थिति सामान्य रखें। आप की सांस लम्बी और गहरी होनी चाहिए।
 - इस का अभ्यास 1 मिनट के लिए ही पर्याप्त होता है लेकिन आप इसे पांच मिनट तक कर सकते हैं,

तत्पश्चात आप करवट लेकर सीधे हो जाओं और आराम करके फिर से इस मुद्रा में आ सकते हो

- इस आसन को 2-3 बार दुहराएं।

लाभ

- इस आसन को करने से हमारे सांस संबंधित रोग दूर होते हैं, तथा हमारे शरीर का रक्त संचार होता है।
- इस आसन को करने से पाचन संबंधी रोग कब्ज आदि को दूर करने में मदद मिलती है। इसे मेरुदंड के स्नायुओं को अत्यधिक शांति मिलती है तथा इससे पीठ लचीली होती है।
- इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है।
- इस आसन को लगातार करने से हमारे पेट की चर्बी कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है।
- इसको करने से कुबड़ापन दूर होता है।
- आगे झुकने पर होने वाली कमर दर्द ठीक हो जाती है।
- इसको करने से कमर पतली, सुंदर और आकर्षक बनती है।



सावधानियां

- कमर में दर्द होने पर सुप्त वज्रासन को धीरे-धीरे व ध्यान से करना चाहिए।
- खाना खाने के तुरंत बाद आसन को नहीं करना चाहिए।
- आसन को करते समय अपने दोनों हाथों का सहारा लें और धीरे-धीरे पीछे की ओर लेटें।
- जमीन पर लेटते समय घुटने ऊपर नहीं उठने चाहिए।

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



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

GENESIS

विशेषज्ञ



- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों 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

महिलाओं को शारीरिक सुंदरता देता है गोमुखासन

आ जकल युवाओं में नशे या स्मोकिंग के बढ़ते क्रेज से टीबी जैसी जानलेवा बीमारी किसी को भी कभी भी हो सकती है। नशे के अतिरिक्त दूषित वातावरण के चलते भी सांस संबंधी बीमारियां होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए कुछ समय योगासन करने से ऐसी बीमारियों से बचा जा सकता है। वहीं असंतुलित खान-पान और अन्य कारणों के चलते कई महिलाओं का शरीर पूर्ण विकसित नहीं हो पाता है, उनके लिए भी यह काफी लाभदायक है। इस आसन के नियमित प्रयोग से महिलाओं को पूर्ण सौंदर्य प्राप्त होता है। साथ ही फेफड़ों से संबंधित बीमारियां तथा अन्य बीमारियों को दूर रखता है गोमुखासन।

इस आसन में हमारी स्थिति गाय के मुख के समान हो जाती है, इसलिए इसे गोमुखासन कहते हैं। स्वाध्याय एवं भजन, स्मरण आदि में इस आसन का प्रयोग किया जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए भी काफी लाभकारी है।

गोमुखासन की विधि

किसी शुद्ध वातावरण वाले स्थान पर कंबल आदि बिछाकर बैठकर जाएं। अब अपने बाएं पैर को घुटनों से मोड़कर दाएं पैर के नीचे से निकालते हुए एड़ी को पीछे की तरफ नितम्ब के पास सटाकर रखें। अब दाएं पैर को भी बाएं पैर के ऊपर रखकर एड़ी को पीछे नितम्ब के पास सटाकर रखें। इसके बाद बाएं हाथों को कोहनी से मोड़कर कमर के बगल से पीठ के पीछे लें जाएं तथा दाहिने हाथ को कोहनी से मोड़कर कंधे के ऊपर सिर के पास पीछे की ओर ले जाएं। दोनों हाथों की उंगलियों को हुक की तरह आपस में फंसा लें। सिर व रीढ़ को बिल्कुल सीधा रखें और सीने को भी तानकर रखें। इस स्थिति में कम से कम 2 मिनट रुकें।



फिर हाथ व पैर की स्थिति बदलकर दूसरी तरफ भी इस आसन को इसी तरह करें। इसके बाद 2 मिनट तक आराम करें और पुनः आसन को करें। यह आसन दोनों तरफ से 4-4 बार करना चाहिए। सांस सामान्य रखें।

गोमुखासन के लाभ

इस आसन से फेफड़े से सम्बन्धी बीमारियों में विशेष लाभ होता है। इस आसन से छाती चौड़ी व मजबूत होती है। कंधों, घुटनों, जांच, कुहनियों, कमर व टखनों को मजबूती मिलती है तथा हाथ, कंधों व पैर भी शक्तिशाली बनते हैं। इससे शरीर में ताजगी, स्फूर्ति व शक्ति का विकास होता है। यह आसन दमा (सांस के रोग) तथा क्षय (टी.बी.) के रोगियों को जरूर करना चाहिए। यह पीठ दर्द, वात रोग, कन्धे के कड़पन, अपच, हर्निया तथा

आंतों की बीमारियों को दूर करता है। यह अण्डकोष से सम्बन्धित रोग को दूर करता है। इससे प्रमेह, मूत्रकृच्छ, गठिया, मधुमेह, धातु विकार, स्वप्नदोष, शूक्र तारल्य आदि रोग खत्म होता है। यह गुर्दे के विषाक्त (विष वाला) द्रव्यों को बाहर निकालकर रुके हुए पेशाब को बाहर करता है। जिसके घुटनों में दर्द रहता है या गुदा सम्बन्धित रोग है उन्हें भी गोमुखासन करना चाहिए।

महिलाओं के लिए विशेष लाभ

यह आसन उन महिलाओं को अवश्य करना चाहिए, जिनके स्तन किसी कारण से दबी, छोटी तथा अविकसित रह गई हो। यह स्त्रियों के सौन्दर्यता को बढ़ाता है और यह प्रदर रोग में भी लाभकारी है।

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

वीरभद्रासन-1

सबसे पहले अपने दोनों पैरों पर सीधे खड़े हो जाएं। ध्यान रहे कि दोनों पैरों के बीच कम से कम 3 से 4 फीट की दूरी रहे। अब अपने बाएं पैर को सीधा रखें, इसे हल्का बाएं ओर ही घुमाए रखें। दाएं पैर को थोड़ा आगे बढ़ाएं और इसके बाद दोनों पैरों को ठीक उतना ही मोड़ें जितना तस्वीर में नजर आ रहा है। अपने हाथों को नमस्ते का आकार देते हुए ऊपर की ओर रखें। थोड़ी देर इसी मुद्रा में रहें और दोबारा इसी क्रिया को करें।

वीरभद्रासन-2

इस आसन का पोज ठीक वैसा ही रहेगा, जैसा वीरभद्रासन 1 का है। बस अंतर इतना रहेगा कि आपको अपने हाथों को फैलाना है और सिर को बिल्कुल तनी हुई सीधी अवस्था में रखें।



कैसे करें वीरभद्रासन और अन्य आसन

त्रिपदा अधो मुख शवासन

इसमें आप अपने तीन हाथ-पैरों के बल पर खड़े रहते हैं। अपने दोनों हाथ और दोनों पैर के बल पर जमीन पर बैठें। अब अपने दाएं पैर को बिल्कुल सीधी करके हवा में उठाएं और ऊपर की ओर करें। हाथों के सहारे अपने शरीर को बैलेंस रखें। इसे करने के बाद पांच बार सांस लें और छोड़ें। इसके बाद यही क्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएं। हिप्स और जांघ की चर्बी कम करने में काफी मददगार साबित होगा यह।

बद्धाकोनासन

बद्धाकोनासन के लिए सबसे पहले पीठ बिल्कुल सीधी करके बैठ जाएं। घुटने मुड़े हुए और पैर जमीन को टच करते रहें। आपके पैरों के तलवे

एक-दूसरे से सटे रहें, इसका ध्यान रखिए। अब लांबी सांस लें और छोड़ें। ध्यान रखें कि आपके पैरों की मांसपेशियां तनी हुई हो, न कि ढीली-ढाली रहे।

आनंदबलासन

इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने घुटनों को ऊपर और थोड़ा आगे की ओर मोड़ें, ताकि यह पेट के पास सट जाए। अब अंदर की ओर सांस लंबी लें और अपने पांव की उंगलियों को दोनों हाथों से पकड़ कर पैरों को एक बार फैला कर पेट के पास लाएं। धीरे-धीरे इसे करने की संख्या बढ़ाएं।

सेतुबंधासन

इसे करना हो तो सर्वप्रथम जमीन पर सीधे होकर

लेट जाएं। अब अपने तलवों को जमीन से टच होने दें और घुटनों को मोड़कर पैरों को ऊपर की ओर उठाएं। इस दौरान आपका तलवा और आपके दोनों हाथ जमीन को छूते रहेंगे। सीने से लेकर कमर तक का हिस्सा ऊपर की ओर उठाए रखें।

शलाभासन

शलाभासन को करने से हिप्स की मांसपेशियों में तनाव आता है, जिससे हिप्स की चर्बी कम होने लगती है। इसे करने के लिए सर्वप्रथम पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। अब अपने हाथों को पेट से सटाते हुए हथेलियों से जमीन को टच करते रहें। गहरी सांस लें। अपने पैरों को एक-एक करके ऊपर उठाएं और तिरछी अवस्था में रखें। थोड़ी देर के बाद अपनी नॉर्मल अवस्था में आ जाएं और फिर दोहराएं।

डायबिटीज से है परेशान करे कुर्मासन योग



आ जकल कई लोगों को शुगर की प्रॉब्लम है एवं इसी वजह से उन्हें खान-पान में काफी ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत होती है। जब भी कभी कोई स्वीट डिश बने या फिर किसी अन्य तरह के पकवान तो मजाल है कि कोई उन्हें स्वाद चखने के लिए बोल दे। आज कई लोग ऐसे हैं जो डायबिटीज की वजह से घुट-घुट कर जी रहे हैं।

लम्बी चौड़ी दवाइयों की लिस्ट के साथ आज डॉक्टर रोगियों को कुर्मासन करने की भी सलाह देते हैं। यकीन मानिये कुर्मासन योग के नियमित उपयोग से डायबिटीज के साथ-साथ पेट के अन्य विकारों से भी काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है।

कुर्मासन योग कैसे करें

(1) इस आसन को करने से पहले सबसे पहले वज्रासन के अवस्था में बैठ जाये। इसके बाद अपनी कोहनियों को नाभि के दोनों ओर लगाये एवं हथेलियों को मिलाकर ऊपर की ओर सीधा करके ऊपर उठये।

(2) इसके बाद हलकी-हलकी श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुके तथा

(3) अपनी ठोड़ी को जमीन पर टिका दें।

(4) इस दौरान नजर सामने की ओर बनाये रखें तथा हथेली को ठोड़ी अथवा गालो से स्पर्श कराकर रखें।

(5) कुछ देर तक इसी अवस्था में बने रहें

एवं बाद में हलके-हलके श्वास छोड़ते हुए दोबारा वज्रासन की अवस्था में लौट आये। कुछ देर बाद दोबारा कोशिश करें।

कुर्मासन योग के फायदे

(1) ये आसन डायबिटीज से पीड़ित के लिए रामबाण के रूप में काम करती है।

(2) इससे पेट के लीवर, किडनी एवं पैंक्रियास को मजबूत बनाये रखने में सहायता मिलती है जिससे की पेट की पाचन सम्बंधित विकार नहीं पनपते।

(3) पैर, पीठ एवं मेरुदंड की हड्डियों में खिचाव लाकर ये आसन शरीर को फ्लेक्सिबल बनाये रखने में काफी मदद करता है।

सोचने की शक्ति बढ़ाता है स्वस्तिकासन

य दि आप ऑफिस और घर की समस्या से अत्यधिक तनाव महसूस कर रहे हैं तो स्वस्तिकासन आपको अवश्य राहत पहुंचाएगा। साथ ही यह आसन शरीर की मांसपेशियों और रीढ़ के लिए काफी फायदेमंद है।

स्वस्तिकासन की विधि

समतल स्थान पर कंबल या कोई कपड़ा बिछाकर बैठ जाएं। इसके बाद दाएं पैर को घुटनों से मोड़कर सामान्य स्थिति में बाएं पैर के घुटने के बीच दबाकर रखें और बाएं पैर को घुटने से

मोड़कर दाएं पैर की पिण्डली पर रखें। फिर दोनों हाथ को दोनों घुटनों पर रखकर ज्ञान मुद्रा बनाएं। ज्ञान मुद्रा के लिए तीन अंगुलियों को खोलकर तथा अंगूठे व कनिष्का को मिलाकर रखें। अब अपने दृष्टि को नाक के अगले भाग पर स्थिर कर मन को एकाग्र करें। आसन की इस स्थिति में जितने देर संभव हो उतने देर रहें। इस आसन को करने से मन की एकाग्रत बढ़ती है। ध्यान लगाने से सोचने की क्षमता में गुणात्मक वृद्धि होती है। दिनभर मन शांत रहता है।





डॉ. अमित सोलंकी

MBBS, DOMS, DNB, FAECS

Eye Specialist

Super Specialist Cataract, Glaucoma & Lasik
Specialised Experience at Tamilnadu & Gujarat
Mob. + 91 88890 88879

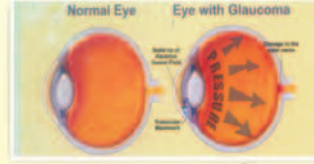
Vist us: www.dramitsolanki.com

भूतपूर्व नेत्र विशेषज्ञ सेन्टर फॉर साईट एवं वासन
आई केयर अब **विनायक नेत्रालय** पर

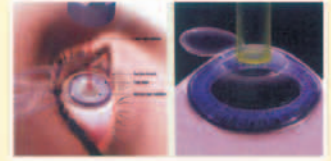
यहाँ उपलब्ध सुविधाएँ

▶ एडवांस मोतियाबिंद के ऑपरेशन

- अल्ट्रा फेको (1.4 mm)
- माईक्रो फेको MICS (1.8 mm)
- रूटीन फेको (2.2 mm)
- सभी मोतियाबिंद के ऑपरेशन दर्द रहित
- बिना पट्टी
- एडवांस लेंस के प्रत्यारोपण द्वारा



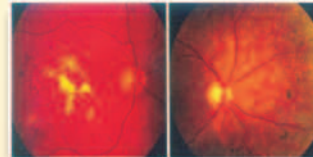
Glaucoma (कांचबिंद)



Lasik Laser

▶ एडवांस लेसिक ऑपरेशन

- सेन्टल इंडिया में पहली बार HD तकनीक द्वारा जायोप्टिक एवं जायोप्टिक HD लेसिक



Diabetic Eye

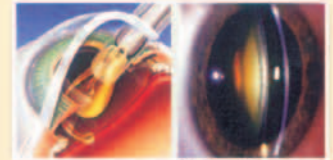
▶ आई सी एल (चश्मे के हाई नम्बर हटाने के लेंस)

▶ एडवांस काँचबिंद के ऑपरेशन

▶ आँखों के तिरछेपन का ऑपरेशन

▶ एडवांस आई कॉस्मेटिक सर्जरी

▶ बच्चों की आँखों की सम्पूर्ण जांच एवं ऑपरेशन



Cataract (मोतियाबिंद)



VINAYAK NETRALAYA

मेन ब्रांच :

203, लक्ष्य बड़गरा क्रेस्ट टॉवर, जंजीर वाला चौराहा, इन्दौर
फोन : 0731-2536099, मो. : + 91 88890 88879

गुर्दा और मूत्र रोग दूर करता है गोरक्षासन

यदि आपको घुटनों, पिंडली और नितम्ब के जोड़ों की कठोरता को दूर करना है या शरीर के जोड़ों में दर्द रहता है तो गोरक्षासन आपके लिए सबसे उत्तम उपाय है। इस आसन से पैर व घुटनें मजबूत होते हैं और लचीलापन आता है। इससे जोड़ों, नाड़ियों व धमनियों को ऊर्जा मिलती है। पेट में गैस की समस्या हो तो उसे खत्म करता है, गुर्दा रोग तथा मूत्र दोषों को दूर करता है।

इस आसन को गोरक्षासन और भद्रासन कहते हैं। इस आसन में मूलाधार चक्र पर ध्यान पड़ता है जिससे कुंडलिनी चक्र को जाग्रत करने में मदद करता है।

गोरक्षासन की विधि

किसी साफ-स्वच्छ और समतल स्थान पर आसन या कंबल आदि बिछाकर बैठ जाएं। फिर अपने दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर सामने की ओर दोनों पैरों के तलवों व एड़ियों को आपस में मिलाएं। अब सांस लेते हुए हथेलियों को घुटनों पर सीधा करके रखें तथा अंगुलियों को खोलकर व अंगूठे को तर्जनी अंगूली के मूल (जड़) के पास रखें। ध्यान रखें कि शरीर व हाथ सीधा रहें तथा घुटनों को जमीन पर सटाकर रखें। फिर सांस को छोड़े। ठोड़ी को छाती में सटाकर छाती पर दबाव डालें। मूलाधार चक्र पर ध्यान एकाग्र करें तथा दृष्टि भी वही पर टिकाएं। इस आसन कि स्थिति में पहले 3 मिनट तक रहें और बाद में 10 मिनट तक इस आसन का अभ्यास करें।

गोरक्षासन के लाभ

इसके अभ्यास से रोगों में लाभ इस आसन से कुंडलिनी जाग्रत हो कर सुष्मना नाड़ियों में



प्रवेश करती है। यह घुटनों, पिंडली और नितम्ब के जोड़ों की कठोरता को दूर करता है। इस आसन से पैर व घुटनें मजबूत होते हैं और इसमें लचीलापन आता है। इस आसन से जोड़ों, नाड़ियों व धमनियों को ऊर्जा मिलती है। यह पेट की गैस को खत्म करता है, गुर्दा रोग तथा मूत्र दोषों को दूर करता है। कमर के

नीचे के हिस्से के लिए भी यह आसन लाभकारी होता है तथा यह शरीर को शुद्ध करता है। यह आसन संकल्प शक्ति बढ़ाता है, बुद्धि को बढ़ाता है तथा पाचन शक्ति को मजबूत बनाता है। यह पिंडलियों के दर्द को ठीक करता है तथा नितम्ब के पास के अधिक चर्बी को कम करता है।



डॉ. मन्जू पाटीदार

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

विशेषताएँ :

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह
- प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह • स्तन की गठान व समस्याएँ
- किशोरावस्था समस्याएँ • अनिश्चिता / ज्यादा / कम माहवारी
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना • सानोब्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा • हिस्टेरोस्कोपी • बांझपन उपचार एवं सलाह
- श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छालों का इलाज
- अनियमित रक्त स्राव का इलाज
- बच्चेदानी के मुंह के कैंसर को रोकने के लिए टिकाकरण

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

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



स्वच्छ भारत रैंकिंग में इंदौर नं.1, मध्यप्रदेश ने बाजी मारी



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर देशभर 434 शहरों एवं नगरों में कराये गए स्वच्छता सर्वेक्षण में इंदौर नम्बर एक रहा है। खबर के मुताबिक केंद्र सरकार ने स्वच्छ भारत रैंकिंग जारी कर दी है, जिसमें मध्यप्रदेश के शहरों का जलवा रहा।

जानकारी के मुताबिक केंद्रीय शहरी विकास मंत्री वेंकैया नायडु ने एक कार्यक्रम में इसकी घोषणा की। खबरों के मुताबिक, इंदौर को स्वच्छ भारत की रेस में नंबर वन शहर चुना गया है।

वहीं राजधानी भोपाल नंबर दो पर रहा है।

वहीं देशभर में कराए गए सर्वे में शामिल 83 प्रतिशत से अधिक लोगों ने माना था कि स्वच्छ भारत अभियान चलाए जाने के बाद से उनका क्षेत्र पिछले वर्ष की तुलना में अधिक स्वच्छ हुआ है। सर्वे में कहा गया है कि 404 शहरों और कस्बों के 75 प्रतिशत आवासीय क्षेत्र में अधिक स्वच्छता देखी गई। इसके साथ ही 185 शहरों में रेलवे स्टेशन के आसपास का पूरा इलाका स्वच्छ बताया गया है।

यह रहे टॉप टेन सिटीज:

1. इंदौर
2. भोपाल
3. विशाखापत्तनम (विजाग)
4. सूरत
5. मैसूर (मैसूर)
6. तिरुचिरापल्ली (त्रिची)
7. नई दिल्ली नगर परिषद (एनडीएमसी)
8. नवी मुम्बई
9. तिरुपति 10. वडोदरा

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



पूरे विश्व को जोड़ने का काम कर रहा है योग

प्रधानमंत्री मोदी ने लोगों से अपील की कि वे 21 जून को तीसरे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अपने परिवार की तीन पीढ़ियों के साथ योग करते हुए तस्वीर पोस्ट करें। आपने कहा कि योग परिवार के साथ-साथ पूरे विश्व को जोड़ने का काम कर रहा है। स्वस्थ तन और मन के लिए योग कितना जरूरी है, यह प्रधानमंत्री मोदी अच्छी तरह समझते हैं। इसलिए मोदी ने अपनी जीवन शैली में योग को महत्वपूर्ण स्थान दे दिया है। प्रधानमंत्री चाहे कितना व्यस्त रहे, लेकिन योग के लिए वक्त निकाल लेते हैं। प्रधानमंत्री मोदी सुबह 4:45 बजे उठ जाते हैं। सबसे पहले वो अपनी हथेलियों को देखते हुए 'कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमूले तू सरस्वती। करमध्ये तु गोविन्दाय, प्रभाते कर दर्दगानम' मंत्र का जाप करते हैं। इसके बाद वे करीब 10 मिनट की प्रार्थना करते हैं। फिर वे पीएमओ के बगीचे में आ जाते हैं, जहां वे करीब एक घंटे तक योग करते हैं। मोदी गुजरात के सीएम होने के दौरान भी दिन की शुरूआत ऐसी ही होती थी। एक बातचीत में मोदी ने कहा था कि ये उनका सौभाग्य है कि उन्हें बचपन से ही योग की शिक्षा मिली और उन्होंने बचपन से ही प्राणायाम किया और वो उनके बचपन से किया गया योग अभी तक उपयोगी सिद्ध हो रहा है। पीएम मोदी ने साथ ही कहा कि वो सभी से ये कहना चाहते हैं कि योग को अपने जीवन में स्थान देना चाहिए। मोदी ने कहा कि मन कुछ कहता है और शरीर कुछ करता है और समय हमें टकराव कि दिशा में ले जाता है, जो इन तीनों चीजों में तालमेल बिठा पाता है उसे ही योग कहते हैं।

योग करने का सही तरीका और बाबा रामदेव

आजकल की दौड़ भरी जिंदगी में हमारा खान-पान और रहन-सहन ऐसा हो गया है कि हम अपनी सेहत की और अधिक ध्यान नहीं दे पाते। जिसके कारण बहुत सी बीमारियों से पीड़ित होने का खतरा बना रहता है। बाजारू खाना, फास्ट फूड और मिलावटी चीजें भी बीमारियां होने का बहुत बड़ा कारण हैं। रोग से बचने और सेहतमंद रहने के लिए आजकल लोग तरह तरह के उपाय करने लगे हैं और स्वस्थ शरीर के लिए लोग बहुत से पैसे खर्च कर देते हैं जिससे न तो सेहतमंद होते हैं और साथ में पैसों का भी नुकसान होता है।

अच्छी सेहत बनाने के दो मूलमंत्र-

पहला मूल मंत्र है पौष्टिक खाना, हमें बाजारू और जंक फूड का जितना हो सके कम से कम सेवन करना चाहिए। अच्छी सेहत के लिए पौष्टिक भोजन बहुत जरूरी है। **दूसरा मूलमंत्र** है व्यायाम, बीमारियों से बचे रहने और शरीर को एक्टिव रखने के लिए रोजाना एक्सरसाइज और योगा का अभ्यास करना चाहिए। योग करने से हमारा शरीर तो स्वस्थ रहता ही है साथ ही साथ हमारा मानसिक विकास भी होता है।

योग के कुछ नियम

समय निर्धारित करें : योग करने के लिए जरूरी होता है कि आप एक निश्चित समय चुन लें और रोजाना उसी समय योग करें। आप सुबह जल्दी उठकर, दोपहर में भोजन खाने से पहले या फिर शाम में योग कर सकते हैं। आमतौर पर सुबह के समय योग करना बहुत ही अच्छा माना जाता है, क्योंकि उस समय आप और आपके आसपास का वातावरण शांत होता है और सुबह के समय आपकी ऊर्जा-शक्ति भी ज्यादा होती है। इसलिए, सुबह योग करने से पुरे दिन वैसी ही ऊर्जा बनी रहती है और



आपको दिनभर सक्रिय रखती है।

सही स्थान का चुनाव करें : अगर आपका खुद का घर में अलग से कमरा है तो आप वह योग कर सकते हैं और अगर ऐसा नहीं है, तो आप अपने घर का कोई भी साफ और शांत स्थान चुन लें, जहां आप पर्याप्त जगह हो और आप वहां अपनी योग-चटाई बिछा कर योग कर सकें। याद रहे कि वह स्थान हवादार हो और स्वच्छ हो। ध्यान रखें कि कभी भी योग फर्श या जमीन पर न करें। हमेशा चटाई या स्वच्छ कपड़े को जमीन पर बिछा कर उस पर बैठ कर योग करें। अगर आप योग सुबह करते हैं तो चेहरा पूर्व या उत्तर दिशा की तरफ रखें और शाम को योग करते समय पश्चिम या दक्षिण दिशा की तरफ चेहरा करके योग करें।

खाली पेट योग करें : कभी भी योग-आसन खाने के बाद तुरंत बाद न करें। ऐसा करना बहुत ही नुकसान-दायक साबित हो सकता है। योग सुबह खाली पेट

पढ़ें अगले अंक में

जुलाई- 2017

वर्षाजनित रोग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

सुंदर दिखने के लिए आजमाएं श्री श्री रविशंकर के पांच उपाय

करें। अगर सुबह आपके पास समय नहीं होता है योग करने का, तो दिन में आप खाना खाने के 2 से 3 घंटे बाद योग कर सकते हैं। वज्रासन ही एक ऐसा आसन है, जिसे खाना खाने के तुरंत बाद करना चाहिए, क्योंकि यह आसन आपके पाचन तंत्र को व्यवस्थित रखने में मदद करता है।

कपड़े का चुनाव : यह ध्यान रखे की कभी भी योग करते समय तंग कपड़े ना पहने, क्योंकि ऐसे कपड़े पहनने से आप योग-आसन अच्छे से और देर तक नहीं कर पाएंगे। ढीले और आरामदायी कपड़े पहनकर योग करें। इसके अलावा आपने अगर गले, हाथ, पैर में गहने और आभूषण पहने हुए हैं, तो योग करने से पहले उसे भी निकाल कर रख दें। योग करने से पहले भारी मेक-अप से बचें।

शांत रहें : योग हमेशा अकेले या किसी शांत स्थान पर करें। ध्यान रहे कि योग करते समय किसी से बात-चीत न करें और फोन या मोबाइल को अपने साथ न रखे। इससे ध्यान भ्रष्ट होता है और आप एकाग्रता से योग नहीं कर पाते हैं, जिससे अच्छे परिणाम जल्द नहीं मिल पाते हैं।

महिलाओं के लिए: महिलाओं को उनके मासिक धर्म के दौरान योग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इस अवधि में गर्भाशय गुहा खुला रहता है और रक्त-स्त्राव की प्रक्रिया जारी रहती है। अतः इस दौरान योग करने से रक्त-स्त्राव संबंधी गम्भीर समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा, अगर कोई महिला गर्भवती है, उसे गर्भावस्था के दौरान योग नहीं करना चाहिए। गर्भावस्था के 3 महीने बाद योग के कुछ सरल आसन किये जा सकते हैं। लेकिन, ऐसी स्थिति में योग करने से पहले योग-प्रशिक्षक से जरूर परामर्श लें।

संयम बरतें : जब लोग पहले बार योग सीखते हैं, तो अक्सर उनके मन में यह ख्याल आता है कि अगर मैं जल्दी जल्दी योग करूंगा तो उतना ही जल्दी मुझे इसका फायदा मिलेगा। यह एक गलत सोच है। व्यक्ति को योग करते समय संयम और धीरज रखना चाहिए, क्योंकि हर व्यक्ति की क्षमता अलग अलग होती है, और उसके ही हिसाब से वह योग कर पाता है। इसलिए अगर संयम के साथ आप योग सीखेंगे और करेंगे, तो आपको और भी नई तरह की योग- मुद्राएं सिखने मिलेंगी, जिससे आपको सकारात्मक परिणाम देखने को मिलेंगे।

श्री श्री रविशंकर का कहना है कि सौंदर्य एक आंतरिक घटना है। सुंदरता किसी वस्तु में नहीं है, न ही लोगों में, न ही देखने वाले की आंखों में, यह तो प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में है। यही हृदय की सुंदरता ही व्यक्ति के चेहरे पर चमक के रूप में दिखाई देती है। सुंदरता से अभिप्राय केवल शरीर की सुंदरता से ही नहीं है। फिर भी हमारी त्वचा इस सुंदरता की सबसे प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति में से एक है।

दरअसल हम पदार्थ और चेतना दोनों से ही बने हैं। इसका अभिप्राय यह कि हमारा शरीर बाहरी त्वचा के अलावा भी भरपूर गतिविधि से भरा हुआ है। शरीर के किसी अन्य अंग की भांति इसे भी रक्षा की आवश्यकता व स्वस्थ रखने की जरूरत है। हमारी त्वचा उम्र के साथ साथ ढलती जाती है। शरीर के प्रति कम ध्यान देने की वजह और तनाव के कारण काले धब्बे, सूखे निशान, मुंहासे, थकान आदि सब कुछ अनचाहा हमारे सामने आने लगता है। हालांकि त्वचा की सफाई व कार्याकल्प के लिए बहुत से प्राकृतिक व सामान्य तरीके हैं-

पसीना निकालें : कुछ राउंड जॉगिंग करने व सूर्य नमस्कार करने के बाद आपके शरीर का रक्त संचार बढ़ जाएगा और आपको पसीना आने लगेगा। पसीना आपके शरीर के लिए अच्छा है। पसीना आने के बाद शरीर को ठंडे पानी से धोने का ध्यान अवश्य रखें।

सही तरीके से सांस लें : क्या आप जानते हैं कि सही प्रकार से सांस लेना आपकी त्वचा से धब्बों व मुंहासों को दूर करता है? यह बिलकुल सही है। जब हम आराम कर रहे होते हैं तब तनाव के कारण उत्पन्न होने वाले मुंहासे व रैशज कम होते हैं। श्वास लेने की विधि जैसे सुदर्शन क्रिया एकत्रित हुए तनाव को कम कर मन को शांत करती है। शरीर में सांमजस्य व संतुलन स्थापित करती है।

रोजाना ध्यान करें : एक मोमबत्ती केवल मात्र प्रकाश ही फैलाती है। ध्यान आपकी आंतरिक मोमबत्ती को और अधिक प्रभावित करता है और आपकी रोशनी को बढ़ाता है। जितना अधिक आप ध्यान करेंगे उतनी ही अधिक आप

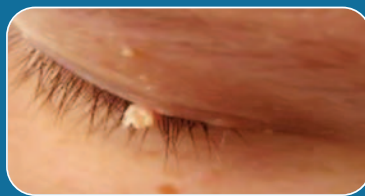


आंतरिक व बाहरी रूप से चमकेंगे। हमने अधिकतर देखा है आमतौर पर किसी भी कलाकार द्वारा ध्यान करने वाले की पीछे प्रकाश पुंज या और दिखाया जाता है। यह केवल मात्र कल्पना ही नहीं है बल्कि यह सच है। ध्यान करने वाले आंतरिक तौर पर ही चमक फैलाते हैं और यही बात उन्हें बाहरी मेक-अप से भी छुटकारा दिलाती है।

अपने मन को किसी भी हालत में बचाएं: यदि आप उदास हैं, गुस्से में हैं, निराश हैं या दुखी हैं तो आपका चेहरा स्वतः ही लटका लटका रहेगा व आप बहुत अच्छे प्रतीत नहीं होंगे। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि अपने मन की ऐसी शांति और खुशी को बनाएं रखें जो परिस्थितियों की मोहताज न हो। इसे पाने का केवल एक ही तरीका है और वो है ध्यान। आज कल के समय में ध्यान एक जरूरत की तरह है।

चेहरे की मांसपेशियों में खिंचाव लाएं: आप अच्छे कपड़े पहनते हैं और अपने घर को छोड़ते हैं, फिर भी स्वयं को पूर्ण करने के लिए आपको एक बात की आवश्यकता होती है और वो है आपकी हंसी। हालांकि हम अपना बहुत समय, उर्जा और पैसा अपने शरीर को सजाने व सवारने पर खर्च करते हैं परंतु हम अपनी आंतरिक हंसी व आनंद को व्यक्त करना भूल जाते हैं।

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

गरमी में करें अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य की देखभाल

ग रमी के मौसम में जहां रसीले फल खाने को मिलते हैं, वहीं यह गरमी कई तरह की परेशानियां और बीमारियां भी लेकर आती हैं. इस मौसम में लू लगना, डिहाइड्रेशन, आंखों में जलन, स्किन की समस्या और चिकन पॉक्स जैसी बीमारियां काफी बढ़ जाती हैं. ऐसे में जरूरी है गरमी से बचाव तभी यह मौसम हमारे लिए परेशानी का कारण नहीं बनेगा.

- जितना ज्यादा हो सके पानी पीयें.
- बाहर निकलने से पहले ग्लूकोन डी पी लें. इससे कड़ी धूप में भी पानी की कमी आपके बाँड़ी में नहीं होगी.
- नारियल पानी का अधिकाधिक प्रयोग करें.
- मौसमी फल जैसे खीरा, कड़ी, तरबूज और खरबूज को प्रयोग में लायें.
- सत्तू का सेवन करें. इसका शरबत पेट को ठंडा रखता है और इससे लू भी नहीं लगता.
- ज्यादा तेल मसाला खाने से बचें. सादा भोजन पेट के लिए लाभदायक होता है.



- बाहर जा रहे हों, तो सनस्क्रीन क्रीम का प्रयोग करें, यह त्वचा संबंधी समस्याओं से निजात दिलायेगा.
- आंखों में जलन और एलर्जी की समस्या ना हो इससे बचने के लिए सनग्लास का प्रयोग करें.
- आमतौर पर धूप में जाने पर लोग कोल्डड्रिंक पीते हैं, लेकिन यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं है. कोल्डड्रिंक पीने से परहेज करना चाहिए.
- हां नींबू पानी का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और इसका प्रयोग किया जाना चाहिए.
- त्वचा में किसी तरह की जलन और दाने निकलने पर चंदन घिसकर लगायें.
- नीम के पत्ते का प्रयोग खाने में करें. साथ ही नीम के पत्ते को उबालकर नहाने के पानी में मिलायें, यह त्वचा संबंधी बीमारी से बचायेगा.

The Pain Clinic®

जोशी फिजियोथेरेपी एण्ड नेचरल हिलींग सेन्टर



डॉ. प्रियांशु जोशी

MPT(Neuro), CMT (AUS)
Asst. Prof. MGM Medical College,
MYH Hospital - www.nopainclinic.in

क्या आप दर्द से परेशान हैं ?

LASER THERAPY, COMBO THERAPY, DRY NEEDLING

विशेषताएँ :

- गर्दन दर्द • कमर दर्द • सायटिका • कंधे का दर्द
- घुटनों का दर्द • मुंह का लकवा • आधे शरीर का लकवा
- एडी एवं कलाई का दर्द आदि का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है।

Add.- DH 184, Sch. No. 74-C Behind Apollo Hospital, Indore 452010 (M.P) +91 98263-70184/0731-2552578



गर्मी के मौसम में मुरब्बा शरीर को देता है ठंडक

गर्मी के मौसम में मुरब्बा शरीर को ठंडक देता है और कई बीमारियों से भी छुटकारा देता है। आंवले के मुरब्बे के अलावा और भी कई तरह के मुरब्बे होते हैं जैसे गाजर, सेब और बेल का मुरब्बा। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, फाइबर और मिनरल्स होते हैं जो शरीर के लिए बहुत जरूरी होते हैं। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अलग-अलग तरह के मुरब्बों के सेवन से सेहत को भी कई लाभ होते हैं। आइए, जानिए मुरब्बे और उससे जुड़े फायदे

आंवला

आंवले के मुरब्बे में विटामिन-सी, आयरन और फाइबर काफी मात्रा में होते हैं जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके सेवन से कई बीमारियों से राहत मिलती है। रोज सुबह खाली पेट आंवले का मुरब्बा खाने से हार्ड ब्लड प्रेशर की समस्या में फायदा होता है। यह शरीर में खून की कमी को पूरा

करता है और कब्ज एवं एसिडिटी की परेशानी को भी दूर करता है। इसके अलावा आंवले के सेवन से एनर्जी आती है जिससे शरीर में चुस्ती-फुर्ती आती है।

गाजर

गाजर के मुरब्बे में आयरन और विटामिन-ई होता है जो आंखों की रोशनी बढ़ाता है। इसके सेवन से पेट की गैस और जलन दूर होती है। गाजर का मुरब्बा खाने से दिमाग तेज होता है और यह डिप्रेशन की समस्या को भी दूर करता है। रोजाना इसको खाने से उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारियां भी ठीक हो जाती है।

बेल

बेल के मुरब्बे में प्रोटीन, फास्फोरस, कार्बोहाइड्रेट, आयरन और फाइबर होता है जो दिमाग और हृदय रोगों में फायदेमंद होता है। इसके अलावा यह पेट की कई समस्याओं को दूर करता है। इससे एसिडिटी, अल्सर और कब्ज की परेशानी नहीं होती। बेल के मुरब्बे से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जिससे शरीर कई बीमारियों से दूर रहता है।



सेब

इसमें आयरन, फास्फोरस, प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन-बी भरपूर मात्रा में होते हैं जो शरीर को ऊर्जा देते हैं। इसके सेवन से याददाश्त बढ़ती है और दिमाग भी ठंडक रहता है। इसके अलावा सेब का मुरब्बा खाने से मोटापे की समस्या दूर होती है। जिन लोगों को रात में नींद न आने की परेशानी होती है उनके लिए यह मुरब्बा खाना बहुत फायदेमंद होता है।



केयर एण्ड क्योर 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

ए क हेल्थ सर्वे के मुताबिक 10 में से महज 1 ही व्यक्ति सही मायनों में मॉर्निंग पर्सन कहलाता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि 10 में महज दो ही लोगों की स्थिति सुबह उठते हुए गंभीर होती है बाकी सब सामान्य रहते हैं। लेकिन अगर आप चाहती हैं कि आपकी सुबह खिली-खिली हो, आप मॉर्निंग पर्सन कहलाएं तो इसके लिए आपको कुछ नियमों का पालन करना पड़ेगा। अपना ध्यान देना होगा और सोने के घंटों में इजाफा करना होगा।

अच्छी नींद लें

आपको चाहिए कि नियमित अच्छी नींद लें। अगर इसके लिए आपको अपने शेड्यूल में कुछ बदलाव करने होंगे तो उससे भी परहेज न करें। आप चाहें तो अपने काम को देर रात तक करने की बजाय देर शाम तक ही खत्म कर लें। अगर तब भी काम अधूरा रह जाए तो काम को वहीं अधूरा छोड़ सो जाएं और सुबह जल्दी उठने का नियम बनाएं। रात को ली गई नींद आपके स्वास्थ्य के लिए ज्यादा जरूरी है। जब नींद पूरी होती है तो सुबह तड़के उठने से आपको परहेज भी नहीं होगा।

पर्याप्त समय लें

आप एक रात में किला फतह नहीं कर सकते। इसलिए यह न सोचें कि आप अपने शेड्यूल को बैलेंस नहीं कर पा रही हैं। इसके लिए बेहतर है कि आप पर्याप्त समय लें। धीरे-धीरे कर अपनी जीवनशैली में बदलाव करें। इतना ही नहीं संभव हो तो किसी विशेषज्ञ की राय भी ले सकती हैं। एक बात और ध्यान में रखें कि खुद को काम के बोझ के तले ने दबाए रखें।

रूटीन बनाएं और फालो करें

अक्सर देखने में आता है कि लोग रूटीन तो बना लेते हैं लेकिन उसे फालो नहीं करते। आपको बता दें कि यह तो ढाक के तीन पात वाली बात हो गई। बेहतरी यही है कि रूटीन बनाएं, इसके लिए आप किसी की मदद भी ले सकती हैं। साथ ही उसे फालो भी करें। आपको बता दें कि रूटीन बनाने के लिए मदद ली जा सकती है। लेकिन रूटीन फालो आपको खुद को ही करना होगा।

दिन में लें छोटी से झपकी

अगर आप देर रात तक पर्याप्त नींद नहीं ले पाई हैं

कुछ इस तरह बनाएं सुबह खिली-खिली...



तो उसकी भरपाई के तहत दिन में ही छोटी सी झपकी ले सकती हैं। इससे आपको न सिर्फ रिलैक्स फील होगा बल्कि आपको शरीर को अच्छा भी महसूस होगा। आपको खुद को थकान की गर्त में नहीं महसूस करेंगी। लेकिन हमेशा कोशिश करें कि रात की नींद पूरी लें।

सभी बतियां बंद करें

रात को सोने से पहले कमरे की सभी बतियां बंद कर दें। दरअसल ऐसा न करने से अच्छी और गहरी नींद लेने में समस्या होती है। इतना ही नहीं बतियां बंद करने से आपके अंदर की यानी ब्वाडी क्लाक को अलर्ट होने में मदद मिलती है। उसे दिन का और रात का सही-सही पता चलता है। लेकिन यदि आप कमरे की बतियां बंद नहीं करती हैं तो ब्वाडी क्लाक हर समय असमंजस में रहती है और वह आपको सही समय पर उठ नहीं पाती।

सोने के पहले तैयारी

सोने के पहले ध्यान रखें कि खुद को इलेक्ट्रॉनिक फ्री करके सोएं। इन दिनों देखने में आ रहा है कि

बच्चे से लेकर बूढ़े तक सभी अपने सिरहाने पर मोबाइल, टैब या कोई अन्य गैजेट रखकर सोते हैं। इससे नींद बाधित होती है। बेहतर है कि सोने से पहले खुद को गैजेट और इलेक्ट्रॉनिक फ्री कर लें और चैन की नींद लें। इससे आपकी सुबह न सिर्फ अच्छी होगी बल्कि खिली-खिली भी हो जाएगी।

स्मार्टली खाएं

विशेषज्ञों की मानें तो अगर आप सोने जा रही हैं तो इस समय दोनों ही तरह की स्थिति को नजरअंदाज करें मसलन न तो बहुत ज्यादा खाएं और न ही भूखी रहें। ये दोनों ही स्थिति आपको मॉर्निंग पर्सन बनने नहीं दे सकती है। इसके उलट आपकी लाइफस्टाइल खराब कर सकती है, आपके हेल्थ पर नेगेटिव इफेक्ट छोड़ सकती है। एक बात और ध्यान रखें कि सोने से पहले वाशरूम जरूरी जाएं। शराब या काफी पीकर बेड पर जाने से बचें। यह आपके हेल्थ के लिए सही नहीं है।



**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**



**NABL
Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE**

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

☎ 0731-2430608, 6638200, 6638281

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

📘 facebook.com/sampurnadiagnostics

**16
Centers
in M.P.**

सुविधाएँ

- 1.5 T 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. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

- इन्दौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

जिंदगी जियें स्वस्थ रहकर, होम्योपैथी से बीमारियों को मात देकर!

पेशाब में जलन/दर्द को अनदेखा न करें

WHO की रिपोर्ट के अनुसार, पिछले दो दशकों में भारत समेत कई एशियाई देशों में पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर के मामले तेजी से बढ़े हैं। यह कैंसर पुरुषों की प्रोस्टेट ग्लैंड में होता है। अखरोट के आकार की यह ग्लैंड युरेथरॉ (यूरिन की नली) के चारों ओर होती है। हालांकि यह कैंसर आमतौर पर 50 साल की उम्र के बाद होता है, लेकिन यंग एज से ही सावधानी बरती जाए, तो इसके खतरे को टाला जा सकता है।

प्रोस्टेट का साइज बढ़ने के कारण धीरे-धीरे प्रोस्टेट कैंसर या प्रोस्टेट एडिनोकासिनोमा हो सकता है इसलिए समय रहते बीमारी को बढ़ने से रोकने की जरूरत है। महिलाओं को ज्यादा होती है यूरिन में जलन की दिक्कत - कई लोगों का

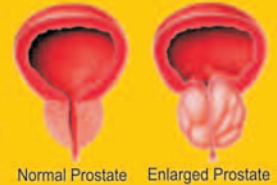
यह सोचना है कि यूरिन की समस्या सिर्फ प्रोस्टेट के कारण पुरुषों में ही होती है जबकि आंकड़े देखें तो पता चलेगा कि पुरुषों से ज्यादा महिलाओं में यूरिन में जलन या यूरिनरी इन्फेक्शन की समस्या ज्यादा होती है। कारण महिलाओं के नीचे के भाग की बनावट है। इसके चलते उन्हें बार-बार इन्फेक्शन, पेल्विक इन्फ्लामेटरी डीसिस (PID) होती रहती है। महिलाओं - पुरुषों में यूरिन में होने वाली दिक्कतों (जलन / दर्द/ रुकावट) के कई कारण हो सकते हैं कारणों के आधार पर यदि होम्योपैथिक दवाईयों का सेवन किया जाए तो निश्चित ही परेशानी से छुटकारा मिल सकेगा।

कहीं से भी राहत नहीं मिलने पर भी होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों से अत्यंत कम समय में मिली प्रोस्टेट की बिमारी में राहत



में एस.आर. केलकर उम्र 80 वर्ष, निवासी इन्दौर। मुझे पिछले 4 वर्ष से प्रोस्टेट की शिकायत थी। मैंने एलोपैथी का इलाज काफी समय तक कराया फिर भी कोई राहत नहीं मिली। मैंने एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, गीता भवन रोड, इन्दौर पर डॉ.

द्विवेदी जी से 3 माह तक प्रोस्टेट का इलाज करवाया जिससे मुझे काफी राहत मिली। अब मुझे इसकी कोई परेशानी नहीं है। मैं अन्य लोगों को भी सलाह देना चाहता हूँ कि वे भी वहां पर इलाज करवाएँ तथा परेशानियों से छुटकारा पाएँ।



Normal Prostate Enlarged Prostate

-एस.आर. केलकर, इन्दौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

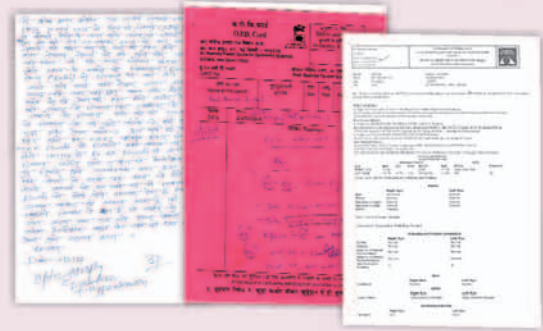
ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

होम्योपैथिक दवाइयों के इलाज से अत्यंत कम समय में ही आँख की रोशनी लौट आई



मैं अनिल कुमार निवासी झांसी (यू.पी.), मुझे आँख से अचानक दिखना बंद हो गया था। रेलवे की नौकरी से मेडिकल छुट्टी लेना पड़ा। देश के सभी प्रमुख शहरों झांसी, ग्वालियर, जयपुर, शंकर नेत्रालय चेन्नई, एम्स नई दिल्ली सभी जगह के नेत्र

रोग विशेषज्ञों को दिखाया, सभी ने कहा कि आपकी आँखों की रोशनी का वापस आना मुश्किल हैं व इसका कहीं भी कोई इलाज नहीं है। आँख में इंजेक्शन भी लगवाया पर कोई असर नहीं हुआ। फिर एक ऐलोपैथी डॉक्टर ने इन्दौर में होम्योपैथिक



विशेषज्ञ डॉ. द्विवेदी को दिखाने का बोला। फिर डॉ. द्विवेदी ने 19 जनवरी को देखने के बाद होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया और सिर्फ 15 दिनों में आँख की रोशनी वापस आ गई।

मैं हाजी रजियोद्दीन काजी साहब (रेलवे वाले), निवासी नन्दूरबार मनीयार मोहल्ला, महाराष्ट्र। मेरी पत्नी फिरौजा बेगम को पिछले 4-5 वर्षों से आँखों से दिखाई नहीं देता था, कुछ भी ठीक से देख नहीं पाती थी। विगत 4-5 वर्षों में मेने इनका बहुत इलाज करवाया पर कोई आराम नहीं मिला, सब डॉक्टरों ने बोला कि अब दिखाई नहीं देगा। फिर हमें डॉ. ए.के. द्विवेदी के बारे में पता चला और फिर हमने दिनांक



9 फरवरी 2017 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक दवाई चालू की। दवाई चालू करने के सात दिन में ही मेरी पत्नी को फायदा होने लगा। इन 7 दिनों की दवाइयों से मेरी पत्नी को

60-70 प्रतिशत तक आराम मिला, अब मेरी पत्नी को आँखों से ठीक से दिखने लग गया और जो आँखों में कालापन रहता था वा मानो अब खत्म सा हो गया है। होम्योपैथिक दवाइयां बहुत ही कारगर होती है यह मेरा स्वयं का अनुभव है। मैं सभी लोगों से अनुरोध करता हूँ कि वो भी होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करें।

धन्यवाद।

-हाजी रजियोद्दीन

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in