

■ एलर्जी को दूर करने के उपाय

■ आँख लाल मतलब खतरा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2016 | वर्ष-5 | अंक-11

मूल्य
₹ 20

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



एलर्जी
विशेषांक

भारत में बढ़ती एलर्जी

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाऊंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से डैंड्रफ हुआ ठीक



मैं डैंड्रफ से काफी परेशान था, विभिन्न प्रकार के शैम्पू का उपयोग किया एवं अन्य इलाज भी करवाया लेकिन ठीक नहीं हुआ। मैंने मार्च 2015 में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया। होम्योपैथिक इलाज से मुझे लगभग दो महीने में ही बिना कोई लगाने की दवा से डैंड्रफ ठीक हो गया। और लगभग एक वर्ष बाद भी दुबारा डैंड्रफ नहीं हुआ। इसके लिए मैं डॉ. साहब को धन्यवाद देता हूँ।



-बिपिन कुमार सिंह

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2016 | वर्ष-5 | अंक-11

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्रा (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 मनेज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



09

क्या है एलर्जिक राइनाइटिस



13

पालतू जानवरों से होने वाली एलर्जी



16

सर्दी-जुकाम से बचाएँ बच्चे को



22

बार बार बाथरूम जाना हो सकती है कोई बिमारी



18

ऐसे बनाएँ अपनी दीवाली: स्टाइल वाली



25

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता



31

चिकनगुनिया तथा डेंगू से घबराये नहीं: होम्योपैथी अपनाये



केंद्रीय राज्यमंत्री (आयुष) स्वतंत्र प्रभार

श्रीपाद नाईक जी

के जन्मदिवस पर

हार्दिक शुभकामनाएं...

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

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



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

सकारात्मक सोच ही देगी एलर्जी से मुक्ति

एलर्जी का सामान्य भाषा में मतलब होता है असहजता। आजकल लोगों में चीजों के प्रति एलर्जी बढ़ती जा रही है जिसका प्रमुख कारण ही उनके अंदर चलने वाली असहजता है। हम दूसरे का अच्छा देख कर खुश नहीं होते हैं, ईर्ष्या करते हैं, उनके प्रति दुर्भाव रखने लगते हैं जिससे हमारे अंदर एलर्जी बढ़ जाती है। यही एलर्जी बढ़ते-बढ़ते खाने के पदार्थों के प्रति, हवा व पानी में उपस्थित पदार्थों के प्रति भी होने लगती है, जिससे हमें कई प्रकार की बिमारियां हो जाती हैं और हम मानसिक तथा शारीरिक रूप से असहज हो जाते हैं। इससे बचने के लिए हमें हमेशा हमारी सोच को सकारात्मक रखना चाहिए।

दशहरा एवं दीप पर्व की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ।

डॉ. ए.के. द्विवेदी



भारत में बढ़ती एलर्जी

आजकल के समय में एलर्जी एक बड़ी समस्या है और बदलते मौसम के साथ, भारतीयों के लिए एलर्जी अतिस्वेदनशील हो जाती है। बदलते खानपान की वजह से कई लोग इसके शिकार भी हैं, और परेशान भी। जो लोग एलर्जी से पीड़ित हैं या जिनको काफी चीजों से एलर्जी होती है तो इसका उनकी कार्यक्षमता पर काफी असर पड़ता है जिसकी वजह से वह अपने दैनिक कार्य भी सही से नहीं कर पाते हैं।

ए लर्जी पैदा करने वाले कारणों से दूर रहकर एलर्जी को रोका जा सकता है। वैसे तो एलर्जी फैलने वाली बीमारी नहीं है लेकिन अगर किसी को आंखों से पानी आने वाली या नाक बहने वाली एलर्जी हो तो उससे संपर्क न बनाने में ही बेहतर है, और उसके द्वारा इस्तेमाल किए गए सामान को भी इस्तेमाल न करें।



एलर्जी के कारण

एलर्जी होने के कई अन्य कारण हो सकते हैं। आपको कुछ मुख्य कारणों की जानकारी नीचे दी गई है।

कीट - घर और बिस्तर में रहने वाले छोटे - छोटे कीड़ों और कॉकरोच भी एलर्जी का कारण हैं। इन कीड़ों के काटने या डंक मारने से त्वचा एकदम लाल होकर फूल जाती है। इतना ही नहीं उल्टी, बुखार और चक्कर आने लगते हैं।

खाना - कुछ लोगों को खाने की चीजों से भी एलर्जी होती है, जैसे मूंगफली, बादाम, टमाटर, दूध, मछली, अंडा और बाजार में मिलने वाले केमिकल युक्त भोजन आदि से भी एलर्जी होती है। ये खाने के बाद जी मचलाने, खुजली होना और दाने निकलने की समस्या हो सकती है।

रबड़ - रबड़ से बनी हुई चीजें भी एलर्जी का कारण हो सकती है। जैसे दस्ताने, मेडिकल उपकरण आदि के इस्तेमाल से नाक बहना, जलन, छींकना, खुजली और सांस की घबराहट की समस्याएं हो सकती हैं।

खुशबू - आजकल लोग सुन्दर दिखने के लिए अन्य प्रकार की चीजों का इस्तेमाल करते हैं। जैसे पाउडर, शैम्पू, परफ्यूम, खुशबू वाली मोमबतियां, साबुन और कई तरह के ब्यूटी

प्रॉडक्ट आदि की खुशबू से जी मचलाने, सिर दर्द और नाक की एलर्जी हो सकती है।

जानवर - पालतू जानवरों से भी एलर्जी होती है। जिसमें जानवरों के बाल, रूसी, उनके मुंह से निकलने वाली लार आदि से भी कई गंभीर परेशानी हो सकती है।

पराग कण/घास - कई बार घास, पेड़-पौधे और फूल भी एलर्जी का कारण होते हैं। फूलों में छोटे -छोटे कण भी एलर्जी का कारण हो सकते हैं। यह सब मौसमी एलर्जी का कारण होते हैं, जिनसे लगातार छींक आना, आंखों में जलन और खुजली आदि की समस्या हो सकती है।

प्रदूषण - एलर्जी का एक मुख्य कारण बढ़ता प्रदूषण है। प्रदूषण की वजह से पेड़ों की संख्या घट रही है और एलर्जी जैसे बीमारी जन्म ले रही है।

धातु - आपको किसी भी प्रकार की धातु जैसे सोना, लोहा, एल्युमीनियम और नकली धातु के जेवरात से भी एलर्जी हो सकती है।



एलर्जी के प्रकार

- डस्ट एलर्जी
- इन्सेक्ट स्टिंग एलर्जी
- मोल्ड एलर्जी
- राइनाइटिस एलर्जी
- पालतू जानवर से एलर्जी
- ड्रग एलर्जी
- स्किन एलर्जी
- लेटेक्स एलर्जी
- आइ एलर्जी



एलर्जी के लक्षण

एलर्जी के लक्षण व्यक्ति में अलग-अलग तरह के होते हैं। सामान्य तौर पर देखे जाने वाले लक्षणों की जानकारी नीचे दी गई है।

नाक की एलर्जी - बार बार जुकाम का होना, नाक में खुजली होना, नाक बहना, छींकें आना, नाक का बंद होना आदि।

त्वचा की एलर्जी - त्वचा की एलर्जी काफी आम है और बारिश के मौसम में त्वचा की एलर्जी ज्यादा होती है। त्वचा की एलर्जी में त्वचा

पर खुजली होना, त्वचा पर लाल चट्टे पड़ना, दाने निकलना, पित्ती उखलना आदि हो जाता है।

आँख की एलर्जी - आँखों से पानी आना, आँखों का लाल पड़ना, आँखों में जलन और खुजली होना आदि।

फेफड़ों की एलर्जी - इसमें खांसी का होना, साँस लेने में तकलीफ होना, फेफड़ों में कफ जम जाना, साँस लेने में घबराहट होना एवं अस्थमा जैसी गंभीर समस्या हो सकती है।

खाने पीने की चीजों से एलर्जी - बहुत से लोगों को खाने पीने की चीजों से एलर्जी होती

है, जैसे अंडे, दूध, मछली, चॉकलेट आदि से एलर्जी होती है।

पूरे शरीर की एलर्जी - कभी कभी लोगों के पूरे शरीर में एलर्जी हो जाती है। इसका शरीर पर बहुत गंभीर असर पड़ता है जिससे पूरे शरीर में एक साथ गंभीर लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत हॉस्पिटल लेकर जाना पड़ जाता है।

दवा से एलर्जी - कई अंग्रेजी दवाएं भी एलर्जी का कारण बन जाती हैं, जिसका रिपक्शन बहुत खतरनाक होता है और मौके पर मौत भी हो जाती है।

एलर्जी को दूर करने के आसान उपाय

- बिस्तर के कपड़ों में एलर्जी फैलाने वाले तत्व सबसे अधिक होते हैं। नियमित तौर पर गर्म पानी में कपड़ों को धोएं और उन्हें धूप में सुखाएं।
- फर वाले पालतू जानवरों से भी कई लोगों को एलर्जी हो सकती है। ऐसे में इनसे दूरी बनाए रखना जरूरी है।
- नियमित तौर पर घर की अच्छे से सफाई करें। इस काम में वैक्यूम क्लीनर का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। वैक्यूम क्लीनर उन जगहों की भी सफाई कर सकता है जहां आमतौर पर आपके हाथ या अन्य परंपरागत सफाई उपकरण नहीं पहुंच पाते।
- घर अगर सड़क के पास है तो बाहर की धूल मिट्टी को अंदर आने से रोकने के लिए दरवाजे और खिड़कियों को जहां तक हो सके बंद ही रखना चाहिए। खिड़कियों पर शीशे के साथ बारीक जाली लगाएं।
- कई लोगों को फूलों की खुशबू से भी एलर्जी होती है, ऐसे लोगों को चाहिए कि उन पौधों को कमरे में न लगाएं जिन पर फूल खिलते हैं।
- टू-व्हीलर चलाते समय फेस मास्क अवश्य पहनें। इससे न केवल आप धूल और मिट्टी से बचे रहेंगे साथ ही आप चेहरा भी साफ रहेगा।
- धूम्रपान आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है। इसलिए, बेहतर है कि धूम्रपान से दूर रहें।
- अगर आपके आसपास किसी को सिगरेट के धुएं से एलर्जी है तो उसके सामने स्मोकिंग भी न करें।

होम्योपैथी चिकित्सा

होम्योपैथी चिकित्सा के लिए मरीज तब पहुंचता है जब वह सभी प्रकार की चिकित्सा प्रणाली अपना चुका होता है। सकल घरेलू प्रयास भी कर चुका होता है। कुछ लोग तो खाने-पीने की बहुत सारी वस्तुओं का त्याग करके भी उनके शरीर में होने वाली एलर्जी से छुटकारा नहीं पा सके, तब वे हमारे पास चिकित्सा के लिए आए और होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा एलर्जी से पूरी तरह छुटकारा पा कर उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ गई। होम्योपैथी चिकित्सा के लिए प्रत्येक रोगी को कम से कम लगातार दो मौसम तक चिकित्सा लेना चाहिए। क्योंकि प्रत्येक मौसम होने वाली एलर्जी के लक्षणों के आधार पर होम्योपैथी दवाइयां हो सकती हैं।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



आप एलर्जी की बीमारी से पीड़ित हैं और आप इसका टेस्ट कराना चाहते हैं तो आपको आईजीई लेवल टेस्ट कराना चाहिए।

त्वचा आपकी खूबसूरती का आईना है। आकर्षक दिखने के लिए आप जितने भी जतन करती हैं, वे सब कहीं न कहीं त्वचा को जवां और कसावयुक्त बनाने के लिए किए जाते हैं। लेकिन अपनी स्किन को एलर्जी से बचाने के लिए आप क्या करती हैं? क्या आप जानती हैं कि एलर्जी से आपकी त्वचा बेहद खराब और बदसूरत हो सकती है? किन कारणों से होती है त्वचा में एलर्जी और कैसे इनसे बचें, आइए जानते हैं-



ऐसे बच सकती हैं एलर्जी से

- घर से बाहर निकलें तो चेहरे और बाजुओं को ढकें। सनस्क्रीन जरूर लगाएं।
- चेहरे को दिन में कई बार पानी से धोएं। इससे चेहरे पर लगी धूल-मिट्टी हट जाएगी।
- ऐलोवेरा जेल या ऐलोवेरा से बनी क्रीम आदि का ही प्रयोग करें।
- अगर कामकाजी हैं तो शाम को भी स्नान करें। इससे धूल आदि से होने वाली एलर्जी नहीं होगी।
- फिल्टर्ड पानी का ही प्रयोग करें।

एलर्जी के लक्षण

- त्वचा का रंग बदलना, जैसे लाल धब्बे पड़ना।
- खुजली होना।
- फुंसी जैसे दाने हो जाना।
- रेशेज या क्रेक पड़ना।
- जलन होना।
- त्वचा में खिंचाव पैदा होना
- छाले पड़ना

त्वचा की एलर्जी हो जाएगी छूमंतर



ए लर्जी से कुछ लोगों को कोई परेशानी नहीं होती, जबकि कुछ को उस स्थान पर दर्द, खुजली, छाले पड़ना, छाले फूटकर पानी निकलना, घाव हो जाना आदि समस्याएं हो जाती हैं। अगर सही समय पर इस पर ध्यान न दिया जाए तो त्वचा रोग भी बन सकते हैं। इसके अलावा कई बार प्लास्टिक की चीजों जैसे नकली आभूषण, बिंदी, परफ्यूम, चश्मे के फ्रेम, साबुन आदि से भी एलर्जी हो जाती है। इस तरह की एलर्जी को कॉन्टेक्ट डर्माइटिस कहा जाता है। चलिए, पहले ये जान लेते हैं कि एलर्जी होने के प्रमुख कारण कौन-कौन से हैं-

हवा से होती है एलर्जी

आप ऑफिस जाती हैं, बाजार या फिर बच्चों को स्कूल छोड़ने-लाने के लिए जब भी घर से बाहर निकलती हैं तो सीधे तौर पर हवा के संपर्क में आती हैं। प्रदूषण युक्त हवा आपकी त्वचा को बैक्टीरिया के संपर्क में ले आती है, जिससे एलर्जी होने का खतरा रहता है। इसके अलावा जिन घरों में अधिक धूपपान किया जाता है, वहां के लोगों को स्किन एलर्जी होने का खतरा रहता है।

मोजन से भी होती है एलर्जी

कई लोगों को किसी खास खाद्य पदार्थ के कारण एलर्जी होती है। जैसे कई बार बच्चों को गाय के दूध, मछली या फिर अंडे से एलर्जी हो जाती है।

पानी से एलर्जी

पानी को यूं तो जीवन कहा जाता है, पर अगर यह साफ नहीं है तो कई बीमारियों का जनक बन जाता है। इसमें मिले केमिकल्स आपके चेहरे की झुर्रियों का कारण बन सकते हैं। चूंकि ये शरीर द्वारा सीधे सोख लिए जाते हैं, इसलिए इनसे एलर्जी होने का खतरा भी अधिक होता है।

प्रदूषण से एलर्जी

वातावरण में बढ़ता प्रदूषण एलर्जी होने के मुख्य कारणों में गिना जाता है। यह समस्या शहरों में अधिक है, क्योंकि यहां वायु प्रदूषण अधिक होता है, जिसके आप सीधे संपर्क में रहती हैं। इसके अलावा जल प्रदूषण भी एलर्जी का कारण बनता है। खराब जल का प्रयोग करने से यह शरीर को काफी नुकसान पहुंचा सकता है।

एलर्जी होने पर इन घरेलू उपायों को अपनाएं

- फिटकरी के पानी से प्रभावित स्थान को धोकर साफ करें।
- कपूर और सरसों का तेल लगाती रहें।
- आंवले की गुठली जलाकर राख कर लें। एक चुटकी फिटकरी और नारियल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाकर इसे लगाती रहें।
- खट्टी चीजों, मिर्च-मसालों से परहेज बनाए रखें।
- रोज सुबह नींबू पानी पिएं।
- चंदन, नींबू का रस बराबर मात्र में मिलाकर पेस्ट बनाकर लगाएं।
- डॉक्टर की राय अपनाएं, एलर्जी भगाएं।
- फल-सब्जियों का खूब सेवन करें। रोज 1 खजूर लें। सलाद खाएं।
- एलर्जी होने पर त्वचा को केवल पानी से धोएं।



क्या है एलर्जिक राइनाइटिस

ह मारी नाक शारीरिक क्रियाओं में एक महत्वपूर्ण रोल अदा करती है। यह सांस के साथ शरीर में प्रवेश करने वाले धूल कणों और हानिकारक पदार्थों को रोकती है। लेकिन जब यह पदार्थ किसी तरह से शरीर के अंदर प्रवेश करने में सफल होते हैं, तो हमारा प्रतिरक्षा तंत्र इनके प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, जो एलर्जी के रूप में सामने आता है। नाक में होने वाली एलर्जी को एलर्जिक राइनाइटिस कहते हैं।

प्रमुख लक्षण

- लगातार छींकें आना और नाक से पानी जैसा तरल पदार्थ का लगातार बहना।
- नाक, आंख, तालू में खुजली होना।
- नाक बंद होना और सिरदर्द बना रहना।

प्रमुख कारण

बदलता हुआ मौसम, तापमान में अचानक परिवर्तन, धूल-मिट्टी, नमी, प्रदूषण, जानवरों के रेशे एवं बाल का शरीर में प्रवेश के साथ ही पेड़ और परागकणों के शरीर में प्रवेश करने या त्वचा पर लगने से होने वाली प्रतिक्रिया, एलर्जिक राइनाइटिस के प्रमुख लक्षण हैं।

कितनी है खतरनाक - वैसे तो यह बीमारी जानलेवा नहीं होती, लेकिन आपकी सामान्य दिनचर्या को अत्यधिक प्रभावित करने में सक्षम होती है। इसका सही वक्त पर ठीक और सफल उपचार नहीं होने पर, अन्य बीमारियों के फैलने का खतरा बना रहता है। एलर्जिक राइनाइटिस के अलावा नेजल पॉलिप, साइनोसाइटिस भी संक्रमण का महत्वपूर्ण कारण है, जिसे समय पर पहचानकर उसका इलाज कराना बेहद आवश्यक है। नेजल पॉलिप व साइनोसाइटिस-दरअसल नाक के अंदर मांस का बढ़ना, **नेजल पॉलिप** कहलाता है।

एलर्जी में रामबाण है कपालभाति

ऐसे कई लोग हैं जिन्होंने अपने साइनस का इलाज करने की कोशिश में अपने पूरे सिस्टम को बिगाड़ दिया है। इसके लिए आपको बस एक या दो महीने तक लगातार कपालभाति का अभ्यास करना है, आपका साइनस पूरी तरह से खत्म हो जाएगा। अगर आप इसे सही तरीके से करते हैं, तो कपालभाति से सर्दी-जुकाम से संबंधित हर रोग में

आराम मिलेगा। जिन लोगों को एलर्जी की समस्या है, उन्हें लगातार कपालभाति का अभ्यास करना चाहिए और इसकी अवधि को जितना हो सके, उतना बढ़ाना चाहिए। तीन से चार महीने का अभ्यास आपको एलर्जी से मुक्ति दिला सकता है। कुछ अपवाद हो सकते हैं, लेकिन ज्यादातर लोगों को इससे फायदा ही हुआ है।



साइनोसाइटिस - नाक के आसपास हड्डियों में सामान्यतः हवा रहती है। एलर्जी होने पर हवा का आवागमन ठीक से न होने पर, इनके रास्ते बंद हो जाते हैं और संक्रमण फैलने लगता है।

क्या रखें सावधानियां

- धूल व धुंए से बचें और तापमान में अचानक परिवर्तन होने पर बचाव करें।
- मुंह और नाक पर मास्क का इस्तेमाल करें।

इसके अलावा बाल वाले जानवरों से दूर ही रहें।

- यदि घर में वैक्यूम क्लीनर हो, तो झाड़ू की जगह उसका इस्तेमाल करें।
- पर्दे, चादर, बेडशीट व कालीन में नमी न लगने दें, समय-समय पर इन्हें धूप दिखाते रहें।
- अधिक एलर्जी होने पर सुरक्षित दवाओं का प्रयोग करें या नाक, कान व गला रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

अगर आपको नाक में भारीपन, सांस लेने में तकलीफ और सोने में दिक्कत होती है तो शायद आपको धूल से एलर्जी है। धूल से एलर्जी सबसे ज्यादा पीड़ादायक और परेशानी देने वाली एलर्जी होती है। ऐसे लक्षण होने पर आपको डॉक्टर से तुरंत सम्पर्क करना चाहिए, ताकि आपके फेफड़ों में कोई संक्रमण न होने पाए।

धूल से एलर्जी के लक्षण और बचाव

धूल से एलर्जी होने के लक्षण होते हैं - सांस लेने में तकलीफ, बैठने पर आराम और लेटने में दिक्कत, हमेशा सर्दी जुकाम बने रहना, खुजली होना, आंखों से पानी बहना और लाल हो जाना आदि। अगर आपको धूल से एलर्जी है तो आप ये घरेलू उपचार अपनाएं, परहेज करें। धूल और धुएँ से जितना संभव हो सके बचाव करें। डॉक्टरी सलाह को मानें, आवश्यक दवाएं या वैकसीन नियमित रूप से लगवाते रहे।



धूल से एलर्जी के बचाव

एलर्जी से बचाव ही एलर्जी का सर्वोत्तम इलाज है इसलिए एलर्जी से बचने के लिए इन उपायों का पालन करना चाहिए

- आप सर्वप्रथम ये पता करें की आपको किन किन चीजों से एलर्जी है इसके लिए आप ध्यान से अपने खान पान और रहन सहन को वाच करें। घर के आस पास गंदगी ना होने दें।
- घर में अधिक से अधिक खुली और ताजा हवा आने का मार्ग प्रशस्त करें।
- जिन खाद्य पदार्थों से एलर्जी है उन्हें न खाएं।
- एकदम गरम से ठण्डे और ठण्डे से गरम वातावरण में ना जाएं।
- बाइक चलते समय मुंह और नाक पर रूमाल बांधे, आंखों पर धूप का अच्छी क्वालिटी का चश्मा लगायें।
- गद्दे, रजाई, तकिये के कवर एवं चादर आदि समय समय पर गरम पानी से धोते रहे।
- रजाई, गद्दे, कम्बल आदि को समय समय पर धूप दिखाते रहे।
- पालतू जानवरों से एलर्जी है तो उन्हें घर में ना रखें।

- जिन पौधों के पराग कणों से एलर्जी है उनसे दूर रहे।
- घर में मकड़ी वगैरह के जाले ना लगने दें समय समय पर साफ सफाई करते रहे।
- धूल मिट्टी से बचें, यदि धूल मिट्टी भरे वातावरण में
- काम करना ही पड़ जाये तो फेस मास्क पहन कर काम करें।
- नाक की एलर्जी -जिन लोगों को नाक की एलर्जी बार बार होती है उन्हें सुबह भूखे पेट 1 चम्मच गिलोय और 2 चम्मच आंवले के रस में 1 चम्मच शहद मिला कर कुछ समय तक लगातार लेना चाहिए इससे नाक की एलर्जी में आराम आता है, सर्दी में घर पर बनाया हुआ या किसी अच्छी कंपनी का च्यवनप्राश खाना भी नासिका एवं साँस की एलर्जी से बचने में सहायता करता है
- आयुर्वेद की दवा सितोपलादि पाउडर एवं गिलोय पाउडर को 1-1 ग्राम की मात्रा में सुबह शाम भूखे पेट शहद के साथ कुछ समय तक लगातार लेना भी नाक एवं श्वसन संस्थान की एलर्जी में

बहुत आराम देता है

- जिन्हे बार बार त्वचा की एलर्जी होती है उन्हें मार्च अप्रैल के महीने में जब नीम के पेड़ पर कच्ची कोपलें आ रही हों उस समय 5-7 कोपलें 2-3 कालीमिर्च के साथ अच्छी तरह चबा चबा कर 15-20 रोज तक खाना त्वचा के रोगों से बचाता है,
- हल्दी से बनी आयुर्वेद की दवा हरिद्रा खंड भी त्वचा के एलर्जी जन्य रोगों में बहुत गुणकारी है इसे किसी आयुर्वेद चिकित्सक की राय से सेवन कर सकते हैं।
- सभी एलर्जी जन्य रोगों में खान पान और रहन-सहन का बहुत महत्व है इसलिए अपना खान-पान और रहन सहन ठीक रखते हुए यदि ये उपाय अपनाएंगे तो अवश्य एलर्जी से लड़ने में सक्षम होंगे और एलर्जी जन्य रोगों से बचे रहेंगे एलर्जी जन्य रोगों में अंग्रेजी दवाएं रोकथाम तो करती हैं लेकिन बीमारी को जड़ से खत्म नहीं करती है जबकि आयुर्वेद की दवाएं यदि नियम पूर्वक ली जाती है तो रोगों को जड़ से खत्म करने की ताकत रखती हैं।



‘खाणा खाते-खाते मैंने चम्मच प्लेट में रख दिया। मुझे कुछ अजीब-सा लग रहा था। मेरे मुँह में खुजली होने लगी, जीभ सूज गयी, सिर चकराने लगा और साँस लेने में तकलीफ होने लगी। बाँह और गर्दन पर ददोड़े भी पड़ गए। मैं खुद को किसी तरह सँभालने की कोशिश कर रही थी, पर मैं जानती थी कि मुझे फौरन अस्पताल जाना पड़ेगा!’ -अंजना, गृहणी

खाने से एलर्जी होना या उसे पचा न पाना

ज्या दातर लोग हर तरह के खाने का मजा ले पाते हैं। लेकिन कुछ ऐसे भी हैं, जिनके लिए कुछ चीजें खाना नुकसानदेह हो सकता है। उन्हें भी अंजना की तरह कुछ चीजें खाने से एलर्जी होती है। अंजना को जिस तरह से एलर्जी हुई, उसे ऐनाफलेक्सिस कहा जाता है और यह बहुत खतरनाक एलर्जी होती है। लेकिन अच्छी बात यह है कि खाने से होनेवाली ज्यादातर एलर्जी इतनी खतरनाक नहीं होती हैं।

हाल के सालों में बहुत-से लोगों को कुछ चीजें खाने से एलर्जी होने लगी है या खाना पचाने में मुश्किल होने लगी है। लेकिन कुछ जानकार कहते हैं कि बहुत-से लोगों को लगता तो है कि उन्हें कुछ चीजें खाने से एलर्जी है, लेकिन उनमें से बहुत कम ऐसे हैं जिन्होंने इस मामले में डॉक्टरी जाँच करवायी है।

खाने से एलर्जी क्यों होती है?

एक जानी-मानी पत्रिका के मुताबिक किसी को भी ठीक-ठीक नहीं मालूम कि कुछ चीजें खाने से एलर्जी क्यों होती है। लेकिन कई जानकारों का मानना है कि हमारे शरीर में बीमारी से लड़ने की जो ताकत है, यानी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली ही एलर्जी के लिए जिम्मेदार है। कुछ खाने में ऐसे प्रोटीन होते हैं, जिनकी वजह से कुछ लोगों को एलर्जी हो जाती है। हमारे शरीर को लगता है कि वह प्रोटीन उसे नुकसान पहुँचाएगा। जब ऐसा प्रोटीन हमारे शरीर में आता है, तो हमारा शरीर इसका सामना करने के लिए IgE नाम का एंटीबॉडी (बीमारियों से लड़नेवाला पदार्थ) तैयार करता है। जब अगली बार आप वही प्रोटीनवाला खाना खाते हैं, तो पहले से शरीर में मौजूद एंटीबॉडी अब कुछ रसायन छोड़ते हैं, जिनमें से एक का नाम है हिस्टामिन।

आम तौर पर हिस्टामिन की वजह से हमारा शरीर बीमारियों से अच्छी तरह लड़ पाता है। लेकिन जब IgE एंटीबॉडी और इसके जरिए छोड़े गए हिस्टामिन शरीर में एक-साथ होते हैं, तो उस वक्त किसी वजह से उन लोगों को एलर्जी हो जाती है, जो खाने में खास तरह के प्रोटीन नहीं ले पाते। यही वजह है कि कई बार नयी चीज खाने से हमें कुछ नहीं होता, लेकिन वही चीज दोबारा खाने पर हमें एलर्जी हो जाती है।



हम कुछ खाना क्यों नहीं पचा पाते?

कई बार जब हम खाना नहीं पचा पाते (जिसे अपच कहते हैं), तो हमारे शरीर पर इसका उलटा असर होता है, जैसे एलर्जी में होता है। लेकिन खाने से होनेवाली एलर्जी और अपच में फर्क है। एलर्जी के दौरान शरीर खुद पर ही हमला करने लगता है, लेकिन अपच के दौरान ऐसा नहीं होता। अपच होने पर शरीर में एंटीबॉडी नहीं बनते। उस वक्त शरीर में पाचक रस (एन्जाइम) की कमी की वजह से या फिर खाने में जो रसायन होते हैं, उन्हें पचा न पाने की वजह से खाना हजम नहीं होता। जैसे कुछ लोगों को लैक्टोस इंटॉलरन्स होता है, यानी वे दूध या उससे बनी चीजें नहीं खा पाते हैं। इसकी यह वजह है कि दूध में पाए जानेवाले शर्कर को पचाने के लिए उनके शरीर में उतना पाचक रस नहीं होता।

जैसे हमने पहले देखा था शायद पहली बार कोई चीज खाने से एलर्जी न हो, लेकिन अपच पहली बार में ही हो सकता है। कुछ मामलों में यह बात मायने रखती है कि एक व्यक्ति ने कोई चीज कितनी खायी है। वही चीज अगर थोड़ी ही खायी जाए, तो पचायी जा सकती है, लेकिन ज्यादा खा

ली जाए, तो पचाने में मुश्किल हो सकती है। यह खाने से होनेवाली एलर्जी से अलग है, जिसमें थोड़ा-भी खाने से जान पर बन सकती है।

इनके लक्षण क्या हैं?

एलर्जी के कुछ लक्षण हैं: खुजली होना, उलटी या दस्त होना, जी मचलना, ददोड़े पड़ना या फिर गले, आँख या जीभ का सूज जाना। कई बार तबियत ज्यादा खराब हो सकती है, जैसे ब्लड प्रेशर कम हो सकता है, चक्कर आ सकता है, बेहोश हो सकते हैं या फिर दिल का दौरा भी पड़ सकता है। कई बार बहुत ज्यादा एलर्जी (ऐनाफलेक्टिक रिएक्शन) होने पर तबियत अचानक से ज्यादा बिगड़ सकती है और जान भी जा सकती है।

किसी भी तरह के खाने से एलर्जी हो सकती है। लेकिन ज्यादातर मामलों में एलर्जी कुछ ही तरह के खाने से होती है, जैसे मूँगफली, सोयाबीन, गेहूँ, दूध, अंडे, मछली, काजू - अखरोट जैसे काष्ठ फल या फिर केकड़ा, लॉबस्टर या झींगा जैसे जल-जंतु वगैरह से। एक व्यक्ति को किसी भी उम्र में एलर्जी हो सकती है। कुछ रिपोर्ट के मुताबिक अगर एक बच्चे के माता-पिता या उनमें से एक को एलर्जी है, तो मुमकिन है कि बच्चे को भी एलर्जी हो जाए।



सेब

रोजाना एक सेब खाने से ना सिर्फ आपका इम्यून सिस्टम सेहतमंद रहता है बल्कि आप एलर्जी से भी बचते हैं। सेब के छिलके में उच्च मात्रा में केसेटिन पाया जाता है जो कि एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। आप सेब का जूस भी पी सकते हैं या फिर सेब को सलाद के तौर पर दलिए के साथ भी खा सकते हैं।



हल्दी

एलर्जी से बचने के लिए हल्दी सबसे दमदार है। हल्दी में ताकतवर एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो कि एलर्जी से लड़ने में मदद करते हैं। एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। आप चाहें तो हल्दी को खाना बनाने के दौरान भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि जरूरी हो तो डॉक्टर की सलाह पर हल्दी के सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।



लहसन

लहसन भी एक ऐसा एंटी एलर्जिक है जिसे आपको अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। लहसन में मौजूद तत्वों से एलर्जी से लड़ने में मदद मिलती है। यह एक एंटीबायोटिक, एंटीऑक्सीडेंट और इम्यून सिस्टम बढ़ाने वाला खाद्य पदार्थ भी है। एलर्जी से बचने के लिए रोजाना लहसन के दो पीस पीसकर कर खाएं।

एलर्जी एक ऐसी समस्या है जो किसी को कभी भी हो सकती है। एलर्जी आमतौर पर नाक, गले, कान, फेफड़ों और त्वचा को प्रभावित करती है। एलर्जी होने पर नाक बहना, त्वचा में खुजली, आंखों से पानी आना, त्वचा पर रेशेज पड़ना, सांस लेने में दिक्कत होना, सूजन आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। बेशक एलर्जी का इलाज उसके कारण को जानकर कुछ दवाओं से किया जा सकता है लेकिन हम आपको कुछ ऐसे सुपरफूड्स के बारे में बता रहे हैं जिसके सेवन से आप एलर्जी को कम कर सकते हैं।



नींबू

इम्यून सिस्टम बढ़ाने वाला नींबू एलर्जी से दूर रखने में कारगर भूमिका निभाता है। नींबू में भारी मात्रा में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। एलर्जी से बचने के लिए रोजाना नींबू पानी पीना चाहिए। चाहें तो ऑलिव ऑयल युक्त सलाद के साथ जूस में एक नींबू मिलाकर ले सकते हैं।



ग्रीन टी

जिन लोगों को एलर्जी बहुत जल्दी हो जाती है उनको ग्रीन टी पीनी चाहिए। ग्रीन टी पीने से ना सिर्फ इम्यून सिस्टम मजबूत होगा बल्कि एलर्जी से बचने में भी मदद मिलेगी। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर ग्रीन में एलर्जी से लड़ने के गुण मौजूद होते हैं। रोजाना दो कप ग्रीन टी पीनी चाहिए। साथ ही ग्रीन टी में शहद और नींबू भी मिलाया जा सकता है।



अदरक

लहसून की तरह अदरक भी बेहद असरदार एंटी एलर्जिक फूड है। अदरक के सेवन से सांस की बीमारी में आराम मिलता है और एलर्जी के कारण अस्थमा होने से भी निजात मिलती है। रोजाना अदरक की चाय 2 बार पीनी चाहिए। चाहे तो अदरक को खाने में भी मिलाया जा सकता है, ये सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है।

एलर्जी से हैं परेशान! तो खाइए ये 6 सुपरफूड



पालतू जानवरों से होने वाली एलर्जी

कु छ लोगों को जानवरों के बालों से काफी एलर्जी होती है। अगर आपके साथ ऐसा ही है तो आपको सावधानी बरतने की आवश्यकता है। कुत्तों और बिल्ली से एलर्जी सबसे ज्यादा होती है। एलर्जी न सिर्फ इनके बालों से होती है बल्कि ये एक जगह से दूसरी जगह जाने पर भी बैक्टीरिया ट्रांसफर कर देते हैं। अपने प्यारे से कुत्ते की सेहत का कैसे रखें ध्यान इन पैट्स को साफ रखना ही निदान नहीं बल्कि आपको कई अन्य बातों का भी विशेष ध्यान रखना होगा। आज हम आपको इस आर्टिकल में बताएंगे कि किस प्रकार पालतू जानवरों से होने वाली एलर्जी से खुद का बचाव करें -

पशु के बारे में जान लें

आप जिस भी जानवर को पालने वाले हों, उसके बारे में पूरी जानकारी रखें कि उसके बाल कितने समय पर झड़ने लगते हैं। खाज की बीमारी किस मौसम में होने के चांसेस ज्यादा रहते हैं। पशु की शारीरिक बनावट के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानें। उसके बालों पर विशेष ध्यान दें।

प्रशिक्षित करें

किसी भी पशु को घर में पालने के बाद उसे हर दिन थोड़ा-थोड़ा ट्रेन्ड करें। इससे उसकी आदतों में सुधार होगा। उसकी आदतों को इतना अच्छा बना दें कि हर कोई उसके साथ एंजाय करे।

साफ रखें

अपने पालतू जानवर को साफ रखें। उसे हर दिन नहलाएं और अच्छे पैट शैम्पू का इस्तेमाल करें। बाहर के जानवरों के सम्पर्क में आने से बचाएं।

बच्चों को बतलाएं

पशुओं को ही सिर्फ ठीक करने से कुछ नहीं होगा।



अपने घर के बच्चों को पालतू जानवरों के साथ सुरक्षा बरतने को कहें। उन्हें बताएं कि उन्हें अपने पशुओं को किस तरह हैंडल करना चाहिए।

रेगुलर चेक-अप करवाएं

अपने घर के पशुओं का रेगुलर चेकअप करवाएं। उन्हें आवश्यक वैक्सिन लगवाएं। इससे न सिर्फ आपका जानवर सुरक्षित रहेगा, बल्कि आपके घर

के सदस्य और बच्चे भी सुरक्षित रहेंगे।

बेडरूम में न आने दें

कोई भी जानवर हों, उसे बेड पर न लेटने दें। उसे कम से कम ही बेडरूम में आने दें, इससे आपके सोने का स्थान, उसके बालों से रहित होगा और आपको एलर्जी होने के चांसेस बहुत कम हो जाएंगे।

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



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

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



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

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

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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

9753128853

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



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व
गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं दुग्ध सेंटर

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

स्पेशल वलीनिस्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा,
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपार्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक

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

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

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

Clinical Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोध हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरापी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- प्रेग्नांश्रव के छाले एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

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

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

9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

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

- विशेषताएँ :**
- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
 - बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
 - बच्चों हिर्मिया ह्यूड्रोसिल, फेराब का रास्ता सही बगह न होना एवं आइकोप संबंधी सभी सर्जरी,
 - दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
 - नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा
लेंटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
 - पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में आन्व्यधिक पानी भरने की सर्जरी,
 - कॉट हॉट एवं तालू की तथा जोष के विकार की सर्जरी,
 - बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
 - गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल ब्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 एवं अण्डाई के बाद

क्लीनिक - 2 : एडवर्षा क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

8889588832

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

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

नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं

नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल
पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेंड
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर

मोबा. **9826016592**

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

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी
बी.डी.एस. (डेंटल सर्जन) +
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

मो. **9993739579**

चिकित्सा सुविधाएं • डेंटल एक्स-रे

- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
 - मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेंट भरना
 - अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
 - क्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
 - आर्थोडॉन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
 - गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
 - सड़ हूए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना
 - मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
- समय : 10 से 2 तक शाम : 5 से 9 तक
डॉ. पंजवानी क्लीनिक
19, सिनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

प्रिय पाठक,

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

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com

संपादक

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

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

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

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

accrnt@yahoo.com

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

मेटरनिटी व सर्जिकल सेंटर एवं महक क्लिनिक



डॉ. अनिता इनाणी

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

प्रसूति, स्त्री रोग, निःसंतान दंपति इलाज विशेषज्ञ
एवं काल्पोस्कोपिक सर्जन
समय : सुबह 11 से 3 बजे
शाम 6 से 9 बजे, रविवार पूर्व परामर्श पर
मो. नं. 98270-71942

Email: dr.anitainani@gmail.com

विशेषताएँ :

- सफेद पानी एवं मासिक धर्म संबंधित समस्याओं का निदान।
- मिनोपोजल एवं किशोरावस्था की समस्याओं का निदान।
- परिवार नियोजन हेतु मार्गदर्शन व ऑपरेशन।
- बच्चादानी के मुंह, बच्चादानी, अण्डादानी के कैंसर की पूर्व जांच व इनके कैंसर का इलाज।

**काल्पोस्कोपी द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छाले,
कैंसर की अल्ट्रासोन्डेशन एवं इलाज।**

- ब्रेस्ट स्तन की गांठे व बिमारियां।
- स्तन कैंसर की जांच व निदान।
- हार्मोन संबंधी समस्याएं।

क्लिनिक : 75, श्रीनगर मेन, जी-2, श्रीनाथ अपार्टमेंट, खजराना रोड़, आनंद बाजार चौराहा के पास, इन्दौर फोन : 0731-2562760

आँख लाल मतलब खतरा

आँखों का लाल होना एक ऐसी समस्या है जिसमें आपकी आँखों में जलन एवं खुजलाहट होती है। इसे कंजिटिवाइटिस कहते हैं और इसके होने के कई कारण होते हैं जैसे एलर्जी, बैक्टीरिया और वायरस और धूल, प्रदूषण, मेकअप, धुएँ और आँखों के ड्राप से ये स्थिति और भी गंभीर हो जाती है। इसमें आँख लाल होना, आँखों से पानी निकलना, खुजली और जलन जैसे लक्षण देखे जाते हैं। अगर ये स्थिति वायरस के कारण हुई है तो पहले यह एक आँख में होती है और फिर दुसरे में फैलती है। बैक्टीरिया के संक्रमण की स्थिति में दोनों ही आँखें एक साथ प्रभावित होती हैं। निचे इस स्थिति के उपचार के कुछ आसान उपाय दिए जा रहे हैं -



गर्म या ठंडी सेंक

गुलाबी आँखों की वजह से आँखों में आई सूजन और आँखों का लाल होना ठीक करने के लिए गर्म या ठंडी सेंक का प्रयोग करें। एक साफ सूती का कपड़ा लें और उसे ठण्डे या गर्म पानी में डुबोएं। अतिरिक्त पानी को निचोड़ें और कपड़े को अपनी बंद आँखों पर रखें। इस प्रक्रिया को दिन में 3 से 4 बार दोहराएं। यह उपचार आँखों से द्रव्य निकलने की समस्या का भी निदान करता है। दोनों आँखों में अलग कपड़ों का इस्तेमाल करें।



काली चाय

गुलाबी आँखों पर काली चाय एक बढ़िया घरेलू औषधि है। यह अपने टैनिंस से आँखों की जलन और खुजली कम करता है और अपने बायो फ्लेवोनॉयड्स द्वारा वायरल संक्रमणों से लड़ता है। 2 काली चाय के बैग लें और उन्हें कुछ देर तक फ्रिज में रखें। इन्हें बाहर निकालकर अपनी आँखों पर 10 से 15 मिनट तक रखें। इस प्रक्रिया का दिन में 3 से 4 बार इस्तेमाल करें। आप कैमोमाइल टी या ग्रीन टी के बैग्स का भी प्रयोग कर सकते हैं।



खारे पानी का मिश्रण

यह गुलाबी आँखों को घर बैठे ठीक करने की बेहतरीन विधि है। यह एक प्राकृतिक सफाई यंत्र की तरह काम करता है और समस्या का जल्दी निवारण करता है। एक कप शुद्ध पानी लें और उसमें आधे से एक चम्मच नमक डालें। अब इस मिश्रण को उबालें और ठंडा होने के लिए छोड़ दें। थोड़ी सी मात्रा लें और आँखों पर ड्रॉपर की तरह इस्तेमाल करें। अच्छे परिणामों के लिए दिन में कई बार इस विधि का प्रयोग करें।



बोरिक एसिड

बोरिक एसिड आँखों को ठीक करने का काफी प्रभावी तरीका है। यह एंटी बैक्टीरियल तथा एंटी फंगल गुणों के द्वारा खुजली, आँखों के लाल होने तथा जलन को कम करता है। 1 कप पानी उबालें और उसमें 1 चम्मच बोरिक एसिड डालें। अब सूती के बॉल द्वारा इस मिश्रण को अपनी आँखों पर लगाएं या फिर ड्रॉपर की मदद से इसका आई वाश की तरह प्रयोग करें। इसके बाद इसे गुनगुने पानी से धो दें और एक साफ कपड़े से पोंछ लें। दिन में इस विधि का 2 से 3 बार उपयोग करें।



एलो वेरा

एलो वेरा अपने एंटीसेप्टिक एवं एस्ट्रिजेंट के गुणों से गुलाबी आँखें और उससे जुड़े लक्षणों को हटाता है। एलो वेरा के पौधे से जेल निकालें और इसे ताजे पानी में डालें। इसे अच्छे से मिलाकर इस मिश्रण को आँख धोने के लिए एक ड्रॉपर की मदद से अपनी आँखों में डालें। इस उपचार का प्रयोग दिन में 3 से 4 बार करें।



सर्दी-जुकाम से बचाएँ बच्चे को

हर बार मौसम बदलने के साथ ही आम समस्याएँ उन लोगों को चपेट में ले लेती हैं जिनकी रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होती है। सर्दी जुकाम और खाँसी ऐसी आम समस्याएँ हैं जो सभी को कभी न कभी परेशान कर देती हैं। आमतौर पर मौसम बदलने के साथ हम खुद नहीं बदलते और परिणाम भुगतते हैं।

स र्दियों की शुरुआत हो इससे पहले क्वारं की तीव्र धूप का महीना आता है। जमीन में नमी और वातावरण में उमस रहती है। इसकी वजह से शरीर को बहुत गर्मी महसूस होती है। यहीं लापरवाही हो जाती है। सर्दी और खाँसी के बैक्टेरिया को पनपने के लिए नम वातावरण और बढ़ा हुआ तापमान एक दम रास आता है।

बच्चे एक दिन के लिए भी स्कूल नहीं छोड़ना चाहते हैं जबकि जुकाम, बुखार और खाँसी के रोगाणु एक से दूसरे तक पहुँचते हैं। बच्चा यदि खाँसते वक्त मुँह पर रूमाल न रखे तो नाक और मुँह से निकले महीन नम कणों के साथ रोगाणु एक बड़े इलाके में झटके के साथ फैल जाते हैं। दूसरे बच्चे इससे संक्रमित होते हैं।

पालकों को चाहिए कि वे संक्रमण के दौरान बच्चों को स्कूल से दूर ही रखें। वे चाहें तो स्कूल से संपर्क रखकर बच्चे को पढ़ाई में अपडेट रख सकते हैं। अब तो कई निजी स्कूलों में संक्रमित बच्चों को वापस घर भेज दिया जाता है। पालकों को ईमेल के जरिए उस दिन की पढ़ाई की डिटेल भेज दी जाती है।



दरअसल किसी भी संक्रमण को वहीं रोकने से बेहतर दूसरा उपाय नहीं है। स्वाइन फ्लू अथवा दूसरी बीमारियों के संक्रमण को इसी तरह रोका जा सकता है। मौसम एकाएक नहीं बदलता और बदलने की जानकारी हमें पहले से होती है। संक्रमण के प्रति पहले से जागरूक रहकर इस पर रोकथाम लगाई जा सकती है। खासतौर पर सर्दी जुकाम और खाँसी के संक्रमण को तो काबू में

रखा ही जा सकता है।

संतुलित आहार से रोग प्रतिरोधक शक्ति को सशक्त किया जाना चाहिए। विटामिन्स और मिनरल्स का संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। मरीज अक्सर बिना किसी की सलाह के अपने मन से विटामिन्स सप्लीमेंट्स लेता रहता है। उसे यह जानकारी नहीं होती कि शरीर में किसी खास खनिज अथवा विटामिन्स की कमी है या नहीं।

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

विशेषताएँ



• 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

विकास पथ पर निरंतर अग्रसर मध्यप्रदेश



“अगर सही नेतृत्व हो, नीति स्पष्ट हो, नीयत साफ हो, इरादे नेक हों, दिशा निर्धारित हो, मकसद पाने का इरादा हो तो बीमारू राज्य भी प्रगतिशील राज्य बन सकता है। इसका उत्तम उदाहरण शिवराज जी, उनकी टीम और मध्यप्रदेश ने दिखाया है।

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री
(भारत सरकार, इंदौर में उद्घोषण)



“प्रदेश का विकास केवल हमारी प्रतिबद्धता ही नहीं, नागरिकों के लिए किया जाने वाला सेवकर्म भी है। हमारा विश्वास है कि हम प्रदेश में सहभागी विकास का एक ऐसा तंत्र विकसित कर सकेंगे जो हमें देश का अग्रणी राज्य बनाएगा।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

- प्रदेश, देश में सबसे तेज गति से बढ़ते राज्यों में एक, विकास दर दो अंकों में, वर्ष 2014-15 में सकल राज्य घरेलू विकास दर 10% से अधिक.
- पिछले चार वर्ष में कृषि विकास दर औसत 20% रही, दुनिया में सर्वाधिक.
- वर्ष 2014-15 में कृषि उत्पादन रिकार्ड 456 लाख मीट्रिक टन.
- लगातार तीन साल से कृषि उत्पादन के लिए राष्ट्रीय कृषि कर्मण पुरस्कार.
- पिछले एक दशक में सिंचाई क्षमता 7.5 लाख हेक्टेयर से बढ़कर 36 लाख हेक्टेयर.
- प्रदेश की पहली नदी जोड़ो योजना- नर्मदा-क्षिप्रा सिंहस्थ लिक योजना पूर्ण. नर्मदा-मालवा गंभीर लिक योजना का कार्य जारी, निर्मित होगी 50 हजार हेक्टेयर सिंचाई क्षमता.
- प्रदेश की उपलब्ध विद्युत क्षमता पिछले दस साल में 4 हजार मेगावॉट से बढ़कर हुई 15,500 मेगावॉट, 24 घंटे विद्युत आपूर्ति से ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़े रोजगार के अवसर.
- नवीन और नवकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में अग्रणी, 1600 मेगावॉट क्षमता स्थापित, नीमच में 130 मेगावॉट का एशिया का सबसे बड़ा सोलर प्लांट स्थापित, 750 मेगावॉट का विश्व का सबसे बड़ा सोलर प्लांट के साथ, 3000 मेगावॉट क्षमता के कार्य निर्माणाधीन.
- उद्योगों में निवेश दस साल में ₹ 53,382 करोड़ से बढ़कर हुआ ₹ 1,14,467 करोड़.
- प्रदेश की 95% सड़कों का उन्नयन, 62 हजार किलोमीटर सड़कों का निर्माण, 14,800 बसाहटें ग्रामीण सड़कों से जुड़ी.
- एक करोड़ 64 लाख बच्चों का शाला में हुआ नामांकन, हर बच्चे तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की पहुँच, बारहवीं कक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर 10 हजार विद्यार्थियों को मिले लेपटॉप.
- आदिवासी वर्ग के विद्यार्थियों ने कक्षा 12 के साथ-साथ राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा द्वारा IIT/NLIU/Medical में प्रवेश प्राप्त कर गुणवत्ता की पहचान बनाई. राज्य सरकार इन विद्यार्थियों का समस्त शैक्षणिक व्यय का भुगतान कर रही है.
- आदिवासी विद्यार्थियों को स्नातक योग्यता उपरान्त IAS परीक्षा की तैयारी हेतु दिल्ली में कोचिंग की सुविधा तथा विदेश में अध्ययन हेतु चयनित विद्यार्थियों को समस्त शैक्षणिक शुल्क का भुगतान राज्य सरकार द्वारा किया जा रहा है.
- महिला सशक्तिकरण के नये प्रयास, पंचायतों, नगरीय निकायों में 50% आरक्षण, संविदा शिक्षक में 50% और पुलिस की नौकरियों में 30% आरक्षण, बेंटी बचाओ अभियान संचालित.
- लाइली लक्ष्मी योजना में 21 लाख कन्याओं को मिलेगी जीवन के हर पड़ाव पर मदद.
- मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना में तीन लाख 57 हजार से अधिक जल्दतरमंद कन्याओं के विवाह सम्पन्न.
- बाल विवाह के विरुद्ध “लाड़ो” अभियान संचालित, 70 हजार से अधिक विवाह रोकने में सफलता.
- मातृ मृत्यु दर में 114 बिन्दुओं की गिरावट, मातृ मृत्यु दर 335 प्रति लाख प्रसव से घटकर अब हुई 221, राष्ट्रीय औसत से अधिक गिरावट.
- लिंगानुपात पिछले दशक में 919 से बढ़कर अब हुआ 933.
- शिशु मृत्यु दर 76 से घटकर 54 हुई, गिरावट की दर राष्ट्रीय औसत से अधिक.
- छात्रवृत्ति तथा अन्य शासकीय योजनाओं का लाभ सीधे हितग्राहियों के बैंक खाते में.
- युवाओं को उद्योग और व्यवसाय के लिए विभिन्न योजनाओं से अनुदान और ऋण 51 हजार से अधिक युवा लाभान्वित.
- 20 हजार लघु और सूक्ष्म उद्योग स्थापित.
- देश का पहला राज्य जिसमें लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 23 विभाग की 163 सेवायें समय में मिलने की गारंटी. इसमें 102 सेवाएँ ऑनलाइन हो गयी हैं.
- डिजिटल मध्यप्रदेश ई-टेण्डरिंग, ई-पेमेंट, ई-पंजीयन, ई-स्टांपिंग, ई-साइन जैसे नवाचार, छात्रवृत्तियों, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की राशि हितग्राहियों के बैंक खातों में ट्रांसफर, पारदर्शी प्रशासन.
- सीएम हेल्पलाइन- सरकार और नागरिकों के बीच की दूरी सिर्फ एक फोन काल पर, जन शिकायतों का त्वरित और समाधानकारक निराकरण, 60 लाख काल के दिये गये जवाब.
- जन धन योजना अंतर्गत लक्ष्य प्राप्त करने वाला प्रथम राज्य (बड़े राज्यों की श्रेणी में), 1.54 करोड़ परिवारों के पास कम से कम एक बैंक खाता.

एक दशक विश्वास का - प्रदेश के विकास का



ऐसे बनाएं अपनी दीवाली: स्टाइल वाली

साल का सबसे बेस्ट टाइम आ चुका है. बाजारों की रौनक बढ़ गई है, लोग एक-दूसरे के लिए गिफ्ट्स ढूंढ रहे हैं. ये दीवाली का टाइम ही ऐसा है, हर जगह रौशनी से भर गई है. अब इतने अच्छे टाइम में खुद के स्टाइल को आप फीका न कर लें, इसीलिए आपको बता रहे हैं कुछ अमेजिंग ऑप्शन्स, और अपनी दीवाली खुशियों वाली ही नहीं बल्कि स्टाइलिश भी बनाइए.

कुर्ता

जब बात इंडियन फेस्टिवल सेलिब्रेट करने की हो तो कुर्ते से बेहतर और कुछ नहीं है. लेकिन प्लीज, इस बार भी बोरिंग कुर्ता लेने की गलती न करें. इस बार अपने लुक में प्रिंट्स लाएं. ऐसिमेट्रिकल ट्रेन्ड्स भी आजकल मेन्सवेयर में आ चुका है, आप इसे भी ट्राय कर सकते हैं. वहीं, जब बात इसे पेयर करने की हो तो आप चूड़ीदार या सलवार में से कुछ चुनें. जहां, चूड़ीदार आपके लुक को और भी स्मार्ट बना देगी वहीं, सलवार आपको कैजुअल टच देगी. पार्टी में रॉक करें लेकिन स्टाइल के साथ

बंदगला

दीवाली पार्टी में रॉक करना है तो एक अच्छा बंदगला खरीदें. लेकिन ध्यान रखें कि ये बंदगला जैकेट सिंथेटिक और वेलवेट में न हो. इसके बजाय कॉटन और लाइटवेट वुलन खरीदें. चाहे तो एम्ब्रॉयडरी वाला भी खरीद सकते हैं और इसे अच्छे फिट वाले फिटेड ट्राउज़र के साथ पेयर करें. सिर्फ दीवाली ही नहीं, बाकि ओकेजन पर भी पहन सकते हैं बंदगला।



जोधपुरी पैट्स

कैजुअल ड्रेसिंग को स्टाइलिश जोधपुरी पैट से आप और भी स्टाइलिश बना सकते हैं. इसे पेयर करें मोनोक्रोम शर्ट के साथ और हां कॉलर कोई भी ट्राय कर सकते हैं. (सिर्फ कुर्ते पर नहीं कॉलर पर भी ध्यान दें जनाब) वैसे, मैडरीन-कॉलर शर्ट जोधपुरी के साथ बहुत स्मार्ट लुक देगी. फॉर्मल टच के लिए, बंदी जैकेट या ट्रेडिशनल नेहरू जैकेट कैरी करें.

धोती

ये नया ट्रेंड दीवाली के लिए परफेक्ट है. क्योंकि अगर सच में कुछ ट्रेडिशनल पहनना चाह रहे हैं तो ये धोती स्टाइल बेस्ट है. यहां धोती का मतलब धोती पैट नहीं है, हम यहां ट्रेडिशनल धोती की बात कर रहे हैं. इसे शॉर्ट अचकन के साथ पेयर करें जैसे शाहरुख खान ने देवदास में किया था. याद है!



इस दीवाली पर कैसे दिखें कुछ खास

दीवाली आने वाली है और टाइम आ गया है कि अब हम ढेर सारी शॉपिंग करें, नए कपड़े खरीदें, नए फुटवियर लें और फैशन की हर लेटेस्ट चीज को खरीदकर अपने कलेक्शन में शामिल करें। हर फेस्टिवल पर हम चाहते हैं कि खास दिखें। लेकिन खास दिखने के लिए खरीददारी से ज्यादा आपका चेहरा मायने रखता है और शरीर की सुंदरता भी। इसके लिए आपको कई बातों पर ध्यान देना होगा। इस दीवाली खास दिखने के लिए कुछ टिप्स निम्न प्रकार हैं-

ज्या दा बड़ी चीजों पर ध्यान देने से बेहतर है कि आप छोटी बातों पर ध्यान दें। अपने चेहरे की फाइन लाइन्स को खत्म करने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल करें। खोल पेन्सिल लें और अंदर से एक फाइन स्ट्रोक को ड्रा कर लें और अपने आंखों को अच्छा शेप देने के लिए ऊपरी पलकों को हल्का सा उठा दें। थका-थका सा न दिखने के लिए आप वोल्माईजिंग मस्कारा का इस्तेमाल करें। नेचुरल पिक कलर का इस्तेमाल करें।

अपनी सबसे सुंदर चीज को ज्यादा हाईलाइट करें

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपके चेहरे में आपकी आंखें ज्यादा सुंदर हैं तो उन्हें और ज्यादा अच्छा लुक दें ताकि आपका चेहरा खिल जाएं। इसके लिए आप मस्कारा को नए और आंखों के प्रकार के हिसाब से लगाएं। अपनी पलकों को डार्क करें और आंखों पर ऊपर ब्लश लगाएं। इसके लिए चीक बोन्स का मेकअप भी ध्यान से करें।



ड्रामाटिक आंखें

स्मोकी लुक वाली आंखें सबसे ज्यादा लुभावनी होती हैं। परफेक्ट स्मोकी आंखों का लुक लाने के लिए सही आईशेडों का चयन करें। कई भारतीय महिलाएं, काले या भूरे रंग को ही आईशेडों के रूप में लगाना पसंद करती हैं लेकिन गोल्ड, ब्लू या चारकोल ब्लैक भी काफी फबता है। कभी इन रंगों को भी ट्राई करके देखें।

नेचुरल लुक

कई महिलाएं चाहती हैं कि वह त्यौहार के दौरान हॉट लगे ताकि सबसे अलग दिखें। लेकिन ऐसा न करें। आप जैसी हैं वैसी ह रहें। खुद को शालीनता से सभी के सामने पेश करें। अपने होंठों को ड्राई न होने दें, लिपग्लॉस लगाएं और हल्का सा डिओ डालें।

पारम्परिक कपड़े

त्यौहार के दौरान आप अपने पहनावे को बिल्कुल पारम्परिक रखें। अच्छे से कपड़ों को कैरी करें और उनका ग्रेस बनाएं रखें। सही रंग सही ज्वैलरी का चयन करके उसे उसकी प्रकार से पहने जिस प्रकार से वह पहनी जाती है।

दीवाली पर लोग अपने घरों की सफाई कर के उसे सजाते हैं। दीवाली के दिन घर को सजाना उतना ही जरूरी होता है जितना कि लक्ष्मी-गणेश की पूजा करना। यदि घर सजा रहेगा तो लक्ष्मी जी तो खुश रहेंगी ही साथ में घर पर मिलने आने वाले महमान भी बिना खुश हुए नहीं जाएंगे।

घ र सजाने के लिये लोग झालरों से ले कर रंगाई-पुताई आदि कराने पर ध्यान देते हैं। लोग साँचते हैं कि अगर घर को सजाना हो तो बजट की बात दिमाग में नहीं रखनी चाहिये क्योंकि दीवाली के दौरान हर दुकानदार अपने समानों का रेट चार गुना बढ़ा देता है। दीवाली पर घर सजाने के लिये आपको कुछ बेसिक सी चीज़ें चाहिये होती हैं जो कि बाजार में बहुत महंगे दामों पर बेची जाती हैं। इसलिये इस काम में हम आपकी मदद करेंगे और आपको बताएंगे कि दीवाली पर किस तरह बजट में रह कर अपने घर को सजाया जाए। इन सुझावों को जानने के लिये पढ़िये हमारा लेख-



वॉल हैंगिंग

घर पर महमानों और परिवारजनों की भीड़ इकट्ठा होने लगती है तो इसलिये आपको अपने घर को सलीके से सजाना चाहिये। ब्राइट और रंग-बिरंगी वॉल हैंगिंग को आप सोफे के पीछे या बेड के ऊपर लगा सकती हैं। कंदील रंग-बिरंगे और कढ़ाई किये हुए कंदील से आप अपनी बालकनी या कम रोशनी वाली जगह को रोशन कर सकती हैं।

बजट में रह कर करें दीवाली की सजावट



पूजा की थाली

दीवाली के दिन पूजा की थाली का विशेष महत्व होता है। अपने पूजा घर को सजाएं, उसमें रखी मूर्तियों को सजाएं और अन्त में आरती की थाली को रंग-बिरंगे कपड़ों, सितारों और पेंट आदि से सजाना ना भूलें।

लिये सेंटर पीस चाहिये, इससे आपका कमरा खूबसूरत दिखेगा। एक चौड़े मुंह वाला बर्तन लीजिये और उसमें पानी भर कर उस पर दिये तैरा दीजिये। दीवाली लैंप मार्केट में कम बजट में दीवाली के खास लैंप मिलते हैं। इन लैंप से आप घर का बाहरी हिस्सा रोशन कर सकती हैं।

कागज के रिबन

बर्थडे पर कागज के रंग-बिरंगे रिबन तो हर घर पर लगाए जाते हैं तो, क्यों ना हम इसका प्रयोग दीवाली के दिन घर को सजाने के लिये प्रयोग करें।

हैंडीक्राफ्ट आइटम

क्ले और मिट्टी के अद्भुत हैंडीक्राफ्ट आइटम देखने में बहुत ही सुंदर लगते हैं और बजट के मामले में भी कम होते हैं। मूर्तियां आप अपने ड्राइंग रूम की साइड टेबल पर मेटल की मूर्ति रख कर उसके किनारे दिया सजा कर रख सकती हैं।

दिया

रंग-बिरंगे दिया देखने में बहुत ही खूबसूरत लगते हैं। इन्हें सजाने के लिये आप अपनी कला कर इस्तेमाल कर सकती हैं। तैरती दिया सेंटर टेबल के



रंगोली

इस दिन रंगोली का विशेष महत्व होता है। मुख्य दरवाजे पर चॉक पाउडर या फूलों की एक खूबसूरत रंगोली बनाएं। रंगोली पर याद से कुछ दिये रखना बिल्कुल न भूलें।

दीपावली का विशेष व्यंजन अनारसे है, सामान्यतया यह उत्तर भारत में अधिक प्रचलित है। मेरी मम्मी दीपावली पर मिठाई बनाना अनारसे ही शुरू करती थी क्योंकि अनारसे बनाने के लिये 2 दिन पहले चावल भिगोने पड़ते हैं। आप भी इस दीपावली की व्यंजन श्रंखला में अनारसे को शामिल कर लीजिये। आइये अनारसे बनाना शुरू करते हैं।

अनारसा दीपावली पर बनने वाली खास परंपरागत मिठाई

अ नरसे दो आकार के बनाए जाते हैं - गोल गोल लोइयाँ या चपटी टिक्रियाँ। दोनों ही प्रकार के अनारसे बहुत ही स्वादिष्ट लगते हैं। यह दिवाली का विशेष पकवान है और मुख्यतः उत्तर भारत में प्रचलित है। तो आइये आज हम अनारसे बनाते हैं।

विधि

चावलों को साफ कीजिये और धोकर भिगो दीजिये (इन्हें 3 दिन तक भिगा कर रखना है और हर 24 घंटे बाद पानी बदलना है)।

अब चावलों को पानी से निकाल कर किसी साफ मोटे सूती कपड़े के पर फैला कर छाया में रख दीजिये। 1 - 1.1/2 घंटे में चावलों का पानी सूख जाता है (ध्यान रखें कि चावल पूरी तरह ना सूखें और थोड़े नम ही रहें)।

चावल को मिक्सी में पीस कर एक बर्तन में छान लीजिये और इस चावल के आटे में चीनी पाउडर और घी डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये। अब इस मिश्रण में मथी हुई दही या दूध डाल कर सख्त सा आटा गूथ लीजिये और 10 - 12 घंटे के लिये ढक कर रख दीजिये ताकि वह सैट हो जाए।

कढ़ाई में घी गर्म कीजिये (घी केवल उतना ही डालें जितने में अनारसे अच्छी तरह डूब जाएं)।



आवश्यक सामग्री

छोटा चावल - 300 ग्राम (1.1/2 कप)
चीनी - 100 ग्राम
(आधा कप, बारीक पीस लें)
दही या दूध - 1 टेबल स्पून
घी - 2 टेबल स्पून
तिल - 2 टेबल स्पून
तलने के लिये - घी

गोल अनारसे बनाने के लिये आटे की छोटी छोटी लोइयाँ बनाइये और उन्हें तिल में लपेट कर कढ़ाई में डाल दीजिये (एक बार में आप 4-5 लोइयाँ कढ़ाई में आराम से तल सकते हैं)। अनारसों को कलछी से पलट-पलट कर ब्राउन होने तक तल लीजिये और जब ये अच्छे से तल जाएं तो इन्हें पेपर नैपकिन लगी प्लेट में निकाल लीजिये। गरमा गरम अनारसे तैयार हैं। सारे

अनारसे इसी तरह बना लीजिये।

चपटे अनारसे बनाने के लिये आटे की छोटी छोटी लोइयाँ बना कर तिल में लपेटिये और फिर हथेली से दबाकर चपटा कर लीजिये। कढ़ाई में घी गर्म कीजिये और 4-5 टिक्रियाँ एक साथ डाल कर तल लीजिये। कलछी से पलट-पलट कर हल्का ब्राउन होने तक तलिये और फिर पेपर नैपकिन लगी प्लेट में निकाल लीजिये। चपटे अनारसे तैयार हैं। सारे अनारसे इसी तरह से बना लीजिये।

अब इन अनारसों को गरमा गरम खाइये और जो बच जाएं उन्हें ठंडा करके कंटेनर में भरकर रख दीजिये और 15 दिन तक जब दिल चाहे खाइये।



सुझाव

ध्यान रखें कि अनारसे तलते समय ना तो गैस ज्यादा धीमी रहे (धीमी आग पर तलने से अनारसे सख्त हो जाते हैं) और ना ज्यादा तेज (तेज आग पर वे अंदर से कच्चे रह जाते हैं)। गैस को मीडियम ही रखें। मीडियम गैस पर तलने से ना तो ये कच्चे रहेंगे और ना ही सख्त होंगे बल्कि बेहद स्वादिष्ट बनेंगे।

बार बार बाथरूम जाना हो सकती है कोई बीमारी

अ गर आपको थोड़ी थोड़ी देर में यूरिन के लिए बाथरूम जाना पड़ता है तो इसे इग्नोर न करें। बार-बार बाथरूम जाना बीमारी के कारण भी हो सकता है। हम बता रहे हैं बार बार बाथरूम जाने के 13 कारण।

छोटा ब्लैडर

बाँडी में यूरिन जमा करने वाले ब्लैडर का साइज छोटा होने से भी बार बार यूरिन आता है।

डायबिटीज

शुगर लेवल बढ़ने पर बाँडी एक्स्ट्रा ग्लूकोस को यूरिन के जरिये बाहर करने की कोशिश करती है, इससे बार बार यूरिन आता है।

किडनी स्टोन

किडनी स्टोन के कारण बार बार ब्लैडर पर जोर पड़ता है तथा बार बार यूरिन की इच्छा होती है और साथ ही साथ दर्द भी होता है क्योंकि स्टोन के कारन बनने वाला इन्फेक्शन भी यूरिन के साथ बाहर निकलने की आवश्यकता पड़ती है।

बढ़ा हुआ प्रोस्टेट ग्लैंड

प्रोस्टेट ग्लैंड के बढ़ जाने के कारण भी बार बार यूरिन जाने की इच्छा होती है।

शराब

शराब या अन्य अल्कोहॉलिक ड्रिंक के कारण भी बार बार यूरिन आने की प्रॉब्लम हो सकती है।

ज्यादा चाय या कॉफी

ज्यादा चाय कॉफी पीने से इनमे मौजूद कैफीन के कारण भी बार बार यूरिन आने की प्रॉब्लम हो सकती है।



एज इफेक्ट

बढ़ती उम्र के साथ साथ ब्लैडर की नर्वस कमजोर हो जाती है और हमेशा ब्लैडर भरे होने का एहसास होता है।

दिमागी परेशानियाँ

डर, चिंता, घबराहट, टेंशन या अन्य किसी साइकोलॉजिकल कारण से भी बार बार यूरिन आ सकता है।

दवाएं

कई ड्राईयुरेटिक दवाएं बाँडी में ज्यादा यूरिन बनती है जिस कारण बार बार यूरिन जाने की इच्छा होती है।

ओवर एक्टिव ब्लैडर

ओवर एक्टिव ब्लैडर के कारण भी बाँडी में थोड़ा सा लिक्विड जाने पर भी यूरिन की इच्छा होती है।

ज्यादा पानी पीना

ज्यादा पानी पीने से ब्लैडर जल्दी भर जाता है और बार बार यूरिन आता है।

कैंसर

प्रोस्टेट या यूरिनरी ट्रैक्ट के कैंसर के कारण भी बार बार यूरिन आता है।



डॉ. पंकज वर्मा

एमबीबीएस, एम.एस.
फेलोशिप इन यूरोलॉजी

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

शुभ दीपावली और स्वास्थ्य

दी वाली प्रकाश का त्योहार है। चारों तरफ पटाखों, मिठाइयों और दावतों के साथ, हम शुभकामना देते हैं कि आप पूरी तरह से इसका आनंद लें और एक सुरक्षित और खुशनुमा दीवाली मनाएँ। दीवाली के प्रति आपके उत्साह और आयोजन में जिन बातों से अपमिश्रण या मिलावट होती है, उनमें आग, धुआँ, रक्तवाहिनियों को जाम करने वाले वसायुक्त आहारों की भारी खुराक और आपके द्वारा प्रतिदिन ली जा सकने वाली शक्कर की मात्रा से कई गुना अधिक मात्रा में इसका सेवन, आदि आते हैं। हम यहाँ पर सुरक्षित और आनंददायक दीपावली मनाने के कुछ सामान्य तरीके पेश कर रहे हैं।

आप क्या खा रहे हैं, इसका ध्यान रखें!

मिठाइयों के लिए मना कर पाना मुश्किल होता है और दीपावली के दौरान, जब हर तरफ कई प्रकार की रंग-बिरंगी मिठाइयाँ होती हैं, यह काम और भी मुश्किल हो जाता है। इस तथ्य को याद रखें कि अनुवांशिक रूप से भारतीयों को शुगर की बीमारी होने की संभावना अधिक होती है और इसलिए शक्कर और स्टार्च के सेवन को हमेशा कम-से-कम रखने की सलाह दी जाती है। ताजा भोजन लें और अपने आहार को संतुलित रखें।

अपने आप को सुरक्षित बनाए रखने के लिए, उत्पादों पर अंकित अन्य विवरणों के साथ, उनकी अंतिम तिथि भी जाँचें। काजू और बेसन की मिठाइयाँ सबसे सुरक्षित होती हैं और उनमें मिलावट की संभावना कम से कम होती है। अविश्वसनीय दुकानों से मिठाइयाँ और दूध से बने उत्पाद ना लें साथ ही छेने और खोए की मिठाइयों से परहेज करें। मिलावटी तेल और दूध का ध्यान रखें। चांदी का वर्क लगी मिठाइयाँ ना खाएँ। इन वर्कों में अक्सर एल्युमीनियम की मिलावट होती है, जो हमारे शरीर के ऊतकों में इकट्ठा हो जाती है और आपके मस्तिष्क तक पहुँच सकती हैं।

बार-बार पानी पीने का क्रम निश्चित करें। यह



आपके शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है और आपको होने वाले भूख के आभास को शांत करता है। घी से भरपूर पारंपरिक मिठाइयों के स्थान पर, अपने मित्रों और पारिवारिक सदस्यों को फलों की टोकरी या सूखे मेवे भेंट में दें। दीवाली के पहले और बाद में अपने खून में शक्कर के स्तर की जांच करवाएँ, ताकि आप इसे तुरंत नियंत्रित कर सकें।

पटाखे चलाना

इसमें कोई शक नहीं कि बच्चे पटाखे चलाना पसंद करते हैं, लेकिन यह निश्चित करें कि कोई एक जिम्मेदार वयस्क उनके आस-पास हो, जो बारीकी से निगाह रख सके, बच्चों को सही निर्देश दे सके और आपात स्थिति में व्यवस्था संभाल सके। पटाखे चलाने समय पानी से भरी बाल्टी साथ रखें। पटाखे चलाने के बाद अपने हाथों और पैरों को अच्छी प्रकार से धोएँ। उचित प्रकार के

वस्त्र पहनें। सूती कपड़े सुरक्षित होते हैं और त्योहारों पर दिखने में भी शानदार लगते हैं। यदि आप अपने बच्चे को सूती वस्त्रों के अलावा कोई अन्य प्रकार के कपड़े पहना रहे हैं, तो यह ध्यान रखें कि वे कपड़े जमीन को छूते हुए ना हों। पटाखे चलाते समय बालों को पीछे बांधें, टोपी लगाएँ, और चश्मा पहनें, इसके साथ ही ढीले कपड़े जैसे दुपट्टा, स्टॉल आदि ना पहनें। जूते पहनना जरूरी है। आँखों की चोटें और हाथों का जलना, अत्यंत आम बात है। उतकों को जलने से हुई हानि को कम करने और तुरंत आराम पाने के लिए ठण्डे पानी का प्रयोग करें। एंटीसेप्टिक लगाएँ और डॉक्टर से मिलें।

अपने भवन में मौजूद आग बुझाने वाले यंत्रों को जाँच लें, और पटाखे चलाने वाली जगह पर कुछ बाल्टी पानी भरकर रखें, ताकि आग से नुकसान की किसी भी सम्भावित स्थिति का मुकाबला किया जा सके।



॥ शुश्रुत ॥ 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 / मेदांता हॉस्पिटल

विशेषताएं: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में आर लाना

- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजोपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का आर कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

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

क्यों होते है सड़क हादसे



भा रात में हर मिनट एक इंसान सड़क हादसे में अपनी जान गंवाता है, चार घायल होते हैं। जरा सी सावधानी से अपनी और दूसरों की जान बचाई जा सकती है, आईये जानें सड़क सुरक्षा की अहम बातें-

ध्यान भटकना

दुनिया भर में हर साल सबसे ज्यादा सड़क हादसे ध्यान भटकने की वजह से होते हैं। बेख्याली में लोगों का ध्यान सड़क से बाहर चला जाता है। मोबाइल फोन, खाना-पीना या फिर बाहर का नजारा देखना इसके मुख्य कारण हैं।

तेज रफ्तार

आबादी के बीच से गुजरता हाईवे और उस पर लिखी स्पीड लिमिट, कई ड्राइवर इसे नजरअंदाज करते हैं। और यही तेज रफ्तार हादसे का कारण बनती है। कम लोग जानते हैं कि 80 कि।मी। प्रतिघंटा की रफ्तार से चलती कार की ब्रेकिंग दूरी भी कम से कम 64 से 90 मीटर होती है।

शराब

निर्धारित मात्रा से ज्यादा शराब पीने के बाद ड्राइवर को अचानक से फैसना लेने में परेशानी होती है। जांचकर्ताओं के मुताबिक अल्कोहल सड़क

हादसों के लिए बहुत ज्यादा जिम्मेदार है। शाम को शराब पीने के बाद रात में अचानक इमरजेंसी में गाड़ी चलाना, ऐसे हालात खतरा और बढ़ा देते हैं।

संयम खोना

तेज रफ्तार, अचानक कट मारना, दूसरे को परेशान करते हुए आगे बढ़ना, ये ऐसी लापरवाहियां हैं जो हादसे को न्योता देती है। सड़क पर संयम रखना भी एक चुनौती है। ड्राइविंग करते वक्त खुद को शांत रखना बेहद जरूरी है।

किशोरों से सावधान

दुपहिया या कार पर सवार किशोरों से विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए। अनुभव की कमी, बेध्यानी, होड़ लगाने का शौक और लापरवाही की वजह से किशोर सड़कों को खतरनाक बनाते हैं।

बारिश

बरसात में गाड़ी चलाने वक्त विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए। गीली सड़क पर घर्षण कम हो जाता है, जिसके चलते ब्रेक लगाने पर वाहन के फिसलने का खतरा बना रहता है। बरसात के दौरान सामने का नजारा भी साफ नहीं होता है।

रात में ड्राइविंग

रात में वाहन चलाना आसान नहीं, इस दौरान दुर्घटना होने की संभावना भी दोगुनी होती है। शाम के वक्त इंसान पर थकान भी हावी होती है। इसके अलावा कई चालक हर वक्त हेडलाइट को हाई बीम पर रखते हैं। लिहाजा रात में ड्राइविंग करते वक्त सामने के शीशे या हेलमेट के शीशे को बिल्कुल साफ रखें और बेहद संभलकर आगे बढ़ें।

हेलमेट या सीट बेल्ट न पहनना


गाड़ी की गति अगर पैदल चाल से ज्यादा तेज हो तो सीट बेल्ट जरूर पहनें। हादसे की स्थिति में यह सिर, पेट और छाती की गंभीर चोटों से काफी हद तक बचाती है। दुपहिया में हेलमेट जरूर लगाएं।

ओवरटेकिंग का जुनून

जोरिखम लेकर हर वाहन को ओवरटेक न करें। ओवरटेक करते समय हर वाहन से सुरक्षित दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

रेड लाइट जम्प करना

रेड लाइट को नजरअंदाज करने वाले ड्राइवर, दूसरी दिशा से आ रहे तेज रफ्तार ट्रैफिक की चपेट में आ सकते हैं।



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

स्वा

स्थिर देश के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 'रोग या दुर्बलता का उपचार, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक तरीकों से अच्छी तरह से किया जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करने में यह कहा जा सकता है कि इससे, एक व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का पता चलता है, यह आत्मविश्वास आता कि वे जीवन के तनाव के साथ सामना कर सकते हैं, उत्पादकता काम और अपने या अपने समुदाय के लिए एक योगदान करने में सक्षम हो सकते हैं। इस सकारात्मक अर्थ में यह भी माना जा सकता है कि, इस दुविधा से लड़कर और जीतकर मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अच्छी तरह से किसी भी कार्य को कर सकता है। अतः यह एक समुदाय के प्रभावी संचालन के लिए नींव है।

क्यों महत्वपूर्ण है?

45 करोड़ से भी अधिक लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं। WHO के अनुसार वर्ष 2020 तक अवसाद विश्व भर में दूसरे सबसे बड़े रोगभार का कारण होगा (मरे और लोपेज़, 1996)। मानसिक स्वास्थ्य का वैश्विक भार विकसित और विकासशील देशों की उपचार की क्षमताओं से काफी परे होगा। मानसिक अस्वस्थता के बढ़ते भार से संबंधित सामाजिक और आर्थिक लागत ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और साथ ही मानसिक रोगों के निवारण और उपचार की संभावनाओं पर ध्यान केन्द्रित किया है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य का संबंध बताव से जुड़ा है और उसे शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता का मूल समझा जाता है।

शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य का निकट संबंध है और यह निस्संदेह रूप से सिद्ध हो चुका है कि अवसाद के कारण हृदय और रक्तवाहिकीय रोग होते हैं।

मानसिक विकार व्यक्ति के स्वास्थ्य-संबंधी बर्तावों जैसे, समझदारी से भोजन करने, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, सुरक्षित यौन व्यवहार, मद्य और धूम्रपान, चिकित्सकीय उपचारों का पालन करने आदि को प्रभावित करते हैं और इस तरह शारीरिक रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं।

मानसिक अस्वस्थता के कारण सामाजिक समस्याएं भी उत्पन्न होती हैं जैसे, बेरोजगार, बिखरे हुए परिवार, गरीबी, नशीले पदार्थों का दुर्व्यसन और संबंधित अपराध।

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता



मानसिक अस्वस्थता रोगनिरोधक क्रियाशीलता के ह्रास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अवसाद से ग्रस्त चिकित्सकीय रोगियों का हृष्ट बिना अवसाद से ग्रस्त रोगियों से अधिक बुरा होता है।

लंबे चलने वाले रोग जैसे, मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग अवसाद के जोखिम को बढ़ाते हैं। इसे लागू करने में कठिनाईयां क्या हैं ?

मानसिक रोग से जुड़ी कलंक की भावना, जिसके कारण ऐसे लोगों के विरुद्ध समाज में हर पहलुओं, जैसे, शिक्षा, रोजगार, विवाह आदि में भेदभाव होता है, चिकित्सा सहायता लेने में देर करने की वजह होती है। मानसिक स्वास्थ्य और रोग के सिद्धांतों में अस्पष्टता के साथ निश्चित चिन्हों और लक्षणों के अभाव के कारण नैदानिक असमंजस।

लोग मानते हैं कि मानसिक रोग उन लोगों में होते हैं जो मानसिक रूप से कमजोर होते हैं या वे भटकती आत्माओं के कारण होते हैं।

कई लोगों की राय है कि मानसिक रोग अनुत्क्रमणीय होते हैं, जिससे चिकित्सकीय नकारात्मकता उत्पन्न होती है।

कई लोग यह मानते हैं कि निवारण के उपाय सफल नहीं हो सकते।

कई लोगों की मान्यता है कि मानसिक रोगों के इलाज के लिए प्रयुक्त दवाओं के कई दुष्प्रभाव होते हैं और उनकी लत पड़ सकती है। उन्हें लगता है कि इन दवाईयों से केवल नींद आती है।

WHO द्वारा संग्रहीत आंकड़ों से दिखाया गया है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से उत्पन्न भार और देशों में उनकी रोकथाम और इलाज के लिए उपलब्ध संसाधनों के बीच एक बड़ी खाई है।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

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



सेक्स समस्याएं / विकार

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

पुरुष बाइफ्रन (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रीय विकार
- ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

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

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

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

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

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, शरीर में कई तरह के परिवर्तन होने लगते हैं। खासतौर पर 40 की उम्र पार करने के बाद परिवर्तन के साथ ही कई तरह की स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां भी सामने आने लगती हैं। ऐसे किस तरह की रखें अपनी सेहत का बेहतर ख्याल, आइए जानते हैं -

बढ़ती उम्र में अपनाएं, सेहत के 10 उपाय

1. बढ़ती उम्र के साथ-साथ शरीर में विटामिन, मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट की कमी महसूस होने लगती है। इसलिए भोजन में ऐसी चीजों को अधिक शामिल करें, जो इन सभी पोषक तत्वों को आपूर्ति कर सकें।
2. इस समय आपके शरीर के सभी अंगों और मांसपेशियों ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, इसलिए खान-पान को बैलेंस रखें ताकि आपका लिवर सुरक्षित रहे और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर कर सकें।
3. चालीस की उम्र के बाद अक्सर छोटी-छोटी बातों का तनाव और चिड़चिड़ापन होता है साथ ही दिमाग भी कमजोर होने लगता है। इसके लिए योगा, व्यायाम, मेडिटेशन, संगीत को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। साथ ही वह काम करें जिसे करने में आपको आनंद आता है और जिसमें आपका मन लगता है।
4. चालीस से अधिक उम्र वालों के लिए एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार लेना बेहद आवश्यक है। इसलिए हरी सब्जियां, वेजिटेबल जूस, सलाद, फल, ग्रीन-टी आदि का सेवन अवश्य करें।
5. अत्यधिक गुस्सा और चिंता करने से बचें, साथ ही शारीरिक श्रम भी उतना ही करें, जितना आपके स्वास्थ्य के लिए सही हो। अत्यधिक परिश्रम करने से बचें।
6. भोजन बनाते समय ओमेगा-3, ओमेगा-6 फैटी एसिड युक्त तेल का प्रयोग करें। इसके अलावा बादाम, अलसी, मूंगफली और अखरोट का प्रयोग करें, इनमें ओमेगा-3 पाया जाता है और यह कोलेस्ट्रॉल फ्री होते हैं।



7. साबुत अनाज को अपने भोजन में शामिल करें और फलों का भरपूर सेवन करें।
8. बेहतर होगा कि 40 से अधिक उम्र होने पर, आप अपनी आदतों और दिनचर्या में बदलाव लाएं। इस अवस्था में आपका शरीर उतना स्वस्थ और उर्जावान नहीं होता। अपने खान-पान और दिनचर्या में बदलाव कर आप उर्जा के साथ ही लंबी उम्र भी पा सकते हैं।
9. घर पर बने पौष्टिक सूप आपकी सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। भोजन के बीच में भूख लगने पर आप इनका

सेवन कर सकते हैं।

10. बढ़ती उम्र के अनुसार आप अपने भोजन में अत्यधिक तेल व मसालों का सेवन कम कर दें और संतुलित मात्रा में ही इनका प्रयोग करें, ताकि आपकी पाचन क्रिया बेहतर रहे।



डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

प्रभा डेन्टल क्लिनिक

डॉ. ममता सिंह

बी.डी.एस., एम.डी.एस.

ओरल एवं मेक्सिलोफेशियल सर्जन तथा दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ रीडर, मॉडर्न डेंटल कॉलेज, इन्दौर

रजिस्ट्रेशन नं. : A-631

Mob. : 9826311425

Email : mamta_singh1974@rediffmail.com



सोमवार से शनिवार,
सायं 5 से 8.30
बजे तक
रविवार अवकाश

विशेषताएँ :

- तम्काखु गुठले की वजह से कम खुलते मुंह को खोलना
- एक्सीडेंट में टूटे जबड़ों की सर्जरी • खराब दांतों/दाढ़ों को निकालना
- टूटे हुए दांतों को पूर्ण रूप से पहले जैसा बनाना
- टेढ़े-मेढ़े दांतों को सीधा करना • फिक्स दांत लगाना
- सभी प्रकार की फिलिंग (मसाला) करना
- सभी प्रकार की भत्तीसी (डेन्चर) बनाना • इम्प्लांट सर्जरी की सुविधा
- खराब हुए दांतों को रूट केनाल द्वारा ठीक करना
- Implant • रूट केनाल ट्रीटमेंट
- पीले बदरंग दांतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुह से बद्बू व खून की शिकायत का निवारण

पता : लोखंडवाला स्ट्रीट, ग्राउंड फ्लोर, 385-390, गोयल नगर, बंगाली चौराहा के पास, रिंग रोड़, इन्दौर

100 लगाओ, पुलिस बुलाओ

1DIAL

मदद तुरन्त

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



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

100
लगाओ
पुलिस
बुलाओ

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

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री



1 नवंबर, 2015

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

देश भक्ति - जनसेवा



मध्यप्रदेश पुलिस

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

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

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

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

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



बधाई...

मैं भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी, रक्षामंत्री और भारतीय सेना को कल रात हुए सर्जिकल स्ट्राइक के लिए बहुत-बहुत बधाई देना हूँ। हमारी बहादुर सेना ने आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई लड़ते हुए 8 माह में 20 हमले जो आतंकवादियों द्वारा किए गए, उनको निरस्त किया और 117 आतंकवादियों को मार गिराया। कल रात की सर्जिकल स्ट्राइक में पीओके में चल रहे आतंकवादियों के लाउचिंग पैड और ट्रेनिंग कैम्पस को सर्जिकल स्ट्राइक के माध्यम से नष्ट कर सेना ने अप्रतीम बहादुरी और साहस का परिचय दिया है।



मैं सेना की वीरता, देश भक्ति और हौसले को सलाम करता हूँ।



अमित शाह
अध्यक्ष
भारतीय जनता पार्टी
29 सितंबर 2016



भाजपा कार्यालय से ई-मेल द्वारा प्राप्त संदेश

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर - 2016

बाल रोग विशेषांक
विशेषांक

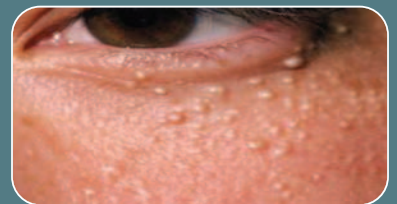
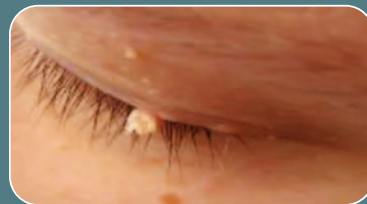


संज्ञा एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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.

BONE & JOINT CLINIC



डॉ राहुल चौधरी (पाटीदार)

MBBS, MS (Ortho)

Fellow - Joint Replacement Surgery

(Reg. No. MP/10630)

Mob. : 75666-26474

E-mail - orthodoc.rahul@gmail.com

www.boneandjointclinicindore.com

फ्रेक्चर, हड्डी व जोड़ रोग विशेषज्ञ

उपलब्ध सुविधाएँ

- घुटने व कुल्हे के जोड़ों कस प्रत्यारोपण।
- (TKR/THR)- Joint Replacement में स्पेशल ट्रेनिंग प्राप्त।
- Knee Replacement पर जानकारी हेतु बुकलेट उपलब्ध।
- घुटने व कमर दर्द का इंजेक्शन द्वारा इलाज।
- कंधे, कोहनी, कलाई व एड़ी के दर्द का इंजेक्शन द्वारा इलाज।
- कमर दर्द (सायटिका / स्लिप डिस्क) फिजियोथैरेपी व ऑपरेशन द्वारा इलाज।
- गठिया रोग (आर्थराइटिस) का इलाज। • जोड़ों का दर्द।
- महिलाओं में हड्डी की कमजोरी (ऑस्टियोपोरोसिस)।
- फ्रेक्चर (नये व पुराने) का इलाज।
- ऑर्थोस्कोपी (Key Hole Surgery)।
- हाथों या पैरों के टेढ़ेपन का इलाज।
- नवजात शिशु के पैरों के टेढ़ेपन का इलाज।
- हड्डी में टी.बी. व अन्य इंफेक्शन का इलाज।
- हड्डी या मांसपेशियों से जुड़ी अन्य समस्याओं का निराकरण।
- एक्सीडेंट होने पर इमरजेंसी सेवाएँ उपलब्ध हैं।

कन्सल्टेंट : मेडीस्क्वेयर हॉस्पिटल, भंवरकुआ चौराहा, इन्दौर
समय 5 से 8 बजे तक सोमवार से शनिवार

- **इन्दौर क्लिनिक** : सुदामा नगर, ई-सेक्टर, बैंक ऑफ इंडिया के नीचे, गोपुर चौराहा, अन्नपूर्णा एरिया, इन्दौर
समय : शाम 6 से 9 बजे तक सोमवार से शनिवार
- **महू क्लिनिक** : 102, विर मेडिकोज, सिमरोल रोड, ड्रीमलेंड सिनेमा, महू समय : शाम 4 से 6 बजे तक
- **अंजड़ क्लिनिक** : सागर मेडीकल के सामने, राजपुर रोड समय : 12 से 8 बजे तक महिने के दूसरे व चौथे रविवार

चिकनगुनिया तथा डेंगू से घबराये नहीं : होम्योपैथी अपनाये

चि कनगुनिया तथा डेंगू मच्छरों से फैलने वाला एक ऐसा बुखार है, जो इंसान के शरीर के समस्त जोड़ों को प्रभावित कर शरीर को भी काफी नुकसान पहुंचाता है और कई बार इस बीमारी से जान भी चली जाती है। आम तौर पर ऐलोपैथी में चिकनगुनिया का इलाज बुखार में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों से किया जाता है जो कि खास असरदार साबित नहीं होती। बल्कि ये दवाइयां काफी हद तक नुकसानदेह भी साबित होती है। कई बार इन दवाओं से मुंह और गले में छाले हो जाते हैं और पेट में अल्सर होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसी तरह स्वाइन फ्लू की चिकित्सा में भी होमियोपैथी सबसे बेहतर एवं कारगर चिकित्सा प्रणाली है। जब भी लोगो को तेज बुखार के साथ दर्द हो तो ज्यादा दर्द निवारक दवा लेने के बजाय होम्योपैथिक मेडिसिन्स प्रयोग करें।

यदि समय पर चिकित्सा न मिली तो चिकनगुनिया, डेंगू तथा स्वाइन फ्लू जैसी बिमारियां महामारी के रूप ले सकती हैं।

लक्षणों में बुखार, खांसी, गला खराब होना, ठंड लगना, कमजोरी और शरीर में दर्द शामिल हैं। बच्चों, गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों में गंभीर बीमारी का खतरा होता है।

सामान्य उपचारों में आराम करे और गरम तरल पदार्थ का सेवन करे।

डेंगू के कई ऐसे मरीज जिनका प्लेटलेट काउंट कम हो जाता है और अस्पताल में भर्ती हो जाते हैं उसके बाद मेरे पास चिकित्सा के लिए संपर्क करते हैं होम्योपैथिक मेडिसिन्स से 2-3 दिन में ही प्लेटलेट काउंट बढ़ जाता है, बुखार / दर्द भी ठीक हो जाता है

होम्योपैथी चिकित्सा ही क्यों?

- होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानि रहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म



करती हैं।

- किसी भी प्रकार की एसेडिटी नहीं होती हैं।
- होम्योपैथी दवाइयां बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, स्वयं मांगकर खाते हैं।
- बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिशर, फिस्चुला, पाइल्स, पथरी, पीलिया, टाइफाइड, साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।
- असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है जैसे प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा,

थायराईड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि।

- होम्योपैथिक दवाइयां रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।
 - होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को काफी हद तक रोका जा सकता है।
- होम्योपैथी सबसे ज्यादा भरोसेमंद उपचार है। इसके माध्यम से गंभीर बीमारियों का भी आसान व सस्ता इलाज होता है। होम्योपैथी में मरीज के रोग को जड़ से खत्म किया जाता है।

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

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

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



**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 एक्ससाईज 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

महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर भारत उन्हें स्वच्छ भारत के रूप में सर्वश्रेष्ठ श्रद्धांजलि

रायपुर में 1933 में महात्मा गांधी ने चलाया था स्वच्छ भारत अभियान

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर देश को गंदगी से मुक्त करने के लिए स्वच्छ भारत अभियान की हर तरफ तारीफ हो रही है। इस माहौल में कम लोगों को ही मालूम होगा कि महात्मा गांधी ने 1933 में ऐसे ही अभियान के लिए रायपुर में एक हफ्ते तक रुक कर जागरूकता फैलाई थी। महात्मा गांधी सन 1933 की रात कुम्हारी से रायपुर पहुंचे थे। बापू ने प्रदेश की स्थितियों को समझा और आंदोलन चलाए। शहर और आस-पास के इलाकों का उन्होंने दिन रात दौरा किया। इस क्षेत्र में मौजूद छूआ-छूत की मानसिकता को खत्म करने महात्मा ने अपना समय दिया। इन दिनों पूरे देश में उन्होंने छूआ-छूत निवारण अभियान छेड़ रखा था। रायपुर में रहते हुए गांधी ने कई सभाएं भी लीं और लोगों की रुढ़िवादी सोच खत्म करने का प्रयास किया।



स्व

च्छता के लिए जन आंदोलन की अगुवाई करते हुए प्रधानमंत्री ने लोगों से आह्वान किया कि वे साफ और स्वच्छ भारत के महात्मा गांधी के सपने को पूरा करें। श्री नरेंद्र मोदी ने स्वयं मंदिर मार्ग पुलिस स्टेशन के पास सफाई अभियान शुरू किया। प्रधानमंत्री ने स्वयं झाड़ू उठाई और देश भर में स्वच्छ भारत अभियान को एक जन आंदोलन बनाते हुए उन्होंने कहा कि लोगों को न स्वयं गंदगी फैलानी चाहिए और न किसी और को फैलाने देनी चाहिए। उन्होंने 'ना गंदगी करेगें, ना करने देंगे' का मंत्र दिया। श्री मोदी ने स्वच्छता अभियान में शामिल होने के लिए नौ लोगों को आमंत्रित भी किया और उनसे अनुरोध किया कि वे सभी नौ अन्य लोगों को इस पहल से

जोड़ें। इस अभियान में शामिल होने के लिए लोगों को आमंत्रित करने के कारण स्वच्छता अभियान एक राष्ट्रीय आंदोलन बन गया। स्वच्छ भारत मिशन के माध्यम से लोगों में जिम्मेदारी की भावना आई। देश भर में लोग सक्रिय रूप से स्वच्छ भारत अभियान में शामिल हो रहे हैं और महात्मा गांधी का 'स्वच्छ भारत' का सपना अब साकार होने लगा है। प्रधानमंत्री ने अपने आह्वान और कार्यों के माध्यम से लोगों के बीच स्वच्छ भारत का संदेश फैलाया। उन्होंने वाराणसी में भी सफाई अभियान चलाया। उन्होंने स्वच्छ भारत मिशन के तहत वाराणसी के अस्सी घाट में गंगा नदी के पास कुदाल से साफ-सफाई की। स्थानीय लोगों के एक बड़े दल ने स्वच्छ भारत अभियान में उनका साथ

दिया। साफ-सफाई के महत्व को समझते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय परिवारों की उन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का भी जिक्र किया जो उन्हें घर में समुचित शौचालयों के अभाव के कारण झेलनी पड़ती हैं।

समाज के विभिन्न वर्गों के लोग आगे आए और सफाई के इस जन आंदोलन में शामिल हुए। सरकारी अधिकारियों से लेकर जवानों तक, बॉलीवुड अभिनेताओं से लेकर खिलाड़ियों तक, उद्योगपतियों से लेकर आध्यात्मिक गुरुओं तक, सभी इस पवित्र कार्य से जुड़े। देश भर में लाखों लोग दिन-प्रति-दिन सरकारी विभागों, एनजीओ और स्थानीय सामुदायिक केंद्रों के स्वच्छता कार्यक्रमों से जुड़ रहे हैं।

अखरोट के औषधीय गुण

अ खरोट हमारे जीवन में फल होने के साथ साथ औषधी का काम भी करता है। अखरोट का रंग भूरा होता है। व इसका स्वाद फीका, मधुर, और स्वादिष्ट होता है। अखरोट का सेवन ब्रैस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट को ब्रेन फूड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलाटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनायड जो हमारे स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं। ये यौगिक कैंसर, बुढ़ापे, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाते हैं। अखरोट में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मौजूद होता है। विटामिन ई शरीर को हानिकारक ऑक्सीजन से सुरक्षा देता है। अखरोट के पेड़ बहुत सुन्दर और सुगन्धित होते हैं, इसकी दो जातियां पाई जाती हैं। जंगली अखरोट 100 से 200 फीट तक ऊंचे, अपने आप उगते हैं। इसके फल का छिलका मोटा होता है। कृषिजन्य 40 से 90 फुट तक ऊंचा होता है और इसके फलों का छिलका पतला होता है। इसे कागजी अखरोट कहते हैं। इससे बन्दूकों के कुन्दे बनाये जाते हैं।

गुण

अखरोट बहुत ही बलवर्धक है, हृदय को कोमल करता है, हृदय और मस्तिष्क को पुष्ट करके उत्साही बनाता है इसकी भुनी हुई गिरी सर्दी से उत्पन्न खांसी में लाभदायक है। यह वात, पित्त, टी.बी., हृदय रोग, रुधिर दोष वात, रक्त और जलन को नाश करता है।

अखरोट ऊर्जा का बेहतर स्रोत है। साथ ही इसमें शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीआक्सीडेंट्स और विटामिन्स प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। अखरोट का तेल कई रूपों में काम में लिया जाता है। इसका तेल खाना बनाने के अलावा दवाइयों और खुशबू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

अखरोट मिनरल्स का भी बेहतरीन स्रोत माना जाता है। जैसे मैंगनीज, कॉपर, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और सेलेनियम। प्रतिदिन मुट्ठी भर अखरोट आपके शरीर को मिनरल्स, विटामिन्स और प्रोटीन्स प्रदान करते



हैं। अखरोट के तेल में बेहतरीन खुशबू होती है। यह तेल त्वचा के सूखेपन को दूर करता है।

विभिन्न रोगों में अखरोट से उपचार

टी.बी. (यक्ष्मा) के रोग में : 3 अखरोट और 5 कली लहसुन पीसकर 1 चम्मच गाय के घी में भूनकर सेवन करने से यक्ष्मा में लाभ होता है।

पथरी : साबुत (छिलके और गिरी सहित) अखरोट को कूट-छानकर 1 चम्मच सुबह-शाम ठंडे पानी में कुछ दिनों तक नियमित रूप से सेवन कराने से पथरी मूत्र-मार्ग से निकल जाती है।

अखरोट को छिलके समेत पीसकर चूर्ण बनाकर रखें। 1-1 चम्मच चूर्ण ठंडे पानी के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम खायें। इससे रोग में पेड़ू का दर्द और पथरी ठीक होती है।-

शैय्यामूत्र (बिस्तर पर पेशाब करना): प्रायः कुछ बच्चों को बिस्तर में पेशाब करने की शिकायत हो जाती है। ऐसे बाल रोगियों को 2 अखरोट और 20 किशमिश प्रतिदिन 2 सप्ताह तक सेवन करने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

सफेद दाग : अखरोट के निरन्तर सेवन से सफेद दाग ठीक हो जाते हैं।

फुन्सियां : यदि फुन्सियां अधिक निकलती हो तो

1 साल तक रोजाना प्रतिदिन सुबह के समय 5 अखरोट सेवन करते रहने से लाभ हो जाता है।

जी-मिचलाना : अखरोट खाने से जी मिचलाने का कष्ट दूर हो जाता है।

मरोड़ : 1 अखरोट को पानी के साथ पीसकर नाभि पर लेप करने से मरोड़ खत्म हो जाती है।

बच्चों के कृमि : कुछ दिनों तक शाम को 2 अखरोट खिलाकर ऊपर से दूध पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मल के साथ बाहर निकल जाते हैं। अखरोट की छाल का काढ़ा 60 से 80 मिलीलीटर पिलाने से आंतों के कीड़े मर जाते हैं।

मस्तिष्क शक्ति हेतु : अखरोट की गिरी को 25 से 50 ग्राम तक की मात्रा में प्रतिदिन खाने से मस्तिष्क शीघ्र ही सबल हो जाता है। अखरोट खाने से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

बूढ़ों की निर्बलता : 8 अखरोट की गिरी और चार बादाम की गिरी और 10 मुनक्का को रोजाना सुबह के समय खाकर ऊपर से दूध पीने से वृद्धावस्था की निर्बलता दूर हो जाती है।

नेत्र ज्योति (आंखों की रोशनी) : 2 अखरोट और 3 हरड़ की गुठली को जलाकर उनकी भस्म के साथ 4 कालीमिर्च को पीसकर अंजन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती 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 विहिन्ता
- 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

भगवान श्रीराम के बाणों से बुरी तरह घायल हुआ रावण मरणासन्न था। श्रीराम ने लक्ष्मण से कहा, रावण शास्त्रों तथा राजनीति का महान ज्ञाता है। तुम उसके पास जाकर राजनीति का उपदेश ग्रहण करो। लक्ष्मण रावण के पास पहुंचे तथा उसके सिर के पास खड़े होकर बोले, लंकाधिपति, मैं राजनीति का ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा से आया हूँ। कृपा कर कुछ बताइए। रावण ने लक्ष्मण की ओर देखा और फिर अपनी आंखें बंद कर लीं।

लक्ष्मण जी निराश होकर वापस लौट आए। श्रीराम जानते थे कि लक्ष्मण का स्वभाव कैसा है। वह समझ गए कि आखिर क्यों रावण ने लक्ष्मण से बात नहीं की। श्रीराम ने लक्ष्मण से कहा, भ्राता लक्ष्मण, एक तो रावण ब्राह्मण है, दूसरे जिससे ज्ञान प्राप्त किया जाता है, उसके चरणों की ओर खड़ा होना चाहिए। यह धर्मशास्त्रों की नीति है। तुम पुनः रावण के पास जाओ, हाथ जोड़कर प्रणाम कर चरणों के पास खड़े होना। तब देखना रावण कैसा व्यवहार करेगा।

लक्ष्मण फिर से रावण के पास पहुंचे और चरणों की ओर खड़े होकर उपदेश की याचना की। रावण ने मुस्कराते हुए आशीर्वाद दिया और कहा, हे लक्ष्मण, मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचा हूँ कि धर्म कार्य करने में एक क्षण का भी विलंब नहीं करना चाहिए और धर्म विरुद्ध कार्य करते समय सौ बार सोचना चाहिए। इस तरह रावण ने अपने जीवन के अनुभवों का सार चंद शब्दों में ही समझा दिया।

मरते समय रावण ने लक्ष्मण को बताई राज की बात



शमी वृक्ष की पूजा का क्या है खास महत्व?

पेड़-पौधे लगाना और इसकी हिफाजत करना हमारी गौरवशाली परंपरा का हिस्सा रहा है। कुछ पेड़ धार्मिक नजरिए से भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। शमी भी ऐसे ही वृक्षों में शामिल है। ऐसी मान्यता है कि घर में शमी का पेड़ लगाने से देवी-देवताओं की कृपा प्राप्त होती है और घर में सुख-समृद्धि आती है। साथ ही यह वृक्ष शनि के कोप से भी बचाता है। शमी का वृक्ष घर के ईशान कोण (पूर्वोत्तर) में लगाना लाभकारी माना गया है। इसमें प्राकृतिक तौर पर अग्नि तत्व पाया जाता है।

न्याय के देवता शनि को खुश करने के लिए शास्त्रों में कई उपाय बताए गए हैं, जिनमें से एक है शमी के पेड़ की पूजा। शनिदेव की टेढ़ी नजर से रक्षा करने के लिए शमी के पौधे को घर में लगाकर उसकी पूजा करनी

चाहिए। नवग्रहों में शनि महाराज को न्यायाधीश का स्थान प्राप्त है, इसलिए जब शनि की दशा आती है, तब जातक को अच्छे-बुरे कर्मों का पूरा फल प्राप्त होता है। यही कारण है कि शनि के कोप से लोग भयभीत रहते हैं।

पीपल और शमी दो ऐसे वृक्ष हैं, जिन पर शनि का प्रभाव होता है। पीपल का वृक्ष बहुत बड़ा होता है, इसलिए इसे घर में लगाना संभव नहीं होता। वास्तु शास्त्र के मुताबिक, नियमित रूप से शमी वृक्ष की पूजा की जाए और इसके नीचे सरसों तेल का दीपक जलाया जाए, तो शनि दोष से कुप्रभाव से बचाव होता है।

शमी को वह्निवृक्ष भी कहा जाता है। आयुर्वेद की दृष्टि में तो शमी अत्यंत गुणकारी औषधि मानी गई है। कई रोगों में इस वृक्ष के अंग काम आते हैं।

क्या है पौराणिक मान्यता

पौराणिक मान्यताओं में शमी का वृक्ष बड़ा ही मंगलकारी माना गया है। लंका पर विजयी पाने के बाद श्रीराम ने शमी पूजन किया था। नवरात्र में भी मां दुर्गा का पूजन शमी वृक्ष के पत्तों से करने का विधान है। गणेश जी और शनिदेव, दोनों को ही शमी बहुत प्रिय है।



Fully Automated
NABL Accredited
Pathology



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

धन्यवाद मध्यप्रदेश



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

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

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



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

और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूँ कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

- में एन. के. श्रीवास्तव

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

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

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

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

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

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



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

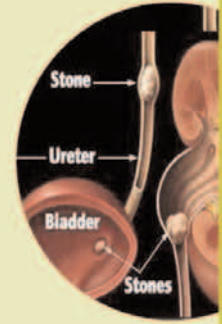
हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

Holistic treatment by 50 Milicimal Homoeopathy



Prostate <<

As our constant endeavour
to make sugar free India.
We provide sugar free
homoeopathy medicines
for all Diabetic Patients



Stone <<



Arthritis <<



Spondylitis <<



Migraine <<



Hair falling <<



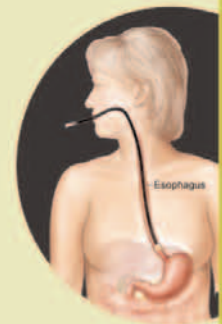
Asthma <<



Allergy <<



Psoriasis <<



Cancer <<

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

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

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