■ खूबसूरती में चार चांद... ■ सुन्दरता के लिए योग

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2015 | वर्ष-4 | अंक-9

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

मूल्य ₹ 20

योग विशेषांक

योगासन, जो झटपट आपका मूड ठीक कर देंगे

योग से बढ़ाएं अपना कद

योग भगाए रोग

आपके अपने शहर इन्दौर के पश्चिम क्षेत्र में स्किन क्लिनिक की नई सौगात

Dr. Monika's

Skin, Hair, Laser & Cosmetology Clinic

डॉ. मोनिका पाटीदार चौधरी

चर्म रोग, हेयर, लेजर एवं कॉस्मेटोलॉजी विशेषज्ञ

MBBS, MD Dermatology (Mumbai)
Fellow Laser & Aesthetic Medicine
University of Greifswald, Germany

Consultant : Synergy Hospital, Indore

उपलब्ध सुविधाऐं

- तिल एवं मस्से निकालना (मशीन द्वारा)
- कील मुहांसे (लेजर ट्रीटमेंट)
- बालों का झड़ना (Hair Fall Treatment)
- आँखों के आसपास काले घेरे (Dark Circles)
- गालों पर काली झाईयां (Pigmentation)
- चेहरे के गड्डे भरना
- सफेद दाग का लाईट थैरेपी व स्किन ग्राफटिंग द्वारा इलाज
- सोरायसिस ट्रीटमेंट (Psoriasis)
- केमिकल पीलिंग (Chemical Peeling)
- अनचाहे बालों को हटाना (लेजर मशीन द्वारा)
- मीजों थेरेपी
- स्टेमसेल थेरेपी
- पी.आर.पी. थेरेपी (P.R.P. Therapy)
- मेडी फेशियल (Photo Facial, Skin Rejuvenation)
- स्किन पॉलिशिंग (मशीन द्वारा)
- बोटॉक्स एवं फिलर (Filler)

क्लिनिक :
सोमवार से शनिवार, समय : सांय 4 से 9 बजे तक
स्थान : 4, प्रभुनगर, फेशनईरा के नीचे,
अन्नपूर्णा रोड, इन्दौर (म.प्र.)
फोन : 0731-2796968, 8370025121

Ultra Modern Clinic Equipped With Latest Laser & Machines

समस्त चर्म रोग व कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट

E-mail : dr.monikapatidar@gmail.com

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2015 | वर्ष-4 | अंक-9

प्रेरणास्रोत
डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया
मार्गदर्शक
डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसार्डा
डॉ. पी.एन. मिश्रा
प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी
संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287
प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844
सह-संपादक
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा
संपादकीय टीम
डॉ. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा
परामर्शदाता
डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे
विशेष सहयोगी
कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी
प्रमुख सहयोगी
डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया
विज्ञापन प्रभारी
पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081
विधिक सलाहकार
लोकेश मेहता
वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पियूष पुरोहित - 9329799954
लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

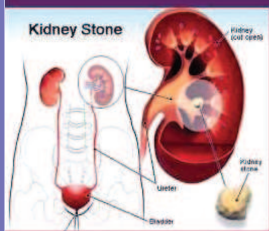
Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

08 तीन आसन जो घटाए पेट की चर्बी
11 कंधे और गर्दन के लिए स्मार्ट योग
08 योग में छिपा हेल्दी स्किन का राज
17 सुडौल नितम्बों के लिए
21 मानसून में भी रह सकते है फिट
20 बदलती जीवनशैली कैसे रहे स्वस्थ
24 हल्दी एक अच्छा ब्यूटी प्रोडक्ट
18 योगा से रहती हैं फिट
34 स्वास्थ्य और सुंदरता के प्राकृतिक स्रोत

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

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



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880

होम्योपैथिक दवाईयों से गठिया रोग हुआ पूरी तरह ठीक

मैं डॉ. आर.सी. पाटिदार, मुझे 1-1-2012 से आर.ए. (गठिया) रोग था मैने एलोपैथिक दवाई ली लेकिन फायदा नहीं हुआ इसके बाद मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला जो होम्योपैथिक दवाई से इलाज करते है। उन्हे मैंने 29 मार्च 2013 को दिखाया और उनका ट्रीटमेंट शुरू किया आज मुझे करीबन 15 माह में पूरा फायदा होकर मुझे कोई तकलीफ नहीं है। शुरू में जो जलन एवं दर्द था जो आज बिल्कुल ही खत्म होकर सामान्य जैसा लग रहा है।

मैं डॉ. द्विवेदी साहब का आभारी हूं। जिन्होने मुझे गम्भीर बीमारी से राहत दिलवाई है। मैं दूसरे लोगों को संदेश देना चाहता हूं कि वे अगर इस बीमारी से ग्रसित हो तो डॉ. द्विवेदी से तुरंत अपना इलाज करवाएं।

डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

ईलाज से पूर्व की रिपोर्ट
14-02-13
RA Factor
128.23

Name : DR. R.C. PATIDAR(72415) Reg. Date : 14/02/13

Rheumatoid Factor 128.23 U/mL (< 70.00)

ईलाज के दौरान की रिपोर्ट
26-11-13
RA Factor
38.6

: Mr. R C PATIDAR Report Date : 26/11/2013 13:35

R.A. ELISA (IGG) 38.6 U/mL < 70

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

संपादकीय

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग होता है।

हमें सदैव यह प्रयास करना चाहिए कि बचपन से ही आंतरिक तत्व श्रेष्ठ हों और बच्चों के बालमन में ईर्ष्या, अहं, क्रोध जैसे कांटे पैदा ही न हों।

शुद्ध आंतरिक तत्व त्वचा की चमक बनाए रखते हैं और खून को साफ रखते हैं।

इसके विपरीत अशुद्ध आंतरिक तत्व त्वचा को बदरंग बना देते हैं। खून मैला हो जाता है और व्यक्ति कई भयानक रोगों की गिरफ्त में आ जाता है। जिस तरह हरी सब्जियों में विटामिन, खनिज, लवण और ऐंटी-ऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं उसी तरह प्रसन्नता, हंसी और सद्विचारों में भी उच्च कोटि के तत्व बड़ी मात्रा में होते हैं जो इंसान को स्वस्थ बनाए रखने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। आप आंतरिक तत्वों के कारण बदहजमी से बचने के लिए इन तत्वों से उसी तरह दूर रहने का प्रयास करें जिस तरह जागरूक व स्वस्थ व्यक्ति तैलीय, फास्टफूड और बासी भोजन से दूर रहते हैं।

बीमारी से बचने का सबसे अचूक उपाय तो यही है कि अपने आंतरिक तत्वों को शुद्ध रखा जाए। उन्हें ध्यान और योग से शुद्ध रखने का ही प्रयास किया जाए।

स्वस्थ एवं सुखी जीवन की मंगलकामनाओं के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

योग भगाए रोग

किसी कठिन और थका देने वाली दो-ढाई घंटे लंबी कसरत के बजाय बीस से तीस मिनट तक किया जाने वाला योगाभ्यास ज्यादा कारगर होता है। कसरत में फिर भी नुकसान की गुंजाइश रहती है क्योंकि पता नहीं शरीर में कौन सा रोग पल रहा है और की जा रही कसरत अपने दबाव से उस रोग को बढ़ा या बिगाड़ दे। लेकिन योग में ऐसा कोई खतरा नहीं। कोई आसन अभ्यास अनुकूल नहीं बैठ रहा तो आपकी सांस उखड़ने लग सकती है या हो सकता है कि वह आसन करना संभव ही न हो। योग के इन फायदों के साथ ताजा अनुसंधानों में यह भी साबित हुआ है कि योग से मधुमेह, अस्थमा और हृदयरोग जैसी जटिल बीमारियां भी बिना किसी औषधि और उपचार के नियंत्रित की जा सकती है।

राजधानी में सौ रोगियों पर योग के प्रभाव का परीक्षण किया गया। कारोनरी हृदय रोग और मधुमेह के रोगियों को दो वर्गों में बांटकर उनकी जीवन शैली में थोड़ा बदलाव किया। इनमें एक वर्ग को सिर्फ दवाओं के भरोसे ही रखा गया और दूसरे वर्ग को योगपरक जीवन शैली के लिए प्रेरित किया।

खानपान, योग और ध्यान समन्वित इस जीवन शैली के उत्साहवर्धक परिणाम आए। जिन साधकों ने योगपरक जीवन शैली अपनाई थी उनके बाडी मास इंडेक्स (बीएमआई), कोलेस्ट्रोल और रक्तचाप नियंत्रित मिले। इस अध्ययन के अनुसार मधुमेह, हृदय रोग और अस्थमा जैसे आधुनिक सभ्यता के रोगों पर योग से नियंत्रण की दिशा में उत्साहवर्धक परिणाम आए हैं।

योग के होने वाले महत्वपूर्ण लाभ

अक्सर लोग रोगों को दूर करने में योग की मदद लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं योग ना सिर्फ आपकी शारीरिक सेहत बनाता है बल्कि पर्सनेलिटी में भी सुधार करता है जानिए कैसे-

सिर्फ वजन नहीं घटाता योग

योग हमेशा वजन घटाने के लिए ही नहीं किया जाता है। यह आपको शारीरिक रुप से फिट रखने के साथ ही मानसिक सेहत भी देता है। हर रोज योग और ध्यान के जरिए आप अपनी निर्णय लेने की क्षमता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास आदि को बढ़ा सकते हैं।

चिकित्सा विज्ञान दवाओं और इलाज के बावजूद रोग के ठीक होने या उसे काबू करने की गारंटी नहीं लेता परंतु योग तो निश्चित आश्वासन देता हैं क्योंकि यह शरीर में मौजूद रोग प्रतिरोधक क्षमता से तालमेल बिठाता है।

निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है

योग मस्तिष्क की सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। इससे जीवन भर मस्तिष्क की सेहत और संज्ञानात्मक क्षमता बरकरार रखी जा सकती है। योग से मस्तिष्क में नई कोशिकाएं और धमनी तैयार होती है और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत भी होती है जिससे निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

आत्मविश्वास बढ़ाए

हर रोज व्यायम और योगा करने से शारीरिक और मानसिक मजबूती तो मिलती ही है साथ ही यह आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। योगा और ध्यान के दौरान ब्रीदिंग तकनीक के जरिए आप खुद के अंदर विश्वास पैदा कर सकते हैं।

ऊर्जा का संचार होना

नियमित योग से आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं, ऊर्जा का संचार होता है। योग से हमारे ऊतकों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है और ऊर्जा प्रणाली कारगर रूप में कार्य करती है।

मूड सुधारें

अगर आप मानसिक रूप से उच्चीकृत होना चाहते हैं तो अपने प्रिय भोजन पर भरोसा न करके आपको जिम की तरफ बढ़कर योग करना चाहिये। योग आपके मस्तिष्क के रसायनों को उत्तेजित कर आपका मूड ठीक करता है।

चिंता दूर करे

जो लोग हर रोज योग या योग करते हैं वो उन लोगों की अपेक्षा तनाव मुक्त रहते हैं जो योग नहीं करते हैं। योग से एंडोर्फिन्स में वृद्धि होती है। यह रसायन दिमाग में उल्लास का संचार करता है। शारीरिक तनाव स्वतः कम होता है और भावी तनाव से भी जूझने में मदद करता है।

एकाग्रता बढ़ाए

योग दिमाग और शारीरिक तालमेल को बेहतर बनाकर एकाग्रता को वापस लाता है। किसी काम पर ध्यान लगाने के लिए आप क्राइन ट्रिक और चेयर ट्रिक जैसे कई योग कर सकते हैं।

स्मरण शक्ति बढ़ती है

नियमित योग से मस्तिष्क में रसायनों की मात्रा बढ़ती है जिससे नई कोशिकाओं का निर्माण होता है और मस्तिष्क कोशिकाएं आपस में जुड़कर हमें नई चीजों को सीखने-समझने में सहायता प्रदान करती हैं।

सहनशक्ति बढ़ती है

योग से पसीना होता है और थकावट आती है लेकिन इससे सहनशक्ति में वृद्धि और मांसपेशियों में थकावट की कमी जैसे दूरगामी परिणाम प्राप्त होते हैं। जिन लोगों में सहनशीलता कम होती है उन्हें योग जरूर करना चाहिए।

तीन आसन जो घटाए पेट की चर्बी

अगर आप अपने पेट की बढ़ती चर्बी से परेशान हैं और इसे कम करने के लिए किसी कारगर उपाय की तलाश में हैं तो योगासन आपके लिए बहुत मददगार हो सकते हैं। योगासनों न सिर्फ आपको पेट से फैट्स कम करने में मदद मिलेगी बल्कि आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी और शरीर लचीला होगा। आइए जानें ऐसे तीन आसनों के बारे में जिनसे आपको पेट की चर्बी कम करने में आसानी होगी।

भुजंगासन

इस आसन से न सिर्फ पेट की चर्बी कम होती है बल्कि बाजुओं, कमर और पेट की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और शरीर लचीला बनता है। इसकी विधि इसप्रकार है -

- पहले पेट के बल सीधा लेट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे टिकाएं।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के अग्रभाग को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को स्ट्रेच करें और लंबी सांस लें।
- कुछ सेकंड इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लेट जाएं।

पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन पेट बी चर्बी कम करने के लिए बेहद आसान और प्रभावी आसन है। इसकी आसान विधि इसप्रकार है-

- सबसे पहले सीधा बैठ जाएं और दोनों पैरों को सामने की ओर सटाकर सीधा फैलाएं।
- दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और कमर को बिल्कुल सीधा रखें।
- फिर झुककर दोनों हाथों से पैरों के दोनों अंगूठे पकड़ने की कोशिश करें। ध्यान रहे इस दौरान आपके घुटने न मुड़ें और न ही आपके पैर जमीन से ऊपर उठें।
- कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद वापस सामान्य अवस्था में आ जाएं।

बलासन

बलासन उन लोगों के लिए परफेक्ट आसन है जिन्होंने योगासन की शुरुआत की हो। इससे पेट की चर्बी भी कम होती है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। गर्भवती महिलाएं या घुटने के रोग से पीड़ित लोग इसे न करें। इसकी विधि इसप्रकार है -

- घुटने के बल जमीन पर बैठ जाएं जिससे शरीर का सारा भाग एड़ियों पर हो।
- गहरी सांस लेते हुए आगे की ओर झुकें।
- आपका सीना जांघों से छूना चाहिए और माथे से फर्श छूने की कोशिश करें।
- कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद सांस छोड़ते हुए वापस उसी अवस्था में आ जाएं।

इन योगासनों को रुटीन में शामिल करेंगे तो तोंद कम करना आपके लिए आसान हो जाएगा।

योग से बढ़ाएं अपना कद

एक कहावत है; 'मैं छोटा नहीं हूँ। यह दुनिया बहुत बड़ी है।' हम में से बहुत सारे व्यक्तियों ने अपना बचपन झूले पर लटकते हुए अथवा घंटों -घंटों साईकिल चलाते हुए व्यतीत किया है। केवल इसलिए कि हम अपने पिता के कंधे से कंधा मिलाकर खड़े हो सकें, पर हम ऐसा करने में सफल नहीं हो पाए। खैर यह विचार उन लोगों का है जो यह सोचते हैं की यदि हमारा कद दो इंच बढ़ जाये तो हमारी जीवन शैली के बारे में हमारे और दूसरों के नज़रिये पर इसका बहुत गहरा असर होगा।

एक नया अध्ययन हमें बताता है कि कद का सम्बन्ध केवल शरीर से ही नहीं है अपितु इसका सीधा सम्बन्ध उच्च बौद्धिक स्तर, नौकरी के बेहतर आयाम और जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से भी है। ब्रिटेन में किया गया एक शोध बताता है कि माता -पिता का कूद बहुत महत्वपूर्ण होता है परन्तु अच्छा कद केवल अनुवांशिक ही नहीं होता, हम क्या खाते हैं कैसे रहते हैं और क्या-क्या सोचते हैं इन सब बातों का भी बहुत महत्व होता है। चाहे हम जैसे भी रहें ,जो भी खाएं ,कद बढ़ाना कभी भी एक आसान कार्य नहीं रहा। अगर आप आधुनिक कांतिवर्धक शल्य चिकित्सा या किसी अन्य उपाय की तलाश में नहीं हैं; तब यह पुरानी पद्धति आपकी जीवन शैली बन सकती है।

कद बढ़ाने के लिए योग

प्राचीन भारत पद्धति शारीरिक विकास से सम्बंधित आपकी हर जिज्ञासा का सहज व सरल हल है। आश्चर्य हो रहा है न? आश्चर्य चकित न हों।

योग का अर्थ होता है शरीर और मन का मिलन। यह स्वस्थ जीवन जीने का बहुत ही आसान और प्रभावपूर्ण तरीका है जो मन को शांति प्रदान करता है और शरीर को विशानुसूक्त करता है। श्वास की सहायता से ,आसनों के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों में अपना ध्यान ले जाकर इसका अभ्यास किया जाता है। यह खून का दौरा बढ़ाता है, तब शरीर आसानी से वृद्धि हॉर्मोन पैदा करता है, इस वृद्धि हॉर्मोन से ही कद बढ़ता है। एक अच्छे अंग विन्यास को प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण होता है और योग के अभ्यास के द्वारा उसे पाया जा सकता है। आइये कुछ योग आसनों को देखें जो कद बढ़ने में आपके सहायक हो सकते हैं।

भुजंगासन

भुजंगासन कन्धों, छाती और पेट की माँसपेशियों में खिचाव पैदा करता है। इसके द्वारा अंग विन्यास में सुधार होता है, जिससे कद बढ़ता है।

ताड़ासन

ताड़ासन एक ऐसा आदर्श आसन है जो रीढ़ की हड्डी को लम्बा और सीधा करता है। जो कद बढ़ाने में सहायक होता है।

चक्रासन

चक्रासन फेफड़े और छाती में खिचाव पैदा करता है और साथ ही नितम्बों, टांगों, पिण्डलियों, कलाई, बांह और रीढ़ की हड्डी की मांसपेशियों को मज़बूत करता है।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार में कुछ योग के कुछ आसनों को एक क्रमबद्ध तरीके से किया जाता है, जो जोड़ों और मांसपेशियों को ढीला करने में सहायता करते हैं-वह भी बहुत कम समय में। पेट के सभी अंग क्रम से खिंचते और सिकुड़ते रहते हैं। इससे अंगों का संचालन सुचारू रूप से होता है। कमर पर सूर्यनमस्कार का बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है क्योंकि यह एक बार पीछे और एक बार आगे झुकने की प्रक्रिया को क्रमिक रूप से अपनाता है। सूर्यनमस्कार रीड की हड्डी के लचीलेपन को भी सुधारता है जिसके फलस्वरूप प्रतिरक्षण व्यवस्था (इम्युनिटी) में सुधार आता है।

योग से दूर करें आंत से जुड़ी समस्याएं

क्या आप भी हर रोज सुबह उठकर कब्ज की समस्या से दो-चार होते हैं। ढंग से पेट साफ ना होने की वजह से क्या आपका भी दिमाग दिन भर पेट में ही अटका रहता है। लाइफ में बढ़ रहा स्ट्रेस और डेडलाइन्स का प्रेशर हमें हमारी रोजमर्रा के जरुरी कामों को करने के लिए भी समय नहीं दे रहे, जिसका बुरा असर हमारे शरीर पर पड़ रहा है। ऐसे में हमारी आंत से जुड़ी सभी समस्याएं फिर चाहे वो कब्ज हो या एसिडिटी या कुछ और...इन्हें दूर करने के लिए हमें अपनी कुछ आदतें बदलनी होंगी और सबसे जरुरी- योग को बनाना होगा अपनी दिनचर्या का हिस्सा।

इन चीजों से बचें

- **खाना** खाने की आदत बदलें। ऐसी चीजों से परहेज करें जो अनहेल्थी हों और हमारे स्वास्थ्य को खराब करें।
- **डिहाइड्रेशन** यानी शरीर में पानी की कमी भी न होने दें।
- **अपर्याप्त मात्रा में फाइबर-** फाइबर या रेशे भी हमारे पाचन के लिए बेहद जरुरी हैं इसलिए जरुरी मात्रा में भोजन में फाइबर भी लें।
- **एंटीबायॉटिक-** बहुत ज्यादा मात्रा में प्रतिजैविक दवाओं के सेवन से भी बचें।
- **स्ट्रेस या तनाव-** तनाव का भी सीधा संबंध हमारे पेट से ही है। अगर हम मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं तो हमारा पेट भी सही नहीं रहता।
- **गतिहीनता या स्थिरता-** यदि आप ज्यादातर वक्त स्थिर रहते हैं और शारीरिक श्रम नहीं करते तब भी शरीर पर इसका बुरा असर पड़ता है।

योगासन जिनसे हमारा आंत रहेगा स्वस्थ

शिशुआसन

इस आसन में थाइज़ के जरिए हमारा पेट दबता है जिससे कब्जियत दूर करने में मदद मिलती है।

पवनमुक्तासन

यह आसन पेट में जमा गैर-जरुरी गैस और पेट फूलने की समस्या से छुटकारा दिलाता है। साथ ही इस आसन के जरिए पेट का मसाज हो जाता है और पेट साफ भी रहता है।

मालासन

यह एक स्ट्रेचिंग आसन है जिसमें पूरे पाचन तंत्र का मसाज हो जाता है।

वज्रासन

पाचनक्रिया सुधारने और बदहजमी दूर करने में यह आसन बेहद कारगर माना जाता है।

अर्धमत्स्येंद्र आसन

इस आसन के जरिए पाचन तंत्र की क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है।

कंधे और गर्दन के लिए स्मार्ट योग

क्या आपको मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप आदि की वजह से गर्दन, सिर या कंधों में दर्द रहता है?

हम उन्नत प्रोद्योगिकी के युग में रहते हैं और आज मोबाइल फोन दुनिया भर में सबसे व्यापक तौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। शिक्षा से लेकर स्वास्थ्य में, निजी संबंधों से लेकर व्यापार तक मोबाइल उपकरणों ने मूलतः पूरे विश्व को बदल दिया है, लेकिन इनके व्यापक उपयोग या दुरुपयोग ने जीवनशैली में विभिन्न खतरों को उजागर किया है। उदाहरण के तौर पर यदि आप यह लेख अपने मोबाइल में पढ़ रहे हैं तो आपके दोनों हाथ मुड़े होंगे और सिर झुका हुआ है, आपकी पीठ मुड़ी हुई है और गर्दन आगे की तरफ झुकी हुई है। हो सकता है आप अपनी इस स्थिति के प्रति अनभिज्ञ हों, पर यही स्थिति आपके दर्द को बढ़ाने में सहायक है। उपचारकर्ता इस स्थिति को टेक्स्ट नेक कहते हैं।

टेक्सट नेक एक प्रकार से जीवनशैली है। यह अधिक लंबे समय तक मोबाइल, टैबलेट या फिर ई बुक का उपयोग करने व झुक कर बैठने के कारण होता है। इस स्थिति के कारण ही गर्दन व पीठ में दर्द होता है। साधारण स्थिति में जब मनुष्य के कान, कंधों के ठीक ऊपर होते हैं तो सिर का वजन 4.5 किलोग्राम होता है। एक ईंच भी गर्दन को आगे करने पर यह वजन रीढ़ की हड्डी पर दोगुना पड़ता है। तो यदि आप स्मार्ट फोन को अपनी गोद में रखकर देख रहे होते हैं तो अंदाजन 10 से 14 किलो वजन रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी पर पड़ता यह निरंतर दबाव बेहद ज्यादा होता है और आपको असंतुलित करने के लिए काफी है।

जरा रुकिए। यह लेख आपको आपके डिवाइस का उपयोग न करने या फिर आपको हतोत्साहित करने के लिए नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति का जीवन इस डिवाइस की वजह से सुगम व सरल बना है। परंतु इस डिवाइस की वजह से शरीर को कोई हानि न पहुंचे उसके लिए कुछ योगा टिप्स ध्यान में रखने ज़रूरी हैं।

पीठ व गर्दन की मजबूती और लचक शरीर को अनचाहे तनाव से मुक्त करती है। यहां पर कुछ योगा आसन व व्यायाम बताए जा रहे हैं जो कि आपकी कमर व गर्दन को मजबूती देंगे और लचक प्रदान करेंगे। इन आसनों का निरंतर अभ्यास आपको मोबाइल से पीठ व गर्दन पर पड़ने वाले तनाव से दूर रखेगा और आप अंततः अपने मोबाइल पर प्रेम पूर्वक बाते कर पाएंगे व किसी को आसानी से मेसेज भेज पाएंगे।

कानों को खींचना और मसाज करना

अपने दोनों कानों को धीरे-धीरे ऊपर से नीचे तक हल्का-हल्का दबाएं। दोनों कानों को पकड़कर बाहर की तरफ खींचें और धीरे-धीरे क्लॉक वाइज़ व ऐंटि क्लॉक वाइज़ दिशा में हल्के-हल्के घुमाएं। इससे आपके कान के आस-पास का तनाव कम होगा और आपको आराम मिलेगा।

भुजाओं को खींचना

अपनी दोनों भुजाओं को अपने सिर के ऊपर कीजिए, ताकि हाथ की हथेलियां आकाश की तरफ रहें। भुजाओं को थोड़ा और ऊपर खींचें। अब अपनी भुजाओं को कंधों के समानांतर फैला लीजिए और हाथ की हथेलियों व उंगलियों को ऊपर-नीचे व दाएं-बाएं करें। इससे आपके हाथों और कंधों को आराम मिलेगा।

कंधों को घुमाना

अपने हाथों को कंधों के समानांतर कर लीजिए। अब अंगूठे से छोटी उंगली के निचले भाग को छूएं। अब कंधों को क्लॉक वाइज़ व ऐंटि क्लॉक वाइज़ दिशा में घुमाएं।

हथेलियों को दबाना

हाथ की हथेलियों को अपनी छाती के पास लेकर आएं। कंधों को स्थिर रखते हुए हाथ की हथेली से छाती पर दबाव डालें। अब हाथ को बदल लें और दूसरे हाथ से इस स्थिति को करें।

कोहनी से आठ बनाना

अपने दोनों हाथों को अपनी छाती के सामने ले आइए। दोनों हाथों को उंगलियों को एक-दूसरे से बांध लीजिए। अब दोनों हाथों के कंधों व कोहनियों से आठ की आकृति बनाइए।

कंधों में खिंचाव लाना

अपने दाएं हाथ को अपने सिर पर रखिए और बाएं हाथ से बाएं घुटने को कस कर पकड़िए। अब दाएं हाथ को सिर के ऊपर से नीचे कूल्हों तक अच्छे से घुमाएं। इसे कई बार करें।

अंगूठों को दबाना

अपने दोनों हाथों के अंगूठे को छाती के बिल्कुल सामने लेकर आएं। अब उन्हें दोनों दिशाओं में कई बार घुमाएं। दोनों हाथों की अंगुलियों को दबाएं और छोड़ें, इस प्रक्रिया को कई बार करें। हालांकि, दर्द को दूर करने के लिए ऊपर दिए योगाभ्यास काफी हैं, परंतु नीचे दी गई बातों को भी अनुभव में लाएं और लाभ लें।

बाल झड़ने से परेशान हैं तो रोज करें सर्वांगासन

बालों के झड़ने से परेशान हैं और इसके लिए किसी कारगर उपाय की तलाश में हैं तो रोज सर्वांगासन का अभ्यास करें।

इस आसन की मदद से थायरॉइड ग्लैंड नियंत्रित होता है और सिर तक रक्त का संचार अच्छी तरह होता है। इसी कारण इस आसन के नियमित अभ्यास से बालों के झड़ने को नियंत्रित किया जा सकता है।

इसके अलावा, इस आसन का नियमित अभ्यास पाचन संबंधी समस्याओं को भी दूर करता है और शरीर में हार्मोनल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है व याददाश्त तेज रहती है।

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं। दोनों पैरों को साथ रखें और हाथों को कमर पर रखें।

सांस अंदर की ओर लेते हुए दोनों पैरों को को पहले 30 डिग्री के कोण तक उठाएं, कुछ सेकंड इस अवस्था में रहने के बाद 60 डिग्री तक उठाएं और फिर 90 डिग्री तक उठाएं।

अब सांस छोड़ते हुए दोनों पैरों को नीचे ले आएं और कुछ सेकंड शवासन में लेटें।

नोटः कमर और गर्दन में दर्द के मरीज इस आसन को न करें।

बालायाम योग से बाल झड़ना हो दूर

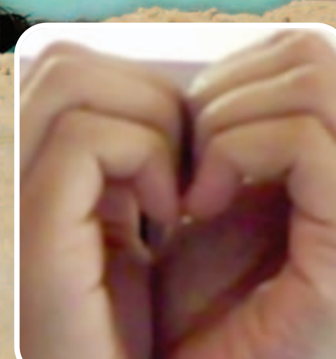
बाल झड़ने से परेशान हैं तो योग और एक्यूप्रेशर पर आधारित बालायाम योग की मदद से बालों का झड़ना रोक सकते हैं। बालायाम का मतलब है बालों का व्यायाम। इसके नियमित अभ्यास बालों का गिरना, समय से पहले सफेद होना, डैंड्रफ आदि समस्याओं से आराम मिल सकता है।

इसे करने के लिए दोनों हाथों के नाखूनों को आपस में रगड़ें। सुबह नाश्ते से पहले और रात में भोजन से पहले 10 मिनट तक बालायाम का अभ्यास करें। करीब तीन से छह महीने में आपको फर्क महसूस होगा।

दोनों हाथों के नाखूनों को रगड़ने से स्काल्प तक रक्त संचार तेज होता है जिससे बालों संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

इस आसन के अभ्यास का लाभ पुरुषों के गंजेपन पर अधिक प्रभावी माना गया है। महिलाओं के लिए इसके कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसके नियमित अभ्यास से सिर के बाल के साथ-साथ मूंछ, दाढ़ी और कान पर बाल भी बढ़ सकते हैं, शुरुआती संकेत मिलते ही महिलाएं इसका अभ्यास छोड़ दें।

इस आसन से फायदा तभी मिलता है जब आप इसके अभ्यास के साथ-साथ हेल्दी डाइट को भी तरजीह दें। आयरन और प्रोटीन से भरपूर डाइट का सेवन इसके साथ जरूर करें।



आपका मूड ठीक कर देंगे ये योगासन

ये तो सभी जानते हैं कि योग ना सिर्फ शरीर को लचीला बनाता है बल्कि योगा करने से शरीर को मजबूती भी मिलती है। अगर आप सोच रहे हैं कि योगा से आपको सिर्फ यही फायदा पहुंचता है तो आपको इसके बारे में दोबारा सोचना चाहिए।

हाल ही में रिसर्च में पाया गया कि योग करने से ब्रेन का गाबा कैमिकल का स्तर बढ़ जाता है जिससे ब्रेन को नर्व एक्टिविटी रेगुलेट करने में आसानी होती है।

ये कैमिकल लोगों के मूड और एंजाइटी डिस्ऑर्डर के कारण कम होने लगता है। ऐसे में आपको दवाएं लेने से बेहतर योगा करना चाहिए जिससे तनाव भी दूर होगा और मूड भी अच्छा होगा। जानिए, किन योगासनों को करने से मूड को बेहतर बनाया जा सकता है।

सेतुबंधासन

इस आसन को करने से छाती, कंधे और फेफड़े खुल जाते हैं साथ ही सिरदर्द और दिल को आराम मिलता है।

सेतुबंधासन को कैसे करें : जमीन पर लेटकर दोनों घुटनों को मोड़ लीजिए। नितंबों को ऊपर उठा कर दोनों हाथों को जमीन पर सीधा रखिए। ध्यान रहे इस पोज में कंधे और सिर जमीन पर टिका रहे। कुछ देर इसी स्थिति में रहिए। फिर धीरे-धीरे वापिस सामान्य हो जाइए। इसके बाद दोबारा इस आसान को कीजिए।

नौकासन

नौकासन से पेट की अतिरिक्त चर्बी को कम किया जा सकता है। इससे तनाव को बहुत आसानी से दूर किया जा सकता है। इससे शारीरिक और मानसिक स्टेमिना बढ़ता है। इस आसन को करने से एंजाइटी भी महसूस नहीं होती।

नौकासन को कैसे करें : पेट के बल लेट जाएं और हाथों को साइड में रखें। धीरे-धीरे नमस्कार की मुद्रा में हाथों को ऊपर उठाएं। इसी के साथ पैरों और सिर को भी ऊपर उठाएं। नितंब वाला भाग जमीन पर रहेगा बाकी पूरा शरीर में हवा में ले आएं। इस आसन में अधिक से अधिक देर तक रूकने की कोशिश करें।

शीर्षासन

सिर के बल खड़े होने के कारण इस आसन को शीर्षासन कहते हैं। ये दिमाग के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है। इससे डिप्रेशन दूर होता है। याददात बढ़ाने से लेकर स्टेमिना बढ़ाने तक कई फायदे हैं इस आसन के।

शीर्षासन को कैसे करें : शीर्षासन के लिए सबसे पहले वज्रासन में बैठें। इसके बाद आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों की कोहनियों को जमीन पर टिका दें। साथ ही दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ लें।

इसके बाद धीरे-धीरे सिर को दोनों हथेलियों के बीच में रखें। जब सिर पूरी तरह जमीन पर टिक जाए तो शरीर का पूरा वजन सिर पर छोड़ते हुए शरीर को ऊपर की उठाना शुरू करें। शरीर को सीधा कर लें। शुरूआत में इस आसन को करने के लिए दीवार का सहारा भी लिया जा सकता है।

उष्ट्रासन

इस आसन को करने से मानसिक स्थिरता बढ़ती है और शारीरिक संतुलन भी बना रहता है। इस आसन से हर तरह की टेंशन को दूर किया जा सकता है।

उष्ट्रासन को कैसे करें : इसको करने के लिए वज्रासन पोज में बैठ जाएं। इसके बाद नितंबों को धीरे-धीरे उठाते हुए पूरे शरीर को ऊपर की ओर उठाएं सिर्फ पैर जमीन पर रहने दें। सीधे होकर हाथों को पीछे की ओर ले जाएं और एडियों का पकड़े। इसके साथ ही गर्दन को भी धीरे-धीरे पीछे की ओर लेकर जाएं। कमर एकदम सीधी होनी चाहिए।

बालासन

इसे चाइल्ड पोज भी कहा जाता है। बालासन करने से तनाव और गर्मी को बदन के तापमान में बढ़ने से रोक सकते हैं। इस आसन को करने से बहुत अच्छी नींद आती है।

बालासन को कैसे करें : इस योग में आपको खड़े रहकर झुकना होता है। ऐसे झुकना होता है ताकि आप अपने हाथों से पैरों को छू पाएं। ऐसा करते हुए पीठ सीधी ही रहनी चाहिए।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी

प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

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

SEWA

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

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन सेन्टर

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

स्पेशल क्लीनिक : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनीक 1 : 109, ओगन प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph. : 0731-2545737

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया इन्दौर

वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731-2538331

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक

स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्री गंज, उज्जैन

खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member

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

Clincial Specialist

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

परामर्श कक्ष

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

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक

E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com

9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

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

नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन(के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

विशिष्ट सेवाएं :
- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
- बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी,
- दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
- नवजात शिशु की आंत में रूकावट,आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनीक -1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अपाइंटमेंट द्वारा)

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

8889588832

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिषक में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कॉपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर

समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)

फोन : 4001220, 9589733732

e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

क्लीनिक :- (1) कनाड़ियारोड संविद नगर नाकोड़ा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)

(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम,बुध, शनि शाम : 4 से 6)

(3) मेडिक्योर फार्मेसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)

9425904751

email : seemachoudhary97@yahoo.com

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.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com accren2@yahoo.com

---

सितंबर

स्पांडिलाइटिस विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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

---

जटिल समस्याओं का कारगर ईलाज डॉ. कैलाश पटेल द्वारा

- सेंट्रल इंडिया में सर्वप्रथम युटेरस की फायब्राईड गाठों का बगैर सर्जरी आर्टरी एब्लेशन द्वारा सफलतम इलाज करने का श्रेय
- वेरीकोस वेन्स का बगैर सर्जरी द्वारा लेजर एवं रेडियो फ्रिक्वेंसी एब्लेशन द्वारा कारगर ईलाज
- पैरों की फुली हुई खून की नसों में रूकावट का सफल इलाज एन्जियो प्लास्टी व स्टेंटिंग द्वारा
- दिमाग को खून देने वाली केरोटिड आर्टरी की रूकावट का सफल इलाज केरोटिड स्टेंटिंग द्वारा

Dr. Kailash Patel

M.D. Radiologist

(Imaging & Interventional Radiologist)

Fellowship in Interventional Radkologist UK

Director Dept. of Imaging & Interventional Radiologist (more than 20 years)

Mob. : 9713344907

E-mail : drkailashp@gmail.com

MOHAK SUPERSPECIALITY HOSPITAL

SHRI AUROBINDO INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES (COLLEGE & PG INSTITUTE) INDORE

कमर को मजबूत बनाए सेतुबंधासन

योगासन हमारे पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं, इसलिए हम योग के जिस आसन को करें इस बात का ध्यान रहे कि ये हमारे किस अंग को प्रभावित कर रहे हैं। सेतुबंधासन भी योग का ऐसा आसन है जो पूरे शरीर को प्रभावित करता है। यह लीवर को मजबूत बनाता है, पैन्क्रियाज की समस्याओं को दूर करता है और कमरदर्द की समस्या को जड़ से खत्म करता है। इससे होने वाले लाभ और इसे करने के सही तरीके के बारे में हम आपको बताते हैं।

कैसे करें सेतुबंधासन

इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं, दोनों बाजू सीधे हों और बाजुओं को शरीर के बगल में रखें। हथेली को जमीन से सटाकर रखें, दोनों पैरों के घुटने मोड़ें ताकि पैर के तलवे जमीन से लग जाएं। यह सेतुबंधासन की प्रारंभिक स्थिति है। इसके बाद सांस भरें, कुछ पल के लिए सांस रोकें और धीरे-धीरे कमर को जमीन से ऊपर उठाएं। कमर को इतना ऊपर उठाएं कि छाती ठुड्डी को छूने लगे। साथ ही बाजुओं को कोहनी से मोड़ें और हथेलियों को कमर से नीचे लगाकर रखें। उंगलियों का रुख बाहर की तरफ रहना चाहिए।

इस प्रकार कमर और शरीर का भार आपकी कलाइयों और हथेलियों पर आएगा। इस स्थिति में सांस सामान्य कर लीजिए। नए अभ्यासी के लिए इतना कर लेना ही पर्याप्त है और अगर आप इतना सुविधापूर्वक कर सकते हैं तो दोनों पैरों को आगे की ओर सरकाते जाएं ताकि घुटने सीधे हो जाएं और पैर का तलवा जमीन से लग जाए। दोनों पैरों को आपस में मिलाकर रखें। इस स्थिति में 10 से 20 सेकंड तक रुकिये। फिर कमर के निचले हिस्से और रीढ़ पर खिंचाव को महसूस करें। अंत में वापस आने के लिए फिर से घुटने को मोड़िए। दोनों हथेलियों को कमर के नीचे से हटाएं, कमर को किसी प्रकार का झटका न लगे। बाजू सीधी कर लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे कमर को नीचे कर लीजिए। पैरों को भी सीधा कर लें और कुछ देर शवासन में आराम करें।

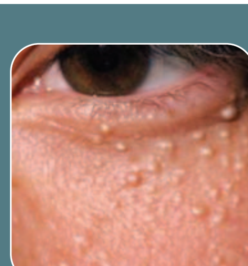
सेतुबंधासन के फायदे

सेतुबंधासन रीढ़ की सभी कशेरुकाओं को अपने सही स्थान पर स्थापित करने में सहायक है। ये आसन कमर दर्द को दूर करने में भी सहायक है। इस आसन से पेट के सभी अंग जैसे लीवर, पेनक्रियाज और आंतों में खिंचाव आता है। कब्ज की समस्या दूर होती है और भूख भी खुलकर लगती है।

थोड़ी सावधानी जरूरी

सेतुबंधासन का नियंत्रणपूर्वक अभ्यास करें। इस आसन के दौरान किसी प्रकार का झटका न दें। शरीर का संतुलन बनाए रखें। अगर आपकी कमर, हथेली और कलाई पर अत्यधिक भार आए तो पहले भुजंगासन, शलभासन और पूर्वोत्तानासन का अभ्यास एक-दो महीने तक करें। इसके बाद ही सेतुबंधासन का अभ्यास आपके लिए आसान होगा।

जिन्हें पहले से अधिक कमर-दर्द, स्लिप डिस्क या अल्सर की समस्या हो, वे सेतुबंधासन का अभ्यास न करें या योग शिक्षक की देखरेख में ही अभ्यास करें।



एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम

होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

डॉ. नीता कुशवाह

एम.बी.बी.एस.,एम.डी.
स्त्री रोग विशेषज्ञ

(Obstetrics & Gynaecology)
(Gynecological & Endoscopist)
Registration No. MP-8523
Mob. No. 9907883383
E-mail: kushwahadrneeta@gmail.com

विशेषताएँ :-

- जटिल गर्भावस्था
- संतान विहिनता
- स्त्रियों के सम्पूर्ण समस्याओं का निवारण
- बच्चेदानी का ऑपरेशन (बिना टॉकेवाला)
- कृत्रिम गर्भदान (**IUI, IVF**) टेस्ट ट्यूब बेबी **ICSI**
- **Normal Delivery** व **Caeserean Section** की सुविधा
- परिवार नियोजन परामर्श व उपकरण

TIME :

- **Apollo Hospital : 10 am to 3 pm**
- **V-Care Hospital : 5 pm. to 7pm.**
- **Apple Poly Clinic : 7 pm to 9 pm**

ADDRESS :

Apollo Hospital : Scheme No. 74 C, Sector D, Vijay Nagar, Indore 452 010

V-Care Hospital:163-AF Scheme No. 54, Old Ashish Nursing Home, Vijay Nagar, Indore (M.P.) 452 010. Help Line No: 0731-2558222, 90395 58222.

Apple Poly Clinic: 9, Mangal Nagar, NX, Opp, ITI Petrol Pump, MR-9, Sukhliya, Indore

सुडौल नितम्बों के लिए वर्कआउट

हम सब अपने आसपास सुन्दर युवतियों को देखकर उनके सुडौल शरीर की प्रशंसा किये बिना नहीं रह पाते। खुशकिस्मत लोगों को ही एक सुन्दर और आकर्षक शरीर नसीब होता है और अधिकतर लोगों को शरीर पर जमा हुई अत्याधिक चर्बी के लिए कसरत का सहारा लेना पड़ता है। आपने अक्सर यह देखा होगा की लोग सुन्दर नितम्बों के दीवाने होते हैं।आकर्षक नितम्ब ना केवल फैशन एवं फिल्म इंडस्ट्री में डिमांड में रहते हैं बल्कि यह आम जीवनशैली में भी काफी लोकप्रिय है। यहाँ सुडौल एवं आकर्षक नितम्ब प्राप्त करने के लिए कुछ वर्कऑउट्स दिए गए हैं -

सीज़र जम्प्स

सीज़र जम्प्स आमतौर पर किए जाने वाले लंज जंप का ही एक अलग रूप है। इसके लिए आपको सीधे खड़े होकर पैरों को फैलाना होता है जिससे कि बीच में बहुत गैप हो। अब अपने पैरों की उँगलियों को एक तरफ मोड़कर बैठने की कोशिश करें लेकिन पूरी तरह बैठें नहीं। हाफ वे सिटिंग की मुद्रा में जितनी देर संभव हो रहें। अब दोबारा उठकर फिर से इसे करने की कोशिश करें। इस कसरत से आपके नितम्बों को एक सुन्दर आकार मिलेगा।

स्ट्रेट लेग पल्स

चलने की मुद्रा में कुछ इस तरह खड़े हों कि आपका दांया पैर आगे और बांया पैर पीछे हो। अब बांये पैर को ज़मीन से छूने की कोशिश करते हुए बैठें और एक ही साथ अपने दोनों हाथ अपने कमर पर रखें। इस मुद्रा में 2-3 मिनट रहने के बाद खड़े हो जाएं। इस कसरत को जितनी देर हो सके उतनी देर करें। इस प्रक्रिया में आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी और आपका पेट कडा होना चाहिए।

वाल सिट

अपनी पीठ को दीवार की तरफ ले जाएं और इस तरह बैठें जैसे चेयर पर बैठते हैं। परन्तु इस कसरत के दौरान सचमुच चेयर का प्रयोग ना करें क्योंकि इससे आपको कोई फायदा नहीं होगा। इस प्रक्रिया के दौरान भी आपको अपना पेट कडा रखना होगा एवं आपका सारा भार आपके पैरों पर होना चाहिए। अगर आप इस कसरत के आदी हो गए हैं तो अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए अपना एक पैर आगे करके रखें। पैरों में दर्द को कम करने के लिए हर 15 सेकंड में पैरों को स्विच करते रहें।

डंबल डेड लिफ्ट्स

इस कसरत के लिए आपको हैंड डंबल की आवश्यकता होगी जिससे एक आकर्षक पृष्ठ भाग पाने के साथ ही आपके हाथों की शक्ति भी बढे। सीधे खड़े हों और दोनों हाथों में 2-3 किलो का डंबल उठाएं। इस प्रक्रिया के दौरान आपकी रीढ़ की हड्डी और पेट कड़े होने चाहिए। अब डंबल ली हुई अवस्था में बिना घुटनों को मोड़े हुए अपने हाथों को ज़मीन से छुएं। इस मुद्रा में एक मिनट तक रहें और फिर से खड़े हो जाएं। शुरुआत में 3 से 4 बार करें और धीरे धीरे बढ़ाते जाएं।

ग्लूट ब्रिज

इस कसरत को शुरू करने के लिए एक मैट्रेस पर सीधे लेट जाएं। अब अपने दोनों हाथों और पैरों को ज़मीन पर रखकर शरीर को ऊपर करें। इस मुद्रा में 30 सेकंड तक रहें और फिर पहले जैसी मुद्रा में आ जाएं। दुबारा इस प्रक्रिया को करें।

फ्रॉग जम्प

अपने नितम्ब को ज़मीन से बिना लगाएं बैठें। अब अपने दोनों हाथों को समानांतर मुद्रा में रखकर मेंढक की तरह कूदें। सुन्दर नितम्ब पाने के लिए यह प्रक्रिया 10-12 बार करें।

ये हीराइनें

योगा से रहत

हेल्दी और फिट रहना बॉलीवुड में अब जैसे एक जरूरत बन गई है। खुद को फिट रखने के लिए बॉलीवुड की बॉमशेल अब योगा को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में शामिल कर रही हैं। जानिए, कौन सी हसीनाएं रोजाना योगा करती हैं।

कुछ सालों में ही करीना कपूर ने योगा के जरिए ही अपना मोटापा कम किया। करीना कपूर तकरीबन 90 मिनट का वर्कआउट करती है। करीना आमतौर पर बिम योगा या हॉट योगा करती है।

जैकलीन फर्नांडिस खुद को फिट रखने के लिए योगा करती है। जैकलीन एक सप्ताह में कम से कम पांच बार योगा करती है।

सिर्फ ी हैं फिट

यम्मी मम्मी मलाइका अरोड़ा खान कईयों के लिए फिटनेस आइडियल है। लेकिन मलाइका ने करीना कपूर से प्रेरित होकर योगा करना शुरू किया।

शिल्पा शेट्टी पिछले 14 सालों से योगा करती आ रही है। इसलिए बॉलीवुड में शिल्पा शेट्टी को सबसे फिट एक्ट्रेस के तौर पर देखा जाता है। शिल्पा ने अपनी योगा की एक डीवीडी भी लॉन्च की थी।

कंगना रनौत भी काफी लंबे समय से योगा करती आ रही हैं। वे मानती हैं कि योगा ने उनकी लाइफ बदल दी और उनकी सोच काफी सकारात्मक हो गई है।

बिपाशा बसु हमेशा से ही परेफेक्ट फिगर में रही है। दीपिका खूबसूरत बनने और वजन घटाने के लिए योगा से बेहतर किसी चीज को नहीं मानती।

बदलते जीवनशैली कैसे रहें स्वस्थ

आधुनिक तकनीक एवं बदलते हुए खानपान में हमने आज जिस चीज़ को सबसे अधिक उपेक्षित किया है, वह है हमारा स्वास्थ्य।

यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आधुनिक समय में लगातार उन्नत होती तकनीक ने हमारी जीवन शैली को अधिक सुगम बना दिया है। विभिन्न माध्यमो एवं उपकरणों ने दिन प्रतिदिन के कार्यो को सुचारू रूप से करना और आसान कर दिया है। पर इसी तकनीक के दुरुप्रयोग ने हमारे शरीर पर नकरात्मक प्रभाव डाला है। इसी के साथ हमारे बदलते हुए खानपान में पौष्टिकता का स्थान ले लिया है स्वाद ने। आज खाने को अधिक से अधिक स्वादिष्ट बनाने के चक्कर में हमने अत्यधिक शक्कर, तेल, मसालों आदि का सहारा ले लिया है, साथ ही हमारे खानपान में जैविक खाद्य पदार्थ के बजाय प्रसंस्कृत खाद्य प्रदार्थो की भरमार है, और इसी स्वाद के कारण यह भूल रहे है कि हम अपने शरीर में क्या डाल रहे है एवं उसका क्या परिणाम हमें भुगतना पड़ेगा। पर क्या हम इस बात से सचेत है कि जीवनशैली में इन नए परिवर्तन के द्वारा हम किस ओर जा रहे है?

आज के ज़माने में इस नई जीवनशैली द्वारा उत्पन्न रोगों ने समाज को घेरना शुरू कर दिया है। खासकर मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप। विभिन्न वैश्विक स्वास्थ्य संगठनो के रिपोर्ट्स के अनुसार मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप संभावित महामारी का रूप लेने की कगार में है। इनके अलावा और भी रोग जैसे अवसाद आदि भी बदलती हुई जीवनशैली की देन मानी जा रही है। पर अब सवाल यह उठता है कि कैसे हम स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही के रूप में उत्पन्न इन बिमारियों से अपने आप को बचा सकते है? जवाब आसान है - जीवनशैली में कुछ छोटे आधारभूत परिवर्तन करके।

आप एक बेहतर स्वास्थ्य के लिए यह निम्नलिखित कदम उठा कर एक समग्र संतुलित स्वस्थ जीवन जी सकते है-

जल्दी उठना एवं जल्दी सोना

शीघ्र सोने और प्रातःकाल जल्दी उठने वाला मानव अरोग्यवान, भाग्यवान और ज्ञानवान होता है। यह महावाक्य से हम सभी वाकिफ है पर क्या आप इसका पालन करते है? एक अच्छे दिन एवं अच्छे स्वास्थ्य की शुरुआत होती है प्रातःकाल से। सही समय में जागना एवं सोने को अपने दिनचर्या में शामिल करे।

व्यायाम

दिन में खासकर प्रातः अथवा संध्या में कुछ हल्का फुल्का व्यायाम जैसे की सैर, जॉगिंग आदि को सिर्फ आधा घंटा करके भी आप एक नई स्वस्थ पहल कर सकते है। अगर आप जिम में कसरत अथवा कोई खेल जैसे फूटबाल खेलते है तो वह और भी उत्तम हो सकता है।

संतुलित आहार

एक ऐसा आहार ले जिसमे समस्त पोषक तत्व हो और दिन भर में तीन बार भोजन जरूर करे, जिसकी विशेषतः शुरुआत एक पौष्टिक नाश्ते से हो। कई लोग सबेरे की व्यस्तता के कारण नाश्ते को तरजीह नहीं देते, यह नुकसानदेह साबित हो सकता है क्योंकि नाश्ते के द्वारा आप दिन की शुरुआत में एवं कार्यो के लिए ऊर्जा प्राप्त करते हो। इस भाग में एक बात उल्लेखनीय है कि डाइटिंग के नाम पर अपने को भूखा न रखे, डाइटिंग का अर्थ है - भोजन शैली में व्यवाहरिक परिवर्तन कर सारे पौष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन लेने का नियम का पालन करना एवं यदा-कदा रूप में कुछ भी खा लेने की आदत से बचना।

अध्यात्म

अध्यात्म मानव चरित्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो उसके भावनात्मक पक्ष को प्रभावित करता है। इसे उपेक्षा का शिकार न होने दे। इसके लिए विशेष रूप से ध्यान को अपने दिनचर्या में शामिल करे। इसके द्वारा आप दिन प्रतिदिन की नकरात्मकता से दूर रहेंगे और यह आपके शारीरिक स्वास्थ्य के बेहतरी में भी सहायक होगा।

स्वास्थ्य परीक्षण

एक निर्धारित समय में अपने स्वास्थ्य का व्यापक परीक्षण करवाते रहे। यह आज के माहौल में बहुत जरुरी है, इसके द्वारा आप चिकित्सक से अपने स्वास्थ्य की संपूर्ण जानकारी ले सकते है एवं बेहतर दिनचर्या विकल्पों के ज्ञान से अपने आप को भविष्य में हो सकने वाले रोगों से समय रहते बचा सकते है।

ध्यान रखे

'पहला सुख निरोगी काया' अगर स्वास्थ्य ही सही नहीं है तो जीवन के अन्य सुख-समृद्धि का कोई औचित्य ही नहीं रहेगा.. इसलिए समय रहते ही अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी अपने हाथ में ले। हम आशा करते है कि यह आलेख के द्वारा आप एक बेहतर जीवन जीने के प्रति जागरूक एवं सचेत हुयें होंगे क्योंकि एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज एवं देश का आधार होता है।

मानसून में भी रह सकते हैं फिट

बरसात की फुहारों से एक ओर जहां मौसम सुहावना हो जाता है वहीं कई बार हमारे बहुत से जरूरी काम इसकी वजह से पूरे नहीं हो पाते हैं. जिन लोगों को सुबह-शाम टहलने की आदत होती है वे बाहर नहीं निकल पाते हैं. जिन्हें ओपन-एयर वर्कआउट करना होता है वो भी इससे प्रभावित होते हैं.

ऐसे में अगर आप अपनी फिटनेस को लेकर फिक्रमंद हो रहे हैं और आपको कुछ समझ नहीं आ रहा है तो ये खबर आपकी परेशानी को काफी हद तक दूर कर सकती है. एक फिटनेस विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार मानसून में फर्श पर दौड़कर या डांस कर स्वस्थ रहने की कोशिश की जा सकती है.

मानसून में फिट बने रहने के कुछ मजेदार तरीके हैं. आप चाहें तो इन तरीकों को अपनाकर मानसून में भी अपनी फिटनेस को कायम रख सकते हैं-

- आमतौर पर आप एक तय समय पर सैर या जिम के लिए जाते हैं. घर में भी एक तय समय पर ही व्यायाम करें और वैसे ही कपड़े पहनें, जैसे सैर या जिम जाते वक्त पहनते हैं. आसान से वार्म-अप से शुरुआत करें.
- घर में व्यायाम करने के लिए कूदने की रस्सी और कसाव लाने वाले बैंड जैसे कुछ आसान से व्यायाम उपकरण खरीद लें. ये बढ़िया विकल्प हैं क्योंकि आप इनका इस्तेमाल अगले मानसून में घर में दोबारा भी कर सकते हैं.
- आपके घर की सीढ़ियां अपने आप में व्यायाम का एक बेहतरीन उपकरण हैं. आप कुछ मिनट के लिए सीढ़ियां चढ़ने-उतरने का व्यायाम कर सकते हैं.
- पुश-अप्स और ऊठक-बैठक मांसपेशियां मजबूत बनाने वाली अच्छी कसरत है.
- योग करें. यह मानसून के दौरान होने वाली समस्या को घटाने में भी मदद करता है.
- अगर आपको डांस करना अच्छा लगता है तो दिल खोलकर डांस करें. यह मानसून में घर में की जाने वाली कसरत को मजेदार बनाने का एक तरीका है.
- घर के काम आपको फिट रखने का एक बेहतरीन तरीका हैं.

डायबिटीज से बचाएंगे ये आसान उपाय

एक अध्ययन में ये बात सामने आई है कि यदि खान-पान और कसरत से जुड़ी आदतों में थोड़े-बहुत बदलाव लाए जाएं तो डायबिटीज होने की आशंका कम हो जाती है।

यह अध्ययन खासकर दक्षिण एशिया मूल के लोगों से जुड़ा हुआ है।

अध्ययन में दक्षिण एशिया के कई परिवारों ने टाइप 2 डायबिटीज से बचने के लिए अपने खान-पान और दैनिक गतिविधियों में हल्के-फुल्के बदलाव कर अपना वजन कम करने की ठानी तो उनका ये आईडिया काम कर गया।

एडिनबर्ग क्लीनिकल परीक्षण में पाया गया कि यदि अपनी सेहत और जीवन को बेहतर बनाना है तो जीवनशैली में किसी भारी भरकम बदलाव की जगह थोड़ा बहुत परिवर्तन भी फायदेमंद हो सकता है। ब्रिटेन में किया गया यह पहला अध्ययन है जो दक्षिणी एशिया के लोगों की संस्कृति पर केंद्रित है।

इस अध्ययन में अंत में मरीजों का वजन कम हुआ, कूल्हों का आकार और कमर का नाप भी घटा। इसके अलावा इस बात के भी संकेत मिले कि परीक्षण के अंत में जब वे घर लौटेंगे तो उनहें डायबिटीज का खतरा कम होगा। यह परीक्षण भारत और पाकिस्तान मूल के लोगों पर केंद्रित रहा।

शोधकर्ताओं ने बताया कि खान-पान और कसरत से जुड़ी गतिविधियों को बदलने में प्रतिभागियों की जातीय पृष्ठभूमि और तहजीब ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। माना जाता है कि दक्षिण एशिया में पारिवारिक जीवन और एक साथ खाने की आदत को बहुत महत्व दिया जाता है।

ऐसा बताया जाता है कि दक्षिण एशिया के लोग कम उम्र से ही मोटापे से जुड़ी समस्याएं होने का खतरा होता है। पाकिस्तान और भारतीय समाज के लोगों में अन्य मूल के लोगों के मुकाबले टाइप 2 डायबिटीज होने की संभावना ज्यादा होती है। जबकि पाकिस्तान और भारत के लोगों के वजन और लंबाई का अनुपात अन्य मूल के लोगों के वजन-लंबाई के अनुपात के बराबर ही होता है।

तीन साल चले इस शोध में स्कॉटलैंड में रहने वाले पाकिस्तानी और भारतीय मूल के 171 लोगों को शामिल किया गया। ये वो लोग थें जिनमें पहले से ही डायबिटीज की आशंका ज्यादा थी। शोध के शुरू में ही इन 171 लोगों के रक्त की जांच कर डायबिटीज की आशंका का पता लगाया गया था। खान-पान और दैनिक गतिविधियों में हल्का-फुल्का बदलाव डायबिटीज कम कर सकता है। शोध में भाग ले रहे प्रतिभागियों को आहार विशेषज्ञों की ओर से बेहतर सलाह दी गई। खान-पान और कसरत की मदद से अपना वजन कम करने के लिए इन्हें वैसे तरीके सुझाए गए जो इनकी संस्कृति के अनुकूल रहे।

मध्यप्रदेश शासन

एम.पी. मोबाइल

MP mobile

मध्यप्रदेश शासन का मोबाइल गेटवे

एम.पी. मोबाइल ऐप गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें
प्रदेश शासन के सभी विभागों से सीधे जुड़ें।

एम.पी. मोबाइल ऐप पर उपलब्ध अन्य वर्तमान सेवाएं -

- विभिन्न विभागों की ऑनलाइन सेवाएं
- सी.एम. हेल्पलाइन
- बिल भुगतान
- कांउसलिंग
- छात्रों को दी जाने वाली विश्वविद्यालयीन सेवाएं

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, मध्यप्रदेश शासन

मध्यप्रदेश जनसंपर्क द्वारा जारी
आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2015
D77267

खूबसूरती में चार चांद लगाता है सरसों का तेल

सरसों के तेल को कई जगहों पर कड़वा तेल भी कहा जाता है। स्वास्थ्य के लिहाज से अच्छा माना जाने वाला सरसों का तेल न केवल हेल्थ में बल्कि खूबसूरती में भी चार चांद लगाने का काम करता है।

कुछ लोग इसका इस्तेमाल बालों की ग्रोथ के लिए करते हैं तो कुछ इसे मंजन की तरह इस्तेमाल करते हैं। पर क्या आप जानती हैं कि इस चिपचिपे और तीखी महक वाले तेल से आप अपना रूप भी निखार सकती हैं-

- सरसों का तेल एक नेचुरल सनस्क्रीन है। एसपीएफ 30 और बाजार में मिलने वाले तरह-तरह के उत्पाद सरसों के तेल के आगे फीके हैं। सरसों के तेल में उच्च मात्रा में विटामिन ई पाया जाता है, जो सूरज की तेज रोशनी में चेहरे का बचाव करता है। इसके अलावा इसके इस्तेमाल से रिंकल्स आने का खतरा भी कम हो जाता है। एक खास बात ये कि आप जब भी अपने सनस्क्रीन की जगह मस्टर्ड ऑयल का इस्तेमाल करें ये तय कर लें कि तेल पूरी तरह ऑब्जर्व हो जाए। वरना चेहरे पर तेल होने से गंदगी चिपकने का डर बना रहेगा।
- आपने लोगों को ये कहते सुना होगा कि सरसों के तेल से कॉम्प्लेक्शन डार्क होता है लेकिन असलियत ठीक इससे विपरीत है। सही मात्रा में नारियल का तेल और सरसों के तेल का मिश्रण बनाकर उसे चेहरे पर लगाने से चेहरे पर निखार आता है। साथ ही पिंपल्स भी नहीं होने पाते हैं।
- सरसों के तेल से मसाज करने से टैनिंग और डार्क स्पॉट्स भी नहीं होते हैं। बेसन में सरसों का तेल मिलाकर एक पेस्ट बना लें। इसमें थोड़ी मात्रा में दही और नींबू मिला लें। इसे चेहरे पर 15 से 20 मिनट तक रोज लगाने से इन सारी समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है।
- अगर आप का लिप बाम आपको वो फायदा नहीं दे पा रहा है जो आप चाहती हैं तो सरसों के तेल का इस्तेमाल करें। ये एक नेचुरल मॉश्चराइजर है। जो होठों की नमी को बरकार रखते हुए उन्हें मुलायम बनाए रखता है।
- ये एक नेचुरल क्लींजर है जो त्वचा के पोर्स को गहराई से साफ करने का काम करता है। ये शरीर के तापमान को कम करने और शरीर के विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने में भी मदद करता है। इसके मसाज से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और त्वचा पर निखार आता है।
- बालों को सुंदर बनाने के लिए भी सरसों का तेल एक अचूक उपाय है। सरसों के तेल के इस्तेमाल से बाल घने होते हैं। ये स्कैल्प को हेल्दी बनाने का काम करता है। साथ सरसों के तेल के नियमित इस्तेमाल बाल जल्दी सफेद नहीं होने पाते हैं।

हल्दी एक अच्छा ब्यूटी प्रोडक्ट

अच्छी त्वचा के लिए हल्दी से बेहतर शायद ही कोई दूसरा सस्ता और अच्छा उपाय हो। ये एक ऐसा एंटीसेप्टिक है जिसे आप रोजाना इस्तेमाल कर सकती हैं। ये त्वचा को साफ करने के साथ ही उसे निखारने में भी बहुत कारगर है।

आमतौर पर हम सभी अपने घरों में हल्दी का इस्तेमाल खाने की रंगत बढ़ाने और स्वाद के लिए करते हैं लेकिन ये एक अच्छा ब्यूटी प्रोडक्ट भी है। कम बजट में इससे बेहतर शायद ही कोई ब्यूटी प्रोडक्ट मिले। हल्दी को बतौर ब्यूटी प्रोडक्ट कुछ इस तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं:-

- हल्दी के पाउडर में थोड़ा सा पानी और चंदन पाउडर मिलाकर एक पैक तैयार कर लें। इस पैक को करीब 10 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें। बाद में ठंडे पानी से इसे साफ कर लें। ऐसे करने से कील-मुहांसे साफ हो जाएंगे।
- हल्दी के पाउडर में दो-चार बूंद सरसों का तेल और कुछ बूंदें नींबू की मिला लें। इसे चेहरे पर थोड़ी देर तक रखें। जब ये सूखने लगे तो इसे चेहरे पर हल्के हाथों से मलकर उतार लें। ये एक नेचुरल स्क्रब की तरह काम करेगा।

- हल्दी पाउडर, नींबू की कुछ बूंदें और खीरे के रस को मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। इसे पूरे चेहरे और गले पर लगाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इससे डार्क स्पॉट्स साफ हो जाएंगे।
- रिंकल की समस्या में हल्दी का पाउडर एक कारगर उपाय है। बटर मिल्क में हल्दी पाउडर मिलाकर चेहरे और गले पर लगाएं। इसे अच्छे से सूखने दें। बाद में इसे ठंडे पानी से धो लें। ऐसा करने से रिंकल की समस्या में फायदा होगा।
- हर रोज नहाने से पहले बटर-मिल्क और हल्दी के पेस्ट को शरीर पर लगाने से डेड स्किन साफ हो जाती है। जिससे त्वचा कोमल बनी रहती है।
- हल्दी और नारियल तेल को मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट को फटी एड़ियों पर लगाने से आराम मिलता है।
- हल्दी को नीम की पत्तियों के साथ पीस लें। इस पेस्ट को पूरे शरीर पर अच्छे से मल लें। इससे त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया मर जाएंगे।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

« बच्चों में हृदय रोग लक्षण
« दूध पीने में तकलीफ « सांस तेज चलना
« बार-बार सर्दी या निमोनिया
« वजन ना बढ़ना « शरीर में नीलापन
« दिल की धड़कन तेज या धीमी होना
« पैरों में सूजन « जल्दी थक जाना

सुविधाएं :- नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एएसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एंजियोप्लास्टी, दिल की धड़कन की समस्याओं का ईलाज, पल्मोनरी हाईपरटेंशन, फीटल इकोकार्डियोग्राफी, बच्चों की हृदय सर्जरी का सुझाव, कार्डियोमायोपैथी

डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी
एम.डी., एफ.एन.बी. (पीड कार्डियो)
शिशु एवं बाल हृदय रोग विशेषज्ञ

CHILD HEART CLINIC
101-ए, पहली मंजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग, 18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियों के सामने, इंदौर
समय : शाम 6 से 8 बजे तक (रविवार बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरूवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर, कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन
09425314455
Email : drravirt@gmail.com

एक्सपायर होने के बाद भी हम करते हैं इस्तेमाल

मेडिकल स्टोर पर जाकर हम जो भी दवा खरीदते हैं, सबसे पहले उसके ऊपर लिखी एक्सपायरी डेट देखते हैं। यही आदत खाने-पीने का सामान खरीदते वक्त भी अपनाते हैं पर क्या आप दावे के साथ ये कह सकती हैं कि आप कोई भी ऐसा सामान नहीं इस्तेमाल करती हैं जो एक्सपायर हो चुका हो ?

हममे से ज्यादातर लोग हर रोज एक्सपायर हो चुकी तकिया, ब्रश, ब्रा और दूसरी चीजों का इस्तेमाल करते हैं। पर मजे की बात ये है कि हमें इस बात का पता ही नहीं होता है कि ये चीजें भी समय के साथ एक्सपायर हो जाती हैं।

छह महीने में बदलें तकिया

शायद ही आपने कभी ये सोचा हो कि आपका तकिया भी एक्सपायर हो सकता है। हालांकि तकिये का एक्सपायर हो जाना उसमें भरे फाइबर पर निर्भर करता है। हल्की क्वालिटी के फाइबर से बना तकिया छह महीने में बदलने लायक हो जाता है। हालांकि अच्छे फेदर और ऊन से बना तकिया आठ साल तक भी चलता है। शायद आपको अपना तकिया हमेशा सही ही नजर आता होगा लेकिन ये कुछ वक्त बाद धूल, गंदगी, तेल, बाल से भर जाता है। साथ ही इसका आकार भी बदल जाता है। बहुत ज्यादा पतले तकिये पर सोने से गर्दन में दर्द की समस्या हो जाती है।

कब बदलें टूथब्रश

कई लोग ऐसे होते हैं जो तब तक अपना ब्रश नहीं बदलते जब तक उसके ब्रिसल्स झड़कर गिरना नहीं शुरू हो जाते। पर धीरे-धीरे ब्रश के ब्रिसल्स खराब होने शुरू हो जाते हैं। जिससे न तो दांतों की सही तरीके से सफाई हो पाती है और तो और मसूड़ों में चोट भी लग जाती है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि 30 दिन के भीतर ब्रश बदल लेना चाहिए। साथ ही ब्रश को अच्छी हालत में रखने के लिए उसे ब्रश करने के बाद गर्म पानी से धोकर रखना चाहिए ताकि उसमें फंसे फूड पार्टिकल बाहर निकल जाएं और बैक्टीरिया पनपने की नौबत ही न आए।

आठ माह में बदलना चाहिए ब्रा

आपकी पसंदीदा ब्रा कितने महीन या फिर कितने साल पुरानी है? आप अपनी सहेलियों को बड़े गर्व से बताती होंगी कि ये मेरी फेवरिट ब्रा है जिसे मैं इतने सालों से पहन रही हूं। पर क्या आप जानती है कि आपकी ब्रा भी एक्सपायर होती है? कुछ महीनों बाद आप भी फील करती होंगी कि आपकी ब्रा का शेप पहले की तरह नहीं रह गया है और वो ढीली हो गई है। ऐसी ब्रा पहनना ठीक नहीं है इससे शेप बिगड़ सकता है ।

हर हफ्ते बदलें किचन स्पंज

आप अपने किचन स्पंज को कब बदलती हैं? एक्सपर्ट मानते हैं कि किचन में इस्तेमाल होने वाले स्पंज को हर सप्ताह बदल देना चाहिए। ज्यादा दिनों तक इस्तेमाल होने वाले स्पंज में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं, जिससे सफाई होने के बजाय बीमारियां ही फैलती है।

दस साल में बदलें स्मोक अलार्म

कोई भी ऑफिस जब नया बनता है तो तमाम चीजों का ध्यान रखते हुए वहां स्मोक अलार्म भी लगाया जाता है लेकिन उसे कभी बदला नहीं जाता है। पर इसे भी हर 10 साल में बदल देना चाहिए।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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

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

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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

खूबसूरती किसे नहीं अच्छी लगती और आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास अपनी खूबसूरती बरकरार रखने के लिए ब्यूटी पार्लर का सहारा लेने के अलावा कोई और विकल्प नहीं।

योग में छिपा हेल्दी स्किन का राज

योग ऐसा साधन है जिसे अपनाकर आप खूबसूरत दिखने के साथ-साथ स्वस्थ भी रह सकते हैं। रिंकल्स और डार्क सर्कल्स जैसी समस्याओं से छुटकारा पाना है, तो योग अपनायें।

झुर्रियों से छुटकारा

सुबह योग करें और योग के दौरान मुंह से लंबी सांस खींचें, एक मिनट के लिए रूकें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ें। कुछ दिनों तक पांच बार ऐसा करके देखें।

आंखों के लिए

अपने हाथों के बीच की तीन उंगलियों को आंखों के नीचे रखें और बिना किसी प्रकार का दबाव दिये इनसे आंखों को नीचे की ओर खींचे। यह व्यायाम आंखों के नीचे होने वाली सूजन व झुर्रियां दूर करता है और आंखों की परेशानियों को भी दूर कर आंखों को आराम देता है।

फील गुड

किसी भी प्रकार के व्यायाम का लाभ तबतक नहीं मिलता, जब तक कि आप अच्छा महसूस ना करें। अच्छा दिखने के लिए सकारात्मकक सोच अपनायें और सुखासन और श्वासन जैसे व्यायाम अपनायें। ऐसा करके आप तनावमुक्त हो सकेंगे।

दमकती त्वचा के लिए

योग से हमारे शरीर में मौजूद टाक्सिन निकल जाते हैं और त्वचा में चमक आती है। चेहरे को हथेलियों से ढककर 10 बार तेज़ गहरी सांस लें।

तनाव रखें दूर

तनाव के कारण रक्त का सर्कुलेशन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता और इसका प्रभाव चेहरे की मांस-पेशियों पर भी पड़ता है। समय से पहले बालों का सफेद होना भी तनाव के कारण होता है, तो तनाव को खुद से दूर रखें। ध्यान आपको मानसिक तौर पर आराम देगा, अपनी खूबसूरती लंबे समय तक बरकरार करने के लिए रोज़ाना 10 से 15 मिनट तक ध्यान करें।

TOTALL
Treat to Target and Live Longer

डॉ.अपूर्व श्रीवास्तव
M.S., DNB, FIAGES
बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ- टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर
दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी
समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

निम्न रोगों का समाधान
• मोटापे से हुई डायबिटीज • बाँझपन • हृदय रोग
• गठिया रोग • उच्च रक्तचाप • पी.सी.ओ.डी. • लिवर में सूजन
• मानसिक तनाव • थायराइड समस्या • स्लीप एपनिया

OBESITY CURE FOR SURE

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)

SUBHASH CHANDRA KHARE

KUSUM JAIN (Changed Name)

Mob. : 98260-56237
drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

सुन्दरता के लिए योग

दुनिया की हर औरत अपने आपको हमेशा सुंदर दिखाना चाहती है। इसी कोशिश में वह कृत्रिम उपाय भी अपनाती है। इसमें मेकअप करने से लेकर बाल रंगने तक कई उपाय शामिल हैं। इन सब उपायों का असर लंबे समय तक नहीं टिक पाता है। योगासन और प्राकृतिक चिकित्सा दो ऐसे साधन हैं जिनके जरिए महिलाएँ उम्रदराज होने पर भी सुंदर लग सकती हैं।

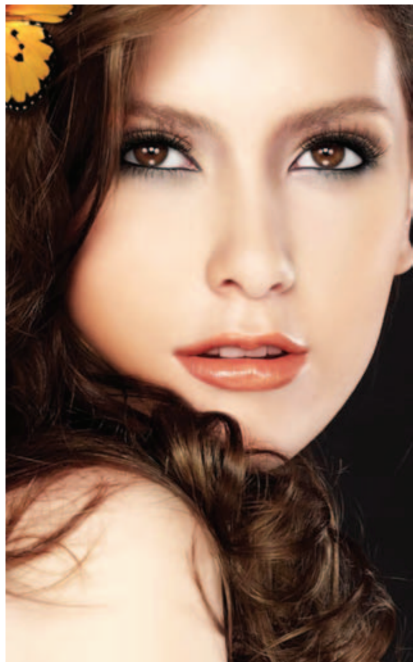
क्या करें

योगासन के लिए रोज 20-25 मिनट जरूर निकालें। इससे त्वचा की झुर्रियों के साथ पेट की थुलथुल चर्बी से भी मुक्ति मिल सकेगी। मुलायम और चमकदार त्वचा पाने के लिए सीधे खड़े हो कर दोनों हथेलियों से चेहरे को ढँक लीजिए। गहरी साँसें लीजिए। चंद मिनटों के बाद उँगलियों की पोरों से ठोड़ी से लेकर माथे तक मालिश करिए। यह कसरत कम से कम तीन बार कीजिए। इसी के साथ कपालभाति एवं अनुलोम विलोम भी कर लें।

सुडौल गरदन

पैरों को पास में रखकर खड़े हो जाइए। चेहरे को पीछे की ओर मोड़कर जितना पीछे जा सकते हों जाएँ। थोड़ी देर इसी अवस्था में रुकें। अब ठोड़ी को छाती की हड्डी पर गले के नीचे चिपका दें। यदि चिपकाना संभव न हो तब भी कोशिश करते रहें। सीधे खड़े रहें और कंधों को बिना हिलाए सिर को दोनों साइड में झुकाएँ। कोशिश करें कि सिर को कंधे पर टिका सकें। ऐसा दोनों ओर करें। इस आसन को कम से कम 20 बार करें। इस आसन के बाद गरदन को दोनों तरफ तेजी से 10 बार झटकें।

अपने पैरों को थोड़ा फैलाकर खड़े हो जाएँ। हाथों को कमर पर रखें। गहरी साँस लेते हुए जोर से छोड़ें। यह कसरत बारी-बारी से 40-40 के सेट में करें। इसे बढ़ाते हुए 100 तक ले जा सकते हैं। पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ। हाथों को बारी-बारी से उपर उठाएँ और नीचे ले जाएँ। इसे इस तरह करें मानो कोई रस्सी खींच रहे हों। यह कसरत 50 से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाते रहें।



अब पैरों पर बैठ जाएँ और दोनों घुटनों में अंतर रखते हुए हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाते हुए सामने की ओर फैला लें। हाथों को इस तरह ऊपर-नीचे करें मानों कोई लकड़ी काट रहे हों। ऐसा 20 बार करें।

पेट की थुलथुल चर्बी

अपने पैरों को फैलाकर खड़े हो जाएँ। आगे की ओर बिना घुटना मोड़े पैरों की उँगलियों को हाथ की उँगलियों की पोरों से पकड़ने की कोशिश करें। संभव है कि पहली बार आप ऐसा नहीं कर पाएँ लेकिन रोज कोशिश करेंगे तो शायद एक दिन कर पाएँ। रोजाना 10-10 के सेट में दो बार करें।

पैरों को दो फुट की दूरी तक फैला लें और शरीर को आगे की ओर 90 डिग्री के कोण बनाते हुए झुका लें। अब सीधे हाथ की उँगलियों से बाएँ पैर की उँगलियों को स्पर्श करने का प्रयत्न करें। दोनों ओर इसे कम से कम 20 बार करें।

जमीन पर सीधे लेट जाएँ। पैरों को पास में रखें। अब पैरों को बिना घुटने मोड़े ऊपर उठाने का प्रयत्न करें। इसी तरह सिर को धड़ सहित ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस तरह शरीर की आकृति एक नाव की तरह हो जाएगी। नौका जैसी आकृति बनाते हुए एक मिनट तक रुकें। इसके अलावा पेट की चर्बी गलाने के लिए आप पश्चिमोत्तान आसन कर सकते हैं। पवनमुक्तासन, भुजंगासन, धनुर्रासन आसानी से कर सकते हैं।

सुडौल कमर

नाजुक या सुडौल कमर पाना हर महिला का ऐसा सपना है जो कम ही पूरा होता है। कमर का घेरा कम तब ही लगता है जब पेट की अनावश्यक चर्बी खत्म हो जाती है। आप चाहें तो इन आसनों को आजमा सकती हैं।

पैरों को एक फुट की दूरी बनाते हुए खड़ी हो जाएँ। हाथों को साइड में जमीन के समानांतर कंधों की ऊँचाई तक फैला लें। अब शरीर के उपरी हिस्से को बाईं ओर जितना मोड़ सकते हों मोड़ लें तथा पीछे की ओर देखें। ध्यान रखें कि पैर जमीन पर टिके रहें। ऐसा ही दूसरी तरफ भी करें। दस से बीस बार ऐसा करें।

दोनों पैरों को फैलाकर खड़े रहें। कमर पर हाथ रख लें। आगे की ओर झुकते हुए जंघाओं को स्पर्श करने की कोशिश करें। तीन बार से शुरू करके आगे बढ़ा सकती हैं।

जरूरी है मन की सुंदरता

मन की सुंदरता तभी प्राप्त होती है जब मन शांत हो। मस्तिष्क प्रिय विचारों से गदगद हो। तनाव जितना कम होगा उतना चेहरे पर खिंचाव नहीं दिखाई देगा। अनुलोम विलोम, कपालभाती तथा श्वास की कसरतें दम-खम तो देंगी ही साथ ही सुंदर भी बना देंगी।

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

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

GENESIS

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

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

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. .... पिता/पति ....

मो. नं. ....

पूरा पता ....

....

पिनकोड .... ई-मेल ....

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

दिनांक ....

वैधता दिनांक ....

राशि .... रसीद नं. ....

द्वारा ....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

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

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

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

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

राष्ट्रपति भवन नई दिल्ली में आयुष चिकित्सालय का शुभारंभ

शुभारंभ करते हुए राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी एवं आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक।

उक्त अवसर पर संबोधित करते हुए राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी साथ में आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक।

श्रद्धांजलि

भारत के पूर्व राष्ट्रपति एवं वैज्ञानिक डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम के निधन पर 'सेहत एवं सूरत' परिवार भावभिनी श्रद्धांजलि अर्पित करता है।

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

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),
Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,
Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished & Obese person with Reference to Special Consultation

107, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

सत्यमेव जयते

वित्तीय सेवाएं विभाग
वित्त मंत्रालय
भारत सरकार

संचालनालय
संस्थागत वित्त
मध्यप्रदेश शासन

श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

प्रधानमंत्री द्वारा समर्पित जीवन एवं दुर्घटना बीमा योजना, जन सुरक्षा के हित में

प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

अटल पेंशन योजना

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना

बीमा अवधि, वार्षिक : 1 जून - 31 मई

- प्रीमियम की राशि खाताधारक के बचत खाते से बैंक द्वारा 'ऑटो डेबिट' सुविधा के माध्यम से.
- कोई भी व्यक्ति केवल एक बचत खाता द्वारा ही इन योजनाओं के लिए पात्र होगा.

तत्काल अपनी नज़दीकी बैंक शाखा या बैंक मित्र/बीमा एजेंट से संपर्क करें और आयोजित कैम्पों में जाएं एवं फार्म भरें और इस योजना का लाभ उठाएं

अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 1800 180 1111 पर कॉल करें या www.jansuraksha.gov.in/www.financialservices.gov.in पर जाएं.

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2015

D77267

सावन माह में दिव्य योग

विशेष आयुष्मान तथा सर्वार्थ सिद्धी योग के साथ 1 अगस्त शनिवार श्रवण नक्षत्र से श्रावण मास यानी सावन का महीना शुरू हो रहा है। इस दौरान भगवान शिव एवं सभी देवताओं की उपासना, साधना की जाती है। खास बात यह है कि इस साल वर्षों बाद सावन के महीने में कई सारे शुभ योग बन रहे हैं। रक्षाबंधन त्यौहार के साथ श्रावण मास सम्पन्न होगा। इस बार का श्रावण मास विशेष योग और त्योहारों की सौगात तथा नव ग्रहों की स्थिति के कारण भी श्रावण मास विशेष शुभ माना जा रहा है। विभिन्न पंचांगों में दिए गए व्रत, योग और त्यौहार इस प्रकार हैं।

01 **अगस्त** : आयुष्मान तथा सर्वार्थ सिद्दी योग 03 **अगस्त** : पहला सोमवार 08 **अगस्त** : सर्वार्थ सिद्दी अमृत योग 10 **अगस्त** : दूसरा सोमवार 11 **अगस्त** : प्रदोष व्रत 12 **अगस्त** : मास शिवरात्रि 13 **अगस्त** : गुरु पुष्य, अमृत सिद्दी एवं सर्वार्थ सिद्दी योग 14 **अगस्त** : हरियाली अमावस्या 17 **अगस्त** : तीसरा सोमवार एवं हरियाली तीज 18 **अगस्त** : चतुर्थी 19 **अगस्त** : नागपंचमी 21 **अगस्त** : श्रावणी कर्म, 24 **अगस्त** :चौथा सोमवार 29 **अगस्त** : रक्षाबंधन।

श्रावण को शिव जी से जोड़ कर इसलिए भी देखा जाता है क्योंकि श्रावण में ही वर्षा के कारण प्रकृति में उत्साह का वातावरण दिखाई देता है। प्राकृतिक सम्पदा बिना मोल के प्रचुर मात्रा में उपलब्ध रहती है, जो की शिव को अति प्रिय है और भक्त आसानी से इन्हे चढ़ा कर भोले नाथ को प्रसन्न कर सकते हैं। भगवन शिव को अभिषेक करके जल, दूध, बिल्व पत्र, सफ़ेद आँकड़ा तथा धतूरा विशेष रूप से चढ़ाकर प्रसन्न करना चाहिए।

रक्षाबंधन के मायने क्या

रक्षाबंधन यानि रक्षा के लिए वचनबद्ध होना। पर क्या रक्षा का बंधन आज के परिपेक्ष्य में कारगर है आज जबकि हर जगह पर बहनों के साथ शोषण हो रहा है अत्यचार हो रहा है। सोचिए उन बहनों पर क्या गुजरती होगी। बहने, अपनी रक्षा के लिए एवं समाज की रक्षा के लिए जिन कलाइयों पर रक्षा का सूत्र बांधती है ऐसे ही हाथों से उनके जैसी अन्य बहनों पर खुलेआम अत्याचार होता रहा है ऐसे में रक्षाबंधन के वास्तविक मायने के बारे में शिक्षित करने या विचार करने का बीड़ा भी इन्हीं बहनों को उठाना होगा और अपने भाइयों से रक्षा करने का वचन उपहार स्वरूप अनिवार्य रूप से लेना होगा।

क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं?
क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?

Helpline: 9993700880 9098021001

प्रोस्टेट, पथरी, गठिया (आर्थराइटिस), रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस), साइटिका, फिशर, फिश्चुला, बवासीर, सोरियासिस, एक्जिमा, अर्टीकेरिया, वार्ट्स, मीलिया, मोलस्कम, साइनोसाइटिस, टांसिलाइटिस, अस्थमा, एलर्जी, माइग्रेन, बाल झड़ना, ल्युकोरिया, अनियमित माहवारी, पीसीओडी, इरेक्टाइल डिस्फंक्शन, शीघ्र पतन, नपुंसकता, डायबिटिज, कैंसर, थायराइड, ब्लड प्रेशर इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

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

त्योहारों में भी रखें स्वास्थ्य का ध्यान

आहार विहार

यदि व्रत के दौरान फलाहार कर रहे हैं तो दिन में एक ही बार बैठकर ढेर सारे फल खाने की बजाए 5-6 बार फल खाएं। इससे रक्त में शर्करा स्तर स्थिर रहेगा और शरीर को ऊर्जा मिलती रहेगी। सूखे फलों या मेवों आदि की अपेक्षा रसीले फलों का सेवन करें जैसे पपीता, संतरा, अंगूर, सेब आदि। अगर एक समय खाना खा रहे हों तो ज्यादा मिर्च-मसाले वाला, तला-भुना हुआ खाना न खाएं बल्कि सादा-सुपाच्य-सात्विक आहार ही लें।

व्यायाम करें

थोड़ा-सा हल्का व्यायाम आपका ऊर्जा स्तर ठीक बनाए रखने में बहुत ज्यादा मददगार साबित हो सकता है। इससे आपकी मांसपेशियों को आराम मिलता है और रक्त संचार अच्छी तरह होता है जो आपको अतिरिक्त ऊर्जा भी देता है।

पानी अधिक पिएं

पानी शरीर के तापमान और ऊर्जा स्तर को नियंत्रित रखता है। पानी की कमी से कमजोरी हो सकती है, इसलिए व्रत के दौरान पर्याप्त पानी पिएं जिससे ऊर्जा स्तर सामान्य बना रहे। प्यास लगने से पहले पानी पिएं। कम से कम दिन भर में 10-15 गिलास पानी पिएं। पानी में यदि आप नींबू का रस व शक्कर मिला कर पी सकें तो ज्यादा अच्छा है। यह घोल आपको ज्यादा ऊर्जा प्रदान करेगा।

ANNAPURNA DENTAL CLINIC

Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob. : 81098-35558

Dr. Roopam Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob : 98260-37685

Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30
Email : tanubhuti@yahoo.com

उपलब्ध सुविधाएं :

- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट·(RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसेस द्वारा ट्रीटमेंट ।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथ असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़े निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतो की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज

Clinic Address : Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore

बेहतर सेक्स लाइफ के लिए रोज करें यह आसन

- योगा मैट पर दोनों पैर सीधे रखकर बैठ जाएं। कमर, पीठ और कंधे सीधे होने चाहिए।
- अब अपने घुटने को मोड़ें और दोनों एड़ियों को शरीर के निचले हिस्से के समीप लाएं।
- अब एड़ियों को आपस में जोड़ें जिससे दोनों घुटने विपरीत दिशा में खुल जाएं।
- इसी अवस्था में पीठ के बल लेटें।
- लेटने के बाद श्वास को सामान्य रखें और आराम महसूस करें।
- श्वास लेते हुए दोनों बाजुओं को सिर के ऊपर लाएं और नमस्कार के आकार में जोड़ लें।
- दोनों घुटनों को ऊपर ले जाएं और सीने पर ठुड्डी को छुआने की कोशिश करें।
- अब सिर को और पैरों को नीचे ले जाएं और शरीर को थोड़ी देर रिलेक्स कराएं।
- आंखें बंद करें और अपनी मांसपेशियों के तनाव को महससूस करें।
- अब दोनों पैरों को सीधा करके मोड़ लें।
- करवट लेकर उठने का प्रयास करें।
- कुछ देर पद्मासन या सुखासन में बैठें। सामान्य होने के बाद ही उठें। किसी विशेष शारीरिक स्थिति में हैं तो चिकित्सक की सलाह के बाद ही इस आसन को करें।

अच्छे फिगर के लिए ब्रा पहनने से करें परहेज

अब तक यही कहा जाता रहा है कि परफेक्ट फिगर के लिए ब्रा पहनना बहुत जरूरी है लेकिन अब वैज्ञानिकों ने बरसों से चली आ रही इस सोच पर सवाल खड़े कर दिए हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि ब्रा नहीं पहनने वाली महिलाओं का फिगर अधिक अटरेक्टिव होता है बजाय उनके जो हर वक्त ब्रा पहने रहती हैं ।

फ्रेंच स्टडी के मुताबिक, अगर कोई महिला ऐसा करती है तो वो साल में करीब 7 मिलीमीटर का लिफ्ट महसूस कर सकती है। जबकि नियम से ब्रा पहनने वाली महिलाओं के साथ ऐसा कुछ नहीं होता है। स्टडी में कहा गया है कि ब्रा पहनने से ब्रेस्ट के सहायक ऊतकों का विकास रुक जाता है। इस वजह से ढीलापन आ जाता है, जबकि आम धारणा इससे बिल्कुल उलट है। विभिन्न संस्थानों द्वारा कराए गए अध्ययन के पश्चात निष्कर्ष निकाला गया कि ब्रा पहनने का न तो कोई मेडिकल फायदा नजर आता है, न ही साइकोलॉजिकल फायदा। वे लोग इस विषय पर 1997 से शोध कर रहे थे। उन्होंने इसके लिए 18 से 35 उम्र के करीब 330 वॉलेंटियर्स को स्टडी किया है। ये स्टडी मुख्य रूप से इसी उम्र वर्ग की महिलाओं के लिए है। वो सभी महिलाओं को तो ऐसा करने के लिए नहीं कह रहे। उनका कहना है कि ब्रा पहनने से ब्रेस्ट तो चुस्त नहीं होते हैं लेकिन इतना जरूर है कि पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करने वाली महिलाओं को इससे दूसरे फायदे हो सकते हैं।

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

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

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

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

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

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

स्वास्थ्य और सुन्दरता के प्राकृतिक स्त्रोत

बिना खर्च किये ही थोडी-सी सावधानी और सूझबूझ बरतने से प्राकृतिक सुन्दरता प्राप्त की जा सकती है। आप जितना अधिक पानी पी सकती हैं, पियें। एक गिलास सवेरे, एक गिलास नाश्ते के बाद, दो-तीन गिलास दोपहर व एक गिलास शाम की चाय और खाने से पहले और एक दो गिलास रात को बिस्तर पर जाने से पहले कम से कम इतना पानी तो आपको रोज पीना ही चाहिए। इससे आपकी आंखें शीशे की तरह चमक उठेंगी, मसूडे स्वस्थ हो जायेंगे। साथ ही आपकी रक्त क्रिया में भी फुर्ती आ जाएगी और पेट की बीमारियों से काफी हद तक बची रहेंगी। जिसका प्रभाव शीघ्र ही आपके ताजगी भरे चेहरे पर आने लगेगा।

यदि आप मुंहासों से परेशान हैं तो मुंहासों को चिरायता से दूर किया जा सकता है। बाजार से आप थोडा-सा चिरायता ले आइये और उसे आवश्यकतानुसार एक गिलास पानी में मिला लीजिए व उबलने रख दीजिए। उसे तब तक उबालें जब तक कि पानी का कलर चाय की तरह भूरा ना हो जाए। अब उस साफ शीशी में भरकर रख लीजिए व कुछ दिन सुबह खाली पेट एक-एक चम्मच इस्तेमाल कीजिए। कुछ ही दिन में आपके मुंहासे निकालने बंद हो जायेंगे और कई छोटी-मोटी बीमारियां चिरायता लेने के कारण दूर हो जाएंगे। क्योंकि चिरायता रक्त साफ करता है और शुद्ध रक्त स्वास्थ्य की पहली जरूरत है।

चेहरे पर चमक लाने के लिए किसी अच्छे से साबुन से अपने चेहरे को धो लें फिर अपनी दोनों हथेलियों पर जैतून के तेल की कुछ बूंदें डालकर उन्हें आपस में रगडने के पत् ठण्डे पानी की कुछ बंदें डालकर दोनों हथेलियों के बीच अपना चेहरा लेकर धीरे-धीरे मलें और कुछ समय से ही मलती रहें। जब आपको अपने चेहरे में कुछ चमक लगे तो किसी मुलायम रोयेंदार तौलिये से अपना चेहरा अच्छी तरह साफ कर लें। यदि आपके घर में गुलाब

का पौधा मौजूद हो, तो आपको लिपस्टिक खरीदने की आवश्यकता ही नहीं है। लाल या गुलाब पंखुडियों को गुलाबजल में डुबोएं और फिर अपने होठों व गालों पर हल्केहल्के हाथ से मलें, जरा-सी देर में आपके होंठों व गालों पर प्रकृति की स्वाभाविक लाली उभर आएगी। सौन्दर्य में आंखों की भी महत्तपूर्ण भूमिका होती है।

रात को आंखों को धोकर सोने के समय आंखों में गुलाबजल डालें इससे आप नींद का पूरा फायदा उठा पायेंगी और आपकी आंखों में चमक हमेशा बनी रहेगी। स्वस्थ शरीर के लिए नींद बेहद जरूरी है। सोते समय शरीर को पूर्णतया बन्धन युक्त चीजों से मुक्त करके सोएं, जिससे शरीर के हर अंग को आराम मिल सके। बिस्तर में जाते समय यह बात ध्यान में रखें कि कोई चिंता या कडवाहट मन में ना हो। ठण्डे पानी का स्नान शरीर का यौवन लम्बे समय तक बनाये रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि आपको गुनगुने पानी से स्नान की आदत है तो नहाने से पहले सरसों के तेल की मालिश अवश्य करें और अन्त में एक बात और कि सौन्दर्य व स्वास्थ्य के लिए सौ दवाओं की एक दवा है आपकी मुस्कान। हमेशा खुश रहें।

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
Fully Automated NABL Accredited Pathology
NABL Accredited Cert.No. M-0323 INDORE

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

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

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

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मै 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 उन्होने ही हमें होम्योपैथी ईलाज कराने की सलाह दी । फिर मेंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो–हैल्थ 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 हूं। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी 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 होगें। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी ।

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

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

H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

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

अत्यंत कम समय में किडनी की पथरी से छुटकारा

डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर पर प्रयोग की जा रही होम्योपैथी की 50 मिलिसीमल पोटेंसी द्वारा बिना किसी शल्यक्रिया/दर्द, मात्र 15 से 30 दिनों में लोगों को पथरी से पूरी तरह से निजात मिल रहा है।

ईलाज के पहले

Patient Name: MRS RADHA BAI Age/Sex: 46Y/F
Ref.by Dr. : A.B. PATEL MD(MEDI), FICA(USA) Date : 29.01.2013

USG OF UPPER ABDOMEN

Right kidney is normal in size shape and outline. Cortical thickness and echogenicity is normal. There is mild fullnes of right pelvicalyceal system and upper mid ureter due to a 11x6mm size calculus in right mid ureter at the site of its crossing over iliac vessel.
Left kidney is normal in size with moderate cortical thinning in upper and mid part. Lower pole cortex is normal in thickeness and echogenicity. No pelvicalyceal dilatation. Two calculi of 4mm size seen in upper and mid calyceal area of left kidney. Left ureter is undilated.

श्रीमती राधाबाई सोनगरा, 11x6 मिली. मी. की पथरी के दर्द से अत्यंत परेशान थी, डॉक्टरों ने आपरेशन की सलाह दी लेकिन शल्य क्रिया के लिए तैयार नहीं थीं।

ईलाज के पहले

11th July 2014

Baby Yashi Rao

Dr. Parag Gandhi MD

LOWER ABDOMINAL SONOGRAPHY:

Both kidneys are of normal size & shape. Adequate renal cortical thickening Parenchyma & renal sinuses are well defined. Corticocentral differentiation is clear. No evidence of renal calculi.

Mild dilatation of the pelvicalyceal system of Lt. kidney with dilated ureter. 5mms calculus is noted in the Lt. lower ureter.

याशी राव, उम्र 2 वर्ष, 5 मिली. मी. की पथरी हो गयी, जिसे डॉक्टरों ने आपरेशन से निकालने की सलाह दी। माता-पिता परेशान!

ईलाज के पहले

Shri ROOPCHAND PATIDAR 43 YRS \ M
DR. BHATE PRANJALI MBBS,DGO 30/04/2015

SONOGRAPHY REPORT K.U.B. REGION

Both the kidneys are normal in size, site, shape contours and echogenicity.
The C.M. differentiation maintained. The cortical thickness is adequate.
The right Collecting System & Ureter Are UnDilated
Rt. kidney measured 96 x 50 mms

Lt. kidney measured 118 x 56 mms
It reveals a calculus of 4 mms in the upper calyx.
The left collecting system & upper ureter are slightly dilated & obstructed by soft calculus of 6-7 mms in the upper ureter (at its junction with mild ureter).
No evidence of reflux

रूपचंद पाटीदार- किडनी में कई पथरी हो जाने के कारण परेशान थे, उनकी माताजी को भी पिछले दस वर्षों से पथरी है जिसका तीन बार आपरेशन भी कराया पर निजात नहीं मिली।

ईलाज के बाद

Patient Name: MRS RADHA BAI Age/Sex: 46Y/F
Ref.by Dr. : A.K. Dwivedi Date : 10.08.2

Right kidney is normal in size shape and outline. Cortical thickness and echogenicity is normal. There is slight fulness of right pelvicalyceal system and upper mid ureter. Lower ureter is undilated. No calculus.
Left kidney is normal with moderate cortical thinning in upper mid part. Lower pole cortex is normal in thickeness and echogenicity. Two calculi of 4mm size seen in upper mid calyceal area of left kidney.
Renal length: Right 110 mm. Left 97 mm.
Ureters are undilated.
Urinary bladder is normal in shape and outline with thin walls. No calculus or debris seen.

श्रीमती राधाबाई सोनगरा, 11x6 मिली. मी. की पथरी मात्र तीन सप्ताह की होम्योपैथी दवाईयों से पथरी मूत्र मार्ग से बगैर किसी आपरेशन/कष्ट के निकल गई।

ईलाज के बाद

16th AUG. 2014

Baby Yashi Rao

Dr. Parag Gandhi MD

LOWER ABDOMINAL SONOGRAPHY:

Both kidneys are of normal size & shape. Adequate renal cortical thickening. Parenchyma & renal sinuses are well defined. Corticocentral differentiation is clear.

Mild dilatation of the pelvicalyceal system of Lt. kidney with dilated ureter. No calculus seen.
Needs further evaluation

याशी राव उम्र 2 वर्ष को 5 मिली. मी. की पथरी मात्र 4 सप्ताह की होम्योपैथिक दवाइयों से बगैर आपरेशन/कष्ट के निकल गई।

ईलाज के बाद

Mr. ROOPCHANDRA PATIDAR 43YRS \ Mal
SELF 21/05/2015

SONOGRAPHY REPORT K.U.B. REGION

Both the kidneys are normal in size, site, shape contours and echogenicity.
Rt. kidney is measured 101 X 46 mms.
Lt. kidney is measured 114 x 59 mms.
The right collecting system and ureter are undilated.

The left collecting system & upper ureter are dilated.
No obvious calculus is seen at present (which was seen previously).

The C.M. differentiation maintained. The cortical thickness is adequate.
No evidence of reflux.

रूपचंद पाटीदार- किडनी में कई पथरी हो जाने के कारण परेशान थे, मात्र 15 दिन की होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से पथरी की समस्या से पूरी तरह निजात मिल गई।

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

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