

दृष्टि अर्द्धवार्षिक

पूर्वांचल की एकमात्र नेत्र रोग सम्बन्धित पत्रिका



आँखों के लिए योग ▲



तिरछी नजर ▲



सपनें दिखायें
गैजेट नहीं



बचें तेज धूप से ▲



ज्योतिर्मय ▲

₹25/-
सहयोग राशि

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा, बुद्धयात्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै, गुरुवरायेति समर्थयामि ।।

Whatever actions I may perform, by body, mind, senses, intellect, soul, character
or by the force of Nature, I offer all to the greatest of teachers.



गैलेन्ट कैम्प 11-05-2019



उरुवा बाजार कैम्प 10-02-2019



सोनबरसा बाबू चौरीचौरा कैम्प
15-03-2019



सिसवा सोनबरसा कैम्प



सरहरी कैम्प 31-01-2019



पड़रौना रोड, कसया कैम्प, 01-03-2019



गोरखपुर महोत्सव कैम्प, 11,12,13 जनवरी 2019



आयुष्मान भारत केस
(मरीज राम सुन्दर)



गोपालगंज कैम्प 24-02-2019



दुधरा चौराहा खजनी कैम्प
09-03-2019



इकडंगा बाजार, धकवा कैम्प
27-01-2019

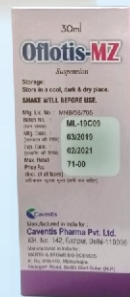
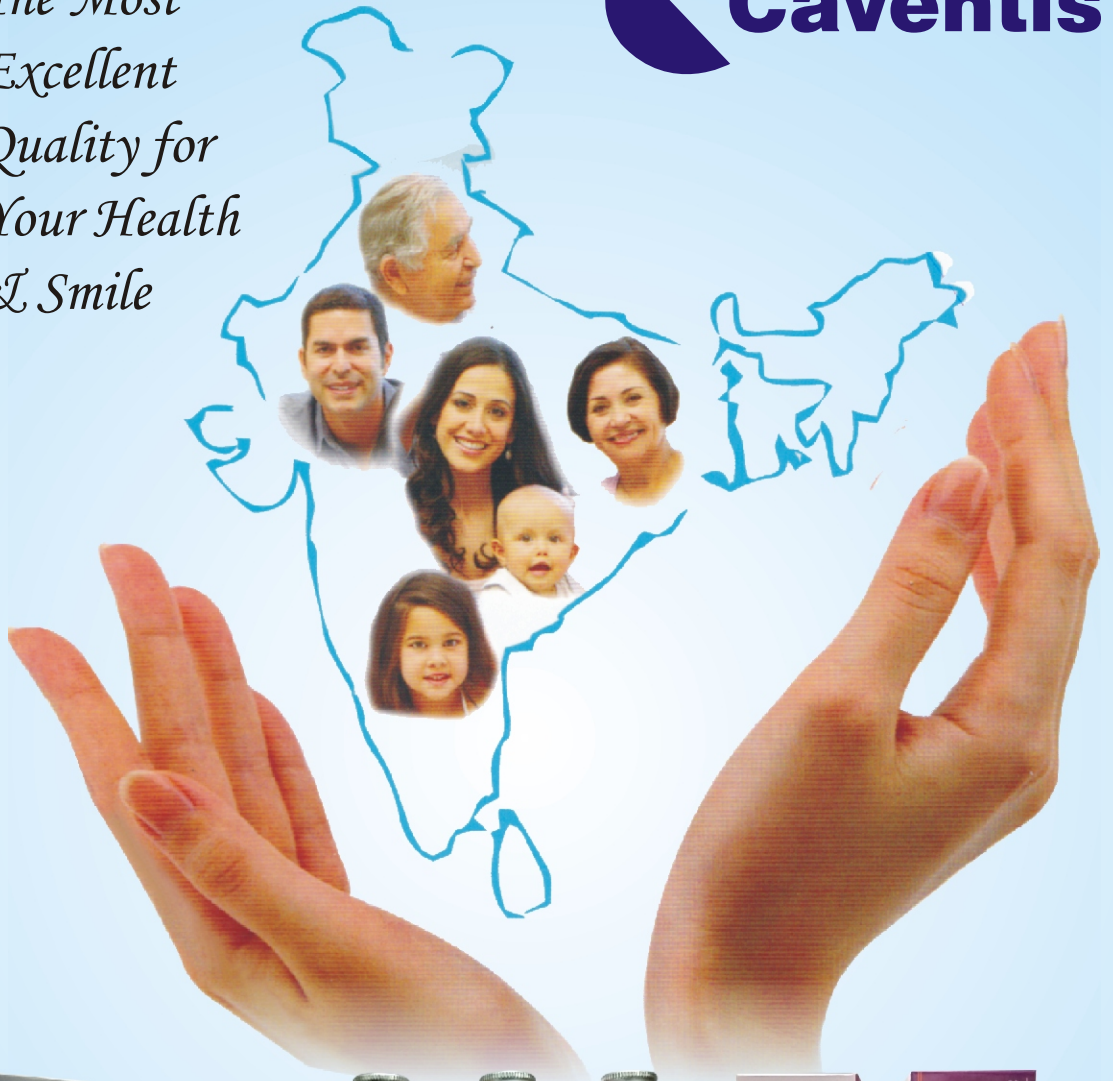


बालापार कैम्प 16-06-2019



ददरी बड़हलगंज कैम्प 03-04-2019

*The Most
Excellent
Quality for
Your Health
& Smile*



Caventis Pharma Pvt. Ltd.

Khasra No. 142, Near Bharat Petrol Pump,
Gazipur, Delhi-110096

Tel : 011-22241070-71, Mob.: 09643650067

Email : caventis@gmail.com



नयन, ज्योति मार्केट से आते है



नयन
ज्योति



बेटा
लोचन

आया मम्मी

लोचन बेटा फिर से
मोबाइल पर गेम?

थोड़ी देर और मम्मी
गेम खत्म हो रहा है

अभी भी फोन
में लगे हो?

बस थोड़ी
देर और

6 महिने बाद

मम्मी मेरी आंखे
दर्द हो रही है

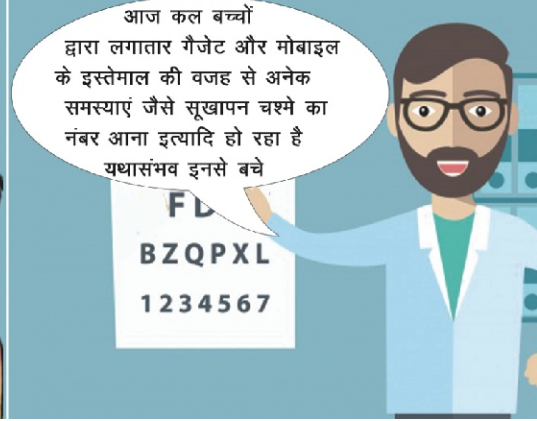
अरे तुम्हरी आंखे
तो लाल भी है

दोनों डॉक्टर के पास जाते है



लोचन की आँखों में लगातार
गैजेट के इस्तमाल से ड्राईनेस
हो गयी है

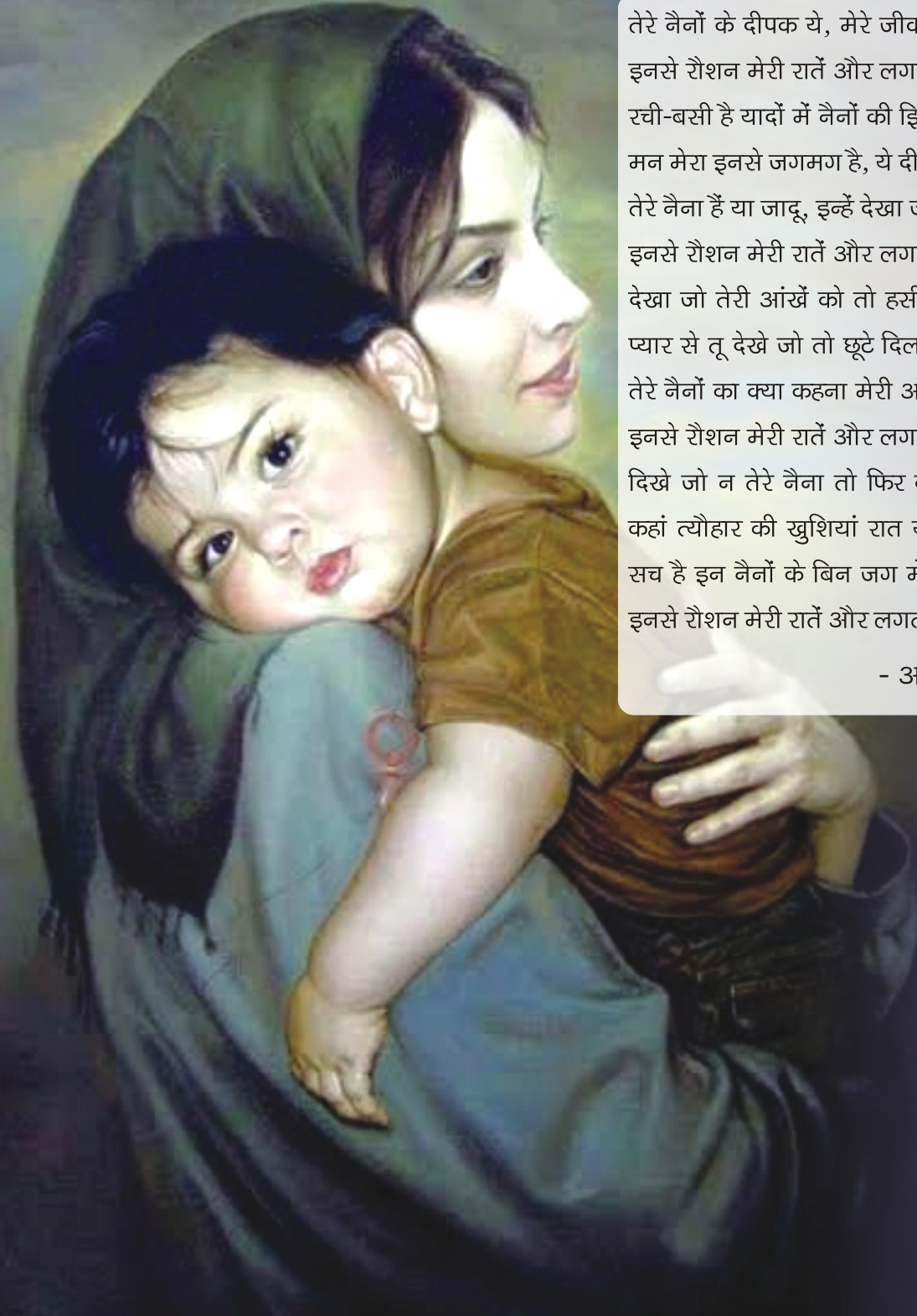
आज कल बच्चों
द्वारा लगातार गैजेट और मोबाइल
के इस्तमाल की वजह से अनेक
समस्याएं जैसे सूखापन चश्मे का
नंबर आना इत्यादि हो रहा है
यथासंभव इनसे बचे



तेरे नैनों के दीपक

तेरे नैनों के दीपक ये, मेरे जीवन का उजियारा
इनसे रौशन मेरी रातें और लगता है दिन प्यारा
रची-बसी है यादों में नैनों की झिलमिल छवियां
मन मेरा इनसे जगमग है, ये दीपों की हैं लड़ियां
तेरे नैना हैं या जादू, इन्हें देखा जब मैं दिल हारा
इनसे रौशन मेरी रातें और लगता है दिन प्यारा
देखा जो तेरी आंखें को तो हसीं हुई वो घड़ियां
प्यार से तू देखे जो तो छूटे दिल में फुलझड़ियां
तेरे नैनों का क्या कहना मेरी आंखों का है तारा
इनसे रौशन मेरी रातें और लगता है दिन प्यारा
दिखे जो न तेरे नैना तो फिर कैसी दिवाली है
कहां त्यौहार की खुशियां रात ये मेरी काली है
सच है इन नैनों के बिन जग मेरा है अंधियारा
इनसे रौशन मेरी रातें और लगता है दिन प्यारा।

- आशुतोष मिश्रा



BANANA PANCAKES OR OATS PANCAKES

सामग्री

1 कप भुना ओट्स पाउडर
1/2 कप गेहूं का आटा, 1 चम्मच चीनी
1/2 चम्मच दालचीनी पाउडर
चुटकी भर बेकिंग सोडा
चुटकी भर नमक, 4 चम्मच दही, 1 अंडा
एक पका हुआ मसला हुआ केला, 1 कप दुध।



बनाने की विधि : केले को एक कटोरी में डाले और मैश के साथ मैश करें।

अंडा डाले और अच्छी तरह से मिलाएं।

दही डाले और मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाएं।

अब भुना ओट्स पाउडर और गेहूं का आटा मिश्रण में डालें।

चुटकी भर नमक, बेकिंग सोडा, 1 चम्मच चीनी, 1/2 चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाएं।

अब 1 कप दूध डाल कर पूरे मिश्रण को अच्छे से मिलाएं।

मध्यम आँच पर कड़ाही गर्म करें तथा वनस्पति तेल डालें।

मिश्रण के 1/4 कप को कड़ाही में डालें, एक तरफ से लगभग 15 मिनट तक पकाएँ, फिर दूसरी तरफ से 1 मिनट तक पकाएं या दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।

शहद के साथ परोसें और आनन्द लें।

ओट्स एक ऐसा आहार है जो बच्चे हो या बड़े सभी के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे पेट भी भर जाता है और इसका सेवन करके काम करने के लिए एनर्जी भी मिल जाती है। यह आसानी से पचने वाला आहार होता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स खाना पूरे लिए के लिए स्वस्थ और बढ़िया आहार है।

तो चलिए आज जानते ओट्स क्या होता है और यह बच्चों के लिए किस प्रकार फायदेमंद होता है ? ओट्स क्या है ? ओट्स अनाज की ही एक ऐसी प्रजाति है जो अपने बीजों के लिए जाना है। यह जो से बनता है और अधिक मात्रा में फाइबर और कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है।

इसमें उपलब्ध जरूरी पोषक तत्वों में फाइबर, राइबोफ्लोविन, विटामिन बी, प्रोटीन, मैग्नीशियम, कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस, सेलेनियम इत्यादि हैं। यह पोषक तत्वों का ऐसा भंडार माना जाता है जो कि स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत फायदेमंद

होता है।

यह कई बीमारियों जैसे हृदय रोग, कैंसर, डायबिटीज, मोटापा आदि को दूर भगाने का काम करता है।

इम्यून सिस्टम को करें मजबूत - इसमें पाये जाने वाले बीटा ग्लूकोन पोषक तत्व बच्चों के रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। ओट्स में फाइबर का मुख्य घटक बीटा-ग्लूकोन होता है। यह इसमें गाढ़ा चिपचिपा तत्व के रूप में होता है जो बच्चों की आंतों की सफाई के साथ-साथ कब्ज की समस्या को भी दूर करता है। पाचन तंत्र को दे मजबूती और कब्ज से छुटकारा।

संक्रमण से बचाव- इसमें अधिक मात्रा में सेलेनियम और जिंक पाया जाता है जो विभिन्न प्रकार के संक्रमण से लड़ने में बच्चों को शक्ति प्रदान करता है।

सम्पूर्ण पोषण बच्चों को ओट्स खिलाने से उनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी नहीं रहती है। ओट्स खाने वाले बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। रोज इसका सेवन करने से उन्हें बीमारियों से लड़ने में शक्ति मिलती है।

दिमाग रखे शांत- ओट्स में पाया जाने वाला फाइबर और मैग्नीशियम दिमाग में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ता है जो कि दिमाग को शांत करता है। बच्चों की मनोदशा अच्छी रहने के कारण उन्हें नींद भी अच्छी आती है। ओट्स बच्चों की तनाव से भी मुक्त रखता है।

हाई ब्लड प्रेशर में आराम :- हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त लोगों के लिए ओट्स का सेवन बहुत फायदेमंद है। नियमित रूप से ओट्स का सेवन करने वाले व्यक्तियों में बीपी की समस्या नहीं पायी जाती। इसमें पाया जाने वाला फाइबर उच्च रक्तचाप की समस्या कम करता है।

डायबिटीज में गुणकारी :- डायबिटीज से ग्रस्त रोगियों के लिए भी ओट्स का सेवन गुणकारी रहता है।



विकित्सक प्रार्थना
 सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया ;
 सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख-भागभवत् ॥
 न त्वहं कायमे राज्यम्, न स्वर्गम् नाऽ पुनर्भवम् ,
 कायमे दुःख-तप्तानाम् प्राणिनाम् आर्ति-नाशनम् ॥

विश्व पर्यावरण दिवस



बाले मियां के जन्मोत्सव पर निःशुल्क कैंप





अंधत्व बोध पद यात्रा 1 जुलाई 2019



आयुष्मान भारत के तहत सहजनवां में कैम्प 04 जुलाई 2019



अमर उजाला एवं मित्तल आई हॉस्पिटल के सौजन्य से निःशुल्क कैम्प 30 जून 2019



अन्धत्व बोध पद यात्रा 01 जुलाई 2019



मित्तल आई हॉस्पिटल

ISO 9001:2015 Certified

प्रेमचन्द पार्क रोड, बेतियाहाता, गोरखपुर

☎: 9598661880, 📞: 9005880006, ✉ E-mail : mittaleye@gmail.com

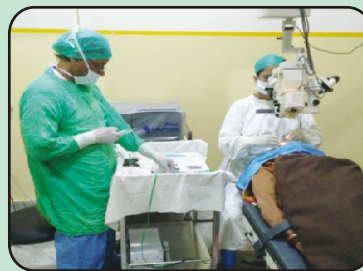
डा. अमित मित्तल

एम.बी.बी.एस., एम.एस.(आई) बी.एच.यू.
फेको सर्जन
Paediatric Ophthal & Squint Specialist
AEH (Madurai)
Ex. Senior Resident :
BRD Medical College
Gorakhpur



डा. कीर्ति अग्रवाल

एम.बी.बी.एस., डी.ओ.एम.एस.
फेको सर्जन
Retina Specialist
AEH (Madurai)
Ex. Senior Resident :
BRD Medical College, GKP



सप्ताह में सातों दिन आपकी सेवा हेतु उपलब्ध नेत्र चिकित्सा केन्द्र