- अप्लास्टिक एनीमिया और होम्योपैथी
- सौंदर्य के लिए होम्योपैथी

RNI No. MPHIN/2011/40959
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2019 | वर्ष-8 | अंक-5

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

मूल्य ₹ 20

होम्योपैथी विशेषांक

होम्योपैथी में जटिल रोगों का सरल उपचार

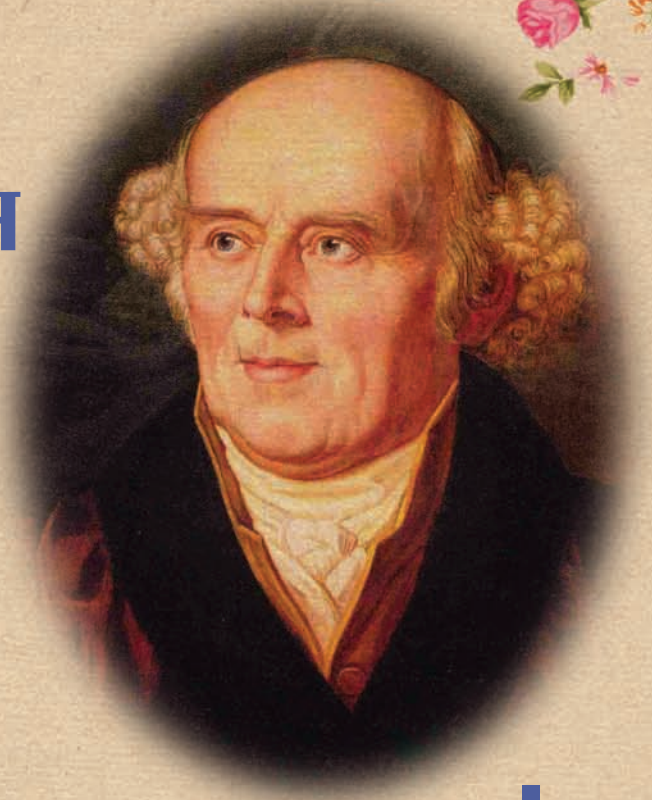
विश्व होम्योपैथी दिवस

एवं

हैनीमैन-डे

10 अप्रैल

के अवसर पर आप सभी को



हार्दिक शुभकामनाएं

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2019 | वर्ष-8 | अंक-5

प्रेरणास्रोत
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक
डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक
डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेंद्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्र
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता
डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी
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
मनोज तिवारी 9827030081
पियूष पुरोहित 9329799954

विधिक सलाहकार
विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी
विजय कौशिक, सार्थक शाह

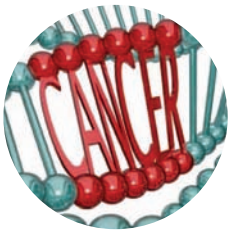
वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...

08 सिर्फ ऑपरेशन नहीं, होम्योपैथी से भी प्रोस्टेट रोग का इलाज संभव



09 कैंसर की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

11 अस्थमा के उपचार के लिए होम्योपैथी

24 हिप्स के दर्द में भी होम्योपैथी प्रभावी

30 जानें कैसे काम करता है एक्यूप्रेशर

32 बच्चों को हरी सब्ज़ियों की आदत डालने के लिए ये हैं टिप्स

34 पार्टनर के साथ झगड़ा बढ़ने पर न करें ये गलतियां

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

मानसिक बीमारियों के इलाज में 'होम्योपैथिक चिकित्सा का महत्व' विषय पर व्याख्यान

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय शाखा मानवता नगर द्वारा महाशिवरात्रि के पर्व पर मानसिक बीमारियों पर कैसे काबू पा सकें विषय पर व्याख्यानमाला आयोजित की गई जिसमें डॉ. ए.के. द्विवेदी ने मानसिक बीमारियों के इलाज में होम्योपैथिक चिकित्सा का महत्व पर संबोधित किया।

'मानसिक बीमारियां व तनाव प्रबंधन में होम्योपैथिक चिकित्सा का महत्व' विषय पर व्याख्यान

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय खंडवा रोड इंदौर में भारत सरकार के कार्मिक प्रशासन व प्रबंध विभाग के कर्मचारियों के लिए प्रशिक्षण परियोजना के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मानसिक बीमारियां व तनाव प्रबंधन पर व्याख्यानमाला आयोजित की गई जिसमें डॉ. ए.के. द्विवेदी ने मानसिक बीमारियों के इलाज व तनाव से बचाव में होम्योपैथिक चिकित्सा का महत्व पर संबोधित किया।

प्रशिक्षणार्थीगण।

प्रशिक्षण के दौरान डॉ. ए.के . द्विवेदी एवं इंदौर संभाग के नोडल अधिकारी डॉ. मनोहर दास सोमानी।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय

होम्योपैथी में है अपार संभावनाएं...

आज की आपाधापी वाली जिंदगी में बीमारियों ने मनुष्य के शरीर में अपनी पैठ बना ली है, तो लोग भी उनका जड़ से इलाज चाहते हैं इसके लिए वह होम्योपैथी का सहारा ले रहे हैं।

असाध्य व आधुनिक चिकित्सा द्वारा बिगड़े व लाइलाज घोषित कर दिए गए रोगों में होम्योपैथी उम्मीद की अंतिम किरण की तरह होती है, ऐसे रोगों में तो होम्योपैथी वरदान सिद्ध हुई है तथा ऐसे लाखों रोगियों में होम्योपैथी ने जीवन की उम्मीद का भरोसा जगा दिया है। एक सहज एवं सुलभ चिकित्सा प्रणाली के रूप में अपनी क्षमता और वैज्ञानिकता के आधार पर होम्योपैथी तेजी से विकसित होती जा रही है जो कि आज के समय में चर्चित, रोचक और आशावादी पहलुओं के साथ सफलता के ऊंचे आयामों को हासिल कर रही है।

होम्योपैथी के जनक डॉ. हैनीमेन एवं
वर्ल्ड होम्योपैथी डे की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

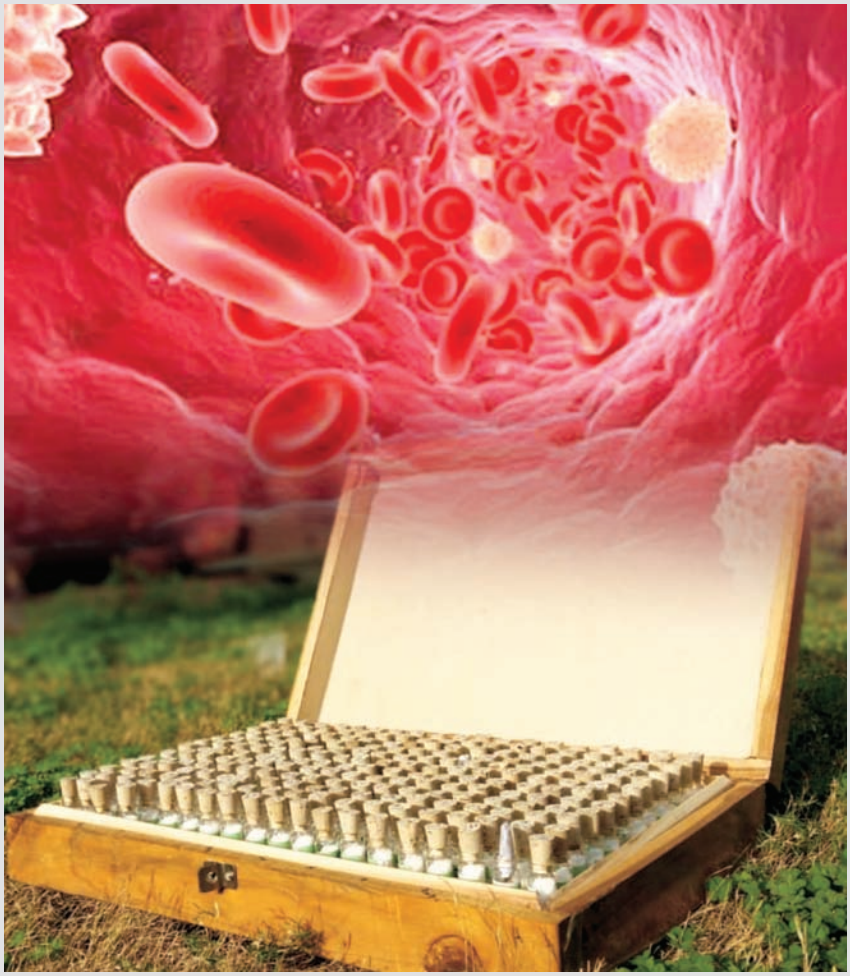
होम्योपैथी में जटिल रोगों का सरल उपचार

होम्योपैथी सिर्फ सामान्य सी दिखने वाली बीमारियों को ठीक करने में ही उपयोगी नहीं है, अपितु असाध्य एवं जटिल रोगों में भी काफी प्रभावशाली है। लोगों में यह धारणा है कि असाध्य रोग तो ठीक ही नहीं हो सकते हैं, परन्तु आज के समय की मांग है होम्योपैथी दवाएं, जिनके प्रभावी व शीघ्र असर से जटिल बीमारियों में भी मरीज को काफी राहत पहुंचाई जा सकती है। आज के परिपेक्ष्य में देखा जाए तो सबसे ज्यादा मरीज कैंसर के पाए जाते हैं। सभी प्रकार के कैंसर में होम्योपैथी दवाएं प्रभावशाली तरीके से आराम दिलवाती हैं जिससे यदि बीमारी आखिरी स्टेज में भी है तो भी मरीज को होम्योपैथी द्वारा स्वास्थ्य लाभ मिल सकता है। कैंसर में कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी से बहुत ज्यादा साइड इफेक्ट होने लगते हैं, जिससे मरीज हताश होने लगता है। यदि कैंसर सहित अन्य सभी बीमारियों के मरीज बीमारी के प्रारंभिक स्टेज में ही होम्योपैथी दवाइयों का सेवन करें तो बीमारी को आगे बढ़ने से रोका जा सकता है एवं पूरी तरह से ठीक भी किया जा सकता है। कई असाध्य बीमारियां जैसे प्रोस्टेट, अप्लास्टिक एनीमिया, ए.वी.एन., अस्थमा, अर्थराइटिस जिसमें मरीज को यही समझाया जाता है कि ऑपरेशन या सर्जरी ही आखिरी उपाय है, परन्तु होम्योपैथी दवाइयों से इन सभी असाध्य बीमारियों पर आसानी से आराम पाया जा सकता है। ऐसी बीमारियां जो ऑपरेशन के बाद भी बार-बार हो सकती हैं जैसे पथरी, फिशर-फिश्चुला, पाइल्स, साइनोसाटिस तथा स्पॉनडिलाइटिस इत्यादि को बार-बार होने से होम्योपैथिक के प्रयोग से रोका जा सकता है।

होमियोपैथिक दवाएं कई प्रकार के एक्यूट और क्रॉनिक रोगों में प्रभावी होती हैं। चूंकि यह एक वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है, इसका उपयोग किसी भी व्यक्ति (नवजात शिशु, बूढे लोगों, गर्भवती स्त्रियों) के लिए हो सकता है। होम्योपैथिक दवाएं दुनिया भर में उपयोग में लाई जाती हैं, और खासकर भारत में सबसे ज्यादा प्रचलित हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया और होम्योपैथी

चिकित्सा जगत में सामान्यतः असाध्य की श्रेणी में मानी जा रही बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया को ठीक करने में कई वर्षों की अनुसंधान के बाद मुझे होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा कई मरीजों को पूरी तरह से ठीक करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। यह चिकित्सकीय सफलता होम्योपैथी की अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त शोध-पत्रिकाओं में भी प्रकाशित हुई है।



सूरत दौर के मनोरमागंज, गीता भवन स्थित एडवांस्ड होम्योपैथी चिकित्सालय में प्रतिदिन अप्लास्टिक एनीमिया के मरीज चिकित्सा लाभ के लिये पहुँच रहे हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपका शरीर पर्याप्त रक्त कणिकाओं का उत्पादन बंद कर देता है। इसके परिणामस्वरूप अत्यधिक थकान, ब्लड इंफेक्शन का उच्च जोखिम और अनियंत्रित ब्लीडिंग हो सकता है। ब्लड सेल्स के उत्पादन को धीमा या रोकना बोन मेरो के कारण होने वाली क्षति के कारण होता है। बोन मेरो, जो शरीर में स्टेम कोशिकाओं का उत्पादन करता है, व्यापक रेडिएशन या कीमोथेरेपी, कुछ दवाओं का उपयोग, वायरल संक्रमण और विषाक्त रसायनों के संपर्क में अस्थायी रूप से या स्थायी रूप से घायल हो सकता है।

इलाज कैसे किया जाता है?

होम्योपैथिक इलाज के लिए मरीज जब पहुंचता है तब उसके शरीर में प्लेटलेट्स की अत्यंत कमी रहती है। कई मरीज ऐसे आए जिनके प्लेटलेट्स की संख्या 5,000 से भी कम थी। जबकि एक सामान्य व्यक्ति के शरीर में 1,50,000 प्लेटलेट्स कम से कम होना अत्यंत आवश्यक है, जिन मरीजों के शरीर में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं उन्हें अस्पताल में भर्ती रह कर बार-बार प्लेटलेट्स लगवाने होते हैं। परन्तु बार-बार प्लेटलेट्स लगाने के बाद भी शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या सामान्य नहीं होती है, जिससे यह प्रमाणित होता है कि उक्त मरीज का बोनमैरो सामान्य रूप से काम नहीं कर रहा है और उन्हें विशेषज्ञों द्वारा या तो एटीजी इंजेक्शन की सलाह दी जाती है या फिर बोनमैरो ट्रांसप्लांट के लिए प्रेरित किया जाता है। जब कि एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर पर दी जाने वाली 50 मिलिसिमल पोटेंसी होम्योपैथिक दवाइयों से कई अप्लास्टिक एनिमीया के मरीज पूरी तरह से ठीक होकर सामान्य जीवन व्यतीत कर रहे हैं और उनके रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या भी सामान्य है और अब उन लोगों को कोई भी इलाज नहीं लेना पड़ रहा है। होम्योपैथिक चिकित्सा में बिमारी के होने के कारण को समझ कर लक्षणों तथा पैथोलॉजीकल जांच के आधार पर दवाइयों का चयन किया जा कर सही मात्रा में लंबे समय तक दवाइयों का सेवन किया जाता रहे तो अप्लास्टिक एनीमिया जैसी असाध्य बीमारी से भी छुटकारा मिल सकता है। अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों में जब प्लेटलेट्स की संख्या अत्यंत कम हो जाती है ऐसी स्थिति में शरीर से कहीं से भी रक्तस्राव हो सकता है ऐसे रक्तस्राव को होम्योपैथी दवाइयों से शीघ्र ही नियंत्रित किया जा सकता है साथ ही प्लेटलेट्स कम होने पर बार-बार होने वाले बुखार, शरीर/सिरदर्द, तथा कमजोरी को भी ठीक किया जा सकता है और इन दवाइयों से किसी भी प्रकार के होने वाले संक्रमण से भी बचाया जा सकता है।

इलाज कब किया जाता है?

यदि आप लगातार और लंबे समय तक संक्रमण का अनुभव करते हैं, तेज़ या अनियमित दिल की दर, निरंतर चक्कर आना, सिरदर्द और थकान, नाकबंद और रक्तस्राव, मसूड़ों या कट लगने से लम्बे समय तक ब्लीडिंग होता है, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए और अपनी स्थिति की पूरी तरह से जांच करवानी चाहिए।

अप्लास्टिक एनीमिया के लिए लक्षणों पर आधारित निम्न होम्योपैथी दवाइयां बहुत ही अच्छा प्रभाव करती है-

- आर्सेनिकम एलबम
- चाइना
- यूपिटोरियम-पर्फ
- हेमेमैलिस
- फॉस्फोरस
- फेरम-मेटेलिकम
- फेरम-फॉस्फोरिकम

डॉ. ए. के. द्विवेदी
एमडी (होम्यो) , पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

सिर्फ ऑपरेशन नहीं, होम्योपैथी से भी प्रोस्टेट रोग का इलाज संभव

50 वर्ष पार कर चुके पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना एक आम समस्या है. जिसके कारण बार-बार बाथरूम जाना पड़ता है और कई बार तो पेशाब रुक जाने की तकलीफदेह परिस्थिति से भी मरीज को गुजरना पड़ता है.

यूरोलोजिस्ट का कहना है कि 50 वर्ष पार करने के बाद अगर पेशाब करने में किसी तरह की तकलीफ हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाना चाहिए. प्रोस्टेट असल में मेल रिप्रोडक्टिव ग्लैंड है, जिसका मुख्य काम शुक्राणु वहन करना है.

50 वर्ष पार करने के बाद इसके कार्य करने की गति धीमी होने लगती है, जिससे यह ग्रंथि बढ़ने लगती है. प्रोस्टेट ग्रंथि मूत्र थैली के ऊपर रहती है. फलस्वरूप इसका आकार बढ़ने से मूत्र नली व मूत्र थैली पर दबाव बढ़ने से पेशाब संबंधी विभिन्न प्रकार की समस्यायें उत्पन्न होने लगती हैं. जिसे बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया (बीपीएच) कहते हैं.

इस रोग में पेशाब करने में दिक्कत होती है. पेशाब करने के फौरन बाद फिर से पेशाब करने की इच्छा होती है. पेशाब करने पर जलन होती है. कई बार पेशाब के साथ रक्त भी निकलता है. अचानक पेशाब बंद होने पर पेट के नीचे दर्द होने लगता है. डॉक्टर के अनुसार प्रोस्टेट की दिक्कत की ओर अगर फौरन ध्यान नहीं दिया गया तो मामला जटिल हो सकता है.

मूत्र थैली में पेशाब जमने से यूरिन इनफेक्शन हो सकता है. मूत्र थैली में स्टोन होने की संभावना होती है. हाइड्रोनेफ्रोसिस नामक समस्या भी हो सकती है. किडनी का कार्य भी बाधित हो सकता है. इसलिए ऐसी कोई भी समस्या होने पर फौरन डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए.

बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया (बीपीएच) होने पर लोगों को ऑपरेशन का डर सताने लगता है. पर याद रखने की जरूरत है कि यह रोग केवल होम्योपैथिक दवाइयों के द्वारा भी नियंत्रित किया जा सकता है.

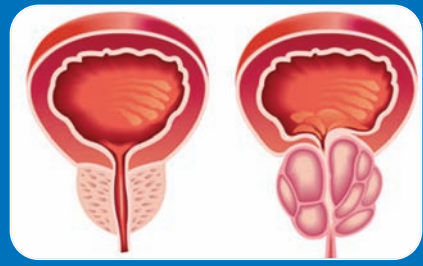
डॉक्टर ए.के. द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक

दवा लेने से इस रोग का इलाज पूरी तरह से संभव है. पर जिन पर दवा कारगर नहीं होती है, उन्हें सर्जरी करानी पड़ सकती है क्योंकि होम्योपैथिक दवाइयों का चयन मरीजों के लक्षण के आधार पर अलग-अलग हो सकता है तथा मरीज के शरीर पर उनका प्रभाव भी अलग-अलग तरह से हो सकता है।

डॉ. द्विवेदी के अनुसार ऐसे कई मरीज जिनके प्रोस्टेट की साइज बढ़ी हुई थी को होम्योपैथिक इलाज से काफी आराम मिला तथा कई लोगों का प्रोस्टेट सामान्य हो गया जिससे उनको होने वाली पेशाब करने की समस्या में पूरी तरह से राहत मिल गई और होम्योपैथिक इलाज के बाद सोनोग्राफी जांच कराने पर पोस्ट वाइड यूरिन भी सामान्य हो गया। पेशाब का बार-बार होना, रुकावट होना, दर्द और जलन के साथ होना हर लक्षणों के आधार चयन किया जा सकता है और सभी पर होम्योपैथिक दवाइयों के बहुत अच्छे परिणाम मरीजों पर मिले हैं। यदि मरीज पीएएस लेवल बढ़ा हुआ आ रहा है तो प्रोस्टेट कैंसर की संभावना हो सकती है ऐसे मरीजों पर भी होम्योपैथिक दवाइयां कारगर हो रही हैं। ऐसे मरीज पूर्व में प्रोस्टेट का ऑपरेशन करा लिया है और उनकी पेशाब की समस्या का समाधान नहीं हुआ है उन पर भी होम्योपैथिक दवाइयों के अच्छे परिणाम मिल रहे हैं। यहां पर कुछ होम्योपैथिक दवाएं जिनका प्रोस्टेट पर बहुत ही अच्छा परिणाम है- कोनियम, एपिस-मेल, एसिड-नाइट्रिकम, मेडोरिनम, सेबल-सेरूलूटा, एपोसाइनम, सारसापेरिला, कैंथेरिस।

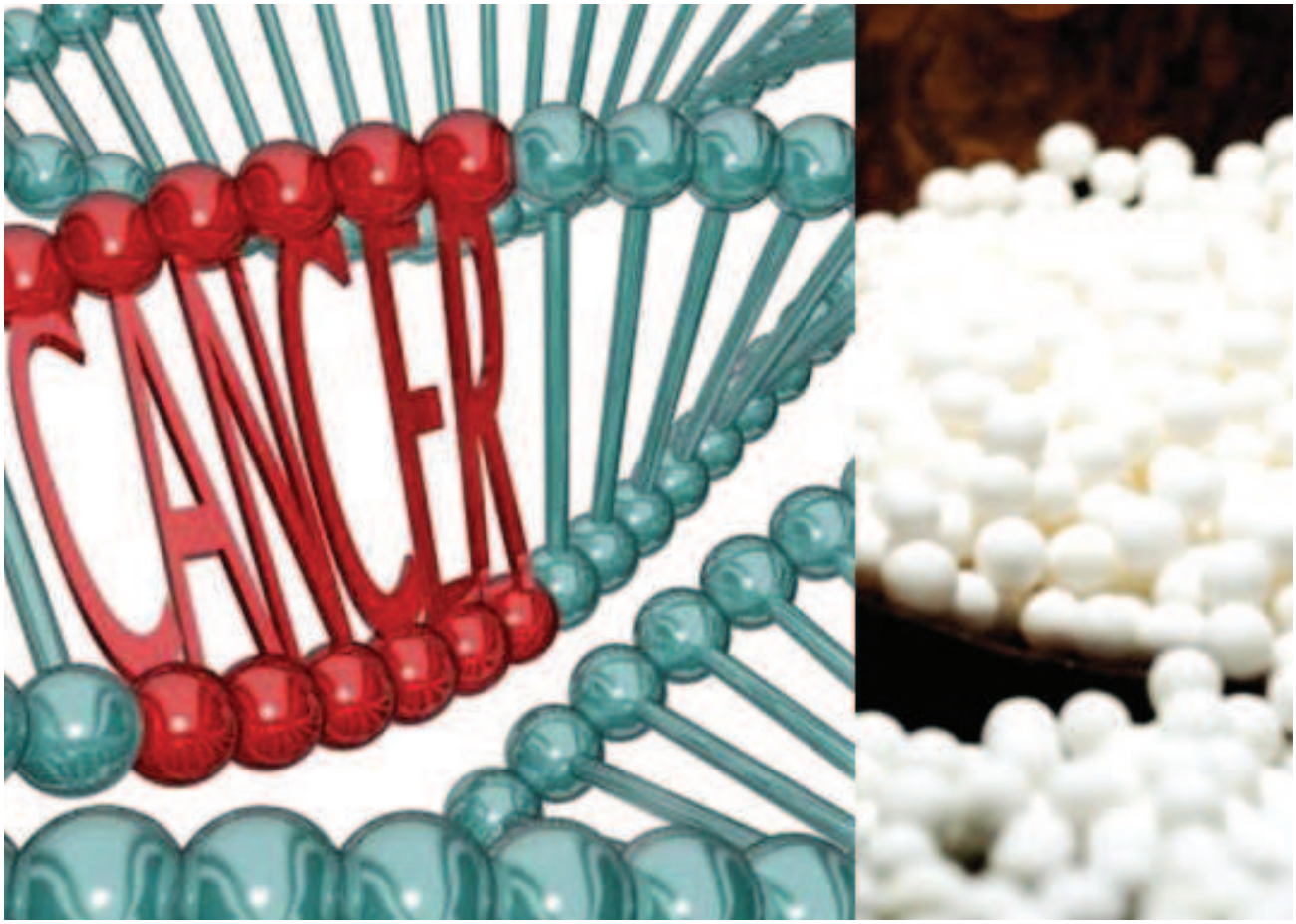
बढ़े हुए प्रोस्टेट, प्रोस्टेट कैंसर, रूक-रूक कर पेशाब आना, पेशाब की धार कमजोर होना तथा पेशाब में रक्त आना एवं देर तक पेशाब रोकने पर दर्द या जलन होना, रात्रि में कई बार पेशाब के लिए उठना इत्यादि सभी समस्याओं का तथा प्रोस्टेट के ऑपरेशन के पूर्व या बाद भी समस्या बनी रहने अथवा कैथेटर लग जाने पर भी

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



कैंसर की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

कैंसर सबसे भयानक रोगों में से एक है। कैंसर के रोग की परंपरागत औषधियों में निरंतर प्रगति के बावूद इसे अभी तक अत्यधिक अस्वस्थता और मृत्यु के साथ जोड़ा जाता है। और कैंसर के उपचार से अनेक दुष्प्रभाव जुडे हुए हैं। कैंसर के मरीज कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ साथ होम्योपैथी चिकित्सा को भी जोडते हैं।

दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

रेडिएशन थैरेपी, कीमोथैरेपी और हॉर्मोन थैरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं- संक्रमण, उल्टी होना, जी मितलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमजोरी महसूस होना। होम्योपैथी उपचार से इन लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथेरिपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोध (डर्मटाइटिस) के लिए 'टॉपिकल केलेंडुला' जैसा होम्योपैथी उपचार और केमोथेरेपी-इंडुस्ड स्टोमाटिटिस के उपचार में 'ट्राउमील एस माऊथवाश' का प्रयोग असरकारक पाया जाता है। कैंसर के उपचार के लिए वनस्पति, जानवर, खनिज पदार्थ और धातुओं से प्राप्त 200 से भी अधिक होम्योपैथी दवाईयां उपयोग में लाई जाती हैं। कैंसर के उपचार के लिए उपयोग में आने वाली कुछ सामान्य औषधियों में एमोनियमकार्ब, एनाकारडिअम-ओरिएंटेल, कान्ड्रांगो, केलकेरिया-आयोड, कैम्फर, सीना, ग्रिंडेलिआ, जेबोरेंडी, म्यूरेक्स, मायरिस्टिका, नेट्रम-आर्स, नक्स-मोस्चाटा, रुटा, टेरेबिंथिना, यूरिआ, वेरेट्रम-एल्ब, विंका-माइनोर शामिल हैं।

कैंसर के लिए होम्योपैथी उपचार

होम्योपैथी उपचार सुरक्षित हैं और कुछ विश्वसनीय शोधों के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होम्योपैथी उपचार असरदायक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में आपकी मदद करता है। यह अन्य लक्षणों और उल्टी, मुंह के छाले, बालों का झड़ना, अवसाद और कमजोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और तन्दुरस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और प्रतिरोधक क्षमता को बढाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होम्योपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। सिर्फ होम्योपैथी दवाईयां या एलोपैथी उपचार के साथ साथ होम्योपैथी दवाईयां ब्रेन ट्यूमर, अनेक प्रकार के कैंसर जैसे के गाल, जीभ, भोजन नली, पाचक ग्रन्थि, मलाशय, अंडाशय, गर्भाशय; मूत्राशय, ब्रेस्ट और प्रोस्टेट ग्रंथि के कैन्सर के उपचार में उपयोगी पाई गई हैं।

होम्योपैथी औषधियां सुरक्षित मानी जाती हैं। कभी-कभी आपके लक्षण नियंत्रित होने से पहले थोड़ा और अधिक बिगड़ भी सकते हैं। हाल ही में किए गए शोध के अनुसार किसी प्रशिक्षित होमियोपैथिक चिकित्सक की देखरेख में ली गई होम्योपैथी औषधियां सुरक्षित थी और कम दुष्प्रभाव दिखाई दिए।

डॉ. आयशा अली
रजिस्टार
मध्यप्रदेश स्टेट कौंसिल ऑफ होम्योपैथी
भोपाल

एंकायलूजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के लिए होम्योपैथी उपचार

रीढ़ की हड्डी (रीढ़) स्मूथ इंटरवर्टेब्रल डिस्क के साथ स्मूथ गतिविधि है. हालांकि, इस द्रव आंदोलन को गठिया के कारण सीमित किया जा सकता है, जो कई कारणों से हो सकता है - उम्र बढ़ने से ट्यूमर में संक्रमण की चोट लगती है. निचले हिस्से में रीढ़ की हड्डी के दो सेट होते हैं - सेक्रल और इलिएक. इस सक्रोइलिअक क्षेत्र में एक लोचदार कशेरुका ऊतक है. इसे धीरे-धीरे हार्ड हड्डी से बदल दिया जा सकता है, जो डिस्क के बीच संलयन का कारण बन सकता है. ऐसी स्थिति को एंकायलूजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (फ्यूजिंग डिस्क रिक्त स्थान) के रूप में जाना जाता है, जो गठिया का एक प्रकार है.

एंकायलूजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (एएस) के सामान्य लक्षण सुबह के दर्द और कम पीठ और ऊपरी नितंबों में कठोरता हैं, जो दिन के रूप में धीरे-धीरे घटते हैं. आमतौर पर लक्षण 3 से 6 महीने की अवधि में धीरे-धीरे खराब हो जाते हैं और जारी रहते हैं. गंभीर मामलों में, रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर हो सकते हैं. लेकिन ज्यादातर मामलों में दर्द, कठोरता और कम आंदोलन मुख्य शिकायतें हैं.

एएस (एंकायलूजिंग स्पॉन्डिलाइटिस) के लिए होम्योपैथी क्यों?

होम्योपैथी के प्रमुख लाभों को संक्षेप में सारांशित किया जा सकता है-

यह इस ऑटोम्यून्यून बीमारी की जड़ों का इलाज करते हुए प्रतिरक्षित प्रतिरक्षा प्रणाली को संबोधित करता है.

यह साइड इफेक्ट्स के बिना दर्द नियंत्रण में मदद करता है.

इसका उद्देश्य रोग नियंत्रण पर है.

लंबे समय तक इस्तेमाल होने पर भी यह बिल्कुल सुरक्षित है.

होम्योपैथिक दवाएं रोगी के आनुवांशिक, इम्यूनोलॉजिकल और मनोवैज्ञानिक मानकों को ध्यान में रखते हुए व्यक्तिगत केस मूल्यांकन के आधार पर निर्धारित की जाती हैं. यह लंबी अवधि के थेरेपी के रूप में सुरक्षित और प्रभावी है. यह दर्द को कम करता है और गतिशीलता में सुधार करता है. यह सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि रोग को नियंत्रित करता है. इसका कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं होता है.

होम्योपैथी प्रतिरक्षा प्रणाली पर कार्य करके एएस रोगियों की सहायता करता है, जो आमतौर पर इन लोगों में अति सक्रिय होता है. उपस्थिति के लक्षणों के आधार पर, डॉक्टर रोगी के लिए एक अनुकूलित नियम निर्धारित करेगा.

रस टॉक्स: यह पसंद की पहली दवा है जब रोगी को दर्द आराम से ज्यादा बढ़ने लगता है, बैठे हुए

या निष्क्रियता की अवधि के बाद, दर्द पैरों में नीचे तक फैल जाता है. चलना या कोई अन्य गतिविधि / गति दर्द से राहत प्रदान करती है.

एस्कुलस: यह उन मरीजों में इंगित किया गया है जिनको लगातार दर्द होता है और सीट, स्टूपिंग और पैदल चलने की कोशिश करने में असुविधा होती है. जहां अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है.

कालमिया: यह उन मरीजों में प्रयोग किया जाता है जहां पीठ दर्द और कठोरता एक गर्म, सुस्त, और कांटेदार सनसनी के साथ होती है. पीठ दर्द और गर्दन का दर्द जलती हुई सनसनी से जुड़ा हुआ है. दर्द रात के शुरुआती हिस्सों में अचानक होता है और हाथ या नीचे की ओर बढ़ता है।

काली कार्ब: यह संकेत दिया जाता है कि लंबोसैक्रल बैक एरिया में दर्द और कठोरता के एएस लक्षणों के साथ अत्यधिक कमजोरी होती है. रोगी को लगता है कि वह एक पक्षाघात के हमले से गुज़र रहा है और आराम करने के लिए चाहिए. यह एक टूटी हुई पीठ के समान महसूस कर रहा है और पैर में गर्दन या नीचे तक फैल सकता है. शुरुआती घंटों में लक्षण अधिक गंभीर होते हैं. बिस्तर में बदलती स्थिति दर्द खराब कर देती है.

यदि आप या कोई अन्य एएस लक्षणों से पीड़ित है, तो होम्योपैथी को आज़माएं. यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप होम्योपैथ से परामर्श ले सकते हैं.

अस्थमा के उपचार के लिए होम्योपैथी

अस्थमा पूरे विश्व भर में एक सामान्य बीमारी है, जो कि जानलेवा भी हो सकती है। ऐसे में होमियोपैथी उपचार लाभकारी होता है। यह अस्थमा के उपचार के लिए उपयोगी सिद्ध हुआ है और यह चिकित्सा का एक संपूर्ण तंत्र है, जो कि शरीर की प्राकृतिक तौर पर अपने आप चंगा होने की प्रवृति को बढाता है। फिर भी होमियोपैथी उपचार शुरू करने से पहले किसी होमियोपैथिक चिकित्सक की राय अवश्य लें।

अस्थमा के उपचार के लिए अनेक होमियोपैथिक औषधियां बेहद उपयोगी हैं। अस्थमा के एक गम्भीर दौरे में आपको यह सलाह दी जाती है कि आप एक चिकित्सक से संपर्क करें। अस्थमा के गम्भीर दौरे के खत्म होने के बाद होमियोपैथी उपचार लेने से भविष्य में होनेवाले अस्थमा की बारंबारता और तीव्रता घट जाती है। अस्थमा के उपचार के लिए उपयोग में आनेवाली औषधियों में से कुछ सामान्य औषधियां --

आर्सेनिकम-अलबमः इस दवा का उपयोग सामान्य तौर पर एक एक्यूट अस्थमा के रोगी के लिए किया जाता है। इसका उपयोग आम तौर पर बैचेनी, भय, कमजोरी और आधी रात को या आधी रात के बाद इन लक्षणों का बढना, जैसे लक्षणों से पीडित मरीजों के लिए किया जाता है।

हाऊस डस्ट माईटः इस दवा का उपयोग अक्सर ऐसे मरीजों के लिए किया जाता है, जिन्हें घर में होनेवाली धूल से एलर्जी होती है। चूंकि लोगों में धूल की एलर्जी होना आम बात है, इस दवा को अस्थमा के एक गम्भीर दौरे के लिए एक महत्वपूर्ण उपचार माना जाता है।

स्पोंजिआ (रोस्टेड स्पंज) : यह दवा उन अस्थमा से पीडित लोगों के लिए उपयोग में लाई जाती है, जिनको बेहद कष्टदायी खांसी होती है, और छाती में बहुत कम या बिल्कुल भी कफ नहीं होता है। इस प्रकार का अस्थमा एक व्यक्ति को ठंड लगने के बाद शुरू होता है। इन मरीजो में अक्सर सूखी खांसी होती है।

लोबेलिआ (भारतीय तंबाकू) : इस दवा का उपयोग उन अस्थमा से पीडित लोगों के लिए बेहद फायदेमन्द है, जिन्हें सांस की घरघराहट के साथ एक लाक्षणिक (टिपिकल) अस्थमा का दौरा पडता है। (इसमें छाती में दबाव का एक अहसास और सूखी खांसी भी शामिल है)

सेम्बकस नाइग्रा (एल्डर) : इस दवा का उपयोग उन अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए बेहद फायदेमन्द है, जिन लोगों में सांस की घरघराहट की आवाज के साथ दम घुटने के लक्षण दिखाई देते हैं, खासकर यदि ये लक्षण आधी रात को या आधी रात के बाद, या लेटने के दौरान या जब मरीज ठंडी हवा के संपर्क में आते हैं, ऐसी स्थिति में अधिक बढते हैं।

इपेकक्युआन्हा (इपेकाक रूट) : इस दवा का उपयोग उन अस्थमा से पीडित लोगों के लिए बेहद फायदेमन्द है, जिन लोगों की छाती में बहुत अधिक मात्रा में बलगम होता है।

एंटीमोनियम टेर्टारिकम (टार्टर एमेटिक) : इसका उपयोग उन अस्थमा से पीडित बुजुर्गों और बच्चों के लिए बेहद फायदेमन्द है, जिनकी पूर्ण श्वसन-प्रश्वसन प्रक्रिया में शिथिलता या तेजी हो।

केमोमिला, ब्रायोनिआ (व्हाईट ब्रायोनी), काली-बायक्रोमियम, नक्स वोमिका जैसी दवाईयां अस्थमा के उपचार के लिए उपयोग में लाई जाती हैं। नैदानिक जांच से पता चलता है कि अस्थमा के उपचार के लिए होमियोपैथिक दवाईयां असरकारक होती हैं।

अस्थमा एक गम्भीर बीमारी है, जिसे एक प्रशिक्षित होमियोपैथिक चिकित्सक की देखरेख में ठीक किया जा सकता है। होमियोपैथिक औषधियां दीर्घकालिक अस्थमा में लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करती हैं। हालांकि यदि आप एलोपैथी दवाईयां ले रहीं हैं, तो अपने एलोपैथी चिकित्सक से परामर्श लेकर एलोपैथी दवाओं की मात्रा को घटा लेना चाहिए। अधिकतर होमियोपैथिक दवाईयां एलोपैथी दवाओं को प्रभावित नहीं करती हैं। लेकिन यदि आप एलोपैथी की दवाईयां ले रहे हैं, तो अपने मन से होमियोपैथी चिकित्सा को शुरू न करें, किसी होमियोपैथिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।

डॉ. डी.एन. मिश्रा
प्राचार्य
शिवांग होम्योपैथी मेडिकल कॉलेज, भोपाल

अर्थराइटिस की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

गठिया रोग प्रायः धीरे - धीरे विकसित और जोडो में गतिविधि होने पर दर्द, जकड़न और जोड़ो के हिलने डुलने की सीमा के कारण होता है। अक्सर होम्योपैथिक उपचार गठिया से पीड़ित लोगो द्वारा उपयोग किया जाता है। यह पता चलता है कि उनके लक्षण पूरी तरह से पारंपरिक चिकित्सा द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है या क्योंकि कुछ लोग ज्यादातर प्राकृतिक उपचार पसंद करते हैं और खुद को चंगा करने के लिए शरीर की क्षमता को बढ़ाते है। पुराने दर्द अक्सर पारंपरिक चिकित्सा और प्रभावकारी दवाओं के उपयोग करने के साथ भी पर्याप्त रूप से नियंत्रित न होकर कई दुष्प्रभाव के साथ जुड़े होते है। लोगो के लिए यह सामान्य तर्क है कि गठिया रोग होम्योपैथिक चिकित्सा की तलाश है निरंतर दर्द और पारंपरिक दवाओं के दुष्प्रभाव के चिंता का विषय है।

गठिया के उपचार के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा

होम्योपैथिक उपचार प्रायः दर्द और गठिया में जकड़न को दूर कर सकता है। एक अनुभवी होम्योपैथ चिकित्सक द्वारा उपचार दीर्घकालीन गठिया से निपटने के लिए सबसे अच्छी पद्धति है।

गठिया के इलाज के लिए इस्तेमाल के कुछ आम उपयोगी दवाएं हैः अर्निका, ओरम-मेटालिकम, ब्रायोनिया, केलकेरिया-कार्बोनिका, कॉस्टीकम, केलकेरिया-फ्लोरिका, डलकामारा, काली-बायक्रोमियम, काली-कार्बोनिकम, कालमिआ, प्लेसीफ्लोरा, लिडमपॉल पल्सेटिला, रोडोडेन्ड्रान, रस-टॉक्स, रूटा इत्यादि।

इन दवाओं के विभिन्न कार्य है। कुछ दर्द से राहत, जोड़ों का दर्द, पीड़ा अर्थात अंगों में महसूस किया जाता है जब एक व्यक्ति को सोने की कोशिश, या जागने पर परेशानी, जबकि दूसरे तीव्र गाठिया के दर्द में उपयोगी है अर्थात अचानक नीचे से उपर उठ रहे हैं। आमतौर पर होम्योपैथिक उपचार एक व्यक्तिगत आधार पर निर्धारित होता है और वहाँ पर गठिया के विभिन्न लक्षण के लिए एक विशेष उपचार है। इसलिए यह दवा देना आपके अपने लक्षण पर निर्भर करता है।

होम्योपैथिक उपचार कुशल परिक्षण में नैदानिक परीक्षण हैं और गठिया में प्रभावी सिद्ध है। कुछ अध्ययनों में होम्योपैथिक उपचार गठिया में दर्द के उपचार के लिए एक पारंपरिक औषधि की अपेक्षा और अधिक प्रभावी सिद्ध हुआ है। होम्योपैथिक उपचार संभावित दुष्प्रभावों से रहित हैं।

होम्योपैथिक उपचार के साथ सावधानी

होम्योपैथिक उपचार आमतौर पर सुरक्षित हैं लेकिन गठिया के इलाज शुरू करने से पहले हमेशा एक होम्योपैथी चिकित्सक से परामर्श ले। शुरू में कभी कभी नियमानुसार दवा अस्थायी उत्तेजना या भड़कने के लक्षणों से प्रभावित हो सकते हैं, पहले वे वास्तव में कम होंगे। शायद ही कभी होम्योपैथिक उपचार एलर्जी प्रतिक्रियाओं का कारण (जैसे खरोंच) बन सकते है। यदि आप होम्योपैथी दवाएँ ले रहे हैं, अपने एलोपैथिक चिकित्सक को सूचित करे या होम्योपैथिक उपचार शुरू करने से पहले परामर्श ले और अपने होम्योपैथी चिकित्सक को सूचित करे कि आप होम्योपैथी दवाएं ले रहे हैं।

होम्योपैथी दूर कर सकती है डिप्रेशन भी

आज कल की भागदौड़ भरी जिंदगी में 80% लोग डिप्रेशन में रहते हैं। जब यह तनाव या डिप्रेशन बहुत अधिक बढ़ जाता है तो इंसान बहुत निराश हो जाता है. कई बार आत्महत्या का विचार भी मन में आने लगता है. आखिर ये डिप्रेशन होता क्या है, इसे जानें, पहचानें और ऐसे ठीक करें.

आपने अक्सर लोगों को यह कहते सुना होगा कि आज मूड नहीं है या आज मूड खराब है लेकिन यह मूड होता क्या है? जब किसी व्यक्ति के व्यवहार में कोई परिवर्तन आता है तो उसे मूड या मनोदशा कहते हैं और जब इन मनोभावों या मनोदशा में किसी प्रकार का विकार आ जाता हैं तो उसे डिप्रेशन कहते हैं. इस प्रकार से कह सकते हैं कि डिप्रेशन इंसान के मनोभावों या मनोदशा का एक प्रकार का विकार होता हैं

क्यों होता हैं डिप्रेशन

- जब ब्रेन के कुछ निश्चित केमिकल जैसे सेरोटीन, नोर-एपिनेफ्रीन और डोपामिन का संतुलन बिगड़ जाए।
- कुछ बीमारियां जैसे टायफाइड, इन्फ्लुएंजा आदि बीमारियां मूड को बदल देती हैं. एक हँसता खेलता बच्चा बीमारी के कारण चिड़चिड़ा, अधीर, क्रोधित, भययुक्त या उदास हो जाता है. इसी प्रकार से दुख, डर, गुस्सा, निराशा भी मूड को बदल देते हैं और इंसान मूडी हो जाता है और अपनी भावनाओं और व्यवहार का संतुलन खो देता है.
- अनुवांशिक कारण भी होते हैं. अक्सर माता - पिता के नर्वस सिस्टम के असंतुलन होने के कारण बच्चा भी मूडी हो जाता है. माँ में हताशा या निराशा के भाव होने पर उसका असर बच्चों पर भी होता है।
- कुछ केमिकल ड्रग्स भी शरीर में असंतुलन पैदा करते हैं।
- कई बार वातावरण भी मूड को चेंज करने में एक अहम भूमिका निभाता है.
- हार्मोन्स की गड़बड़ी भी मूड चेंज होने का एक कारण है. थायरॉइड, पिट्यूटरी, एड्रिनल तथा दूसरी ग्लेंड्स से स्त्रावित होने वाले हार्मोन्स की गड़बड़ी के कारण एक अच्छा भला इंसान मूडी हो जाता है.

इसके अलावा भी डिप्रेशन के कई कारण हैं जैसे आर्थिक समस्या, नौकरी या पढाई से संबधित समस्या, पारिवारिक समस्या, रिलेशनशिप्स में समस्या, सेक्सचुअल प्रॉब्लम्स और शारीरिक कमजोरी।

डिप्रेशन के लक्षण

- निराशा और असहाय महसूस करना
- चिड़चिड़ाहट होना
- रोज के कार्यो में मन न लगना
- अकेलापन महसूस होना
- एकाग्रता की कमी होना
- छोटी -छोटी बातों पर गुस्सा होना
- नींद न आना या अत्याधिक नींद आना
- डर लगना
- मन में हीनभावना आना या गिल्टी फील होना
- अकेले में रोना
- भूख-प्यास काम हो जाना या बहुत बढ़ जाना
- अकेले रहना चाहे
- मन में आत्महत्या के विचार आए

डिप्रेशन और होम्योपैथी

होम्योपैथिक दवायें मन पर बहुत अच्छा असर करती हैं और होम्योपैथिक में डिप्रेशन की बहुत सारी दवाएं हैं जो डिप्रेशन के कारण को पूरी तरह दूर करती हैं। दवा का चुनाव रोग के कारण पर निर्भर करता है। अतः खुद अपना इलाज करने का प्रयास न करे बल्कि किसी चिकित्सक से ही परामर्श लें और उसी के अनुसार दवा का सेवन करें।

आर्स-अल्ब: मरने का डर, मरीज सोचता है कि दवा खाना बेकार है, अकेले रहने से डर लगता है, भूत-प्रेत दिखने की बातें करे या आत्महत्या करने की प्रबल इच्छा हो तो यह दवा उपयोगी होती है।

औरम-मेट: जिंदगी से निराश, आत्महत्या करने की बार-बार कोशिश करे या आत्महत्या के विचार अक्सर मन में आएं, नींद न आएं, लड़ाई झगड़े के सपने बार बार देखे और नींद में रोए तो यह दवा उपयोगी होती है।

एसिड-फॉस: व्यक्ति प्रेम मे असफलता के कारण डिप्रेशन, किसी भी चीज में कोई रुचि न रहना, मानसिक रूप से थका हुआ, हमेशा चिंतित सा रहता है तो यह दवा उपयोगी होती है।

नेट-म्यूर : लड़ाई झगड़े या गुस्से के दुष्प्रभाव के कारण डिप्रेशन, अकेले में मरीज रोना चाहता है, चिड़चिड़ा हो जाता है. आर्थिक कारण के वजह से डिप्रेशन या फिर कुछ क्रोनिक बीमारियो के कारण हो तो यह दवा उपयोगी होती है।

नक्स-वोमिका : अत्याधिक चिड़चिड़ा, पढ़ाई या नौकरी के कारण चिड़चिड़ापन । रात को 3 बजे के बाद सो न सकने वाला, नर्वसनेस के साथ-साथ कब्ज की भी शिकायत रहे और रोगी को किसी भी प्रकार की आवाज, गंध या रोशनी सहन नहीं होती हो तो यह दवा उपयोगी होती है।

स्टेफिसेग्रिया: किसी के द्वारा अपमान किए जाने को मन में रख लेने के कारण तनाव या डिप्रेशन हो, लोग उसके बारे में क्या सोचते हैं यही सोच-सोचकर डिप्रेशन हो रहा हो तो यह दवा उपयोगी होती है।

अर्जेन्टम : मानसिक और शारीरिक रूप से खुद पर काबू ना रह पाए, हमेशा डरा हुआ और नर्वस रहे, डरावने सपने दिखें खासकर के सांप के, एग्जाम देने में डर लगे, आत्मविश्वास की कमी हो और अपने आसपास तरह-तरह की वस्तुओं का आभास हो तो यह दवा उपयोगी होती है।

होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।

डॉ. चेतना शाह
प्रोफेसर
एस.के.आर.पी. गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

माइग्रेन में होम्योपैथी असरदार

एक माइग्रेन सिरदर्द का एक प्रकार है जिसमें आपके सिर के केवल एक तरफ दर्द होता है। ये सिरदर्द प्रकृति में पल्सिंग या थ्रोबिंग होते हैं। आप भी निराश महसूस करेंगे और प्रकाश के साथ-साथ ध्वनि के प्रति बेहद संवेदनशील हो जाएंगे। कुछ हमलों के साथ माइग्रेन की तीव्रता भी भिन्न होगी, जबकि अन्य हमले बहुत अधिक मध्यम होंगे। होम्योपैथी माइग्रेन के इलाज में बहुत अच्छा है। होम्योपैथिक दर्शन माइग्रेन के इलाज के लिए अस्थायी दर्दनाशक या शॉर्टकट के उपयोग का समर्थन नहीं करता है या किसी भी बीमारी के लिए। होम्योपैथी समस्या के कारण में गहराई से जाने की कोशिश करता है और अब रोगी की प्रवृत्ति को पूरी तरह से इन माइग्रेन सिरदर्दों को खत्म करने के लिए समाप्त कर देता है।

उपयोग किए जाने वाले कुछ होम्योपैथिक उपचार यहां दिए गए हैं।

बेलाडोना: सबसे आम होम्योपैथिक दवाओं में से एक है माइग्रेन के इलाज के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। माइग्रेन बेलाडोना के प्रकार के लिए निर्धारित किया जाता है, जहां एक तीव्र स्पंदन, थ्रोबिंग सिरदर्द होता है। प्रकाश, ठंड

के साथ-साथ शोर का एक्सपोजर अक्सर माइग्रेन हमले को ट्रिगर करता है।

ग्लोनोइनम: इस दवा का उपयोग गर्मी के कारण होने वाली समस्याओं में किया जाता है। इस तरह के माइग्रेन हमले शायद सबसे गंभीर है। माइग्रेन नींद के साथ सुधारता है। हालांकि, जब आप चलना चाहते हैं या गर्मी के संपर्क में हैं तो यह और भी खराब हो सकता है।

स्पाइजेलिया : स्पाइजेलिया माइग्रेन के लिए एक बहुत ही आम होम्योपैथिक उपाय है। इसका उपयोग तब किया जाता है जब आपके सिर के बाईं तरफ दर्द होता है। आपकी आंखों में भी गंभीर दर्द हो सकता है जो आपकी आंखों को बहुत ज्यादा बढ़ाकर खराब हो जाता है। अंत में, दर्द प्रकृति में बेहद पल्सिंग और थ्रोबिंग है, जो इसे माइग्रेन का एक बेहद दर्दनाक रूप बनाता है।

नेट्रम-म्यूर : नेट्रम-म्यूर का उपयोग आमतौर पर माइग्रेन के लिए किया जाता है जो किसी भी मानसिक दु:ख या तनाव से उत्पन्न होता है। यह एनीमिक सिरदर्द के लिए भी अच्छा है। इस तरह के सिरदर्द अक्सर युवा लड़कियों में देखा जाता है। सिरदर्द के साथ अस्थायी अंधापन है। दर्द यह है कि सिर के अंदर हजारों छोटे हथौड़ों को मारना है।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनीक
डॉ. अरूण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ: अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली
सिनर्जी हॉस्पिटल
समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान
ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार
:: विशेषताएं ::
दूरबीन पद्धति से सर्जरी
पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाटिस सर्जरी
कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
हर्निया सर्जरी
लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
थायराईड पैथारायराईड सर्जरी
102, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसांई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853
समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक
Emall: raghuvanshldrarun@yahoo.co.ln

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
SEWA
सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मेसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एजुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉईंटमेन्ट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
उज्जैन: प्रति गुरुवार,
समय : सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331
E-mail : abhyudaya76@yahoo.com I www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर
डॉ. आत्मिक जैन
MBBS,MPMC 19842
Fellow Psycho - sexual Medicine
(Mysuru, Karnataka)
विशेष प्रशिक्षित :- यूरोपियन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बूडापेस्ट, हंगरी
मानद सदस्य - राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय यौन संस्थाएं
✦ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
✦ विवाह पूर्व यौन परामर्श
✦ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
✦ यौन शिक्षा ✦गुप्त रोग
(परामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434
"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेश्लीटी मार्डन
होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
किडनी फेलियर, अस्पताल में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्युन बीमारियां, डायबिटीज, थायराइड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्राफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार
COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE
डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email : arpitchopra23@gmail.com
पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्योरवेल हास्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- सु :10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक
website : www.homoeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोंकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी
डॉ. प्रमोद झंवर M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)
एलर्जी टेस्ट : नाक की एलर्जी, बार-बार छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खर्राटा भरना, सोते समय सांस का रूकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट : फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच : स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निमोनिया, टी.बी. की जांच
114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर
फोन : 2560011, मो. 9827033089
समय : सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

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 बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287
9424083040
ई-मेल - drakdindore@gmail.com
संपादक

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

होम्योपैथी से डायबिटीज का इलाज

डायबिटीज मेलिटस एक पुरानी स्थिति है जिसमें शरीर चीनी को ठीक से चयापचय नहीं करता है. इंसुलिन, पैनक्रियास द्वारा उत्पादित हार्मोन, रक्त प्रवाह से व्यक्तिगत कोशिकाओं तक चीनी या ग्लूकोज ले जाने के लिए ज़िम्मेदार होते है. जब पैनक्रियाज इंसुलिन उत्पन्न करने में विफल रहता है, ग्लूकोज आपके रक्त प्रवाह में बनता है और आपके पेशाब में प्रवेश करता है. होम्योपैथी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य पर केंद्रित है. डायबिटीज के लिए होम्योपैथिक दवाओं में शामिल हैं-

एब्रोमा ऑगस्टा- यह होम्योपैथिक दवा डायबिटीज के लिए सबसे अच्छी है. जिसमें कमजोर मांसपेशियों, भूख बढ़ती है और लगातार पेशाब होता है.

फॉस्फोरस- यदि लक्षणों में कमजोर दृष्टि शामिल है, तो फॉस्फोरस इसके लिए सबसे अच्छा उपाय है.

सिजीजियम जंबोलेनम- यह डायबिटीज मेलिटस के लिए सबसे अच्छे होम्योपैथिक उपचारों में से एक है. यह चीनी के स्तर को कम करने में कुशलतापूर्वक और तत्काल कार्य करता है.

फॉस्फोरिक एसिड- यदि आप शारीरिक रूप से या मानसिक रूप से हर समय थका हुआ या कमजोर महसूस करते हैं, तो फॉस्फोरिक एसिड फायदेमंद है. कमजोर स्मृति, भूलभुलैया और सुस्त पैर का भी फॉस्फोरिक एसिड के साथ इलाज किया जाता है.

जिमनेमा सिल्वेस्टर- कभी-कभी, डायबिटीज में वजन कम हो जाता है और कम ऊर्जा का स्तर होता है. जिमनामा सिल्वेस्टर ऐसे लक्षणों के लिए एक उत्कृष्ट उपाय है.

कभी-कभी डायबिटीज के लक्षणों के इलाज के लिए एक या अधिक होम्योपैथिक दवाएं मिल सकती हैं. कुछ आम संयोजनों में शामिल हैं- लैकेसिस, अर्निका, बेलाडोना और फॉस्फोरस रेटिनोपैथी के इलाज के लिए एक इलाज में संयुक्त होते हैं, जो डायबिटीज के कारण आंखों को नुकसान पहुंचाता है.

डायबिटीज में गुर्दे की क्षति (नेफ्रोपैथी) के इलाज के लिए आर्सेनिक एल्बम और लाइकोपोडियम का एक साथ उपयोग किया जाता है.

हेलोनीस, सल्फर और फॉस्फोरिक एसिड को न्यूरोपैथी या तंत्रिका समस्याओं से निपटने के लिए लिया जाता है जैसे पैर और हाथों में सूजन है.

साइजियम जंबोलेनम को त्वचा अल्सर के इलाज के लिए सेकेल कॉर्नुटम के साथ जोड़ा जाता है, जो डायबिटीज के बीच एक आम समस्या है.

डायबिटीज के कारण कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए, नेट्रम सल्फ, डिफ्लोरेटम सबसे अच्छी दवाएं हैं.

कमजोर स्मृति में सुधार करने के लिए, फॉस्फोरिक एसिड, नक्स वोम और काली फोस डायबिटीज के लिए सबसे अच्छे उपाय हैं.

कभी-कभी डायबिटीक रोगी चरम, अक्षमता को कमजोर होने की शिकायत करते हैं. ऊर्जा में सुधार और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए कार्बो-वेज, फॉस्फोरिक-एसिड, फॉस्फोरस और आर्सेनिक-एल्बम की सिफारिश की जाती है.

डॉ. जिंदल डेन्टल क्लिनिक

Dr. Anurag Jindal
B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)
Member of Indian Orthodontic Society
Regd. No. - A-4079
Email : dranuragjindal3011@gmail.com

Dr. Purvi Jindal
B.D.S., M.D.S.(Prosthodontics & Implantology)
Member of Indian Prosthodontics Society
Regd. No. - A-4078

Dr. Anurag Jindal
Mob. : 9826515777
Dr. Purvi Jindal
Mob. : 9685112373
Time : Morning 10:00 to 2:00
Evening : 5:00 to 9:00
Website : www.dentistindore.in

विशेषताऐं :
• टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों का इलाज • आधुनिक बत्तीसी सुविधा • फिक्स दाँत व बत्तीसी • सिरेमिक एवं मेटेलिक ब्रिज • दाँतों की नसों का इलाज • दाँतो का सौंदर्यीकरण • मसूड़ो का ऑपरेशन • मुंह नहीं खुलने का इलाज • पीले दाँत का इलाज • सुन्न कर दाँत व अक्कल दाढ़ निकालना • कीड़े लगे दाँतों की फिलिंग • मुंह में बदबू एवं खून आना • दाँतो का ठंडा, गरम लगना • पायरिया का इलाज • दाँत का एक्स-रे • मुख एवं दाँत संबंधी समस्त बीमारियों का इलाज

क्लिनिक : पुलिस चौकी के पास, गोपुर चौराहा, इन्दौर Mob. : 9826515777

इनसोमनिया का इलाज होम्योपैथी से

ऑफिस में दिन की जल्दी शुरुआत, रात भर ईमेल चेक करना हो या सोशल मीडिया के अपडेट देखना, देर रात तक टीवी शो देखना हो या पसंदीदा फिल्म, यह सब करके फिर सुबह हम वापस थक कर काम पर आते हैं। हम अपने रोजमर्रा के कामों में इतने व्यस्त हैं कि नींद हमें एक लग्जरी लगती है - आजकल एक अच्छी नींद के लिए हम वीकेंड तक का इंतजार करते है। हम कोशिश करते हैं की हमारा शरीर इस तरह काम करे की अगले वीकेंड तक हम नींद को धक्का दे सकें। लेकिन दुर्भाग्य से नींद इस तरह काम नहीं करती।

अनिद्रा (नींद की अक्षमता) जिसे अंग्रेजी में इनसोमनिया कहते है, एक प्रकार का नींद का विकार है जिसमें एक व्यक्ति को नींद या सोने में परेशानी होती है। हमारी जीवनशैली के दबावों के कारण आज के युवाओं के बीच आमतौर पर अनिद्रा विकार पाया जा रहा है। नींद की कमी हमें विभिन्न रोग जैसे अवसाद, चिंता, उच्च रक्तचाप आदि की ओर अग्रसर करती है। हम अक्सर डॉक्टरों से एंटी डिप्रेसेंट या सेडेटिव की मांग करते हैं, जिससे हमें शांति मिले।

यह सेडेटिव हमें अपना आदी बना देते हैं और बदले में हमारे स्वास्थ्य पर बुरे और प्रतिकूल प्रभावों जैसे कि वजन बढ़ना, स्लीप-एपनिया, कमजोर याददाश्त, बदलते व्यवहार, थकान, कम से कम कामेच्छा आदि का असर शुरू हो जाता है। सिर्फ दवाएं हमारी इन परेशानियों का निदान नहीं है। हमें अपने जीवन को इन तनाव और परेशानियों से दूर करने और गतिशील जीवन शैली पाने के लिए कुछ प्राकृतिक तरीके तलाशने पड़ते हैं। जैसा की हम सब जानते हैं हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नींद के शक्तिशाली प्रभावों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। लेकिन सही उपचार हम लोगों को मन की शांति देने में मदद कर सकते हैं - जो कि रात की शांतिपूर्ण नींद के साथ संभव है। ऐसा ही एक उपचार होम्योपैथी ने कठिन परिश्रम के बाद निकाल लिया है। जी हां, लोग अक्सर नींद की बीमारी से पीड़ित रहते हैं, यह यात्रा गतिहीन जीवन शैली के कारण नींद की कमी से शुरू होती है। कई उपचार, दवाइयों और निराशा के बाद भी अनिद्रा का निदान नहीं हो पाता है। लेकिन होम्योपैथी दवाओं से ने शांतिपूर्ण रात की नींद के साथ मन की शांति और बिल्कुल सामान्य और स्वस्थ जीवन का आनंद प्रदान किया है।

होम्योपैथी दवा उन लोगों के लिए वरदान साबित हुई है जिन्होंने अपने जीवन में किसी नशे की लत के बिना एक स्वस्थ और सामान्य जीवन जीने का संकल्प लिया है।

होम्योपैथी से करें डेंगू का इलाज

सामान्यतः बरसात के मौसम में डेंगू बहुत तेजी से फैलता है। यह बीमारी एडीज इजीप्टी नाम के मच्छर के काटने से होती है। यह मच्छर ठहरे हुए साफ पानी में पैदा होते हैं। इस बीमारी से न सिर्फ भारत बल्कि दुनिया भर के लोग भी इससे परेशान हैं। यूं तो डेंगू के इलाज के लिए लोग एलोपैथी का सहारा लेते हैं, लेकिन होम्योपैथी के जरिये भी बिना किसी साइड इफेक्ट के डेंगू का कारगर इलाज संभव है।

होम्योपैथिक इलाज

डेंगू के होम्योपैथिक इलाज के दौरान दवाओं के साथ-साथ रोगी को डॉक्टर की निगरानी में खून में प्लेटलेट्स और ल्यूकोसाइट्स की काउंटिग कराते रहना चाहिए। होम्योपैथिक दवाइयों का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है इसलिए इसे गर्भवती महिलाओं को भी दी जा सकती है। जैसे ही रोगी को बुखार महसूस हो तुरंत डॉक्टर के पास जाकर चेकअप कराना चाहिए। डेंगू बुखार को अगर हल्के में लिया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

लक्षण

डेंगू में तेज बुखार के साथ शरीर में दर्द, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द होता है। जोड़ों में अत्यधिक दर्द के कारण रोगी चल-फिर नहीं सकता। इसी कारण इसे 'हड्डीतोड़ बुखार' भी कहते हैं। इसके साथ सिरदर्द, आंखों के आसपास दर्द होता है। आंखें लाल हो जाती हैं और पानी बहता है। उल्टी आना, जी घबराना, भूख नहीं लगना तथा नींद नहीं आना भी होता है।

मच्छरों से बचने के उपाय

- किसी भी खुले बर्तन व गडढ़े में पानी एकत्रित नहीं होने दें। अगर आप बाल्टी या किसी बर्तन में पानी एकत्रित करके रखते हैं तो इसे ढ़कना नहीं भूलें।
- नाली में पानी बहते रहना चाहिए।
- कूलर के पानी में डेंगू के मच्छरों के पैदा होने की संभावना ज्यादा होती है। इसलिए साफ सफाई व कीटनाशक दवाओं का प्रयोग जरूर करें।
- अपने नगर निगम द्वारा मच्छर मारने की दवा का छिड़काव करवाएं।
- खिड़की व दरवाजों में जाली लगाकर रखना चाहिए। जिससे मच्छर घर में नहीं आ सकें।
- मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें। रात को मच्छरदानी लगाकर ही सोएं।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थैरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्यूप्रेशर
- एक्यूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थैरेपी
- मड थैरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथैरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore | Watch us on YouTube

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

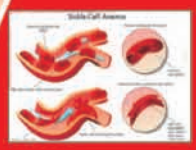
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

जटिल तथा असाध्य लगने वाली बीमारियों

मैं इन्दौर निवासी **अक्षय तराणेकर** हूं। मेरी उम्र 24 वर्ष है। मैं ग्राउंड पर मैच खेलने प्रति दिन जाता था, एक दिन मेरे मेरे हिप में कुछ मोच जैसा दर्द लगा, किन्तु इसे मैंने हल्के में लेते हुए सामान्य इलाज एवं मालिश करवाता रहा, परन्तु सामान्य इलाज लेत-लेते भी मुझे 6 माह बीत गए। एक दिन ऑफिस की सीढ़ी चढ़ते वक्त मेरा बैलेंस बिगड़ा और मैं गिर गया। मुझ पास ही के डॉ. जैन साहेब को दिखाया। उन्होंने मेरी जाँचे करवाई, और बताया कि मेरे हिप्स के आसपास जो ब्लड सप्लाई करवने वाली वेन्स है, उनमें ब्लॉकेज हो रहे हैं। यह ब्लॉकेज काफी ज्यादा है। इसके पश्चात मैंने सेकेण्ड ओपीनियन के रूप में डॉ. यवतिकरजी को दिखाया। उन्होंने ने भी यही सब कुछ कहा और आखरी उपाय ऑपरेशन बताया। जब मैंने उनसे पूछा कि ऑपरेशन के मेरी स्थिति कैसी रहेगी तो उनका कहना था कि 50 प्रतिशत तक आराम मिल सकता है, किन्तु आने वाले 3 तीन साल बाद शायद आपको पुन: ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है। मेरी इतनी कम उम्र के कारण काफी तनाव में था, आगे मेरी जिंदगी का बहुत लम्बा सफर था, जिसमें शादी- विवाह भी शामिल था। मेरे जीजीजी द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से सलाह लेने को कहा गया तो मैं तुरन्त मिला और सारी रिपोर्ट देखने के बाद उन्होंने मुझे अपनी समस्या के निदान के साथ - साथ बीमारी की इलाज भी किया। आज मैं पूरी तरह स्वस्थ्य हूं। मेरा सभी को कहना है कि ऑपरेशन आखरी रास्ता नहीं है। एक बार डॉ. द्विवेजी का होम्योपैथी इलाज लें, समय जरूर लगता है, किन्तु बीमारी जड़ से खत्म हो जाती है।

मैं अन्तिम कुमार सोहनी पिता श्री गजानन सोहनी निवासी-पीथमपुर, धार (म. प्र.) हूं। मित्रों, मुझे एक बार कपड़े टाँगने वाली चुटनी जो कि टूटी हुई थी, मैं उसे मुँह में लेकर स्प्रिंग लगाने की कोशिश कर रहा था कि, मुझे स्प्रिंग दाँतों से छूटी और सीधे तालु (ऊपरी हिस्से) में लगी एवं मुझे खून आने लग गया, मैंने उस बात पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया, लेकिन खून बन्द-चालू होता रहता था। मेरी लापरवाही से 3-4 दिन व्यतीत हो यूँ ही निकल गये। जब खून बन्द होने का नाम नहीं ले रहा था। मैंने पीथमपुर में भी दिखाया, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ, फिर मैंने प्रशांति हॉस्पिटल, महू में दिखाया तो दवाई थी। उस समय मेरे छोटे भाई ने सलाह दी कि, आप डॉ. ए.के. द्विवेदीजी को दिखाएं जो कि, होम्योपैथी से इलाज करते हैं। डॉ. द्विवेदीजी ने मेरा इलाज किया, जिससे खून तत्काल बन्द हो गया। फिर डॉ. द्विवेदी साहब ने मुझे 15 दिन का कोर्स दिया था, जिससे मुझे आज तक किसी प्रकार की परेशानी नहीं हुई एवं इलाज भी बन्द हो चुका है। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदीजी का एवं होम्योपैथी पद्धति का आभारी हूँ कि, मुझे नया जीवन दिया।



होम्यो
इलाज
जटिल बी
ठीक हुए
की ज

मैं **अंकित देशमुख** शुजालपुर निवासी हूं। 2011 में मेरे शरीर पर कुछ लाल निशान दिखाई देने तथा पेशाब में खून आने पर शुजालपुर के एक डॉक्टर की सलाह पर ब्लड टेस्ट करवाने पर प्लेटलेट्स 12 हजार आए थे। उन्होने मुझे बॉम्बे हॉस्पिटल, इंदौर रेफर किया। एडमिट होने के बाद डॉक्टरों ने मेरे शरीर पर कई तरह के प्रयोग किए जैसे कोई प्लेटलेट दे रहे थे, कोई बोनमेरो टेस्ट करवा रहा था, मैं तो अपनी आखरी सांसे गिन रहा था मेरे साथ क्या हो रहा है मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था। डॉक्टर ने कहा कि आप का जीवन मात्र 24 घंटे का ही है। मेरे अंकल ने बताया कि होम्योपैथी ट्रीटमेंट में कुछ हो सकता है और डॉ. ए.के. द्विवेदीजी को दिखाने को कहा गया, मेरा जाना संभव न होने के कारण मेरी रिपोर्ट द्विवेदीजी तक पहुंचाई गई। उन्होंने होम्योपैथी दवाई दी और कहा कि 24 घंटे में फर्क दिखने लगेगा। 6 से 8 दिन तक होम्योपैथी दवाई लेने के बाद डिस्चार्ज लेने पर मेरा प्लेटलेट्स 28500 हो गये थे। 9 दिसंबर 2012 को ब्लड टेस्ट करवाने पर मेरे प्लेटलेट्स जो स्वस्थ्य शरीर के लिए जरुरी है 2.61 लाख हो गए। मुझे जो रिकवरी मिली डॉ. द्विवेदीजी द्वारा दी गई होम्योपैथी की वजह से मिली।

मेरा नाम **रूपचंद पाटीदार** है। मैं सिलीकान सिटी, इंदौर (मध्य प्रदेश) मे निवास करता हूं। मुझे पेट दर्द होने पर पास के डॉक्टरों के दिखाया, टेस्ट के बाद पता चला मुझे 5 एमएम की पथरी है। कई जगह इलाज के बात मुझे कोई आराम नहीं मिला। मेरे पुत्र के मित्र द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे बताया गया कि उनके द्वारा दी गई दवा से बिना किसी परेशानी के पेशाब के रास्ते से पथरी निकल जाएगी। मेरी सोनोग्रॉफी रिपोर्ट देखने के बाद डॉ. द्विवेदीजी द्वारा 7 - 7 दिन की दो बार होम्योपैथी दवा दी गई। लगभग 15 दिनों की दवा लेने बाद मुझे पूरी तरह आराम मिल गया था। डॉ. द्विवेदी द्वारा फिर से सोनोग्राफी करवाई गई, जिसमें पथरी पूरी तरह खत्म हो चुकी थी।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्यो

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता

मोबाइल : **99937-00880, 90980-21001, 942**

www.homoeoguru.in, www.homeopathycl

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक | कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

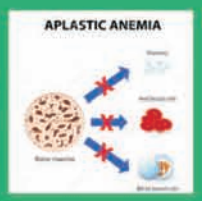
से होम्योपैथी द्वारा मिला पूरा तरह छुटकारा

होम्योपैथी से शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत

मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैने एलोपैथी इलाज भी करवाया था डाक्टरों ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।

मैं बख्तावरराम नगर, इंदौर निवासी **विमला गोहिल** हूं। मेरी उम्र 72 साल है। 5 वर्षों से अस्थमा की बीमारी से जूझ रही थी। पिछले तीन वर्षों से मैं एलोपैथी दवा ले रही थी, मुझे कोई खास आराम नहीं था। एक दिन मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में पढ़ा एवं उन्हें दिखाने के लिए गई। उन्होंने मेरे कुछ टेस्ट करवाए एवं होम्योपैथी दवा दी। उनके 6 माह के इलाज के बाद मेरी श्वास की परेशानी पूरी तरह ठीक हो गई। मुझे अब चलने फिरने में किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती है एवं दम भी नहीं फूलता।

ोपैथी
ज द्वारा
ीमारियों से
ए मरीजों
ुबानी



अप्रैल 2017 में एप्लास्टिक एनीमिया से परेशान ग्राम भिट्टी (बिहार) निवासी **आफताब आलम** को दिल्ली के एम्स जैसी जगह पर प्रत्येक सप्ताह में खून चढ़ाने के बाद इलाज के दौरान 15 लाख रुपये खर्च करने पर भी जब कोई आराम नहीं मिला तो उनके परिवार के सदस्यों ने उन्हें डॉ. ए.के द्विवेदीजी को दिखाया। आफताब आलम कहते हैं कि जब डॉ. द्विवेदीजी को मैंने दिखाया था तो मेरा प्लेटलेट्स 13 हजार एवं हीमोग्लोबीन 6.3 था, होम्योपैथी दवा लेने के बाद जब हम अपने गांव के लिए इंदौर से चले और सफर के दौरान रास्ते में गर्म पानी में समय - समय पर मुझे दवा दी गई। दो दिनों बाद जब मेरा ब्लड टेस्ट कराया गया तो तो प्लेटलेट्स 50 हजार हो गए थे वो भी बिना ब्लड चढ़ाए। कुछ माह की दवा लेने के बाद मेरा हीमोग्लोबीन 10.3 एवं प्लेटलेट्स 1.89 हजार हो गया था। सिर दर्द, चलने-फिरने में परेशानी, भूख नहीं लगना जैसी तकलीफों से मुझे पूरी तरह आराम मिल गया है। अब मैं अपनी शिक्षक की नौकरी बिना किसी परेशानी के कर रहा हूं। डॉ. द्विवेदीजी को मैं और मेरा परिवार हाथ जोड़कर धन्यवाद करता हूं।

मैं **राम कुमार खरे** दतिया निवासी हूं। मुझे 2- 3 वर्ष पहले प्रोस्टेट ग्लैंड की समस्या थी। मैं झांसी, ग्वालियर, उरई में कई डाक्टरों को दिखा चुका हूं, किन्तु कोई आराम नहीं मिला। मुझे बार- बार पेशाब आना, बूंद- बूंद आना, कई बार पेशाब का आना एवं पेशाब में जलन होना जैसी समस्या के चलते मैं आफिस में काम नहीं कर पाता था। रात में बार-बार पेशाब की समस्या के कारण मुझे रात में नींद नहीं हो पाती था। जब मुझे एडवांस्ड होम्यो हैल्थ सेंटर के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे में जानकारी हुई और उन्हें दिखाने के पश्चात 15- 15 दिनों की दो बार होम्योपैथी दवा लेने के बाद मेरी स्थिति यह है कि 2 घंटे बाद पेशाब की इच्छा होती है एवं पेशाब में जलन जैसी समस्या से मुझे पूरी तरह आराम मिल गया है। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवा से जादू जैसा आराम मिला है। मैं डॉक्टर सा. एवं होम्योपैथी को धन्यवाद देता हूं। आप सभी को निरापद होम्योपैथी से इलाज कराने का सलाह देता हूं।

पेशाब समस्या से दिलाया निजात

मैं काटकूट जिला खरगोन निवासी **सुखदेव पाटीदार** रिटायर्ड अध्यापक हूं। मुझे पेशाब का रुक-रुक आना एवं जलन होना जैसी समस्या थी। मुझे एलोपैथी से एक वर्ष तक इलाज कराने के बाद कोई आराम नहीं मिला। मुझे कसरावद निवासी मित्र ने डॉ. द्विवेदीजी के बारे में बताया है। एडवांस्ड होम्यो हैल्थ सेंटर, इंदौर में डॉक्टर साहब को दिखाने के बाद उन्होंने मुझे 15 दिन की होम्योपैथी दवाई दी, 15 दिनों बाद मुझे पेशाब की जलन की समस्या के पूरी तरह मुक्ति मिल गई। लोगों में जो भ्रांति थी कि होम्योपैथी देरी से असर करती है उसको मैं पूरी तरह नकारता हूं क्योंकि मुझे पिछले 15 दिनों में वह असर हुआ जो एलौपैथी से 1 वर्ष मे नहीं हुआ था। मैं इसके लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूं।

पैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)

40-83040, 98260-42287, 0731-4064471

inics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

मलेरिया में होम्योपैथी कारगर

मलेरिया पूरे विश्व में हर साल करीब 1- 1.5 लाख लोगों की मौत का कारण बनता है। यह अधिकतर देशों में मुख्य स्वास्थ्य समस्या बना हुआ है। यह प्रसिद्ध है कि होमियोपैथी चिकित्सा से कई बीमारियों का इलाज हो सकता है। मलेरिया के लिए होमियोपैथी उपचार का उपयोग सदियों से किया जा रहा है।

मलेरिया का होमियोपैथी उपचार

- होमियोपैथी इलाज का एक्यूट मलेरिया सही प्रतिक्रिया देता है। हालांकि दीर्घकालीक मलेरिया, अत्यधिक मलेरिया या खतरनाक कॉम्प्लीकेशन का होमियोपैथी चिकित्सा से इलाज बहुत मुश्किल हो जाता है।
- मलेरिया के इलाज के लिए शुरूआत में करीब 45 होमियोपैथी दवाईओं का उपयोग किया जाता था, लेकिन अब करीब 113 दवाईयां मलेरिया के इलाज में उपयोग में लाई जाती हैं। सामान्य तौर पर उपयोग में आने वाली दवाईयों में शामिल हैं - आर्सेनिकम-अलबम, चाइना, युपेटोरियम-पेर्फोलिएटम, नेट्रम-म्यूरिटिकम, नक्स-वोमिका, पल्सेटिला, रस-टॉक्स और सल्फर।
- हर व्यक्ति के लिए मलेरिया का उपचार वैयक्तिक है। अक्सर होमियोपैथी चिकित्सा नीचे लिखे गए लक्षणो को ध्यान में रखकर दी जाती है।
- ठंड और बुखार के प्रकट होने का समय
- शरीर का वह भाग, जहां से ठंड की शुरूआत हुई और बढी।
- ठंड या बुखार की अवधि
- ठंड, गर्म और पसीना आने के चरणों की क्रमानुसार वृद्धि
- प्यास/ प्यास लगना/ प्यास की मात्रा/ अधिकतम परेशानी का समय
- सिरदर्द का प्रकार और उसका स्थान
- यह जानना कि लक्षणों के साथ साथ जी मतलाना/ उल्टी आना/ या दस्त जुडा हुआ है या नहीं।

हाल ही में हुई होमियोपैथी संबन्धित शोधों में मलेरिया को रोकने और उपचार के लिए विकल्प के मूल्यांकन करने की कोशिश की गई है। 'एर्टेमिसिन अल्कालोइड' झाडी एर्टेमिसिआ एन्नुआ का एक अर्क है। अनेक विभिन्न

एर्टेमिसिआ (कोम्पोसिटी) प्रजातियां जैसे कि एर्टेमिसिआ एब्रोटनुम (एब्रोटनुम), एक मारिटिमा (सिना), एक एब्सिनठिअम (एब्सिनठिअम) होमियोपैथी उपचार के बढिया सबूत हैं। चीनी लोग 2000 सालों से अधिक समय से 'एर्टेमिसिआ एन्नुआ' या 'स्वीट एनी' का उपयोग मलेरिया और अन्य बुखार के लिए एक गुणकारी चाय के तौर पर करते आए हैं। मलेरिया के उपचार के लिए क्लोरोक्यूइन उपचार की तुलना में होमियोपैथी चिकित्सा के असर पर हुई एक शोध के अनुसार क्लोरोक्यूइन की तुलना में होमियोपैथी चिकित्सा का असर है।

होमियोपैथी से सावधानी

होमियोपैथी चिकित्सा से एक्यूट मलेरिया के लक्षणों से पीडित एक रोगी का उपचार शायद असरदायक रूप से हो सकता है, लेकिन यदि आप मलेरिया के इलाज के लिए होमियोपैथी चिकित्सा का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक को इस बात की जानकारी अवश्य दें।

पढ़ें अगले अंक में

मई- 2019

समर केयर विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बच्चों के स्वास्थ्य के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

होम्योपैथिक उपचार, आमतौर पर, बच्चों के लिए, काफी सुरक्षित एवं कारगर माना जाता है; भलें हीं बच्चे कितने भी छोटे क्यों न हों। बच्चे एलोपेथिक दवा या तम्बाखू इत्यादि के आदी नहीं होते इसलिए बच्चे होम्योपैथिक उपचार के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं यानि उनपर होम्योपैथिक दवा का अच्छा असर होता है। होम्योपैथिक उपचार बीमारी को जड़ से ठीक करता है, साथ हीं साथ वह बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करता है। इस तरह चिकित्सा की यह पद्धति अच्छा स्वास्थ्य भी बहाल करती है। होम्योपैथिक गोलियां मीठी होती हैं जिसे बच्चे आसानी से ले सकते हैं; कभी कभी होम्योपैथिक दवाइयां पाउडर या तरल पदार्थ के रूप में भी दी जाती है जिसे लेने में भी बच्चों को कोई दिक्कत नहीं।

बच्चों की आम समस्याओं में, होम्योपैथिक औषधियां तेजी से और प्रभावी ढंग से काम करती हैं जिनका उपयोग बच्चों पर आप आसानी से कर सकते हैं।

बच्चों की आम समस्याएं, जिन्हें दूर करने में होम्योपैथी उपचार काफी सुरक्षित और प्रभावी होते हैं वे निम्न प्रकार के होते हैं-

- दमा
- बिस्तर गीला करना
- कान का संक्रमण, लगातार सर्दी खांसी , और टांसिलाइटिस
- दांत का दर्द /दांत आते समय दस्त, पेट खराब और मोशन सिकनेस
- यह बचपन में होने वाले संक्रामक रोग जैसे खसरा, चिकेनपोक्स, कण्ठमाला का रोग इत्यादि के लिए यह बहुत प्रभावी होता है।

बचपन में होने वाले कुछ सामान्य रोगों के लिए होम्योपैथिक उपचार

- **दांत आते समय या दांत दर्द में :** दांत से सम्बन्धी समस्याओं में केमोमिला, कोफिया क्रूडा, केलकेरिया-फोसफोरिका इत्यादि औषधियां प्रभावी होते हैं।
- **पेट का दर्द :** बच्चों में पेट के ऐंठन या दर्द में निम्न औषधियां मसलन डाएसकोरिया, केमोमिला, कोलोसिंथस, मैग्नेशिया-फोसफोरिका, कुचला, फेरम-फोसफोरिकम इत्यादि निवारण में कारगर सिद्ध होती हैं।
- **खांसी और क्रौप में :** एकोनाईटम-नेपेलस, स्पोंजिया-टोस्ता, एंटीमोनिअम-टरटारिकम इत्यादि औषधियां बच्चों में खांसी और क्रौप के उपचार में प्रभावकारी होते हैं।
- **अतिसार या दस्त :** कोलोसिंथ, एलोज-सॉक्रेटन्स , आरसेनिक्म-अलबम , नक्स -वोमिका इत्यादि औषधियां बच्चों में अतिसार या दस्त के लिए बहुत हीं प्रभावकारी होती है।

होम्योपैथिक उपचार बच्चों को आश्चर्यजनक रूप में फायदा पहुंचा सकता है। बच्चों में, आम समस्याओं में, होम्योपैथिक औषधियां तेजी से और प्रभावी ढंग से काम करती हैं । बच्चों में रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर उन्हें बीमारियों का शिकार होने से बचाती है और बच्चों के विकास में सहायक होती है।

सौंदर्य के लिए होम्योपैथी

स्वस्थ और चमकती हुई त्वचा अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का दर्पण होती है । त्वचा की समस्याएं अक्सर आंतरिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होती हैं जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कुपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होते हैं। एलोपैथी चिकित्सा में, त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक क्रीम के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन क्रीम से त्वचा पर तत्काल असर हो सकता है, हमेशा के लिए समाधान नहीं हो सकता जबकि होम्योपैथी रोग के जड़ को हीं ख़त्म कर देता है जिससे उस रोग के दुबारा पनपने की संभावना बहुत कम रहती है।

होम्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे की शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एक्जिमा, घावों, हाइव्स, सोरियासिस , चकत्ते, दाद इत्यादि जैसे त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में बहुत हीं प्रभावकारी माना जाता है। होम्योपैथिक उपचार से आप स्वस्थ और तेजपूर्ण त्वचा पा सकते हैं।

एंटीमोनिअम-टरटारिकम, बेलाडोना, केलकेरिया-कार्बोनिका, हिपर-सल्फ, पल्सेटिला, सीलीसिया, सल्फर इत्यादि कुछ ऐसे होम्योपैथिक उपचार हैं जो मुँहासे के इलाज में बहुत हीं उपयोगी होते हैं। इनमें से प्रत्येक मुँहासे के उपचार के लिए विभिन्न कारणों से उपयोगी माने जाते हैं। इसलिए आपके मुँहासे के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन होगा इसके लिए बेहतर है कि आप एक होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श करें।

जीर्ण एवं एलर्जी के प्रति सवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां प्रभावी एवं कारगर होती है। आरुम-ट्राईफाइलम , आरसेनिक्म-एल्बम, ग्रेफाईट्स, मिजेरियम, पेट्रोलियम, और रस-टॉक्सीकोडेनड्रोन एक्जिमा में आमतौर पर उपचार के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं। इनमें से प्रत्येक औषधि एक्जिमा के विभिन्न लक्षणों में उपचार के रूप में कारगर सिद्ध होते हैं। अन्य होम्योपैथिक औषधियां जो एक्जिमा के उपचार के लिए प्रभावी हो सकती हैं वे एंटीमोनिअम-क्रूडम, केलकेरिया-कार्बोनिका, हिपर-सल्फ्यूरिकस और सल्फर इत्यादि हैं।

मरक्युरिअस, नेट्रम-म्यूर वैसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी होते हैं जिनकी त्वचा तैलीय होती है। ऐनाकारडियम, एंटीमोनिअम-क्रूडम, तीखा एंटीमोनिअम, अर्निका, आरसेनिकम-एल्बम, बेलाडोना, कॉस्टिकम, डलकामारा, हेमामेलज, फाईटोलक्का, पल्सेटिला, रस-टॉक्स इत्यादि कुछ ऐसी औषधियां हैं जिनका आमतौर पर त्वचा विकारों के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

होम्योपैथिक के द्वारा स्व उपचार करना प्रभावी हो सकता है लेकिन त्वचा की समस्या या अन्य कोई समस्या लम्बे समय तक चलती जा रही हो या बार बार उत्पन्न हो जाती हो तो किसी पेशेवर होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लें ताकि वे अच्छी तरह से आपकी समस्या को समझकर ऐसी औषधि दें जिससे आपकी समस्या दूर होने के साथ साथ आपका पूरा सिस्टम भी संतुलित हो जाये।

हिप्स के दर्द में भी होम्योपैथी प्रभावी

हिप्स यानी कूल्हा शरीर का वह महत्वपूर्ण हिस्सा है जो मजबूत तो होता है लेकिन इस में मामूली टूटफूट भी आप की दिनचर्या को प्रभावित कर सकती है.

हिप्स यानी कूल्हे में दर्द महिलाओं की आम परेशानी है. ज्यादातर महिलाएं डाक्टर के पास तब जाती हैं जब दर्द के चलते घरेलू कामकाज करना भी मुश्किल हो जाता है. वरना वे लंबे समय तक उस से जूझती रहती हैं. शरीर का यह हिस्सा होता तो मजबूत है मगर इस की बनावट कुछ ऐसी है कि छोटीछोटी चीजें इस के कामकाज में दिक्कत पैदा कर देती हैं और दर्द शुरू हो जाता है. अकसर दर्द या तकलीफ देने वाला शरीर का यह हिस्सा आखिर है क्या. किन वजहों से हमें यहां परेशानियां होती हैं और उन के लिए हम क्या कर सकते हैं या हमें क्या करना चाहिए.

यह शरीर का सब से बड़ा जौइंट होता है. इस में एक खांचे (सौकेट) में नरम हड्डियां और कड़क हड्डियां कुछ इस तरह से जुड़ी होती हैं कि वे आसानी से हिलडुल सकें. यहां एक तरह का फ्ल्यूड मौजूद होता है जो इस काम में मदद करता है. अगर आप के घर का दरवाजा बंद करने या खोलने पर आवाज करता है तो आप उस के कब्जों में थोड़ा मोबिल ऑयल डाल देते हैं, आवाज आनी बंद हो जाती है. बस, कुछ ऐसा ही है यह हिस्सा. यहां भी ढेर सारी मोबिल ऑयल जैसी चीजें होती हैं.

दर्द के कारण

यह हिस्सा बहुत मजबूत होता है मगर इस में टूटफूट भी होती है. उम्र और इस्तेमाल बढ़ने के साथ हिप्स की मसल्स भी कमजोर पड़ जाती हैं. यहां की नरम हड्डी कमजोर पड़ जाती है या उस में टूटफूट आ जाती है. आप की मूवमैंट को स्मूथ बनाए रखने वाला चिपचिपा द्रव्य पदार्थ भी कम हो जाता है. कहीं जोर से फिसल जाने में हिप की हड्डी में फ्रैक्चर भी आ सकता है. इन में से कोई भी चीज हिप्स में दर्द का कारण बन सकती है. अगर आप को अकसर दर्द होता रहता है तो इन कारणों में से कोई एक बात हो सकती है-

अर्थराईटिस : हिप्स में दर्द का यह सब से बड़ा कारण है, खासकर उम्रदराज लोगों में. अर्थराईटिस आप के हिप्स ज्वाइंट में दर्द पैदा करता है. यह नरम हड्डी को काफी कमजोर कर देता है या तोड़ देता है. यह नरम हड्डी (कार्टिलेज) हिप्स की हड्डियों के लिए तकिए की तरह काम करती है. जैसेजैसे अर्थराईटिस बढ़ता है, दर्द बढ़ता है. महिलाओं को दर्द के साथसाथ इस हिस्से में जकड़न भी महसूस होने लगती है.

हिप फ्रैक्चर : उम्रदराज लोगों में हिप फ्रैक्चर भी आमतौर पर सामने आता है. उम्र बढ़ने के साथ हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और वे चोट बरदाश्त नहीं कर पातीं. महिलाओं को अकसर बाथरूम में गिरने की वजह से हिप फ्रैक्चर होता है.

टैंडन में चोट : टैंडन जिस्म की मसल्स को हड्डियों से जोड़ने वाली मजबूत रस्सी जैसी चीज होती है. यह काफी ताकतवर होती है. लेकिन अगर किसी झटके या लगातार किसी गलत मूवमैंट की वजह से इसे चोट पहुंच जाए तो यह काफी दर्द देती है. इस का दर्द मसल्स के मुकाबले देर से ठीक होता है.

मसल्स पेन : आप जो भी मूवमैंट करती हैं उस का भार मसल्स, टैंडन और लिगामैंट उठाते हैं. ज्यादा इस्तेमाल और वक्त के साथ ये कमजोर पड़ते जाते हैं और दर्द देना शुरू कर देते हैं. मसल्स में आई चोट या टूटफूट जल्दी भर जाती है, मगर लिगामैंट में कोई टूटफूट आ गई तो लंबे समय के लिए आराम देना पड़ता है. ज्यादा उम्र वाली महिलाओं में अगर लिगामैंट फ्रैक्चर की बात सामने आती है तो उन्हें लंबे समय तक आराम करना पड़ता है.

कैंसर : हड्डियों का कैंसर या हड्डियों तक पहुंच जाने वाला कैंसर शरीर की अन्य हड्डियों के साथसाथ हिप्स में भी दर्द पैदा करता है.

जांघों में, हिप्स के जोड़ों के भीतर, उन के बाहर की ओर और नितंबों में दर्द होता है. कभीकभी बैकपेन यानी पीठदर्द और हर्निया की वजह से पैदा हुआ दर्द भी यहां तक पहुंच जाता है. अगर दर्द लगातार बढ़ रहा है तो ये आर्थ्राइटिस की निशानी हो सकती है. हलकीफुलकी कसरत, स्ट्रैचिंग व्यायाम इस में मदद करते हैं. फिजियोथैरेपी भी ले सकते हैं. वैसे, स्विमिंग बहुत अच्छी कसरत होती है. यह हड्डियों पर ज्यादा दबाव नहीं डालती. दर्द से निजात पाने के लिए आप दर्द वाले इलाके पर 15 मिनट तक बर्फ रख कर सिंकाई करें. ऐसा आप दिन में 2-3 बार कर सकते हैं.

होम्योपैथी दवाओं द्वारा दर्द, फैक्चर एवं सूजन में आराम आता है एवं बिना सर्जरी कराए भी व्यक्ति अपनी दिनचर्या सुचारू रूप से कर सकता है।

गर्मी के मौसम में सेहत से जुड़े मिथ

तापमान बढ़ रहा है। और साथ ही आपके लिए सेहतमंद रहने की चुनौतियों में भी इजाफा हो रहा है। गर्मी के दिनों में ठंडा रहने के आसान तरीके कौन से हैं। क्या, मीठे पेय पदार्थ और मक्खन गर्मियों में आपकी तकलीफ को कम कर सकते हैं। चलिये जानते हैं गर्मियों से जुड़े कुछ मिथ और उनके पीछे की वास्तविकता।

मिथः ठण्डे पानी के शॉवर से आपको मिलता है आराम

गर्मी में ठण्डे पानी का शॉवर लेना समझ में आता है। लेकिन, यह आपको उतना फायद नहीं देगा, जितना आप सोचते हैं। गर्मी से अचानक ठण्डे में जाने से शरीर को बिलकुल अलग तरह से काम करना पड़ता है। जब आप गर्मी से आकर अचानक ठंडे पानी का शॉवर लेते हैं, तो आपकी रक्त कोशिकायें कस जाती हैं, जिससे ठंडक आपके भीतर तक नहीं पहुंच पाती। तो बजाय कि आप ठंडे पानी से नहायें, बेहतर होगा कि आप नल के सामान्य पानी से ही शॉवर लें। यह गर्मी को मारने का सही तरीका है। सबसे अच्छा तो यही है कि आप किसी ठण्डे खाद्य पदार्थ का सेवन करें।

मिथः बादल छाये हों तो नहीं होता सनबर्न

यदि आप इस मुगालते में हैं, तो चेत जाइए। सूरज की हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट किरणें आसानी से बादलों के आर-पार जा सकती हैं। इसलिए चाहे आकाश में बादल ही क्यों न छाये हों, बिना सनस्क्रीन लगाये घर से बाहर न निकलें। एसपीएफ 30 की सनस्क्रीन लगायें जिसमें जिंक ऑक्साइड अथवा टाइटेनिमय डायऑक्साइड जैसे तत्त्व हों।

मिथः किसी भी पेय पदार्थ से फायदा

गर्मियों के सभी पेय पदार्थ आपको सामान्य रूप से हाइड्रेट नहीं करते। कुछ पेय पदार्थ मूत्रवर्धक होते हैं, जिससे आपके शरीर में पानी की कमी भी हो सकती है। कैफीन युक्त पेय पदार्थ या सोडा, फ्रूट ड्रिंक्स जिनमें अतिरिक्त शर्करा हो, आपके शरीर के लिए अच्छे नहीं होते। उन्हें पचाने के लिए कोशिकाओं को अतिरिक्त पानी खर्च करना पड़ता है। तो, जिन ड्रिंक्स को आप प्यास बुझाने के लिए पीते हैं, दरअसल वे आपको अधिक प्यासा बनाते हैं। सबसे अच्छा है कि आप पानी, लो-फैट मिल्क, 100 फीसदी फ्रूट व वेजिटेबल जूस या हर्बल चाय का सेवन करें। इसके अलावा आप नींबू का पानी भी पी सकते हैं।

मिथः गर्मी में आप ज्यादा कैलोरी बर्न करते हैं

अधिक गर्मी या सर्दी में व्यायाम करने के लिए आपके शरीर को उसी हिसाब से एडजस्ट करना पड़ता है। लेकिन, कैलोरी बर्न करने का अर्थ यह नहीं कि आप ज्यादा कैलोरीयुक्त भोजन का सेवन कर सकते हैं। मौसम कैसा भी हो, आपके शरीर का मेटाबॉलिज्म अंदर का तामपान सामान्य बनाये रखता है। जब आप गर्मी में व्यायाम करते हैं, तो आप अपने शरीर का तापमान उस स्तर तक ले आते हैं कि आप कुछ कैलोरी का उपभोग पसीना आने में करते हैं। लेकिन, आपका शरीर इसे तेजी से समायोजित कर लेता है। तो गर्मी में व्यायाम से अधिक कैलोरी बर्न नहीं होती।

मिथः एयरकण्डीशन से ठण्ड लगने का खतरा

एसी के ठण्डे कमरे से सुकून भरा गर्मी में और कुछ हो ही नहीं सकता। लेकिन, कुछ लोगों को लगता है कि इससे ठण्ड लगने का खतरा होता है। यह बात पूरी तरह बेबुनियाद है। ठण्ड वायरस के कारण लगती है, न कि ठण्डी हवा के कारण। हालांकि, यदि एयरकंडीशनर का फिल्टर समय पर नहीं बदला गया है, तो जिन लोगों को एलर्जी है, उनके संक्रमण में जरूर इजाफा हो सकता है। एयरकंडीशनर नमी कम कर देता है, जिससे साइनस सूख जाता है, जिससे कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है। इसके लिए एयरकंडीशनर के फिल्टर को समय-समय पर बदलते रहना चाहिए।

मिथः समुद्र का पानी दिलाये कट से आराम

अगर आपके शरीर पर खुला कट का निशान हो, तो आपको समुद्र में नहीं जाना चाहिये। समुद्र के पानी में कई बैक्टीरिया होते हैं। यह गंदा पानी, मिट्टी और रेत आपको संक्रमित कर सकती है। हां कटे पर समुद्र के पानी चुटकी पर डाल लेना समझ में आता है, लेकिन सागर के पानी में जाना सही नहीं। संक्रमण से बचने के लिए आपको अपने जख्म को साफ पानी से धो लेना चाहिये।

मिथः लंबे दिनों से निंद्रा चक्र में व्यवधान

ऐसा नहीं है। ज्यादा देर तक रोशनी रहने का अर्थ यह कतई नहीं कि इसका असर आपकी नींद के चक्र पर पड़ेगा। हमारा शरीर रोजाना आठ घंटे सोने के लिए तैयार होता है। तो, भले ही बाहर कितनी ही रोशनी हो, अगर आप अपने रोजमर्रा के सोने के वक्त पर बिस्तर पर जाते हैं, तो आपको नींद आ जाएगी। अगर फिर भी इससे आपकी नींद में खलल पड़ रहा है, तो रात में एक घण्टा पहले सोने जाएं। सभी तकनीकी उपकरण बंद कर दें और एक अंधेरे कमरे में चैन की नींद फरमायें।

मिथः सर्नबन के दर्द से आराम दिलाये मक्खन

जब आपकी त्वचा जल रही हो, तो उस पर मक्खन लगाने से काफी आराम महसूस होता है, लेकिन आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। यह आग पर घी डालने जैसा ही होता है। जलन महसूस होने पर एलोवेरा जैल सबसे अच्छा होता है। इसके अलावा आप स्किम मिल्क में समान मात्रा में बर्फ का पानी मिलाकर उसे भी सनबर्न वाले क्षेत्र पर लगा सकते हैं। इस सॉल्युशन को 15 मिनट तक लगा रहने दें। इससे आपको काफी आराम होगा।

Advanced Dental Care
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center
Dr. ATUL BHAT
BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon
(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com
Visit us : www.advanceddentalcare.co.in
Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)
Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343
विशेषताऐं :- रेडिऐशन फ्री क्लिनिक

उपलब्ध सुविधाऐं
• Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)। • Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा। • Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट। • फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज। • Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे। • दांत एवं दाढ़े निकालना। • सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना। • Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज) • Fixed and removable dentures.
Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)

आरोग्य सुपर स्पेशियलिटी

मॉडर्न होम्योपैथी (कम्पयूटराईज्ड)

Dr. Arpit Chopra [Jain]
M.D. Homoeopathy
Chief Homeopath & Critical Case Specialist
Email : arpitchopra23@gmail.com
web. : www. homoeopathycure.in

COMPLETE CURE, EASY, SAFE, FAST & COST EFFECTIVE
MOD आरोग्य ERN
HOMOEOPATHY

Complete, Easy, Safe, Fast & Costeffective Modern Homoeopathy Cure

मुझे 22 वर्ष की उम्र से रिनल फैलर (किडनी की गम्भीर बीमारी) के कारण सप्ताह में 3 बार डायलिसिस करवाने हेतु जाना पड़ता था। केवल 5 दिनों की चिकित्सा से मेरा क्रियटिन स्तर 10.30 ML/DI दि. 06.04.15 से 1.80 ML/DI दिनांक 11.04.2015 पर अत्यधिक कम हो गया और 15 दिनों के बाद 20.04.2015 की क्रिएटिन जाँच बिलकुल सामान्य स्तर 1.30 ML/DI पर पर आ गई। **–अश्फाक खान, बागली.**

मेरी धर्मपत्नी को ब्लड कैंसर के आखिरी स्टेज पर उसे 5 दिन की जीवन शेष होना बताया गया था। मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की मार्डन होम्योपैथी से आश्चर्यजनक रूप से लगभग 6 वर्षों तक मेरी धर्मपत्नी का साथ एवं आयु पाई। **– पुरषोत्तम चौधरी, इन्दौर**

मेरा किऐटिनिन स्तर 15.56 दिनांक 27.12.2015 था सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों से से केवल 12 दिनों में किऐटिनिन स्तर 4.68 पर आ गया और मेरी डायलिसिस बन्द हो गई। **– अनवर पटेल, इन्दौर**

मैंने पूर्व बहुत सारे चिकित्सों को दिखाया मगर हम निसंतान ही रहे फिर डॉ. साहब को दिखाया और माडर्न होम्योपैथी की दवाइयां ली तो 15 दिन में पिता बनने का अवसर प्राप्त हुआ। **–दीपक निहोरे, इन्दौर, मनीष मसदकर**

मेरे बच्चे की मस्कुलर डिस्ट्रीफी नामक गंभीर बीमारी में सी.पी.के. स्तर 34069 आईयू/एल से ऊपर था। डॉ. अर्पित चौपड़ा के इलाज से 2–3 माह में स्तर पहली बार 8696 आईयू/एल पर आ गया मुझे विश्वास है कि मेरा बच्चा लम्बी आयु और स्वास्थ्य प्राप्त कर सकेगा। **– सुगंधी जी, इन्दौर**

मुझे प्रथम बार डायबिटीज टाइप 2 रिपोर्ट, 12.49 प्रतिशत दि.4.6.15 को ज्ञात हुई। तब मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की माईन होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा बिना किसी अन्य दवाइयों के 25 दिनों के अन्दर स्तर 8.09 प्रतिशत दि. 01.07.2015 को प्राप्त कर पूर्णतः बिना किसी दवाई की आदत लगाते हुए सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया। **– पंकज शर्मा, इन्दौर**

मेरा हायपोथाइराडिज्म (टीएसएच स्तर) 88.80 म्यू.आई.यू./एम.एल. पता चलने पर बिना किसी अन्य दवाइयों के बहुत जल्द 20 म्यूआइयू/एम.एल. सामान्य स्तर पर आ गया। **शकिना बी, इन्दौर**

मेरी बहन की कोमा की स्थिति में जब उम्मीदे खत्म हो गई थी तब अर्पित सर की दवाइयों से मात्र के दिन में ही वह चमात्कारिक रूप से कोमा से बाहर आ चुकी है। **– शुभम निरवेल, इन्दौर**

मैं ब्रेन स्ट्रोक की वजह से किसी को पहचान नहीं पा रहा था, काफी जगह इलाज कराने के बाद अर्पित चौपड़ा सर के इलाज से 1 महीने बाद पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन जी रहा हूं। **– दीपक निहोरे, इन्दौर**

स्पाइनल स्टेनोसिस की समस्या के कारण मैं दर्द के कारण बैठ भी नहीं पा रहा था एवं बिना ऑपरेशन सर की दवा से 15 दिनों में ही अब मैं बैठ पा रहा हूं। दर्द भी खत्म हो गया है। **– रतनलाल बागरी, जावरा**

मुझे 8x6 एमएम और 5x6 एमएम की 2 ब्रेन ट्यूमर (ग्रेन्यूलोमेटास) पता लगने पर ऑपरेशन की सलाह दी गई थी, तब डॉ. अर्पित चोपड़ा सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों से केवल 2 महिनों में पूरी तरह से दोनों ब्रेनट्यूमत (ग्रेन्यूलोमेटास) पूरे तरीके से बिना ऑपरेशन ही ठीक हो गई और मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ। धन्यवाद सर। **– श्यामबाई राठौर, बुरहानपुर**

यूटेराईन फायब्राइड 52X48 एमएम माडर्न होम्योपैथी चिकित्सा से पूर्णरूप से बिना सर्जरी से ठीक हो गई, जो कि बाद में कभी भी वापस नहीं हुआ। –इंदु वर्मा, इनदौर

मेरी दो साल पुरानी गम्भीर मिर्गी की तकलीफ डॉ. अर्पित चौपड़ा की मार्डन होम्योपैथी से एक माह की दवाइयों से पूर्ण रूप से ठीक हो गई। **– आशा बिगाड़े, देवास**

मुझे स्तन में 4x2.2 cm की गठान पता चली तब मैंने ऑपरेशन न कराकर डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों से सिर्फ 2 महीनों में पूरी तरह ठीक कर लिया। **–माया टॉक, इन्दौर**

सर की दवाइयों से मेरी सालों पुरानी पाइल्स (बवासी) की समस्या 2 महीनों से पुरी तरह समाप्त हो गयी। – नेहा वर्मा, इन्दौर

मेरी लंग केंसर की गठाने अर्पित सर की मार्डन होम्योपैथी दवाइयों से पूरी तरह समाप्त हो गई। मुझे फिर से जीवन देने के लिए धन्यवाद!
– विजय सक्सेरिया, इन्दोर

मुझे 68 ग्राम प्रोस्टेट बढ़ने के कारण ऑपरेशन की सलाह दी गई थी, मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों 3 महीनों में पूरी तरह ठीक कर 22 ग्राम प्रोस्टेट की रिपोर्ट प्राप्त की। धन्यवाद सर! **– भेजराज मेखानी, धार**

मुझे अप्लास्टिक ऐनीमिया खून की लाइलाज बीमारी के कारण प्लेटलेटस् काफी कम थे, बोन मेरो ट्रांसप्लांट का कहा गया था, तब सर की दवा से आश्चर्यजनक प्लेटलेट्स 14000/ul.से 94000/ul.पर आ गया और बिना किसी अस्थिमज्जा प्रत्यार्पण के मैं स्वस्थ जीवन जी पा रही हूं। **मनस्वी अहीरे, इन्दौर**

मेरी पत्नी को टाटा मेमोरियल अस्पताल में कोमा की स्थिति में केवल 2–3 दिन की जीवन अवधि शेष होना बताया गया था, मैंने सर से सम्पर्क कर मॉडर्न होम्योपैथिक दवाइयां आकस्मिक चिकित्सा एवं अंतिम विकल्प के रूप में प्रारम्भ किया और सौभाग्यवश 25 दिनों से रोज उनकी स्थिति में लगातार सुधार हो रहा है। मुझे उम्मीद है कि आगे भी सर की दवाइयों से हम उन्हें फिर से जीवन की खुशियां दे पायेंगे। **– नन्हें भाई असाती,**

मेरी सालों पुरानी उच्च रक्तचाप की तकलीफ अर्पित सर के 2 महीनों के इलाज से जीवन भर की दवा की निर्भरत से मुक्ति मिल गई। **– देवकरण चौहान, देपालपुर**

मुझे एमाएलुडोसिस नामक बीमारी थी, सर की दवा से मेरी कीमोथेरेपी भी बन्द हो गई और एनटीप्रो बी.एन.पी. स्तर 2893 पीजी/एमएल से घटकर आश्चर्यजनक 679.0 पीजी/एमएल के स्तर तक आ चुका है। मेरा प्लेटलेट्स व हीमोग्लोबीन भी सामानय स्तर पर चल रहा है और शरीर में नमक व पानी की मात्रा भी सन्तुलित हो गई है। **—मंजू झंवर, इन्दौर**

मुझे स्क्लरोडर्मा नामक लाइलाज बीमारी के कारण काफी स्टेराइट का सेवन करना पड़ता था, सर की दवा से मेरा आर.एन.ए. फैक्टर पॉजिटिव से नगेटिव हो गया। **–सुहानी जोशी, बड़वानी**

पताः कृष्णा टॉवर, 102, प्रथम मंजिल, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि – सु. 11 से दो. 3 व शाम 6 से रात्रि 9 बजे तक **Mob. 9713092737, 9713037737** **9907527914**

लंबी उम्र चाहिए तो अपना काम स्वयं करने की आदत डालें

अकसर बड़े-बूढ़े लोग अपना काम दूसरों पर टालने के बजाए खुद करने की नसीहत देते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि उनकी इस नसीहत में ही लंबी उम्र का राज छिपा है।

मेडिकल जर्नल एपिडेमियोलॉजी में प्रकाशित दानिश कैंसर सोसाइटी के शोधकर्ताओं के अध्ययन के मुताबिक अपना काम खुद करने वालों को असमय मौत का खतरा कम होता है। इस नतीजे पर पहुंचने के लिए शोधकर्ताओं ने अधेड़ उम्र के 60,000 महिलाओं और पुरुषों की जीवनशैली का अध्ययन किया । शोधकर्ताओं का कहना है कि छुट्टियों में आराम फरमाने से बेहतर है घर के जरूरी काम करते हुए पसीना बहाया जाए। इससे टाइप 2 डायबिटीज और दिल की बीमारियों का खतरा कोसों दूर रहेगा।

दरअसल, ब्रिटेनवासियों की आरामतलब जीवनशैली के चलते यह बीमारियां यहां महामारी का रुप लेती जा रही है। इसलिए यहां के लोगों को हर हफ्ते 150 मिनट तक बागवानी, डांस या तेज चलने जैसी साधारण क्रियाएं करने की सलाह दी गई है। वह चाहें तो 75 मिनट का जबरदस्त व्यायाम भी कर सकते हैं। इसमें दौड़ना, एरोबिक या कोई कार्य भी शामिल हो सकता है।

शोधकर्ताओं ने देखा कि डीआईवाई से जुड़े व्यायाम करने वाले 50 से 64 साल के पुरुषों को असमय मौत का खतरा 23 फीसदी तक कम था। उनका कहना है कि रोज 30 मिनट के व्यायाम से उच्च रक्तचाप का स्तर पांच गुना तक नीचे लाया जा सकता 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 हैं?
- 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 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 पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)
एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

Dr. Subhash Garg
Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)
Dr. Priyanka Garg
(Clinical Occupational Thrapist)
CMHR
Center for Mental Health & Rehabilitation
SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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।

एडवांस योग & नैचुरोपैथी हॉस्पिटल

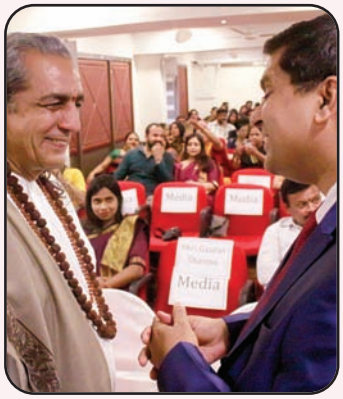
ग्रैटर ब्रजेश्वरी पिपल्याहाना इंदौर पर विश्व महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम

उक्त अवसर पर महिलाओं द्वारा वृक्षारोपण।

मानसिक शांति एवं सिरदर्द से राहत हेतु शिरोधारा।

डॉ. निशा जोशी एकेडमी द्वारा महिला दिवस पर आयोजित सम्मान समारोह कार्यक्रम

डॉ. ए.के. द्विवेदी को स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए डॉ. निशा जोशी।



कार्यक्रम के दौरान देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के कुलपति श्री नरेंद्र धाकड़ एवं परमानंद योग युनिवर्सिटी ट्रस्ट के प्रमुख डॉ. ओमानंद जी से सौहार्द भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी

महान योग चिकित्सक एवं योग गुरु डॉ. एच.आर. नागेंद्र, कुलपति, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (डीम्ड युनिवर्सिटी) से इंदौर आगमन के दौरान मुलाकात

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. .....

मो. नं. .....

पूरा पता .....

.....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

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 .....

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore
IFSC CODE:
BARBOGOYALN

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 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

आइ.एम.एस. देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में आयोजित कार्यक्रम

एवं स्कूल ऑफ योग (डीएवीवी) द्वारा विश्व महिला दिवस के उपलक्ष्य में व्याख्यानमाला

उच्च शिक्षामंत्री श्री जीतू पटवारी जी कार्यक्रम को संबोधित करते हुए।

कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्यजन।

इंदौर कलेक्टर श्री लोकेश जाटव को प्रति माह विभिन्न बीमारियों पर इंदौर से प्रकाशित 'सेहत एवं सूरत' के विषय में जानकारी देते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

'एनीमिया का होम्योपैथी इलाज' विषय पर व्याख्यान पश्चात स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए श्री अनुराग शर्मा।

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

जानें कैसे काम करता है एक्यूप्रेशर

शरीर के विभिन्न हिस्सों खासकर पैरों और पंजो के महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर दबाव डालकर विभिन्न रोगों का इलाज करने की विधि को एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति कहा जाता है। इस पद्धति के लगातार अध्ययनों के बाद मानव शरीर के दो हजार ऐसे बिंदु पहचाने गए है जिन्हें एक्यू पॉइंट कहा जाता है जिस एक्यू पॉइंट पर दबाव डालने से उसमे दर्द हो उसे बार बार दबाने से उस जगह से सम्बंधित बीमारी ठीक हो जाती है।

शरीर पर कुछ बिंदु होते है जो बायोइलेक्ट्रीकल आवेगों पर प्रतिक्रिया करते है और ऊर्जा का वहन भी करते हैं। जब इन बिंदुओं पर दबाव डाला जाता है तब एंडोर्फिन उत्पन्न होता हैं, जो दर्द को कम करने और रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ाने मे सहायक होता है। यह शरीर की बीमारी के लिए प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है और मांसपेशियों को आराम देता है और उन्हें चंगा करता हैं। यह तनाव और चिंता से राहत में भी मदद करता है और शरीर को संतुलन पाने की अनुमति देता है ।

एक्यूप्रेशर में यह माना जाता है कि हमारे शरीर में बारह चैनल हैं, जो सभी शरीर के प्रत्येक हिस्सो से संबंधित हैं । ये चैनल अंततः तंत्रिका तंत्र से जुड़ते हैं ।

जब शरीर के किसी भाग में किसी भी तरह रुकावट आती है, एक्यूप्रेशर के माध्यम से बल प्रेषित होकर, बाधा दूर करता है और रक्तप्रवाह, ऑक्सीजन और सकारात्मक ऊर्जा के समुचित प्रवाह की सुनिश्चित करता हैं।

एक्यूप्रेशर के लिए, एक कुशल चिकित्सक की आवश्यकता होती है।एक्यूप्रेशर न केवल दर्द निवारण में, बल्कि यह एक अच्छा और स्थिर जीवन भी सुनिश्चित करता है।

यह मांसपेशियों के तंन्दुरुस्ती में मदद करता है और त्वचा की बनावट में सुधार करने के लिए एक सौंदर्य उपचार के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता हैं।

एक्यूप्रेशर आपके अन्य चिकित्सा उपचार के साथ भी इस्तेमाल किया जा सकता है। एक्यूप्रेशर में एक दबाव बिंदू के लिये दो संदर्भित फ्रेम, केन्द्रीय बिन्दु और ट्रिगर बिंदु होती हैं। जब एक खास बिंदु पर दबाव जोर से होता है,तब केन्द्र बिन्दु का प्रयोग किया जाता है और ट्रिगर बिंदु का प्रयोग बिंदू के पास में दबाव डालने के लिये किया जाता है।

प्रत्येक बिंदु कई बीमारियों को ठीक कर देता है। क्यूई को जीवन ऊर्जा कहा जाता है और वहाँ कई कारण (दोनों आंतरिक और बाह्य) है जो शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालते है, और क्यूई के प्रवाह में बाधा लाते हैं।

इसलिए, एक्यूप्रेशर का मतलब है, शरीर पर बारह चैनलों में स्थित विशिष्ट बिंदुओं पर दबाव डालना है। दबाव प्रेषित करने के बाद, क्यूई मुक्त होता है और शरीर को आराम महसूस होता है और दर्द कम और संतुलित हो जाता हैं। प्रमुख चैनल में लगभग 365 बिन्दु है और 650 अकेले दबाव बिन्दु हैं और इसी कारण से एक्यूप्रेशर के लिए एक प्रमाणित चिकित्सक की आवश्यकता है । क्यूई को प्रभावित करने वाली तीन तकनीक हैं-

टोनिफायिंग, तंदरुस्त करना (कमजोर क्यूई के लिए)

फैलाना (अवरुद्ध क्यूई के लिए).

शांत करना (अति क्यूई के लिए).

पीठ दर्द, थकान, सिरदर्द, चिंता, तनाव, और अकेलेपन के लिए एक्यूप्रेशर आश्चर्यकारक काम करता है। लेकिन गर्भवती महिलाओं और उच्च रक्तचाप के व्यक्तियों को इससे बचाना चाहिए।

पैरों और पंजों में मौजूद एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स

पैरों में एक्यूप्रेशर प्वाइंट

पैरों और पैरों के तलवों ,अंगुलियों में कई ऐसे एक्यूप्रेशर प्वाइंट होते हैं जिनकी मदद से कई बीमारियों का इलाज किया जा सकता है। बिना दवा के इलाज करने वाली यह पद्धति सरल, हानिरहित, खर्च रहित व अत्यंत प्रभावशाली व उपयोगी है जिसे कोई भी थोड़ी सी जानकारी हासिल कर कभी भी कहीं भी कर सकता है। बस शरीर से सम्बंधित अंगों के बिंदु केन्द्रों की हमें जानकारी होनी चाहिए। आइए जानें पैरों और पंजों के एक्यूप्रेशर प्वाइंट के बारे में।

एक्यूप्रेशर प्वांइट 1

यह प्वाइंट पैर के निचले हिस्से के अंदरूनी भाग में होता है। यह प्वाइंट पिंडली की हड्डियों और टखने की हड्डियों के उपर की चार अंगुलियों के पीछे की साइड पर होता है। इस निश्चित स्थान पर हल्के से दबाव बनाते हुए घेरा बनाकर क्लॉकवाइज हर रोज 3 मिनट तक दोनों पैरों में घुमाइए। इसे 8-12 सप्ताह तक कीजिए। इसके स्प्लीन-6(प्लीहा) प्वाइंट भी कहते हैं। इसे करने से किडनी, लीवर और प्लीहा से संबंधित विकार समाप्त होते हैं।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 2

यह प्वाइंट पैर के अंगूठे और उसके बगल की छोटी उंगली के बीच में होता है। इसे लीवर-3 प्रेशर भी कहते हैं। इस बिंदु को दबाकर धीरे से एंटी-क्लॉकवाइज घेरा बनाकर 3 मिनट तक प्रत्येक दिन और लगातार 8-12 सप्ताह तक कीजिए। इसको करने से आराम मिलता है और व्यक्ति तनाव में नहीं रहता।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 3

यह प्वाइंट पैर के अंदरूनी हिस्से में होता है। टखने की हड्डी और स्नायुजल के बीच में यह प्वाइंट होता है। इसे किडनी-3 प्वाइंट भी कहा जाता है। इस प्वाइंट का घेरा बनकार क्लॉकवाइज 3 मिनट तक हर रोज 8-12 सप्ताह तक करें। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और थकान को दूर भगाता है।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 4

यह प्वाइंट पैर के निचले हिस्से के सामने की तरफ बाहरी मेलीलस से 4 इंच उपर की तरफ होता है। इसे स्टमक-40 एक्यूप्रेशर प्वाइंट भी कहते हैं। इस प्वाइंट पर हल्का दबाव बनाते हुए क्लॉकवाइज 3 मिनट तक हर रोज घुमाइए। इसे 8-12 सप्ताह तक कीजिए। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन) और अवांछित स्राव को को बाहर निकालता है।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 5

पैरों के तलवे में और एड़ियों पर पाए जाने वाले प्रतिबिम्ब बिन्दुओं पर हर रोज कुछ मिनट के लिए प्रेशर देने से अंतःस्रावी रसोत्पादक नलिकाहीन ग्रंथियों से संबंधित रोगों को ठीक किया जा सकता है।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 6

लिवर से संबंधित समस्याओं के लिए पैर के अंगूठे और पहली उंगली के बीच की जगह पर एक्यूप्रेशर प्वाइंट होता है। यह एक्यूप्रेशर प्वाइंट LR-3 कहलाता है।

एक्यूप्रेशर प्वांइट 7

पैरों के तलवे के बीचों बीच वाले हिस्सा सीधी हृदय से जुड़ता है। इस पर प्रेशर डालने से हृदय से जुड़ी सभी समस्याएं दूर हो जाती हैं। लेकिन इसके लिए सही स्थान की पूरी जानकारी होना बहुत जरूरी है।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 8

अंगूठे की बगल वाली दोनों अंगुलियों के पिछले के बीच वाले हिस्से को पर दबाव देने से आंखों से जुड़ी समस्या दूर होती हैं। हर रोज कुछ मिनट के लिए अगर आप इसे दबाएं तो आंखों की बीमारियां दूर हो जाती हैं।

एक्यूप्रेशर प्वाइंट 9

पैर की सबसे छोटी वाली अंगुली के पीछे और थोड़ी नीचे के हिस्से पर भी एक्यूप्रशेर प्वाइंट होता है जो कंधों से जुड़ी समस्याओं को दूर करता है। अगर आपको कंधों से जुड़ी कोई समस्या है तो इस प्वाइंट पर दबाव बनाएं।

बच्चों को हरी सब्ज़ियों की आदत डालने के लिए ये हैं टिप्स

डिलीवरी के बाद मां जो खाती है, बच्चा भी मां के दूध के ज़रिए वही सब खाता है। इसीलिए, कहते हैं कि मां को हरी सब्ज़ियां ज़रूर खानी चाहिए, ताकि बच्चा बड़े होकर तंग ना करे और वो भी फल और सब्ज़ियां खुश होकर खाए। लेकिन, कुछ ऐसी सब्ज़ियां भी हैं, जिनसे बच्चे के पेट में दर्द हो सकता है। ऐसे में उन्हें अवॉइड करें और डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें। ये हैं कुछ टिप्स जिनसे बच्चों में हरी सब्ज़ियां खाने की आदत डलेगी।

ब्रेस्ट मिल्क के साथ ही अलग-अलग फ्लेवर्स ट्राय करें

डॉक्टर्स की मानें तो ब्रेस्टफीडिंग के दौरान मां जो भी खाती है, उसका फ्लेवर बच्चे को दूध में मिलता है। कई स्टडीज़ में भी पाया गया कि फीडिंग मदर जो खाती है, बच्चा ब्रेस्टफीड के दौरान वही फूड एंजॉय करता है। इसलिए, ज़रूरी है कि महिला डिलीवरी के बाद अपनी डाइट को ग्रीन वेजिटेबल्स के ज़रिए हेल्दी रखे, ताकि बच्चा जब बड़ा हो तो वो सब कुछ खाए।

बच्चों का पहला फूड ही ग्रीन वेजिटेबल्स बनाएं

जब बच्चे को 6 महीने के बाद नया फूड इंट्रोड्यूस कराते हैं, तो ये वेजिटेबल्स होनी चाहिए। सब्ज़ियों को उबालकर, फिर उन्हें अच्छे से पीसकर बच्चे को यह खिला सकते हैं। दिन में एक बार बच्चे को सब्ज़ियां पतली करके चम्मच से खिलाएं, धीरे-धीरे उसे इसकी आदत हो जाएगी। बाद में बच्चा जब बड़ा हो जाए, तो धीरे-धीरे इसकी मात्रा बढ़ा दें।

नाइट्रेट लेवल के बारे में सोचें

मिट्टी, पानी और खाद में मौजूद नाइट्रेट सब्ज़ियों में भी नेचुरली आ जाता है। पालक, गाजर और ग्रीन बीन्स में इसकी मात्रा सबसे अधिक होती है। वैसे तो 6 महीने का बच्चा नाइट्रेट्स को डाइजेस्ट कर लेता है, लेकिन फिर भी बेहतर है कि आप एक ही बार में उसे बहुत ज़्यादा ना खिलाएं। आप चाहें तो बाज़ार में मिल रहा वेजिटेबल्स फ्लेवर वाला बेबी फूड भी ट्राय कर सकते हैं। बेहतर यही योगा कि आप अपने डॉक्टर से परामर्श करें, खासकर की तब जब बच्चे को पेट में एसिड कम बनने की दवाई भी दी जा रही हो।

बच्चे को गैस बनाने वाली सब्ज़ियां ना दें

फूलगोभी, ब्रोकोली, बंदगोभी और बीन्स ऐसी सब्ज़ियां हैं जो गैस बनाती हैं। इससे बच्चे का पेट दर्द भी हो सकता है। अगर ऐसा है, तो बच्चे को पहले थोड़ा बड़ा होने दें या फिर किसी भी एक सब्ज़ी को आलू के साथ मिक्स करके खिलाने की कोशिश करें।

बेबी के एक्सप्रेशन्स इग्नोर करें

जब आप बेबी को पहली बार पालक का सूप पिलाने जाओगे, तो वो चेहरे बनाएगा। ऐसे में आपको ध्यान रखना है कि आप उसको प्रेरित ना करें। वो नापसंद के एक्सप्रेशन्स देता भी है, तो आप हंसकर कहें कि बहुत टेस्टी है। वो इस सूप को ज़रूर पिएगा। डॉक्टर्स कहते हैं कि बेबी फेस बनाते-बनाते भी खा लेते हैं।

सब्ज़ी के बाद मीठा फल खिलाएं

दरअसल, बच्चों को मीठी चीज़ बहुत पसंद है और हरि सब्ज़ियां उन्हें मीठी नहीं लगतीं। ऐसे में अगर आप थोड़ी सी सब्ज़ी खिलाने के कुछ देर बाद उन्हें मीठा फल खिलाओगे, तो उन्हें खाने में मज़ा आएगा।

सब्ज़ियां हर रोज़ खिलाएं

जब बच्चा आठ या नौ महीने का हो जाता है, तो उसका टेस्ट भी डेवलप होना शुरू हो जाता है। इसीलिए, डॉक्टर्स कहते हैं कि बच्चा जितने भी नखरे करे, उसे हर रोज़ थोड़ी-थोड़ी ग्रीन वेजिटेबल्स ज़रूर खिलाएं। एक दिन वो आराम से खाना शुरू कर देगा। कई लोग सब्ज़ियों में गाजर मिक्स कर देते हैं, क्योंकि इससे सब्ज़ी मीठी हो जाती है और फिर बच्चे खुश होकर खा लेते हैं।

गर्मियों में सब्जी का रखरखाव

गर्मियों मे सब्जी को ताजा रखना चुनौती से भरा काम है। ये समस्या उन लोगों के साथ ज्यादा हो जाती है जो सप्ताह भर की सब्जी एक साथ लेकर आते हैं। लेकिन आप चिंता ना करें। गर्मियों में खायी जाने वाली कुछ आम सब्जियों को ताजा यानी की बचाये रखने का आसान तरीका है। कुछ सबजियों को गीले कपडे से ढंक कर रखिये तो कुछ सब्जियों को किसी सूखे स्थान पर। इसके अलावा भी और बहुत से टिप्स की जानकारी हम आपको दे रहे हैं।

हरी पत्तेदार

हरी पत्तेदार सब्जियों को हमेशा ठंडे पानी से धोकर और सड़ी-गली सब्जियों को हटाने के बाद ही स्टोर करें। पर इन सब्जियों के पानी को हमेशा कमरे के तापमान पर सुखाने के बाद ही स्टोर करें। अगर हरी पत्तेदार सब्जियों में नमी की जरा-सी भी कम रहेगी तो वो जल्दी खराब हो जाएंगे। हरी पत्तेदार सब्जियों को किचन पेपर में लपेटकर और प्लास्टिक बैग में डालकर ही फ्रिज में स्टोर करें। मगर इससे भी पहले कोशिश यही कीजिए कि उतनी ही पत्तेदार सब्जियां खरीदी जाएं जो एक-दो दिन में ही खत्म हो जाएं।

टमाटर

अधिकांश लोग टमाटर को फ्रेश रखने के लिए फ्रिज में ही रखते हैं, मगर यह सबसे बड़ी गलती है, क्योंकि ठंडा तापमान टमाटर में से उसके फ्लेवर और टेक्स्चर दोनों छीन लेता है। टमाटर को फ्रेश रखने के लिए कमरे का सामान्य तापमान ही सबसे उपयुक्त है, मगर इसके लिए उसकी डंठल को काटें नहीं। यह टमाटर की सबसे संवेदनशील जगह होती है। एक बाउल में कपड़े में टमाटर को स्टोर करें। वहां सीधे सूरज की रोशनी या किसी भी तरह की गर्माहट न आती हो और न ही नमी।

जिपर बैग

फ्रिज में सब्जियों को लंबे समय तक फ्रेश रखने के लिए उन्हें छेद वाले जिपर बैग में स्टोर करें। फ्रिज में फल और सब्जियों को स्टोर करने के लिए ही इन्हें बनाया गया है। इस बैग में सब्जियों को स्टोर करने का फायदा यह होगा कि सब्जियों को पर्याप्त हवा और नमी मिलती रहेगी और वे लंबे समय तक फ्रेश रहेंगी।

मुलायम सब्जियां

सब्जियों को फ्रेश रहने के लिए नमी की कुछ मात्रा की जरूरत होती है, वहीं नमी की ज्यादा मात्रा भी सब्जियों को खराब कर सकती है। सब्जियों को स्टोर करते वक्त इस बात को हमेशा ध्यान में रखें।मुलायम सब्जियां जल्दी खराब होती हैं। ऐसी सब्जियों को पहले इस्तेमाल में लाएं।

रस भरे फल

रस भरे फल जैसे स्ट्राबेरी, रसभरी या जामुन

आदि आमतौर पर दो से तीन दिनों ही फ्रिज में खराब होने लगते हैं लेकिन अगर इन्हें स्टोर करने के पहले आप गर्म पानी में धोकर पोछ लें और पानी निथर जाने पर फ्रिज में स्टोर करें तो ये कुछ और दिन चल सकते हैं।

केले

आमतौर पर धारणा है कि केले को फ्रिज में रखने से वे तेजी से खराब होते हैं लेकिन अगर आप इन्हें एयरटाइट प्लास्टिक बैग में पैक करके फ्रिज में रखेंगे तो ये न तो अधिक पकेंगे और न ही जल्दी खराब होंगे।

आलू, प्याज और लहसुन

इनको कभी भी प्याज के पास ना रखें क्योंकि प्याज से एक प्रकार की गैस निकलती है जिससे आलू जल्द खराब हो सकता है।प्याज को सभी सबजियों से अलग रखें क्योंकि इसमें से रस और गंध दोनों ही निकलती है, जिससे अन्य सबजियां खराब हो सकती है। लहसुन को अलग प्लास्टिक की थैली में अंधेरी जगह या फिर ठंडी जगह में रखें।

पार्टनर के साथ झगड़ा बढ़ने पर न करें ये गलतियां

प्यार और तकरार हर कपल के बीच होते हैं, मगर इस बात को आप कितनी गंभीरता से लेते हैं ये बात बहुत मायने रखती है। अगर आप अपने रिश्तों में लड़ाई झगड़े और बहस को गंभीरता से नहीं लेते तो ये आपके रिश्ते को कहीं न कहीं मजबूत बनाते हैं। कुछ लोग छोटी-छोटी बातों को लेकर इतने गंभीर और नकारात्मक हो जाते हैं कि झगड़े काफी उग्र हो जाते हैं और आप दोनों एक-दूसरे के दुश्मन बन जाते हैं और जब ये झगड़े बढ़ जाते हैं तो इस दौरान आप एक-दूसरे को ऐसी बातें बोल देते हैं जो शायद कभी नहीं कहनी चाहिए। ऐसा शायद इसलिए होता है कि क्यों कि उस समय आप दोनों ही काफी गुस्से में होते हैं। गुस्से में इंसान अपना आपा खो देता है जिससे बातें बिगड़ जाती है। यहां हम आपको कुछ ऐसी बातें बताने जा रहे हैं जो आपके गुस्से को काबू में रखेंगी और रिश्ते खराब होने से बच जाएंगे।

एक-दूसरे पर चिल्लाएं नहीं

सबसे जरूरी काम ये है कि एक दूसरे पर चिल्लाने के बजाए आप खुद को शांत करें। आप अपने गुस्से को खुद पर हावी होने ना दें। अगर एक बार आपका क्रोध च जाएगा तो स्थिति बदतर होती चली जाएगी। आप का नेचर गुस्से वाला हो सकता है कि लेकिन आपको ये भी सोचना होगा कि क्या आप उससे गुस्सा हो रहे हैं जिससे आप इतना प्यार करते हैं जब भी आप ऐसा सोचेंगे आपका गुस्सा खुद ब खुद शांत होने लगेगा। ऐसे में झगा खत्म होने के बाद आपको बुरा महसूस नहीं होगा।

आपके लिए वो कितना मायने रखते हैं

मनोवैज्ञानिक भी मानते हैं कि रिश्तों में तकरार जरूरी है, मगर इसमें हद पार नहीं करनी चाहिए। सच्चा प्यार हमेशा बरकरार रहता है और आप दोनों जब शांत हो जाते हैं तो रिश्ता पहले की तरह हो जाता है। लाई झगे के दौरान जो अहम बात आपको याद रखनी है वो ये है कि आप उस व्यक्ति से कितना ज्यादा प्यार करते हैं और वो आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं।

बातों को इग्नोर न करें

कई ऐसे जोड़े हैं जो बातों को इग्नोर नहीं करनी चाहिए। आमतौर पर लोग नार्मल होने की कोशिश करते हैं और सोचते हैं कि मामला ठीक हो जाएगा। लेकिन ऐसा करना सही नहीं है। ये बहस तब तक बनी रहेगी जब तक आप इस पर बात नहीं करते और इसका कोई हल नहीं ढूंढ लेते हैं। कभी भी झगे से भागे नहीं बल्कि बात करके जानें कि आप दोनों की राय क्या है।

किसी बात को तूल देने से बचें

कई कपल सामान्य होने के लिए कई दिन ले लेते हैं। ये तरीका आप दोनों के लिए स्वस्थ नहीं है। अगर बहस हो रही है तो बहस करें और उसके बाद उसे वहीं खत्म कर दें और चैप्टर बंद कर दें। एक दूसरे के बीच में दूरी ना आने दें। आप बात को इतना ना खींचें कि उस पर आपका नियंत्रण ही ना रहे।

गड़े मुर्दे न उखाड़ें

बहस के दौरान आप कभी भी अपने पार्टनर के पुराने किसी मुद्दे को लाकर सामने ना रखें। आप दोनों के बीच कोई मुकाबला नहीं चल रहा है, जहां आपको जीतना ही है। दरअसल आप किसी समस्या के हल के लिए ये सब कर रहे हैं। अगर आप किसी पुराने मुद्दे को ले आएंगे तो हो सकता है आपके बीच का झगड़ा बढ़ जाए और आप अपने पार्टनर की फीलिंग्स को चोट पहुंचाएं।

विगत 27 वर्षों से अविरत...
आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

17 Centre*
Trust
Quality
Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक
एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,
इंदौर 452001 म.प्र.
0731-4766222, 2430607 9617770150
sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

मिट्टी चिकित्सा से गर्मी में त्वचा के झुलसने, रिंकल्स एवं चेहरे की झुर्रियों से छुटकारा पाइए

मिट्टी चिकित्सा से लाभ

- **सिर दर्द व तनाव-** मड थैरेपी सिर दर्द के लिए भी एक कारगर उपचार हो सकती है, विशेषकर गर्म और आर्द्र बाहरी वातावरण के साथ जुड़े सिर दर्द के मामले में। ऐसे में मड पैक को माथे पर लागू करने की सलाह दी जाती है (और यदि जरूरत हो तो पूरे सिर पर भी)। इससे सिर की गर्मी दूर होती है और सिर दर्द और तनाव भी दूर हो जाता है।
- **त्वचा की समस्याओं के लिए-** एक्जिमा जैसी त्वचा समस्याओं में मड पैक लगाकर निजात पाई जा सकती है। ऐसा मिट्टी की स्वाभाविक प्रवृत्ति, एंटी टॉक्सिक और ठंडा होने की वजह से होता है। ऐसे में साबुन की जगह मड से नहाने की सलाह दी जाती है।
- **ड्राई स्किन के लिए-** ड्राई स्किन और मांसपेशियों के दर्द से परेशान हैं, तो मड थैरेपी करवाएं। यह थैरेपी आपको तुरंत राहत देगी और आप फ्रेश महसूस करेंगी/करेंगे। इस थैरेपी से सौंदर्य में तो निखार आता ही है साथ ही यह एंटी एजिंग का काम भी करती है। मड थैरेपी से रोगों को दूर करने और शारीरिक सौंदर्य को बनाए रखने के लिए शरीर के अलग–अलग भागों पर मिट्टी का लेप किया जाता है।
- **मुंहासों के इलाज में-** अच्छी तरह से साफ करने वाली तथा कोमल मड, जैसे मुलतानी मिट्टी का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह पैक मुंहासों से छुटकारा पाने तथा त्वचा को प्राकृतिक चमक प्रदान करने में सहायक के साथ ही चेहरे की झुर्रियां भी खत्म होती है।

सभी प्रकार की बीमारियों के लिए नेचुरोपैथी ही क्यों?

क्योंकि –

- नेचुरोपैथी पूर्णतः हानिरहित है।
- नेचुरोपैथी में कोई दवा नहीं दी जाती है।
- नेचुरोपैथी में कोई ऑपरेशन नहीं किया जाता है।
- बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा मिलता है।
- नेचुरोपैथी बीमारियों को जड़ से खत्म करती है।
- आवश्यकता होने पर नेचुरोपैथी चिकित्सा के साथ फिजियोथैरेपी, एक्यूप्रेशर, एक्यूपंचर एवं योग चिकित्सा का भी प्रयोग किया जाता है।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

www.naturopathichospital.com

सिरदर्द, माईग्रेन, अनिद्रा, डिप्रेशन से राहत पाएं...

शिरोधारा अपनाएं...

शिरोधारा से लाभ

- शिरोधारा मैडिटेशन का अनुभव करवाती है।
- सिरदर्द में लाभकारी, तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाती है।
- नींद (अनिद्रा) नहीं आने की बीमारी ठीक होती है।
- वालो को झड़ने और पकने से रोकती है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।
- रक्तचाप को सामान्य करती है।
- याददाश्त और एकाग्रता में वृद्धि होती है।
- जरा को हरने वाली अर्थात बढती उम्र की तकलीफों को रोकती है।e
- दिमाग शांत होता है एवं शरीर मजबूत बनता है।
- शिरोधारा चेहरे का लकवा जैसे रोगों में बहुत फायदेमंद है।
- तनावमुक्ति के साथ-साथ मानसिक रोगों पर बहुत अच्छा प्रभाव डालती हैं।
- अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, बैचेनी, मूड स्विंग होने जैसी तकलीफों में भी शिरोधारा लाभकारी है।

निम्न बीमारियों में भी योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा पूर्णतः राहत देती है

स्त्री रोग
- पीसीओडी
- मासिक धर्म संबंधी समस्याएं
- चिड़चिड़ापन
- अनिच्छा, बांझपन
- श्वेत व रक्त प्रदर
- मेनोपॉज़ केयर

त्वचा रोग
- बाल झड़ना
- सोरियासिस
- शीत पित्त
- एक्ज़िमा
- हर्पिज़
- मुहांसे एवं झाइयां
- सफेद दाग आदि

उदर रोग एवं चयापचय विकृतियां
- एनीमिया (खून की कमी)
- कब्ज़
- अम्लपित्त
- दस्त
- संग्रहणी रोग
- कृमि रोग
- बवासीर
- पीलिया
- भूख न लगना
- छाती में जलन
- दुर्बलता
- गैस
- अल्सर
- यकृत विकृतियां आदि

मोटापा
- पेट तथा हिप्स का बढ़ जाना
- बेडौल शरीर
- थायराइड के कारण मोटापा
- हार्मोंस का असंतुलन

हड्डियों एवं जोड़ों का दर्द
- गठिया, गाउट
- घुटनो का दर्द
- कमर दर्द
- वेरीकोज वेन
- स्पांडिलाइटिस

मधुमेह व कमजोरी
- सभी प्रकार की मधुमेह संबंधित तकलीफों में जीवन शैली प्रबंधन
- मधुमेह न्यूरोपैथी

समयः सुबह 6.30 बजे से 1.00 बजे तक, शाम 4.00 बजे से 6 बजे तक

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

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.sehatevamsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat