- एक्जिमा और होम्योपैथी
- फंगल इन्फेक्शन और होम्योपैथी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2017 | वर्ष-6 | अंक-05

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

होम्योपैथी विशेषांक

मूल्य ₹ 20

असाध्य को साध्य बनाती होम्योपैथी

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH
Government of India

WHD

9-10 April 2017 | New Delhi

National Convention on

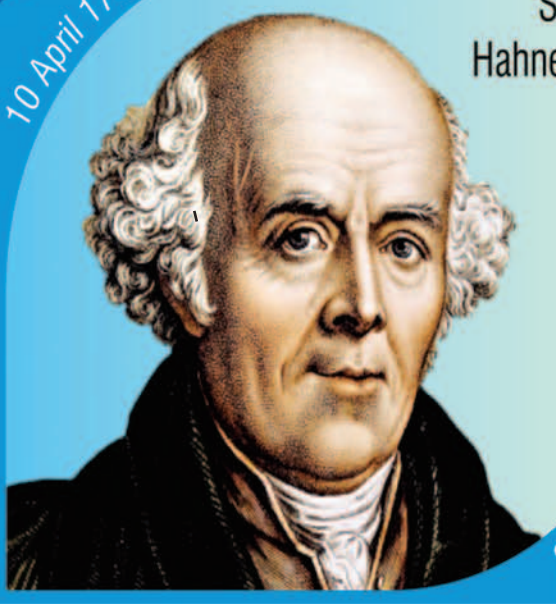
World Homoeopathy Day

Pravasi Bharatiya Kendra, Chanakya Puri, New Delhi

Enhancing Quality of Research in Homoeopathy

10 April 1755

Samuel Hahnemann



2 July 1843

Organiser:

Central Council for Research in Homoeopathy

An autonomous body under Ministry of AYUSH, Govt. of India

www.whdccrh.in

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2017 | वर्ष-6 | अंक-05

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...

08 एक्जिमा और होम्योपैथी

11 हृदय रोगों के लिए होम्योपैथी

18 होम्योपैथी से भी निखरता है सौंदर्य

24 तलवों की जलन रोकने के घरेलू उपाय

27 सही आहार के साथ व्यायाम भी है जरूरी

30 मुंह के दुर्गंध को करें दूर

34 बच्चे को इंटरनेट की लत से दिलाएं छुटकारा

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

बेस्ट प्रैक्टिशनर का राष्ट्रीय अवार्ड

देश के प्रतिष्ठित होयोपैथिक चिकित्सक/ शिक्षक/ लेखक स्वर्गीय डॉ. महेंद्रसिंह के नाम पर प्रत्येक वर्ष दिया जाने वाला डॉ. महेंद्रसिंह मेमोरियल अवार्ड फार बेस्ट प्रैक्टिशनर इस वर्ष इंदौर के सुप्रसिद्ध होयोपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिनांक 5 मार्च को डॉ. महेंद्रसिंह श्रद्धांजलि-2017 में गुरु मिश्री होयोपैथिक मेडिकल कॉलेज शेलगांव जालना में आयोजित सम्मान समारोह में दिया गया। उक्त अवसर पर पूरे देश में होम्योपैथी चिकित्सा/शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य कर रहे अनेक होम्योपैथिक चिकित्सक/शिक्षक/प्रचार्य/सचिव इत्यादि को भी सम्मानित किया गया।

स्वर्गीय डॉ. महेंद्रसिंह

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय

आने वाला समय होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली का सुनहरा समय

होम्योपैथी की उत्पत्ति के 221 वर्ष बाद, आज भी आम लोगों में होम्योपैथी चिकित्सा को लेकर अभी भी काफी अनुत्तरित प्रश्न है। संपूर्ण विश्व में जिस तरह से होम्योपैथी चिकित्सा का विकास हो रहा है निश्चित ही भारत उसमें अपने विकास के प्रयासों से इस चिकित्सा प्रणाली का सिरमौर बन सकेगा। वर्तमान समय में आयुष मंत्रालय के गठन पश्चात होम्योपैथी अनुसंधान परिषद देश में होम्योपैथी के शोध तथा गुणवत्ता को और अधिक प्रभावशील बनाने में लगी हुई है। निश्चित तौर पर आगे आने वाला समय होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली का सुनहरा समय साबित होगा और देश की जनता को भविष्य में इस हानिरहित चिकित्सा प्रणाली द्वारा रोगों से छुटकारा पाने में सरकार तथा काउंसिल के सहयोग से गांव-गांव तक लाभ मिलेगा। इसी आशा के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

हेनीमेन-डे एवं विश्व होम्योपैथी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी

असाध्य को साध्य बनाती होम्योपैथी

आजकल मॉडर्न मेडिसिन हर तरह की बीमारियों के लिए टेंशन को प्रमुख कारण बताती जा रही है जबकि होम्योपैथी में सभी प्रकार की बीमारियों के लिए शारीरिक के साथ-साथ मानसिक कारणों को पूर्व में ही प्रमुखता दी जा चुकी है। इसी प्रकार कैंसर के उत्पत्ति के वास्तविक कारणों की अगर चर्चा करें तो आज भी ज्ञात नहीं हो सका है। हो सकता है कि कैंसर की उत्पत्ति सिगरेट, शराब पीने, तम्बाकु, गुटके के सेवन या अनुवांशिक कारणों को माना जाता है परन्तु किसी को लगी गहरी चोट, शोक, दुख, चिंता, काम धंधे में आर्थिक हानि इत्यादि मानसिक कारणों को भी भुलाया नहीं जा सकता। होम्योपैथी में दो तरह के लक्षणों को प्रमुखता दी गई है एक तो सब्जेक्टिव लक्षण जिसे मरीज तथा उसके रिश्तेदार या उसकी शारीरिक जांच रिपोर्ट्स बताते है तथा दूसरा ऑब्जेक्टिव लक्षण जिसे होम्योपैथी चिकित्सा स्वयं अनुभव करता है।

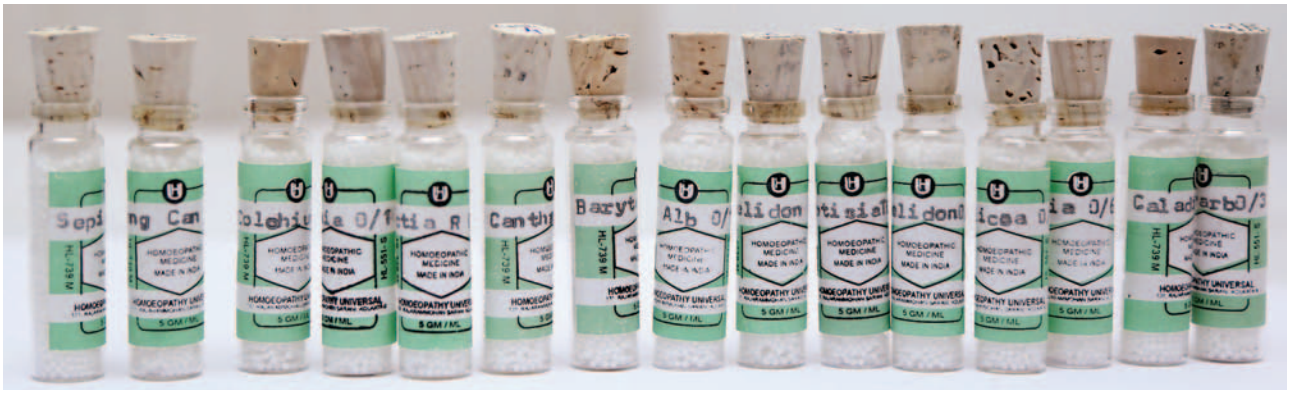
होम्योपैथिक इलाज केवल सर्दी-खंसी, बुखार अथवा त्वचा रोगों तक सीमित न रहकर निरंतर होते जा रहे अनुसंधान की बदौलत ऐसी कई असाध्य बीमारियों जैसे- कैंसर, डायबिटीज, गठिया, अस्थमा, सोरायसिस, स्पॉइडलाटिस्ट, टॉन्सिलाइटिस्ट, साइनोसाइटिस्ट, पथरी, प्रोस्टेट इत्यादि कई असाध्य बीमारियों के लिए साध्य बनती जा रही है। यदि यहां कैंसर के मरीजों की बात करें तो उनकी ही भाषा में कैंसर के मरीज को उसका चिकित्सक जैसा कहता है वैसा वे कराते जाते हैं। ऑपरेशन का बोलते है तो ऑपरेशन करा लेते हैं, कीमोथेरेपी का बोलते है तो कीमोथैरेपी करा लेते हैं, रेडियोथैरेपी का बोलते है तो रेडियोथैरेपी करा लेते है फिर भी कैंसर से छुटकारा मिलना असंभव सा प्रतीत होता है या शरीर के एक स्थान से दूसरे स्थान पर पुनः हो जाता है। ऐसे मरीज क्या करें, कहां जाएं?

जब कोई राह नहीं सूझती, हर तरह के इंजेक्शन, ऑपरेशन नाकाम साबित हो जाते हैं तब लोगों को होम्योपैथी की याद आती है। जब सभी प्रकार की प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों से आशानुरूप परिणाम लोगों को नहीं मिलता है तब एक मात्र विकल्प होम्योपैथी शेष रह जाता है। आमतौर पर होम्योपैथी डॉक्टर के पास मरीज तब पहुंचता है जब कई बार रेडियोथैरेपी, कीमोथैरेपी और ऑपरेशन करा चुका होता है, फिर भी उसे कोई फायदा नहीं होता। लेकिन जो मरीज ऑपरेशन नहीं कराना चाहते, उनके लिए भी होम्योपैथी जीने की राह को आसान बना देती है। होम्योपैथी में कैंसर की कई ऐसी दवाइयां मौजूद हैं, (कार्सिनोसिन, हाईड्रेस्टिस, फाइटोलैका, आर्सेनिक, आर्स आयोडाइड, लाइकोपोडियम,

कोनियम, फॉस्फोरस, चेलिडोनियम, मर्कसॉल, एपिस-मेल, कंडुरंगो, कैप्सिकम, केमोमिला, स्टेफिसेग्रिया इत्यादि) जो मरीज के लक्षणों, रिपोर्ट्स और बीमारी की स्टेज पर तय होती हैं। होम्योपैथी दवाइयों से सूजन, दर्द और जलन को भी कम किया जा सकता है। आमतौर पर लोगों का मानना है कि कैंसर में होम्योपैथिक ट्रीटमेंट काफी धीमा इलाज है, लेकिन ऐसा है नहीं। 50 मिलिसिमल पोटेंसी की होम्योपैथिक दवाइयां जल्द आराम पहुंचाती हैं। ये न सिर्फ बीमारी को फैलने से रोकती हैं बल्कि उसके बार-बार होने की संभावना भी खत्म करती हैं लेकिन मरीज जब तक होम्योपैथ डॉक्टर तक पहुंचता है उसकी बीमारी काफी बढ चुकी रहती है इसलिए कभी-कभी समय भी लगता है।

कैंसर पर एलोपैथी ट्रीटमेंट के साइड इफेक्ट जैसे कि कीमोथैरेपी से कैंसर सेल के साथ शरीर के नॉर्मल सेल्स भी मरते (टूटते) हैं। रेडियोथैरेपी से असहनीय जलन होती है साथ ही कमजोरी, बाल झड़ना, बार-बार उल्टी हो जाना, खून की कमी हो जाना, भूख नहीं लगना इत्यादि ऐसी समस्याएं है जो कैंसर मरीजों में आमतौर पर देखने को मिलती है। इस तरह की सभी समस्याओं के लिए होम्योपैथी उपचार एक सरल सामाधान हो सकता है क्योंकि होम्योपैथिक ट्रीटमेंट में साइड इफेक्ट नहीं है साथ ही दवाइयां भी लेना आसान है। होम्योपैथी दवा शुगर के मरीज भी आसानी से डिस्टिल या गर्म पानी से दवाइयां ले सकते हैं। होम्योपैथी दवाइयां रेडियोथैरेपी और कीमोथैरेपी के दुष्प्रभावों को भी कम करती हैं।

यदि इलाज को तुलनात्मक दृष्टि से देखें तो कैंसर में एलोपैथी ट्रीटमेंट का खर्च बहुत ज्यादा होता है साथ ही रिस्क भी कई गुना ज्यादा होती है जबकि होम्योपैथी इलाज, एलोपैथी के एक महंगे इंजेक्शन या बडे अस्पताल में एक दिन भर्ती होने के खर्च से भी कम में पूरे हफ्ते या महीने भर की दवा ली जा सकती है।



महिलाओं में होने वाले प्रमुख कैंसर स्तन कैंसर, ग्रीव कैंसर, ओवेरियन कैंसर, गालब्लैडर कैंसर इत्यादि के साथ-साथ पुरूषों में मुख कैंसर, गले का कैंसर तथा प्रोस्टेट कैंसर प्रमुख रूप से पाया जाता है।

महिलाओं में स्तन कैंसर

महिलाओं में स्तन कैंसर सबसे सामान्य होता है। और अधिकतर महिलायें इसके लक्षणों को अनदेखा करती हैं। लेकिन, ऐसा करना कई बार उनकी जान भी ले सकता है। ऐसे में महिलाओं को चाहिए कि वे इसके लक्षण नजर आते ही फौरन चिकित्सीय सहायता लें।

स्तन में गांठ

अगर कोई महिला अपने किसी भी एक स्तन में कोई गांठ महसूस करती है (जिसमें भले हीं कोई दर्द न हो) तो यह उस महिला में स्तन कैंसर का लक्षण हो सकता है। स्तन के अलावा अजीब तरह की गांठ स्तन के आस पास यानी बगल वगैरह में भी पाई जा सकती है।

श्रोणि दर्द (पेल्विक पेन)

नाभि के नीचे होने वाले दर्द को श्रोणि दर्द कहते है। यह दर्द एंडोमेट्रियल कैंसर, डिम्बग्रंथि के कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, फैलोपियन ट्यूब के कैंसर और योनि के कैंसर के लक्षण को दर्शा सकता है। अतः इसकी जांच करवाएं।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द

अगर किसी महिला की पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द रहता हो तो इसे हल्के से नहीं लेना चाहिए और उचित जांच करवानी चाहिए। कई मामलों में यह डिम्बग्रंथि के कैंसर का एक लक्षण भी हो सकता है।

पेट की सूजन और पेट फूला रहना

पेट की सूजन और पेट फूला फूला रहना डिम्बग्रंथि के कैंसर के आम लक्षणों में से एक है। यह एक ऐसा लक्षण है जिसे आमतौर पर महिलाएं नजरअंदाज कर देती हैं।

असामान्य रूप से योनि से खून का स्राव

जब महिलाओं में गाईनेकोलिक कैंसर होता है तो उनकी योनी से असामान्य रूप से खून का स्राव होता है। ये गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, गर्भाशय के कैंसर अथवा डिम्बग्रंथि के कैंसर के लक्षण भी हो सकते हैं।

अक्सर बुखार का रहना

बुखार जो जल्दी जाने का नाम नहीं लेता या जो लगभग 7 दिनों तक रहता हो या किसी को बार बार बुखार लगता हो और उसका कारण समझ में नहीं आता हो तो यह कैंसर का लक्षण हो सकता है। हालांकि अक्सर रहने वाला बुखार और भी कई दूसरी बीमारियां होने का संकेत देता है इसलिए घबराएं नहीं और अपनी जांच करवाएं।

लगातार पेट खराब रहना

यदि आपका पेट अक्सर खराब रहता है या आप अक्सर दस्त, गैस, पतले दस्त, या कब्ज के शिकार रहते हैं या आपके मल में रक्त का अंश रहता हो तो आपको किसी योग्य डॉक्टर से मिलना चाहिए क्योंकि ये कोलोन कैंसर या गाईनेकोलिक कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

योनि में उत्पन्न असामान्य बातें

अगर आपकी योनी में किसी तरह का घाव, छाला रह रहा हो या वहां की त्वचा के रंग में असामान्य परिवर्तन हो रहा हो या असामान्य स्राव होता है तो आपको योनि की किसी योग्य डॉक्टर से परिक्षण करवाना चाहिए क्योंकि ये कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

थकान

थकान कैंसर का एक आम लक्षण है। यह आमतौर पर तब होता है जब कैंसर उन्नत अवस्था में पहुंच जाता है। लेकिन यह लक्षण प्रारंभिक अवस्था में भी उभर सकता है। अगर आपको बिना काम किये या बिना परिश्रम किये बहुत ज्यादा थकान लगे या थकान जो आपको सामान्य दैनिक गतिविधियों को करने से रोके, कैंसर का लक्षण हो सकता है।

कैंसर से बचने के लिए जरूरी है कि आप नियमित जांच करवाती रहें। लक्षण नजर आते ही फौरन चिकित्सीय सलाह लें। देर से आपको काफी नुकसान हो सकता है।

पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर

पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर बहुत खतरनाक बीमारी है। कैंसर के 5 मरीजों में से लगभग 3 की मौत प्रोस्टेट कैंसर के कारण ही होती है। अगर प्रोस्टेट कैंसर का पता शुरुआती चरणों में ही चल जाए तो इसके उपचार में आसानी होती है। बढती उम्र, आनुवांशिक और हार्मोन से संबंधित कारणों के कारण प्रोस्टेट कैंसर होता है, लेकिन प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण सामान्य बीमारी या फिर मधुमेह के करीब नजर आते है। इसी वजह से आदमी को इसका पता देर से लगता है, जिसके कारण प्रोस्टेट कैंसर मौत का कारण बनता है।

पेशाब में जलन, इन्फेक्शन/ दर्द के बाद सबसे आम समस्या है पेशाब का रूक जाना (रूकावट) या पेशाब की धार का पतली हो जाना, जिसके कई सारे कारण हो सकते है परन्तु पुरूषों में पाई जाने वाली प्रोस्टेट ग्रंथी जब बढ़ने लगती है तो मूत्र मार्ग पर दबाव डालती है जिसके कारण पेशाब करने में परेशानी होने लगती है जिसके परिणाम स्वरूप बार-बार पेशाब जाने की आदत हो जाती है क्योंकि एक बार में पेशाब की थैली पूरी तरह खाली नहीं होती है और पुनः थोड़ी पेशाब बनने पर वापस थैली भरी हुई सी महसूस होने लगती है फिर से पेशाब करने पर पुनः थैली, पूरी तरह से खाली नहीं होती है, बची हुई पेशाब को पोस्ट वाइड यूरिन कहा जाता है।

प्रोस्टेट का साईज बढ़ने के कारण धीरे-धीरे प्रोस्टेट कैंसर या प्रोस्टेट का एडिनोकार्सिनोमा हो सकता है। इसलिए समय रहते बीमारी को बढ़ने से रोकने की आवश्यकता है। कई लोगों की यह सोच है कि पेशाब की समस्या सिर्फ प्रोस्टेट के कारण और केवल पुरुषों में ही होती है जबकि यदि आंकड़े देखें तो यह समस्या पुरुषों से ज्यादा स्त्रियों (महिलाओं) में अधिक होती है जिसका कारण महिलाओं में नीचे के भाग की बनावट प्रमुखता से जिम्मेदार है जिसके कारण उन्हें बार-बार इंफेक्शन होता रहता है।

कई बार कोई ऑपरेशन या इंफेक्शन के बाद या दवाईयों के अत्याधिक प्रयोग के कारण भी पेशाब में जलन/दर्द अथवा रूकावट जैसी समस्या हो सकती है। प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं जैसे धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

एक्जिमा और होम्योपैथी

एक्ज़िमा एक प्रकार का चर्म रोग है जिसमें रोगी की स्थिति अति कष्टपूर्ण होती है। इस रोग की शुरुआत में रोगी को तेज़ खुजली होती है तथा बार-बार खुजाने पर उसके शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां निकल आती हैं। इन फुंसियों में भी खुजली और जलन होती है तथा पकने पर उनमें से मवाद बहता रहता है और फिर यह जख्म का रूप ले लेता है।

एक्ज़िमा शरीर के किसी भी भाग में एक गोलाकार दाने के रूप में पैदा होता है जिसमें हर समय खुजली होती रहती है। मुख्य रूप से यह रोग खून की खराबी के कारण होता है और चिकित्सा न कराने पर तेज़ी से शरीर में फैलता है। कब्ज़, हाज़मे की खराबी आदि और भी कारण से एक्ज़िमा हो सकता है। इस रोग में सफाई रखना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह संक्रमित रोग है। एक्ज़िमा में रोगी को खून साफ़ करने वाली औषधियों का प्रयोग करने के साथ नहाने के पानी में नीम की पत्तियां या एंटीसेप्टिक लिक्विड डालकर नहाना चाहिए। रोगी को खट्टी-मीठी वस्तुओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

एक्जिमा के कारण

एक्जिमा शरीर में खून की खराबी के कारण होता है। एक्जिमा होने पर अगर तुरन्त ही इसकी चिकित्सा न कराई जाए तो ये बहुत तेजी से पूरे शरीर में फैलता है। कुछ लोगों में एक्जिमा सफाई नहीं रखने और भोजन में लापरवाही बरतने की वजह से कई सालों तक बना रहता है। एक्जिमा से संक्रमित व्यक्ति के जख्म को छूने से दूसरे लोग भी एक्जिमा के शिकार हो जाते हैं। हाजमे की खराबी की वजह से कब्ज (गैस) बन जाने के कारण भी एक्जिमा हो जाता है। औरतों में मासिकधर्म से सम्बंधित रोगों के कारण भी एक्जिमा हो जाता है।

लक्षण

एक्जिमा रोग की शुरुआत में रोगी को तेज खुजली होती है। बार-बार खुजली करने पर उसके शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां निकल आती हैं। इन फुंसियों में बहुत तेज जलन और खुजली होती है। फुंसियों के पक जाने पर उसमें से मवाद बहता रहता है। फुंसियों के जब जख्म बन जाते हैं तो उसमें से पूरी तरह मवाद बहने लगता है।

परहेज

- एक्जिमा रोग में रोगी को खून साफ करने वाली औषधियों का प्रयोग करना चाहिए।
- एक्जिमा रोग में रोजाना नीम के साबुन से या पानी में थोड़ा डिटोल डालकर नहाना चाहिए।
- एक्जिमा रोग में रोगी को भोजन में खट्टी-मीठी चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

होम्योपैथिक इलाज

एलुमिना: त्वचा का बेहद खुश्क, रूखा, सूखा और सख्त हो जाना, दरारें पड; जाना और बेहद तेज खुजली होना और खुजाने पर फुंसियां उठ आना विशेष लक्षण है। कब्ज रहना, बिस्तर में पहुंचकर गरमाई मिलने के बाद अत्यधिक खुजलाहट, सुबह उठने पर और गर्मी से परेशानी बढ;ना और खुली हवा में एवं ठंडे पानी से आराम मिलना आदि लक्षणों के आधार पर उक्त दवा 30 एवं 200 शक्ति में अत्यंत कारगर है।

रसवेननैटा: किसी भी प्रकार का खुश्क एक्जीमा, जिसमें त्वचा पर दाने की फुंसियां हों और तेज खुजली होती हो, श्रेष्ठ दवा है. रात में अधिक खुजली, गर्म पानी से धोने पर आराम मिलना, त्वचा में लाली, त्वचा की ऊपरी सतह (एपिडर्मिस) में वेसाइकिल बन जाना आदि लक्षणों के आधार पर 200 एवं 1000 शक्ति की दवा की दो-तीन खुराकें ही पर्याप्त होती है।

सोरिनम: इसका एक्जिमा खुश्क होता है। इसमें स्केल्स बनते रहते हैं विशेषकर चेहरे पर व सिर पर। इसमें रोगी के बाल झड़ते रहते हैं। एक्जिमा से जो स्राव निकलता रहता है उस पर छिलका जम जाता है। इस छिलके के नीचे से जो स्राव निकलता रहता है उससे यह छिलका ऊपर उठ जाता है और उसके नीचे नये दाने बनते दिखाई देते हैं। रात को खुजली और जलन बढ़ जाती है।

सल्फर: रोगी मैला और गंदा हो, शरीर से दुर्गंध आती हो, फिर भी अपने को राजा महसूस करें, रोगी शरीर में गर्मी का अनुभव करता हो, पैरों में जलन होती हो, मीठा खाने की प्रबल इच्छा, अत्यधिक खुजली, किन्तु खुजाने पर आराम मिलता है और अधिक खुजाने पर खून निकलने लगे, बिस्तर की गर्मी से परेशानी बढना, खडे रहना दुष्कर, सुबह के वक्त अधिक परेशानी, किन्तु सूखे एवं गर्म मौसम में बेहतर महसूस करें. इन लक्षणों के आधार पर सल्फर की 30 एवं 200 शक्ति की दवा की एक-दो खुराक ही चमत्कारिक असर दिखाती हैं. इस दवा के रोगी की एक अन्य विशेषता यह है कि शरीर के सारे छिद्र तथा नाक, कान, गुदा अत्यधिक लाल रहते हैं, अत्यधिक खुजली एवं जलन रहती है. साथ ही पहले कभी एक्जिमा वगैरह होने पर अंग्रेजी दवाओं के लेप से उन्हें ठीक कर लेना और उसके बाद कोई अंदरूनी परेशानी लगातार महसूस करते रहना इसका मुख्य लक्षण है।

पेट्रोलियम: खुश्क एक्जिमा जिसमें दरार पड़ जाए उनमें खून दिखे परन्तु स्राव न हो।

मेजेरियम: सिर पर छिलके जैसे जम जाते हैं जिनमें नीचे गाढ़ा सफेद मवाद जमा हो जाता है, यह बदबुदार होता है एवं इसमें कृमि हो जाते हैं।

टेल्बूरियम: इसमें अंगूठी की तरह गोल-गोल निशान पड़ते हैं। नाई के उस्तरे से हो जाने वाली खुजली में यह उपयोगी है।

फंगल इन्फेक्शन और होम्योपैथी

चर्मरोग में सबसे आम बीमारी है फंगल इन्फेक्शन, जो गर्मी और बारिश में बहुत होता है। इसे साधारण भाषा में दाद भी कहते हैं। दाद एक प्रकार का चर्मरोग होता है, जो किसी भी प्रकार की क्रीम या दवा लगाने या खाने के बाद भी बार बार हो जाता है, परन्तु होम्योपैथी की दवाओं से यह कुछ ही समय में हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। यह किसी को भी किसी भी उम्र में हो सकता है। यह शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। इसे रिंगवर्म भी कहते हैं। बारिश और गर्मी के मौसम में यह ज्यादा तेजी से फैलता है।

कारण

वैसे तो यह टीनिया नामक वायरस के कारण माना जाता है, परन्तु होम्योपैथी के अनुसार शरीर में सोरा दोष माना जाता है शरीर के अलग अलग जगह पर होने के कारण इसके अलग-अलग नाम है, जैसे शरीर में हैं, तो टीनिया कार्पोरिस, सिर में है तो टीनिया केपेटिस, पैर में है तो टीनिया पेडिस, हाथों में है तो टीनिया मेनम आदि। यह बहुत तेजी से फैलने वाला रोग होता है। नमी या पसीने के कारण यह तेजी से फैलता है।

लक्षण

- दाद वाले स्थान पर खुजली होना
- दाद में जलन होना
- त्वचा पर लाल रंग के गोल-गोल चकत्ते होना
- चिपचिपा सा पानी बहना
- गले में हमेशा कफ आते रहना
- आंव की तकलीफ होना
- चिड़चिड़ापन होना

होम्योपैथिक इलाज

होम्योपेथिक दवाओं से दाद हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। होम्योपैथी में रोगी के शारीरिक और मानसिक लक्षण के अनुसार दवा दे कर रोग को ठीक किया जाता है।

क्रासोबियम: यह त्वचा पर बहुत तेजी से काम करती है । पैर और जाघों में अत्याधिक खुजली होना। दाद से एक विशेष प्रकार की गंध वाला पानी निकलना। त्वचा, पपड़ी के रूप में निकलती है। यह दाद का पानी सुखा कर चर्म को रोगमुक्त करती है।

बेसिलिनम: फेफड़ों की पुरानी तकलीफ, रिंगवर्म, एक्जिमा, सांस संबधित तकलीफ, गले की ग्लैंड्स बढ़ी हुई रहती हैं। चिड़चिड़ापन और डिप्रेशन रहे। (इस दवा को बार-बार रिपीट न करें)

सेलेनियम: पैर के यह अंगुलियों के बीच के स्थान में जहां -जहां त्वचा दोहरी है, वहां-वहां खुजली मचती है। अंगुलियों के बीच छोटी-छोटी फुंसियां हो जाती हैं। कई बार आईब्रो एवं दाढ़ी के बाल झड़ जाते हैं।

ग्रेफैटिस: दाद या किसी भी प्रकार के चर्मरोग से पानी बहता रहे जो शहद के समान चिपचिपा हो। छोटी से छोटी चोट भी पक जाती हैं। त्वचा में दरारें पड़ जाती हैं। उंगलियों के नाखून काले हो जाते हैं, और फट जाते हैं। चर्मरोग के साथ-साथ गले में कफ की तकलीफ हो। कब्ज की शिकायत रहे। त्वचा में रात को तकलीफ ज्यादा हो, लेकिन ढक कर रखने से कम हो जाती हैं। सिर में खुजली हो।

क्रोटन-टिग: बहुत ज्यादा खुजली हो खास कर जननागों में। खुजली के बाद दर्द हो। पानी भरे छाले हो, हेर्पिस-जोस्टर, पस भरे दाने, कुछ भी खाते पीते ही दस्त लग जाएं।

रस-टोक्स: त्वचा पर पानी भरे छाले हो जाते हैं। त्वचा लाल रंग की होती है। अत्याधिक जलन होती है। त्वचा सूख कर झरती है। बहुत ज्यादा खुजली होती है। अत्याधिक बेचैनी रहती है। त्वचा रोगों के साथ-साथ जोड़ो का दर्द होता है। बहुत ज्यादा नींद आती है।

***नोट:** 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 हैं। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।*

अस्थमा और होम्योपैथी

अस्थमा एक गंभीर बीमारी है, जो श्वास नलिकाओं को प्रभावित करती है। श्वास नलिकाएं फेफड़े से हवा को अंदर-बाहर करती हैं। अस्थमा होने पर इन नलिकाओं की भीतरी दीवार में सूजन होता है। यह सूजन नलिकाओं को बेहद संवेदनशील बना देता है और किसी भी बेचैन करनेवाली चीज के स्पर्श से यह तीखी प्रतिक्रिया करता है। जब नलिकाएं प्रतिक्रिया करती हैं, तो उनमें संकुचन होता है और उस स्थिति में फेफड़े में हवा की कम मात्रा जाती है। इससे खांसी, नाक बजना, छाती का कडा होना, रात और सुबह में सांस लेने में तकलीफ आदि, जैसे लक्षण पैदा होते हैं।

अस्थमा एक अथवा एक से अधिक पदार्थों (एलर्जेन) के प्रति शारीरिक प्रणाली की अस्वीकृति (एलर्जी) है। इसका अर्थ है कि हमारे शरीर की प्रणाली उन विशेष पदार्थों को सहन नहीं कर पाती और जिस रूप में अपनी प्रतिक्रिया या विरोध प्रकट करती है, उसे एलर्जी कहते हैं। हमारी श्वसन प्रणाली जब किन्हीं एलर्जेंस के प्रति एलर्जी प्रकट करती है तो वह अस्थमा होता है। यह साँस संबंधी रोगों में सबसे अधिक कष्टदायी है। अस्थमा के रोगी को सांस फूलने या साँस न आने के दौरे बार-बार पडते हैं और उन दौरों के बीच वह अकसर पूरी तरह सामान्य भी हो जाता है।

'दमा का कोई स्थायी इलाज नहीं है लेकिन इस पर नियंत्रण जरूर किया जा सकता है, ताकि दमे से पीडित व्यक्ति सामान्य जीवन व्यतीत कर सके। अस्थमा तब तक ही नियंत्रण में रहता है, जब तक मरीज जरूरी सावधाननियां बरत रहा है।'

दमा रोग के लक्षण

इस रोग के लक्षण व्यक्ति के अनुसार बदलते हैं। अस्थमा के कई लक्षण तो ऐसे हैं, जो अन्य श्वास संबंधी बीमारियों के भी लक्षण हैं। इन लक्षण को अस्थमा के अटैक के लक्षण के रूप में पहचानना जरूरी है। अस्थमा को बार बार होने वाली घरघराहट, सांस लेने में होने वाली तकलीफ, सीने में जकडन और खांसी से पहचाना जाता है। खांसी के कारण फेफड़े से कफ उत्पन्न हो सकता है लेकिन इसको बाहर लाना काफी कठिन होता है। किसी दौरे से उबरने के समय यह मवाद जैसा लग सकता है जो कि श्वेत रक्त कणिकाओं के उच्च स्तर के कारण होता है जिन्हें इओसिनोफिल कहा जाता है। आमतौर पर रात में और सुबह-सुबह या व्यायाम और ठंडी हवा की प्रतिक्रिया के कारण लक्षणकाफी खराब होते हैं।

लक्षण

दमा या तो धीरे-धीरे उभरता है अथवा एकाएक भडकता है। जब दमा एकाएक भडकता है तो उससे पहले खाँसी का दौरा होता है, किंतु जब दमा धीरे-धीरे उभरता है तो उससे पहले आमतौर पर श्वास प्रणाली में संक्रमण हो जाया करता है। दमा का दौरा जब तेज होता है तो दिल की धडकन और साँस लेने की रफ्तार दोनों बढ जाती हैं तथा रोगी बेचैन व थका हुआ महसूस करता है। उसे खाँसी आ सकती है, सीने में जकडन महसूस हो सकती है, बहुत अधिक पसीना आ सकता है और उलटी भी हो सकती है।

- सामान्यतया अचानक शुरू होता है
- रात या सुबह बहुत तेज होता है
- ठंडी जगहों पर या व्यायाम करने से या भीषण गर्मी में तीखा होता है
- दवाओं के उपयोग से ठीक होता है, क्योंकि इससे नलिकाएं खुलती हैं।

होम्योपैथिक इलाज

होम्योपैथी सिर्फ अस्थमा लक्षणों का उपचार नहीं करती, यह अस्थमा को जड से ठीक करती है। शोधों ने यह दर्शाया है कि होम्योपैथिक दवाइयां महत्वपूर्ण रूप से हमारी श्वांस लेने की क्षमता, पूर्ण स्वास्थ्य में सुधार लाती है। यह शरीर की रक्षा को भी प्रेरित करती है।

अर्सेनिकम अलबम: 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।

ब्लैटा ओरियेन्टेलिस मूल अर्क: जब दमे का दौर हो तो 10 से 15 बूंद बार-बार गर्म पानी में देने से रोगी को आराम मिलता है। जब दौर निकल जाए तब मूल अर्क बंद करके उच्च शक्ति में खुराक जी जाए।

कार्बो वेज: यह औषधि विशेषतौर पर वृद्ध व्यक्तियों के दमें में ज्यादा उपयोगी है। ऐसे रोगी जिनकी शक्ति क्षीण हो गई है, दमे का आक्रमण होने पर ऐसा लगता है मानो उनके प्राण निकल जाएंगे। सांस लेने के लिए वे बैचेन हो उठते हैं। डकार आने पर उनको आराम मिलता है।

स्पोंजिआ: 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: 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)

सेमबकस नाइग्रा: इस दवा का उपयोग उन अस्थमा से पीडित 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।

इपेकाक: 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।

यह दवायें केवल उदहारण के तौर पर दी गयी है। कृपया किसी भी दवा का सेवन बिना परामर्श के ना करे, क्योकि होम्योपैथी में सभी व्यक्तियों की शारीरिक और मानसिक लक्षण के आधार पर अलग-अलग दवा होती है

हृदय रोगों के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथिक उपचार विभिन्न हृदय रोगों में कारगर हैं। यह रोगसूचक हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, हाइपर कैलोस्ट्रोलेमिया में तीव्रता से राहत दे सकता है। यह सुरक्षित और प्राकृतिक है, और लगभग कई दुष्प्रभावों से रहित है, एवं लत की कोई संभावना नही है।

होम्योपैथी हृदय रोगों की रोकथाम और दिल के दौरे के बाद रोग के रोगियों के प्रबंधन में मुख्य है। होम्योपैथिक दवाएं नियंत्रण और दिल के दौरे के विभिन्न कारणों जैसे कोलेस्ट्रॉल मे वृद्धि, उच्च रक्तचाप को रोकता है। गंभीर दिल का दौरा के मामले में एक रोगी के प्रबंधन में इसका कोई कार्य नहीं है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए उपचार

उच्च कोलेस्ट्रॉल उपचार कर अथेरोस्क्लेरोसिस को नियंत्रित कर सकता है जो धमनियों के अवरोधन में दिल और दिल के दौरे के कारण होता हैं। होम्योपैथिक की कुछ दवाएं जैसे नैट्रम सल्फ, हाईड्रेनसिया रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए प्रभावी रहे हैं। कुछ होम्योपैथिक उपचार के लिए हृदय वाहिकाओं मे कोलेस्ट्रॉल के संचय को कम करने के लिए जाना जाता है। इनमे क्रेटेगस, ऑरम मेट, बेराइटा कार्ब, केलकेरिया कार्ब शामिल हैं।

होम्योपैथिक उपचार आहार संशोधन और नियंत्रण के साथ जुड़ा है, और शारीरिक व्यायाम भी किया जाना चाहिए। उपचार में कोई परिवर्तन प्रायः रक्त कोलेस्ट्रॉल के परीक्षण के बाद किया जाता है। इलाज की प्रतिक्रिया के आधार पर उपचार आमतौर पर धीरे-धीरे कम होता जाता है। अक्सर दवा का चयन लक्षणों और वैयक्तिक आधार पर होता है। उच्च रक्तचाप के उपचार रोगियो में उच्च रक्तचाप का उपचार रोगी दोनों मे से कौन सा एलोपैथी उपचार कर रहा है या नहीं, के आधार पर चयनित है। उच्च रक्तचाप के उपचार के लिए कुछ दवाओं में आरम मेट, बेलाडोनम, कैल्केरिया कार्ब, ग्लोनाइन, लैकेसिस, नैट्रम म्यूर, नक्स वोमिका, फॉस्फोरस शामिल हैं।

रोगियों जो एलोपैथिक दवाओं का इस्तेमाल करते है जैसे बीटा ब्लॉकर्स कैल्शियम, चान्नी ब्लॉकर्स, एसीई इनहेबीटर लम्बी अवधि के लिए उपयोग करते हैं साथ ही उच्च रक्तचाप के नियंत्रण के लिए होम्योपैथिक उपचार भी ले सकते हैं जिससे आने वाली बिमारी को नियंत्रित किया जा सकते हैं। रोगियो में जो एलोपैथिक दवाएं उच्च रक्तचाप के उपचार के लिए लेते हैं साथ ही कुछ होम्योपैथी दवाएं दिल के लिए (जैसे रोवोलिया, पेसिफ्लोरा, एड्रेनालिन, बेलाडोना, ग्लोनोइन, जेलसीमियम आदि) भी दी जाती है।

उच्च रक्तचाप के लिए दी गई दवाओं के अलावा आपका चिकित्सक आमतौर पर यदि

आप मोटे है तो वजन कम करने की सलाह देगा, एक कम कैलोरी युक्त आहार, व्यायाम और धूम्रपान, मानसिक तनाव का परिहार करे।

होम्योपैथिक उपचार के साथ सावधानी

यदि आप उच्च रक्तचाप के लिए नियमित रूप से होम्योपैथी उपचार कर रहे है, या उच्च कोलेस्ट्रॉल होने पर आपको अपने होम्योपैथिक चिकित्सक के साथ नियमित रूप से उपचार का पालन करने की आवश्यकता होगी। यदि आप एलोपैथिक दवाएं लेने के साथ होम्योपैथिक उपचार कर रहे है तो इस बारे में अपने दोनों चिकित्सको को सूचित करे। अपने चिकित्सक के परामर्श के बिना एलोपैथिक दवाओं को लेना बंद या उनके साथ समायोजन मत करो। होम्योपैथिक दवाओं के साथ तीव्र दिल के दौरे के उपचार स्वीकार्य नहीं है। यदि आपको दिल का दौरा है तो आपको एलोपैथिक दवाओं के साथ इलाज की जरूरत है।

रोगियों में होम्योपैथिक दवाओं के साथ संभावित उपचारात्मक समाधान प्रस्तुत है, दुर्लभ या कोई दुष्प्रभाव नही, लत की संभावना नही और शायद ही कभी नकारात्मक दवा पारस्परिक क्रियाएं हो। इन उपायों से आपके संपूर्ण शरीर को लाभ होगा और आप उत्तम स्वस्थ को प्राप्त करेंगे।

टाइफाइड के लिए होम्योपैथी

टाइफायड जीवन के लिए एक खतरनाक रोग है जो कि सालमोनेला टाइफी जीवाणु से होता है। टाइफायड को सामान्यतः एंटीबायोटिक दवाइयों से रोका तथा इसका उपचार किया जा सकता है। इसे मियादी बुखार भी कहा जाता है। इसके प्रणेता जीवाणु का नाम साल्मोनेला टाइफी है। यह रोग विश्व के सभी भागों में होता है। यह किसी संक्रमित व्यक्ति के मल से मलिन हुए जल या खाद्य पदार्थ के खाने/पीने से होता है। सालमोनेला टाइफी केवल मानव मात्र में ही पाया जाता है। टाइफायड से पीडित व्यक्ति की रक्त धारा और धमनी मार्ग में जीवाणु प्रवाहित होती हैं। इसके साथ ही कुछेक संवाहक कहलाने वाले व्यक्ति टाइफायड से ठीक हो जाते हैं। किंतु फिर भी उनमें जीवाणु रहता है। इस प्रकार बीमार और संवाहक दोनों ही व्यक्तियों के मल से सालमोनेला टाइफी निसृत होती है। सालमोनेला टाइफी फैलाने वाले व्यक्तियों द्वारा प्रयोग किये अथवा पकडे गये खाद्य अथवा पेय पदार्थ पीने या सालमोनेला टाइफी से संदूषित पानी से नहाने या पानी से खाद्य सामग्री धोकर खाने से टाइफायड हो सकता है। अतः टाइफायड संसार के ध्से स्थानों में अधिक पाया जाता है जहां हाथ धोने की परंपरा कम पायी जाती है तथा जहां पानी, मलवाहक गंदगी से प्रदूषित होता है। जैसे ही सालमोनेला टाइफी जीवाणु खाने या पीने में आ जाती है वह रक्त धारा में जाकर कई गुना बढ़ जाती है। शरीर में ज्वर होने तथा अन्य संकेत व लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

लक्षण

सामान्यतः टाइफायड से पीडित व्यक्तियों को लगातार 103 से 104 डिग्री फैरेनहाइट का बुखार बना रहता है। उन्हें कमजोरी भी महसूस हो सकती

है, पेट में दर्द, सिर दर्द अथवा भूख कम लग सकती है। कुछ मामलों में बीमार व्यक्ति को चपटे चकते, गुलाबी रंग के धब्बे पड सकते हैं। वास्तव में टाइफायड (टाइफायड) की बीमारी के संबंध में जानने के लिए केवल एक उपाय है कि मल का नमूना या खून के नमूने में सलमोनेल्ला टाइफी की जांच की जाए। टाइफायड से के दो मौलिक उपाय हैंः 1. जोखिम भरे खाने और पीने की चीजों से बचें 2. टाइफायड का टीका लगवाएं

पीने के पानी को पीने से पहले एक मिनट तक उबाल कर पीएं। यदि बर्फ बोतल के पानी या उबले पानी से बनी हुई न हो तो पेय पदार्थ बिना बर्फ के ही पीएं। स्वादिष्ट बर्फीले पदार्थ न खाएं जो कि प्रदूषित पानी से बने हो सकते हैं। पूरी तरह पकाए और गर्म तथा वाष्प निकलने वाले खाद्य पदार्थ ही खाएं। कच्ची ऐसी साग सब्जियां और फ्ल न खाएं जिन्हें छीलना संभव न हो। सलाद वाली सब्जियाँ आसानी से प्रदूषित हो जाती है। जब छीली जा सकने वाली कच्ची सब्जियां या फ्ल खाएं तो स्वयं उन्हें छीलकर खाएं। (पहले हाथ साबुन से धो लें) छिलके न खाएं। जिन दुकानों/स्थानों में खाद्य पदार्थ/पेय पदार्थ साफ सुथरे न रखे जाते हों, वहां से लेकर न खाएं और न पीएं।

टीकाकरण

इसके रोकथाम के लिए एकमात्र उपचार टीकाकरण है। फिर भी कई सालो के बाद टाइफायड के टीकों का प्रभाव जाता रहता है। यदि पहले टीका लगवाया हो तो आपने डॉक्टर से जांच करवा लें कि क्या वर्धक टीका लगवाने की आवश्यकता तो नहीं है। रोग प्रतिरक्षी दवाइयां टाइफायड को रोक नहीं सकती है, वे केवल उपचार में सहायक सिद्ध हो सकती हैं।

टाइफाइड रोग के मुख्य लक्षण

- पेट में दर्द रहना, सिर दर्द अधिक और तेजी से होना, शरीर में सुस्ती आना, बुखार का अचानक से आना, तनाव, उल्टी होना, अधिक पसीना आना और अधिक ठंड लगना, पेचिश और कब्ज होना आदि।
- कमजोरी का आना, बडे लोगों में कब्ज होना, बच्चों को दस्त लगना, भूक का भी कम लगना।

होम्योपैथिक इलाज

विषम विष्य औषधी के सिांत के आधार पर टायफाइड के लिए होमियोपैथिक औषधियां अत्यन्त कारगर हैं। टायफाइड (सन्निपात ज्वर) के लिए प्रयुक्त होने वाली प्रमुख होमियोपैथिक औषधियां हैं आर्सेनिक, आर्निका, फॉस्फोरिक एसिड, बेप्टिशिया, ब्रायोनिया, रसटाक्स, बेलाडोना, पायरोजेनियम, यूपेयेरियमपर्फ आदि। जब रोगी लगातार जीभ बाहर निकाले रखे, जीभ सूखी और फटी हुई हो, दांतों के बीच में भिच जाती हो, आंतों से, गुदा के रास्ते खूनी पेचिश हो रही हो, तो लेकेसिस दवा उपयोगी रहती है। रोगी सोने के बाद अधिक परेशानी महसूस करता है।

बेप्टिशिया: शरीर में विष बनने के कारण उत्पन्न होने वाले लक्षणों के लिए उपयोगी हैं। शरीर के सभी स्त्राव (सांस, पेशाब, पखाना, पसीना आदि) अत्यधिक बदबूदार, रोगी को ऐसा महसूस होता है जैसे उसका शरीर टुकडों में बांट दिया गया है और वह उन्हें जोडना चाहता है। बिस्तर पर जिस करवट भी लेटता है उसी करवट बदन में दर्द भी होता है, गहरी निद्रामग्न रोगी कुछ भी बात पूछे जाने पर पूरा जवाब नहीं दे पाता और बोलते-बोलते बीच में ही सो जाता है, गले में सूजन होती है, किंतु दर्द नहीं महसूस होता, सिर्फ तरल पदार्थ पी सकता है। उक्त स्थिति में औषधियां निम्न शक्ति में प्रयोग करनी चाहिए।

आर्निका: सारे बदन में दर्द, थकान, ऐसा महसूस होना जैसे किसी ने पीटा हो, जिस वस्तु पर भी लेटता है वही बहत सख्त मालूम देती है। ऊपर का शरीर गर्म, नीचे ठंडा, अधिक निद्रा, कोई सवाल पूछने पर जवाब तो पूरा दे देता है, किन्तु फौरन ही पुनः निद्रामग्न हो जाता है। छूने पर शरीर हिलाने-डुलाने पर परेशानी महसूस होती है, तो आर्निका 30 अथवा 200 शक्ति में प्रयोग करनी चाहिए।

रसटाक्स: रोगी के जीभ के अग्रभाग पर एक लाल तिकोना बन जाता है। रोगी बड़बड़ाता है। प्रायः सिर दर्द होता है और नकसीर भी फूट जाती है।

फॉस्फोरस: यदि टायफाइड के साथ फेफड़ों की परेशानियां भी जुडी हों, विषैले भोजन के बाद उल्टियां हो रही हों, ऐसा अधिक हो और ठंडा पानी पीने की इच्छा हो एवं पानी पीने के थोडी देर बाद ही उल्टी हो जाती हो, तो फॉस्फोरस दवा 30 शक्ति में प्रयोग करनी चाहिए।

हायोसाइमस: रोगी चिडचिडा एवं लडने वाला हो जाता है, मूर्छा आ जाती है, चेहरा पीला एवं सूखा हुआ, अचेतावस्था, आंखें खुली हुई, लेकिन उनसे देख नहीं रहा, क्योंकि अचेतन है, बिस्तर में पडे-पडे बडबडाने लगे या घंटों चुप पडा रहे, पाखाना, पेशाब बिस्तर में ही निकल जाए, तो सन्निपात ज्वर में उक्त दवा 30 अथवा 200 शक्ति में प्रयोग करनी चाहिए। साथ ही इसमें रोगी बहुत शक्की स्वभाव का ईर्ष्यालु एवं मूर्ख होता है।

सिरदर्द में होम्योपैथी

प्रायः हर व्यक्ति को कभी न कभी सिरदर्द होता ही है। वास्तव में सिरदर्द अपने आप में कोई बीमारी नहीं है और शरीर के किसी अन्य हिस्से में होने वाले दर्द की तरह विभिन्न रोगों का लक्षण है। जब दर्द के प्रति संवेदनशील नसों के सिरे उत्तेजित हो जाते हैं, तो दर्द उत्पन्न होता है। तनाव, मांसपेशियों के सिकुड़ने, खून की नलिकाओं के फैलने और कुछ रासायनिक पदार्थों के कारण नसों के सिरे उत्तेजित हो सकते हैं।

प्रकार

सिरदर्द आम तौर से दो प्रकार का होता है-

1. खून की वाहिकाओं द्वारा होने वाला।
2. तनाव या मांसपेशियों के सिकुड़ने से होने वाला सिरदर्द।

आधा सीसी का दर्द या माइग्रेन सिर के आधे भाग में अधिक होता है। इसको अधकपाली सिरदर्द कहते हैं, जो सिर के आधे भाग में पाया जाता है। इस रोग की उत्पत्ति का कारण जानना बहुत मुश्किल है, यह रोग अधिकतर यौवनकाल यानी 15-16 वर्ष की आयु से 50 वर्ष तक प्रबल रूप से आक्रमण करता है। 50 वर्ष बीत जाने पर अधिकतर यह रोग नहीं होता। इस रोग के आक्रमण करने का प्रायः एक निश्चित समय रहता है। किसी को 8 दिन के अंतर से, किसी को 15 दिन के अंतर से या एक महीने में एक बार होता है। सिरदर्द शुरू होने के समय साधारणतया 18 से 36 घंटे तक स्थायी होता है। कभी-कभी धीरे-धीरे प्रारम्भ होकर चरम सीमा तक पहुंच जाता है। मस्तिष्क के अतिरिक्त आंख के अंदर व नाक की जड़ में प्रबल दर्द मालूम होता है। किसी रोगी को सिरदर्द प्रारम्भ होने से पहले भयंकर ठण्ड लगती है। प्रायः यह मस्तक के दाहिने भाग की अपेक्षा बाएं भाग में अधिक होता है। यह सिरदर्द पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को अधिक होता है। अक्सर यह सिरदर्द वंशानुगत होता है।

माइग्रेन का कारण शारीरिक और मानसिक तनाव दोनों ही हो सकते हैं। कुछ महिलाओं को केवल मासिक स्राव के समय ही माइग्रेन होता है। गर्भ निरोधक गोलियां खाने से भी माइग्रेन की शिकायत बढ़ सकती है। बहुत अधिक थकान होने पर, तेज धूप में रहने से और समय पर भोजन न मिलने से भी माइग्रैन हो सकता है।

- अजीर्ण दोषजनित सिरदर्द खाद्य पदार्थ अच्छी तरह से न पकाए जाने के कारण होता है। इस प्रकार बदहजमी से भी बहुत सिरदर्द होता है।
- पित्ताशय, यकृत के साथ जुड़ा होता है। इस पित्ताशय से नियमित पित्त निकलने में अथवा स्वंयं जिगर के किसी प्रकार के दोष के कारण इस श्रेणी का सिरदर्द होता है। सदैव मिचली आती रहती है, रोगी सिर के अंदर जैसे कुछ गर्मी अनुभव करता है व सदैव ठंडी हवा चाहता है। शौच साफ नहीं होती व सदैव मुख का स्वाद कड़वा रहता है। उल्टी होती है और उल्टी के साथ कुछ अनपचा पदार्थ निकलने से आराम मालूम देता है।
- मस्तिष्क की विकृति के कारण भी सिरदर्द पाया जाता है। इसमें रोगी की स्मरणशक्ति घट जाती है, बोल नहीं पाता, चेहरा पीला पड़ जाता है।
- कभी-कभी सिरदर्द पैतृक भी होता है। रोगी अपने माता-पिता से यह दर्द ग्रहण करता है।
- कुछ ऐसे मनोवैज्ञानिक कारण भी हैं। जैसे - बहुत अधिक चिंता करना, निरुत्साह होना।

होम्योपैथिक इलाज

अत्यधिक थकान एवं शारीरिक श्रम के बाद होने वाले सिरदर्द में 'एपिफेगस' औषधि अत्यंत कारगर रहती है।

सिरदर्द सिर के पिछले हिस्से में शुरू होता है और ऊपर की ओर फैलते हुएदाहिनी आंख में स्थिर हो जाता है, जो मिचलाने लगता है,उल्टी हो जाती है, रोगी अंधेरे कमरे में रहना पसंद करता है, तो **'सैंग्युनेरिया'** औषधि प्रयोग करनी चाहिए। यदि सिर दर्द बाई आँख में हो तो **'स्पाइजेलिया'** औषधि लेनी चाहिए।

यदि दर्द सिर के पिछले भाग से शुरू होकर बाई आंख में स्थिर हो जाए, तो **'स्पाइजेलिया'** औषधि कारगर रहती है।

पेट अथवा यकृत की गड़बड़ी के कारण सिरदर्द रहता हो जिसमें आंखों के सामने धब्बे भी पड़ने लगें, तो **'आइरिस वरसीकोलर'** औषधि उच्च शक्ति में प्रयोग करनी चाहिए।

स्कूल जाने वाली लड़कियों में आंखों पर जोर पड़ने के कारण सिर दर्द हो, तो **'फॉस्फोरिक एसिड'** प्रयोग करें। यदि स्कूल जाने वाली रक्तहीनता (एनीमिया) से ग्रस्त लड़कियों को सिरदर्द की शिकायत हो, तो **'कैल्केरिया फॉस'** एवं **'नेट्रमम्यूर'** औषधियां प्रयुक्त करनी चाहिए। यदि रोगी स्त्री हो और मूर्छा (बेहोशी,वातोन्माद) की शिकायत रहती हो, तो **'मैगम्यूर'** औषधि प्रयोग कराएं।

जैसे किसी को सिर के किसी हिस्से (किनारे) में ऐसा अहसास हो कि कोई नाखून चुभा रहा है और उसी हिस्से की तरफ लेटने पर आराम मिल रहा हो एवं मूछा और घबराहट की वजह से सिरदर्द रहता हो एवं सिर के एक तरफ ही दर्द रहता हो, तो **'इग्नेशिया'** दवा प्रयोग करवाएं।

आधा सीसी का दर्द, ऐसा महसूस होना-जैसे सिर अपने आकार से बहुत अधिक बड़ा हो गया है, खिंच गया है एवं तेज दबाने पर आराम मिलता हो, तो **'अर्जेण्टम नाइट्रिकम'** औषधि प्रयोग करनी चाहिए।

मस्तक के पिछले भाग में दर्द एवं भारीपन, जैसे सीसा भरा हो, चक्कर भी आ रहे हों, तो **'पेट्रोलियम'** देना हितकर है।

इग्नेशिया लगातार बदलने वाले एवं एक-दूसरे के विरोधी लक्षण प्रकट होते हैं। सिर का दर्द अपनी जगह बदलता रहता है। धीरे-धीरे प्रकट होना शुरू होता है और अचानक ही समाप्त हो जाता है।

बेलाडोना और सल्फ्यूरिक एसिड औषधियों में भी सिरदर्द धीरे-धीरे शुरू होता है और अचानक ही समाप्त हो जाता है। इसकी स्त्री में प्रायः घबराहट और मूर्छा (वातोन्माद) की शिकायत रहती है।

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

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S, M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली
सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक
यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
9753128853
फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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, बौनापन, 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
ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय : सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331
E-mail : abhyudaya76@yahoo.com I www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSG. RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.
॥ आनुवांशिक स्वस्थता ॥ ॥ प्रदान करे समृद्धता ॥
॥ हारमोनल स्वास्थता ॥ ॥ प्रदान करे संपन्नता ॥
मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
202, गांधी आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 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 बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

ATS
Mob:- 9329799954
Accren Technology Services
(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)
Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accren2@yahoo.com

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

New Life Women's Care & Fertility Center

डॉ. रेखा विमल गुप्ता
स्त्री रोग विशेषज्ञ
एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति, निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email : rekhavimalgupta@gmail.com
Website : www.newlifeclinic.co.in

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

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

होम्योपैथी दर्द में भी कारगर

पुराने दर्द का उपचार अच्छे तरीके से इफेक्टिव पारंपरिक दवाओं का प्रयोग करके दर्द से होने वाले गंभीर साइड इफेक्ट से बचा जा सकता है। दर्द से राहत के लिए कई तौर तरीके खोजे गए हैं। पुराने दर्द वाले लोगों का होम्योपैथी इलाज ढूढने का आम कारण है लगातार दर्द होना, अन्य दवाओं के साइड इफेक्ट और होम्योपैथी की प्राकृतिक कार्य प्रणाली जिससे की रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ जाना है। दर्द के कुछ आम कारणों के इलाज नीचे दिए गए हैं।

ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार का मुख्य उद्देश्य दर्द से आराम दिलाना और बिमारियों को नियंत्रण करना। वैसे होम्योपैथी उपचार ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए इफेक्टिव पारंपरिक उपचार है। होम्योपैथी जेल जिसमें सिमफाइटम ऑफिसिनल, रसटाक्स और लेडम पाल होता है।

रसटाक्स, अर्निका, डल्कामारा, सेंग्युनेरा और सल्फर का मिश्रित तरल फार्मूला जिसमें रसटाक्स, कास्टीकम(पोटेशियम हाइड्रेट) और लेक वेकीनम (गाय का दूध) होता है।

केवल अर्निका क्रीम या केलेन्डुला, हेममेलीज एकोनाइट और बेलाडोना असुविधा को कम करने में सहायता करता है। यह क्रीम दिन में 3 से 6 बार प्रयोग करना चाहिए। रोगियों को गंभीर चोट में अर्निका क्रीम का प्रयोग करना चाहिए। ब्रायोनिया दर्द में प्रयोग की जाती है जब दर्द धीरे धीरे ज्यादा बढ़ता है। फाइटोलका, अन्य होम्योपैथिक उपचार है जो कि दर्द को कम करने में सहायता करता है।

होम्योपैथी दवाएं कानों में दर्द के लिए बहुत ही इफेक्टिव होती हैं। अगर आपको कान में दर्द है विशेषकर जब यह कुछ ज्यादा गंभीर हो तो किसी प्रोफेशेनल होम्योपैथी से सलाह लें। जो कान के दर्द में इफैक्टिव दवाएं पल्सेटिला (वाइनफ्लोवर), एकोनाइट (मोनकशूड), बेलाडोना (डेडली नाइटशेड) हैं। बेलडोना नाक के दर्द में इफैक्टिव है जो कि अचानक विशेष धड़कन के साथ शुरू होता है।

गठिया के उपचार में प्रयोग होने वाली दवाएं एपिस मेल, अर्निका, ब्रायोनिया, कोस्टिकम, पल्सेटिला, रस टॉक्स, रुटा ग्रेव हैं।

चोट के बाद होने वाले दर्द के उपचार के लिए अर्निका, ब्रायोनिया, रस टॉक्स, रुटा ग्रेव जैसे होम्योपैथ दवाओं का प्रयोग किया जाता है।

कुछ होम्योपैथिक दवाएं दांतों के इलाज के इफेक्टिव होती हैं जैसे स्टेफीसेग्रीया, केमोमिला

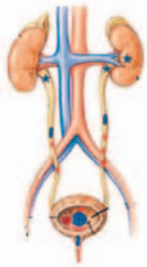
प्लेनटेगो, हेक्लालावा अर्निका, एकोनाइट, कोफिया, मर्कसोल।

गंभीर और तेज दर्द से बचने के लिए किसी प्रोफेशनल होम्योपैथी डॉक्टर से सलाह लें। दो साल से कम उम्र के बच्चे का होम्योपैथी उपचार लेने से पहले प्रोफेशनल होम्योपैथी से सलाह जरूर लें।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

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



क्लीनिकः 3–ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय– सुबहः 11 से 2 बजे, शामः 6 से 9 बजे तक

डॉ. पंकज वर्मा
M.B.B.S.., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery
M. 88899 39991
Email: drpankajverma08@gmail.com

स्वस्थ दांतों के लिए होम्योपैथी

दांतों से सम्बंधित समस्याओं के उपचार में होम्योपैथिक चिकित्सा उपयोगी है क्योंकि होम्योपैथी रोगियों का होलिस्टिकली उपचार करता है। होम्योपैथिक उपचार बहुत प्रभावी होते हैं और शायद ही कभी इसका कोई दुष्प्रभाव होता है और होम्योपैथिक उपचार दांत दर्द, मुँह का अल्सर, मसूड़े की सूजन, दांत पीसने की बीमारी या दांतों से सम्बंधित अन्य बीमारी का इलाज प्रभावी ढंग से कर सकता है।

दांत का दर्द एक आम समस्या है जिसमें दांतों के आस-पास के मसूड़ों में दर्द उठता है, मसूड़े सूज जाते हैं जो संभवतः दांतों तथा मसूड़ों में संक्रमण फैलने की वजह से होता है।

दांत का दर्द निम्नलिखित कारणों में से किसी भी एक कारण की वजह से हो सकता है-

- दांतों में छेद होने से या दांत सड़ने की वजह से (दंत क्षय)
- दाँत की जड़ में सूजन एवं संक्रमण (पलपीटीस)
- दांत में फोड़े का होना
- दांत के टूटने या उसमें दरार पड़ने की वजह से
- मसूड़ों के रोग की वजह से
- दाँत के जड़ के बाहर दिखने की वजह से
- दांतों के बीच या गम रेखा के नीचे खाद्य पदार्थ फंसने की वजह से
- दांतों की तंत्रिका में जलन (दांत पीसने या जोर से किटकिटाने की वजह से)
- दांतों में चोट लगने के बाद

मरक्युरिअस, केमोमिला, बेलाडोना, कोफिया, सीलीसिया, केलकेरिया फ्लुओरिका, केलकेरिया फोसफोरिका, स्टेफिसेग्रिया, क्रिओजोट, आर्निका, जैसी कई औषधियां दांत दर्द के उपचार के लिए उपयोग की जाती हैं। आपको जो दवाइयां दी जाती हैं वे आपके दर्द के लक्षणों पर आधारित होती हैं।

होम्योपैथिक उपचार दांत की कई समस्याओं, जैसे मुँह अल्सर, मसूड़ों का सूजन, दांत दर्द, दांतों का पीसना, दांतों में फोड़े इत्यादि में बहुत उपयोगी होता है। कई दंत चिकित्सक अक्सर उपचार के रूप में एक्सट्रेकशन के बाद आर्निका तथा फास्फोरस का उपयोग मसूड़ों से बहने वाले खून को बंद करने के लिए करते हैं। जिनके दांत दबाव या सुन्न करने वाली दवाइयों के प्रति संवेदनशील होते हैं उनके प्रभाव को कम करने के लिए कुछ चिकित्सक एकोनाईट का प्रयोग करते हैं। होम्योपैथिक माउथवाशेज (जो हाईपेरिकम , प्रोपोलिस और कैलेंडुला जैसे जड़ी बूटियों के मिश्रण के बने हुए होते हैं) घरेलू उपचार के तौर पर इस्तेमाल किये जाते हैं।

होम्योपैथिक उपचार के दौरान सावधानी

होम्योपैथिक दवाएं दांतों में अचानक उठने वाले तेज दर्द या किसी भी तरह की अन्य समस्या से निजात दिलाने में प्रभावकारी होती है। होम्योपैथिक चिकित्सा में दांतों का अच्छी तरह देखभाल एवं उपचार किया जा सकता है जिससे कि दांत स्वस्थ रहे लेकिन इसका ये मतलब नहीं है कि आप स्वयं दांतों की सफाई इत्यादि पर ध्यान देना छोड़ दें। यदि आप किसी दंत समस्या के लिए होम्योपैथिक दवाओं का उपयोग कर रहे हैं तो आपको सलाह दी जाती है कि किसी अच्छे दंत चिकित्सक से भी इस सम्बन्ध में अवश्य मिलें। एक होम्योपैथिक दंत चिकित्सक आपके दांतों में पारा की फिल्लिंग्स कर सकते हैं या रूट कैनाल उपचार अथवा एक्स-रे करवा कर उपचार कर सकते हैं हालाँकि इन उपचार से कुछ दुष्प्रभाव होने की संभावना रहती है। यदि आप दंत समस्या के लिए स्वयं चिकित्सा कर रहे हैं लेकिन ज्यादा फायदा नहीं हो रहा है तो आप किसी अच्छे होम्योपैथिक चिकित्सक से मिलकर उन्हें पूरी बात बताएं और सही उपचार करवाएं।

।। सुश्रुत ।। प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

डॉ. संजय कुचेरिया

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

विशेषताएं

• लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
• पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
• पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
• पुरूष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लिनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक 94250 82046
Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

"त्वदीय पाद पंकजम् नमामि देवि नर्मदे"

नर्मदा सेवा यात्रा

प्रारम्भ - 11 दिसम्बर, 2016 | समापन - 11 मई, 2017

अमरकंटक में नर्मदा के दक्षिण तट से... | अमरकंटक में नर्मदा के उत्तर तट पर।

समाज और सरकार का सामूहिक संकल्प

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश की जीवनदायिनी माँ नर्मदा की सेवा हेतु

जन-जन में अपार उत्साह

- 16 जिलों के 1100 गाँवों में 3350 किलोमीटर की यात्रा।
- नर्मदा तटों पर एक किलोमीटर के दायरे में व्यापक वृक्षारोपण।
- अपने खेतों पर वृक्ष लगाने वाले किसानों को दी जायेगी 3 वर्ष तक 20 हजार रुपये प्रति हैक्टेयर की दर से सहायता।
- नर्मदा के दोनों तटों पर पांच किलोमीटर की सीमा तक नहीं होंगी शराब की दुकानें।
- नर्मदा तटों पर स्थित समस्त नगरों में सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट हेतु 1500 करोड़ की राशि स्वीकृत।
- नर्मदा तटों के दोनों तरफ 1 किलोमीटर की सीमा में स्थित सभी ग्राम होंगे ओडीएफ।
- नर्मदा सेवा कार्यों को स्थायित्व देने के लिए प्रत्येक ग्राम पंचायत में नर्मदा सेवा समिति का गठन।

विश्व का सबसे बड़ा नदी संरक्षण अभियान

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें : 0755-4911102, 4911103, वेबसाइट : namamidevinarmade.mp.gov.in

Follow Chief Minister Madhya Pradesh /CMMadhyaPradesh /CMMadhyaPradesh /ChouhanShivrajSingh

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2017

D80657

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। अन्य चिकित्सा पद्धतियों 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 से भी निखरता है सौंदर्य

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 टार्टारिकम, 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, आरसेनिकम-एल्बम, ग्रेफाइटिस, मेंजेऱ्रम, पेट्रोलियम, और रस टोक्सीकोडेनड्रोन 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।

मरक्युरिअस, नेट्रम्यूर वैसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी होते हैं जिनकी त्वचा तैलीय होती है। ऐनाकारडियम, एंटीमोनिअम-क्रूडम, तीखा एंटीमोनिअम, आर्निका , आरसेनिकम एल्बम, बेलाडोना, कास्टिकम, डल्कामारा,

हेमामेलिज, फाईटोलाक्का, पल्सेटिला, रस टाक्स 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।

त्वचा की परेशानियां दूर कर सौंदर्य बढ़ाती है होम्योपैथी

हर कोई खूबसूरत दिखना चाहता हैं, और इसके लिए साफ और स्वस्थ त्वचा चाहता है। लेकिन किसी बीमारी, दुर्घटना, कमजोरी या किसी अन्य कारण से हमारी त्वचा खराब होने लगती है। कई तरह के दाग-धब्बे, झाईयां, मस्से, अनचाहे बाल, कील-मुंहासे आदि त्वचा पर दिखाई देने लगते हैं जिससे न सिर्फ तकलीफ होती है, बल्कि सौन्दर्य में भी कमी आती है। कई बार बहुत से लोगों में हीन-भावना आ जाती है। इसे ठीक करने के लिए वे कई तरह के जतन करते हैं। तरह-तरह के सौन्दर्य प्रसाधन, क्रीम, लोशन, मेडिसिन, घरेलू उपचार आदि करते हैं। पैसा पानी की तरह बहाते हैं, लेकिन इन उपायों से कुछ समय तो राहत मिलती है, परन्तु इन चीजों का प्रयोग बंद करते ही समस्या फिर से उभर आती है। कई बार इन उपायों के इतने साइड-इफेक्ट हो जाते हैं कि त्वचा और भी खराब हो जाती है। कई बार ये इलाज इतना महंगा होता है कि लोग इसे बीच में ही बंद कर देते हैं।

लेकिन होम्योपैथिक मेडिसिन से बिना किसी साइड-इफेक्ट के त्वचा स्वस्थ और साफ होती है वो भी हमेशा के लिए। कभी-कभी रोग पुराना होने पर ठीक होने में थोड़ा समय अवश्य लगता है।

होम्योपैथिक दवाएं

होम्योपथी में त्वचा के लिए बहुत सारी मेडिसिन होती हैं। ये दवाएं रोग के कारण को दूर करके त्वचा को स्वथ्य रख सकती हैं और स्वथ्य त्वचा को किसी सौन्दर्य-प्रसाधन, सनस्क्रीन, क्रीम-लोशन आदि की आवश्यकता नहीं होती।

- **पिम्पल्स और उसके निशानः** बर्वेरिस-एक्वा (Berb-Aqua)
- **स्किन पर लाल रंग के निशानः** आर्स-ऐल्बम (Ars-Alb), हाइपेरिकम (Hypericum)
- **चेहरे पर झाईयांः** सीपिया (Sepia), लाइकोपोडियम (Lycopodium)
- **आँखों के चारों ओर काले धब्बेः** स्टेफीसेग्रिया (Staphysangria), चाईना (China), नेट्रम-म्यूर (Nat-Mur)
- **रूखी-सूखी त्वचाः** ब्रायोनिया (Bryonia), पेट्रोलियम (Petrolium)
- **सफेद रंग के दागः** क्लेमेट्रिक (Clamet-Er), ऐन्टिम-क्रूड (Antim-Crud)
- **चोट के निशानः** साईलिसिया (Silicea)
- **काले-नीले रंग के निशानः** आर्निका (Arnica)
- **महिलाओं के चेहरे पर अनचाहे बालः** थूजा (Thuja)

नोट- *होम्योपथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा, उसकी पोटेंसी, डोज आदि, उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सीय परामर्श के यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।*

श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

कैशलेस भुगतान की ओर बढ़ता मध्यप्रदेश

डिजिटल बनें - लाभ उठायें

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

डिजिटल मध्यप्रदेश

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

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

कैशलेस भुगतान के 5 आसान तरीके

कार्ड्स, पीओएस

आधार एनेबल्ड पेमेन्ट सिस्टम

यूपीआई

प्रीपेड वॉलेट

यू.एस.एस.डी

Follow Chief Minister Madhya Pradesh /CMMadhyaPradesh /CMMadhyaPradesh /ChouhanShivrajSingh

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

D80657

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. ..... पिता/पति .....

मो. नं. .....

पूरा पता .....

.....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. .....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

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

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

विज्ञापन हेतु 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

मुंह के छाले और होम्योपैथी

मुंह के छालें की समस्या एक आम समस्या है। अपने जीवनकाल में प्रायः हर कोई व्यक्ति कभी ना कभी इस समस्या से ग्रसित रहता ही रहता है। मुँह के छाले दो तरह के होते हैं। इसका जो पहला प्रकार है उसको एट्स छाले तथा दूसरे छाले फीवर ब्लिस्टर्स कहलाते हैं। होठो के आसपास जो बुखार के छाले उभर आते हैं उनको फीवर ब्लिस्टर्स के अन्तर्गत रखा जाता है तथा यह हर्पस सिंप्लेक्स वायरस के कारण होते हैं। इसके अलावा मुँह के छाले के जो अन्य प्रमुख कारण हैं उनमें रासायनिक चोट या संक्रमण, कतिपय चिकित्सकीय स्थितियां कभी-कभी कैंसर के प्रारंभिक चरण के लक्षणों का होना भी हो सकता है।

मुंह के छाले का कारण

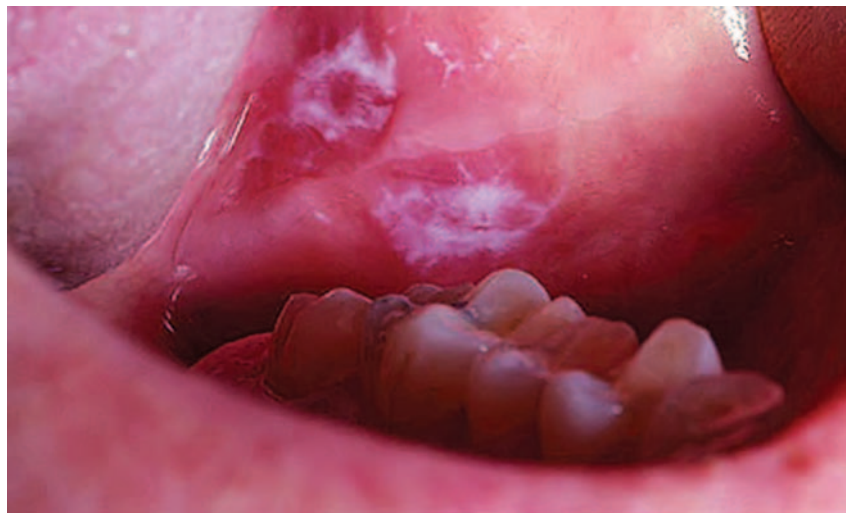
मुंह में छाले होने का मुख्य कारण है अजीर्ण व कब्ज। यदि अजीर्ण व कब्ज ठीक हो जाये तो ये स्वयं ही ठीक हो जाते हैं। अधिक मिर्च-मसाले व तेज चूना खाने से भी छाले ही जाते हैं।

मुंह के छाले का लक्षण

ये छाले जीभ के किनारों पर तथा कभी-कभी पूरी जीभ पर हो जाते है। इनमें पानी भरा रहता है। छाले होने पर मुंह में पानी आता रहता है, कुछ भी खाने में असुविधा होती है। इनमें जलन व दर्द महसूस होता हैं। होंठ पर छाले विटामिन 'बी' की कमी से होते हैं। विटामिन 'बी' की पूर्ति होते ही छाले होना बन्द हो जाते हैं।

छाले का घरेलु इलाज

- शहतूत का शर्बत एक चम्मच, एक कप पानी में मिलाकर गरारे करने से लाभ होता है।
- जिन्हें बार-बार छाले होते हैं उन्हें टमाटर अधिक खाने चाहिए। टमाटर का रस पानी में मिलाकर कुल्ला करने से छाले मिट जाते हैं।
- साबुत धनिया पानी में उबालकर गरारे करें। पिसा हुआ धनिया छालों पर डालकर लार टपकायें। धनिये का बारीक चूर्ण, बोरेक्स अथवा खाने वाला सोडा मिलाकर छालों पर लगाने से लाभ पहुँचता है।
- तुलसी और चमेली के पत्ते चबाने से छाले ठीक हो जाते हैं।
- टमाटर के रस को पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुँह, होंठ, जीभ के छाले दूर हो जायेंगे।
- हरा पुदीना, सूखा धनिया और मिश्री समान भाग लेकर चबाएँ और लार बाहर निकालते रहें। ऐसा करने से मुख के छाले बहुत जल्दी मिट जाते हैं।
- अमरूद की नरम पत्तियों को पानी में उबालकर कुल्ला करने से मुँह के छाले एवं मसूढ़ों का दर्द दूर होता है। मुँह की दुर्गन्ध भी दूर होती है।



- 600 ग्राम पानी में 40 ग्राम सौंफ उबालिये। जब पानी आधा रह जाये तब उसमें भुनी हुई फिटकरी की छोटी-सी डली डाल दीजिये। इस पानी से दिन में दो तीन बार गरारे करने पर मुख के छाले ठीक हो जाते हैं।
- भोजन के उपरान्त थोड़ी सौंफ खाने से छाले नहीं होते।

मुंह के छाले का बायोकेमिक/होमियोपेथिक इलाज

कालीम्यूर, नेट्रम म्यूर, फेरम फॉस, नैट्रम म्योर, नैट्रमफॉस, कैलिम्यूर, कैलिसल्फ, मर्कसौल, बोरेक्स तथा एसिड सल्फ कुछ दिन लें। बोरोग्लिसरीन से सुबह-शाम छालों को धोयें।

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

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

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

Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

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

श्री पद्मनाभं आयुर्वेद एवं पंचकर्म

• चर्मरोग • पाईल्स
• अस्थमा • डायबिटीज
• हाइपरटेंशन • सर्वाइकल पेन
• माइग्रेन • जोड़ों का दर्द

डॉ. दीपेन्द्र हारोड़े
B.A.M.S (RGUHS) Bangalore
डॉ. संगीता मेन्दोलिया हारोड़े
B.A.M.S. (DAVV), C.G.O. (Pune)

समय सुबह 10 से 1 - शाम 5 से 8 बजे तक **Mob. 9302209202, 8109815864**
470, उषा नगर मेनरोड़ (रणजीत हनुमान के सामने), इन्दौर (म.प्र.) Visit us www.panchkarmaindore.com

BONE & JOINT CLINIC

डॉ राहुल चौधरी (पाटीदार)

MBBS, MS (Ortho) Fellow - Joint Replacement Surgery
(Reg. No. MP/10630) Mob. : 75666-26474
E-mail - orthodoc.rahul@gmail.com
www. boneandjointclinicindore.com

फ्रेक्चर, हड्डी व
जोड़ रोग विशेषज्ञ

उपलब्ध सुविधाऐं

- घुटने व कुलहे के जोडों कस प्रत्यारोपण।
- घुटने व कमर दर्द का इंजेक्शन द्वारा इलाज।
- कंधे, कोहनी, कलाई व एड़ी के दर्द का इंजेक्शन द्वारा इलाज।
- कमर दर्द (सायटिका / स्लिप डिस्क) फिजियोथैरेपी व ऑपरेशन द्वारा इलाज।
- गठिया रोग (आर्थ्रराइटीस) का इलाज। • जोड़ों का दर्द।
- महिलाओं में हड्डी की कमजोरी (ऑस्टीयोपोरसिस)।
- फ्रेक्चर (नये य पुराने) का इलाज।
- ऑर्थोस्कोपी (Key Hole Surgery)।
- हाथों या पैरों के टेढेपन का इलाज।
- नवजात शिशु के पैरों के टेढपन का इलाज।
- हड्डी में टी.बी. व अन्य इंफेक्शन का इलाज।
- हड्डी या मॉसपेशियों से जुड़ी अन्य समस्याओं का निराकरण।
- एक्सीडेंट होने पर इमरजेंसी सेवाऐं उपलब्ध है।

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

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

तलवों की जलन रोकने के घरेलू उपाय

गर्मियों के दिनों में तलवों में जलन बढ़ जाती है। इसे चिकित्साशास्त्र के अनुसार हम न्यूरोपैथी या पैरेस्थीसिया भी कहते हैं। आप इसे आराम से कुछ घरेलू उपचार की सहायता से ठीक कर सकते हैं। वैसे तो यह कभी कभार ही होता पर अगर यह हर वक्त रहे तो आपको एक्सपर्ट की सलाह जरुर लेनी चाहिये। तलवों में जलन तब होती है जब पैरों में खून का प्रवाह धीमा हो जाता है और यह तब होता है जब उम्र के साथ साथ पैरों की नसें क्षतिग्रस्त या फिर कमज़ोर हो जाती हैं।

अदरक

अदरक के रस में थोड़ा सा जैतून तेल या नारियल तेल मिक्स कर के गरम कर लें और इससे अपने एडियों तथा तलवों पर 10 मिनट के लिये मालिश करें। आप चाहें तो शरीर में खून के दौरे को बढाने के लिये रोज एक छोटा अदरक का टुकड़ा चबाएं।

विटामिन

विटामिन खाने से तलवों के जलन से राहत मिलती है। इसके लिये आप अंडे का पीला भाग, दूध, मटर और बींस का सेवन कर सकती हैं।

पैरों की मसाज

पैरों की मसाज करने से पैरों में खून का प्रवाह तेज बनता है, जिससे पैर ना ही जलते हैं और ना ही उनमें दर्द होता है।

सही प्रकार के जूते पहने

आपको कभी भी बहुत टाइट जूते नहीं पहनने चाहिये, नहीं तो वह पैरों के खून के प्रवाह को धीमा कर देता है।

नंगे पांव चलें

हरी घांस पर नंगे पांव चलने पर पैरों का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है।

लौकी

लौकी को घिस लें और या फिर उसके गूदे को निकाल कर पैरों के तलवों में लगाने से पैरों की गर्मी और जलन दूर होती है।

सरसों का तेल

जलन होने पर सरसों का तेल लगाने से लाभ होता है। 2 गिलास गर्म पानी में 1 चम्मच सरसों का तेल मिलाकर रोजाना दोनों पैर इस पानी के अंदर रखें। 5 मिनट के बाद पैरो को किसी खुरदरी चीज से रगकर ठण्डे पानी से धोने से पैर साफ रहते हैं और पैरों की गर्मी दूर होती है।

मेहंदी

मेहंदी और सिरके या नींबू के रस को मिला कर एक पेस्ट तैयार करें। पेस्ट को लगाने से जलन से छुटकारा मिलता है।

धनिया

सूखे धनिये और मिश्री को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। फिर इसको 2 चम्मच की मात्रा में रोजाना 4 बार ठंडे पानी से लेने से हाथ और पैरों की जलन दूर हो जाती है।

मक्खन

मक्खन और मिश्री को बराबर मात्रा में मिलाकर लगाने से हाथ और पैरों की जलन दूर हो जाती है।

IC
इंदौर स्पाइन सेंटर
एडवांसड सेंटर फॉर स्पाईन केयर एण्ड रिहेब
यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

विशेषताएं
- इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट
  रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण
- डे-केयर स्पाइन सर्जरी
  बिना बेहोशी, बिना रक्त स्त्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज
- मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी
  दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन
- स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन
  रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार
16/1,साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100
पूर्व समय लेकर परामर्श लें।
Mob. 8889844448
Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com

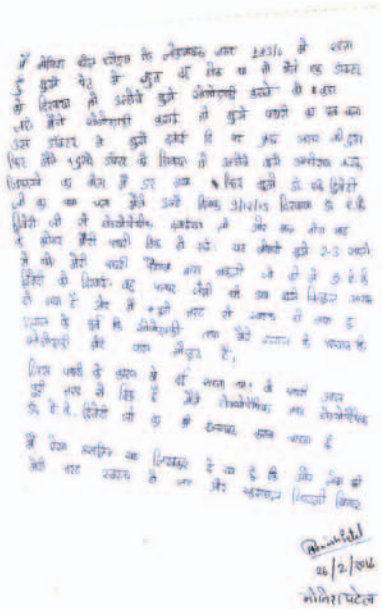
होम्योपैथी दवाई लेने से

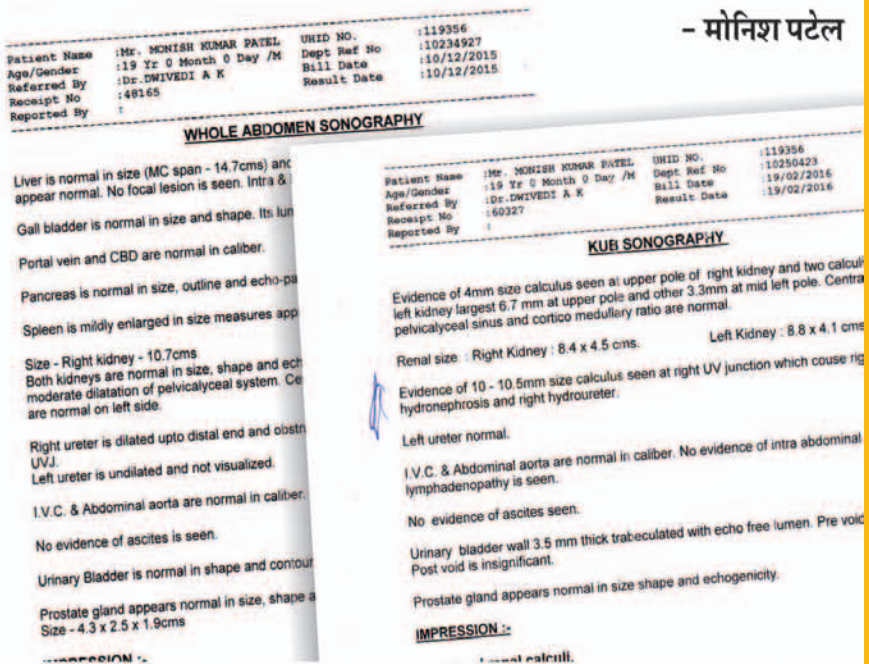
पुरानी व जटिल पथरी से मिली निजात

मैं मोनिश पटेल एरोड्रम रोड लोकनायक नगर में रहता हूं। मुझे पेट में बहुत दर्द होता था तो मैंने एक डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने मुझे सोनोग्राफी कराने को कहा। जहां मैंने सोनोग्राफी कराई तो मुझे पथरी का पता चला उस डॉक्टर ने मुझे दवाई दी पर कुछ असर नहीं हुआ फिर मैंने दूसरे डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने मुझे ऑपरेशन करके निकालने का बोला मैं डर गया फिर मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला मैंने उन्हें दिनांक 9.12.2015 को दिखाया। डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयां ली और मात्र तीन माह के भीतर मेरी पथरी ठीक हो गई। यह बीमारी मुझे 2-3 सालों से थी। मेरी पथरी पेशाब द्वारा निकली जो कि मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाई। वह पत्थर जैसी थी अब मुझे बिल्कुल आराम हो गया है और मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया हूं। इलाज के पूर्व कि सोनोग्राफी तथा मेरे इलाज के पश्चात सोनोग्राफी मेरे पास मौजूद है।

जिस पथरी के कारण में दर्द सहता था वो पथरी आज पूरी तरह से ठीक है। मैंने होम्योपैथि तथा होम्योपैथिक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का धन्यवाद करना चाहता हूं। मैं ऐसा इसलिए यह लिखकर दे रहा हूं कि और लोग भी मेरी तरह स्वस्थ हो जाए और खुशहाल जिंदगी बिताएं।

– मोनिश पटेल





Patient Name :Mr. MONISH KUMAR PATEL
Age/Gender :19 Yr 0 Month 0 Day /M
Referred By :Dr.DWIVEDI A K
Receipt No :48165
Reported By :
UHID NO. :119356
Dept Ref No :10234927
Bill Date :10/12/2015
Result Date :10/12/2015

WHOLE ABDOMEN SONOGRAPHY

Liver is normal in size (MC span - 14.7cms) anc appear normal. No focal lesion is seen. Intra &

Gall bladder is normal in size and shape. Its lun

Portal vein and CBD are normal in caliber.

Pancreas is normal in size, outline and echo-pa

Spleen is mildly enlarged in size measures app

Size - Right kidney - 10.7cms
Both kidneys are normal in size, shape and ech moderate dilatation of pelvicalyceal system. Ce are normal on left side.

Right ureter is dilated upto distal end and obstr UVJ.
Left ureter is undilated and not visualized.

I.V.C. & Abdominal aorta are normal in caliber.

No evidence of ascites is seen.

Urinary Bladder is normal in shape and contour

Prostate gland appears normal in size, shape a Size - 4.3 x 2.5 x 1.9cms

Patient Name :Mr. MONISH KUMAR PATEL
Age/Gender :19 Yr 0 Month 0 Day /M
Referred By :Dr.DWIVEDI A K
Receipt No :60327
Reported By :
UHID NO. :119356
Dept Ref No :10250423
Bill Date :19/02/2016
Result Date :19/02/2016

KUB SONOGRAPHY

Evidence of 4mm size calculus seen at upper pole of right kidney and two calcul left kidney largest 6.7 mm at upper pole and other 3.3mm at mid left pole. Centra pelvicalyceal sinus and cortico medullary ratio are normal.

Renal size : Right Kidney : 8.4 x 4.5 cms. Left Kidney : 8.8 x 4.1 cms

Evidence of 10 - 10.5mm size calculus seen at right UV junction which couse rig hydronephrosis and right hydroureter.

Left ureter normal.

I.V.C. & Abdominal aorta are normal in caliber. No evidence of intra abdominal lymphadenopathy is seen.

No evidence of ascites seen.

Urinary bladder wall 3.5 mm thick trabeculated with echo free lumen. Pre voic Post void is insignificant.

Prostate gland appears normal in size shape and echogenicity.

IMPRESSION :-

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

मो.: 98260–42287, 94240–83040, हेल्पलाईन: 99937–00880, 90980–21001, फोन: 0731-4064471

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

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

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी

मार्डन होयोपैथिक क्लीनिक (कप्यूटराइज्ड)

Chief Homoeopath & Critical Case Specialist

आधुनिक होयोपैथी (Modern Homoeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सपूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homoeopathy

Email : arpitchopra23@gmail.com

web. : www. homoeopathycure.com

Mob. 9713092737, 9713037737

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

मुझे 22 वर्ष की उम्र से रिनल फैलर (किडनी की गंभीर बीमारी) के कारण सप्ताह में 3 बार डायलिसिस करवाने हेतु जाना पड़ता था। मेरी शारीरिक एवं आर्थिक स्थिति अत्यंत ही खराब हो गई थी। मुझे डॉ. अर्पित चौपड़ा एम.डी. होम्योपैथी के मॉर्डन होम्योपैथी पद्धति द्वारा सपूर्ण एवं तीव्र हानिरहित चिकित्सा के बारे में पता चला। मैंने जीवन का खतरा उठाकर डायलिसिस बंद कराकर इलाज चालू किया और केवल 5 दिनों की चिकित्सा से मेरा क्रियटिनिन स्तर 10.34 मिली/डीएल दि. 06.04.15 से 1.80 मिली/डीएल दि. 11.4.15 पर अत्यधिक कम हो गया। और 15 दिनों के बाद 20.04.2015 की क्रियटिनिन जांच बिल्कुल सामान्य स्तर 1.30 मिली/डीएल पर आ गई। मुझे पूर्णत: शारीरिक रूप से आराम मिला और मेरी डायलिसिस भी बंद हो गई। मुझे नया जीवन देने के लिए डॉ. अर्पित चौपड़ा को तहेदिल से शुक्रिया अदा करता हूं।

- अश्फाक खान, बागली, जिला देवास

यूटेराइन फाइब्राइड 52×48 एमएम मार्डन होम्योपैथी चिकित्सा से पूर्ण रूप से, बिना सर्जरी से ठीक हो गई जो कि बाद में कभी भी नहीं हुआ। डॉक्टर साहब की होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति के लिए धन्यवाद। -इंदू वर्मा, इंदौर

मेरी धर्मपत्नी को ब्लड कैंसर के आखरी स्टेज पर उसे 5 दिन का जीवन शेष होना बताया गया था। मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की माडर्न होम्योपैथी से आश्चर्यजनक रूप से लगभग 6 वर्षों तक मेरी धर्मपत्नी का साथ एवं आयु पाई। डॉ. अर्पित चौपड़ा को हृदय से धन्यवाद एवं आभार। -पुरूषोत्तम चौधरी, इंदौर

मैंने पूर्व कई चिकित्सकों को दिखाया मगर हम नि:संतान ही रहे फिर हमें मॉर्डन होम्योपैथी के बारे में पता चला तो हमने डॉ. साहब को दिखाया और दवाइयां लीं तो 15 दिन में पिता बनने का अवसर प्राप्त हुआ। -मनीष मसदकर, इन्दौर

मेरे बच्चे की मस्कुलर डिस्ट्राफी नामक गंभीर बीमारी में सी.पी.के. स्तर 20000 आईयू/एल से ऊपर था डॉ. अर्पित चौपडा के इलाज से 2-3 माह में स्तर पहली बार 8000 आईयू/एल पर आ गया मुझे विश्वास है कि मेरा बच्चा लंबी आयु और स्वास्थ्य प्राप्त कर सकेगा। -जीतू सुनवैया, इंदौर

मुझे प्रथम बार डायबिटिज टाइप टू (HbA1C) रिपोर्ट, 12.49% दि. 4.6.15 को ज्ञात हुई। तब मैंने डॉ. अर्पित चौपडा की मार्डन होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा बिना किसी अन्य दवाइयों के 25 दिनों के अन्दर (HbA1C) स्तर 8.09% दि. 01.07.2015 को प्राप्त कर पूर्णत: बिना किसी दवाई की आदत लगाते हुए संपूर्ण स्वाथ्य लाभ प्राप्त किया। -पंकज शर्मा, इन्दौर

मेरा हायपोथाइराइडिजम (टीएसएच स्तर) 8.72 म्यूआई यू / एम.एल. पता चलने पर बिना किसी अन्य दवाइयों के बहुत जल्द 2.75 म्यू आई यू / एम.एल. सामान्य स्तर पर आ गया, धन्यवाद! डॉ. अर्पित चौपडा -मुनीराम मीणा, इन्दौर

मुझे स्तन में 4×2.2 सीएम की गठान पता चली। तब मैंने ऑपरेशन न कराकर डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की मॉडर्न होम्योपैथी दवाईयों से सिर्फ दो महीने में पूरी तरह ठीक कर ली। धन्यवाद सर। -माया टांक, इंदौर

मेरी दो साल पुरानी गभीर मिर्गी की तकलीफ डॉ. अर्पित चौपडा की मार्डन होयोपैथी से एक माह की दवाइयों से पूर्ण रूप से ठीक हो गई। डॉ साहब की होयोपैथिक चिकित्सा के लिए धन्यवाद। -आशा विगाडे, देवास

मेरी पत्नी को टाटा मेमोरियल अस्तपाल में कोमा की स्थिति में केवल 2 से 3 की जीवन अवधि शेष होना बताया था। मैंने सर से संपर्क कर मॉडर्न होम्योपैथी दवाईयां आकस्मिक चिकित्सा एवं अंतिम विकल्प के रूप में प्रारंभ किया और सौभाग्यवश 25 दिनों से रोज उनकी स्थिति में लगातार सुधार हो रहा है। अब वह आंखे खोलकर हाथ उपर उठा पा रही है। मुझे उम्मीद है कि आगे भी सर की दवाईयों से हम उन्हें फिर से जीवन की खुशियां दे पाएंगे। धन्यवाद।

- नन्हें भाई असाती, दमोह

मुझे 1×6 एमएम और 5×6 एमएम की दो ब्रेन ट्यूमर (ग्रेन्यूलोमेटास) पता लगने पर ऑपरेशन की सलाह दी गई, तब डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की मॉडर्न होम्योपैथी दवाईयों से केवल दो महीनों में पूरी तरह से दोनों ब्रेन ट्यूमर पूरी तरह से बिना ऑपरेशन के ही ठीक हो गई और मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूं। धन्यवाद सर।

- श्यामाबाई राठौर, बुरहानपुर

मुझे 34 ग्राम प्रोस्टेट बढ़ने के कारण ऑपरेशन की सलाह दी थी। मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की मॉडर्न होम्योपैथी दवाईयों से तीन महीनों में पूरी तरह ठीक कर 17 ग्राम प्रोस्टेट की रिपोर्ट प्राप्त की। धन्यवाद सर। -वासुदेव रहेजा, इंदौर

मुझे पित्त की थैली में 6, 8 एवं 9 एमएम की तीन बड़ी-बड़ी पथरियों के बारे में पता चला तब मुझे ऑपरेशन की सलाह दी जाती थी, तब केवल एक महीने में डॉ. अर्पित चौपड़ा की दवाईयों से तीनों पथरियां पूरी तरह से खत्म हो गई और मैं पूर्ण रूप से बिना ऑपरेशन के स्वस्थ हो चुका हूं। धन्यवाद सर! आपका ईलाज अचूक है।

- रवि भाटी, इंदौर

मुझे पूरे शरीर में तीव्र दर्द रहता है। तीन साल से काफी चिकित्सा होने के बाद आरएच फैक्टर बड़ा हुआ पॉजीटिव आया। सर की मॉडर्न होम्योपैथी दवाईयों से केवल बीस दिनों में आरएच फैक्टर की रिपोर्ट नेगेटीव हो गई और मेरा दर्द अत्यंत ही कम हो गया।

- रीना दुबे, इंदौर

मैं पिछले 6 वर्षों से सिकल सेल एनीमिया नामक खून की गंभीर बीमारी के कारण महीने में 6 बार खून चढ़वाने के लिए मजबूर था। डॉ. चौपड़ा सर की दवाईयां लेने से पिछले 3 महीनों से खून नहीं चढ़वाया और मेरा हीमोग्लोबिन 12 डीएस/डीएल पर स्थिर है। धन्यवाद सर।

- हर्षकुमार, उमरिया

मैं पार्किसनज्म नामक बीमारी से ग्रस्त हूं। मुझे थोड़ी सी दूर भी चलने में काफी दिक्कत आती थी, तब केवल 20 दिनों की सर की दवाईयां लेने के बाद मैं खुद चलकर सर के क्लिनीक तक जा पाता हूं। धन्यवाद सर।

- बी.एम. असावा, इंदौर

नोट: अन्य सभी जटिल मरीजों की रिपोर्ट्स एवं रिकार्ड क्लीनिक पर उपलध है।

पता : कृष्णा टॉवर 102, पहली मंजिल क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

सोमवार से शनिवार - सुबह 10 से 1 बजे तक एवं शाम 5 से 9.30 बजे तक

सही आहार के साथ व्यायाम भी है जरूरी

गें हूं की ही रोटी क्यों? बाजरा, ज्वार, मक्का, चना इन सारे मोटे अनाज में फाइबर और प्रोटीन होता है. इसलिए इन्हें भी अपने आहार में शामिल करना चाहिए. चाहें तो इन सब को मिला कर आटा पिसवा सकती हैं. इस के अतिरिक्त जो महिलाएं नॉनवैज नहीं खातीं उन में भी प्रोटीन की बहुत कमी होती है. इस कमी को वे दाल और 1/2 लिटर दूध पी कर पूरा कर सकती हैं. कामकाजी महिलाएं, जो हर वक्त इन सब का सेवन नहीं कर सकतीं. उन्हें अपने ऑफिस में ही भुने चने और कुछ फल रखने चाहिए और काम के दौरान इन का सेवन करते रहना चाहिए. इस बात का भी ध्यान रखना अनिवार्य है कि एकसाथ सब कुछ न खाएं. छोटी-छोटी मील प्लान करें और 3-4 घंटे के अंतराल में खाएं.

सही आहार के साथ व्यायाम भी है जरूरी

'मैं दिन भर इतना काम करती हूं, तो अलग से व्यायाम करने की क्या जरूरत', इस भ्रम से बाहर निकलें और इस बात को समझें कि जो कार्य आप दिन भर करती हैं उस में अलगअलग तरह का तनाव होता है. यह तनाव कोर्टिसोल नामक हारमोन रिलीज करता है, जो इम्यून सिस्टम, पाचनतंत्र और त्वचा पर बुरा असर डालता है.

'महिलाओं का मैटाबोलिज्म पुरुषों की अपेक्षा काफी स्लो होता है और 30 की उम्र पार करने के बाद यह और भी अधिक स्लो हो जाता है. ऐसे में वजन कम करना उन के लिए आसान नहीं होता है. इसलिए घर के कामकाज में नौकरों की सहायता लेने के बजाय खुद ही सारे काम करें. मसलन, घर की साफसफाई के लिए नौकर न रखें, बल्कि खुद करें. आप जितना काम करेंगी उतनी कैलोरी बर्न होगी.

''इसी तरह यदि आप वर्किंग हैं तो जाहिर है आप का ज्यादा वक्त दफ्तर में ही बीतता होगा. इसलिए लिफ्ट के इस्तेमाल से बचें और सीढ़ियों का इस्तेमाल करें. जब भी वक्त मिले थोड़ा टहलें. कई महिलाओं को भ्रम होता है कि खाना खाने के तुरंत बाद नहीं टहलना चाहिए, लेकिन टहलने का कोई वक्त नहीं होता है. आप कभी भी टहल सकती हैं. टहलने से कैलोरी बर्न होती है. वैसे कैलोरी तब भी बर्न होती है जब पानी पीते हैं या फिर खाना अच्छी तरह चबा कर खाते हैं.

कैलोरीज बर्न करने के अलावा स्ट्रैच एक्सरसाइज भी कर सकती हैं. जाहिर है, आप अपनी सीट पर बैठ कर ऐसा नहीं कर सकतीं, क्योंकि यह ऑफिस डेकोरम के खिलाफ है, लेकिन वाशरूम या फिर कैफेटेरिया में हाथ को स्ट्रैच किया जा सकता है. इस से हाथों में दर्द की शिकायत दूर हो जाएगी. इस के अतिरिक्त आप के बैठने का पोस्चर भी ठीक होना चाहिए, क्योंकि आप गलत तरीके से बैठेंगी तो आप की बेकबोन पर इस का असर पड़ेगा.

नींद या व्यायाम में क्या है सबसे अधिक जरूरी

सु बह की नींद और व्यायाम के बीच में अगर चुनाव करने के लिए कहा जाये तो लोग नींद का चुनाव करना पसंद करेंगे। क्योंकि आजकल की दिनचर्या तकनीक और करियर बनाने में इतनी उलझ गई है कि उनकी सुबह 8 बजे के बाद ही होती है। लेकिन आज इस लेख में हम नींद और व्यायाम दोनों की गुणवत्ता के बारे में बता रहे हैं और यह भी बतायेंगे कि नींद या व्यायाम में किसे चुना जाये। क्या सुबह की नींद त्यागकर व्यायाम करना अधिक जरूरी है या फिर शाम को भी व्यायाम करने का उतना ही फायदा है, इन मुद्दों पर भी इस लेख में चर्चा करेंगे।

जरूरी है नींद

सेहतमंद रहने के लिए अच्छी और सुकूनभरी नींद की जरूरत होती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की मानें तो युवाओं को नियमित रूप से 7 से 9 घंटे की नींद की जरूरत होती है। इसके अलावा दूसरे शोधों में भी इस बात का खुलासा हुआ है कि नींद शरीर की दूसरी क्रियाओं से भी संबंध रखती है। जो लोग भरपूर और समय पर नींद लेते हैं, उनको भूख समय पर लगती है, तनाव नहीं होता, दिमाग अधिक सक्रिय रहता है, इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसके अलावा इसके कई फायदे होते हैं। भरपूर नींद लेने से दिल की बीमारियां नहीं होती हैं और दिल का दौरा पड़ने की संभावना कम रहती है। नींद पूरी नहीं होने पर आंखों के नीचे कालापन और बालों के झड़ने जैसी समस्याएं आने लगती हैं।

सुबह व्यायाम भी जरूरी है

नियमित व्यायाम और नींद का सीधा संबंध है, अगर आप रोज सुबह उठक 30 से 50 मिनट व्यायाम करते हैं तो रात को अच्छी नींद आयेगी, साथ ही आपका शरीर फिट और निरोग रहेगा। हालांकि कुछ लोग शाम में व्यायाम करना पसंद करते हैं, हालांकि यह भी ठीक है। लेकिन व्यायाम और सोने के समय में कम-से-कम तीन घंटे का फासला होना जरूरी है।

टांसिल के घरेलू ईलाज

गले के प्रवेश द्वार के दोनों तरफ लसिका ग्रन्थि जैसी एक-एक माँस की गाँठ होती है। टांसिल के बढ़ने का कारण निशास्ते का अधिक प्रयोग है। मैदा, चावल, आलू, चीनी, अधिक ठण्डा, अधिक खट्टा आदि का जरूरत से ज्यादा खाना। इन चीजों से अम्ल पैदा होता है तथा कब्ज रहने लगता है। टांसिल बढ़ने का मुख्य कारण सर्दी लगना भी है। ऋतु परिवर्तन, रक्त की अधिकता, डिफ्थीरिया, आतशक, बाय का बुखार, गन्दी वायु और अशुद्ध दूध पीना आदि कारणों से भी ये बीमारी हुआ करती है।

टांसिल के घरेलू ईलाज

- गले के रोगों में जामुन की छाल के सत को पानी में घोलकर 'माउथ वॉश' की तरह इसका गरारा करना चाहिए।
- स्वरभंग में अदरक के साथ गन्ना चूसना चाहिए।
- गले में जलन व सूजन होने पर पालक के पत्ते थोड़े पानी में उबालकर लुगदी को गले में बाँध लीजिए। थोड़ी देर में आराम आ जायेगा।
- गले में रुकावट हो या बैठा हो तो अनन्नास का रस धीरे-धीरे पियें।
- दस ग्राम अनार के छिलके सौ ग्राम पानी में उबालें, इसमें दो लौंग भी पीसकर डाल दें। जब पानी आधा रह जाये तब थोड़ी-सी फिटकरी डाल दें। गुनगुने पानी से गरारे करें। गले की खराश मिट जायेगी।
- लिसोड़े (गूंदा) की छाल दस ग्राम, सौ ग्राम पानी में मंदी आँच पर चढ़ा दें। आधा पानी होने पर उस पानी से गरारे करें। गले की खराश ठीक हो जायेगी।
- 10 ग्राम फिटकरी तवे परं भूनकर पीस लें। एक-एक ग्राम की दस पुड़ियाँ बना लें। दूध के साथ दिन में तीन पुड़ियां फाँक लें। इससे गला, फेफड़े, श्वास नली और ब्रोंकाई के सारे घाव भर जायेंगे। कफ जम जाने के कारण थूक के साथ खून आ रहा होगा तो वह भी बन्द हो जायेगा। दूध-चाय, चिकनाई, तम्बाकू, खटाई, लाल मिर्च आदि का परहेज रखें।
- गले में सूजन आने पर हरे धनिए को पीसकर उसमें गुलाब जल या बेसन मिलाकर गले पर लेप करें।
- गले की खराबी को दूर करने के लिये काशीफल या कददू की गरम-गरम सब्जी चपातियों के संग खानी चाहिए।
- गर्म पानी में फिटकरी घोलकर चुटकी भर नमक डालें। सुहाते गर्म पानी से गले में अन्दर तक गरारे करें। गले में सूजन, दर्द, टांसिल ठीक हो जायेंगे। यदि गले की गिल्टियां ज्यादा फूल गयी हों तो एक-एक घण्टे बाद गरारे करें।
- कच्चे पपीते के रस (दूध) को पानी में मिलाकर गरारे और कुल्ले करने से बढ़े टाँसिल ठीक होते हैं।
- एक मिलास गरम पानी में घर पर पिसी हुई हल्दी का चूर्ण तीन ग्राम तथा नमक दो ग्राम डालकर गरारे करें। ऐसा दिन में तीन-चार बार करें।
- ताम्बूल पत्र (पान-मीठा पत्ता) में लवंग, मुलैठी, पिपरमेंट लगाकर दिन में तीन-चार बार सेवन करें। पान का डंठल भी डाला जा सकता है।
- चार रत्ती भुनी हुई फिटकरी का चूर्ण बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर, गर्म पानी से प्रतिदिन तीन बार सेवन करें, बहुत हितकारी नुस्खा है।
- गले में सूजन व दर्द होने पर हल्दी चूर्ण आधा-आधा छोटा चम्मच प्रातः सायं गाय के दूध, शहद या जल के साथ दें।
- सिंघाड़े का कच्चा फल खाना लाभदायक होता है क्योंकि इसमें आयोडीन होता है।
- टाँसिल, गले में सूजन होने पर अनन्नास खाने पर लाभ होता है।
- टाँसिलाइटिस होने पर आधी गाँठ लहसुन को बारीक पीसकर गर्म पानी में मिलाकर गरारे करने से लाभ होता हैं।
- गले में काग (कौआ) की वृद्धि होने पर दालचीनी बारीक पीसकर अंगूठे से प्रातः काग पर लगायें और लार टपका दें।

पढ़ें अगले अंक में

मई - 2017

अस्थमा विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

विटामिन डी की कमी से हो सकते हैं नुकसान

विटामिन डी फैट में घुलनशील विटामिन का समूह है और यह शरीर में कैल्शियम तथा फॉस्फेट के अवशोषण को बढ़ाता है। विटामिन डी की कमी से ग्रंथियां इस हॉर्मोन का ज्यादा उत्सर्जन करने लगती हैं। जिससे आपके स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ने लगता है।

विटामिन डी की कमी का असर

विटामिन डी वसा में घुलनशील विटामिन का समूह है और यह शरीर में कैल्शियम तथा फॉस्फेट के अवशोषण को बढ़ाता है। विटामिन डी की कमी से ग्रंथियां इस हॉर्मोन का ज्यादा उत्सर्जन करने लगती हैं। इससे सेहत पर विपरीत असर पड़ने लगता है। दीकन यूनिवर्सिटी के अनुसार विटामिन डी की कमी से कई गंभीर बीमारियां पैदा होती हैं। हड्डियों की कमजोरी, हृदय संबंधी रोग, ऑस्टोपोरेसिस, मांसपेशियों में कमजोरी, कैंसर और टाइप टू का मधुमेह जैसी बीमारियां पनप सकती हैं। नए शोध में पाया गया है कि आस्ट्रेलिया में रहने वाले तीन में से एक व्यक्ति के शरीर में विटामिन डी की कमी है जिससे कई रोगो के जन्म लेने का खतरा है।

डायबिटीज का खतरा

डायबिटीज मोटापे के कारण होती है यह तो आप जानते हैं लेकिन क्या आपको यह भी पता है कि मोटापे के साथ-साथ विटामिन डी की कमी भी इस रोग के लिए जिम्मेदार प्रमुख कारकों में से एक है। डायबिटीज केयर जर्नल में प्रकाशित शोध के अनुसार, मोटापे और विटामिन डी की समस्या किसी व्यक्ति को एकसाथ हो तो शरीर में इंसुलिन की मात्रा को असंतुलित करने वाली इस बीमारी के होने का खतरा और भी बढ़ जाता है। इस शोध के लिए वैज्ञानिकों ने लगभग 6000 लोगों पर अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि जो व्यक्ति मोटापे से परेशान हैं लेकिन उनके शरीर में विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा है। उनमें साधारण व्यक्तियों की तुलना में इंसुलिन असंतुलन की संभावना 20 गुना अधिक थी। लेकिन जिन लोगों में मोटापा और विटामिन डी का अभाव यह दोनों लक्षण दिखाई दे रहे हैं, उनमें यह आशंका 32 गुना अधिक थी।

मल्टीपल स्क्लेरोसिस

जिन लोगों में विटामिन 'डी' का स्तर कम होता है उन्हें मल्टीपल स्क्लेरोसिस होने का खतरा भी बढ़ जाता है। मल्टीपल स्क्लेरोसिस से ब्रेन पर असर पड़ता है। ऐसे में मरीज के अंग धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं। अमेरिका की ओरेगन हेल्थ एंड साइंस यूनिवर्सिटी के न्यूरोइम्यूनोलॉजी सेंटर के अनुसार यह मल्टीपल स्केलरोसिस के खतरे को भी कम करता है। स्क्लेरोसिस में अंग या टिश्यू (उत्तक) कठोर हो जाते हैं। विटामिन 'डी' की कमी से इस बीमारी का खतरा काफी बढ़ जाता है।

एनीमिया

शरीर में विटामिन डी की कमी आपके बच्चों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। एक नए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया है कि बच्चों में लंबे समय तक विटामिन डी की कमी बने रहना एनीमिया रोग का कारण बन सकती है। रक्त में विटामिन डी का स्तर 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम होने पर बच्चों के एनीमिया गस्त होने की आशंका बनी रहती है। शोधकर्ताओं ने पाया कि 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम स्तर वाले बच्चों को सामान्य विटामिन डी के स्तर वाले बच्चों की तुलना में दोगुना खतरा ज्यादा था।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर

विटामिन डी की कमी न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि यह आपके मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डाल सकता है। एक नए शोध में यह बात सामने आई है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, विटामिन डी मस्तिष्क में अवसाद संबंधी केमिकल सेरोटोनिन तथा डोपामिन के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए शरीर में विटामिन डी का स्तर पर्याप्त होना चाहिए।

मोटापा

विटामिन डी की कमी से मोटापा भी बढ़ने लगता है। विटामिन डी की मात्रा और शरीर में मोटापे के सूचक बॉडी मास इंडेक्स, कमर का आकार और स्कीन फोल्ड रेशीओं में गहरा संबंध है। जिन महिलाओं में विटामिन डी की कमी थी, उनमें विटामिन डी की मात्रा अधिक होने वालों की अपेक्षाकृत मोटापा तेजी से बढता है।

टीबी

विटामिन डी की कमी से टीबी का खतरा भी बढ़ जाता है। 2012 में सामने आई प्रोसिडिंग्स ऑफ द नेशनल अकेडमी ऑफ साइंसेज की रिपोर्ट के मुताबिक विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा ट्यूबरकुलोसिस के मरीजों को जल्द राहत देने में कारगर है।

हृदय रोग

यह तो हम जानते ही हैं कि विटामिन डी हड्डियों की मजबूती के लिए बेहद जरूरी है। लेकिन, एक ताजा शोध इसके एक अन्य महत्वपूर्ण गुण के बारे में भी बताता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कोपेनहेगन तथा कोपेनहेगन यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के सहयोग से किए गए एक अध्ययन के अनुसार, विटामिन डी दिल की सेहत भी दुरुस्त रखता है। शरीर में विटामिन डी की कमी से हृदय रोगों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है।

सोरायटिक गठिया

सोरायसिस की समस्या से पीड़ित लगभग 30 प्रतिशत लोगों में सोरायटिक गठिया भी पाया जाता है, इस समस्या में प्रतिरक्षा प्रणाली जोड़ों पर हमला कर दर्द और सूजन का कारण बनती है। हाल में हुए एक अध्ययन के अनुसार लगभग 63 प्रतिशत लोगों में सोरायटिक गठिया की समस्या विटामिन डी के कम स्तर के कारण होती है। यह रिपोर्ट जर्नल आर्थराइटिस केयर और रिसर्च की है। रिपोर्ट के अनुसार विटामिन डी के कम स्तर के कारण रक्त कोशिका के स्तर के बढ़ने से सोरायटिक गठिया की समस्या और भी बदतर हो जाती है।

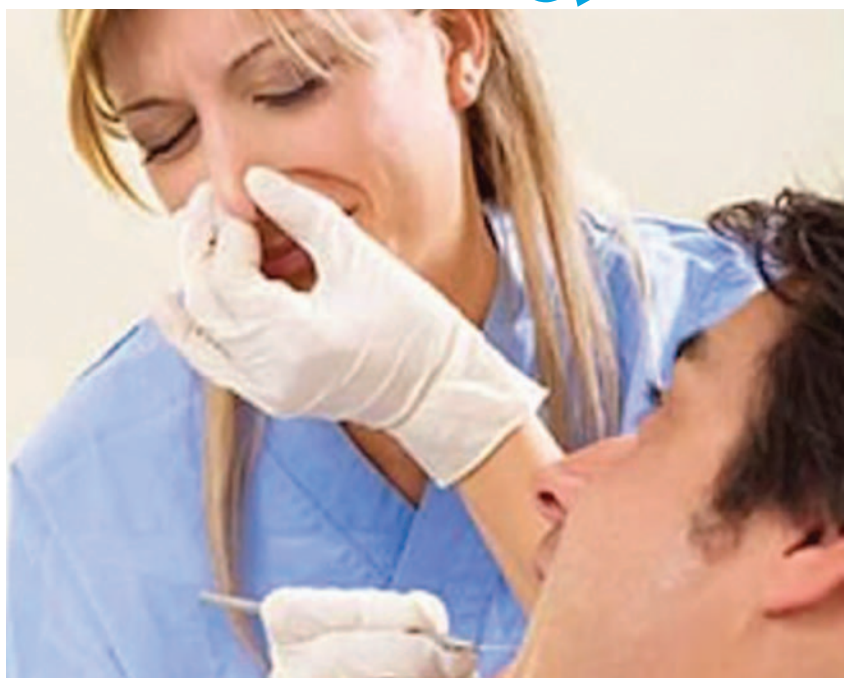
निमोनिया

जिन लोगों में ब्लड में विटामिन डी के स्तर की कमी पाई जाती है उन लोगों में निमोनिया के विकसित होने का खतरा अन्य लोगों की तुलना में लगभग 2.5 गुना अधिक पाया जाता है।

मुंह के दुर्गंध को करें दूर

कब्ज, अजीर्ण, भोजन के कण दाँतों में फँसे रहने के कारण उनका सड़ना व आँतों में सूजन के कारण भी मल को पूरी तरह न निकाल पाने की स्थिति में उनमें अमीबा जम जाता है, उसके कारण भी मुख से दुर्गंध आने लगती है। इस हेतु निम्न घरेलू जड़ी-बूटियों का प्रयोग करना चाहिए।

- मुख शुद्धि के लिये जायफल, जवित्री, मरवा के पुष्प, तुलसी के पत्ते समान भाग लेकर सबके बराबर गुड़ मिलाकर गोली बनाकर चूसने से मुख सुवासित रहता है।
- लाल टमाटर पर सेंधा नमक डाल कर खाने से जीभ का मैलापन दूर होता है।
- नागरमोथा के चूर्ण की एक मात्रा कुछ दिनों तक लें।
- एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर कुल्ले करें।
- गाजर, पालक, खीरा प्रत्येक का रस आधा-आधा कप पियें। एक गिलास पानी में एक नींबू का रस मिलाकर 1-2 सप्ताह तक नित्य प्रातः कुल्ला करें।
- इलायची को खस के चूर्ण के साथ पान में रखकर खाने से मुँह की बदबू दूर होती है।
- कुछ दिनों तक नियमित जीरे को भूनकर खाने से मुँह में आती बदबू दूर होती है।
- खाना खाने के बाद तुलसी के 4-5 पत्ते चबाने से दुर्गंध दूर होती है।
- जामुन के पत्तों का रस गुनगुने पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है तथा मसूढ़े मजबूत होते हैं। दाँत के अन्य रोग भी ठीक हो जाते हैं।
- एक नींबू ताजा पानी में निचोड़कर कुल्ला करने व निचोड़े नींबू से दाँत रगड़ने से मुँह की दुर्गंध दूर होती हैं।
- मुँह की दुर्गंध, प्याज और लहसुन से मुँह की दुर्गंध आदि हरा धनिया चबाने से दूर होती है।



होम्योपैथी की कुछ बायोकेमिक औषधियां

- **कालीम्यूर** - मुँह से दुर्गंध आए। मुँह लाल फूला हुआ। गाढ़ी पानी-सी लार आए। मसूढ़े फूले हुए, रंगत सफेद या पीली। मसूढ़ों से खून आये। मसूढ़ों के घाव, मुँह के सड़ाव के लिए उपयोगी है।
- **काली फॉस** - मुँह के गले-सड़े घाव, मुँह से दुर्गंध आए, मसूढ़े नर्म और फूल जाएँ, गाढ़ी और नमकीन लार अधिक आए तो दें।
- **काली फॉस और मैग्नेशिया फॉस** - दोनों हीं औषधियां सर्वश्रेष्ठ हैं। दांतों पर मैल जमी हो और मुँह से बदबू आती हो। दोनों ही औषधियां बेहतर काम करती हैं।
- होंठों के भीतर और होंठों के ऊपर के घाव। दातुन या ब्रश करने से मसूढ़ों से खून गिरने लगे तथा मुँह से बदबू आती हो तो साइलीशिया ले सकते हैं।

डॉ. मन्जू पाटीदार

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

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

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

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

गर्मियों में कूल रखते है ये फल

मौसम के साथ खानपान की आदतों में भी बदलाव आना चाहिए, और जहां तक बात गर्मियों की करी जाए तो इस मौसम में भूख कम लगती है। नतीजतन शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने का अंदेशा हमेशा बना रहता है। इस कमी को फलों के जरिए पूरा किया जा सकता है। पसीना अधिक आने और भूख कम लगने के कारण शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। अगर समस्या को पूरी तवज्जो न दी जाए तो कई तरह के रोग भी हो सकते हैं। इन पोषक तत्वों की कमी को आप मौसमी फलों को अपनी डायट चार्ट में शामिल कर पूरा किया जा सकता है। फलों में पानी, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन और पौष्टिक तत्व अधिक मात्रा में पाए जाते है। गर्मियों में मिलने वाले आम, तरबूज, खरबूज, बेल व मौसमी आदि फल प्रतिदिन खाने से बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। आइये जानें ऐसे ही कुछ लाभकारी फलों के बारें में जो गर्मी में भी आपको रखें ठंडा-ठंडा कूल कूल।

फलों का राजा आम

आम को फलों का राजा माना जाता है। गर्मी आते ही बाजार में आम की कई किस्में नजर आती हैं। आम स्वादिष्ट तो होते ही हैं साथ ही इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक तत्व भी होते हैं। इसमें विटामिन सी, ई, पोटैशियम और आयरन पाया जाता है। यह शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है, इसमें पाए जाने वाले तत्व आंखों के लिए फायदेमंद होते है। आम एंटीआक्सीडेंट का अच्छा स्रोत भी है। लेकिन ज्यादा आम खाना नुकसानदेह भी हो सकता है।

शरीर की गर्मी दूर करें बेल

गर्मियों में बेल का शरबत पीने से शरीर की गर्मी दूर होती है और लू लगने से भी आराम मिलता है। बेल शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है और यह पेट की तमाम बीमारियों जैसे गैस, कब्ज, जलन, भूख न लगना आदि से आराम दिलाता है। गर्मियां आते ही बेल व बेल का शरबत आसानी से मिल जाते हैं।

विटामिन सी से भरपूर आलूबुखारा

आलूबुखारा बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि यह मीठा, जूसी और विटामिन सी से परिपूर्ण होता है। आलूबुखारा खाने से शरीर को आयरन मिलता है, जो शरीर में रक्त, प्रवाह को बेहतर बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें एंटी आक्सीडेंट और पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते है, जो बीमारी से बचाते है। यह कैलोरी और वसा से भी बिल्कुल मुक्त है। इसे छिलके के साथ खाना चाहिए क्योंकि इसके ज्यादातर पौष्टिक तत्व इसी में होते हैं। यह कैंसर प्रतिरोधी भी होता है।

पानी की कमी दूर करें तरबूज

तरबूज का गर्मियों के दौरान सेवन करना बहुत ही फायदेमंद होता है। इस मौसम में शरीर के अन्दर पानी की कमी हो जाती है और इसमें पानी, कार्बोहाइड्रेट और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। ऐसे में तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। तरबूज में विटामिन्स भी पाये जाते है, इसमें कोलेस्ट्राल नहीं होता, यह आखों के लिए भी उपयोगी होता है। गर्मियों में भरपूर तरावट के लिए हर दिन एक प्लेट तरबूज जरूर खाएं, लेकिन तरबूज खाने के साथ पानी न पिएं।

फाइबर से भरपूर पपीता

पपीता खाने से पेट की समस्याएं नहीं होतीं। पोषक तत्वों से भरपूर पपीते में पर्याप्त मात्रा में बीटा कैरोटीन, विटामिन, फाइबर और पौटैशियम पाया जाता है। । पपीते में मौजूद विटामिन ए से आंखों की रोशनी ठीक रहती है। पपीते के सेवन से रक्त साफ रहता है, महिलाओं के लिए यह अच्छा फल है। सुंदर चमचमाती त्वचा के लिए भी इसे जरूर खाएं।

थकान दूर करें खरबूजा

गर्मी के मौसम के लिए खरबूज सबसे अच्छे फलों में से एक माना जाता है। आप खाने के साथ खरबूजे का मजा ले सकते हैं या थोड़ी देर बाद भी खा सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे खरबूजे के साथ पानी नहीं पीएं। इसमें विटामिन ए, बी, सी, मैग्नीशियम, सोडियम और पोटेशियम होता है। इसमें मौजूद फॉलिक एसिड गर्भवती महिलाओं और बच्चे को स्वस्थ रखता है। यह थकान कम करता है और अनिद्रा की समस्या में भी लाभदायक 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 5 से 9 बजे तक)
एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

CMHR
Center for Mental Health & Rehabilitation
SKILLS FOR LIVING AND LEARNING
Dr. Bhavinder Singh
Occupational Therapist
H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A.(Psychology), MOT(Neuro Sciences)

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

मस्से का होम्योपैथिक इलाज

बिना सूजन अथवा दर्द का एक उभार, जिसमें त्वचा की एपिडर्मिस परत अपनी सतह से ऊपर उठकर वृद्धि करने लगती है, उसे मस्से कहते हैं।

मस्से त्वचा पर उगने वाले एवं असरकारक विषाणुओं द्वारा उत्पन्न होते हैं। यह रोग संक्रमण द्वारा भी संभव है। त्वचा का घाव, घटी अम्लता एवं सान्द्रता व रूखापन मस्से के बढ़ने को सुनिश्चित करने वाले कारण हैं। अत्यधिक पसीना भी मस्सों को बढ़ावा देता है।

मस्सा के प्रकार

मस्सों को निम्न भागों में बांटा जा सकता है -

ऊतकों के प्रकार के आधार पर - बेसल सैल – वे मस्से जो ऊपरी सतह पर ही हो। इन्हें सेनाइल (अर्थात् बुढ़ापे के) मस्से भी कहते हैं। इनका रंग पीले से गाढ़ा भूरा होता है और ये कुछ चिकनाहट लिये हुए होते हैं।

स्क्वेमस सैल – खुरदरे तश्तरी के आकार के ये मस्से विषाणु द्वारा होते हैं। अतः संक्रामक भी होते हैं। अधिकतर ऐसे मस्सों से युवावर्ग ही प्रभावित हैं। हथेलियों एवं तलवों में होने वाले मस्सों को प्लांटर मस्से कहते हैं। ये अन्दर धंसे हुए होते हैं। इनमें दर्द होता है। इनसे चलने-फिरने में भी परेशानी होती है और गेहूं के दाने से मिलते-जुलते होते हैं। कभी-कभी ये मस्से नाखून एवं त्वचा के बीच में भी हो जाते हैं। स्वेमस सैल मस्से भूरे स्लेटी अथवा त्वचा के रंग के हो सकते हैं।

जुवेनाइल मस्से – ये मस्से कम उभार वाले होते हैं। ये बहुभाजी आकृति के होते हैं। इनकी सतह चिकनी एवं कोमल होती है।

कोण्डाइलोमेटा एक्यूमिनेशन – इन्हें नुकीले एवं गीले मस्से भी कहते हैं। ये अधिकतर जननांगों एवं पाखाने के रास्ते पर उगते हैं। कुछ रोगियों में ये बगलों में एवं स्त्रियों के स्तनों के नीचे भी पाए जाते हैं। अधिकतर गंदगी रखने वाले लोगों में ही ऐसे मस्से होते हैं। ये मस्से छोटे आकार एवं गुलाबी रंग के होते हैं। संभोग के दौरान इन मस्सों का विषाणु संक्रमण कर सकता है।

मस्से का उपचार

होमियोपैथी चिकित्सा में 'मस्सों' को साइकोसिस नामक वर्ग में रखा गया है। यदि मस्सों को बाहरी लेपों द्वारा हटाने का प्रयत्न किया जाए, तो होमियोपैथी सिद्धांत के अनुसार शरीर के अंदर अधिक महत्त्वपूर्ण अंगों में हो रहे परिवर्तनों को ठीक नहीं किया जा पाएगा, वरन् त्वचा से स्थानांतरित होकर ये बाहरी परिलक्षित लक्षण मुख्य अंगों को अपनी गिरफ्त में ले लेंगे और मस्से तो बाहरी तौर पर ठीक हो जाएंगे, किंतु अंदरूनी तौर पर अन्य बीमारियां उत्पन्न हो जाएंगी।

मस्से का त्वचा का उभार पालिप (श्लेष्मा झिल्ली का उभार, किसी भी हिस्से पर) त्वचा की एपिथिलियम परत से उठने वाली कोशिका-वृद्धि, घाव, ऊतक का सड़ाव, अधिकतर जननांगों एवं टट्टी की जगह पर बदबूदार पसीना, सूखी त्वचा, भूरे धब्बे जननेन्द्रियों में भयंकर दर्द, ग्रंथियों का बढ़ जाना, नाखून टेढ़े-मेढ़े, सिर्फ ढके भागों पर ही धब्बे, खुजलाने के बाद परेशानी बढ़ जाना, छूने पर भी दर्द होना, हाथों एवं बांहों पर भूरे धब्बे, रात में एवं बिस्तर की गर्मी में परेशानी बढ़ जाना,सुबह एवं शाम को 3 बजे परेशानी बढ़ना, बाई करवट लेटने पर आराम मिलना, मन में ऐसा भय रहना, जैसे कोई अजनबी उसके सिरहाने खड़ा है, जैसे उसका शरीर और आत्मा अलग हो गए हैं आदि लक्षण मिलने पर 'थूजा' अत्यंत लाभप्रद है। इसमें 200 शक्ति तक की दवा का प्रयोग लाभकारी है।

शून्यता होना,जोड़ों में दर्द, ठंडी सूखी हवा में परेशानी बढ़ना, गाड़ी में चलने पर परेशानी बढ़ना, बारिश में एवं नमीदार मौसम में आराम मिलना, बिस्तर की गर्मी से आराम मिलना, परेशानियों के बारे में सोचते रहना, सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार आदि लक्षण मिलने पर 200 व 1000 शक्ति तक की 'कॉस्टिकम' दवा अत्यंत उपयोगी है।

जो मस्से सींग जैसे नुकीले व कड़े हों, उनके लिए 'कैल्केरिया कार्ब, जो मस्से आड़े-टेढ़े हों और जिनसे खून निकलता हो, उनके लिए 'नाइट्रिक एसिड', छूने से दुखें तो 'नेट्रमफॉस', जिनकी दाढ़ी में मस्से हो जाते हैं, उनके लिए 'कास्टिकम' बहुत अच्छी दवा है। इन दवाओं की 200 शक्ति में 5-6 गोली की एक खुराक, सुबह-शाम लेनी चाहिए। हाथों में कहीं मस्से हों, तो 'कालीम्यूर' दवा खाना और इसी को पानी में घोलकर लगाना चाहिए।

चिकने मस्से होने पर 'डल्कामारा' व 'एण्टिमकूड' 200 शक्ति में तीन खुराक लेना ही पर्याप्त रहता है।

The Pain Clinic
जोशी फिजियोथैरेपी एण्ड नेचरल हिलींग सेन्टर

डॉ. प्रियांशु जोशी
MPT(Neuro), CMT (AUS)
Asst. Prof. MGM Medical College,
MYH Hospital - www.nopainclinic.in
क्या आप दर्द से परेशान हैं ?

विशेषताऐं :
• गर्दन दर्द • कमर दर्द • सायटिका • कंधे का दर्द
• घुटनों का दद • मुंह का लकवा • आधे शरीर का लकवा
• एढ़ी एवं कलाई का दर्द आदि का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है।

LASER THERAPY, COMBO THERAPY, DRY NEEDLING

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

सरकार ने जनता को गुणवतापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल मुहैया कराने का लिया संकल्प

केन्द्रीय मंत्री श्री जेपी नड्डा ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति के मसौदे पर विचार के लिए केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण परिषद के 12वें समेलन की अध्यक्षता की।

नई दिल्ली. सरकार देश के सभी लोगों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल के लिए प्रतिबद्ध है। केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री श्री जेपी नड्डा राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति के मसौदे पर केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण परिषद के 12वें समेलन की अध्यक्षता करते हुए यह बात कही।

श्री नड्डा परिषद ने बैठक के उद्देश्यों को लेकर कहा कि इसका काम राज्यों, विशेषज्ञों और नागरिक समाज के संगठनों के माध्यम से राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2016 के प्रारूप पर सुझाव आमंत्रित करना है। यह नीति 2015 को सार्वजनिक हुई थी और इसे लेकर 5 हजार लोगों के सुझाव मिले थे। इन सुझावों के माध्यम से नीति को जनोन्मुखी बनाने के लिए कई स्तरों पर सुधार करने की कोशिश की जा रही है। उन्होंने दोहराया कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति के मसौदे का उद्देश्य है- सभी उम्र के लोगों के स्वास्थ्य और भलाई के सर्वोच्च स्तर को हासिल करना होगा। ऐसा करके सभी विकास नीतियों में निरोधक और उन्नयन वाले स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम और वित्तीय संकट झेल रहे किसी भी व्यक्ति को गुणवतापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल संबंधी सेवाओं को व्यापक रूप से पहुंचाकर संभव है। प्रधानमंत्री के सहकारी संघवाद के नजरिये को स्पष्ट करते हुए स्वास्थ्य मंत्री ने कहा, 'आपके सुझाव हमारे लिए बहुमूल्य हैं। ये सुझाव अनोखे और विविधतापूर्ण विशेषताओं वाले देश के विभिन्न हिस्सों के सभी समूह के लोगों ने भेजे हैं। ये सुझाव हमारी महत्वपूर्ण राष्ट्रीय नीति का प्रतिनिधित्व करते हैं।' उन्होंने कहा कि नई राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) के मुताबिक बना है। परिषद में हुई बातचीत के आधार पर भविष्य के रोडमैप निर्माण में मदद मिलेगी। हम प्राथमिक, माध्यमिक और आगे के क्षेत्रों में वित्तीय माध्यम का ध्यान रखते हुए जरूरी स्वास्थ्य सुविधायें मुहैया करा रहे हैं और यह भी गौर कर रहे हैं कि सूचना प्रौद्योगिकी को किस तरह दूरदराज में रह रहे समुदायों तक पहुंचाया जा सकता है, तभी स्वास्थ्य परियोजनाओं को राज्यों द्वारा लागू किया जा सकता है। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने यह भी कहा कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति के निर्माण के समय इसके क्रियान्वयन के ढांचे का भी ध्यान रखा जायेगा। इस अवसर पर स्वास्थ्य और परिवार कल्याण के सचिव श्री बी पी शर्मा ने कहा कि इस नीति के सभी बिंदुओं पर सुधार के लिए राज्यों और दूसरे हितधारकों के साथ बातचीत की जायेगी। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य पर बजट में राशि बढ़ाने पर उचित जोर दिया गया है। इससे प्राथमिक स्वास्थ्य क्षेत्र को गति मिलेगी। इसके अलावा, आयुष को मुख्यधारा में लाने से जेब खर्च में कटौती, स्वास्थ्य बीमा सेवायें, मुफ्त दवा और स्वास्थ्य परीक्षण, उचित कुशलता के साथ कई स्तरों पर मानव संसाधन के क्षेत्र में कई सुधार, खाद्य और औषधि के ढांचागत कार्यों की नियामक व्यवस्था को मजबूत करके सस्ते दरों पर मरीजों के लिए देखभाल कार्यक्रमों को यह सुविधा मुहैया कराई जायेगी।

परिषद की बैठक में जिन राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों ने हिस्सा लिया, वे हैं- हरियाणा, कर्नाटक, महाराष्ट्र, सिक्किम, मणिपुर, मिजोरम, उत्तराखंड और झारखंड। इसके अलावा, बैठक में पूर्व स्वास्थ्य मंत्री और राज्यसभा सदस्य डॉ सी पी ठाकुर भी शामिल थे। समेलन में शामिल होने वाले गणमान्य लोगों में स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग के सचिव, आयुष के सचिव और उत्तर प्रदेश, पंजाब, तमिलनाडु, पश्चिम बंगाल, छत्तीसगढ़ और त्रिपुरा के स्वास्थ्य सचिवों और दादर नागर हवेली के प्रशासक ने भी हिस्सा लिया।

परिषद की बैठक के अंत में पारित किये गये प्रस्ताव में कहा गया है- देश में स्वास्थ्य जरूरतों की पहचान समय के साथ बदली है। पिछली राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति को देखते हुए यह कहना सही होगा। स्वास्थ्य प्रणाली के कामकाज में सुधार पर प्रकाश डाला गया है। इसके लिए भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति का प्रारूप तैयार किया है। इस नीति में मंत्रालय ने राज्य सरकारों और नागरिक समाज के सुझावों को भी शामिल किया है। केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण परिषद ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति के मसौदे को व्यापक रूप से मंजूरी दी है।

केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

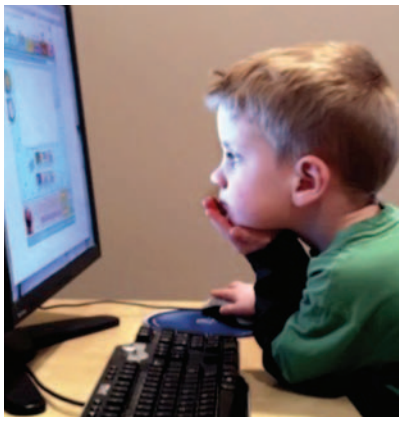
डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357

विशेषताऐं :
- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com



बच्चे को इंटरनेट की लत से दिलाएं छुटकारा

आज के युग में बच्चे बाहर खेलने से ज्यादा इंटरनेट पर समय बिताने लगे है। कई बार ये मां-बाप के लिए परेशानी का सबब भी बन जाता है। ऐसे में उनकी जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने बच्चों के इंटरनेट से जुड़ खतरों के बारे में उन्हें ताकि उनके बच्चे पर इसका बुरा प्रभाव ना पड़ें। बच्चों के इंटरनेट के खतरे से बचाने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है कि आपको उन खतरों के बारे में अंदाजा होना चाहिए। आप तब ही उन्हे उसे बचाने में कामयाब हो सकेंगे। ऐसे में आपको भी इंटरनेंट पर थोड़ी जानकारी बढ़ानी होगी।

इंटरनेट पर आपकी जानकारी, आपके बच्चों के गलत साइट्स पर जाने से रोकने में मदद करेगी। इसके लिए आप कंप्यूटर के बेसिक्स को सीख सकते है। या फिर अपने दोस्तो और सहेलियों से बात करके भी इसके बारे में जानकारी ली जा सकती है।

आप अपने बच्चों से इंटरनेट के बारे में चर्चा जरूर करें। वो कौन सी साइट्स देखता है। इंटरनेट पर कहां ज्यादा समय व्यतीत करता है। कौन से ऑनलाइन गेम्स में ज्यादा दिलचस्पी लेता है। इस बात का ध्यान रखे कि ऑनलाइन गेम्स के जरिए भी वो कई लोगो से चैट करता है। अगर वो किसी सोशल प्लैटफार्म पर है तो उसमें आप भी शामिल हो, जिससे आपको उसे दोस्तों आदि के बारे में पता चल सकेगा।

इसे भी पढ़े- कैसे करे बच्चों से दोस्ती

आप उससे पूछ सकते है कि वो किससे चैट कर रहा है। अगर बच्चे को बताने में हिचक है तो उसकी इंटरनेट गतिविधियों पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है। अगर आप टेक सैवी है तो ये आपके लिए बच्चों को इंटरनेट के खतरों से बचाना थोड़ा आसान रहता है। आप अपने सिस्टम पर उन साइट्स को ब्लॉक कर सकते है।

आप अपने बच्चे के लिए अलग से यूजर बना सकते है। जो आपको बच्चे को कुछ साइट्स का प्रयोग करने के लिए रिस्ट्रिक्ट कर सकती है। साथ आप अपने बच्चों के सिस्टम का पासवर्ड जरूर मांगें। और टाइम टू टाइम उसे चेक करते है।

अगर आपके बच्चों ने नया नया इंटरनेट यूज करना शुरू किया तो उसे बताए कि उसे कुछ सलाह जरूर देनी चाहिए। जैसे वो किसी अजनबी से ज्यादा दोस्ती ना करे। उसके साथ अपने व्यक्तिगत जानकारी को ना बांटे। आप अपने बच्चों के इंटरनेट से खरीददारी, डाउनलोड आदि करने में सावधानी रखने की सलाह जरूर दें। उन्हे बताए कि इससे वो धोखाधड़ी का शिकार हो सकते है।

संपूर्ण
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
Fully Automated NABL Accredited Pathology
NABL Accredited Cert.No. M-0323 INDORE
सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक
एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेसकोर्स रोड़, इन्दौर - 1
0731-2430608, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics
16 Centers in M.P.
सुविधाएँ
• 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम • मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्ज़ामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी • ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एक्जीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप
• इन्दौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

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

आज के माहौल में पश्चिमीकरण व शहरीकरण की होड़ में विशेषकर शहरी भागदौड़ में हर व्यक्ति परेशान है, तनाव में है, अवसाद में है, जिससे दिन प्रतिदिन उसकी परेशानियां बढ़ती जा रही है। व्यस्त दिनचर्या के परिणामस्वरूप अपने स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाते है और कई बार सामान्य बीमारी भी लापरवाहीवश गंभीर बीमारी में परिवर्तित हो जाती है, जिसके कारण शारीरिक, आर्थिक और मानसिक परेशानी झेलनी पड़ती है, जो कि व्यक्ति की प्रगति में बाधक होती है एवं उससे जीवन के प्रति निराशा आने लगती है। हमें हमेशा कोशिश करना चाहिए कि समय रहते छोटी-छोटी या सामान्य सी दिखने वाली बीमारियों पर ध्यान देकर हम अपने वाले समय की नब्ज को पहचाने एवं गंभीर बीमारियों से बचें और हमेशा स्वस्थ व तंदुरूस्त रहे, जिससे हमें जीवन का आनंद मिलता रहे।

होम्योपैथिक दवाईयों से ठीक हुई फिश्चुला बीमारी

मैं, सुशीला पंडित इंदौर की रहने वाली हूं मैं 2 वर्ष से फिश्चुला बीमारी से पीड़ित थी, और तभी से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाइयां ले रही हूं। उनकी होम्योपैथी दवाइयों से मुझे काफी फायदा है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि उनके इलाज से व इनके स्नेहपूर्ण व्यवहार से बीमारी दूर हो जाती है। मैं उनकी एहसानमंद हूं। आज मैं पूर्ण स्वस्थ हूं। भविष्य में मुझे कोई भी बीमारी हुई तो उन्हीं का इलाज लूंगी। धन्यवाद।

- एस. पंडित

होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से जी रही हूं बेहतर जिंदगी

मैं श्रीमती अनारदेवी जादौन निवासी ग्राम कालीदेवी रामा, जिला झाबुआ की निवासी हूं। मैं काफी वर्षों से घुटनों के दर्द व मलेरिया से परेशान थी। इस दौरान मैंने कई जगह झाबुआ, मेघनगर, दाहोद का इलाज लिया लेकिन मुझे कोई फायदा नहीं हुआ तब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से इन्दौर जाकर इलाज करवाया तो मेरा दर्द, सूजन व चलने की परेशानी सब ठीक हो गया व मलेरिया तो चमत्कारी ढंग से चला गया मुझे तो विश्वास हीं नहीं हो रहा है कि मैं अब पूर्ण तरह स्वस्थ हूं और एक बेहतर जिंदगी जी रही हूं। मेरी सारी परेशानियां होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन के द्वारा ही पूरी तरह खत्म हो चुकी है। मैं डॉ. द्विवेदी जी को धन्यवाद करती हूं कि जिन्होंने होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा मुझे पूरी तरह रोग मुक्त किया है। यह संदेश मैं लोगों तक भी पहुंचाना चाहती हूं कि अगर वह भी किसी बीमारी से पीड़ित हो तो वह होम्योपैथिक दवाईयों का सेवन करें और पूरी तरह स्वस्थ रहें।

- श्रीमती अनारदेवी जादौन

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

मो.: 98260–42287, 94240–83040, हेल्पलाईनः 99937–00880, 90980–21001, फोनः 0731-4064471

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

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

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

Watch us on YouTube

For Homoeopathy Treatment

Search: dr ak dwivedi homoeopathy

Sign in

Dr AK Dwivedi | Videos | Playlists | Channels | Discussion | About

Homeopathy Prostate Treatment
25,300 views • 2 years ago

Psoriasis Homeopathic treatment , Palmer & planter Psoriasis
17,020 views • 2 years ago

Varicose vein Homeopathic treatment / Homeopathy Allergic...
12,981 views • 2 years ago

obesity, Weight Loss by Homeopathy - Weight Loss...
12,293 views • 2 years ago

thyroid goiter enlargemnt of thyroid hypothyroidism...
10,244 views • 2 years ago

Migraine homeopathy Treatment In India
7,996 views • 2 years ago

joint pain artheritis, gathia Homeopathy Knee Pain Treatme...
6,844 views • 2 years ago

Piles Bleeding Bland piles Homeopathic treatments...
6,642 views • 2 years ago

prostate Enlarged BPH treated & catheter removed by homeopath...
6,329 views • 1 year ago

Cancer Treatment in India - Cancer of esophagus relived by...
1,887 views • 2 years ago

Kidney stone Homeopathic Treatment in India
5,284 views • 2 years ago

Cancer oral Mouth after radio and chemo, carcinom releved by...
5,008 views • 1 year ago

Slip disk treated by homeopathy dr ak dwivedi
4,779 views • 1 year ago

Homeopathy Kidney Problems treatment, Serum Creatnin...
2,451 views • 2 years ago

Psoriasis & Homeopathy, best result by Homeopathic treatmen...
4,152 views • 2 years ago

Gall Bladder Cancer & Homeopathy treatment dr. a k...
3,590 views • 1 year ago

kidney stone treated by homeopathy getting world recor...
2,237 views • 1 year ago

Asthma treatment through Homeopathic Medicines By...
3,244 views • 2 years ago

Cogh cold and recurrent fever Homeopathic Treatment
2,591 views • 1 year ago

Heart Diseases & Homeopathy How we can live long life...
3,052 views • 2 years ago

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर

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

Phone: 0731-4064471, Email: drakdindore@gmail.com

Visit us at: www.homeoguru.in. www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

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

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

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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्प्लेक्स, 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।