

■ हिप इंजिनियरिंग: उपचार और दुष्क्रमाव ■ पार्टी के लिए बॉडी शेप बदल रहे हैं यूथ

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह तीनों 6 तारीख को प्रकाशित

# संहत एवं सूरत

सितंबर 2022 | वर्ष-11 | अंक-10

मूल्य  
₹ 40

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

एवीएन  
विदेशीक

एवैस्क्रलर नोक्रोसिस  
संभाव है होम्योपैथिक इलाज

# डॉक्टर की सुनो होम्योपैथिक चिकित्सा चुनो

इम्युनिटी  
बढ़ाओ,  
कोरोना  
भगाओ

पतेदार  
सब्जी एवं  
सलाद

पर्याप्त  
धूप लेना

होम्योपैथी  
औषधियों  
का सेवन

पर्याप्त  
नींद लेना

पर्याप्त मात्रा  
में जिंक एवं  
विटामिन सी  
वाले फूट्स

शुगर  
नियंत्रण

Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर  
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1

फोन : 98935-19287, 0731-4989287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6

फोन : 99937-00880, 0731- 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर आवश्य देयें : dr ak dwivedi : dr ak dwivedi homeopathy

SUNDAY CLOSED

# सेहत एवं सूरत

सितंबर 2022 | वर्ष-11 | अंक-10

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूषेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

## सह संपादक

डॉ. वैभव घटुर्वेदी

डॉ. कनक घटुर्वेदी

## प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

## अर्थर द्विवेदी

## वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

संकेत यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

## प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विजय पाण्डेय - 09893519287

## संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

## लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

## वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयुष पुरोहित

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

## प्रसार ऑफिस :

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

**फोन:** 0731-4989287

**मोबाइल:** 98935-19287

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## अंदर के पञ्जों में...



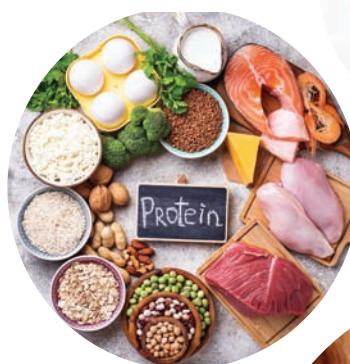
12

सब्जियों को  
खाने से हड्डियां  
बनेंगी फौलादी



14

तेल से हड्डियां  
होंगी मजबूत,  
आज ही करें  
इस्तेमाल



16 घुटने के दर्द का  
होम्योपैथिक उपचार



27

समग्र स्वास्थ्य  
के लिए जरूरी  
है प्रोटीन

33

मॉनसून में बाल हो  
गए हैं रुखे? इस  
तरह बालों में आएगी  
नई जान



34

त्वचा का  
ढीलापन कैसे  
दूर करें



38

हल्दी और तुलसी  
रखें कैसर से दूर

हेड ऑफिस : 8/9, मर्यांक अपार्टमेंट, मनोरमांग, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

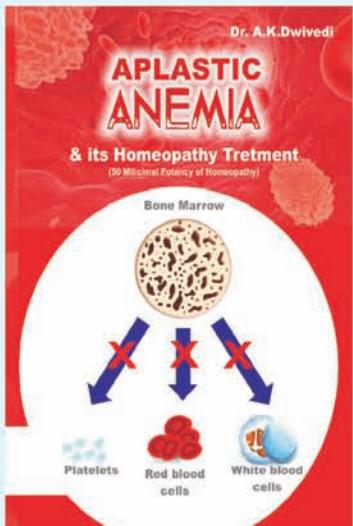
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

# हमारा प्रयास, रक्तरथ एवं सुखी समाज

Helpline No. 9993700880, 9893519287, 0731-4989287, 4064471

कोविड तथा लॉकडाउन के बाद लोगों में बढ़ी परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



## आई टी पी अप्लास्टिक एनीमिया

एमडीएस, पेनसायटोपेनिया  
हीमोग्लोबिन और  
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट

पेशाब में खून आना  
प्रोस्टेट का बढ़ जाना

प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



Normal Prostate      Enlarged Prostate



गुरस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,  
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादि

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ग्रीष्म हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें : dr ak dwivedi homeopathy

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आयें

ॐ भूर्भुवः स्वः

# सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निशमयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कृश्चिद् दुःखभावं भवेत् ॥

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

## संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

प्रोफेसर,

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संयोगी

एक्वारेंट होम्यो हेल्प सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

## बचपन से ही मजबूत और स्वस्थ हड्डियों का निर्माण करना जरूरी

जैसे-जैसे हम आधुनिक युग में आते जा रहे हैं वैसे वैसे बहुत सी नयी-नयी बीमारियाँ हमें धेरने लगी हैं। पिछले कुछ दशकों में हड्डियों व जोड़ों से संबंधित रोगों से ग्रस्त रोगियों की संख्या बढ़ती ही जा रही है। लेकिन यथा आप सबको पता है कि हड्डियों के सभी दर्द नॉर्मल नहीं होते, इसके पीछे कई सारी वजह हो सकती है। जो कई बार भविष्य में भयंकर रूप भी ले लेती है। ऐसे में आप सभी को ये जानना बहुत जरूरी है कि हड्डियों में दर्द कई कारणों से हो सकता है। जिसमें अर्थराइटिस, ऑस्टिटोपोरोसिस और एवैस्क्युलर नेक्रोसिस जैसे कारण शामिल हैं लेकिन आज भी बहुत कम लोग हैं जिन्हें एवैस्क्युलर नेक्रोसिस के बारे में पता है।

हड्डियाँ शरीर के लिए कई महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाती हैं, जैसे शरीर को एक्टिवर प्रदान करना, अंगों की रक्षा करना, मांसपेशियों को सपोर्ट करना, कैल्शियम स्टोर करना आदि। बचपन से ही मजबूत और स्वस्थ हड्डियों का निर्माण करना महत्वपूर्ण है। आप वयस्कता में भी हड्डियों की सेवत को बनाए रखने के उपायों को आजमा सकते हैं।

हालांकि प्रॉपर देखभाल, एक्सरसाइज, वेट मैनेज, हेल्पी डाइट आदि का सेवन करें, तो हड्डियाँ मजबूत बनी रह सकती हैं। आजकल लोगों में 30-35 की उम्र से ही हड्डियों में दर्द, जोड़ों में दर्द, अर्थराइटिस, हड्डियाँ जल्दी फ्रैक्चर होने की समस्या आम होती जा रही है। उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है, जिससे हड्डियाँ दर्द करने लगती हैं, कमजोर हो जाती हैं। लंबी उम्र तक हड्डियों को स्वस्थ रखना है, तो इन बातों का ध्यान रखकर हम अपनी हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ रख सकते हैं। आपके स्वस्थ और खुशहाल जीवन की हार्दिक कामना के साथ...



स्वस्थ भारत  
स्वस्थ भारत

वैस्कुलर नेक्रोसिस किसी को भी हो सकता है। हालांकि, यह आमतौर पर 30 से 60 वर्ष के आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित करता है। अपेक्षाकृत कम आयु वर्ग से होने के कारण, एवैस्कुलर नेक्रोसिस के दीर्घकालिक परिणाम होते हैं। हालांकि, एवैस्कुलर नेक्रोसिस को इसके जोखिम कारकों को कम करके प्रबंधित किया जा सकता है। यदि आप इस संबंध में अधिक जानकारी चाहते हैं, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करना सुनिश्चित करें।

## एवैस्कुलर नेक्रोसिस के लक्षण

प्रारंभिक अवस्था में, एवैस्कुलर नेक्रोसिस के कोई लक्षण नहीं होते हैं। हालांकि, कुछ मामलों में, आपको कूल्हे के आसपास दर्द महसूस हो सकता है। साथ ही आवाजाही में परेशानी हो सकती है। लेकिन गंभीर स्थिति में इस समस्या से पीड़ित व्यक्ति को बहुत तेज दर्द का सामना करना पड़ता है। इस समस्या से पीड़ित व्यक्ति को कूल्हों के आसपास तेज और असहनीय दर्द होता है, जिससे बिस्तर से उठना भी मुश्किल हो जाता है। इसलिए अगर आपको कभी भी कूल्हों के आसपास हल्का सा दर्द महसूस हो तो इसे नजरअंदाज न करें। इसके साथ ही कुछ अन्य लक्षण भी देखे जा सकते हैं जैसे-

- कूल्हे के आसपास दर्द
- मूवमेंट करने में परेशानी
- ज्वाइंट्स में दर्द होना
- दर्द की वजह से चलने और बैठने में परेशानी होना
- दर्द बढ़ने पर हड्डियां टूटने जैसा महसूस होना

## एवैस्कुलर नेक्रोसिस के कारण

एवैस्कुलर नेक्रोसिस तब होता है जब हड्डियों में रक्त संचार बाधित या कम हो जाता है। सरल शब्दों में कहें तो यह समस्या हड्डियों में रक्त की आपूर्ति कम होने के कारण हो सकती है।

**जोड़ या हड्डी का आघात:** जोड़ में किसी भी प्रकार की चाट या किसी उखड़े जोड़ के कारण हड्डियों के आसपास की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है, जिससे यह रोग हो सकता है। खासतौर पर कैंसर के इलाज के दौरान ज्यादा रेडिएशन के इस्तेमाल से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसके अलावा, विकिरण रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए ज्यादातर मामलों में कैंसर के इलाज के बाद मरीजों में इस तरह की समस्या देखने को मिली है।

**रक्त वाहिकाओं में वसा का संचय:** रक्त वाहिकाओं में वसा (लिपिड) का संचय हड्डियों की रक्त की आपूर्ति को अवरुद्ध कर सकता है। जिससे हड्डियों को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। साथ ही, यह रक्त प्रवाह को कम करता है। इस कारण से, एक व्यक्ति एवैस्कुलर नेक्रोसिस से पीड़ित हो सकता है।

**कुछ अन्य बीमारियाँ :** सिकल सेल एनीमिया जैसी चिकित्सा स्थितियां हड्डियों को रक्त की आपूर्ति को अवरुद्ध कर सकती हैं, जिससे व्यक्ति को एवैस्कुलर नेक्रोसिस विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

# एवैस्कुलर नेक्रोसिस



## एवैस्कुलर नेक्रोसिस के बचाव

एवैस्कुलर नेक्रोसिस के जोखिम को कम करने के लिए अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके साथ ही कुछ सेफ्टी टिप्स को फॉलो करें।

### कोलेस्ट्रॉल लेवल को रखें कंट्रोल

रक्त वाहिकाओं में वसा छोटे-छोटे टुकड़ों में जमा होने लगती है, जिससे हड्डियों को रक्त की आपूर्ति कम हो सकती है। इसलिए अपने शरीर के कोलेस्ट्रॉल लेवल को संतुलित रखें।

### शराब का सेवन सीमित करें

शराब के अधिक सेवन से एवैस्कुलर नेक्रोसिस होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में अधिक मात्रा में शराब के सेवन से बचें।

### स्टरॉयड का प्रयोग कम करें

कोई भी दवा लेने से पहले डॉक्टर से यह जांच अवश्य कर लें कि आपने पहले और वर्तमान समय में कितना स्टरॉयड लिया है। साथ ही इस

एवैस्कुलर नेक्रोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें हड्डियों को रक्त की आपूर्ति में लकावट के कारण हड्डी के ऊतक मरने लगते हैं। इस बीमारी को ऑस्टियोनेक्रोसिस भी कहा जाता है। इसमें हड्डियां धीरे-धीरे नष्ट होने लगती हैं।

**ज्यादातर मामलों में, एवैस्कुलर नेक्रोसिस की बीमारी स्टेरॉयड दवाओं के अत्यधिक उपयोग के कारण हो सकती है।** इसके अलावा ज्यादा शराब का सेवन करने वालों को भी यह बीमारी हो सकती है। 30 से 50 साल की उम्र के लोगों को यह बीमारी हो सकती है।



जानकारी को डॉक्टर के पास जरूर ले जाएं। दरअसल, स्टेरॉयड का ज्यादा सेवन हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे एवैस्कुलर नेक्रोसिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

### धूम्रपान से दूर रहें

धूम्रपान के अधिक सेवन से एवैस्कुलर नेक्रोसिस का खतरा बढ़ जाता है।

एवैस्कुलर नेक्रोसिस एक गंभीर स्थिति है। ऐसे में अगर कूले या जौँड़ के आसपास दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। ताकि इस गंभीर स्थिति का समय पर इलाज किया जा सके।

### किन कारकों से मुझे एवैस्कुलर नेक्रोसिस होने का जोखिम बढ़ता है?

- आवात या चोट
- स्टेरॉयड का इस्तेमाल
- अत्यधिक एल्कोहॉल का सेवन
- बिसफोसफोनेट का इस्तेमाल

## एवैस्कुलर नेक्रोसिस का निदान

यदि आपके डॉक्टर को इस बीमारी का संदेह है, तो वह एक शारीरिक परीक्षा और कुछ परीक्षणों की सिफारिश कर सकता है। शारीरिक परीक्षण के दौरान, आपका डॉक्टर जोँड़ों के आसपास ढब्बाकर ढीलेपन की जांच कर सकता है। गति की सीमा की कमी की जांच के लिए डॉक्टर जोँड़ों को अलग-अलग स्थिति में ले जा सकते हैं।

### एक्स-रे

एवैस्कुलर नेक्रोसिस के बाद के चरणों में, एक्स-रे के माध्यम से हड्डी में परिवर्तन देखा जा सकता है। इस रोग की शुरूआती अवस्था में एक्स-टू नार्मल निकल आता है।

### एमआरआई और सीटी स्कैन

ये दोनों परीक्षण हड्डियों के शुरूआती परिवर्तनों की विस्तृत तस्वीरें प्रदान करते हैं जो एवैस्कुलर नेक्रोसिस का संकेत हो सकता है।

### बोन एक्सेन

आपकी नसों में थोड़ी मात्रा में रेडियोधर्मी पदार्थ डाला जाता है। यह पदार्थ आपकी हड्डियों के हिस्सों के चारों ओर धूमता है। घायल क्षेत्र में पहुंचने पर, यह छवि प्लेट पर कुछ चमकीले धब्बे दिखाता है, जो प्रभावित क्षेत्र के बारे में सटीक जानकारी देता है।

### एवैस्कुलर नेक्रोसिस का इलाज कैसे किया जाता है?

आमतौर पर डॉक्टर हड्डी को और नुकसान न पहुंचाने जैसी चीजों को सीमित करके इलाज शुरू करते हैं और इससे हड्डी को बढ़ने में मदद मिलती है। उपचार में दवाएं, व्यायाम, और विद्युत उत्तेजना, साथ ही ऐसे उपाय शामिल हैं जो जोँड़ों पर भार नहीं डालते हैं। दर्द को कम करने के लिए दर्द निवारक दवाएं दी जा सकती हैं। हालांकि, इस बीमारी से पीड़ित ज्यादातर लोगों को सर्जरी की जरूरत होती है।

# हिप रिप्लेसमेंट

## उपचार, प्रक्रिया और दुष्प्रभाव

शरीर के सबसे बड़े जोड़ों में से एक है कूल्हे का जोड़, कधे के जोड़ की तरह एक गेंद और सॉकेट प्रकार का जोड़ है। ऑस्टियोआर्थराइटिस, एहमटॉड आर्थराइटिस और एवस्कुलर नेशनलिस जैसी कई विभिन्न कूल्हे के जोड़ को अपरिवर्तनीय क्षति पहुंचा सकती हैं। हिप रिप्लेसमेंट एक सर्जिकल प्रक्रिया है जिसमें प्रभावित हिप जॉइंट को आर्टिफिशियल हिप जॉइंट से बदल दिया जाता है। यह कृत्रिम कूल्हे का जोड़ (आर्टिफिशियल हिप जॉइंट), प्लास्टिक और धातु के घटकों से बनाया गया है।

**इ** स सर्जरी का उपयोग अंतिम उपाय के रूप में तभी किया जाता है जब अन्य उपचार विधियों जैसे कि मौखिक दवाओं और फिजियोथेरेपी से वाञ्छित परिणाम प्राप्त नहीं हुए हैं। इसकी सिफारिश तब भी की जा सकती है यदि प्रभावित कूल्हे का जोड़ आपकी दैनिक गतिविधियों में हस्तक्षेप करता है। अपने कूल्हों को बदलने का विकल्प चुनने वाले लोगों का सबसे आम कारण ऑस्टियोआर्थराइटिस है।

हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी से पहले, सर्जन द्वारा रोगी का आर्थोपेडिक मूल्यांकन किया जाता है। मूल्यांकन में एक चिकित्सा इतिहास परीक्षा, एक शारीरिक परीक्षा, एक एक्स-रे परीक्षण और एक एमआरआई परीक्षण शामिल हो सकता है।

सर्जन आपके मूल्यांकन परिणामों की जांच करेगा और आपको सर्जरी के बारे में सलाह देगा। एक बार जब आप सर्जरी करवाने का फैसला कर लेते हैं तो अगला कदम इसके लिए तैयार होना होता है।

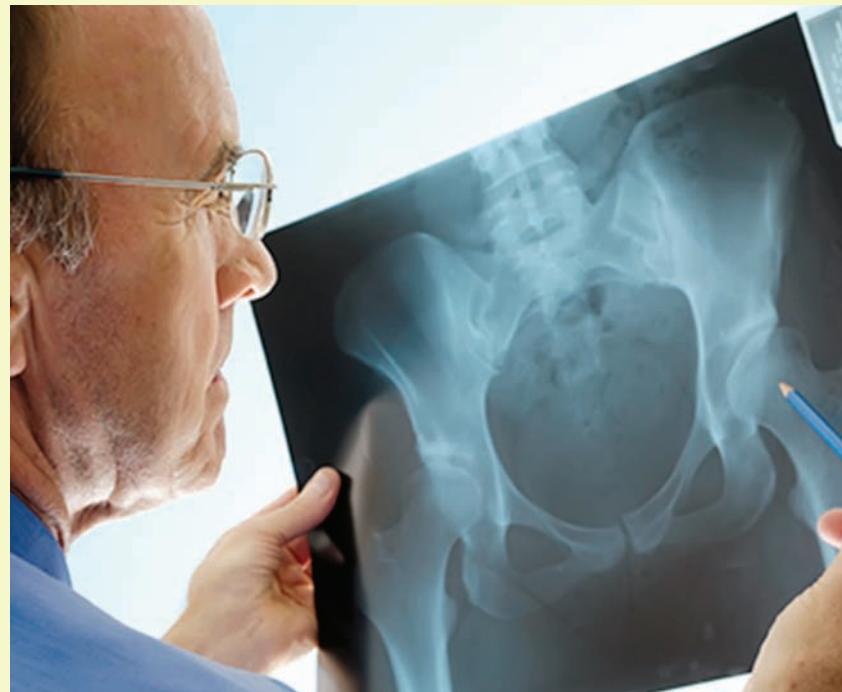
### हिप रिप्लेसमेंट की आवश्यकता के संकेत क्या हैं?

हिप रिप्लेसमेंट के निम्नलिखित लक्षणों को नज़रअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि ये संकेत हैं कि आपको सर्जरी की ज़रूरत है-

दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों के दौरान दर्द : यदि कूल्हे का दर्द आपकी सामान्य दिनचर्या को परेशान कर रहा है, तो आपको अपने आप को किसी पेशेवर विशेषज्ञ से निदान करवाना चाहिए। चलने, खड़े होने या याहां तक कि बैठे-बैठे भी अक्सर लोगों को दर्द महसूस होता है। मूल रूप से, यदि दर्द ने आपकी गतिशीलता को कम कर दिया है, तो संभावना है कि आपको हिप रिप्लेसमेंट की आवश्यकता है।

**कूल्हे में अकड़न :** यदि लंबे समय तक बैठे रहने से आपके कूल्हे की गति संख्त हो जाती है और लचीलापन कम हो जाता है, तो आपको किसी विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए।

**कूल्हे में होने वाले परिवर्तन जो दिखाई देते हैं:** यदि आपके कूल्हे में सूजन है या ध्यान देने योग्य इन्फ्लेमेशन है जो आपकी नींद को प्रभावित



करती है, तो इस बात की अधिक संभावना है कि आपको रिप्लेसमेंट सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

### सबसे अच्छी हिप रिप्लेसमेंट

#### प्रक्रिया क्या है?

फहला कदम संज्ञाहण(एनेस्थेसिया) का प्रशासन है। एनेस्थेसिया टीम का एक सदस्य आपका मूल्यांकन करेगा और आपको आवश्यक एनेस्थेसिया के प्रकार की सिफारिश करेगा। आमतौर पर, सामान्य संज्ञाहण(एनेस्थेसिया) आपको अस्थायी नींद की स्थिति में डालने के लिए प्रशासित किया जाता है।

प्रक्रिया सर्जन के साथ शुरू होती है, जो कूल्हे की मांसपेशियों को स्थानांतरित करने और जोड़ को देखने के लिए कूल्हे के किनारे या सामने के हिस्से के माध्यम से एक चीरा लगाते हैं। जोड़ के बॉल वाले हिस्से को हटाने के लिए जांघ की हड्डी

को आरी से काटा जाता है।

कृत्रिम जोड़ (आर्टिफिशियल जॉइंट) को फिर सीमेंट के साथ जांघ की हड्डी से जोड़ दिया जाता है।

इसके बाद सर्जन, हिपबोन से क्षतिग्रस्त कार्टिलेज को हटाता है और हिपबोन पर रिप्लेसमेंट सॉकेट को ठीक करता है। अंतिम चरण में नई बॉल को हिप सॉकेट में सम्मिलित करना शामिल है। द्रव को जमा होने से रोकने के लिए एक नाली (ड्रेन) भी लगाई जा सकती है। फिर मांसपेशियों को फिर से जोड़ा जाता है और चीरा (इंसिन) सर्जन द्वारा बंद कर दिया जाता है।

एक बार सर्जरी पूरी हो जाने के बाद, आपको रिकवरी एरिया में ले जाया जाएगा, और तब तक रखा जायेगा जब तक कि एनेस्थेसिया का असर खत्म नहीं हो जाता। आपके महत्वपूर्ण संकेतों की निरंतर आधार पर निगरानी की जाएगी और आवश्यक दवाएं दी जाएंगी।

## व्यापक हिप एप्लिकेशन में एक बड़ा ऑपरेशन है?

हिप एप्लिकेशन में एक महत्वपूर्ण सर्जरी है। यह आमतौर पर डॉक्टरों द्वारा सलाह दी जाती है जब फिजियोथेरेपी या स्ट्रेंग्यूथ इंजेक्शन सहित अन्य उपचार दर्द को दूर करने या गतिशीलता में सुधार करने में विफल होते हैं।

जब डॉक्टर हिप एप्लिकेशन में सर्जरी का सुझाव देते हैं तो इसके कारण और स्थिति निम्नलिखित हैं-

- जब आपको कूल्हे के जोड़ों में गंभीर दर्द, सूजन और जकड़न होती है, और आपकी गतिशीलता सीमित होती है।
- जब आपके कूल्हे में दर्द बेहद असहनीय हो और यह आपके नियमित जीवन और नींद को प्रभावित कर रहा हो।
- जब आप नियमित कार्यों को पूरा करने में असमर्थ होते हैं, जैसे कि स्नान करना, खरीदारी करना या चलना।
- जब गतिशीलता की कमी और तेज दर्द आपके मस्तिष्क में अवसाद की भावना को ट्रिगर करता है।
- जब आप अपनी नौकरी और सामाजिक जीवन के बीच संतुलन बनाने में असमर्थ होते हैं।

**सारांश:** हिप एप्लिकेशन में प्रमुख सर्जरी है। जब दवाएं और इंजेक्शन किसी की गतिशीलता में सुधार करने में विफल हो जाते हैं, तो डॉक्टर हिप एप्लिकेशन में सर्जरी का सुझाव देते हैं।

## हिप एप्लिकेशन में सर्जरी की जरूरत किसे है?

निम्नलिखित मामलों में हिप एप्लिकेशन में सर्जरी की सिफारिश की जाती है-

- कूल्हे के क्षेत्र में लगातार अकड़न जो आपके पैरों की गति को बाधित करती है
- कूल्हे का दर्द आपकी दैनिक गतिविधियों में बाधा डालता है
- दर्द से राहत प्रदान करने में दबाएं और भौतिक चिकित्सा जैसे उपचार प्रभावी नहीं होते हैं
- आराम की अवधि के दौरान भी कूल्हे का दर्द होता है

## हिप एप्लिकेशन के लिए औसत आयु व्याप्ति है?

अधिकांश हिप एप्लिकेशन 60 से 80 वर्ष की आयु के व्यक्तियों पर किए जाते हैं, हालांकि, किसी भी उम्र में सर्जरी करवाना कोई मतभेद नहीं है। यह बहुत दुर्लभ है कि हिप एप्लिकेशन में सर्जरी रोगियों पर उनकी किशोरावस्था और शुरुआती बिस्तवां दशा में की जाती है।

## हिप एप्लिकेशन के उपचार के लिए कौन पात्र नहीं है?

हिप एप्लिकेशन में सर्जरी की सिफारिश नहीं की जाती है यदि-

- आपको उच्च रक्तचाप है
- समग्र स्वास्थ्य की स्थिति खराब
- हृदय विकार मौजूद हैं
- यूरिनरी ट्रैक्ट में इन्फेक्शन है

## हिप एप्लिकेशन में सर्जरी के साइड इफेक्ट्स क्या हैं?

हिप एप्लिकेशन के दुष्प्रभाव हैं, जैसे-

रक्त के थक्कों (ब्लड क्लॉट्स) का निर्माण: हिप सर्जरी के परिणामस्वरूप गहरी शिरा घनास्रता (डीप वीन थ्रोम्बोसिस) नामक स्थिति हो सकती है। इस स्थिति में, रोगियों को पैर में दर्द का अनुभव होता है जिसके बाद सूजन हो जाती है।

ये लक्षण तब होते हैं जब पैरों के माध्यम से रक्त का संचार ठीक से नहीं होता है। रक्त का थक्का (ब्लड क्लॉट) भी पैरों से अलग हो सकता है और फेफड़ों में प्रवाहित हो सकता है जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।

**तीव्र दर्द:** एक रोगी को तीव्र दर्द का अनुभव हो सकता है जो उसके चलने या खड़े होने की क्षमता में हस्तक्षेप करेगा। यह आमतौर पर सर्जरी के बाद पहले कुछ दिनों के दौरान होता है।

**कूल्हे के जोड़ का विस्थापन (डिस्लोकेशन):** कूल्हे का प्रत्यारोपण आमतौर पर कूल्हे की हड्डी के प्राकृतिक आकार से छोटा होता है। इससे प्रोस्थेटिक बॉल सॉकेट से बाहर गिर सकती है जिससे डिस्लोकेशन हो सकता है।

## हिप एप्लिकेशन में जटिलताएं व्याप्ति हैं?

हिप एप्लिकेशन से जुड़ी काफी जटिलताएं हैं। शल्य प्रक्रिया के दौरान लगभग हर रोगी में देखी जाने वाली कुछ हिप एप्लिकेशन जटिलताएं इस प्रकार हैं-

**संक्रमण:** चीरे की जगह या ऊतकों (टिश्यू) में संक्रमण होना बहुत आम है। आमतौर पर, इन संक्रमणों का प्रबंधन रोगी को एंटीबायोटिक्स देकर किया जाता है। दुर्लभ मामलों में, संक्रमण को दूर करने के लिए सर्जरी की जाती है।

**डिस्लोकेशन:** सर्जरी के बाद एक नए जोड़ की बॉल, अपनी स्थिति से हट सकती है। इस वजह से, कूल्हे के जोड़ की स्थिति को सही करने के लिए एक और सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

**रक्त का थक्का (ब्लड क्लॉट्स) बनना:** यह शल्य चिकित्सा के बाद की प्रक्रिया में पैर में हो सकता है। अक्सर इसके साथ जोखिम जुड़ा होता है क्योंकि बनने वाली थक्का फेफड़े, हृदय या मस्तिष्क की ओर बढ़ सकता है।

यदि रक्त के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) बनते हैं, तो चिकित्सा विशेषज्ञ इसे कम करने के लिए रक्त को पतला करने वाली दवाएं देते हैं।

**फ्रैक्चर:** हिप एप्लिकेशन में सर्जरी से जुड़ा एक अन्य जोखिम कूल्हे के जोड़ का फ्रैक्चर है। यदि फ्रैक्चर मामूली है, तो यह अपने आप ठीक हो जाता है। हालांकि, बड़े फ्रैक्चर वाले मामलों में विशेष चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

**ढीला होना:** सर्जरी के माध्यम से बदला गया जोड़ समय के साथ ढीला हो सकता है और दर्द का कारण बन सकता है। यह तब होता है जब सर्जरी के दौरान जोड़ को ठीक से लगाया नहीं जाता है।

**पैर की लंबाई:** आवश्यक सावधानी बरतने के

बाद भी इस जटिलता से बचा नहीं जा सकता है। हिप एप्लिकेशन के बाद पैर की लंबाई में बदलाव देखा जाता है। यह कूल्हे के पास की मांसपेशियों के विरुद्ध (डेफोर्मेशन) के कारण होता है।

## हिप एप्लिकेशन में सर्जरी के बाद दिशानिर्देश व्याप्ति हैं?

हिप एप्लिकेशन के लिए पोस्ट ट्रीटमेंट दिशानिर्देश हैं-

- सर्जरी के बाद कुछ महीनों के लिए सीढ़ियां चढ़ने से बचें। अगर आपको सीढ़ियां चढ़नी हैं तो ऐसा सिर्फ दिन में एक या दो बार ही करें।
- झुकी हुई कुर्सियों पर न बैठें, इसके बजाय सीधी पीठ वाली कुर्सियों का चुनाव करें।
- प्रभावित पैर को धुमाने या मोड़ने से बचना चाहिए।
- उत्साही पालतू जानवरों से दूर रहें।
- भारी वस्तुओं को उठाने से बचें जो आपकी पीठ और कूल्हों को तनाव दे सकती हैं।
- कमर से आग की ओर न झुकें।
- शीघ्र स्वस्थ होने के लिए संतुलित आहार लेना और बहुत सारे तरल पदार्थ पीना आवश्यक है।
- आपका फिजिकल थेरेपिस्ट व्यायाम लिख सकता है जो आपको रिकवरी की प्रक्रिया को तेज करने के लिए नियमित रूप से करने की आवश्यकता है।

## हिप सर्जरी के बाद आप कैसे शैय करें?

हिप एप्लिकेशन सर्जरी के बाद, डॉक्टर आपको उठी हुई टॉयलेट सीट का उपयोग करने की सलाह देंगे। उठी हुई टॉयलेट सीट को आपके घर के टॉयलेट में लगाया जा सकता है। सीट पर बैठते समय, यह सुनिश्चित करेगा कि आपके धुटने आपके कूल्हों से ऊंचे नहीं हैं। अन्य बातों का भी ध्यान रखें, जैसे बहुत सारे तरल पदार्थ पीना, विशेष रूप से पानी। इससे कब्ज से बचाव होगा।

फाइबर युक्त भोजन, सब्जियां और बीम्स बहुत सारी मात्रा में खाएं। यदि आवश्यक हो, तो स्ट्रूल सॉफ्टनर का उपयोग करने में संकोच न करें। इसके अलावा, ध्यान रखें कि इस बारे में कोई कठिन और तेज़ नियम नहीं है कि आपको प्रति दिन किन्तु न मल त्याग होने चाहिए।

## हिप एप्लिकेशन के बाद आप व्याप्ति नहीं कर सकते?

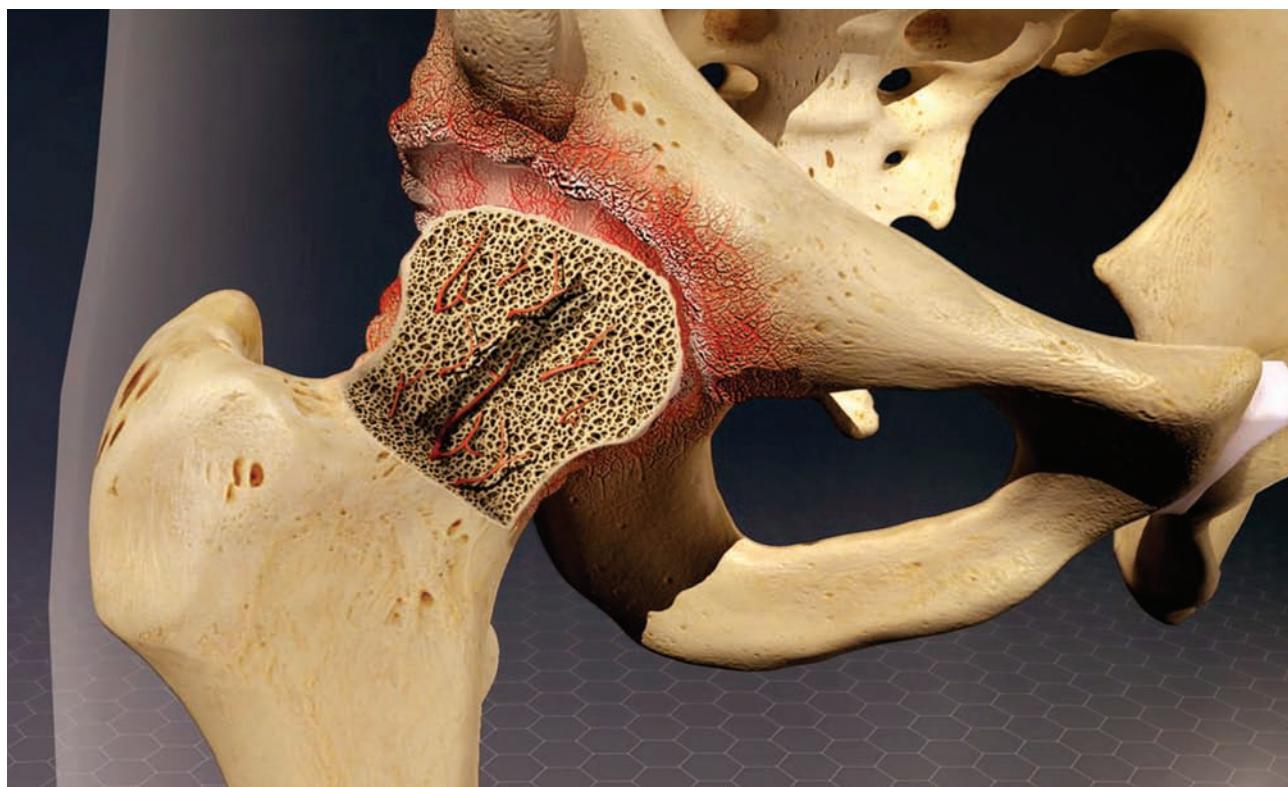
- लगभग छह से आठ सप्ताह तक अपने पैरों को धुटनों पर क्रॉस करने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि आपका धुटना आपके कूल्हे से ऊंचा नहीं है।
- बैठते समय आग की ओर झुकने से बचें।
- जब आप बैठें हों तो फर्श पर पड़ी किसी चीज को झुकने या उठाने से बचें।
- अपने पैरों को बहुत अंदर या बाहर की ओर मोड़ने और टर्न करने से बचें।

**सारांश:** कुछ चीजें हैं जो आपको हिप एप्लिकेशन के बाद से करने बचाना चाहिए जैसे पैरों को क्रॉस करना, आगे झुकना, बेन्डिंग (झुकना) और मुड़ना।

कोरोना से रिकवर होने के बाद लोग हो रहे

# एवैस्कुलर नेक्रोसिस का रिकार

हड्डियों को खत्म कर रही है ये बीमारी



ए वैस्कुलर नेक्रोसिस हड्डियों की एक बीमारी होती है। जिसे डेथ ऑफ बोन भी कहा जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि कोरोना के इलाज के दौरान स्ट्रेंग्यूड लेने की वजह से यह बीमारी हो रही है। कोरोना की पिछली लहरों में संक्रमित हुए लोगों को अभी तक इस वायरस के बाद होने वाली बीमारियों का शिकार होना पड़ रहा है। कोविड से रिकवर होने वालों को सांस की परेशानी और थकावट के साथ हड्डियों से संबंधित बीमारियां हुई थीं, जिनसे लोग अभी तक ठीक नहीं हो पा रहे हैं और पिछले पांच से छह महीने से इनसे जूझ रहे हैं। अस्पतालों में ऐसे कई मरीज आ रहे हैं, जिन्हें कोविड से रिकवर होने के बाद हड्डियों में कमजोरी और एवैस्कुलर नेक्रोसिस जैसी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। डॉक्टरों का कहना है कि कोविड से बाद होने वाली बीमारियां अभी भी बनी हुई हैं। इनसे लोगों के स्वास्थ्य पर काफी गंभीर असर पड़ रहा है। ऐसे में जरूरी है कि कोरोना से संक्रमित हुए लोग अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखें।

आर्थोपेडिक्स डिपार्टमेंट के एचओडी बताते हैं "आजकल हमारे पास अधिकांश मरीज ऐसे आ रहे हैं जिनमें कोविड से रिकवर होने के बाद अर्थराइटिस की शिकायत पाई जा रही है।

ये परेशानी पिछले पांच से छह महीनों से चल रही है। कई मरीजों में एवैस्कुलर नेक्रोसिस मामले भी सामने आ रहे हैं। कोरोना के दौरान स्ट्रेंग्यूड लेने की वजह से ऐसा हो रहा है। इस बीमारी की वजह से मरीजों के हिप में खून का सर्कुलेशन सही से नहीं हो पाता है। इस वजह से हड्डियों के टिश्यू डेड होने लगते हैं। खून की कमी की वजह से शरीर की हड्डियां गलने लगती हैं। ये बीमारी हड्डियों को खत्म कर देती है। इसलिए इसे डेथ ऑफ बोन भी कहा जाता है।

एवैस्कुलर नेक्रोसिस के ये लक्षण होते हैं

- जांघ और कूहे की हड्डियों में तेज दर्द रहना
- चलने-फिलने में दिक्कत होना
- घुटने, हाथ पैरों में दर्द रहना
- जोड़ों में दर्द की शिकायत
- बच्चों में मिल रही विटामिन डी की कमी

ऐसे बच्चे भी आ रहे हैं जिनमें विटामिन डी की कमी के कारण रिकेट्स की शिकायत है। ब्योकिं लॉकडाउन की वजह से उनका घर से बाहर निकलना नहीं हो पाया था। जिसकी वजह से विटामिन डी की कमी हो गई। इस वजह से बच्चों को कमजोरी, थकान और बदन दर्द की शिकायत भी रहती है।

## स्पोर्ट्स इंजरीज के केस भी बढ़ रहे

आजकल बढ़ती उम्र में घुटने और कमर के दर्द के साथ साथ खेल से जुड़ी चोट काफी देखने को मिल रही है। स्पोर्ट्स इंजरीज जैसे घुटने या कंधे के लिगामेंट्स की चोट, घुटने की हड्डी का धिसना, कंधे का उतर जाना जैसे मरीज अधिक आ रहे हैं। देश में स्पोर्ट्स का स्तर पहले से काफी बढ़ गया है। लोग अब फिट रहने के लिए भी स्पोर्ट्स में भाग ले रहे हैं। इसके चलते स्पोर्ट्स इंजरीज की संख्या बढ़ती हुई दिख रही है।

## इस तरह एथें अपनी हड्डियों को मजबूत

- विटामिन डी लें
- कार्बोनेटेड डिंक जैसे कोल्ड डिंक, शैवेंस का सेवन न करें
- खाने में अधिक मात्रा में प्रोटीन न लें
- शरीर में कैल्शियम की कमी न होने दें

**ह**

हड्डियों से जुड़ी परेशानियां होना इन दिनों काफी आम हो चुका है। इन दिनों बुजुर्ग से लेकर युवा वर्ग के लोग जोड़े में दर्द, जोड़ों में अकड़न, हड्डियों में दर्द जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। इसका कारण शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है। शरीर को पर्याप्त रूप से धूप न मिलने की वजह से शरीर में विटामिन डी की कमी होने लगती है। खासतौर पर ऑफिस जाने वाले लोग लंबे समय तक ऑफिस में रहते हैं, जिसकी वजह से उन्हें पर्याप्त रूप से धूप नहीं मिल पाती है। ऐसे में शरीर में विटामिन डी की कमी होने लगती है। इसका कारण हड्डियों में तमाम परेशानियां होने लगती हैं। अगर आप भी इस तरह की परेशानी से जूझ रहे हैं, तो कोशिश करें कि आहार की मदद से शरीर में विटामिन डी की कमी को दूर कर सकें। शरीर को फिट रखने के लिए हड्डियों का मजबूत होना जरूरी होता है। इसके महेनजर इस लेख के माध्यम से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए एक खास जानकारी दे रहे हैं। इस लेख में हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कौन सा फल खाएं के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे। आइए जानते हैं हड्डियों को मजबूत रखने के लिए कौन सा फल खाना चाहिए?

### सेब हड्डियों के लिए फायदेमंद



सेब शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसलिए कई हेल्थ एक्सपर्ट रोजाना एक सेब खाने की सलाह देते हैं। इसमें कैल्शियम और विटामिन सी भरपूर रूप से मौजूद होता है। यह दोनों तत्व शरीर में कोलेजन के निर्माण और हड्डियों के नए टिश्यूज के निर्माण में आपकी मदद कर सकते हैं। अगर आपकी हड्डियां कमजोर हो रही हैं, तो नियमित रूप से अपने आहार में 1 सेब को जरूर शामिल करें।

# मजबूत हड्डियों के लिए खाएं ये फल

हड्डियों के लिए स्ट्रॉबेरी है असरदार



स्ट्रॉबेरी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। यह रसदार फल शरीर में फ्री-रैडिकल्स के प्रभाव को कम करने में मददगार हो सकता है। अगर आपकी हड्डियां कमजोर हो रही हैं, तो स्ट्रॉबेरी को अपने डाइट में जरूर शामिल करें। यह कई जरूरी पोषक तत्वों जैसे- कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीज और विटामिन सी और विटामिन के से भरपूर होता है। ये सभी पोषक तत्व हड्डियों के निर्माण में आपकी मदद करते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाए पपीता



पपीता हर सीजन में आसानी से मिलने वाले फलों में से एक है। नियमित रूप से पपीते का सेवन करने से पाचन क्रिया दुरुस्त होती है। साथ ही यह वजन को घटाने में प्रभावी होता है। इसके अलावा अगर आप हड्डियों को मजबूत करना चाहते हैं, तो पपीते का सेवन करें। पपीता में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हड्डियों को प्रभावी ढंग से मजबूत बनाए रख सकते हैं।

यह विटामिन ए और सी और फाइबर से भरपूर होता है। इसके अलावा पपीते में मौजूद पैपैन नामक एंजाइम कार्बस, फैट और प्रोटीन को तोड़ता है। रोजाना पपीते का एक टुकड़ा खाने से शरीर और हड्डियों को आवश्यक पोषक तत्व मिलता है। इससे आपकी हड्डियां मजबूत होती हैं।

पाइनेप्पल का करें सेवन



पाइनेप्पल यानी अनानास पौटैशियम से भरपूर होता है। पौटैशियम हड्डियों से कैल्शियम की कमी को कम कर सकता है। इसके अलावा, पाइनेप्पल कैल्शियम और विटामिन ए से भरपूर होता है। गर्मियों में रोजाना पाइनेप्पल का एक टुकड़ा खाने से आपको तरोताजा महसूस होगा। साथ ही इससे आपकी हड्डियां मजबूत हो सकती हैं।

संतरा हड्डियों बनाए मजबूत



हड्डियों के लिए संतरा भी फायदेमंद हो सकता है। संतरे के जूस में भरपूर रूप से कैल्शियम और विटामिन डी पाया जाता है, जो हड्डियों की मजबूती में योगदान रखता है। संतरे के जूस का नियमित सेवन से सेवन करने से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्या से बचाव किया जा सकता है।



केला है फायदेमंद

केला पाचन शक्ति के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इसके अलावा केले में मैग्नीशियम भरपूर रूप से होता है, जो हड्डियों और दांतों की संरचना के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर आप अपनी हड्डियों को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो केले को नियमित के आहार में शामिल करें।

हड्डियों को मजबूत करने के लिए आप इन फलों का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपको हड्डियों से जुड़ी परेशानी काफी ज्यादा हो रही है, तो इस स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

आ

पने शायद सुना होगा कि हड्डियों को मजबूत करना है और इनकी मजबूती को बनाए रखना है तो डेयरी उत्पादों का सेवन करें। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सदियों से जो हमारी हड्डियों को अधिक मजबूती दे रहे हैं, वह डेयरी उत्पाद नहीं। आइए जानते हैं कौन सी खाद्य सामग्री आपकी हड्डियों को रख सकती है लंबे समय तक मजबूती।

हमारे शरीर का और अंदरूनी चीजों का विकास एक समय तक ही होता है। इन्हीं में से हड्डियां भी हैं। हम जब अपने 20 से 30 के दशक में होते हैं जो हमारी हड्डियां सबसे अधिक द्रव्यमान को हिट करती हैं। यानी हमारी हड्डियों में कैल्शियम एकत्रित होने की प्रक्रिया बेहद कम उम्र से ही शुरू हो जाती है और यह 30 तक होती रहती है।

लेकिन 30 के बाद ऐसा होना बंद हो जाता है और हड्डियां कमजोर होने लगती हैं या अपना द्रव्यमान खोने लगती हैं। जिसकी वजह से गिरने पर हड्डी टूटने या फैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए सही खाद्य सामग्रियों को चुनाव करना बेहद जरूरी हो जाता है।

### डाइट जो हड्डियों को बनाएंगी मजबूत

आपने भी शायद यह बात जरूर सुनी होगी कि हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम की जरूरत होती है और यह आपको सबसे अधिक डेयरी उत्पादों के जरिए ही मिल सकता है। लेकिन एक रिसर्च में बताया गया है कि कैल्शियम के लिए सबसे बेहतरीन उत्पाद सब्जियां या प्लांट बेस्ड फूड भी हैं।

इस रिसर्च में करीब 102 वयस्कों को लिया गया था, जो सब्जियों का कम मात्रा में सेवन करते हैं। यह रिसर्च करीब 8 सप्ताह तक चली थी। इसमें शामिल आधे प्रतिभागियों को प्रति व्यक्ति को 270 ग्राम सब्जियां अधिक दी गई थी और बाकियों को उनकी उसी डाइट पर रखा गया। अध्ययन के अंत में विशेषज्ञों ने पाया जिस समूह को अधिक सब्जियों का सेवन कराया गया था। उनकी हड्डियां पहले से बेहतर स्थिति में पाई गई।

### हड्डियों को स्वस्थ बनाने वाली सामग्री

बोन हेल्थ एंड ऑस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन के अनुसार, सब्जियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं और हड्डियों को मजबूत बनाने का और स्वस्थ रखने का काम करती हैं। ऐसे में हड्डियों की मजबूती बनाए रखने के लिए आप इन सब्जियों का सेवन कर सकते हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

कौन सी सब्जियां और फल हड्डियों के लिए अच्छी मानी जाती हैं

- ब्रसल स्प्राउट
- शिमला मिर्च
- स्ट्रॉबेरी
- शकरकंद
- संतरे
- टमाटर
- केले

# केवल दूध ही नहीं, 30 की उम्र के बाद इन सब्जियों को खाने से हड्डियां बनेंगी फौलादी



# आपकी बोन्स के कैल्शियम के अलावा इन पोषक तत्वों की भी है जरूरत

अपनी बोन हेल्थ के लिए चिंतित हैं लेकिन केवल कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं? असल में आपकी हड्डियों को इन पांच पोषक तत्वों की भी जरूरत होती है।



म सभी मजबूत हड्डियों के लिए कैल्शियम के महत्व को जानते हैं, जो मानव शरीर रचना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। लेकिन क्या आपने कभी यह सोचने के लिए समय निकाला है कि क्या अकेले कैल्शियम आपके स्वास्थ्य को सही रख सकता है या नहीं? और यदि नहीं, तो और कौन से पोषक तत्व हैं जो आपके शरीर को आपकी हड्डियों को फिट और स्वस्थ रखने के लिए चाहिए?

सबसे पहले, हम यह नहीं कह रहे हैं कि कैल्शियम महत्वपूर्ण नहीं है, लेकिन कैल्शियम एक प्राप्त ऐसा पोषक तत्व नहीं है जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता होती है। आपकी हड्डियों को मजबूत और स्वस्थ रखने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण हो सकता है, लेकिन आपको अधिक पोषक तत्वों की भी आवश्यकता होती है।

अर्थोंपेडिक्स बताते हैं, "कैल्शियम हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। अन्य पोषक तत्व शरीर में अवशोषण से लेकर हड्डी में जमा होने तक विभिन्न स्तरों पर कैल्शियम के कार्य में मदद करते हैं और नियंत्रित करते हैं। इसीलिए अपने आहार में अन्य पोषक तत्वों की सही मात्रा को शामिल करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम को शामिल करना।

बिना देर किए, आइए आपको उन पांच पोषक तत्वों के बारे में बताते हैं जिन्हें आपको कैल्शियम के साथ अपने आहार में शामिल करना चाहिए-

## 1. विटामिन डी

विटामिन डी, जिसे सनशाइन पोषक तत्व के रूप में भी जाना जाता है, आपके शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सबसे महत्वपूर्ण विटामिनों में

से एक है। डॉक्टर कहते हैं, "आंत में कैल्शियम के अवशोषण के लिए विटामिन डी आवश्यक है।" इतना ही नहीं, यह हड्डियों के घनत्व को बढ़ाने और स्वस्थ हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। अपने विटामिन डी का सेवन बढ़ाने के लिए, आप इन खाद्य पदार्थों जैसे वसायुक्त मछली (स्वोर्डफिश, सैल्मन, सार्डिन, मैकरेल), गढ़वाले खाद्य पदार्थ (डेयरी, अनाज) और अड़े की जर्दी को शामिल कर सकते हैं।

## 2. मैग्नीशियम

सभी विटामिनों की तरह, खनिज भी हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने में एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और मैग्नीशियम उनमें से एक है। यह शरीर में उचित कैल्शियम और विटामिन डी के स्तर को नियंत्रित करता है, और हड्डियों के घनत्व और हड्डी के क्रिस्टल के गठन में सुधार कर सकता है। दरअसल, मेनोपॉज के बाद मैग्नीशियम महिलाओं में ऑस्ट्रोपोरोसिस के खतों को भी कम करता है। मैग्नीशियम हरी सब्जियों (कोलार्ड, केल, बोक चोय, भिंडी), बीज (खसखस, तिल, चिया), नट्स, फलियां, साबुत अनाज, एवेकॉडो में पाया जाता है।

## 3. फास्फोरस

फास्फोरस हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए एक और महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। यह अस्थि खनिज का एक हिस्सा है और अम्लीय खाद्य पदार्थों को नियंत्रिय करने के लिए महत्वपूर्ण है जो अन्यथा हड्डी के लिए हानिकारक होंगे। फास्फोरस युक्त खाद्य पदार्थ प्रोटीन खाद्य पदार्थ (सोयाबीन, मछली, मांस, दूध, अड़े), फलियां और साबुत अनाज हैं।

## 4. विटामिन ए

विटामिन ए पोषक तत्व आपकी दृष्टि में सुधार कर सकता है, आपके तंत्रिका संबंधी कार्यों को बनाए रख सकता है और स्वस्थ त्वचा सुनिश्चित कर सकता है। यह आपकी हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। विटामिन ए ऑस्ट्रियोल्लास्टस (हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं) और ऑस्ट्रियोक्लास्टस (हड्डी को तोड़ने वाली कोशिकाओं) को प्रभावित करता है, जिससे आपकी हड्डी और दांतों की मजबूती में सुधार होता है। विटामिन ए से भपूर खाद्य पदार्थ शक्तरक्त, बीफ लीवर, पालक, गाजर, खरबूजा, आम, गरिष्ठ खाद्य पदार्थ और अड़े हैं।

## 5. जिंक

जिंक एक आवश्यक आहार सूक्ष्म पोषक तत्व है जिसकी जीन अभिव्यक्ति, कोशिका विकास और जीवन के सभी चरणों के दौरान विशेष रूप से गर्भावस्था, बचपन और किशोरावस्था में प्रतिकृति में इसकी मौलिक भूमिका है। हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए, जिंक हड्डी को खनिज बनाने और विटामिन डी के लिए रिसेप्टर प्रोटीन को स्थिर करने और प्रोटीन संश्लेषण के लिए जिम्मेदार है। यह शंख, बीफ, सुअर का मांस, बीज, सेम, साबुत अनाज और दही में मौजूद है।

इसके अलावा, अपने दैनिक कैल्शियम सेवन को बढ़ाने के लिए कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत डेयरी उत्पाद है। मगर लेकिन आप इसमें परमेसन चीज़, चिया सीड़स, बादाम, टोफू, ब्लैक आइड पीज़ (लोबिया), चुकंदर का साग और संतरे भी मिला सकते हैं।

# तेल से हड्डियां होंगी मजबूत, आज ही करें इस्तेमाल

हड्डियों को मजबूत करने के लिए तमाम तरह के तेल का इस्तेमाल होता है, लेकिन बता दें कि कुछ ऐसे तेल हैं, जिसके इस्तेमाल से बॉडी में होने वाले दर्द में भी आराम मिलेगा।

**ह** ड्हियां कमजोर होना आजकल की कॉमन समस्या बन गई है। दरअसल, बदलती लाइफस्टाइल और खराब खान-पान के चलते भी हड्डियों पर प्रभाव पड़ता है। जब आपकी बॉडी में जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं या फिर आप टाइम-टू-टाइम एक्सरसाइज नहीं करते हैं तो हड्डियों में दर्द की शिकायत होना शुरू हो जाती है। यही वजह है कि आजकल का युवा भी इस बीमारी की चेपट में आ जाता है। हालांकि, कुछ तेल की मदद से इस दर्द से छुटकारा पाया जा सकता है और हड्डियां मजबूत की जा सकती हैं। तो आइए जानते हैं कि ऐसे कौन-से चार तेल हैं, जिससे हड्डियां मजबूत हो सकती हैं।



## सरसो का तेल

सरसो का तेल भी हड्डियां मजबूत करने में काफी फायदेमंद है। बॉडी को मजबूती प्रदान करने अलावा ज्वाइंट पेन में भी यह तेल काफी फायदेमंद है। इस तेल से आप बॉडी की मालिश कर सकते हैं। इससे आपको जरूर फायदा मिलेगा। इस तेल के इस्तेमाल से इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है।



## बादाम का तेल

क्या आप जानते हैं कि बादाम के तेल से भी आपकी हड्डियां मजबूत हो सकती हैं। बता दें कि इस तेल में विटामिन ई पाया जाता है, जो अल्ट्रा-वॉयलेट किरणों से स्किन की सुरक्षा करने में प्रभावी है। यानी इस तेल से भी बॉडी की मसाज की जा सकती है।



## तिल के तेल

इसके साथ ही आप तिल के तेल से भी अपनी बॉडी की मालिश कर सकते हैं। इससे भी आपको फायदा मिलेगा। इस तेल को नियमित इस्तेमाल करने से आपकी बॉडी भी काफी खूबसूरत हो जाती है।



## जैतून का तेल

जैतून का तेल भी किसी तेल से कम नहीं है। इसके इस्तेमाल से भी आपको बॉडी पेन में आराम मिलेगा। यानी इस तेल से भी आप अपने शरीर की मालिश कर सकते हैं। इससे भी आपको आराम मिलेगा। यानी इन चारों तेल को अपको जरूर ट्राई करना चाहिए।

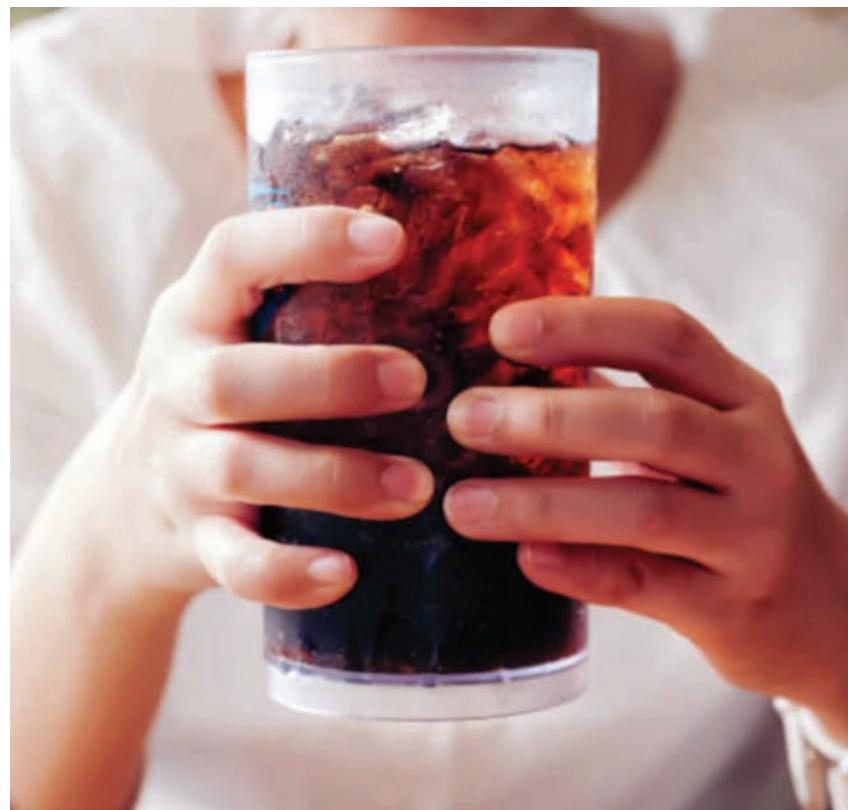
आजकल लाइफस्टाइल की वजह से कई तरह की परेशानियां होने लगी हैं। शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी होने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। ऐसे में आप इन चीजों का सेवन जरूर करें।

**21** रीर को स्वस्थ रखने के हड्डियों को मजबूत होना जरूरी है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। 35 साल की उम्र के बाद शरीर में कैल्शियम की कमी होने लगती है, जिसका असर हड्डियों और दातों पर सबसे ज्यादा पड़ता है। बोन हेल्थ का ख्याल रखने के लिए कैल्शियम के साथ विटामिन डी की भी जरूरत होती है। हड्डियों में होने वाले दर्द से बचने, हड्डियों को टूटने से बचाने और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी खतरनाक बीमारियों के खतरे को दूर करने के लिए आपको अपनी हड्डियों का ख्याल रखना चाहिए। बच्चों की हड्डियों के सही विकास के लिए भी कैल्शियम और विटामिन डी बहुत जरूरी हैं। इसके अलावा कई बार गलत खान-पान की आदत और लाइफस्टाइल की वजह से भी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। अगर हड्डियों को मजबूत बनाना है तो कुछ आदतों से दूर रहने की जरूरत है। आप हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए इन चीजों का सेवन जरूर करें।

## हड्डियों को मजबूत बनाने के घटेलू उपाय

- अपने आहार में ड्राइ फ्रूट्स जैसे काजू, बादाम, अखरोट और किशमिश शामिल करें। इनमें कैल्शियम और पोटैशियम काफी पाया जाता है।
- कैल्शियम के लिए आप खाने में गुड जरूर शामिल करें। गुड खाने से शरीर को कैल्शियम और आयरन दोनों मिलते हैं।
- खट्टे फलों में विटामिन सी, विटामिन डी और कैल्शियम काफी होता है। हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए अपनी डाइट में संतरा और दूसरे खट्टे फल शामिल करें।
- अंडे में सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। रोज एक अंडा खाने से आपकी बोन हेल्थ भी अच्छी रहती है। अंडे में प्रोटीन, विटामिन डी और कैल्शियम भी पाया जाता है।
- हड्डियों को ताकतवर बनाने के लिए हरी सब्जियां जरूरी खाएं। बीन्स को सब्जियों में जरूर शामिल करें, इसमें विटामिन ए, सी, और के, और फोलिक एसिड भी होता है।
- कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए आप खाने में चने भी शामिल कर सकते हैं। भुजे हुए काले चने स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।
- हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में मशरूम भी शामिल करें। मशरूम में कैल्शियम, विटामिन डी, विटामिन बी12 और दूसरे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको हेल्दी रखते हैं।

# हड्डियों को कमजोर बनाती हैं ये आदतें



- खाने में डेयरी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल जरूर करें। आप रोज दूध पीएं, दही खाएं और पनीर भी डाइट में शामिल करें। रोज दूध पीने से हड्डियां मजबूत बनती हैं।

## हड्डियों को कमजोर बनाती हैं ये आदतें

- ज्यादा प्रोटीन से शरीर में एसिडिटी बनने लगती है और कैल्शियम टॉयलेट के जरिए बाहर निकल जाता है। इसलिए नियमित मात्रा में ही प्रोटीन का सेवन करें, ज्यादा प्रोटीन से हड्डियों को नुकसान पहुंचता है।
- हड्डियों को लंबे समय तक स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए कार्बोनेटेड पेय पदार्थ जैसे सॉफ्ट ड्रिंक, शैंपैन का सेवन बहुत कम करना चाहिए। इस तरह के ड्रिंक्स में फास्फेट ज्यादा होता है जो कैल्शियम को कम कर हड्डियों को कमजोर बनाते हैं।
- एसिडिटी वाली दवाओं का इस्तेमाल कम से कम करें। इससे शरीर को कैल्शियम, मैनीशियम और जिंक जैसे खनिज पदार्थों को अवशोषित करने में मुश्किल होती है।
- हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैफीन से परहेज करें। ज्यादा कैफीन का
- हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम जरूर करें। एक्सरसाइज करने से मांसपेशियां हड्डियों के विपरीत खिंचती हैं। जिससे हड्डियों में उत्तेजना पैदा होती है और हड्डियां स्वस्थ रहती हैं।

टने का दर्द कई कारणों से उत्पन्न हो सकता है, जिसमें घुटने के जोड़ का कमज़ोर होना, सूजन या चोट शामिल है। घुटने के दर्द का कारण बनने वाली प्रमुख चिकित्सा रिक्तियां हैं ऑस्टियोआर्थराइटिस, रुमेट्रीइड गठिया, घुटने की चोट, गाउट और बर्साइटिस। घुटने का दर्द किसी भी उम्र के व्यक्तियों में उत्पन्न हो सकता है। आमतौर पर घुटने के दर्द के साथ होने वाले लक्षण घुटने के जोड़ में सूजन, कठोरता, कोमलता और गर्मी हैं। घुटने के दर्द के लिए होम्योपैथिक दवाएं अपक्षयी, दर्दनाक और साथ ही सूजन मूल के घुटने के दर्द को प्रबंधित करने में बहुत प्रभावी हैं।

## घुटने के दर्द के लिए होम्योपैथिक दवाएं

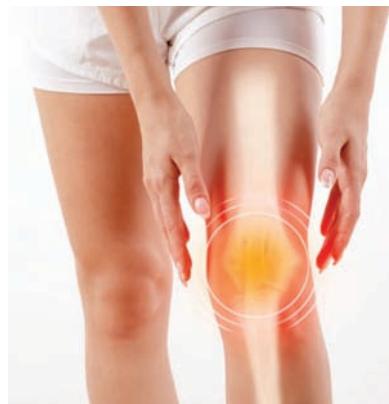
घुटने के दर्द का इलाज दवाओं के साथ शानदार ढग से किया जा सकता है, जो प्राकृतिक हैं और इसलिए, उपयोग के लिए सुरक्षित हैं। प्राकृतिक दवाएं तीव्र और पुरानी दोनों तरह के दर्द में सहायक होती हैं। वे विधाकता के किसी भी जोखिम के बिना सभी आयु समूहों के बीच उपयोग के लिए सुरक्षित हैं। वे घुटने में दर्द और सूजन, कोमलता और कठोरता जैसे लक्षणों के साथ राहत देने में मदद करते हैं।

घुटने के दर्द के लिए अनुशासित दवाओं में कैल्केरिया कार्ब, रस टॉक्स, कोलचिकम, रुटा और सिमफाइटम हैं। इन दवाओं में, ऑस्टियोआर्थराइटिस से घुटने के दर्द के लिए कैल्केरिया कार्ब की सिफारिश की जाती है और संधिशोथ से घुटने के दर्द के लिए रस टॉक्स का संकेत दिया जाता है। कोलचिकम ने गाउट के परिणामस्वरूप घुटने के दर्द में उल्लेखनीय परिणाम दिखाया है जबकि रुटा और सिमफाइटम क्रमशः लिंगामेंट और हड्डियों की चोट से घुटने के दर्द के लिए उत्कृष्ट दवाएं हैं।

## ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण घुटने के दर्द के लिए

ऑस्टियोआर्थराइटिस संयुक्त की एक अपक्षयी बीमारी है। घुटने के पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस में, घुटने के उपरियोग में विकृति आ जाती है जिसके परिणामस्वरूप संयुक्त स्थान कम हो जाता है। घुटने के पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस के लक्षण घुटने के जोड़ में दर्द, कठोरता और त्रैकिंग

# घुटने के दर्द का होम्योपैथिक उपचार



(ध्वनि) हैं। घुटने के पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस के पीछे मुख्य कारण उम्र, अतिरिक्त वजन, चोट और संयुक्त का अति प्रयोग है। पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस से घुटने के दर्द के लिए प्रभावी दवाएं कैल्केरिया कार्ब, रुटा और कस्टिकम हैं। एक सीट से उठने और चलने पर घुटने में दर्द होने पर कैल्केरिया कार्ब सबसे उपयुक्त है। जिन व्यक्तियों को कैल्केरिया कार्ब निर्धारित करने की आवश्यकता होती है, वे आमतौर पर अधिक वजन वाले होते हैं। घुटने के दर्द के लिए रुटा सबसे सहायक दवाओं में से एक है जब दर्द सीढ़ियों से ऊपर और नीचे चढ़ने पर बिगड़ जाता है। घुटने पर दबाव क्षिणक राहत प्रदान कर सकता है। कास्टिकम को इंगित किया जाता है जब घुटने में दर्द घुटने के जोड़ में चिह्नित कठोरता और त्रैकिंग (ध्वनि) के साथ होता है।

## संधिशोथ से घुटने के दर्द के लिए

संधिशोथ जोड़ों की एक स्व-प्रतिरक्षी सूजन की बीमारी है। यह शरीर के किसी भी जोड़ को प्रभावित कर सकता है। मुख्य लक्षण कठोरता, दर्द और जोड़ों की सूजन हैं। संधिशोथ से घुटने के

दर्द के लिए उपयोगी दवाएं ब्रायोनिया, रस टॉक्स और सैलिसिलिक एसिड हैं। ब्रायोनिया तब निर्धारित किया जाता है जब घुटने के जोड़ों का दर्द थोड़ी सी हलचल के साथ खराब हो जाता है। ऐसे ज्यादातर मामलों में घुटने में सूजन हो जाएगी। आराम से दर्द और सूजन ठीक हो जाती है। रस टॉक्स कठोरता के साथ घुटने के दर्द के लिए सबसे अच्छी दवाओं में से एक है। चलने के साथ घुटनों का दर्द और जकड़न ठीक हो जाती है। बाकी लक्षण बिगड़ जाते हैं। दूसरी ओर, सैलिसिलिक एसिड, घुटने के दर्द के लिए तीव्र माना जाता है। जहां घुटने अत्यधिक सूजन, दर्दनाक और तेज बुखार के साथ हो सकते हैं, घुटने के दर्द के लिए दवाओं में सैलिसिलिक एसिड सबसे विश्वसनीय है।

## चोट के कारण घुटने के दर्द के लिए

खिलाड़ियों के बीच घुटने की चोट सबसे आम है। चोट में मुख्य रूप से कण्डरा, अस्थिबंध और हड्डी की चोट शामिल है। चोट के कारण घुटने के दर्द के लिए शीर्ष ग्रेड दवाएं रस टॉक्स, रुटा, और सिम्फाइटम हैं। लिंगामेंट या टेंडन की चोट से घुटनों के दर्द के लिए रस टॉक्स और रुटा बहुत उपयोगी दवाएं हैं। ये दवाएं दर्द को कम करने और धायल स्नायुबंधन और टेनडान्स की प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा देने में मदद करती हैं। फ्रेक्चर वाले घुटने के जोड़ से घुटने के दर्द के लिए सिम्फाइटम का इस्तेमाल प्रमुखता से किया जाता है। सिम्फाइटम, जिसे आमतौर पर निट बोन के रूप में जाना जाता है, फ्रेक्चर हड्डियों के मिलन को बढ़ावा देने में मदद करता है और फ्रेक्चर से उत्पन्न होने वाले घुटने के दर्द को कम करता है, जिससे यह घुटने के दर्द के लिए सबसे विश्वसनीय दवाओं में से एक है।

**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। ई-मेल - [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

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

**9826042287 / 9424083040**

संपादक

ह

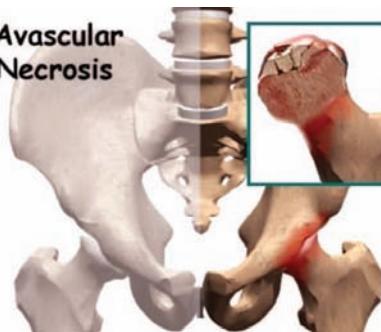
हड्डियों में असहनीय दर्द होता है जो एवैस्कुलर नेक्रोसिस (AVN) हो सकता है। यह रक्त की आपूर्ति में रुकावट के कारण हड्डी की कोशिकाओं की मृत्यु का परिणाम है। चूंकि हड्डी में रक्त की आपूर्ति में कमी है, हड्डी टूट जाती है और अंत में ढह जाती है। AVN शरीर की लगभग किसी भी हड्डी को शामिल कर सकता है, लेकिन यह ज्यादातर हिप जोड़ों, घुटनों और कंधे के जोड़ों को प्रभावित करता है। एवीएन का मुख्य कारण आधात, और हड्डियों का फ्रैक्चर है। शराब और स्टेरॉइड दवा के अत्यधिक सेवन से एवैस्कुलर नेक्रोसिस भी हो सकता है। इसके साथ लोगों में रूमेटाइड अथराटिस, गठिया और उच्च रक्तचाप भी विकसित होने का खतरा है। कैंसर के उपचार में उपयोग किए जाने वाले विकिरण और बिस्फोस्फोनेट थेरेपी का एक्सपोजर और ऑस्टियोपोरोसिस अन्य जोखिम कारक हैं। एवैस्कुलर नेक्रोसिस के उपचार में होम्योपैथी काफी मदद करती है। एवैस्कुलर परिगलन के लिए होम्योपैथिक उपचार शून्य साइड इफेक्ट के साथ प्राकृतिक पदार्थों से बन होते हैं, दो मोर्चों पर काम करते हैं- वे बाधित रक्त आपूर्ति के कारण हड्डियों के विनाश को रोकते हैं, और हड्डियों को नुकसान के कारण दर्द को कम करते हैं। प्राकृतिक होम्योपैथिक उच्चार निम्नलिखित हैं-

### सिफलिनम- नाइट पेन के लिए

जहां भी विनाशकारी प्रक्रिया मौजूद है, शरीर के ऊतकों पर इसकी लाभकारी कार्रवाई के लिए, सिफलिनम शीर्ष प्राकृतिक चिकित्सा है। शरीर के ऊतकों के विनाश को रोकने के लिए अपनी सार्वभौमिक उपचार कार्रवाई के अलावा, हड्डी के परिगलन के इलाज में सिफलिनम बहुत मदद करता है। एवीएन के किसी भी मामले में सिफलिनम का चयन करने के लिए सबसे प्रमुख विशेषता रात में हड्डी के दर्द का बिगड़ना है। रात भर दर्द का अनुभव होता है। रोगी गंभीर दर्द के कारण सो नहीं पा रहा है। दर्द रोगी को चलने के लिए मजबूर कर सकता है, जो राहत लाता है। ऐसे व्यक्ति पूरे दिन तुलनात्मक रूप से ठीक रहते हैं। एक अन्य चिह्नित लक्षण जो एवीएन मामलों के लिए सिफलिनम का चयन करने में मदद कर सकता है, दर्द की उपस्थिति और गायब होने के बारे में एक विशिष्ट पैटर्न है। पैर्टन का अनुसरण हड्डी के दर्द में ऋणिक वृद्धि है और उसी तरह, दर्द

# एवैस्कुलर नेक्रोसिस का होम्योपैथिक उपचार

Avascular Necrosis



का क्रमिक रूप से गायब होना। तीसरा लक्षण जो कुछ एवीएन रोगियों में मौजूद हो सकता है, जिन्हें सिफिलिनम की आवश्यकता होती है, वे गर्मी के कारण दर्द से परेशान होते हैं और ठंडा पानी लगाने से कुछ राहत मिलती है। शराबी उत्तेजक के लिए तरस और अत्यधिक शराब का एक इतिहास सिफलिनम की आवश्यकता वाले व्यक्तियों में मौजूद हो सकता है।

### सिलिसिया- हड्डियों के नेक्रोसिस के लिए

सिलिसिया को विभिन्न प्रकार की हड्डियों की नेक्रोसिस (कोशिकाओं की समय से पहले मौत) के लिए सबसे अच्छी प्राकृतिक दवाओं में से माना जाता है, जो लंबी से लेकर छोटी हड्डियों तक होती है। जबड़े, कलाई की हड्डियों, हाथ की हड्डियों, पैरों की हड्डियों, टखने, घुटनों और इसके अलावा लंबी हड्डियों में - अंतरिक्ष (ऊपरी बांह में हड्डी), फीमर (जांघ में हड्डी) और टिबिया (पैर के सामने की हड्डी) सिलिसिया का उपयोग करने के लिए सामान्य लक्षण ठंडी हवा के प्रति संवेदनशीलता है जब हड्डी का दर्द ठंडी हवा के मामूली संपर्क से खराब हो जाता है। गर्मी से राहत मिलती है। सिलिसिया की जरूरत वाले व्यक्तियों के पैरों में अत्यधिक आक्रामक गंध हो सकती है।

### पलोरिक एसिड- लंबी हड्डियों के एवीएन के लिए

प्राकृतिक उपचार फ्लोरिक एसिड लंबी हड्डियों के परिगलन के लिए एक उपाय के रूप में सबसे प्रभावी रूप से काम करता है। हड्डियों में ह्यूमरस (ऊपरी बांह में हड्डी), फीमर (जांघ में हड्डी) और टिबिया (पैर के सामने की हड्डी) शामिल हैं। इस प्रकार फ्लोरिक एसिड का उपयोग मुख्य रूप से लंबी हड्डियों में दिखने वाले नेक्रोसिस को रोकने के लिए किया जाता है। फ्लोरिक एसिड की आवश्यकता वाले व्यक्तियों में आमतौर पर शरीर की अतिरिक्त गर्मी होती है और बाहरी गर्मी से रिश्ति खराब हो जाती है। यह सिलिसिया से फ्लोरिक एसिड को अलग करता है, जो ठंडी हवा की स्थिति खराब होने पर फायदेमंद है। लंबी हड्डियों के अलावा, कान की हड्डियां (जो शायद ही कभी शामिल होती हैं) भी फ्लोरिक एसिड के अंतर्गत आती हैं, जो रक्त परिसंचरण में सुधार करने और हड्डियों के आगे के परिगलन को रोकने में मदद करती हैं।

### ऑरम मेटालिकम- नेसल, नेकटाइन हड्डियों में नेक्रोसिस के लिए

ऑरम मेटालिकम एक प्राकृतिक उपचार है जो नाक और तालु की हड्डियों में परिगलन के इलाज में बहुत फायदेमंद है। मास्टॉयैड की हड्डी भी ऐसी साइट है जो ऑरम मेट के उपयोग से लाभान्वित होती है। रोगी रात में दर्द की शिकायत करता है और दर्द के साथ-साथ मुँह और नाक से बेहद अप्रिय गंध से पीड़ित हो सकता है। रोगी उदासी के उच्च डिग्री के साथ भी उदास महसूस कर सकता है। इसके अलावा, जीवन के लिए उत्साह खो गया है। ये लक्षण, हालांकि, ऑरम मेटालिकम की आवश्यकता वाले सभी रोगियों में प्रकट नहीं हो सकते हैं।

**यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं**

**जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा  
नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका  
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें**

**होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान**



**9826042287, 9424083040, 9993700880**

**एडवार्स होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल सिर्जरी प्रा.लि.**



### ईशिका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

मैं पिछले तीन सालों से पैरों में दर्द कमर दर्द से परेशान थी। फिर मैंने एमआरआई कराया तो पता चला कि मुझे स्लीप डिस्क और एसआई ज्वाइंट में प्राब्लम है। इसका इलाज कराने के बावजूद भी आराम नहीं मिला। फिर मुझे यू-ट्यूब से डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला। मैंने उनसे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट लिया और अब मुझे अत्यंत कम समय में दर्द से काफी राहत मिल गई है, इसके लिए डॉ. द्विवेदी को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।



### प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

जब मेरी उम्र 30 वर्ष की थी तब मुझे पैरों में और कमर में बहुत दर्द होता था। मैंने अप्रैल 2018 में एमआरआई करवाई जिसमें मुझे हिप ज्वाइंट में नेक्रोसिस का प्राब्लम आया और डॉक्टर ने मुझे आपरेशन के लिए बोला। मैंने 15 जुलाई 2018 को डॉ. द्विवेदी को दिखाया और उनके होम्योपैथिक इलाज से चल पा रही हूँ। अपने सारे कार्य स्वयं कर पा रही हूँ। अब उस परेशानी से निजात पा चुकी हूँ। धन्यवाद ए.के. द्विवेदी।



### आशीष चौधरी

नेपाल

मेरे पैरों में दर्द होता रहता था। एमआरआई करायी तो पता चला कि एवीएन जैसा गंभीर रोग लग गया है। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने कहा आर्टिफिशियल ज्वाइंट लगाना पड़ेगा। फिर मैंने यू-ट्यूब पर सर्च किया और इंदौर, मध्यप्रदेश (भारत) आ कर सर का ट्रीटमेंट लिया और अब काफी आराम है। होम्योपैथिक दवाओं से अब आराम से चल फिर पा रहा हूँ। धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी सर जी।



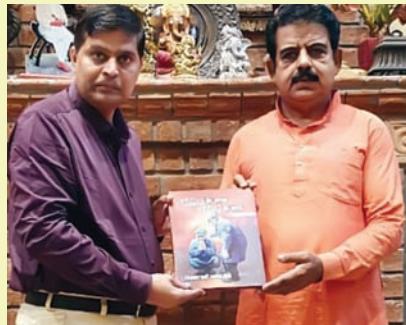
Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

**एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर**  
**एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर**

# ‘कोरोना के साथ कोरोना के बाद’ पुस्तक मेंट करते हुए लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी



श्री नितिन गडकरी जी, केंद्रीय मंत्री भारत सरकार



श्री शंकर लालवानी जी, सांसद इंदौर



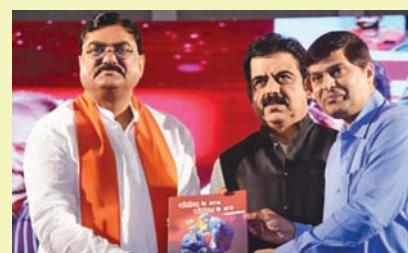
मिसाल बनी मानव सेवा



श्री पुष्यमित्र भार्गव जी, महापौर इंदौर



श्री तुलसी सिलावट जी, कैबिनेट मंत्री, मध्य प्राचीन



श्री कमल पटेल जी, कैबिनेट मंत्री, मध्य प्राचीन



श्री हरिनारायणाचारी मिश्र जी, आयुक्त पुलिस इंदौर



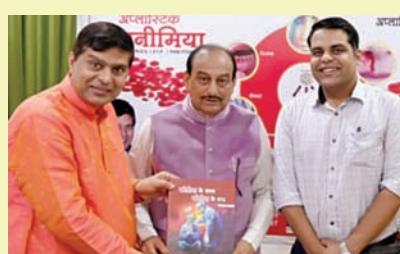
श्री लोकेश जाटव जी, आयुक्त जीवंशक्ति, इंदौर



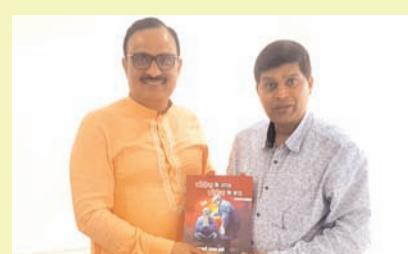
डॉ. आर.आर. पटेल जी, संभागीय ज्ञानसंपर्क अधिकारी



श्री रवि जोशी जी, विधायक खरगोन



श्री गोविन्द मालू जी, वरिष्ठ भाजपा नेता, इंदौर



श्री प्रवीण ककड़ जी, प्रसिद्ध उद्योगपति, इंदौर



डॉ. सुमिता मुखर्जी जी, वरिष्ठ महिला रोग विशेषज्ञ



डॉ. राधन परमार जी, असी. पीएफएस, कर्नूल मीडिसिन, एनएसटी, गर्वमैट मीडिकल कॉलेज, खंडवा



डॉ. दीपक जैन जी, जनरल फिजिशियन

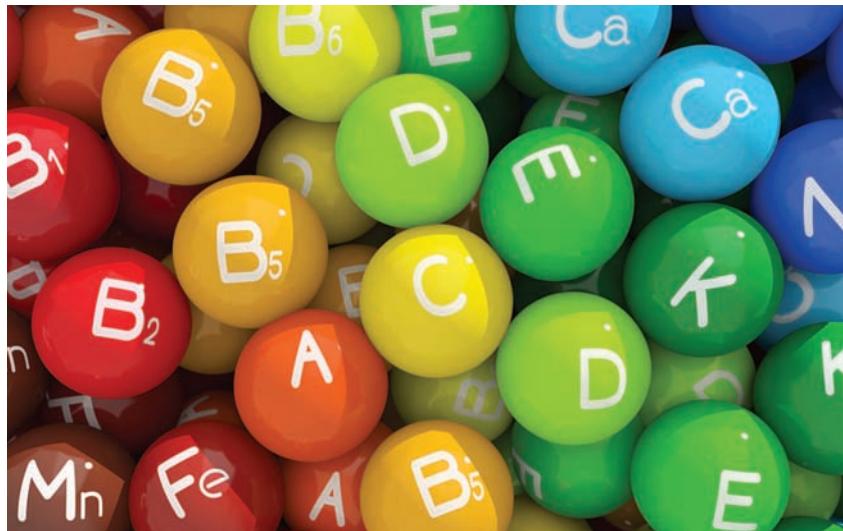
# बिना डॉक्टर की सलाह न लें विटामिन सप्लीमेंट, विटामिन का ओवरडोज बनता है कई योगों का कारण

टु

निया में जानलेवा वायरस फैलने के बाद लोग अपनी हेल्थ के प्रति काफी सजग हो गये हैं। खुद को फिट रखने के लिए लोग एक्सरसाइज भी करते हैं, और अपनी डाइट में हेल्दी डाइट भी शामिल करते हैं। लेकिन कुछ लोग ऐसे हैं, जो शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करने के लिए विटामिन सप्लीमेंट्स लेते हैं। हालांकि विटामिन शरीर के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है, लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि, आप जरूरत से ज्यादा विटामिन सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर दें। शरीर को विटामिन की कितनी मात्रा की जरूरत है, इससे शरीर को कितना फायदा होगा, इन सब बातों का भी ख्याल रखना जरूरी है। बरना अगर गलती से भी विटामिन सप्लीमेंट्स की मात्रा ज्यादा हो गयी, तो इससे आगे चलकर नुकसान भी हो सकता है।

## विटामिन सप्लीमेंट की ओवरडोज के नुकसान

- विटामिन ए सप्लीमेंट्स के ओवरडोज से जी घबराना, हाई ब्लड प्रेशर, कोमा और मौत तक हो सकती है।
- विटामिन डी सप्लीमेंट के ओवरडोज से भूख में कमी, मोटापा, और अनियामित हार्ट बीट की समस्या हो सकती है।
- विटामिन ई सप्लीमेंट के ओवरडोज से पेट के निचले हिस्से में दर्द, ब्लड क्लाइंग बंद भी



हो सकती है।

- विटामिन बी से जुड़े हर तरह के सप्लीमेंट की ओवरडोज से हाई ब्लडप्रेशर, पेट में दर्द जैसी समस्याएं झेलनी पड़ सकती हैं।
- विटामिन सी के सप्लीमेंट्स की ओवरडोज लेने से डायरिया, पेट में दर्द, उल्टी, माइग्रेन के अटैक जैसी समस्या हो सकती है।
- आमतौर पर विटामिन के सप्लीमेंट से कोई खास नुकसान नहीं होता। लेकिन अगर आप खून को पतला करने की दवा लेते हैं, तो

विटामिन के से जुड़े सप्लीमेंट को ना ही लें तो बेहतर होगा।

विटामिन सप्लीमेंट्स लेने से पहले एक बार किसी विशेषज्ञ या फिर डॉक्टर की सलाह लेनी जरूरी है। क्योंकि कि एक जानकारी ही विटामिन सप्लीमेंट कि सही खुराक और मात्रा के बारे में आपको सही जानकारी दे सकता है। इसके अलावा अगर आप इनमें से किसी भी तरह के लक्षणों को महसूस कर रहे हैं, तो समझिये ये विटामिन सप्लीमेंट के ओवरडोज का ही नतीजा है।

## केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



केंद्रीय जेल के चिकित्सकीय टीम के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय तथा डॉ. विवेक शर्मा।



# आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'एक शाम कोरोना वीरों के नाम'

## 200 कोरोना वीरों का सम्मान

इंदौर। यह एक ऐसी गरिमामय शाम थी, जो अपनी जान पर खेलकर सैकड़ों मरीजों और जल्दतमंदों की जान बचाने वाले कोरोना वीरों की समृद्धियों ने हमेशा के लिए महफूज हो गई। गौका था, आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत आयोजित कार्यक्रम एक शाम कोरोना वीरों के नाम का। सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के सभागार में शुक्रवार शाम आयोजित इस अभिनव आयोजन में शहर के 200 कोरोना वीरों को सम्मानित किया गया। इनमें डॉक्टर्स, नर्सें, पैदामेडिकल स्टाफ के साथ-साथ प्रशासनिक अधिकारी, समाजसेवी, मीडियाकर्मी समेत समाज के अनेक वर्गों के लोग शामिल थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए आयुष मंत्रालय



की वैज्ञानिक सलाहकार समिति के सदस्य डॉक्टर एके द्विवेदी ने कहा कि हमने बेशक स्वतंत्रता संघर्ष में हिस्सा नहीं लिया लेकिन कोरोना के खिलाफ लड़ाई हमने लड़ी है और इस तरह के आयोजनों का एकमात्र उद्देश्य कोरोना वीरों का उत्साहवर्धन करना है। कार्यक्रम की उत्सवमूर्ति सुप्रसिद्ध

समाज सेवी भरत मोदी ने कहा कि कोरोना के खिलाफ जंग में समाज के हर तबके ने अहम योगदान दिया है। हमें बड़ी खुशी है कि इस सम्मान समारोह ने समाज के हर वर्ग के लोगों को शामिल किया है।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सांसद शंकर लालावानी, समाजसेवी भरत मोदी, डॉ. ए.के. द्विवेदी, विशिष्ट अतिथि एमजीएम मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. संजय दीक्षित, आईएमए अध्यक्ष डॉ. सुमित शुक्ला, डॉ. वैभव चतुर्वेदी, संपादक अनिल शिवेदी और डॉ. भूपेंद्र गौतम ने लगभग 200 कोरोना वीरों को सम्मानित किया। कार्यक्रम संचालन की जिम्मेदारी देवी अहिल्या सेंट्रल लाइब्रेरी की खेत्रीय ग्रंथालय लिली डावर ने बधूबी संभाली।

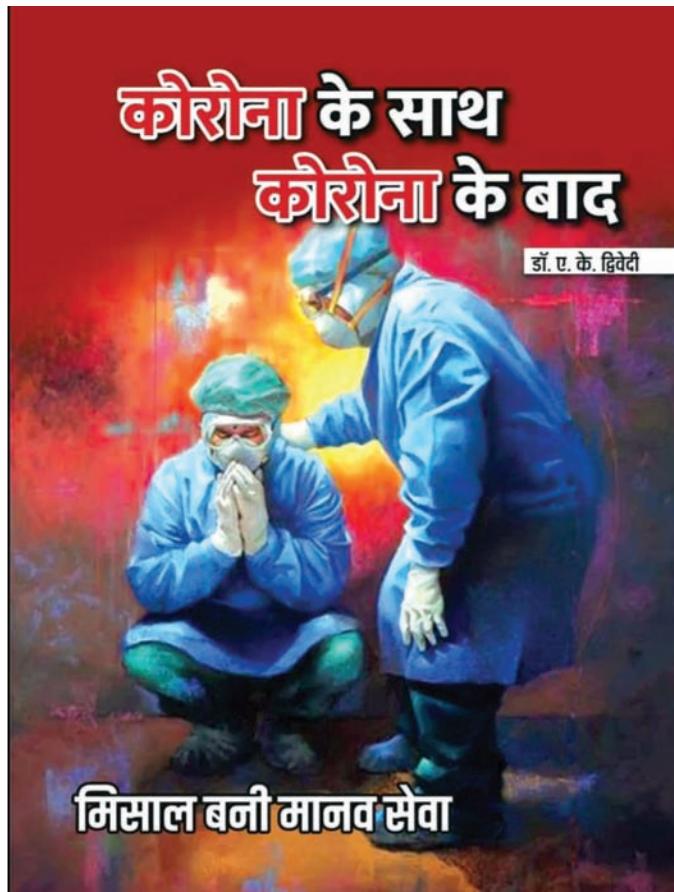








# कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए



नितीन गडकरी  
NITIN GADKARI



मंत्री  
लाल क. गडकरी  
राजधानी  
Minister  
Road Transport and Highways  
Government of India  
प्रकाशित: 22/7/2022  
रिहाई: 22/7/2022

श. ए. क. ट्रिपथीजी,

जीरोटो के साथ बोरोटो के बाद यह विवर आया हुआ। ट्रिपथीजीका इस दो शोटों  
का इन्सुल वा अनुबत इस किताब से लाठा लिया है। सरकार के इन दो शोटों  
परोसाउन बड़ा काम है। शोटों यह एक नई सेव है और नया है। इस किताब को संभवित  
मी एक समाज है। इस किताब में भी कई सारांश, सारांशी, और असारांश यह जनसाधारण का  
समाज है। जीरोटो के लिए यह उपकरण किताब साकार होती है यह अचूक विवर है।

जीरोटो जीरोटो बड़ा काम के लिए इस हर तरफ प्रयत्न करता और मरता हुआ  
पाएंगे। इसका मतलब यह किताब अमरजीता के समझाना है। आपको शिखन की सभी प्रकारों  
के लिए सुन्दरताना।

धन्यवाद।

मंत्री

श. श. ए. क. ट्रिपथी,  
द्वारा लाल क. गडकरी,  
एसीसी अध्यक्ष किनान लैटर,  
२८ अ. लैटर ड्रोपशेडी कार्यालय के याम,  
पिंजरामाला, हैदराबाद, भारत, भारत

मंत्री प्रबोधन व विवरण  
लाल क. गडकरी  
मंत्री ट्रिपथी

Room No. 501, Transport Bhawan, 1, Sansad Marg, New Delhi – 110 001. Tel.: 011-23710121, 23711262 (O), 23710523 (F)  
E-mail: nitin.gadkari@nic.in; website: www.motri.nic.in  
✓ Camp Office Nagpur | Plot No. 26, Opp. Orange City Hospital, Beesha Justice School, Kheria Chowki, Nagpur-440015(MS)  
Tel.: 0712-222991/6007223224 Email: dtgovt@nmpgms.nic.in

## संपर्क सूची

- श्री राकेश यादव : 9993700880
- श्री दीपक उपाध्याय : 7906940966
- डॉ. विवेक शर्मा : 9826014865
- डॉ. जितेन्द्र पुरी : 7898304927
- डॉ. ऋषभ जैन: 9826687197

प्रसार ऑफिसः  
**एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर**  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करनावत भोजनालय,  
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: **0731-4989287**  
मोबा.: **98935-19287**

**33%**  
छूट के साथ  
amazon  
पर उपलब्ध







# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंजायटी  
एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on  YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi



# रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

अत्याधुनिक होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा हेतु सम्पर्क कीजिए : 99937-00880, 98935-19287



मैं मंजुला शर्मा पति श्री महेशचन्द्र शर्मा निवासी – गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। नेचुरोपैथी अस्पताल में एडमिट होकर होम्योपैथिक दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी थेरेपी भी चालू किया। लगभग 4 दिन में ही करवट बदलने लगी और मुझे आराम लगने लगा तथा एक सप्ताह में स्वयं अकेले चलने-फिरने लग गई। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद ! आज उनकी बदौलत मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के  
लिए कृपया यूट्यूबर अवश्य देखें

Watch us on YouTube  
dr ak dwivedi indore

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,  
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,  
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, प्रोस्टेट, पथरी,  
पाइल्स, फिशर, फिश्चुला, एसिडिटी, खट्टी  
डकार, गैस, सर्दी, खून की कमी, कैंसर,  
अप्लास्टिक एनीमिया, गुरस्सा ज्यादा करना,  
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु**

**99937-00880, 0731-4989287**

कोविड के बाद होने वाली सूखी खाँसी, थकान, कमजोरी, मानसिक परेशानी तथा गुरस्सा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा (नींद नहीं आना), स्ट्रेस, एंजायटी, डिप्रेशन एवं टेंशन से छुटकारा पाने के लिए

## एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर  
नेचुरोपैथी हास्पिटल

समय : सुबह 9 से 12 तक

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र  
समय : शाम 4 से 6 तक

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,  
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इन्दौर  
Call : 0731-4989287, 98935-19287

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287



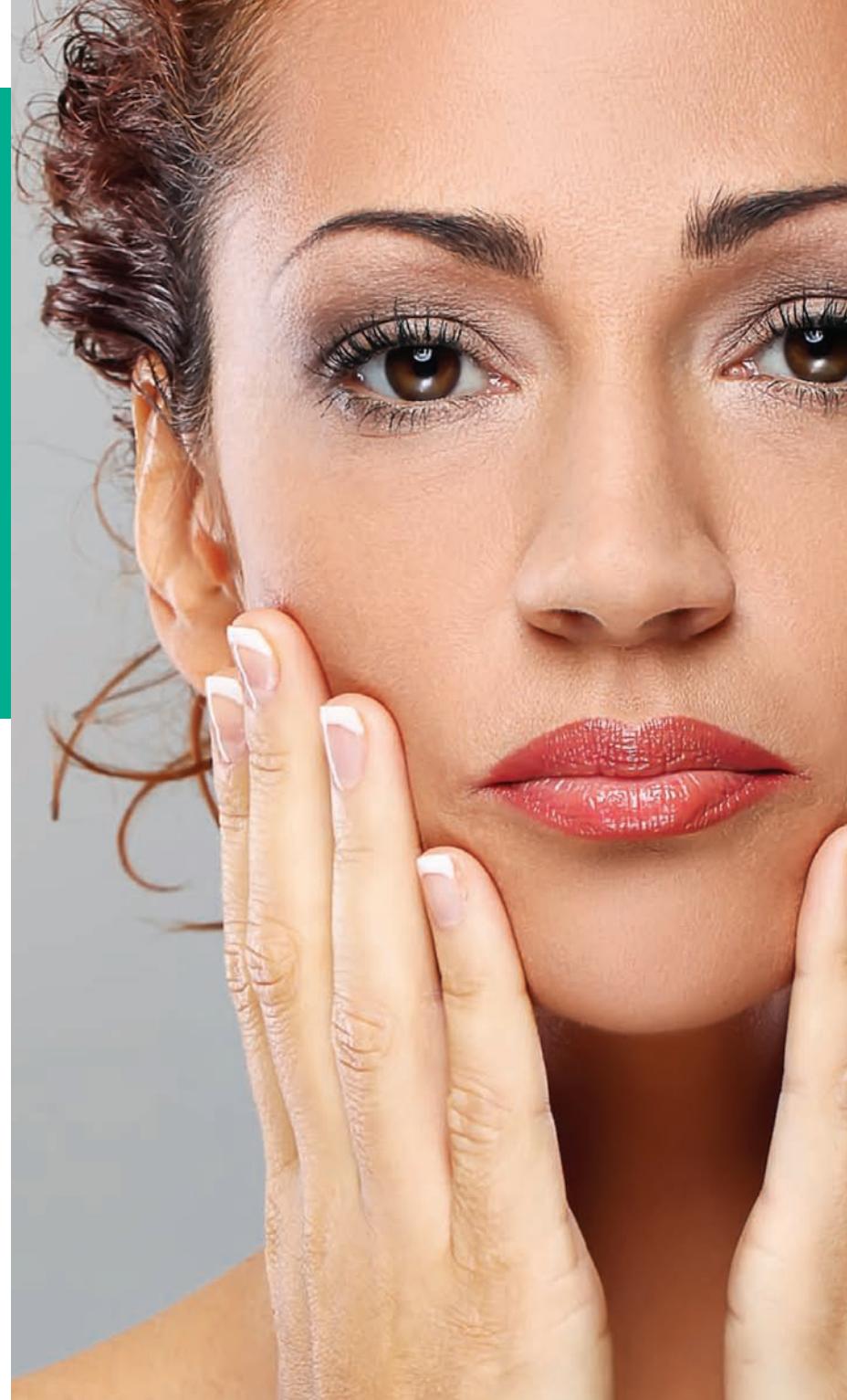




# त्वचा का ढीलापन कैसे दूर करें

ढलती उम्र आपकी पेशानी पर शिक्कन की लकीरों को कुछ और गाढ़ा कर देती है। गुजरता वक्त आपके चेहरे पर अपने निशान छोड़ता चला जाता है।

इस उम्र में आपके शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। खासतौर पर आपकी त्वचा का कसाव कम पड़ जाता है और वह ढीली पड़ जाती है। अंग्रेजी में इसे सेगिंग कहा जाता है। अपनी त्वचा की उस हालत को देखकर बेशक आप अपने उन जवां दिनों को याद करने लगती हैं।



## आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉर्डन होम्योपैथिक क्लीनिक



कम्पलिट \* परमानेन्ट \* ईजी \* सेफ \* फार्स्ट एण्ड कॉस्ट इफेक्टिव

डॉ. अर्पित चोपड़ा (ट्रिन.) \* कैसर \* किडनी फेलियर \* अस्पताल में गंभीर रूप से \* भर्ती मरिज़ों का उपचार \* कोमा एम.डी. होम्योपैथी जटिल, \* शब्द्या चिकित्सा योग्य रोग आँटो इस्यून रोग \* जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की दोकथाम असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरेक्टल हॉस्पिटल के सामने, जंगीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

[www.homoeopathycure.in](http://www.homoeopathycure.in), [www.aarogyahomoeopathyindore.com](http://www.aarogyahomoeopathyindore.com) Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, <https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA>,



# इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) • [www.facebook.com/sehatevamsurat](https://www.facebook.com/sehatevamsurat)

मूल्य  
₹ 40/-



## SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year  
₹ 450/-

for 3 Year  
₹ 1250/-

for 5 Year  
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पाते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर  
Call : 0731-4989287, 9893519287







तनाव, अनिद्रा, बेहैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड एवं गंग होने

जैसी तकलीफों में  
**रियोधाया**  
लाभकारी है।

इससे मन को शाति मिलती है। कमजोर याददार्थ, चेहरे का लकवा, पुराना सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद ज आजा जैसी परेशानियों में यह बहुत

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

बीमारियों से मुक्ति पाएं  
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं

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



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287









आध्यायन केन्द्र,  
कोड अंक AVI-600223 इन्डौर

# NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(Under MHRD, Govt. of India-AVI-600223)

**ADMISSION OPEN**

**98935-19287  
0731-4989287**

## CCH (Certificate in Community Health)

**Eligibility : 10th**

**Duration : One Year**

**Medium : Hindi/English**



**98935-19287**



**98935-19287**

## Yoga Teacher Training Course

**Eligibility : 12th**

**Duration : One Year**

**Medium : Hindi/English**

## Ayurvedic Therapy

**Eligibility : 12th (Science)**

**Duration : One Year**

**Medium : Hindi/English**



**98935-19287**



**98935-19287**

## Homeopathic Dispensing

**Eligibility : 10th**

**Duration : One Year**

**Medium : Hindi/English**

## एडवार्स इस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवार्स होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेर सोसायटी

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना, इंदौर  
Ph. 0731-4989287 M. 98935-19287, 98260-14865

