- ...बढ़ती है सोचने की क्षमता
- होम्योपैथी बहुत गुणकारी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2015 | वर्ष-4 | अंक-5

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

मूल्य ₹ 20

आयुष विशेषांक

आयुष : दीर्घकालिक स्वास्थ्य

www.fetalmedicineindore.com

आपने बच्चे की गर्भ से ही करें सही देखभाल, ताकि माँ व बच्चा दोनों रहें जीवनभर खुशहाल

भारत में करीब 2 से 3% बच्चे जन्म से ही विकृत पैदा होते हैं,
कहीं आपका बच्चा भी गर्भ में किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित तो नहीं ?
समाधान हेतु आज ही जाँच एवं उचित उपचार कराएं।

हर दम्पत्ति का सपना होता है, एक स्वस्थ बच्चा। गर्भ के समय से ही बच्चे में मानसिक, शारीरिक एवं अनुवांशिक बीमारियाँ उत्पन्न होने की आशंका बनी रहती है। भंडारी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के **फीटल मेडिसिन सेंटर** में गर्भ से ही शिशु की अत्याधुनिक तकनीक द्वारा जाँच कर, दम्पत्तियों को शिशु संबंधी जानकारी, श्रेष्ठ सलाह व उपचार दिया जाता है।

परामर्श हेतु संपर्क करें:

Baby Helpline: 98930 34666 | 0731 4733666

Healthy Baby, Healthy You!!!

Center for Fetal Medicine

Bhandari Hospital & Research Center (BHRC)
21-23 GF, Sch. No. 54, Opp. Meghdoot Garden, Indore (M.P.)
Ph. No. : 0731-4733333, Email:shweta@saimsonline.com

PSPL ADVERTISING

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2015 | वर्ष-4 | अंक-5

प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसार्डा
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

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

अंदर के पन्नों में...

7 आयुर्वेद

8 योग

प्राकृतिक चिकित्सा **12**

10 यूनानी चिकित्सा

शास्त्रीय संगीत से बढ़ती है सोचने की क्षमता **15**

32 शर्म के कारण नहीं कह पाती महिलाएं...

परवरिश : बिना शर्त करें बच्चों से प्यार **34**

सत्यमेव जयते

अध्यक्ष, लोक सभा
SPEAKER, LOK SABHA

इंदौर,दिनांक 24 मार्च 2015

संदेश

यह जानकर अति प्रसन्नता हुई कि सेहत एवं सूरत राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के माध्यम से इंदौर में राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेला –2015 का आयोजन किया जा रहा है।

स्वयं की सेहत के प्रति जनमानस को जागृत करना निश्चित ही एक पुनित कार्य है। आज अनेक बिमारिया केवल जानकारी के अभाव में एक प्रकार से समाज में डर बनकर व्याप्त हो रही है जिन्हे न केवल थोडीसी जनजागृति एवं साफ सफाई के लिए प्रेरित करने से ही रोका जा सकता है वरन उनका सम्पूर्ण खात्मा भी किया जा सकता है।

मै आपका अभिनंदन करती हूँ तथा आपके इस सम्पूर्ण कार्यक्रम हेतु शुभकामनाए प्रेषित करती हूँ।

(सुमित्रा महाजन)

डॉ.ए.के.द्विवेदी
सम्पादक
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
22 ए सेक्टर बी बख्तावरराम नगर
तिलक नगर पोस्ट आफीस के सामने
इंदौर

संपादकीय

आयुष का अर्थ दीर्घकालिक स्वस्थ जीवन से है...

हमारी भारतीय संस्कृति में बड़ों के पैर छूकर आशीर्वाद लेने की परंपरा है और बदले में बड़ों द्वारा आशीर्वाद स्वरूप 'आयुष्मान भव' जैसे शब्दों द्वारा आशीर्वाद दिए जाने की परंपरा है। 'आयुष्मान भव' का अर्थ ही स्वस्थ एवं दीर्घ जीवन है। इन्हीं शब्दों को सार्थक करता है आयुष जिसमें सभी प्राचीन व हानिरहित चिकित्सा पद्धतियों का समावेश करने का प्रयास किया गया है। इन सभी पद्धतियों का प्रयोग कर व्यक्ति अपना जीवन आसानी से निरोगी, स्वस्थ व सुखी बना कर 'आयुष्मान भव' के आशीर्वाद को फलीभुत कर सकता है।

स्वस्थ जीवन की शुभकामना के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥

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

आयुष दीर्घकालिक स्वास्थ्य

आयुर्वेद

इस भाग में आयुर्वेद की मूल अवधारणा से अवगत कराते हुए इसके द्वारा किये जाने वाले उपचारों की जानकारी भी दी गई है।

योग

योग आत्म बोध को पूर्णतः प्राप्त करने के लिए साधन उपलब्ध कराता है और यह पद्धति एक संतुलित तरीके से अंतर्निहित शक्ति को बेहतर बनाने या विकसित करने के लिए एक अनुशासन है।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली वर्षों से चली आ रही है और अपने विशेष सिद्धांतों जैसे शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक प्रणालियों के साथ व्यक्तियों का ईलाज़ करती है। इस पद्धति के अनुसार मनुष्य के स्वास्थ्य में प्रोत्साहन, रोगों से लड़ने की क्षमता और अपना उपचार करने की असीम संभावनाएं होती है।

यूनानी

यूनानी चिकित्सा पद्धति का भारत में एक लंबा और शानदार रिकार्ड रहा है। यह कुछ ग्यारहवीं शताब्दी के आस - पास अरब देश के लोगों और फारसियों द्वारा भारत में पेश किया गया था। आज भारत का यूनानी चिकित्सा और उसके अभ्यास से गहरा संबंध है।

सिद्धा

सिद्ध प्रणाली भारत में दवा की सबसे पुरानी प्रणालियों में से एक है। 'सिद्ध' शब्द का अर्थ है उपलब्धियां और सिद्ध, संत पुरुष होते थे जो दवा में परिणाम हासिल करते थे। इस भाग में इन्हीं परिणामों और उनका वर्तमान उपयोग बताया गया है।

होम्योपेथी

होम्योपैथी आज एक तेजी से बढ़ रही प्रणाली है और लगभग पूरी दुनिया भर में इसे व्यवहार में लाया जा रहा है। भारत में यह अपनी गोलियाँ की सुरक्षा और उसके इलाज की कोमलता की वजह से एक घरेलू नाम बन गया है।

आयुर्वेद

आयुर्वेद भारतीय उपमहाद्वीप की एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है। ऐसा माना जाता है कि यह प्रणाली भारत में 5000 साल पहले उत्पन्न हुई थी। शब्द आयुर्वेद दो संस्कृत शब्दों 'आयुष' जिसका अर्थ जीवन है तथा 'वेद' जिसका अर्थ 'विज्ञान' है, से मिलकर बना है' अतः इसका शाब्दिक अर्थ है 'जीवन का विज्ञान'। अन्य औषधीय प्रणालियों के विपरीत, आयुर्वेद रोगों के उपचार के बजाय स्वस्थ जीवनशैली पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है। आयुर्वेद की मुख्य अवधारणा यह है कि वह उपचारित होने की प्रक्रिया को व्यक्तिगत बनाता है।

आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर सहित ब्रह्मांड में सभी वस्तुएं पाँच मूल तत्वों (पंचमहाभूतों) अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और निर्वात (आकाश) से बने हैं। शारीरिक सांचे व उसके हिस्सों की आवश्यकताओं तथा विभिन्न संरचनाओं व कार्यों के लिए अलग-अलग अनुपात में इन तत्वों के एक संतुलित संघनन की जरूरत होती है। शारीरिक सांचे की वृद्धि और विकास उसके पोषण यानी भोजन पर निर्भर करते हैं। बदले में भोजन उपर्युक्त पांच तत्वों से बना होता है, जो जैव अग्नि की कार्रवाई के बाद शरीर में समान तत्वों को स्थानापन्न व पोषित करते हैं। शरीर के ऊतक संरचनात्मक होते हैं जबकि देहद्रव शारीरिक अस्तित्व हैं जो पंचमहाभूतों के विभिन्न क्रम परिवर्तन तथा संयोजन से व्युत्पन्न होते हैं।

स्वास्थ्य और रोग

स्वास्थ्य या रोग शरीर के सांचे के विभिन्न घटकों में परस्पर संतुलन के साथ स्वयं के संतुलित या असंतुलित अवस्था होने या न होने पर निर्भर करता है। आंतरिक और बाह्य कारक दोनों प्राकृतिक संतुलन को बिगाडकर रोग को जन्म दे सकते हैं। संतुलन की यह हानि अविवेकी आहार, अवांछनीय आदतों और स्वस्थ रहने के नियमों का पालन न करने से हो सकती है। मौसमी असामान्यताएं, अनुचित व्यायाम या इंद्रियों के गलत अनुप्रयोग तथा शरीर और मन की असंगत कार्यप्रणाली के परिणामस्वरूप भी मौजूदा सामान्य संतुलन में अशांति पैदा हों सकती है। उपचार में शामिल हैं आहार विनियमन, जीवन की दिनचर्या और व्यवहार में सुधार, दवाओं का प्रयोग तथा पंचकर्म और रसायन चिकित्सा अपनाकर शरीर-मन का संतुलन बहाल करना।

निदान

आयुर्वेद में निदान हमेशा रोगी में समग्र रूप से किया जाता है। चिकित्सक रोगी की आंतरिक शारीरिक विशेषताओं और मानसिक स्वभाव को सावधानी से नोट करता है। वह अन्य कारकों, जैसे प्रभावित शारीरिक ऊतक, देहद्रव, जिस स्थान पर रोग स्थित है, रोगी का प्रतिरोध और जीवन शक्ति, उसकी दैनिक दिनचर्या, आहार की आदतों, नैदानिक स्थितियों की गंभीरता, पाचन की स्थिति और उसकी व्यक्तिगत, सामाजिक आर्थिक और पर्यावरणीय स्थिति के विवरण का भी अध्ययन करता है। निदान में निम्नलिखित परीक्षण भी शामिल हैं-

सामान्य शारीरिक परीक्षण
नाड़ी परीक्षण
मूत्र परीक्षण
मल परीक्षण
जीभ और आँखों का परीक्षण
स्पर्श और श्रवण कार्यों सहित त्वचा और कान
त्वचा का परीक्षण

उपचार

रोग के उपचार में शामिल हैं पंचकर्म प्रक्रियाओं द्वारा शारीरिक सांचे या उसके घटकों में से किसी के भी असंतुलन के कारकों से बचना और शारीरिक संतुलन बहाल करने तथा भविष्य में रोग की पुनरावृत्ति को कम करने के लिए शरीर तंत्र को मजबूत बनाने हेतु दवाओं, उपयुक्त आहार, गतिविधि का उपयोग करना।

आम तौर पर इलाज के उपायों में शामिल होते हैं दवाएं, विशिष्ट आहार और गतिविधियों की निर्धारित दिनचर्या। इन तीन उपायों का प्रयोग दो तरीकों से किया जाता है। उपचार के एक दृष्टिकोण में तीन उपाय रोग के मूल कारकों और रोग की विभिन्न अभिव्यक्तियों का प्रतिकार करते हैं। दूसरे दृष्टिकोण में दवा, आहार, और गतिविधि के यही तीन उपाय रोग के मूल कारकों तथा रोग प्रक्रिया के समान प्रभाव डालने पर लक्षित होते हैं। चिकित्सकीय दृष्टिकोण के इन दो प्रकारों को क्रमशः विपरीत व विपरीतार्थकारी उपचार के रूप में जाना जाता है।

योग

योग संतुलित तरीके से एक व्यक्ति में निहित शक्ति में सुधार या उसका विकास करने का शास्त्र है। यह पूर्ण आत्मानुभूति पाने के लिए इच्छुक मनुष्यों के लिए साधन उपलब्ध कराता है। संस्कृत शब्द योग का शाब्दिक अर्थ 'योक' है। अतः योग को भगवान की सार्वभौमिक भावना के साथ व्यक्तिगत आत्मा को एकजुट करने के एक साधन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, योग मन के संशोधनों का दमन है।

योग एक सार्वभौमिक व्यावहारिक अनुशासन

योग अभ्यास और अनुप्रयोग तो संस्कृति, राष्ट्रीयता, नस्ल, जाति, पंथ, लिंग, उम्र और शारीरिक अवस्था से परे, सार्वभौमिक है। यह न तो ग्रंथों को पढ़कर और न ही एक तपस्वी का वेश पहनकर एक सिद्ध योगी का स्थान प्राप्त किया जा सकता है। अभ्यास के बिना, कोई भी यौगिक तकनीकों की उपयोगिता का अनुभव नहीं कर सकता है और न ही उसकी अंतर्निहित क्षमता का एहसास कर सकते हैं। केवल नियमित अभ्यास (साधना) शरीर और मन में उनके उत्थान के लिए एक स्वरुप बनाते हैं। मन के प्रशिक्षण और सकल चेतना को परिष्कृत कर चेतना के उच्चतर स्तरों का अनुभव करने के लिए अभ्यासकर्ता में गहरी इच्छाशक्ति होनी चाहिए।

आत्मा की चिकित्सा के रूप में योग

योग के सभी रास्तों (जप, कर्म, भक्ति आदि) में दर्द का प्रभाव बाहर करने के लिए उपचार की संभावना होती है। लेकिन अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक व्यक्ति को किसी ऐसे सिद्ध योगी से मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है जो पहले से ही समान रास्ते पर चलकर परम लक्ष्य को प्राप्त कर चुका हों। अपनी योग्यता को ध्यान में रखते हुए या तो एक सक्षम काउंसलर की मदद से या एक सिद्ध योगी से परामर्श कर विशेष पथ बहुत सावधानी से चुना जाता है।

योग के प्रकार

जप योग– बारंबार सस्वर पाठ दोहराकर या स्मरण कर परमात्मा के नाम या पवित्र शब्दांश 'ओम', 'राम', 'अल्लाह', 'प्रभु', 'वाहे गुरु' आदि पर ध्यान केंद्रित करना।

कर्म योग– हमें फल की किसी भी इच्छा के बिना सभी कार्य करना सिखाता है। इस साधना में, योगी अपने कर्तव्य को दिव्य कार्य के रूप में समझता है और उसे पूरे मन से समर्पण के साथ करता है लेकिन दूसरी सभी इच्छाओं से बचता है।

ज्ञान योग– हमें आत्म और गैर - स्वयं के बीच भेद करना सिखाता है और शास्त्रों के अध्ययन, संन्यासियों के सान्निध्य व ध्यान के तरीकों के माध्यम से आध्यात्मिक अस्तित्व के ज्ञान को सिखाता है।

भक्ति योग– भक्ति योग, परमात्मा की इच्छा के पूर्ण समर्पण पर जोर देने के साथ तीव्र भक्ति की एक प्रणाली है। भक्ति योग का सच्चा अनुयायी अहं से मुक्त विनम्र और दुनिया की द्वैतता से अप्रभावित रहता है।

राज योग– 'अष्टांग योग' के रूप में लोकप्रिय राज योग मनुष्य के चौतरफा विकास के लिए है. ये हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि

कुंडलिनी– कुंडलिनी योग तांत्रिक परंपरा का एक हिस्सा है- सृष्टि के उद्भव के बाद से, तांत्रिकों और योगियों को एहसास हुआ है कि इस भौतिक शरीर में, मूलाधार चक्र-जो सात चक्रों में से एक है, में एक गहन शक्ति का वास है। कुंडलिनी का स्थान रीढ़ की हड्डी के आधार पर एक छोटी सी ग्रंथि है। पुरुष के शरीर में यह मूत्र और अपशिष्ट निकालने वाले अंगों के बीच मूलाधार में है। महिला के शरीर में इसका स्थान गर्भाशय ग्रीवा में गर्भाशय की जड़ में है। उन लोगों को जिन्होंने यह अलौकिक शक्ति जागृत की है, उन्हें समय, परंपरा और संस्कृति के अनुसार ऋषि, पैगम्बर, योगी, सिद्ध और अन्य नामों से बुलाया गया है। कुंडलिनी को जागृत करने के लिए आपको षडक्रिया, आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा और ध्यान के रूप में योग की तकनीकों के माध्यम से अपने आप को तैयार करना होगा। कुंडलिनी जागृति के परिणामस्वरूप मस्तिष्क में एक विस्फोट होता है क्योंकि निष्क्रिय या सोए हुए क्षेत्र फूल की तरह खिलने शुरु हो जाते हैं।

नाड़ी– जैसा कि यौगिक ग्रंथों में वर्णित है, नाड़ियां ऊर्जा का प्रवाह हैं जिनकी हम मानसिक स्तर पर अलग चैनलों, प्रकाश, ध्वनि, रंग और अन्य विशेषताओं के रूप में कल्पना कर सकते हैं।

डॉ. हेमा जाजू एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ. प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ

हमारी विशेषताएँ

• प्रसूति साधारण व जटिल। • गर्भावस्था में प्रसूति के पहले के नियमित चेकअप। • दर्द रहित प्रसूति • निसन्तता के कारण व निदान। • दूर्बिन पद्धति द्वारा महिलाओं सम्बधिन्त ऑपरेशन। • बच्चेदानी का ऑपरेशन टाके व बिना टाकेवाला (NDVH) • परिवार नियोजरन सम्बधित सलाह व ऑपरेशन हाथ व दूर्बिन द्वारा। • स्तन व गर्भाशय के केंसर की नियमित जॉचे ताकि प्राथमिक अवस्था में ही इलाज हो सके। • किशोरावस्था (Adolescenct Clinic) व रजोनिवृति (Menopausal Clinic) की स्पेशल समस्याओं का समाधान।

Clinic : मेडिकेअर हॉस्पिटल 4/5 ओल्ड पलासिय, रवीन्द्र नगर, इन्दौर फोन. 0731-4271600 समय - प्रातः 11.00 से 1.00 बजे

• कन्सर्न : 40 पत्रकार कॉलोनी, सुन्दरम गिफ्ट गैलरी के पास, इन्दौर फोन. 2565818 समय - शाम 5.30 से 8.30

Mob. 98272-21267, Ph. 0731-2593974 Email : hemajajoo@yahoo.co.in

VISHWANI CLINIC

Dr. Avinash Vishwani

MBBS, MS (Surgery) FMAS
Consulting General & Colorectal Surgeon
Laparoscopic Surgeon
Reg. No.: 6678 Mob.: 7869849079
Email : avishwani@yahoo.com
Fellow : World Laparoscopy Hospital, Gurgaon
Life Member of : World Association of Laparoscopic Surgeon, Association of Surgeon of India

उपलब्ध सुविधाएं

• पेट रोग विशेषज्ञ • दूरबिन द्वारा आपरेशन के विशेषज्ञ (लेप्रोंस्कोपिक सर्जन) • अपेन्डिक्स, हार्निया, पित्त की थेली की पथरी हायड्रोसिल • फिशर, फिश्चुला एवं मल द्वार के रोगों का उपचार एवं परामर्श • शरीर में कहीं भी गठान का आपरेशन • थाईराइड एवं स्तन की गठान से संबंधित परामर्श एवं आपरेशन • वेरिकोज वेन का लेजर द्वारा उपचार

Dr. (Mrs.) Rakhi Vishwani

MBBS, D.G.O. Consulting Gynaecologist & Obstetrician
Reg. No.: 6884
Mob.: 9826036752
E-mail : drvishwanirakhi@gmail.com

उपलब्ध सुविधाएं

सभी प्रकार के स्त्री रोगों का उपचार एवं परामर्श • जटिल प्रसुति विशेषज्ञ (High Risk Pregnancy) • निसंतान एवं बाझपन संबंधित उचित उपचार एवं परामर्श

Clinic-1 Address : Shantipriya Apartment, Ground Floor, 43, Pagniz Paga, Near Anandpur Darbar, Indore (M.P.)
Consulting Time : (Dr. Avinash Vishwani) 7.30 pm to 9.00 pm
(Dr. Mrs. Rakhi Vishwani) 12 Noon to 2.00 pm & 6 pm to 9 pm

Clinic-2 Address : Kusumshree Medical, Opp. Ayurvedic Hospital, Station Road, Rau, Indore (M.P.
Consulting Time : (Dr. Avinash Vishwani) 5.30 pm to 7.00 pm
(Dr. Mrs. Rakhi Vishwani) 10.00 am to 12.00 Noon (Mon. Wed. Friday)

यूनानी

यूनानी चिकित्सा पद्धति का भारत में एक लंबा और शानदार रिकार्ड रहा है। यह भारत में अरब देश के लोगों और ईरानियों द्वारा ग्यारहवीं शताब्दी के आसपास पेश की गयी थी। जहां तक यूनानी चिकित्सा का सवाल है, आज भारत इसका उपयोग करने वाले अग्रणी देशों में से एक है। यहाँ यूनानी शैक्षिक, अनुसंधान और स्वास्थ्य देखभाल करने वाले संस्थानों की सबसे बड़ी संख्या है।

जैसा कि नाम इंगित करता है, यूनानी प्रणाली ने ग्रीस में जन्म लिया। हिप्पोक्रेट्स द्वारा यूनानी प्रणाली की नींव रखी गई थी। इस प्रणाली के मौजूदा स्वरूप का श्रेय अरबों को जाता है जिन्होंने न केवल अनुवाद कर ग्रीक साहित्य के अधिकाँश हिस्से बल्कि अपने स्वयं के योगदान के साथ रोजमर्रा की दवा को समृद्ध बनाया। इस प्रक्रिया में उन्होंने भौतिकी विज्ञान, रसायन विज्ञान, वनस्पति विज्ञान, एनाटॉमी, फिजियोलॉजी, पैथोलॉजी, चिकित्सा और सर्जरी का व्यापक इस्तेमाल किया।

यूनानी दवाएं उन पहलुओं को अपनाकर समृद्ध हुई जो मिस्र, सीरिया, इराक, फारस, भारत, चीन और अन्य मध्य पूर्व के देशों में पारंपरिक दवाओं की समकालीन प्रणालियों में सबसे अच्छी थी। भारत में यूनानी चिकित्सा पद्धति अरबों द्वारा पेश की गयी थी और जल्द ही इसने मज़बूत जड़ें जमा ली। दिल्ली के सुल्तानों (शासकों) ने यूनानी प्रणाली के विद्वानों को संरक्षण प्रदान किया और यहां तक कि कुछ को राज्य कर्मचारियों और दरबारी चिकित्सकों के रूप में नामांकित भी किया था।

यूनानी के सिद्धांत और अवधारणाएं

यूनानी प्रणाली के बुनियादी सिद्धांत हिप्पोक्रेट्स के प्रसिद्ध चार देहद्रवों के सिद्धांत पर आधारित है। यह शरीर में चार देहद्रवों अर्थात रक्त, कफ, पीला पित्त और काला पित्त की उपस्थिति को मान कर चलता है।

संबंधित कारकों को ध्यान में रखते हुए, बीमारी का कारण और प्रकृति मालूम कर उपचार निर्धारित किया जाता है। निदान में अच्छी तरह से और विस्तार में रोग के कारणों की जांच शामिल है। इसके लिए, मुख्य रूप से चिकित्सक पल्स (नब्ज़) पढ़ने और मूत्र और मल की परीक्षा पर निर्भर रहता है। दिल के सिस्टोलिक और डायस्टोलिक द्वारा उत्पादित, धमनियों के बारी-बारी से संकुचन और फैलाव को पल्स (नब्ज़) कहा जाता है।

रोग की रोकथाम

रोग की रोकथाम इस प्रणाली के लिए उतनी ही चिंता का विषय है जितना कि उस बीमारी के इलाज का। अपनी प्रारंभिक अवस्था से ही किसी मनुष्य के स्वास्थ्य की स्थिति पर आसपास के वातावरण व पारिस्थितिक हालात का प्रभाव होना स्वीकार किया गया है। भोजन, पानी और हवा को प्रदूषण मुक्त रखने की जरूरत पर जोर दिया गया है। स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और रोग की रोकथाम के लिए पूर्वापेक्षाएं निर्धारित की गई हैं। ये हैं-

- हवा
- खाद्य और पेय
- शारीरिक हरकत और आराम करना
- मानसिक हरकत और आराम करना
- सोना और जागे रहना
- निकासी और प्रतिधारण

अच्छी और साफ हवा को स्वास्थ्य के लिए सबसे आवश्यक माना जाता है। प्रसिद्ध अरब चिकित्सक ने यह पाया कि पर्यावरण के बदलाव से कई रोगों के रोगियों को राहत मिलती है। उन्होंने उचित वेंटीलेशन के साथ खुले हवादार मकान की जरूरत पर भी बल दिया।

यह अनुशंसा की जाती है कि एक व्यक्ति सड़न और रोग उत्पादक तत्वों से मुक्त रखने के लिए ताजा भोजन ले। गंदे पानी को कई बीमारियों के एक वाहक के रूप में माना जाता है। इसलिए यह प्रणाली दृढ़ता से पानी को सभी प्रकार की अशुद्धियों से मुक्त रखने की जरूरत पर जोर देती है। कसरत के साथ-साथ आराम भी अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक माना जाता है।

ANNAPURNA DENTAL CLINC

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

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

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

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

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

डॉ. सौरभ गुप्ता

MBBS, D. Ortho, DNB, MNAMS
Fractrue & Joint Replacement Surgeon

Consultant : Arihant Hospital & Research Centre
Gumasta Nagar, Indore

Member of SAARC

ORTHOPEDIC CLINIC

TRAUMA & JOINT REPLACEMENT SURGEON

उपलबध सुविधाऐं :

- कम्प्यूटर नेविगेशन तकनीक द्वारा घुटना एवं कुल्हा प्रत्यारोपण
- बच्चों के जन्मजात हड्डी संबंधित विकार
- लिगामेन्ट इंजुरी का उपचार
- गठिया रोग (आर्थराइटिस)
- कमर की नस का दबना (सायटिका)
- सभी प्रकार की हड्डी एवं जोड़ से संबंधित तकलीफे
- बोन टी. बी.
- गर्दन की नस का दबाव
- पोलियो संबंधित मांसपेशियों की कमजोरी
- उचित परामर्श एवं सही इलाज

क्लब फुट स्पेशलिस्ट

समय : शाम 5.30 से 9 बजे तक

6-बी, भवानीपुरा कॉलोनी, नियर पूजा हॉस्पिटल, अन्नपुर्णा मेन रोड, इन्दौर

फोन : 99266111304, 8871506571

E-mail : drsaurabhgpt@gmail.com

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा, यह एक ऐसी अनूठी प्रणाली है जिसमें जीवन के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक तलों के रचनात्मक सिद्धांतों के साथ व्यक्ति के सद्भाव का निर्माण होता है। इसमें स्वास्थ्य के प्रोत्साहन, रोग निवारक और उपचारात्मक के साथ-साथ फिर से मज़बूती प्रदान करने की भी अपार संभावनाएं हैं।

ब्रिटिश नेचरोपैथिक एसोसिएशन के घोषणापत्र के अनुसार, 'प्राकृतिक चिकित्सा उपचार की एक ऐसी प्रणाली है जो शरीर के भीतर महत्वपूर्ण उपचारात्मक शक्ति के अस्तित्व को मान्यता देती है।' अतः यह मानव प्रणाली से रोगों के कारण दूर करने के लिए अर्थात रोग ठीक करने के लिए मानव शरीर से अवांछित और अप्रयुक्त मामलों को बाहर निकालकर विषाक्त पदार्थों को निकालकर मानव प्रणाली की सहायता की वकालत करती है।

प्राकृतिक चिकित्सा की मुख्य विशेषताएं

सभी रोगों, उनके कारण और उपचार एक हैं। दर्दनाक और पर्यावरणीय स्थिति को छोड़कर, सभी रोगों का कारण एक है यानी शरीर में रुग्णता कारक पदार्थ का संचय होना। सभी रोगों का उपचार शरीर से रुग्णता कारक पदार्थ का उन्मूलन है।

रोग का प्राथमिक कारण रुग्णता कारक पदार्थ का संचय है। बैक्टीरिया और वायरस शरीर में प्रवेश कर तभी जीवित रहते हैं जब रुग्णता कारक पदार्थ का संचय हो और उनके विकास के लिए एक अनुकूल वातावरण शरीर में स्थापित हुआ हो। अतः रोग का मूल कारण रुग्णता कारक पदार्थ है और बैक्टीरिया द्वितीयक कारण बनते हैं।

- गंभीर बीमारियां शरीर द्वारा आत्म चिकित्सा का प्रयास होती हैं। अतः वे हमारी मित्र हैं, शत्रु नहीं। पुराने रोग, गंभीर बीमारियों के गलत उपचार और दमन का परिणाम हैं।
- प्रकृति सबसे बड़ा मरहम लगाने वाली है। मानव शरीर में स्वयं ही रोगों से खुद को बचाने की शक्ति है तथा अस्वस्थ होने पर स्वास्थ्य पुनः प्राप्त कर लेती है।
- प्राकृतिक चिकित्सा में केवल रोग ही नहीं बल्कि रोगी के पूरे शरीर पर असर होकर वह नवीनीकृत होता है।
- प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा पुरानी बीमारियों से पीड़ित मरीजों को भी अपेक्षाकृत कम समय में सफलतापूर्वक उपचारित किया जाता है।
- प्रकृति के उपचार में दबे हुए रोगों को सतह पर लाया जाता है और स्थायी रूप से हटा दिया जाता है।
- प्राकृतिक चिकित्सा एक ही समय में सभी तरह के पहलुओं जैसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक, का उपचार करती है।
- प्राकृतिक चिकित्सा शरीर का सम्पूर्ण रूप से उपचार करती है।
- प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, 'केवल भोजन ही चिकित्सा है', कोई बाहरी दवाओं का इस्तेमाल नहीं किया जाता है।
- स्वयं के आध्यात्मिक विश्वास के अनुसार प्रार्थना करना उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

खुराक चिकित्सा

इस थेरेपी के अनुसार, भोजन प्राकृतिक रूप में लिया जाना चाहिए ताज़े मौसमी फल, ताज़ी हरी पत्तेदार सब्जियां और अंकुरित भोजन बहुत ही लाभकारी हैं।

उपवास चिकित्सा

उपवास (फास्ट) मुख्य रूप से स्वेच्छा से कुछ समयावधि के लिए कुछ या सभी भोजन, पेय, या दोनों से परहेज़ करना है। यह शब्द पुरानी अंग्रेजी से व्युत्पन्न 'फीस्टन' से निकला है जिसका मतलब है, उपवास करना, देखना और सख्त होना। संस्कृत में 'व्रत' का अर्थ है 'दृढ़ संकल्प' और 'उपवास' का अर्थ है 'ईश्वर के पास'। उपवास संपूर्ण हो सकता है, आंशिक और लंबे समय तक का हो सकता अथवा यह कुछ अवधि में रुक-रुक कर हो सकता है। स्वास्थ्य संरक्षण के लिए एक उपवास उपचार का महत्वपूर्ण साधन है। उपवास में, मानसिक तैयारी एक आवश्यक पूर्व शर्त है। लंबे समय का उपवास केवल एक सक्षम प्राकृतिक चिकित्सक के पर्यवेक्षण के अधीन किया जाना चाहिए।

उपवास की अवधि रोगी की उम्र, बीमारी की प्रकृति और पहले से इस्तेमाल की गई दवाओं के प्रकार पर निर्भर करती है। कभी-कभी कुछ समय दो या तीन दिन के उपवास की एक श्रृंखला शुरू करने और धीरे-धीरे एक या दो दिन से प्रत्येक उपवास की अवधि बढ़ाने की सलाह दी जाती है। उपवास कर रहे रोगी को कोई नुकसान नहीं होगा बशर्ते कि वो आराम करना और देखभाल किसी उचित पेशेवर के तहत कर रहा हो।

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

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

GENESIS

विशेषताएं

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

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

www.sampurnadiagnostics.com

ISO : 9001 : 2008 Certified &

NABL Accredited Cert.No. M-0323 INDORE

प्रदेश में डायग्नोस्टिक सुविधाओं के अग्रणी

दो दशक का अनुभव, अंतरराष्ट्रीय स्तर की रेडियोलॉजी, सोनोग्राफी, आटोमेटेड पैथोलॉजी लैब व अन्य सुविधाएं. प्रदेश के नौ शहरों में डायग्नोस्टिक सुविधाओं में सबसे आगे

एक नये आयाम के साथ...

अब एंजियोग्राफी सिटी स्कैन द्वारा *मात्र 5 सैकण्ड में...

Optima CT660
128 slice CT Scanner

• ज़्यादा उन्नत • ज्यादा सटीक • ज्यादा तेज़

हमेशा आपको सर्वश्रेष्ठ एवं सबसे उन्नत सेवाएं देने के लिये प्रतिबद्ध सम्पूर्ण सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक अब आपके लिए लाए है हृदय की एंजियोग्राफी में सहायक सबसे उन्नत मशीन OPTIMA CT660. जिसकी सभी जाँच होंगी- ज्यादा सटीक, ज़्यादा जल्दी वो भी बिना किसी परेशानी के. 500 स्लाइस एवं 5 हार्ट बीट जैसी उन्नत विशेषताओं वाली OPTIMA CT660 है मध्य भारत की सबसे उन्नत मशीन.

सुविधाएँ

• 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. • कम्प्यूटराईज़्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

Value Added Services:

Barcode System | Report alerts through SMS | Online report display facility | Enterprise PACS with Tele Radiology

संपूर्ण™ INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

13 Centers in M.P.

मुख्य शाखा
एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेसकोर्स रोड़, इन्दौर 452 001 (म.प्र.)
फोन : 0731- 2430607/8, 6638200, 6638281, 96177-70150/51
फैक्स : 0731-3918406 ई-मेल : sodani@sampurnadiagnostics.com
Follow us @ facebook.com/sampurnadiagnostics
TOLL FREE NO. **1800 102 8281**

शाखाएं ▶ इन्दौर
• यू.जी.-1, आशियाना एन्क्लेव, 14/एए, स्कीम नं. 54, विजय नगर, ए.बी. रोड, इन्दौर फोन : 0731-4078076, 9617770157
• 5/5, वर्मा नर्सिंग होम के पीछे, परदेशीपुरा फोन : 0731-2537323
• 11, मनीष बाग कॉलोनी, विक्रम टॉवर के पीछे, सपना-संगीता रोड़, इन्दौर फोन : 0731-4029133, 9617770211
• 620, कालानी नगर मेन रोड़, रिलायंस फ्रेश के सामने, इन्दौर फोन : 9893171660

महू	102, मेवाड़ा हॉस्पिटल, मेवाड़ा गार्डन, ओल्ड ए.बी. रोड़, किशनगंज फोन : 276108/09
उज्जैन	8, भोज मार्ग, फ्रीगंज, फोन : 0734-2518210, 9617770173
देवास	24, अग्रोहा नगर, शिबा होटल के पास, फोन : 402525, 407079, 9617770158
सांवेर	श्री गुरूनानकदेव हॉस्पिटल, मेन रोड़, फोन : 0721-220205, 9826081301
बड़वानी	रानी गारमेन्ट्स के पीछे, एम.जी. रोड़, फोन : 07290-222303, 9009242103
खण्डवा	29, अली मंजिल, शिव मंदिर के सामने, पड़ावा, फोन :0733-2243015, 9617770153
खरगोन	विजय लक्ष्मी हॉस्पिटल, सनावद रोड़, फोन : 07282-243770, 9617770179
धार	गोधा परिसर, 41-तिलक पथ, रघुनाथपुरा, फोन : 07292-406300, 7879541615 सी टी स्केन सेन्टर, महाजन हॉस्पिटल परिसर,मगजपुरा, फोन : 222922, 407300

विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

Index

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुड़ैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिला-इन्दौर (म.प्र.)

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deandent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

हमारी विशेषताएँ :

- हृदयरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- न्यूरोरोग विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- चर्मरोग
- गुर्दारोग विभाग
- एक्स-रे विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- पेट रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग

Dr. Piyush Singh

B.D.S, M.B.A.

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :-

» 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।

» 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।

» 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

ई.एन.टी. क्लीनिक एंड एंडोस्कॉपी सेन्टर

Head & Neck Surgery

ENT

डॉ. नवीन अग्रवाल एम.एस. (ई.एन.टी)

उपलब्ध सुविधाएं:

नाक, कान एवं गले की दूरबीन पद्धति द्वारा जाँच एवं थायराइड ऑपरेशन गले व साँस एवं खाने की नली के कैंसर का उपचार माइक्रो लौरिंजियल सर्जरि, माइक्रो ईयर सर्जरि, ऐन्डोस्कोपिक साइनस सर्जरि

नाक, कान, गले में फँसी हुई वस्तुओं को निकालने की सुविधा उपलब्ध

621, उषा नगर एक्सटेंशन, वर्धमान मेडिकेयर, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, (बैंक कॉलोनी रोड़) इन्दौर (म.प्र) मो.: 98931-18681 फोन: 0731-6453906 समय: शाम 6 से 9, प्रात: 9 से 11 बजे Email: navinagrwal12@gmail.com

शास्त्रीय संगीत से बढ़ती है सोचने की क्षमता

शास्त्रीय संगीत से सिर्फ दिल और दिमाग को ही राहत नहीं मिलती बल्कि इसे सुनने से सीखने की क्षमता और स्मृति भी बढ़ती है। यह निष्कर्ष फिनलैंड के शोधकर्ताओं ने निकाला है। यूनिवर्सिटी ऑफ हेलसिंकी के शोध के मुताबिक शास्त्रीय संगीत सुनने से उन जीनों की गतिविधियां बढ़ जाती हैं, जो डोपामाइन के स्राव, सिनेप्टिक न्यूरोट्रांसमिशन, सीखने की क्षमता और स्मृति से जुड़ी होती हैं। साथ ही शास्त्रीय संगीत सुनने से तंत्रिका क्षरण करने के लिए जिम्मेदार जीन कमजोर होता है। साइनुक्लीन अल्फा पर्किंसन रोग के लिए जोखिम वाला जीन माना जाता है। यह उस क्षेत्र में मौजूद होता है, जो संगीत का रझान पैदा करने के लिए जिम्मेदार होता है। माना जाता है कि एसएनसीए जीन के कारण ही संगीतमय आवाज निकालने वाली पक्षियों में संगीत सीखने की क्षमता होती है।

डायबिटीज़ की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथी चिकित्सा से मधुमेह की बीमारी को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है, जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है, और मधुमेह से होनेवाली गम्भीर स्थिति को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

मधुमेह के रोग में उपयोग में आने वाली दवाईयों को छह समूहों में बांटा जा सकता है, जैसे कि अम्ल (एसिड), धातु, अन्य खनिज (मिनरल), सब्जियां, जानवरों से प्राप्त औषधियां, और ओर्गनो थेरपिक उपचार। मधुमेह के उपचार के लिए उपयोग में आए जानेवाले अम्ल (एसिड) हैं

एसेटिक एसिड (सिरका अम्ल), लेक्टिक एसिड (दुग्ध अम्ल), फ़ॉस्फोरिक एसिड, नाइट्रिक एसिड, पिकरिक एसिड, कार्बोलिक् एसिड, और फ्लोरिक एसिड। एसिड का उपयोग बेहद कमज़ोरी से या स्थायी कमज़ोरी से पीडित रोगियों में किया जाता है। एसिड अम्लरक्तता (एसिडोसिस) को टाल सकता है, जो कि 'डायबीटिक मेलिटस' का सबसे बड़ा खतरा है।

दवाइयों का उपयोग करने का निर्देश हर रोगी के वैयक्तिक विशेषताएं और लक्षणों के आधार पर बनाए जाते हैं।

इंसुलिन, एक ओर्गेनो थेरेपिक उपचार मधुमेह के गम्भीर मामलों में, दुबले पतले क्षयरोगियों में और कोमा में किया जाता है। पेनक्रेअटिन, एड्रेनलिन, यूरिया, लेक्टिथिन अन्य ओर्गेनो थैरेपिक उपचार हैं। डायबीटिज़ मेलिटस के लिए बायोकेमिक उपचार नेट्रम्यूर, नेट्रसल्फ़, नेट्रफ़ोस केलिम्यूर और कलिसल्फ़ हैं।

धातुओं का उपयोग हाइपरटेंशन, डाइबीटिक न्यूरोपैथी, आर्टेरिओस्क्लेरोसिस, मानसिक और शारीरिक थकान और बहुत सारे अन्य लक्षणों से पीडित रोगियों के लिए किया जाता है। मिनरल, सब्जियां, और जानवरों से प्राप्त उत्पादों का उपयोग कमज़ोरी, गैंगरीन, और मधुमेह से संबंधित पाचक तंत्र की समस्याएं, नपुसंकता, दृष्टि संबंधी समस्याएं, और मधुमेह से संबंधित अन्य परेशानियां, जैसे अनेक लक्षणों को ठीक करने के लिए किया जाता है। होमियोपैथी चिकित्सा किसी मरीज़ के लक्षणों और विशेषताओं पर निर्भर करती है। इसीलिए दो मरीज़ मधुमेह से पीडित हो सकते हैं, लेकिन उनको दी जाने वाली दवाएं पूर्ण रूप से अलग हो सकती हैं। कुछ निश्चित होमियोपैथी औषधियां मधुमेह से पीडित व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है। जिन मधुमेह के मरीज़ों का सामान्य स्वास्थ्य बहुत कमज़ोर है, उनके मधुमेह के रोग पर अच्छी तरह से नियंत्रण रखना बहुत मुश्किल हो जाता है। साधारण स्वास्थ्य में सुधार होने से शरीर तन्दुरस्त होता है, और ब्लड ग्लूकोज़ को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक दवाओं की खुराक और मात्रा घट जाती है।

डॉ. प्रियंका जैन M.B.B.S., D.N.B

नवजात एवं बाल रोग विशेषज्ञ व बाल चर्म रोग विशेषज्ञ

मानद् विशेषज्ञः अरिहंत हॉस्पिटल, इन्दौर क्लॉथ मार्केट हॉस्पिटल, इन्दौर

पूर्व रजिस्ट्रारः अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, चोइथराम हॉस्पिटल, इन्दौर

उपलब्ध सुविधाएं:

• प्रतिदिन टीकाकरण • ब्रीथ फ्री क्लिनिक (श्वास एवं दमा मरीजो के लिए) • नेब्यूलाइजेशन • निःशुल्क डाइटिशियम परामर्श • पेरेन्टिंग क्लासेस

बाल चर्म रोग विशेषज्ञ (Pediatric Dermatologist)

• वार्ट रिमूबल • नवजात शिशु त्वचा समस्या समाधान • विटिलिगो/सफेद दाग का इलाज • चर्म संक्रमक बीमारिया • स्किन एलर्जी

क्लीनिकः 101, बजाज टॉवर, 726, अन्नपूर्णा रोड़, दशहरा मैदान के सामने, (यूनियन बैंक के उपर), इन्दौर (म.प्र) Ph.: 0731-3226320, 94250-52696

E-mail: drpriynka04@yahoo.com समय सुबहः 9 से 11 शाम 6 से 8

मध्यप्रदेश को

कृषि कर्मण अवार्ड

लगातार
तीसरे साल

“मध्यप्रदेश इस बात का प्रमाण है कि
कृषि क्षेत्र के विकास के जरिये कैसे
राज्य बीमारू से विकसित राज्य बन सकता है।
मुख्यमंत्री श्री शिवराज जी का
विकास अभियान सराहनीय है।
कृषि क्षेत्र में नयी तकनीकी के प्रयोग
और सिंचाई क्षेत्र बढ़ाने से
मध्यप्रदेश यह कर पाया है।”

- प्रधानमंत्री **श्री नरेन्द्र मोदी**
सूरतगढ़, राजस्थान
कृषि कर्मण पुरस्कार समारोह
19 फरवरी, 2015

2012

2014

गाँव, गरीब, किसान की सरकार
मध्यप्रदेश सरकार

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2015

D76790

होम्योपैथी

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

मानसिक समस्याओं के शुरूआती लक्षणों को पहचानना जरूरी है जिससे की आप जल्द से जल्द उनका उपचार शुरू कर सकें। चिड़चिड़ापन,अनिद्रा, भय या अपराध की भावना से ग्रस्त होकर दुखी रहना; ये सब मानसिक रोग होने के संकेत हैं जिनका शीघ्र उपचार किया जाना चाहिए। ज्यादातर विशेषज्ञों का मानना है कि अवसाद इत्यादि जैसी बीमारियाँ पुरानी मानसिक बीमारी हो चुकी होती हैं जिनका लम्बी अवधि तक उपचार चल सकता है।

होम्योपैथिक उपचार बच्चों से बड़ों तक यानि कि हर उम्र के लोगों के लिए लाभकारी होता है। अगर बच्चों में व्यवहार की कुछ समस्याएं हैं या किशोरों में आत्मविश्वास की कमी है या वयस्कों में कोई भावनात्मक समस्या है, तो होम्योपैथिक उपचार इन सबमें कारगर सिद्ध हो सकता है।

होम्योपैथी की लोकप्रियता आज तेजी से बढ रही है। आज लोग इस पद्धति के बारे में जानने समझने की कोशिश भी कर रहे हैं, और इसके गुणों के कारण ही यह सबसे अधिक पसंद की जाने वाली और प्रयोग में लाई जाने वाली चिकित्सा पद्धति बनती जा रही है। आइए जानते हैं कि किस प्रकार से होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति हमारे लिए गुणकारी है-

होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति पूर्ण रूप से सुरक्षित होती हैं इसके किसी भी प्रकार के साइड इफेक्ट नही होते हैं। इस पद्धति से किसी भी उम्र के व्यक्ति को चिकित्सा दी जा सकती है चाहे वह नवजात शिशु हो या वयो-वृद्ध व्यक्ति। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति से इलाज लेने पर पाचन तंत्र पर विपरीत प्रभाव नही पडता है और न ही यह एंटीबायोटिक्स की तरह प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है। होम्योपैथिक दवाएं शरीर में कोई रासायनिक क्रिया नहीं करती बल्कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुदृढ बना रोगों से लडने की शक्ति को उत्तेजित करती हैं। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति में प्रायः दवाई के रूप में मीठी गोलियां दी जाती हैं, जिन्हें बच्चे आसानी से खाने के लिए तैयार हो जाते हैं। इस पद्धति से एक्यूट और क्रॉनिक दोनों प्रकार के रोगों का इलाज सम्भव है, इस पद्धति से ऐसी कई बीमारियों का इलाज सम्भव है जो अन्य पद्धतियों द्वारा लाइलाज हो जाती हैं। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति में अलग-अलग रोगों के लिए अलग-अलग विशषज्ञों के पास नही जाना पडता है क्योकि इस पद्धति मे मनुष्य को अंगों का एक समूह नहीं, बल्कि एक इकाई मानकर उसका पूरा इलाज किया जाता है। इस पद्धति से एलर्जी का इलाज भी आसानी से किया जा सकता है। इन दवाओं को मनुष्यों पर ही क्लीनिकली टेस्ट किया जाता है न कि ऐलोपैथी की तरह जानवरों पर, इससे इसके परिणामों पर पूर्ण रूप से विश्वास किया जा सकता है। इस पद्धति से इलाज कराना अपेक्षाकृत सस्ता होता है क्योंकि इस पद्धति में लक्षणों के आधार पर रोग का निर्धारण किया जाता है न कि एलोपैथिक चिकित्सा की तरह टेस्ट या रिपोर्ट के आधार पर, जो काफी महंगी पडती हैं। होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति अपने गुणों के कारण दुनिया भर में उपयोग में लाई जाती हैं, और खासकर भारत में काफी पसंद की जाती हैं।

बहुत गुणकारी

आज के युग में तनाव, चिंता, अवसाद, इत्यादि आम समस्याएं बन गई हैं और आज लोगों को जिस तरह की जीवन शैली अपनानी पड़ती है वह इन समस्याओं को और बढ़ावा देता है। होम्योपैथिक उपचार आपकी तंत्रिका प्रणाली को दुरुस्त करके तनाव, चिंता, अवसाद इत्यादि समस्याओं से मुक्ति दिलाता है साथ हीं साथ आपकी भावनाओं से जुडी समस्याओं में भी काफी लाभ पहुंचाता है एवं आपको दुःख से उबरने की शक्ति प्रदान करता है।

पुरूष स्वास्थ्य के लिए होम्योपैथी

वर्तमान जीवन शैली में पुरुषों के स्वास्थ्य का जोखिम काफी बढ़ गया है, ऐसे में अपने आप को स्वस्थ रखना बहुत हीं जरूरी हो गया है। अपने जीवन शैली में परिवर्तन लाकर पुरुष हृदय रोग, कैंसर, मोटापा, मधुमेह, स्ट्रोक,प्रोस्टेट के रोग, पुरुष बांझपन, नपुंसकता, कम शक्राणु का उत्पादन, लिंग में तनाव की कमी, वीर्य में कमी इत्यादि बीमारियों से मुक्ति पा सकते हैं। होम्योपैथी इन सभी स्थितियों के लिए प्रभावी उपचार प्रदान करता है।

प्रोस्टेटिक हाइपरट्रॉफी के लिए होम्योपैथी

पचास साल से अधिक की उम्र पार कर चुके पुरुष अक्सर प्रोस्टेट ग्रंथि की समस्या के शिकार हो जाते हैं जिसमें उस क्षेत्र में सूजन आ जाती है जिसकी वजह से व्यक्ति को बार बार पेशाब करने जाना पड़ता है। यद्यपि यह आमतौर पर एक मामूली समस्या है लेकिन इससे उस व्यक्ति को चिडचिड़ाहट होती है। अगर आपको प्रोस्टेट सम्बन्धी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलें ताकि वे जांच कर सकें कि आपके प्रोस्ट्रेट में संक्रमण या कैंसर का कोई लक्षण तो नहीं है।

एपिस-मेलिफिका, कौस्टिकम, लाइकोपोडिअम, पल्सेटिला, सेबल सेरुलूटा, स्टेफीसेग्रिया, थूजा इत्यादि बी पी एच के इलाज के लिए कारगर होम्योपैथिक औषधियां हैं। आपके होम्योपैथिक चिकित्सक उसके लिए उपाय ढूंढते हैं जो आपकी बीमारी के लक्षणों से मेल खाता हो। होम्योपैथिक चिकित्सकों के अनुसार उपचार के उपायों को निम्न रूप में इस्तेमाल किया जाना चाहिए-

एक खुराक लें और फिर उसकी प्रतिक्रिया देखें। अगर समस्या में सुधार होता है तो रूकें और उस उपाय को और काम करने दें। अगर एक निश्चित अवधी तक कोई सुधार नहीं होता या सुधार होने में कमी आ गई हो तो दूसरी खुराक ली जा सकती है। आमतौर पर होम्योपैथिक चिकित्सक आपकी समस्या देखकर तय करतें हैं कि आपको दिन में कितनी बार और दवा लेनी चाहिए।

तनाव और अवसाद के उपचार के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथी चिकित्सा की एक ऐसी पद्धति है जो रोग को दबाने की बजाए शरीर को इस कदर तैयार करती है जिससे कि शरीर खुद उस रोग को जड़ से बाहर निकाल फेंके। होम्योपैथी बीमार व्यक्ति के शरीर और मन दोनों का उपचार करती है।

होम्योपैथिक उपचार कारगर और सुरक्षित चिकित्सा प्रणाली है जो शरीर और मन दोनों को स्वस्थ करती है। बहुत हीं तेज एंटीडीप्रेसेंट्स या ट्रंक्वीलाइजर्स की तरह होम्योपैथिक दवाओं के साइड इफेक्ट नहीं होते हैं और आदमी इस का आदी भी नहीं होता। पारंपरिक दवाओं की अपेक्षा होम्योपैथिक उपचार अवसाद, तनाव और अन्य मन तथा भावनात्मक समस्याओं को ठीक करने में बहुत प्रभावी होता है। एक सक्षम होम्योपैथिक चिकित्सक आमतौर पर तनाव या अवसाद के इलाज के लिए आप के लिए उपयुक्त आहार एवं औषधि निर्धारित करतें हैं।

अवसाद के लिए होम्योपैथिक उपचार

ऐनाकारडियम, आरसेनिक-अल्ब , औरम -मेट, ईगनेशिया, एसिड -फॉस, पल्सेटिला, नेट्रम-म्यूर, सीपिया, एन्टिम-क्रूड, नाजा, नक्स-वोमिका, सोराइनम इत्यादि। अगर दो लोगों को अवसाद है तो कोई जरूरी नहीं है कि दोनों को एक हीं दवा चलेगी क्योंकि दोनों के लक्षणों में भिन्नता आ सकती है।

तनाव के लिए होम्योपैथी उपचार

तनाव के लिए होम्योपैथी की कुछ आम औषधियां एकोनाईट, आरसेनिकम , और फॉस्फोरस होती हैं। ये दवाईयाँ हर 1 - 4 घंटे के भीतर तब तक दी जाती हैं जब तक लक्षण पूरी तरह से मुक्त न हो जायें।

होम्योपैथी उपचार में सावधानी

होम्योपैथी औषधियां तनाव एवं अवसाद को ठीक करने में बहुत हीं कारगर सिद्ध होती हैं। लेकिन अगर आपकी समस्या काफी गंभीर हो तो खुद इलाज करने की बजाय किसी अच्छे होम्योपैथी के चिकित्सक से मिलें।

विश्वास और उत्तरदायित्व की संस्कृति

दस्तावेज स्व-प्रमाणीकरण व्यवस्था

दस्तावेज स्व-प्रमाणीकरण का अधिकार अब आपके हाथ में

आवेदक अब स्वयं अपने दस्तावेजों का प्रमाणीकरण कर सकेंगे

- शासन के सभी विभागों, स्थानीय निकायों, स्वायत्तशासी संस्थाओं एवं शैक्षणिक संस्थाओं में आवेदन-पत्रों के साथ प्रस्तुत किये जाने वाले दस्तावेज जैसे अंकसूची, जन्म प्रमाण-पत्र, मूल निवासी प्रमाण-पत्र, जाति प्रमाण-पत्र आदि अब आवेदक स्वयं प्रमाणित कर सकेंगे।
- आवेदक को अंतिम स्तर पर जैसे साक्षात्कार या प्रवेश के समय मांगे जाने पर मूल दस्तावेज प्रस्तुत करना होगा। मिलान के बाद मूल दस्तावेज वापस कर दिये जायेंगे। स्व-प्रमाणन के लिए निर्धारित प्रारूप में स्व-घोषणा-पत्र प्रस्तुत करना होगा।
- कानूनन हलफनामे में यह व्यवस्था लागू नहीं होगी।

गलत दस्तावेजों के स्व-प्रमाणीकरण पर सभी सुविधायें तत्काल प्रभाव से वापस ली जायेंगी।

प्रारूप

परिशिष्ट- 'एक'

(अ) राज्य शासन के विभाग/स्थानीय निकाय/स्वायत शासी संस्था में सेवा के लिये

(ब) राज्य शासन के अधीन शैक्षणिक संस्थानों में प्रवेश के लिये

(स) राज्य शासन के अधीन स्थानीय निकायों/स्वायत्त शासी संस्था में रोजगार प्राप्त करने के लिये

(जो लागू हो उस पर ✓ करें)

स्व-घोषणा

(इस प्रयोजन हेतु प्रस्तुत आवेदन-पत्र के अंत में निम्नानुसार घोषणा संलग्न करें)

मैं .... पुत्र/पुत्री श्री ....

उम्र .... वर्ष .... निवासी ....

जिला .... मध्यप्रदेश एतद् द्वारा घोषणा करता/करती हूं कि मेरे द्वारा दी गई उपरोक्त जानकारी मेरे ज्ञान एवं विश्वास के अनुसार सत्य है, मैंने उसमें कुछ भी छुपाया नहीं है। मुझे यह संज्ञान है कि मेरे द्वारा असत्य या भ्रामक जानकारी देने पर मेरे विरुद्ध आपराधिक/दण्डात्मक कार्यवाही की जा सकती है। साथ ही मुझे प्राप्त समस्त लाभों को भी वापस किया जावेगा।

हस्ताक्षर

स्थान : ....

नाम ....

दिनांक : ....

पता ....

आकल्पन म.प्र. माध्यम/2014

दस्तावेज स्वयं प्रमाणित करें अपना समय और धन बचायें

मध्यप्रदेश सरकार

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

D76790

जोड़ों का दर्द एवं होम्योपैथी

हमारे देश में बडी उम्र के लोगों के बीच ऑर्थराइटिस आम बीमारी है। 50 साल से अधिक उम्र के लोग यह मान कर चलते हैं कि अब तो यह होना ही था। खास तौर से स्त्रियां तो इसे लगभग सुनिश्चित मानती हैं। ऑर्थराइटिस का मतलब है जोड़ों में दर्द, सूजन एवं जलन। यह शरीर के किसी एक जोड में भी हो सकता है और ज्यादा जोडों में भी। इस भयावह दर्द को बर्दाश्त करना इतना कठिन होता है कि रोगी का उठना-बैठना तक दुश्वार हो जाता है।

ऑर्थराइटिस मुख्यतः दो तरह का होता है - ऑस्टियो और रिह्यमेटाइड ऑर्थराइटिस। कई बार इसमें मरीज की हालत इतनी बिगड जाती है कि उसके लिए हाथ-पैर हिलाना भी मुश्किल हो जाता है। रिह्यमेटाइड ऑर्थराइटिस में तो यह दर्द उंगलियों, कलाइयों, पैरों, टखनों, कूल्हों और कंधों तक को नहीं छोडता है। यह बीमारी आम तौर पर 40 वर्ष की उम्र के बाद होती है, लेकिन यह कोई जरूरी नहीं है। खास तौर से स्त्रियां इसकी ज्यादा शिकार होती हैं।

घट जाती है कार्यक्षमता

ऑर्थराइटिस के मरीज की कार्यक्षमता तो घट ही जाती है, उसका जीना ही लगभग दूभर हो जाता है। अकसर वह मोटापे का भी शिकार हो जाता है, क्योंकि चलने-फिरने से मजबूर होने के कारण अपने रोजमर्रा के कार्यो को निपटाने के लिए भी दूसरे लोगों पर निर्भर हो जाता है। अधिकतर एक जगह पडे रहने के कारण उसका मोटापा भी बढता जाता है, जो कई और बीमारियों का भी कारण बन सकता है।

बाहरी कारणों से नहीं

कई अन्य रोगों की तरह ऑर्थराइटिस के लिए कोई इनफेक्शन या कोई और बाहरी कारण जिम्मेदार नहीं होते हैं। इसके लिए जिम्मेदार होता है खानपान का असंतुलन, जिससे शरीर में यूरिक एसिड बढता है। जब भी हम कोई चीज खाते या पीते हैं तो उसमें मौजूद एसिड का कुछ अंश शरीर

में रह जाता है। खानपान और दिनचर्या नियमित तथा संतुलित न हो तो वह धीरे-धीरे इकट्ठा होता रहता है। जब तक एल्केलीज शरीर के यूरिक एसिड को निष्क्रिय करते रहते हैं, तब तक तो मुश्किल नहीं होती, लेकिन जब किसी वजह से अतिरिक्त एसिड शरीर में छूटने लगता है तो यह जोडों के बीच हड्डियों या पेशियों पर जमा होने लगता है।तब चलने-फिरने में चुभन और टीस होती है। यही बाद में ऑर्थराइटिस के रूप में सामने आता है। शोध के अनुसार 80 से भी ज्यादा बीमारियां ऑर्थराइटिस के लक्षण पैदा कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं रिह्यमेटाइड ऑर्थराइटिस, ऑस्टियो ऑर्थराइटिस, गठिया, टीबी और दूसरे इनफेक्शन।

खानपान का रखें खयाल

ऑर्थराइटिस से निपटने के लिए जरूरी है ऐसा भोजन जो यूरिक एसिड को न्यूट्रल कर दे। ऐसे तत्व हमें रोजाना के भोजन से प्राप्त हो सकते हैं। इसके लिए विटमिन सी व ई और बीटा कैरोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थो का इस्तेमाल किया जाना चहिए। इसके अलावा इन बातों पर भी ध्यान दें - ऐसी चीजें खाएं जिनमें वसा कम से कम हो। कुछ ऐसी चीजें भी होती हैं जिनमें वसा होता तो है लेकिन दिखता नहीं। जैसे-

1. केक, बिस्किट, चॉकलेट, पेस्ट्री से भी बचें।
2. दूध लो फैट पिएं। योगर्ट और चीज आदि भी अगर ले रहे हों तो यह ध्यान रखें कि वह लो फैट ही हो।
3. चीजों को तलने के बजाय भुन कर खाएं। कभी कोई चीज तल कर ही खानी हो तो उसे जैतून के तेल में तलें।
4. चोकर वाले आटे की रोटियों, अन्य अनाज, फलों और सब्जियों का इस्तेमाल करें।
5. चीनी का प्रयोग कम से कम करें।

उपचार

ऑर्थराइटिस कई किस्म का होता है और हरेक का अलग-अलग तरह से उपचार होता है। सही डायग्नोसिस से ही सही उपचार हो सकता है। सही डायग्नोसिस जल्द हो जाए तो अच्छा। जल्द उपचार से फायदा यह होता है कि नुकसान और दर्द कम होता है। उपचार में दवाइयाँ, वजन प्रबंधन, कसरत, गर्म या ठंडे का प्रयोग और जोड़ों को अतिरिक्त नुकसान से बचाने के तरीके शामिल होते हैं। जोड़ों पर दबाव से बचें। जितना वजन बताया गया है, उतना ही बरकरार रखें। ऐसा करने से कूल्हों व घुटनों पर नुकसान देने वाला दबाव कम पड़ता है। वर्कआउट करें। कसरत करने से दर्द कम हो जाता है, मूवमेंट में वृद्धि होती है, थकान कम होती है और आप पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं। मजबूती प्रदान करने वाली कई कसरतें हैं गठिया के लिए। अपने डॉक्टर या फिटनेस विशेषज्ञ से उसके बारे में मालूम कर लें।

Reg. No. 3883
COMFORT DENTAL CLINIC
Dr. Arti Chouhan
(BDS)
हमारी विशेषताएं :
• दांतों की सफाई
• पायरिया का सफल इलाज
• बत्तीसी लगवाना
• फिक्स दांत
• स्माइल डिजाइनिंग
• तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
• पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
• मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
• दाँतों में मसाला भरवाना
• रूट केनाल ट्रीटमेंट
• तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
• मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना
Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5.pm to 9.00pm
E-mail : artichouhan510@gmail.com
Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE
M. 8109632795

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. ..... पिता/पति .....

मो. नं. .....

पूरा पता .....

.....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. .....

द्वारा .....

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

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

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

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

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

इंदौर एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर पर माननीय श्रीपद नायक केंद्रीय आयुष मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेले के आयोजन की तैयारी की समीक्षा कर सुझाव देते हुए।

माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान मुख्य मंत्री मध्य प्रदेश राष्ट्रीय आयुष स्वास्थ्य मेले के विवरणिका का विमोचन करते हुए।

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
क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
9753128853
फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

SEWA
मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसआर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र
सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन सेन्टर
सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांउसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिक : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लिनीक 1 : 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर
अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph. : 0731-2545737
गोटर कैलाश हॉस्पीटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731.2538331
उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावडा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्री गंज, उज्जैन
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com
Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

डॉ. योगिता परिहार
M.B.B.S., DGO
प्रसूति, स्त्री रोग एवं नि:संतान विशेषज्ञ
चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.व्ही.एफ. सेन्टर)
» नि: संतान दम्पति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान
» अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज » बिना दर्द के डिलेवरी
» दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छालों की जांच (कॉल्पोस्कोपी)
» महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल परेशानियां
» सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)
e-mail :dr.yogitaparihar@gmail.com
9752573474
क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्पलेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

डॉ. अश्विन रांगोले
विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई
जुन्टेन्डो युनिवर्सिटी, जापान
वाशिंगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका
नेशनल कैंसर सेंटर, जापान
विशेषज्ञ : फेफड़ों एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, अण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर
कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर
समय : सुबह 11 से 3 बजे तक
Global Cancer Hub
Choose Hope... choose Life
क्लीनिक : 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाम्बे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
9713013097

डॉ. निलेश जैन
M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन
विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कॉपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)
क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)
फोन : 4001220, 9589733732
e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

Smile Dental Clinics
Dr. Abhijeetsingh
(B.D.S. (MIDA)
विशेषताएं -
दांतों के धब्बों एवं पीलापन को हटाना स्केलिंग द्वारा,
ब्लिचिंग द्वारा दांतों को और ज्यादा सफेद करना,
मुंह की बदबू, मसूड़ों से खून आना
मुंह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज
दांत न होने पर दांतों के कलर के फिक्स एण्ड रिम्युवेबल दांत लगाना
दांतों के बीच की गेप कम करना,
स्माइल डिजाइनिंग करना
कास्मेटिक सर्जरी एवं डेन्ट ज्वेलरी लगाना,
क्लीनिक : 22, एम.आर. -4 नरीमन पाइन्ट रोड, महालक्ष्मी नगर, इन्दौर
समय :- सुहब 10 से 1 बजे शाम 5.30 से 8.30 बजे
singh530@gmail.com
9752089859

डॉ. अद्वैत प्रकाश
एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन(के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)
विशिष्ट सेवायें : • बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
• बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी,
• दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
• नवजात शिशु की आंत में रूकावट,आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
• पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
• कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
• बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
• गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार
क्लीनिक : एश्वर्या क्लीनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सायं 7 से 9 बजे तक
8889588832

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clincial Specialist
➪इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
➪बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
➪स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
➪हृदय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
➪ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
➪आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
➪आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
➪गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सलतम् चिकित्सा
परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर
समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)
बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB
विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के केंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।
क्लीनिक :- (1) कनाड़ियारोड संविद नगर नाकोड़ा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम,बुध, शनि शाम : 4 से 6)
(3) मेडिक्योर फार्मेसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9
9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

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

नीललोहित पलशीकर
98272-05085
श्री महाकालेश्वर आयुर्वेद भवन

समस्त आयुर्वेदिक दवाईयाँ मिलने का विश्वसनीय स्थान
10, मक्सी रोड़, अशोक टॉकिज के पीछे, फ्रीगंज, उज्जैन 0734-2562140

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सम्पर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

इंदौर, राजवाड़ा से गांधी हॉल तक आयुष मेला आयोजन को लेकर निकाली गई जन जागृति रैली

डॉ. उमा शशि शर्मा पूर्व महापौर इंदौर तथा सुश्री उषा ठाकुर विधायक इंदौर-3 रैली का शुभारंभ करते हुए।

देवि अहिल्या बाई होलकर के प्रतिमा पर माल्याअर्पण करते हुए डॉ. उमा शशि शर्मा पूर्व महापौर इंदौर तथा सुश्री उषा ठाकुर विधायक इंदौर-3 तथा डॉ. ए.के. द्विवेदी।

रंग चिकित्सा

सूरज की किरणों के सात रंगों में विभिन्न उपचारात्मक प्रभाव हैं। ये रंग हैं, बैंगनी, नीला, हरा, पीला, नारंगी और लाल। स्वस्थ रहने और विभिन्न रोगों के उपचार में ये रंग प्रभावी ढंग से काम करते हैं। निर्दिष्ट समय के लिए रंगीन बोतलों और रंगीन ग्लासों में, धूप में रखे पानी और तेल को रंग थेरेपी द्वारा विभिन्न विकारों के इलाज के लिए उपकरणों के रूप में उपयोग किया जाता है। रंग थेरेपी के सरल तरीके स्वस्थ होने की प्रक्रिया में बहुत प्रभावी ढंग से मदद करते हैं।

मई

एलर्जी विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

SEWA

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

सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन सेन्टर

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

स्पेशल क्लीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

ग्रेटर कैलाश हॉस्पीटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौराहा,
इन्दौर 0731.2538331

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक, स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्री गंज, उज्जैन

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

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

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

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

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

प्रोस्टेट कैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर

में याकूब वारसी, (65) निवासी धरमपुरी, जिला धार, मुझे दो वर्षों से पेशाब रूक-रूक कर होता था, फिर धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। मुझे कई डॉक्टर्स ने कहा कि बिना कैथेटर के पैशाब नहीं हो सकता। फिर मुझे कैथेटर के सहारे ही पेशाब करना पड़ता था और डॉक्टरों ने कहा था कि हमेशा ही कैथेटर से पेशाब करना पड़ेगा। मैंने धार, इन्दौर, नडियाद के कई डॉक्टरों को दिखाया परन्तु कोई असर नही हुआ। कैथेटर से ही पेशाब करना पड़ता था और पेशाब में बहुत जलन होती थी। डॉक्टरों ने कहा था कि पेशाब की थेली कमजोर हैं। मैंने दिनांक 09 अक्टूबर 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया गया। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह 10 महिने के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूं। मैं अब बिना कैथेटर के पेशाब कर रहा हूं। पेशाब अच्छी तरह से हो रही है अब पेशाब में ना तो कोई जलन हो रही है न ही रूकावट हो रही हैं। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूं।

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार

में आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर, 62 वर्ष गत 1 वर्ष से प्रोस्टेट की बीमारी से परेशान था । मैंने इन्दौर में तीन-चार डॉक्टर को दिखाया सभी ने मुझे आपरेशन कराने की सलाह दी, सितम्बर 2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया एवं उनका इलाज लेना प्रारंभ किया तो मुझे 15 दिनों में ही आराम पड़ा। तब मैंने रेग्युलर तीन माह इलाज कराया आज मुझे बहुत अच्छा लगा व मेरी पेशाब जो 50-60 मि.ली. रूकती थी आज 10 मि.ली. पर आ गई है। अतः में होम्योपैथिक दवाइयो के इस इलाज के असर से काफी प्रभावित हूं। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूं।

आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

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

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

मॉडर्न होम्योपैथी

आधुनिक होम्योपैथी एक आधुनिक चिकित्सा विज्ञान है जो कि परंपरागत होम्योपैथी के मूल स्वरूप को समाहित कर अन्य नई विशेषताओं की व्याख्या करता है, जो कि निम्नानुसार है।

जड़ से रोगों की सम्पूर्ण चिकित्सा

आधुनिक होम्योपैथी रोगों को पूर्ण रूप से तन-मन और आत्मा के स्वरूप से मुक्त कर मरीज को उम्र भर के लिए रोगों की पुनरावृति से दूर रखता है, जो कि किसी भी चिकित्सा विज्ञान में होना अत्यंत ही आवश्यक है।

आसान विधि

आधुनिक होम्योपैथी में हौम्योपैथी दवाईयों के कई प्रकार के स्वरूप उपयोग में लाए जातें है जैसे कि डेसिमल पोटेन्सी, सेंटीमल पोटेन्सी, 50 मिलिसिमल पोटेन्सी, मदरटिंचर, बायोंकेमिक दवाईयां, पेटेन्स इत्यादि ।

आधुनिक होम्योपैथी में दवाईयों को लेने की विधि अत्यंत ही आसान है जो कि योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक के मार्गदर्शनानुसार बताई हुई मात्रा में बिना किसी भ्रान्ति के ली जा सकती है। आधुनिक होम्योपैथी में दवाईयों को लेते समय खान पान या तीव्र गंध वाले पदार्थ का सेवन करने का परंपरागत नियम बाध्य नहीं है क्योंकि दवाईयों की उच्च गुणवत्ता एवं उच्च शक्तिकृत होने के कारण इन सभी छोटी मोटी भ्रान्तियों का आधुनिक होम्योपैथी में कोई स्थान नही है । इसी कारण आधुनिक होम्योपैथी बिना किसी रूकावट एवं नियमों के विपरीत दवाईयों का नाश्ता न करा कर कम से कम दवाइयों में उच्चतम चिकित्सा आसानी से प्रदान करता है ।

आधुनिक होम्योपैथी में किसी भी प्रकार के रोगों का इलाज प्रत्यक्ष एवं पूर्ण रूप से होम्योपैथिक दवाईयों या अन्य चिकित्सा पद्धति की दवाईयों के साथ भी सहायक दवाईयों के रूप में बीमारी के रूप एवं अवस्थानुसार दोनों प्रकार से संभव है ।

हानिरहित चिकित्सा पद्धति

आधुनिक होम्योपैथी में उच्चतम स्तर की पोटेन्सी के उपरान्त भी किसी प्रकार की हानियुक्त प्रभाव की आशंका नही है । चुंकि होम्योपैथिक दवाईयों की शक्ति करण प्रकिया में मुल दवा की मात्रा क्रमशः

कम होती जाती है और शक्ति बढ़ती जाती है, इसलिए कम से कम केमिकल और कच्चे पदार्थ के समावेश से शरीर पर किसी भी प्रकार के हानियुक्त प्रभाव की आशंका ना होने के बराबर है। जो कि किसी भी अन्य के चिकित्सा विज्ञान में संभव नही है ।

तीव्र रोग निवारण प्रक्रिया

आधुनिक होम्योपैथी की सबसे महत्व पूर्ण व्याख्या इसकी तीव्र रोग निवारण प्रक्रिया से होती है, जो की परंपरागत होम्योपैथी से इसे अलग करती है।

चुंकि आधुनिक होम्योपैथी में चिकित्सक रोग निवारण के लिए उच्चतम शक्तिकृत औषधियां, कम्प्युटराईज्ड साफ्टवेयर्स एवं नवीन तकनीक की मदद ले सकता है साथ ही साथ आधुनिक होम्योपैथी में मौजूद चार हजार से अधिक औषधियां एवं शुन्य पोटेन्सी से लेकर 50 लाख पोटेन्सी तक उच्च शक्तिकृत दवाईयां किसी भी प्रकार के रोगों के शमन के लिए वैज्ञानिक प्रमाणित व प्रभावशाली है।

इस प्रकार आधुनिक तकनीक की मदद से रोगीं के रोग के विवरण का संग्रहण एंव निष्पादन अत्यंत ही आसान है जिसके कारण एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक सर्वश्रेष्ठ औषधि का चुनाव कर तीव्र गति से किसी भी रोग का शमन जड़ से बिना किसी हानि के कर सकता है

कम खर्च में चिकित्सा

आधुनिक होम्योपैथी के विभिन्न बहुमुखी आयामों के बावजुद यह चिकित्सा विधि अन्य सभी चिकित्सा विधियों की तुलना में अत्यंत ही सस्ती एवं सुलभ है, इसी कारण से आधुनिक होम्योपैथी विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एंव कम खर्च में सुलभ दवाईयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा व्यक्ति आधुनिक होम्योपेथी पर विश्वास कर सम्पूर्ण स्वास्थ्य का लाभ प्राप्त कर रहा है ।

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
एम.डी. होम्योपैथी
9713037737
www.homoeopathycure.com

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

GENOME Dx
HORMONE CENTRE
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH · TREATMENT · CURES
Leader in Women Care Initiative

A Noble way To pay Nobel

A Noble way To pay Nobel

मधुमेह, थायरॉईड, पेराथायरॉईड,
स्त्री–पुरूष बांध्यता,
स्त्री–स्तन–कैंसर, मोटापा,
मस्तिष्क आघात्, आनुवंशिकता।

। आनुवंशिक स्वस्थता।
।। प्रदान करे समृद्धता।।

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
Genome & Hormone Specialist
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
Dr. Bhartendra Holkar
MD.FRSM.FACIP.FIAOG.FIHS.FICNMP
International Member
APSA. IHS. ISPOG. ACOG. IAOG.
ISGE. IDHDP. AACE. ICS. ISGG.
ESNM. ESGCT. ISMAAR
Mob : 97525.30305
e-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
facebook : Holkar Fundamental Research Foundation

202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया,
इन्दौर 452 001 (म.प्र.)
फोन : 0731–4040397 / 2560538
समय : दोपहर 11.00 से 5.00 संध्या

Diabetes, Thyroid, Parathyroid,
Breast Cancer, Infertility,
Brain Stroke, Obesity
Heredity.

। हारमोनल स्वस्थता।
।। प्रदान करे संपन्नता।।

TATA MOTORS
ZEST
बचत और फीचर्स ज़बरदस्त

JABALPUR MOTORS
Customer is King

LED डेटाइम रनिंग लाइट्स (DRLs)

हरमन का 5 कनेक्टनेक्स्ट
टचस्क्रीन इंफ़ोटेनमेंट

जावा ब्लैक और लैटे में ड्युअल-टोन
डैशबोर्ड

ZEST
FROM TATA MOTORS
शुरुआती कीमत
₹4.94*
लाख

F·TRONIC ऑटोमेटेड
मैन्युअल ट्रांसमिशन
(AMT) डीज़ल पावरट्रेन में

जबलपुर मोटर्स लिमिटेड
टाटा मोटर्स लि. के अधिकृत डीलर (इंदौर, धार, शाजापुर, देवास)
NEW SHOWROOM
31, मैकेनिक नगर, गिरधर महल के पीछे,
होटल सयाजी के पास, विजय नगर चौराहा, इंदौर (म.प्र.)
न्यू सियागंज, रेलवे स्टेशन के पास, इंदौर.
फोन : 0731- 4011400, मो.: 96695 30000

*Terms & Conditions apply.

आमतौर पर आप ठंड और फ्लू से बिना किसी प्रकार के बचने के उपाय किए आप एक सप्ताह से 10 दिनों के भीतर सही हो सकते हैं। अक्सर एंटिबॉयोटिक दवाएं और अन्य परम्परागत दवाएं ठंड या फ्लू में सहायता नहीं करती। यहां तक कि ठंड या कफ की दवाएं है उनसे छह साल से कम उम्र के बच्चों को बचाना चाहिए।

कोल्ड और फ्लू के लिए होम्योपैथी

जब आपको ठंड और फ्लू हो रहा है तो आप जड़ी बूटी, सप्लिमेंटस, लाइफ स्टाइल और होम्योपैथिक उपचार से बेहतर महसूस कर सकते हैं। एक सप्ताह से ज्यादा की ठंड से आपके गले में खराश और खांसी हो सकती है लेकिन वो आमतौर पर उच्च बुखार का कारण नहीं बन सकते। फ्लू के लक्षण आमतौर पर सामान्य ठंड की बजाय गंभीर हो सकते हैं। इससे शरीर में दर्द, सुस्ती और कमजोरी हो सकती है।

ठंड और फ्लू से बचने के लिए कई होम्योपैथिक उपचार मौजूद हैं। एक पेशेवर होम्योपैथ ऐसे उपचार को उपाय चुनता है वो उसकी जानकारी और अनुभव पर बेहतर हो। साथ ही वो किसी भी प्रकार के होम्योपैथी और आपके संवैधानिक ढांचे पर निर्भर होता है। आपका संवैधानिक ढांचा आपके शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक मेकअप पर आधारित है।

कोल्ड के लिए होम्योपैथी उपचार

एकोनाइट, एलियम-सेपा, आर्सेनिकम-एलबम, बेलाडोना, ब्रायोनिया, यूफ्रेशिया, फेरम फास्फोरकम, जेलसिमीयम, हिपर-सल्फ, पल्सेटिला ये कुछ होम्योपैथिक दवाएं हैं जो ठंड के इलाज के लिए प्रयोग की जाती हैं।

ये दवाएं निम्नलिखित लक्षणों का उपचार करते हैं -

ठंड के साथ बुखार, एंजाइटी और प्यास जो कि अचानक ठंडे पर्यावरण के बाद शुरू हो जाता है।

पानी के साथ निर्वहन की वजह से नाक बहना, आंखों के जलने, लाल आंखें और वे लक्षण जो कि गर्म कमरें और शाम में ज्यादा बदतर हो जाते हैं।

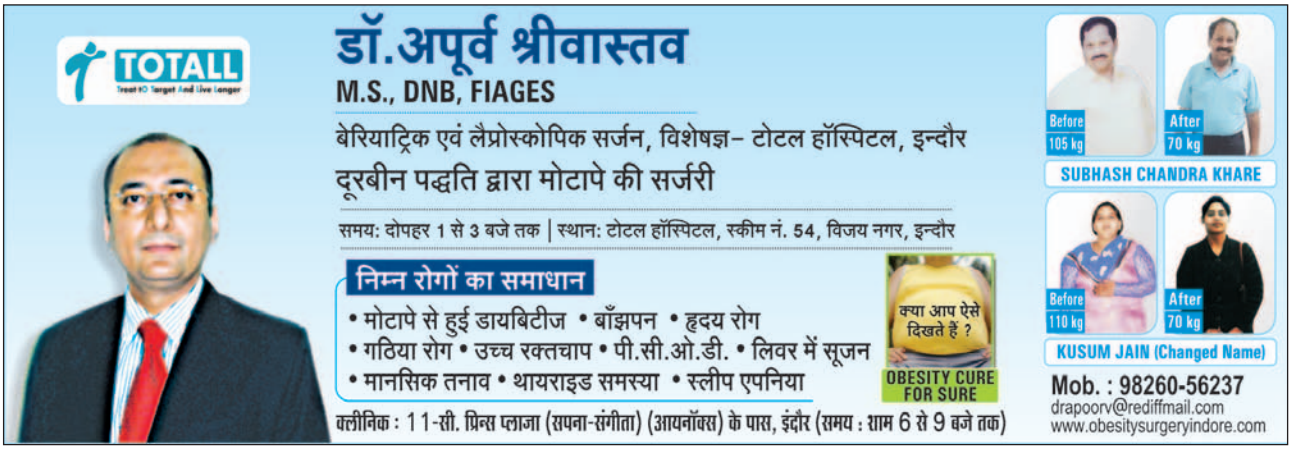
उच्च बुखार के साथ ठंड लगना, चेहरा लाल हो जाना, नाक का बहना, गले में खराश, सिर दर्द, कान में दर्द और खांसी जो कि रात में ज्यादा हो जाती है।

आपका डॉक्टर पूरी तरह से आपके इतिहास को देखने के बाद और लक्षणों पर गौर करने के बाद आपको ठंड के लिए कुछ दवांए देगा। कई बार आपका होम्योपैथी डॉक्टर आपको ठंड की दवाएं ना देने के लिए भी सलाह दे सकता है, अगर ठंड के लक्षण शरीर के वायरस को भगाने के दिखे।

सर्दी का उपचार

अधिकतर मरीजों को बेड रेस्ट, किसी प्रकार के तरल पदार्थ के पीने पर रोक, और बुखार और बॉडी दर्द को भगाने की दवा सर्दी भगाने का उचित उपचार है। जड़ी बूटियां, सप्लिमेंटस और होम्योपैथिक उपचार सर्दी के लक्षण के उपचार में सहायता पूर्ण हो सकते हैं।

आपका होम्योपैथी डॉक्टर आपको सर्दी के उपचार के लिए उसकी जानकारी और अनुभव के आधार पर किसी प्रकार की दवा के लिए सलाह दे सकता है। कुछ होम्योपैथिक दवाएं हैं जो कि फ्लू के लक्षणों के उपचार में प्रयोग की जाती हैं।



जलोपचार

जलोपचार प्राकृतिक चिकित्सा की एक शाखा है। यह पानी के विभिन्न रूपों का उपयोग कर विकारों का उपचार है। पानी के अनुप्रयोग के ये रूप बहुत पुराने समय से अभ्यास में हैं। जलतापीय चिकित्सा अतिरिक्त रूप से तापमान के प्रभाव का उपयोग, गर्म और ठंडे स्नान, सोना, आवरण आदि में और उसके सभी रूपों ठोस, तरल, भाप, बर्फ और भाप, आंतरिक और बाह्य रूप से, में उपयोग करती है। जल निस्सन्देह रोग के लिए सभी उपचारात्मक एजेंटों में सबसे प्राचीन है। अब इस महान चिकित्सा माध्यम को व्यवस्थित कर एक विज्ञान के रूप में बनाया गया है। हाइड्रिएटिक अनुप्रयोग आम तौर पर विभिन्न तापमानों पर दिया जाता है, अनुप्रयोग के तापमान नीचे तालिका में दिए गए हैं-

जल का प्रभाव और उपयोग

साफ ठंडे पानी से ठीक तरीके से स्नान करना जलोपचार का एक उत्कृष्ट रूप है। इस तरह के स्नान त्वचा के सभी रोम खोलकर शरीर को हल्का व ताज़ा बना देते हैं। ठंडे स्नान में शरीर की सभी प्रणालियों और मांसपेशियों को सक्रियता मिलती है और स्नान के बाद रक्त परिसंचरण में सुधार होता है। नदियों, तालाबों, या झरने में विशेष अवसरों पर स्नान करने की पुरानी परंपरा एक तरह से जलोपचार का प्राकृतिक रूप ही है।

यह इच्छित तापीय और यांत्रिक प्रभाव उत्पन्न करने के लिए सबसे अधिक लचीला माध्यम है और एक सीमित क्षेत्र या पूरे शरीर की सतह पर लागू किया जा सकता है।

यह गर्मी को अवशोषित करने में सक्षम है और बड़ी तत्परता के साथ गर्मी बाहर भी फेंक देता है। इसलिए, यह शरीर से अतिरिक्त गर्मी बाहर करने या उसमें गर्मी प्रविष्ट करने के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है। हालांकि ठंडा पानी के इस्तेमाक का मुख्य उद्देश्य शारीरिक गर्मी को निकाल या कम करना नहीं है, बल्कि खो दी गई गर्मी की तुलना में अधिक गर्मी उत्पन्न करने की महत्वपूर्ण शक्ति बढ़ाने का है।

एक सार्वभौमिक विलायक होने के नाते, इसका उपयोग आंतरिक, एनीमा या कोलोनिक सिंचाई या पानी पीने के रूप में, यूरिक एसिड, यूरिया, नमक, अत्यधिक चीनी, और कई अन्य रक्त और खाद्य रसायन जो कि अपशिष्ट उत्पाद हैं, के उन्मूलन में अत्यधिक सहायता करता है।

यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि इन तरीकों के सफल उपयोग के लिए महत्वपूर्ण शक्ति का होना ज़रूरी होता है। जहां शक्ति बहुत कम है, ये निरर्थक हैं। गंभीर स्थितियों की तरह महत्वपूर्ण शक्ति अधिक होती है और इसलिए महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया में एक निश्चितता होती है। पुराने मामलों में, जहां महत्वपूर्ण शक्ति कम हो, ये स्नान कम उपयोगी होते हैं, लेकिन ऐसे मामलों में पैक उपयोगी होते हैं क्योंकि वे अपने अनुप्रयोग में तुलनात्मक रूप से हल्के होते हैं।

आरोग्य सुपर स्पेश्लीटी
मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
Consultant Homoeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homoeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण 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
www.homeopathycure.com
Mob.: 9713037737, 9713092737
पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्योरवेल हास्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक
• COMPLETE • EASY • SAFE • FAST • COSTEFFECTIVE • MODERN • HOMOEOPATHY • CURE
विशेषताएं :
एलर्जी, बालों का झड़ना, एग्जीमा, सोरायसीस, व्यसन मुक्ति, घबराहट, चर्म रोग, एसीडीटी, मोटापा, ल्यूकोडर्मा, माइग्रेन, गुप्तरोग, पथरी, साइनूसाइटिस, एनिमिया, लकवा, पाईल्स, गठिया, अस्थमा एवं श्वसन संबंधी रोग, होम्योपैथिक प्रतिरोधक एवं होम्यापैथी टिटनेस, नपूसंकता, मुहांसे, वंशानुगत रोग, साइटिका, डिप्रेशन, मानसिक रोग, हृदय रोग, मलेरिया, मासिक रोग, ब्लड प्रेशर, डायबिटिज एवं गुर्दा संबंधी रोग, टायफाइड, टोन्सिलाईटिस इत्यादि की त्वरित चिकित्सा

शर्म के कारण नहीं कह पाती महिलाएं...

स्त्री-पुरुष के बीच शारीरिक संबंधों को लेकर कई शोध हो चुके हैं। भारत में संभोग सिर्फ शारीरिक क्रिया नहीं, बल्कि काम कला का एक रूप भी है, लेकिन पुरुष प्रधान समाज में औरतों को कई समस्याओं से जूझना पड़ता है। यही वजह है कि कई बार भारतीय महिलाएं अपने मन की बात जुबां पर नहीं ला पातीं। झिझक की वजह से अधिकांश औरतें सेक्स संबंधी बातें जल्दी किसी से शेयर नहीं कर पातीं।

महिलाएं सेक्स के लिए खुद शुरुआत नहीं करतीं तो इसका मतलब यह नहीं है कि वे शारीरिक संबंध नहीं चाहतीं। दरअसल, शर्मीली स्वभाव की महिलाएं दिल के अरमानों को जाहिर करने से कतराती हैं।

पूर्ण संतुष्टि का एहसास नहीं होना

महिलाओं में यह शिकायत आम है कि उनका पार्टनर उन्हें संतुष्ट किए बिना ही छोड़ देता है। दरअसल, इस समस्या की वजह महिला और पार्टनर, दोनों हो सकते हैं। आमतौर पर महिलाओं को लगता है कि पार्टनर को संतुष्ट करना ही उनकी जिम्मेदारी है। इस सोच की वजह से वह अपनी इच्छा नहीं बता पाती। दूसरी तरफ, पुरुष भी कई बार खुद संतुष्ट होने के बाद महिला साथी के बारे में नहीं सोचते है।

सेक्स की चाहत नहीं होना

डिप्रेशन, थकान और कुछ दूसरी वजहों से यह दिक्कत हो सकती है। कई बार बचपन की किसी बुरी याद की वजह से भी सेक्स में दिलचस्पी खत्म हो जाती है। इसके अलावा, कई महिलाओं को अपने पार्टनर के छूने का तरीका भी पसंद नहीं आता।

काम कला की जानकारी न होना

भारतीय महिलाएं सामान्यत- पोर्न के बारे में जानती ही नहीं हैं। वहीं, पुरुष अश्लील साहित्य पढ़कर या एडल्ट मूवी देखकर जब वैसा ही कुछ शारीरिक संबंधों के दौरान दोहराने की कोशिश करते हैं तो महिलाओं को बहुत शॉक लगता है। इसलिए, संबंधों के दौरान साधारण पोजिशन ही अपनाएं।

माहवारी के दौरान सेक्स

एक धारण बनी हुई है कि पीरियड्स के दौरान सेक्स नहीं करना चाहिए। अगर दोनों की इच्छा हो तो पीरियड्स के दौरान भी सेक्स कर सकते हैं, बल्कि कुछ लोग तो इसे ज्यादा सेफ मानते हैं, क्योंकि इस दौरान प्रेग्नेंसी के चांस नहीं होते। साथ ही, कुछ लोग इसे हाइजिनिक नहीं मानते। ऐसे में कन्डोम का इस्तेमाल बेहतर है।

पारिवारिक माहौल

कई बार संयुक्त परिवार में रहने वाले कपल्स को एकांत आसानी से नहीं मिल पाता। किसी भी संबंध से जुड़े दोनों पक्षों के लिए यह आवश्यक है कि सभी कार्य सुचारु रूप से चलें। संबंधों में भी मिठास बनी रहे। इस मामले में पुरुषों की अपेक्षाएं महिलाओं से कुछ ज्यादा ही होती हैं। इसे एक कामकाजी महिला के लिए निभा पाना मुश्किल होता है।

महिलाओं में सेक्स इच्छा कम

महिलाओं को भी पुरुषों की तरह ही सेक्स की इच्छा होती है। बच्चे होने के बाद भी यह इच्छा कम नहीं होती। हालांकि, कई बार परफॉर्मेंस में कमी आ जाती है। इसकी शारीरिक और मानसिक दोनों वजहें होती हैं।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

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

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

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

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

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

बढती उम्र के साथ बेहतर होता है सेक्स

यह महिलाओं के लिए अच्छी खबर है। सेक्स समय के साथ सिर्फ बेहतर होता जाता है। महिलाओं का मानना है की मध्य आयु में सेक्स पहले से ज्यादा संतुष्टिदायक हो जाता है। कम सेक्स या सेक्स की कम चाह का बढती उम्र के साथ अच्छे सेक्स से कुछ ख़ास लेना देना नहीं है। जब बात संतुष्टि की हो तो शारीरिक और मानसिक अंतरंगता का प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

30 या 40 की उम्र आने का मतलब यह नहीं है कि आपका सेक्स जीवन कोई बुरा मोड़ ले लेगा। बल्कि इसके विपरीत सम्भावना है कि वह पहले से बेहतर होने लगेगा। 40 से अधिक आयु वाली 50 प्रतिशत महिलाओं को सेक्स की चाह, ऑर्गाज्म सब कुछ असामान्य या पहले से बेहतर होता है। 800 महिलाओं पर किए गए एक अमेरिकी सर्वे से पता चलता है।

जिन महिलाओं पर सर्वे किया गया उनकी औसत आयु 67 वर्ष थी। उनसे पूछा गया कि उनका सेक्स जीवन बीते माह में कैसा रहा। उनसे सभी तरह के सवाल पूछे गए जैसे की आलिंगन, अंतरंगता, ऑर्गाज्म, हस्तमैथुन और योनि मैथुन के दौरान वे कैसा महसूस करती हैं।

उम्मीद के अनुसार, सेक्स की चाह बढती उम्र के साथ कम होती है- लगभग 40 प्रतिशत महिलाओं ने सेक्स से जुडी एक्टिविटी में दिलचस्पी कम होने की बात मानी। बढती उम्र के साथ सेक्स के अंतराल में भी गिरावट पाई गयी। जो अधिक उम्र की महिलाएं सेक्स में एक्टिव थीं, वह दूसरों की अपेक्षा बेहतर मानसिक और शारीरिक हेल्थ की स्थिति में थी।

और इन महिलाओं के लिए सेक्स की कम होती चाह कोई चिंता का विषय नहीं था। 60 प्रतिशत महिलाएं, चाहे वो नियमित सेक्स न करती हों, अपने सेक्स जीवन से संतुष्ट और खुश थीं। अध्ययन से यह भी पता चला कि 40 से अधिक आयु की महिलाओं के लिए सेक्स उम्र के साथ बेहतर ही हुआ था। 80 और उस से अधिक उम्र की महिलाएं अपने सेक्स जीवन से संतुष्ट थी, उनकी तुलना में जो 40 से 55 वर्ष की थीं।

आखिर अधिक उम्र की महिलाओं की संतुष्टि का राज क्या है? ये हम सभी जानते हैं कि उम्र के साथ सेक्स की चाह का कम होना असामान्य नहीं है। इसके बावजूद संतुष्ट होने की वजह यह है अधिक उम्र की महिलाएं सेक्स की चाहत की परवाह करना बंद कर देती हैं जबकि 40-55 की आयु की महिलाएं अपनी कम होती चाहत से तनाव महसूस करती हैं।

उम्रदराज महिलाएं अधिक सेक्स की बजाय बेहतर सेक्स को मान्यता देती हैं। चाहे वे नियमित सेक्स न करें, लेकिन जब भी करें तो वो संतुष्ट कर देने वाला हो। विशेषज्ञों का मानना है कि लंबे समय से चले आ रहे रिश्तों में वे अपने साथी के साथ इतना जुड़ाव महसूस करती हैं कि उनका ऑर्गाज्म ज्यादा संतुष्टि दायक हो जाता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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

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

परवरिश : बिना शर्त करें बच्चों से प्यार

पूरे घर में शांति का माहौल है। आपके बच्चे कालेज, जॉब्स या विवाह कर चुके हैं। आप आशा करते हैं कि आपके बच्चे खुश होंगे, वे अच्छा कर रहे होंगे और सही राह पर चल रहे होंगे। फिर भी आप बीते समय के माता-पिता नहीं होंगे, पेरैंटहुड से आप कभी रिटायर नहीं होते। पेरैंटहुड जीवन भर का काम है, इसमें कोई पैंशन नहीं होती। जब आपके बच्चे 40 वर्ष के हो जाते हैं और आगे उनके भी बच्चे हो जाते हैं तब भी आपके बच्चे आपकी मृत्यु तक आपके लिए 18 वर्ष के ही रहते हैं। उन्हें हमेशा आपकी स्वीकृति तथा हमदर्दी की जरूरत रहेगी।

बदलती भूमिकाएं

परिवर्तन जीवन का सार है। आप अपनी जॉब पर सर्वाधिक जूनियर से लेकर कंसल्टैंट तक अपनी भूमिका बदल चुके हैं। आपके जीवन साथी के साथ आपका रिश्ता विकसित, परिवर्तित होता है और आगे बढ़ता है इसलिए भी आपके बच्चों के साथ आपका रिश्ता तब उतार-चढ़ावों से गुजरता है जैसे-जैसे वे कानूनी तौर पर वयस्क होते जाते हैं। बिग बॉस होने के कई वर्ष बाद बच्चों के साथ एक वयस्क रिश्ता रखना मुश्किल होता है।

पीछे की ओर कदम

आपके पास अपने बच्चे के पथ को आलोकित करने वाली मार्गदर्शक रोशनी बनने के लिए 21 से अधिक वर्ष थे। यदि उन्होंने आपके मूल्य-मान्यताओं को नहीं अपनाया है तो अभी से आपको उन्हें बताना होगा कि क्या करना है। आप उनके विकास के वर्षों में उनके रोल मॉडल रहे हैं। अब वक्त उनके पंख फैलाने का, उनकी जिंदगी में किताबें, अनुभव तथा अन्य लोगों को शामिल करने का है। वे क्या सीखते हैं, कैसे सीखते हैं, कहां से सीखते हैं और किसके साथ सीखते हैं, इसका चुनाव करने के लिए आपको उन्हें उनके पैरों पर खड़े होने देना चाहिए। आपने उन्हें जो सिखाया है उसे व्यवहार में लाने को कहें। यदि आप उनकी ई-मेल्स या फेसबुक अकाऊंट पर नजर रखते हैं, उनकी लेट नाइट पार्टियों के निमंत्रणों और दोस्तों को बहुत निर्दयता से नकार देते हैं, तो इसका अर्थ यह है कि आप उन्हें बता रहे हैं कि वे अपनी खुद की जिंदगी नहीं चला सकते।

बच्चों से अपेक्षा न करें

जब आप अपने बच्चों से सहायता की अपेक्षा करते हैं तो या तो आप अपने बच्चों से झूठ बोल रहे होते हैं या फिर आप उन्हें भावनात्मक तौर पर ब्लैकमेल कर रहे होते हैं। इस प्रकार वे दोषी महसूस करते हैं। यह एक ऐसी बात है जो आपको बच्चे के साथ नहीं करनी चाहिए। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं वे बड़ी चीजों के लिए आपकी जरूरत महसूस करेंगे। आपको इस बात पर गर्व होना चाहिए कि संकट के समय आप अपने बच्चे के लिए पहले व्यक्ति हैं जिन्हें वह सहायता के लिए पुकारता है। बच्चों की सहायता करने वाला बनने से भावनात्मक संतोष मिलता है। इसके साथ ही प्यारा, स्वतंत्र तथा जिम्मेदार बच्चा बनाने की प्राप्ति की भावना भी आपके मन में जगती है।

निर्णय लेने में सहायता करें

यदि आपसे किसी बात पर आपका मत पूछा जाये, चाहे यह जीवनसाथी के बारे में हो या कॉलेज के किसी कोर्स के बारे में, अपना मत अवश्य दें। उन्हें प्रवचन न दें और न ही उनका मजाक उड़ाएं। आपके बच्चे को इस बात का विश्वास होना चाहिए कि एक संवेदनशील उत्तर के लिए वह आप पर निर्भर कर सकता है।

उनके लिए हमेशा मौजूद रहें

जब आपके बच्चे छोटे थे तो जिस प्रकार आप उन्हें चूमते या दुलारते थे, उस प्यार का प्रदर्शन करना कभी भी बंद न करें। आप हमेशा उनके कंधों पर बाहें रख सकते हैं, उन्हें गले लगा सकते हैं और साधारण शब्दों में उन्हें आई लव यू कह सकते हैं। उनके साथ बिना शर्त प्यार करें। किसी भी प्रकार की उपलब्धि हासिल करने पर अपने बच्चों का स्वागत करें।

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

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

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

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

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मै निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन–चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होने ही हमें होम्योपैथी ईलाज कराने की सलाह दी । फिर मेंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो–हैल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूं। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती । मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होगें। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी ।

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

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

H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

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

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

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

RNI NoÐ MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2015-2017
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ। अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो।: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए।बी। रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।