

■ गोरे होने के लिए...

■ क्या है संथारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संभत एवं सूरत

सितंबर 2015 | वर्ष-4 | अंक-10

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

मूल्य  
₹ 20

स्पॉन्डिलाइटिस  
विशेषांक

क्या करें जब सताए

# स्पॉन्डिलाइटिस

# क्या आप संतान सुख से वंचित है ?



मध्यप्रदेश की पहली बोर्ड सर्टिफाईड  
सुपर स्पेशलाइज्ड फर्टिलिटी सेंटर  
अब इन्दौर में भी

## डॉ. श्वेता कौल झा

M.S., FNB Reproductive Medicine,  
Fellow Reproductive Medicine, Consultant Gynaecologist,  
Endoscopic and Fertility (IVF) Specialist

Mob. 88890-16663 • Email : Drshwetakauljha@gmail.com

### सुविधाएँ उपलब्ध

- IUI (स्पर्म डोनेशन)
- I. V. F (टेस्ट ट्यूब बेबी)
- I. C. S. I
- एग डोनेशन
- टाईम लेप्स इमेजिंग
- सरोगेसी
- एम्ब्रियो डोनेशन



### निःसंतानता के कारण

#### महिलाओं में-

- फेलोपियन ट्यूब का बंद होना।
- स्त्री बीज (अण्डा) नहीं बनना या अनियमित बनना।
- पोलीसिस्टिक ओवरी।
- एण्डोमेट्रियोसिस।
- फाइब्रोइड या बच्चेदानी में गठान।
- थायराइड, मधुमेह, टीबी अन्य अनुवांशिक रोग।
- बच्चेदानी गर्भ स्वीकारने में असक्षम या बच्चेदानी के किसी कारणवश न होना।

#### पुरुषों में-

- वीर्य में शुक्राणु का न होना।
- शुक्राणु का कम संख्या में होना।
- शुक्राणु की गुणवत्ता में कमी।
- वीर्य की नली में रुकावट।
- इन्फेक्शन, नपुंसकता व हॉर्मोनल इत्यादि कारण

### Indore Fertility Clinic

Satsang Sagar Opp. S.I.C.A. School,  
Sch. No. 54, Vijay Nagar,  
Indore (M.P.) Ph. 0731-4226031

- Consultant Incharge (Unit Head)  
G.k. Fertility Center, Indore
- Visiting (IVF) Consultant  
Dr. Kaul Hospital & Research Center,  
Gwalior (m.p.)



# संघत एवं सुरत

सितंबर 2015 | वर्ष-4 | अंक-10

## प्रेरणास्रोत

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

## मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसाई  
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. अरुण 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. भारतेन्द्र 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

## अंदर के पन्नों में...



भारी बस्तों से बच्चों की पीठ पर पड़ रहा है बुरा असर



कारगर उपाय है बॉडी मसाज...



मेनोपोज : कैसे रखें त्वचा और बालों को खूबसूरत



रोजाना मेकअप करने से चेहरे की त्वचा को होता है नुकसान

08



एक आम बीमारी है सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

10



12

क्या आप भी परेशान हैं गर्दन के दर्द से?

21



24

रोज़-रोज़ एस्पिरिन लेना अच्छी बात नहीं!

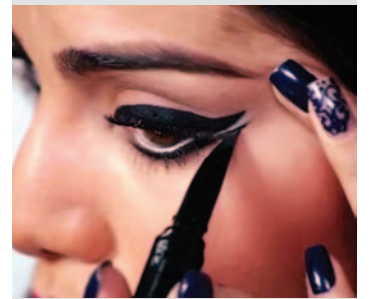
27



गठिया के दर्द से राहत के लिए व्यायाम बेहतर उपाय

30

32



33

कहीं आंखों की रोशनी...

# वायदे दुरे पूरे

## परिणाम आये सामने



### प्रधानमंत्री

### जन-धन योजना

#### वायदा

“मैं देश के गरीबों को बैंक खाते की सुविधा से जोड़ना चाहता हूँ।”



#### परिणाम

प्रधानमंत्री जन-धन योजना की 28 अगस्त 2014 को शुरुआत, 17 करोड़ से अधिक बैंक खाते खोले गए; 29 जुलाई 2015 तक खातों में 20 हजार करोड़ रुपये से अधिक की बचत राशि।

### मेक इन इंडिया

#### वायदा

“मैं दुनियाभर के लोगों से अपील करना चाहता हूँ, कम मेक इन इंडिया... आइये हिंदुस्तान में अपने उत्पादों का निर्माण कीजिये।”



#### परिणाम

25 सितम्बर 2014 को मेक इन इंडिया कार्यक्रम की शुरुआत; प्रत्यक्ष विदेशी निवेश में 48 प्रतिशत का इजाफा; बेसलाइन प्रोफिटेबिलिटी इंडेक्स के अनुसार भारत दुनिया का नंबर 1 निवेश गंतव्य।

### डिजिटल इंडिया

#### वायदा

“यह आईटी है जिसमें देश के प्रत्येक नागरिक को जोड़ने की क्षमता है। हम ‘डिजिटल इंडिया’ के माध्यम से एकता के मंत्र को साकार करना चाहते हैं।”



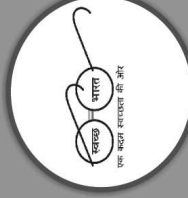
#### परिणाम

1 जुलाई 2015 को डिजिटल इंडिया कार्यक्रम की शुरुआत; योजना के जरिये भारत को डिजिटल माध्यम से जोड़ने का प्रयास; भारत में इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादों का निर्माण जिससे आयात में कमी आयेगी; 75 बिलियन डॉलर का प्रस्तावित निवेश।

### स्वच्छ भारत

#### वायदा

“गरीबों को इज्जत मिले जिसकी शुरुआत स्वच्छता से होती है। मैं दो अक्टूबर से स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत करूंगा और उसे आगे ले जाऊंगा।”



#### परिणाम

दो अक्टूबर 2014 को स्वच्छ भारत की शुरुआत; 2019 तक भारत को स्वच्छ बनाने का लक्ष्य; देशभर के विद्यालयों में शौचालय निर्माण के लक्ष्य प्राप्ति की ओर सरकार अग्रसर।

### कौशल विकास मिशन

#### वायदा

‘स्किल डेवलपमेंट’ और ‘स्किल इंडिया’, यह हमारा मिशन है। हिंदुस्तान के कोटि-कोटि नोजवान स्किल सीखें, हुनर सीखें।



#### परिणाम

15 जुलाई 2015 को मिशन की शुरुआत; अगले 7 सालों में 40 करोड़ भारतीयों को कौशल प्रदान करना।



69<sup>वां</sup> स्वतंत्रता दिवस  
15 अगस्त, 2015



प्रधानमंत्री से इंटरैक्ट करें  
**Narendra Modi**  
Prime Minister of India  
[www.pmoffice.gov.in](http://www.pmoffice.gov.in)

प्रधानमंत्री से जुड़िये  
www.narendramodi.in

समाचार, विचार और अन्य  
**myGov**  
www.mygov.in

विचार साझा करें  
**myGov**  
www.mygov.in

## संपादकीय

# स्वस्थ युवा देश के विकास में सहयोगी

युवाओं को देश की रीढ़ माना जाता है, पर युवा भटकता जा रहा है चाहे उसकी कार्यशैली हो या उसकी मुद्रा (बैठने-कार्य करने) की बात हो दोनों ही उचित तरीके से न होने के कारण युवा आज अपनी ही रीढ़ की परेशानियों के घेरे में है इसका कारण युवाओं के काम और आराम के बीच बहुत कम समय का फासला रह गया है, इसका सबसे अधिक असर उनकी रीढ़ पर पड़ा है जो कि बुढ़ापे की बीमारी मानी जाती है पर वही आज युवाओं की बीमारी बनती जा रही है।

देश युवाओं की प्रतीक्षा कर रहा है कि युवा देश के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करे जिससे देश सुदृढ़ बन सके।

अतः युवाओं को अपनी रीढ़ की हड्डी को मजबूत कर स्वहित, देशहित में लगाना श्रेयस्कर होगा। कुछ उपाय एवं उपचार आपकी ओर प्रस्तुत है-

स्वस्थ एवं सुखी जीवन की मंगलकामनाओं के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी




ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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



# क्या करें जब सताए स्पॉन्डिलाइटिस

हॉस्पिटल में  
हर सप्ताह  
स्पॉन्डिलाइटिस के 20 नये  
मामले आते हैं, जिनमें मरीज  
की उम्र 30 से  
कम होती है।

- जीवनशैली में बदलाव लाएं। पोषक भोजन खाएं, विशेषकर ऐसा भोजन, जो कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर हो।
- चाय और कैफीन का सेवन कम करें, क्योंकि इनसे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित होता है।

पिछले कुछ वर्षों में लाइफ स्टाइल से संबंधित एक और बीमारी युवाओं को तेजी से जकड़ रही है। इस बीमारी का नाम है स्पॉन्डिलाइटिस। यह युवाओं को कैसे अपनी पकड़ में ले रही है और इससे वे कैसे बचे रह सकते हैं-

**आ** र्थराइटिस का ही एक रूप माना जाता है स्पॉन्डिलाइटिस। यह समस्या मुख्यतः स्पाइन को प्रभावित करती है। आमतौर पर इसके शिकार 40 की उम्र पार कर चुके पुरुष और महिलाएं होती हैं, जिनकी बोन डेनसिटी कम हो जाती है। आज जीवनशैली बदल गई है और लोगों ने अपनी खानपान की आदतें बिगाड़ ली हैं। अब युवावस्था में ही लोग स्पॉन्डिलाइटिस जैसी समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि इस समस्या का सबसे प्रमुख कारण गलत पॉश्चर है, जिससे मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। इसके अलावा शरीर में कैल्शियम की कमी भी दूसरा महत्वपूर्ण कारण है।

**युवाओं में बढ़ रहा है खतरा**

युवाओं को समझना होगा कि स्वास्थ्य के बिना सफलता का कोई मोल नहीं है। डॉक्टर्स का मानना है कि पिछले एक दशक में युवा इसके तेजी से शिकार हुए हैं। हॉस्पिटल में हर सप्ताह स्पॉन्डिलाइटिस के 20 नये मामले आते हैं, जिनमें मरीज की उम्र 30 से कम होती है। एक दशक पहले के आंकड़ों से तुलना करें तो यह संख्या तीन गुनी हुई है। वे युवा ज्यादा परेशान मिलते हैं, जो आइट्री इंडस्ट्री या बीपीओ में काम करते हैं या जो लोग कम्प्यूटर के सामने अधिक समय बिताते हैं।

## गलत पॉश्चर है प्रमुख कारण

शरीर का पॉश्चर ठीक नहीं होने से रीढ़ की हड्डी का अलाइनमेंट बिगड़ जाता है। इससे कमर के निचले हिस्से और गर्दन में दर्द होता है। स्पॉन्डिलाइटिस से बचने के लिए हमेशा कमर को सीधी और पीछे की ओर करके इस तरह बैठें की शरीर का भार दोनों हिप्स पर बराबर हो। हर तीस मिनट के बाद अपनी पोजीशन बदलें। जब कुर्सी पर बैठें तो दोनों पैरों को जमीन पर फैला लें। खड़े होते समय सीना बाहर और पेट अंदर की तरफ हो, कमर सीधी हो और घुटने मुड़े हुए न हों। लंबे समय तक एक ही स्थिति में खड़े होने से बचें। अगर आप अपने पॉश्चर को ठीक रखें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें तो असहनीय स्पॉन्डिलाइटिस के दर्द से बच सकते हैं।

## कम्प्यूटर पर बरतें सावधानी

आज कम्प्यूटर और लैपटॉप हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल करते समय कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी हैं। कम्प्यूटर के सामने बैठते समय हमारी पीठ सीधी हो, खास कर रीढ़ की हड्डी। लैपटॉप पर काम करने से डेस्क टॉप से ज्यादा समस्याएं होती हैं, क्योंकि लैपटॉप में स्क्रीन और की-बोर्ड काफी नजदीक स्थित में होते हैं। इसके कारण यूजर को झुकना पड़ता है। इसके नाम से ही जाहिर है कि इसे गोद में रख कर इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए गर्दन को झुकाने की आवश्यकता पड़ती है। इससे गर्दन में खिंचाव होता है, जिससे दर्द होता है। कभी-कभी तो डिस्क भी अपनी जगह से खिसक जाती है। कम्प्यूटर पर काम करते हुए कमर सीधी करके बैठें।

## तया है बचाव

- पैदल चलने की कोशिश करें। बोन मास बढ़ता है।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित रूप से व्यायाम और योग करें।
- हमेशा आरामदायक बिस्तर पर सोएं। इस बात का ध्यान रखें कि न तो बिस्तर बहुत सख्त हो और न ही बहुत नर्म।
- जिन्हें स्पॉन्डिलाइटिस है, वे धूम्रपान न करें या तंबाकू न चबाएं। धूम्रपान से यह समस्या और बढ़ जाती है।
- गर्दन के नीचे बड़ा तकिया न रखें। उन्हें पैरों के नीचे भी तकिया न रखने की सलाह दी जाती है।
- ऐसी मेज और कुर्सी का प्रयोग करें, जिन पर आपको झुक कर न बैठना पड़े।

## स्पॉन्डिलाइटिस के कारण

स्पॉन्डिलाइटिस कशेरुकीय जोड़ों का सूज जाना है। यह कमर दर्द और गर्दन के दर्द का एक कारण है। इसमें दर्द धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। स्पॉन्डिलाइटिस में दर्द लगातार नीचे की ओर बढ़ता जाता है। इसमें गर्दन, कंधों और कमर को हिलाना मुश्किल हो जाता है।

स्पॉन्डिलाइटिस एसोशिएशन ऑफ अमेरिका के अनुसार आनुवंशिक कारण भी स्पॉन्डिलाइटिस का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा गलत पॉश्चर के कारण लगातार स्ट्रेस इंजुरी होना। उम्र का बढ़ना भी इसका कारण होता है। आज के भोजन में पोषक तत्वों, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी के कारण हड्डियों का कमजोर हो जाना भी इसका एक कारण साबित होता है।

## लक्षणों को पहचानें

- स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या गंभीर होने पर यह सिर्फ जोड़ों तक ही सीमित नहीं रहती। समस्या गंभीर होने पर बुखार, थकान, उल्टी होना, चक्कर आना और भूख की कमी जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। कुछ अत्यंत गंभीर मामलों में यह फेफड़ों और हृदय की समस्या भी विकसित कर सकता है।
- सबसे पहले दिखाई देने वाले लक्षणों में से एक गर्दन में दर्द और उसका कड़ा हो जाना है।
- लगातार या रुक-रुक कर गर्दन और कंधे के क्षेत्र में दर्द और उन भागों का कड़ा हो जाना।
- समय बीतने के साथ दर्द का गंभीर हो जाना।
- गर्दन से कंधों और वहां से होता हुआ यह दर्द हाथों, सिर के निचले हिस्से और पीठ के ऊपरी हिस्से तक पहुंच सकता है।
- छींकना, खांसना और गर्दन की दूसरी गतिविधियां इन लक्षणों को और गंभीर बना सकती हैं।



# एक आम बीमारी है सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस

**स** र्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस अर्धेड अवस्था और बुढ़ापे में होने वाली आम बीमारी है। यह बीमारी आज की जीवनशैली की वजह से और अधिक तेजी से बढ़ रही है। मेडिकल की भाषा में कहें तो इसके चार प्रकार होते हैं - रेडीकुलर, स्पाइनल, सिम्पैथेटिक और वर्टीब्रल। सिकुड़न की वजह से या नसों व रक्त वाहिकाओं में इरीटेशन जो कि गर्दन की हड्डियों के बीच फैलाव पैदा हो जाता है इस रोग के मुख्य कारण हैं। इसका नतीजा यह होता है कि गर्दन, कंधे और बांह के ऊपरी हिस्से में दर्द, अकड़न और पीड़ा होने लगती है।

चीनी परंपरागत चिकित्सा पद्धति में माना जाता है कि हवा और ठंड के हमले के कारण खून के प्रवाह में रुकावट और चैनलों में रुकावट पैदा हो जाती है। अधिकतर मामलों में आपरेशन रहित इलाज को पसंद किया जाता है और इसका एक तरीका एक्युपंचर है। एक्युपंचर चिकित्सा के कुछ तरीके यहां दिए जा रहे हैं -

## बाँडी एक्युपंचर

एक्युपंचर चिकित्सा में शरीर के कुछ खास बिन्दुओं और चैनलों पर प्रभाव डाला जाता है। बाँडी एक्युपंचर में सुइयों की मदद से शरीर के बिन्दुओं को प्रेरित किया जाता है और यह क्रिया करीब 30 मिनट तक की जाती है। रोजाना एक्युपंचर किया जाता है या एक दिन छोड़ कर किया जाता है।

## ब्लड लैटिंग

इसमें इद्रियों में रक्तसंचार बढ़ाते हैं। त्वचा के नीचे के ऊतकों से खून निकाला जाता है। मकसद चैनलों के मध्य आ रही बाधा को दूर करना होता है। इस प्रक्रिया को 'ब्लीडिंग एंड क्यूपिंग' कहा जाता है।



एक्युपंचर बिन्दुओं पर एक टेप लगा दिया जाता है और अंत में रक्त को चूशक विधि को अपनाया जाता है।

## मैक्सिबेशन गर्म सुइयों के साथ

इस प्रक्रिया में सबसे पहले एक्युपंचर किया जाता है और इसके बाद गर्म माक्स सुइयों को बिन्दुओं में डाला जाता है।

## ईयर एक्युपंचर

लीवर, किडनी और गर्दन के कान पर स्थित पूरक बिन्दुओं से जुड़े एंडोक्राइन, सिम्पैथेटिक, स्मीन, शीनमेन, दिल, तैयांग, ऑकिपुट और कंधे शामिल हैं। इन बिन्दुओं में सुइयों को फिक्स करके एक चिपकाने वाले टेप से 10-15 दिनों के लिए ढंक दिया जाता है।

## स्पॉन्डिलाइटिस से बचाव के लिए रखें ध्यान

**त** नाव एवं भागदौड़ भरी आधुनिक दिनचर्या में खाने, पीने, बैठने, सोने और चलने के तौर तरीकों में आए बदलाव के कारण गर्दन और पीठदर्द के रोगियों की संख्या में पिछले कुछ सालों में बेतहाशा बढ़ोतरी हुई है। एक मोटे अनुमान के अनुसार देश का हर सातवा व्यक्ति गर्दन और पीठ दर्द से परेशान है। अगर आपको भी गर्दन या पीठ का दर्द अक्सर सताता है तो इन बातों का ध्यान रखें वरना सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस आपको

अपना शिकार बना सकता है।

सर्वाङ्कल स्पॉन्डिलाइटिस के कारण- आज हम आपको बताने जा रहे हैं सर्वाङ्कल होने के कुछ कारण जो हमारी दैनिक दिनचर्या में घुसपैठ कर चुके हैं। अक्सर इन बातों की जानकारी न होने पर इस रोग को उभरने का मौका मिलने लगता है।

■ बैठने या खड़े रहने का गलत तरीका मसलन सीधे या तनकर बैठने या खड़े रहने की बजाय कूबड़ निकाल कर बैठना या खड़े रहना।

- लंबे समय तक झुइविंग करना।
- शारीरिक श्रम का अभाव।
- मसालेदार ठंडी बासी चीजों को खाना।
- विलासिता पूर्ण जीवनशैली।
- महिलाओं में लगातार महावारी का असंतुलन।
- उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों में क्षय या विकार पैदा होना।
- अक्सर फ्रैक्चर के बाद भी हड्डियों में क्षय की स्थिति होने लगती है।



# सर्वाङ्कल स्पोन्डिलाइटिस की रामबाण चिकित्सा

**आ**जकल हम सभी कम्प्यूटर का व्यापक उपयोग करते हैं। यह बात केवल बैंकों, सरकारी कार्यालयों या निजी कार्यालयों में कार्य करने वालों के लिए ही नहीं बल्कि हर किसी के लिए सत्य है, क्योंकि आजकल घर-घर में डेस्कटॉप और लैपटॉप कम्प्यूटर हो गये हैं। कम्प्यूटर पर काम करने के लिए हमें अपना सिर झुकाना पड़ता है, क्योंकि कीबोर्ड हमारी आँखों से नीचे होता है। कई लोग सिर के साथ अपना कंधा भी झुका लेते हैं। इस गलत स्थिति में अधिक दिनों तक कार्य करने से उनके कंधों, गर्दन और पीठ के कई हिस्सों में दर्द होने लगता है और सिर को आसानी से किसी भी तरफ झुकाने में कष्ट होता है। इसी को सर्वाङ्कल स्पोन्डिलाइटिस कहा जाता है।

एलोपैथी में इसका कोई इलाज नहीं है। दर्द से क्षणिक आराम के लिए वे दर्दनाशक गोलीयाँ दे देते हैं, जिनसे कुछ समय तो आराम मिलता है, लेकिन आगे चलकर वे बहुत हानिकारक सिद्ध होती हैं और उनका प्रभाव भी खत्म हो जाता है।

दूसरे इलाज के रूप में डाक्टर लोग एक मोटा सा पट्टा गर्दन के चारों ओर लपेट देते हैं, जिससे सिर नीचे झुकाना असम्भव हो जाता है। लम्बे समय तक यह पट्टा लगाये रखने पर रोगी को थोड़ा आराम मिल जाता है, लेकिन कुछ समय बाद समस्या फिर पहले जैसी हो जाती है, क्योंकि अपनी मजबूरियों के कारण वे कम्प्यूटर का प्रयोग करना बन्द नहीं कर सकते।

लेकिन योग चिकित्सा में इसका एक रामबाण इलाज है। योगाचार्य ने इसके लिए कुछ ऐसे सूक्ष्म व्यायाम बताये हैं जिनको करने से इस समस्या से स्थायी रूप से मुक्ति मिल सकती है और रोगी सामान्य हो सकता है।

व्यायाम इस प्रकार हैं-

## ग्रीवा

- किसी भी आसन में सीधे बैठकर या खड़े होकर गर्दन को धीरे-धीरे बायीं ओर जितना हो सके उतना ले जाइए। गर्दन में थोड़ा तनाव आना चाहिए। इस स्थिति में एक सेकेंड रुक कर वापस सामने ले आइए। अब गर्दन को दायीं ओर जितना हो सके उतना ले जाइए और फिर वापस लाइए। यही क्रिया 10-10 बार कीजिए। यह क्रिया करते समय कंधे बिल्कुल नहीं घूमने चाहिए।
- यही क्रिया ऊपर और नीचे 10-10 बार कीजिए।
- यही क्रिया अगल-बगल 10-10 बार कीजिए। इसमें गर्दन घूमेगी नहीं, केवल बायें या दायें



झुकेगी। गर्दन को बगल में झुकाते हुए कानों को कंधे से छुआने का प्रयास कीजिए। अभ्यास के बाद इसमें सफलता मिलेगी। तब तक जितना हो सके उतना झुकाइए।

- गर्दन को झुकाए रखकर चारों ओर घुमाइए- 5 बार सीधे और 5 बार उल्टे। अन्त में, एक-दो मिनट गर्दन की चारों ओर हल्के मालिश कीजिए।

## कंधे

- सीधे खड़े हो जाइए। बायें हाथ की मुट्ठी बाँधकर हाथों को गोलाई में 10 बार धीरे-धीरे घुमाइए। घुमाते समय झटका मत दीजिए और कोहनी पर से हाथ बिल्कुल मत मुड़ने दीजिए। अब 10 बार विपरीत दिशा में घुमाइए।
- यही क्रिया दायें हाथ से 10-10 बार कीजिए।
- अन्त में दोनों हाथों को इसी प्रकार एक साथ दोनों दिशाओं में 10-10 बार घुमाइए।
- वज्रासन में बैठ जाइए। दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर सारी उँगलियों को मिलाकर कंधों पर

रख लीजिए। अब हाथों को गोलाई में धीरे-धीरे घुमाइए। ऐसा 10 बार कीजिए।

- यही क्रिया हाथों को उल्टा घुमाते हुए 10 बार कीजिए।
- वज्रासन में ही हाथों को दायें-बायें तान लीजिए और कोहनियों से मोड़कर उँगलियों को मिलाकर कंधों पर रख लीजिए। कोहनी तक हाथ दायें-बायें उठे और तने रहेंगे। अब सिर को सामने की ओर सीधा रखते हुए केवल धड़ को दायें-बायें पेंडुलम की तरह झुलाइए। ध्यान रखिये कि केवल धड़ दायें-बायें घूमेगा, सिर अपनी जगह स्थिर रहेगा और सामने देखते रहेंगे। ऐसा 20 से 25 बार तक कीजिए।

इन सभी व्यायामों को एक बार पूरा करने में मुश्किल से 10 मिनट लगते हैं। इनको दिन में 3-4 बार नियमित रूप से करने पर स्पोन्डिलाइटिस और सर्वाङ्कल का कष्ट केवल 5-7 दिन में अवश्य ही समाप्त हो जाता है। सोते समय तकिया न लगायें तो जल्दी लाभ मिलेगा।

# भारी बस्तों से बच्चों की पीठ पर पड़ रहा है बुरा असर



**आ** जकल कम उम्र में ही पीठ दर्द की समस्यायें सामने आ रही हैं। और भारी स्कूली बैग इसकी एक बड़ी वजह हो सकते हैं। भारी बस्ते उठाने से बच्चे की लोअर बैक अधिक झुकी अथवा टेढ़ी हो सकती है। इसके अलावा बैग के वजन से सामंजस्य बैठाने के लिए वह आगे की ओर झुककर चलने लगता है जिससे कुदरती पोश्चर में बदलाव आ जाता है। इस पोश्चर में चलने से उसकी गर्दन और पीठ की मांसपेशियों में काफी दबाव पड़ता है। इससे थकान और चोट का खतरा भी बढ़ जाता है।

भारी स्कूली बस्तों से मिडिल और लोअर बैक के कुदरती कर्व पर भी असर पड़ता है जिससे रीढ़ की हड्डी के जोड़ों और पंजों में जलन हो सकती है। भारी बोझ के असर को कम करने के लिए बच्चा कंधा झुकाकर चलने लगता है। कंधों, गर्दन और पीठ के ऊपरी हिस्से पर बहुत अधिक दबाव पड़ने से छाती में भी संकुचन होता है, जिससे सांस लेने में परेशानी हो सकती है।

बैग को एक कंधे पर टांगकर चलना बच्चों को स्टाइलिश नजर आता है। लेकिन इससे बच्चा एक ओर झुककर चलने लगता है। क्योंकि सारा वजन शरीर के एक ही हिस्से पर पड़ने लगता है। जिस ओर बच्चे ने बैग टांगा होता है उसके विपरीत ओर की लोअर बैक, पसलियां और मिडिल बैक की मांसपेशियों पर काफी तनाव आने लगता है। एक ही कंधे पर बैग टांगकर चलने से अपर बैक में दर्द भी हो सकता है और साथ ही कंधों और गर्दन की मांसपेशियों पर दबाव आने लगता है। गर्दन की मांसपेशियों पर बहुत अधिक दबाव पड़ने से जबड़े और सिर में दर्द हो सकता है और आजकल स्कूल जाने वाले बच्चों में यह समस्या काफी आम हो गई है।

पीठ पर लादे जाने वाले बस्तों से बच्चों की कमर पर बुरा असर पड़ता है। अधिक भारी या गलत तरीके से उठाये गए बैग से रीढ़ की हड्डी पर काफी दबाव पड़ता है। इससे बच्चा काफी आगे झुककर चलने लगता है, जिससे रीढ़ की हड्डी के कुदरती घुमाव पर भी विपरीत असर पड़ने लगता है। इससे उसके कंधे भी झुक जाते हैं, जिससे उनकी अपर बैक और ज्यादा मुड़ी हुई लगती है।

कुछ छात्र अपने बैग को केवल एक ही कंधे पर टांगते हैं, इससे उनके एक ओर झुककर चलने की आशंका बढ़ जाती है। और साथ ही उनकी गर्दन में भी दर्द होता है। भारी स्कूली बैग से तनाव, थकान और शारीरिक रूप से असहजता हो सकती है। इससे बच्चों की एकाग्रता और सीखने की क्षमता पर असर पड़ता है।



# लगातार बैठे रहने से होता है पीठ दर्द

16 से 35 साल की उम्र के 65 प्रतिशत लोग गर्दन और पीठ दर्द से पीड़ित।

नई जीवनशैली के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं में पीठ दर्द एक प्रमुख समस्या के रूप में उभर रहा है। आजकल ऑफिसों में अधिकांश काम कम्प्यूटर पर होता है या फिर उसके बिना भी घंटों लगभग एक ही स्थान पर बैठे-बैठे किए जाते हैं। जिसके कारण पीठ दर्द के पीड़ितों की संख्या बढ़ती जा रही है।

लगातार बैठे रहने वाली जीवनशैली और अनियमित शारीरिक गतिविधियों के कारण युवाओं में पीठ और गर्दन दर्द की शिकायत बढ़ रही है। ब्रिटिश काइरोप्राैक्टिक एसोसिएशन (बीसीए) की ओर से किए गए एक उपभोक्ता अनुसंधान में बताया गया कि 16 से 35 साल की उम्र के 65 प्रतिशत लोग गर्दन और पीठ दर्द से पीड़ित हैं और लगभग हर तीसरे व्यक्ति को एक महीने से ज्यादा दर्द रहता है।

बहुत से काइरोप्राैक्टर्स ने पाया कि युवाओं में गर्दन और पीठ का दर्द बढ़ रहा है। बीसीए के काइरोप्राैक्टर ने कहा कि हम देख रहे हैं 35 से कम उम्र वाले युवाओं में पीठ और गर्दन दर्द ज्यादा बढ़ रहा है क्योंकि वह अधिक देर तक बैठे रहते हैं। युवाओं को सक्रिय रहने की महत्ता समझना जरूरी है और अगर उन्हें दर्द है तो विशेषज्ञ की मदद लेनी चाहिए।





# क्या आप भी परेशान हैं गर्दन के दर्द से?

गर्दन दर्द की समस्या को हल्के में न लें। अगर आपको गर्दन में तकलीफ महसूस हो रही है तो उस पर अच्छी तरह ध्यान दें। क्या वह कम्प्यूटर पर लगातार ज्यादा देर काम करने से हो रही है या सोने के तरीके में कोई गड़बड़ी है। तुरंत समाधान ढूँढें। अगर समस्या बढ़ गई है और आपको इस कारण चक्कर आने लगे हैं, उल्टियां आने लगी हैं तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

**दि** नभर की भागदौड़ और ऑफिस का ढेरों काम। कम्प्यूटर के सामने ज्यादा देर तक बैठे रहने से कई तरह की बीमारियां घर कर जाती हैं। इनमें गर्दन का दर्द यानी सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस एक आम बीमारी है, जो आजकल युवाओं में ज्यादा देखने को मिल रही है। क्या आप भी ऐसी ही परेशानी से जूझ रहे हैं? तो कुछ बातों पर ध्यान दें और समझें कि आखिर इस दर्द का कारण क्या है। गर्दन में दर्द या सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस जैसी बीमारी से आप कैसे अपना बचाव कर सकते हैं।

दरअसल, ऑफिस में बढ़ते काम के बीच घंटों कम्प्यूटर पर आंख गड़ाए रखने से हमारी गर्दन की मांसपेशियों में तनाव आ जाता है, जिससे गर्दन में दर्द होने के साथ-साथ सिर चकराने और अनिद्रा की शिकायतें बढ़ती हैं। सर्वेक्षणों की मानें तो हर दस में से चार व्यक्ति इस परेशानी से जूझ रहे हैं।

कुर्सी पर बैठकर काम करने वाले ज्यादातर लोगों को ऐसी समस्या हो जाती है। सिर झुका कर काम करना, जैसे लिखना-पढ़ना, सिलाई-बुनाई करते समय भी ऐसा हो जाता है। वैसे लोग इसकी पकड़ में जल्दी आ जाते हैं, जो घंटों लगातार कम्प्यूटर पर काम करते हैं या टीवी देखते हैं। चिपकू किस्म के इस रोग ने एक बार जकड़ लिया तो आपको आराम से बैठने-खाने-सोने नहीं देगा।

## पोश्चरल समस्या है यह

ये समस्या एक तरह से पोश्चरल समस्या है, जो आमतौर पर ज्यादा हिन्दुस्तानियों में देखने को मिलती है। हमारे चलने और बैठने का तरीका हमारी



गर्दन और कमर के बीच की हड्डी पर असर डालता है। बहुत देर तक सिर को एक ही पोजीशन में रखने के कारण गर्दन में अकड़न आ जाती है। दरअसल, हड्डियों के बीच का गैप कम हो जाता है और वहां से गुजरने वाली नसें तन जाती हैं। जिन क्षेत्रों की नसें दबती हैं, उन जगहों पर दर्द होने लग जाता है। गर्दन का यह दर्द धीरे-धीरे कंधे और बांह तक फैल जाता है।

## होने वाली दिक्कतें

गर्दन, कंधों और बांह में दर्द, सिर में भारीपन रहने लगता है समस्या बढ़ी तो चक्कर आने लगते हैं खड़े-खड़े आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है। चलते हुए गिरने की आशंका बढ़ जाती है उल्टियां होने लगती हैं रीढ़ की हड्डियों में दर्द बना रहता है।

## इन बातों का रखें ध्यान

- लंबे समय तक गाड़ी न चलाएं।
- यदि पढ़ने-लिखने का शौक है तो बीच में कुछ काम बदल कर करें।
- डेस्क का काम है तो हर 30 से 40 मिनट के अंतराल पर थोड़ा घूम जाएं या मांसपेशियों को ढीला छोड़ दें।
- टीवी लेटकर न देखें।
- पेट के बल सोने से भी गर्दन और कंधे में जकड़न आ जाती है।
- कोशिश करें कि सीधा सोएं। सोने के लिए तकिए का प्रयोग न करें। अगर करें तो तकिया पतला और नरम हो।
- गर्दन का व्यायाम करें। व्यायाम की जानकारी किसी अनुभवी से लें।



# गरदन की जकड़न

## फिजियोथेरेपी से कारगर उपचार

यह एक प्रकार का मस्क्युलो स्केलेटल डिस्ऑर्डर है, जिसमें गरदन मूव करने में दर्द एवं जकड़न का अहसास होता है। जकड़न ज्यादा हो, तो मरीज को पीछे देखने के लिए पूरा शरीर घुमाना पड़ता है। पहले यह 45 वर्ष से अधिक उम्र के ऐसे लोगों में होता था, जो टेबल वर्क ज्यादा करते थे। पर अब सभी उम्र के लोगों में यह समस्या हो रही है। उसका प्रमुख कारण है।

गलत पोस्चर में लगातार कार्य करना, जैसे-कंप्यूटर या मोबाइल का ज्यादा इस्तेमाल। गरदन मूव करते रहने से मांसपेशियों का लचीलापन बना रहता है। अन्यथा मांसपेशी में खून का संचार कम हो जाता है। इसके बाद मांसपेशी सख्त हो जाती है। मुख्यतः गरदन में स्थित “लिक्वेटर स्केपुली” मसल्स ज्यादा प्रभावित होते हैं। फिर स्ट्रनोमेस्टायड एवं ट्रेपिजियस भी प्रभावित हो जाते हैं। इससे गरदन आगे-पीछे ले जाने में तकलीफ होती है। शुरू में ही गरदन का व्यायाम नहीं करने से जकड़न बढ़ती जाती है। शुरु में इलाज नहीं करने पर रीढ़ की हड्डी एवं डिस्क भी प्रभावित होने लगते हैं। मरीज सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस या स्लिप डिस्क से ग्रसित हो जाता है। गरदन झुका कर कार्य करनेवालों को यह ज्यादा होती है। मांसपेशी के कमजोर होने से बुजुर्गों में जकड़न एवं दर्द की

समस्या आम होती है। यह ‘स्टैटिक मसल्स डिस्ऑर्डर’ का प्रकार है।

तीन कारणों से जकड़न होती है- गरदन की हड्डी का प्रभावित होना इंटरवर्टीब्रल डिस्क का प्रभावित होना गरदन की मांसपेशी का सख्त होना स्ट्रेचिंग तकनीक - सिर को दायें कंधे की ओर झुका कर रखें। अब दाहिने हाथ से बायें कंधे को नीचे की ओर दबाएं। 30 सेकंड तक रोक कर रखें फिर ढीला करें। ऐसा ही दूसरी ओर करें।

### क्या करें

- गरम पानी का सेंक करें
- ज्यादा तकिया न लगाएं गरदन झुका कर कार्य न करें।
- हर दो घंटे पर गरदन की आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज करें
- कंप्यूटर एवं टेबल की हाइट सही रखें। मोबाइल का उपयोग गरदन सीधा रख कर करें
- गरदन आगे ले जाकर कार्य न करें
- सर्वाइकल कॉलर का उपयोग लगातार न करें
- टीवी या कंप्यूटर स्क्रीन सामने से देखें
- लिखने-पढ़ने के लिए टेबल पर राइटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें

- फ्लैट टेबल के बजाय डेस्क लाभकारी होता है
- गरदन की स्ट्रेचिंग एवं आइसोमेट्रिक एक्सरसाइज करें
- सेल्फ, बेसिन एवं किचन के स्लैब की ऊंचाई सही रखें।
- लंबे हैंडलवाले झाड़ू का इस्तेमाल करें। सर्वाइकल पिलो का उपयोग कर सकते हैं।

### कारण एवं उपचार

**मसल्स स्ट्रेन:** गरदन झुका कर लगातार कार्य करना, कंप्यूटर या मोबाइल का उपयोग, पढ़ना, गाड़ी चलाना, सब्जी काटना आदि प्रमुख कारण।

गलत पोस्चर में या ज्यादा तकिया लगा कर सोना नेक इंज्युरी।

**संक्रमण/मेनिन्जाइटिस :** उसमें दर्द के साथ जकड़न, बुखार, सिरदर्द, दस्त भी आता है।

**स्लिप डिस्क :** इसमें दर्द के साथ हाथ के नसों में झनझनाहट भी आ सकती है।

**स्पॉन्डिलाइटिस :** इसमें गरदन की मांसपेशियों में दर्द होता है।

**लक्षण :** गरदन में दर्द एवं भारीपन, गरदन घुमाने में असमर्थ होना, दर्द का पीठ, कंधे या अन्य भागों में जाना, सिर में दर्द होना त्र कंधे या पीठ में जकड़न महसूस होना व चक्कर आना।



## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अरुण 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

पेशीय/हड्डि: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,

न्यू पलासिया, क्यांथवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

**9753128853**

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidran@yahoo.co.in

**SEWA**  
गद्युमेश, थायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व  
भास्करकोलीजी (महिला रेग) को समर्पित केन्द्र  
सेवा मुख्यविशेषज्ञ विशेषज्ञकोलीज एवं युवा केन्द्र

विशेषज्ञ: लैबरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हारिकरिक प्रोगनेसी केपर,  
कार्डससिंग बाय सर्टिफाईड डायटीशियन्स, डाइबिटीज एजुकेशनर एण्ड  
फिजियोथैरेपिस्ट

लोकल कार्यालय: मोटापा, बोनापन, इन्फार्मिटी, कमजोर हड्डियां

किर्लोस्कर 1 : 108, बीएम प्लाज, इंडरद्रीच हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर  
अर्वाइन्मेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph : 0731-2545737

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक  
स्थान : सिटी केम्पिस्ट, बसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फी गंज, उज्जैन  
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम शनिवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक  
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

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

### डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member  
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,  
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

**Clinical Specialist**

↳ इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा  
↳ बांध्याता की हानिरहित चिकित्सा  
↳ स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना  
ऑपरेशन की चिकित्सा  
↳ हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा  
↳ प्रोथे हारमोनल चिकित्सा  
↳ आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी  
↳ आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा  
↳ गंभीर एवं गंभीर एवं गंभीर चिकित्सा

**पारामर्श कक्षा**

202, मौर्या आर्केड, 1/2,  
ओल्ड पलासिया (पलासिया  
थाने के सामने), इन्दौर

समय : दोपहर 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hfrf@yahoo.com

**9752530305**

### 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.एस. हॉस्पिटल मुम्बई)

**विशेषज्ञता** :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,  
• बच्चों की फिडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी

• बच्चों हर्मिया हड्डिसिम, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अगडकोव संबंधी सभी सर्जरी,  
• दूरबीन पर्यवेक्षण द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,

• नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा  
लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,

• पोट में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,  
• कटे हुए तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,

• बच्चों में कर्ण तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,  
• गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

वर्तीनीक - 1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सवाजी होटल के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (एवं अपराह्निक: 11:30)

वर्तीनीक - 2 : एश्या वर्तीनीक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

**8889588832**

### डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

**न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन**

विशेषज्ञ: वेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्राव होना)

गर्दन दर्द (सरवाइडल स्पाइनडिलीसिस), कमर दर्द (सिलिय डिस्क)

रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जरी (सिर में चोट),

कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी)  
एपिलेप्सी (मिर्मी के दोरों की सर्जरी)

**वर्तीनीक : 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 : nilेश.jain.76@gmail.com

### डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांधापन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांधापन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण

किडनीरोग, राजोनिवृत्ति की समस्या,  
जटिल गर्भास्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन

कैंसर एवं गर्भास्थ के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा  
बच्चेदाती के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित

मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पाजी की समस्या।

**वर्तीनीक :-** (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड  
स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)

(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)

(3) मेडिकयोर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड),  
अहिन्त 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:- 11-4 Guro Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at [www.accrentechology.com](http://www.accrentechology.com) E-mail: [info@accrentechology.com](mailto:info@accrentechology.com)  
[accrnt@yahoo.com](mailto:accrnt@yahoo.com)

**ज्योतिषाचार्य दिव्यांश**  
द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश नौकरी व्यापार बाधा,  
उच्च शिक्षा / कैरियर/पर्सनलटी / मॉडर्निंग में  
रुकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान  
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-

भवन और **सुखमय कामयाब जीवन** में आ रही  
बाधाओं को सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिले  
नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षाएं चालू हैं

**नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल**

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड  
के ऊपर निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर

**मोबा. 9826016592**

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 सूत्र** को फत्र द्वारा लिखें या ई-मेल करें। **सेहत एवं**  
**सूत्र** आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से  
संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

**9826042287**  
**9424083040**

ई-मेल - drakindore@gmail.com

संपादक

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

## जटिल समस्याओं का कारण ईलाज डॉ. कैलाश पटेल द्वारा



- सेंट्रल इंडिया में सर्वप्रथम युटेरस की फायब्रॉइड गाठों का बगैर सर्जरी आर्टरी एब्लेशन द्वारा सफलतम इलाज करने का श्रेय
- वेरीकोस वेन्स का बगैर सर्जरी द्वारा लेजर एवं रेडियो फ्रिक्वेंसी एब्लेशन द्वारा कारण ईलाज
- पैरों की फुली हुई खून की नसों में रुकावट का सफल इलाज एन्जियो प्लास्टी व स्टेन्टिंग द्वारा
- दिमाग को खून देने वाली केरोटिड आर्टरी की रुकावट का सफल इलाज केरोटिड स्टेन्टिंग द्वारा

**Dr. Kailash Patel**  
M.D. Radiologist  
(Imaging & Interventional Radiologist)  
Fellowship in Interventional Radkologist UK  
Director Dept. of Imaging & Interventional Radiologist (more than 20 years)

**Mob. : 9713344907**  
E-mail : drkailashp@gmail.com

**MOHAK SUPERSPECIALITY HOSPITAL**  
**SHRI AUROBINDO INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES (COLLEGE & PG INSTITUTE) INDORE**



लगातार कुर्सी पर बैठकर घंटों काम करना, खानपान में अनियमितता, व्यायाम की कमी के कारण पीठ में दर्द होना एक सामान्य समस्या बनता जा रहा है। कभी-कभी पीठ का दर्द बहुत ही असहनीय हो जाता है। अगर आप पीठ दर्द से हमेशा परेशान रहते हैं तो आपके लिए यह अच्छी खबर हो सकती है कि पीठ दर्द के उपचार के लिए एक्यूपंचर का सहारा ले सकते हैं। इस लेख में जानिए कैसे एक्यूपंचर से पीठ दर्द का उपचार होता है।

# पीठ दर्द से परेशान हैं एक्यूपंचर है न



**ज**र्मनी के अनुसंधानकर्ताओं का दावा है कि एक्यूपंचर की सुइयों से इलाज के बाद कम से कम आधे मरीजों को पीठ के दर्द से राहत मिल गई। दवाइयां और पश्चिमी इलाज करा रहे एक चौथाई मरीजों को अपने स्वास्थ्य में सुधार महसूस हुआ। यह अध्ययन सौ से अधिक मरीजों पर किया गया।

अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो कई बार तो उन्हें इस बात का आश्चर्य है कि क्या दर्द से राहत का कारण किसी पतली सुई की चुभन पर शरीर की प्रतिक्रिया है या यह दवाइयों का प्रभाव है।

जर्मनी के डाक्टर हीज एंड्रेस का कहना है कि पीठ के तीव्र दर्द के इलाज के लिए एक्यूपंचर बेहतर विकल्प है। इससे न केवल दर्द कम हो जाता है बल्कि पीठ दर्द से होने वाली विकलांगता में सुधार भी होता है। अध्ययन हालांकि यह पता करने के लिए नहीं किया गया था कि एक्यूपंचर काम कैसे करता है।

## एक्यूपंचर कैसे करता है काम

शरीर पर कुछ बिंदु होते हैं जो बायोइलेक्ट्रिकल आवेगों पर प्रतिक्रिया करते हैं और ऊर्जा का वहन भी करते हैं। जब इन बिंदुओं पर दबाव डाला जाता है तब एंडोर्फिन उत्पन्न होता है, जो दर्द को कम

करने और रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ाने में सहायक होता है।

यह शरीर की बीमारी के लिए प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है और मांसपेशियों को आराम देता है और उन्हें ठीक करता है। यह तनाव और चिंता से राहत में भी मदद करता है और शरीर को संतुलन

पाने की अनुमति देता है। कई बीमारियों का उपचार एक्यूपंचर के जरिये हो सकता है।

पीठ दर्द, थकान, सिरदर्द, तनाव और अकेलेपन के लिए यह काम करता है। लेकिन गर्भवती महिलाओं और उच्च रक्तचाप के व्यक्तियों को इससे बचना चाहिए।



## डॉ. प्रसाद आर. पाटगाँवकर

M.B.B.S., M.S. (Ortho) DNB (Ortho)  
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.  
Spinal Deformity Reconstruction.  
SRH Klinikum, Germany.  
Interventional Pain Management, Kolkata.  
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्कक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन प्रकृति द्वारा ऑपरेशन), स्क्रू एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाइनल सर्जरी

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

**Mob. 8889844448**

Email : spineprasad@gmail.com,  
www.indorespinecentre.com

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

इन्दौर स्पाइन सेंटर

ग्लोबल एसाएन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर  
16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191



## पीठ दर्द

# आयुर्वेदिक उपचार

**आ**ज की भाग दौड़ की जिंदगी में पीठ दर्द होना एक आम समस्या है। पीठ दर्द के कई कारण होते हैं। सर्जिकल डिस्केवरी, गलत तरीक से सोने या उठने-बैठने के कारण। महिलाओं में आमतौर पर ऊंची हील सैंडल पहनने से कमर दर्द के होने की संभावना रहती है। पीठ दर्द के लिए भी इलाज उपलब्ध है, फिर वह चाहे एलोपैथी में हो या आयुर्वेद में। आयुर्वेदिक चिकित्सा में पीठ दर्द का स्थायी इलाज भी मौजूद है। आयुर्वेद के हिसाब से कमर दर्द का मुख्य कारण कब्ज है, जिसे आयुर्वेदिक इलाज से आसानी से ठीक किया जा सकता है। आइए जानें पीठ दर्द के आयुर्वेदिक इलाज के बारे में।

- आयुर्वेद में कुछ ऐसी औषधियों के विषय में बताया गया है, जिनका प्रयोग कर पीठ दर्द से निजात पाई जा सकती है।
- कमर दर्द होने पर दशमूल काढ़ा सुबह शाम पानी से पीना चाहिए। कमर दर्द का मूल कारण कब्ज माना गया है, इसलिए कब्ज होने पर अरण्डी तेल रात में 15 एमएम लेना चाहिए।
- रात में गेहूँ के दाने को पानी में भिगोकर सुबह इन्हें खसखस और धनिये के दाने के साथ दूध में डालकर चटनी बनाकर सप्ताह में दो बार खाने से न सिर्फ कमर दर्द जाता है बल्कि शरीर में ताकत भी बढ़ती है।
- आयुर्वेदिक महाविषगर्भ तेल और महानारायण तेल दोनों मिलाकर कमर की मालिश करने से कमर दर्द में आराम मिलता है।
- दर्द कम करने के लिए अनेक आयुर्वेदिक औषधियां उपलब्ध है जिनमें विभिन्न प्रकार के गुग्गुलु, बासवेलिया सेरेटा, अश्वगंध चूर्ण, शुद्ध शिलाजीत, बलारिष्ट इत्यादि के साथ ही ग्लूकोसामीन हाईड्रोक्लोराइड तथा बासवेलिया सेरोसा पीठ दर्द के निवारण में लाभप्रद है।
- इन औषधियों का प्रयोग आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में करना जरूरी है।
- पीठ दर्द मिटाने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट से हल्के हाथों से मालिश करवानी चाहिए। इससे कशेरुक अपनी सही जगह बैठ जाती हैं और दर्द से निजात मिलने में आसानी होती है।
- पीठ दर्द से बचने के लिए जरूरी है कि कभी भी झुक कर भार न उठाएं, जब भी कुर्सी पर बैठे या चौकड़ी मारकर बैठे तो आगे की तरफ झुक न बैठें, घंटों तक बैठना हो तो बीच-बीच में मूव करते रहें।
- 25 प्रतिशत कीबोर्ड ऑपरेटयों को कंप्यूटर पर काम करने से सर्वाइको ब्रैकियल सिंड्रोम हो जाता है। उनकी बांह, कंधे, पीठ और गर्दन की पेशियां और तंतु तनावमय रहते हैं इस परेशानी से बचने के लिए जरूरी है कि शरीर को नियमित व्यायाम से चुस्त-दुरुस्त रखें।
- आमतौर पर पीठ दर्द आयु से संबंधी रोग है। आयु अधिक होने पर अन्य अस्थियों के साथ कशेरुक भी दुर्बल हो जाते हैं और उनमें कैल्शियम की कमी हो जाती है।
- सही व्यायाम और आयुर्वेदिक औषधियों के सेवन के साथ-साथ सामान्य सावधानियां बरतते हुए पीठ दर्द से निजात पाई जा सकती है।

## पीठ दर्द के लिए सावधानियां

- कमर दर्द के रोगी को हमेशा सख्त बिस्तर पर ही सोना चाहिए।
- काम करते समय अपना शरीर बिल्कुल सीधा रखें।
- पीठ पर हल्के हाथों से मालिश करें।
- ज्यादा भारी सामान न उठाएं।
- कमर के लिए रोजाना हल्की-फुल्की कसरत जरूर करें।
- खाने में कैल्शियम और विटामिन की मात्रा बढ़ा दें।

# योग से करें पीठ के दर्द को छुमंतर

**स**प्ताह में एक बार योग करने से पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत मिल सकती है, यह बात प्राचीन भारतीय पद्धति योग को लेकर किए गए एक नये अध्ययन में कही गई।

बोस्टन यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन (बीयूएसएम) और बोस्टन मेडिकल सेंटर (बीएमसी) के अनुसंधानकर्ताओं ने पाया है कि सप्ताह में एक बार योग करने से पीठ के दर्द से उसी तरह राहत मिल सकती है और दर्दनाशक दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है जिस तरह सप्ताह में दो बार योग करने से लाभ मिल सकता है।

पूर्व के अध्ययनों में कहा गया था कि योग पीठ के निचले भाग में उठने वाले तेज दर्द के इलाज के लिए लाभकारी हो सकता है। लेकिन कुछ अध्ययनों में कहा गया है कि यह कुछ खास आबादी के लिए उपयोगी है।

इस अध्ययन के लेखक रॉबर्ट सैपर ने कहा है पीठ के निचले भाग में दर्द अक्सर कम आय वाले मरीजों को होता है क्योंकि उनके पास इलाज के लिए न तो पर्याप्त रकम होती है और न ही योग, मालिश या एक्ज्यूपंक्टर जैसे इलाज तक उनकी पर्याप्त पहुंच होती है।

उनके अनुसार, अगर ऐसे मरीज सप्ताह में एक बार योग करें तो उन्हें समुचित लाभ हो सकता है। साथ ही दैनिक कामकाज करने की उनकी क्षमता में भी सुधार हो सकता है।





# ठंड में जोड़ों का दर्द कारण और बचाव



ठंड के मौसम में रक्तवाहिनियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे खून का तापमान कम होने लगता है और इससे जोड़ सिकुड़ने लगते हैं, यही वजह है कि ठंड के मौसम में जोड़ों में अधिक दर्द होता है।

## ठंड में जोड़ों का दर्द

ठंड का मौसम शुरू होते ही कई प्रकार की समस्यायें शुरू हो जाती हैं, खासकर जोड़ों से संबंधित समस्या। इस मौसम में जोड़ों का दर्द किसी को भी अपनी चपेट में ले सकता है। अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं तो सर्द मौसम का अधिक असर दिखेगा। इस मौसम में उम्रदराज लोगों को सबसे अधिक समस्या होती है, क्योंकि उनकी बोन डेंसिटी कम हो जाता है। इसलिए सर्दी के मौसम में जोड़ों के दर्द को कम करने वाले उपाय आजमाने चाहिए।

## वर्षों होता है जोड़ों में दर्द

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द अधिक सताता है। जैसे-जैसे तापमान कम होता जाता है, रक्तवाहिनियां सिकुड़ने लगती हैं और उस हिस्से में खून का तापमान कम होने लगता है। इसके कारण जोड़ सिकुड़ने लगते हैं और दर्द बढ़ जाता है। इसके अलावा ठंड में दिल के आसपास रक्त की गर्माहट बनाए रखने के लिए शरीर के अन्य अंगों में रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है, जिसका परिणाम जोड़ों में दर्द है।

## अर्थराइटिस में अधिक समस्या

अगर आप किसी भी तरह के अर्थराइटिस से ग्रस्त

हैं तो ठंड के मौसम में होने वाला अर्थराइटिस का दर्द असहनीय हो जाता है। कई तरह के अर्थराइटिस हैं, जैसे - ऑस्टियो अर्थराइटिस, रूमेटॉइड अर्थराइटिस, सोराइटिक अर्थराइटिस, पोलिमायलिया रूमेटिका, एन्कायलॉजिंग स्पोण्डिलाइटिस, थ्रोएक्टिव अर्थराइटिस, गाउट, स्यूडोगाउट, पोलिमायोसाइटिस आदि। लेकिन सबसे अधिक दर्द रूमेटॉइड और ऑस्टियो अर्थराइटिस में होता है।

## हड्डियां कमजोर हैं तो

अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं तो आपमें कैल्शियम की कमी है। दरअसल किसी भी जोड़ में हड्डियां आपसी संपर्क में नहीं आ पाती हैं, जोड़ों के बीच में एक कार्टिलेज का कुशन होता है। हम जब बूढ़े होने लगते हैं तब कुशन को लचीला और चिकना बनाए रखने वाला लुब्रीकेंट कम होने लगता है। इसके अलावा लिगामेंट्स की लंबाई और इसका लचीलापन भी कम हो जाता है, इसके कारण जोड़ों में अकड़न होती है।

## सुबह की धूप

ठंड के मौसम में अगर जोड़ों में अधिक दर्द है तो इससे बचाव के लिए सुबह की गुनगुनी धूप जरूर लीजिए। इसमें विटामिन डी होता है जो कमर दर्द और जोड़ों के दर्द से आराम दिलाता है। अमेरिका में हुए एक शोध में विटामिन की कमी हो जाये तो हड्डियों की सतह कमजोर होने लगती है और इसके कारण जोड़ों में दर्द होता है। विटामिन डी की कमी पूरा करने के लिए सुबह की धूप लीजिए।

## खानपान में सुधार

अगर ठंड के मौसम में जोड़ों का दर्द सता रहा है तो खानपान में सुधार करने की जरूरत है। विटामिन डी और अन्य विटामिन के लिए नाइसिन युक्त पदार्थ जैसे - मीट, मछली, डेयरी उत्पाद खाएँ। इसके अलावा अंडे, सोयाबीन, दलिया, साबुत अनाज, दाल व मूंगफली को भी अपने आहार में शामिल कीजिए। जोड़ों के दर्द से आराम के लिए फल खाएँ, खूब सारा पानी पियें।

## योग मिटाये रोग

जोड़ों के दर्द से परेशान हैं तो योग की शरण में जाइये। जोड़ों के दर्द में कई महत्वपूर्ण आसन हैं, जैसे - गिद्धासन व प्राणायाम। नियमित रूप से व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल कीजिए। सुबह के वक्त व्यायाम और योग करना अधिक फायदेमंद है। इसलिए सुबह 30 से 40 मिनट तक व्यायाम जरूर कीजिए।

## इनका भी ध्यान रखें

वर्तमान में तनावपूर्ण माहौल और शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण भी ठंड के मौसम में जोड़ों में दर्द होता है। समय की कमी के कारण आप न तो व्यायाम कर पाते हैं और न ही सुबह के वक्त धूप का आनंद ले पाते हैं। लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठने से आपके जोड़ अकड़ जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि अपने लिये थोड़ा वक्त निकालें और जोड़ों की समस्या से बचाव कीजिए।



# हार्ट अटैक का कारण हो सकती है हार्टबर्न की दवा

**हा**र्टबर्न एक दर्दनाक स्थिति है, इसके लक्षणों में सीने में जकड़न, बेचैनी और दर्द महसूस शामिल है। ताजा वैज्ञानिक अध्ययनों में पाया गया है कि हार्टबर्न की दवाइयों का सेवन करने वाले लोगों में से 30 प्रतिशत लोगों को पहली बार दिल के दौरों पड़ने के एक साल के भीतर दूसरी बार दिल के दौरों पड़ने अथवा दिल की अन्य बीमारियों के कारण मौत होने का खतरा होता है।

## क्यों होता है हार्टबर्न

हार्टबर्न एसिड रिफ्लक्स के कारण होता है, ऐसा तब होता है जब पेट का एसिड इसोफैगस में चला जाता है। इससे इसोफैगस की अंदरूनी परत नष्ट हो जाती है। हार्टबर्न के मरीज प्रोटोन पंप इनहिबिटर (पीपीआई) का इस्तेमाल करते हैं, उससे भी विटामिन बी का मात्रा में कमी आती है। विटामिन बी 12 को रक्त में घोलने में गैस्ट्रिक एसिड की बड़ी भूमिका है और विटामिन बी की कमी के कारण शरीर में एसिड रिफ्लक्स की स्थिति आ सकती है। इसलिए इसकी जगह खानपान में सुधार जैसे बचाव ज्यादा मददगार हो सकते हैं।

## हार्टबर्न की दवा से पड़ सकता है दिल का दौरा

कैलीफोर्निया की स्टेनफोर्ड यूनीवर्सिटी में हुए एक शोध के अनुसार हार्टबर्न की दवा का सेवन करने वालों में दिल का खतरा पड़ने की संभावना ज्यादा रहती है। शोधकर्ता निल लीपर का कहना है कि इस बात की गणना करना संभव नहीं है कि कितने लोग हार्टबर्न के लिए ज्यादातर प्रयोग में आने वाली दवाई लैन्सोप्राजोल और ओमेप्राजोल का सेवन कर रहे हैं। लीपर ने आगे कहा कि इस शोध पर निर्भर होकर दवा का सेवन तुरंत बंद कर देना भी ठीक नहीं है। बेहतर होगा कि ऐसे लोग अपने डॉक्टर से इस बारे में एक आवश्यक जांच की सलाह लें। इस शोध में पाया गया कि ऐसी दवाइयों का सेवन नहीं करने वाले लोगों की तुलना में इसकी कम खुराक का सेवन करने वाले लोगों के दिल के दौरों के पहले साल के अंत तक किसी भी कारण से मृत्यु होने की 59 प्रतिशत अधिक आशंका पाई गई। जबकि पांच साल के बाद मृत्यु की संभावना 64 प्रतिशत तक हो गई।



**आंवले** को आयुर्वेद में गुणों का फल माना गया है। चाहे आंवला स्वाद में कड़वा और कसैला हो लेकिन आंवला विटामिन का एक बहुत अच्छा स्रोत है। इसीलिए हिन्दू मान्यताओं के अनुसार इस फल को पूजनीय माना गया है। इसकी छंव में बैठकर खाने से भी अनेक रोग दूर होते हैं।

कहते हैं एक आंवले में 3 संतरो के बराबर विटामिन की मात्रा होती है। आंवला खाने से सबसे अच्छा प्रभाव बालों और त्वचा पर पड़ता है। आंवला खाने से लीवर को शक्ति मिलती है जिससे

लीवर हमारे शरीर में से विषैले पदार्थों को शरीर में से आसानी से बाहर निकाल देता है।

हमेशा ज  
का ये है स  
और आस



**वृ**द्धावस्था या बुढ़ापा जीवन की उस अवस्था को कहते हैं जिसमें उम्र मानव जीवन की औसत काल के समीप या उससे अधिक हो जाती है। वृद्ध लोगों को रोग लगने की अधिक संभावना होती है। उनकी समस्याएं भी अलग होती हैं। वृद्धावस्था एक धीरे-धीरे आने वाली अवस्था है जो कि स्वाभाविक व प्राकृतिक घटना है। वृद्ध का शाब्दिक अर्थ है बढ़ा हुआ, पका हुआ, परिपक्व। वृद्धों के अनुभवों के आशीर्वाद स्वरूप प्रयोग कर आदमी कहां से कहां पहुंच सकता है।

## वृद्धावस्था को सुखद बनाने के उपाय

आज समाज के बदलते हुए मापदंडों ने यह अवस्था शापित सी कर दी है, फिर भी हम अपनी समझ से इस अवस्था में होने वाले तनावों से छुटकारा पा सकते हैं व जीवन के अंतिम चरण

को सुखपूर्वक व्यतीत कर सकते हैं।

- वृद्धों को अपना-विहार ऋतु के अनुसार रखना चाहिए। होठों के दालों व उबली सब्जियों का अधिक सेवन
- घी-तेल का प्रयोग कम से कम करें
- धूम्रपान, मदिरापान वृद्धावस्था में बिल्कुल बंद
- मानसिक तनाव से बचना चाहिए
- इस अवस्था में मान-सम्मान की उचित धरवालों को चाहिए कि वृद्धों को
- खाली बैठना अभिशाप है, अपन-अपनी वक्त गुजारें।
- खाली समय भगवान का नाम जपें
- बच्चों के साथ अधिक से अधिक

# आहार जो साफ करे किडनी

अच्छे स्वास्थ्य के लिये किडनी का सही होना बहुत जरूर है। अगर आप चाहते हैं कि किडनी स्वस्थ रहें तो उसके लिये कुछ आहार लेने बहुत जरूरी है, जिससे किडनी का विषैला पदार्थ बाहर निकल जाए। ऐसे आहार को खाने से किडनी में स्टोन होने की संभावना भी कम हो जाती है। जामुन/करौंदा-इनमें बहुत सारा एंटी ऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह किडनी से यूरिक एसिड को बाहर निकालता है,

जिसमें से करौंदा सबसे बेस्ट माना जाता है। इसमें यूरिक एसिड और यूरिया को निकालने की क्षमता होती है।

## आंवला सबसे टेस्ती आंवला नुस्खा



आंवला हमारे पाचन तंत्र और हमारी किडनी को स्वस्थ रखता है। आंवला अर्थराइटिस के दर्द को कम करने में भी सहायक होता है। साथ ही आंवले का स्वादिष्ट मुरब्बा ताकत देने वाला होता है। आंवले का चूर्ण मूली में भरकर खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। जो लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं वो ताजा आंवला का रस शहद में मिलाकर पीने के बाद ऊपर से दूध पियें इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है। दिन भर प्रसन्नता का अनुभव होता है। आंवले का जूस पीने के भी बहुत से फायदे हैं पेट से जुड़ी सारी



## धनिया

यह किडनी में स्टोन के ट्रीटमेंट के लिये भी बहुत उपयुक्त मानी जाती है। यह किडनी रोग की दवाइयों में भी इस्तेमाल की जाती है। आप इसे अपने भोजन में इस्तेमाल कर सकते हैं।

## अदरक

यह अपने सफाई के गुणों की वजह से जाना जाता है। यह शरीर में खून की सफाई और किडनी से विषैले तत्वों को बाहर निकालता है। यह खास कर मधुमेह रोगियों के लिये बहुत ही लाभकारी होता है क्योंकि यह उनकी किडनी को स्वस्थ रखता है।

## हल्दी

अगर आपको अपनी किडनी साफ करनी है तो हल्दी खाइये। इसे अपने भोजन में डाल कर अथवा छोटा टुकड़ा ऐसे ही खा जाएं क्योंकि इसमें एंटीसेप्टिक गुण होते हैं।

## दही

इसमें अच्छे प्रकार का बैक्टीरिया पाया जाता है जो कि किडनी के स्वास्थ्य के लिये अच्छा है। यह बैक्टीरिया किडनी से गंदगी को बाहर निकालता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है।

- सामर्थ्य के अनुसार ही कार्यों का प्रतिपादन करें।
- अपने पुराने मित्रों से मिलें व पत्र व्यवहार करें।
- ऐसे व्यक्तियों से मिलें जिनकी सोच ताजी हो।
- निराशावादी दृष्टिकोण त्याग दें, आशावादी बनें।
- ज्यादा से ज्यादा वक्त प्रकृति के साथ बिताएं।
- गरम व तरल पदार्थ अधिक लें।
- कैल्शियम की पूर्ति के लिए दूध का सेवन अधिक करें।

कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जो वृद्धावस्था को प्राप्त नहीं करता है। इस धरा पर प्रत्येक व्यक्ति अपरिहार्य रूप से प्रकृति द्वारा निर्धारित जीवन चक्र में से गुजरता जो उसे बचपन, किशोरावस्था, वयस्कता तथा प्रौढ़ावस्था के भिन्न भिन्न चरणों में ले जाता है। प्रत्येक चरण का एक विशिष्ट जोश या उत्साह होता है, उसके साथ उत्तरदायित्व जुड़े रहते हैं तथा उस चरण

विशेष की विशिष्ट समस्याएं भी होती हैं। आमतौर पर, आयु के बढ़ने के साथ साथ, सम्पूर्ण परिदृश्य में आमूल चूल परिवर्तन होता है। उत्तरदायित्व अगली पीढ़ी को सौंप दिए जाते हैं तथा धीरे धीरे जोश कम होता जाता है और उसके स्थान पर नीरसता और उकताहट का जन्म होता है जिसके परिणामस्वरूप अनेक जटिल समस्याएं पैदा होती हैं। इन्ही समस्याओं के कारण किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। आयु के बढ़ने के साथ आने वाली सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के साथ साथ यह सभी समस्याएं एक अपरिवर्तन शील स्पैम साबित होती हैं! इस समय आवश्यकता इस बात की होती है कि अपनी आशा को बनाए रखा जाए तथा अपनी जिंदगी को नए उत्साह तथा नवीन अनुभवों के साथ जागृत किया जाए।

अनुकूल एवं अपनी अवस्था के लिये उचित सम्मान दें। जो रुचि के अनुसार अपना जीवन या कोई धार्मिक ग्रंथ पढ़ें। क समय व्यतीत करें।

# रिफ्लेक्सोलॉजी पद्धति देता है कमर दर्द से छुटकारा

**रि**फ्लेक्सोलॉजिस्टों के अनुसार रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार की एक सुरक्षित पद्धति है जिसमें बिना चीर-फाड़, बिना दवा के कई प्रकार के दर्द और रोगोंका इलाज किया जा सकता है।

## रिफ्लेक्सोलॉजी और दर्द

यदि आप पीठ दर्द या मासिक धर्म में होने वाली ऐंठन से पीड़ित हैं तो बिना किसी दवा के हेंड रिफ्लेक्सोलॉजी की मदद से आपको तत्काल ही सहायता उपचार मिल सकता है। कमाल की बात तो ये कि ये उपचार आप अपनी कार में, घर पर अपने काम की डेस्क पर या बाहर कहीं भी कर सकते हैं।

## क्या है रिफ्लेक्सोलॉजी

रिफ्लेक्सोलॉजी एक प्रकार की वैकल्पिक चिकित्सा है, जिसमें बिना तेल या लोशन का इस्तेमाल किये विशिष्ट अंगूठे, अंगुली और हस्त तकनीक द्वारा पैर और हाथ पर दबाव डाला जाता है। रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट्स का मानना है कि यह जोन और रिफ्लेक्स क्षेत्र की प्रणाली पर आधारित है, उनका कहना है कि पैर व हाथ पर शरीर की छवि प्रतिबिंब होते हैं, और रिफ्लेक्सोलॉजी शरीर में एक शारीरिक बदलाव लाती है।

## पीठ और गर्दन में दर्द के लिए

जब आप तनावग्रस्त होते हैं तो इसके कारण आपकी गर्दन और कंधों में भी तनाव पैदा हो सकता है और दर्द शुरू हो सकता है। ऐसे में एक रिफ्लेक्सोलॉजी सत्र बड़ी राहत दिला सकता है, विशेष रूप से लगातार कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों को।

## गर्दन और रीढ़ की हड्डी के लिए

अपकी कलाई के बीच से होते हुए अंगूठे के शीर्ष तक जाने वाले बिन्दु को धीरे-धीरे चलाएं। दो बार इस क्षेत्र को ऊपर नीचे करें। ऐसा करने से गर्दन की नसों की भी एक्सरसाइज होती है और उनका दर्द दूर होता है।

## कंधे को आराम देने के लिए

अपने कंधे की मासपेशियों को आराम देने और दर्द मुक्त करने के लिए अपनी छोटी उंगली को नीचे से ऊपर मसाज करें। 5 से 10 मिनट तक ऐसा करने पर आपका दर्द दूर हो जाता है।

## साइटिका नर्व की एक्सरसाइज

साइटिका नर्व का प्रतिबिंब ठीक टखने की हड्डी के



पीछे पाया जाता है तथा लगभग 4 से 10 सेमी. तक एक सीधी रेखा में ऊपर की ओर जाती है। साइपेटिक नर्व कई कारणों से कमर और पैर के नीचे की ओर दर्द का कारण बन जाती है। जब इस नर्व पर नीचे से ऊपर की ओर मसाज की जाती है तो दर्द से राहत मिलती है।

## रिफ्लेक्सोलॉजी पैर की मसाज नहीं

सबसे पहले तो इस बात को समझें कि चिकित्सा रिफ्लेक्सोलॉजी, पैर की मसाज नहीं है। हां, रोगी को आराम दिलाने के लिए रिफ्लेक्सोलॉजी उपचार में कुछ मसाज की तकनीक जरूर शामिल हैं, लेकिन अधिकांश मसाज से अलग है।

## चेहरे की भी होती है

## रिफ्लेक्सोलॉजी

इस उपचार पद्धति की मदद से शरीर के किसी भी हिस्से के दर्द का इलाज चेहरे के किसी पाइंट पर दबाव बनाकर किया जाता है। फेशियल रिफ्लेक्सोलॉजी एक ऐसा इलाज है, जो उपचार की तीन प्राचीन पद्धतियों चायनीज मेरीडियन, चायनिज एनर्जी मेडिसीन और एक्यूपंक्चर पाइंट्स, वियतनामी और एंडीयन ट्राइब्स बॉडी मैप से प्रेरित है।

## दबाव का है बहुत महत्व

रिफ्लेक्सोलॉजी की इस उपचार पद्धति में दबाव का बहुत महत्व होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि हमारे पूरे शरीर के उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रकृति ने कुछ रिफ्लैक्स क्षेत्र बनाए हैं। रिफ्लेक्सोलॉजी में अंगुलियों व अंगूठे की मदद से इन रिफ्लैक्स क्षेत्र के बिन्दु विशेष पर दबाव डालकर इच्छित परिणाम प्राप्त किए जाते हैं। ये रिफ्लैक्स एरिया हथेली, तलवे तथा कुछ अन्य भागों में होते हैं।

## लेकिन केवल मान्ताएं ही हैं

## आधार

हालांकि इस बात पर रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट में कोई आम सहमति नहीं है कि रिफ्लेक्सोलॉजी किस तरह काम करती है, केवल एकमत विचार इस बात पर है कि शरीर में रिफ्लैक्स एरिया होते हैं, जिन पर दबाव डालकर शरीर को स्वस्थ किया जाता है। वहीं यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण की 2009 की एक व्यवस्थित समीक्षा के अनुसार 'आज तक का उपलब्ध सबसे अच्छा सबूत ठोस रूप से यह प्रदर्शित नहीं करता कि रिफ्लेक्सोलॉजी किसी चिकित्सा स्थिति के उपचार के लिए प्रभावी है।'





# कारगर उपाय है बॉडी मसाज थकान और तनाव से मुक्ति पाने के लिए

**आ**जकल बॉडी मसाज कराने वालों की संख्या तेजी से बढ़ी है। लोगों में आम धारणा है कि बॉडी मसाज कराने से तनाव से छुटकारा मिलता है और लोग तनाव से राहत पाने के लिए बॉडी मसाज करवाते हैं। जबकि सच यह है कि बॉडी मसाज से पूरे शरीर को फायदा मिलता है।

बॉडी मसाज के बारे में एक रोचक तथ्य यह भी है कि बॉडी मसाज करने से प्री-मेच्योर बच्चों का वजन बढ़ जाता है। बॉडी मसाज शरीर के लिए फायदेमंद है, यही कारण है कि इसकी लोकप्रियता दिन ब दिन बढ़ती जा रही है। यह आपको रिलैक्स तो देती ही है, साथ ही यह सिरदर्द व साइनस जैसी परेशानियों से भी निजात दिलाती है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं बॉडी मसाज के कुछ आश्चर्यजनक फायदे। जिन्हें सुनकर आप भी बॉडी मसाज कराने के बारे में प्लान कर सकते हैं।

## अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है

बॉडी मसाज कराने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे शरीर के अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है। मसाज के दौरान प्रेशर प्वाइंट्स पर दबाव पड़ने से शरीर के अंदरूनी अंगों की कार्यक्षमता बेहतर होती है और आप बेहतर महसूस करते हैं।

## शरीर को लचीला बनाती है

### मसाज

बॉडी मसाज कराने से मांसपेशियों के तनाव में कमी आती है और शरीर लचीला बनता है। शरीर जितना

ज्यादा लचीला होगा उतना ही अच्छा रहेगा। बॉडी मसाज कराने से कसरत के दौरान मांसपेशियों में होने वाली परेशानी भी कम होती है।

## तनाव से राहत

अधिकतर लोग यही मानते हैं कि मसाज कराने से तनाव से राहत मिलती है। कई शोधों से यह साफ हो चुका है कि मसाज स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मददगार होती है। इसके साथ ही मसाज कराने से पाचन तंत्र मजबूत होता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है।

## वजन घटाने में मददगार

बॉडी मसाज से केवल थकान का स्तर ही कम नहीं होता बल्कि इससे शरीर का वजन भी कम होता है। मसाज से शरीर की वसा कम होती है। आजकल तमाम जिम और ब्यूटी सैलून वजन घटाने के लिए बॉडी मसाज कराने पर जोर देते हैं।

## रक्त संचार

बॉडी मसाज कराने से परिश्रम किए बगैर ही शरीर में रक्त संचार सही बना रहता है। रक्त संचार के सुचारू रूप से बने रहने के लिए मांसपेशियों को पोषक तत्वों के साथ ही पर्याप्त ऑक्सीजन की भी आवश्यकता होती है।

## दर्द में राहत

मसाज से दर्द में राहत मिलती है। मसाज थैरेपी

प्राकृतिक दर्द निवारक का काम करती है, जिससे मांसपेशियों को राहत मिलती है और रक्त संचार बेहतर होता है। यदि आपको सिर दर्द या कमर दर्द की शिकायत है तो आप मसाज का सहारा ले सकते हैं।

## गहरी नींद में सहायक

अच्छी नींद हर किसी को नसीब नहीं होती। बहुत से लोगों को रात में गहरी नींद न आने या अनिद्रा की शिकायत होती है। यदि आप नियमित रूप से मसाज कराते हैं तो आपको रात में चैन की नींद आएगी। भरपूर नींद से याददाश्त मजबूत होती है और पाचन तंत्र सही ढंग से काम करता है। जिसका असर सेहत पर भी पड़ता है।

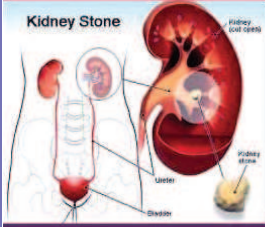
## सूजन कम होती है

यदि आपके शरीर के किसी हिस्से में लंबे समय से सूजन है तो मसाज कराना इसमें फायदेमंद साबित हो सकता है। मसाज से शरीर के सूजन वाले हिस्से की नसों पर दबाव बढ़ता है और सूजन कम होती है।

## त्वचा में रंगत

त्वचा की खोई हुई रंगत मसाज से वापस आ सकती है और आप पहले से ज्यादा सुंदर लगने लगती हैं। मसाज से शरीर की वसा कम होती है और ग्रंथियां सही तरीके से काम करती हैं। जिससे आपकी त्वचा साफ, शुष्क और हाइड्रेटिड बनती है।

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



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

# एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287  
99937-00880



## होम्योपैथिक दवाईयों से गठिया रोग हुआ पूरी तरह ठीक



मैं डॉ. आर.सी. पाटीदार, मुझे 1-1-2012 से आर.ए. (गठिया) रोग था मैंने एलोपैथिक दवाई ली लेकिन फायदा नहीं हुआ इसके बाद मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला जो होम्योपैथिक दवाई से इलाज करते हैं। उन्हे मैंने 29 मार्च 2013 को दिखाया और उनका ट्रीटमेंट शुरू किया आज मुझे करीबन 15 माह में पूरा फायदा होकर मुझे कोई तकलीफ नहीं है। शुरू में जो जलन एवं दर्द था जो आज बिल्कुल ही खत्म होकर सामान्य जैसा लग रहा है।

मैं डॉ. द्विवेदी साहब का आभारी हूँ। जिन्होंने मुझे गम्भीर बीमारी से राहत दिलवाई है। मैं दूसरे लोगों को संदेश देना चाहता हूँ कि वे अगर इस बीमारी से ग्रसित हो तो डॉ. द्विवेदी से तुरंत अपना इलाज करवाएं।

डॉ. आर.सी. पाटीदार

डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

<b>ईलाज से पूर्व की रिपोर्ट</b> 14-02-13 RA Factor 128.23	Name : DR. R.C. PATIDAR (72415)	Reg. Date : 14/02/13
	Rheumatoid Factor	128.23 U/mL (< 70.00)
7	Mr. R C PATIDAR	Report Date : 26/11/2013 13:35
R.A. ELISA (IGG)	38.6	U/mL < 70

## 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.homeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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



# ऐसे करें दांतों की देखभाल



**दां** तो का स्वस्थ होना भी उतना ही ज़रूरी है जितना कि शरीर के दूसरे भागों का। स्वस्थ दांत स्वस्थ शरीर को दर्शाते हैं। अगर हम अपने दांतों का ख्याल रखेंगे तभी वो भी लम्बे समय तक हमारा साथ देंगे। मजबूत दांत हमें मनचाहा खाना खाने की इज़ाज़त देते हैं, साफ़ बोलने में हमारी मदद करते हैं और अच्छा दिखने में भी हमारी मदद करते हैं। हमारे मुंह में रहने वाले बैक्टीरिया मीठा देखते ही उसे एसिड में परिवर्तित कर देते हैं, जिससे कि इनेमल प्रभावित होता है और दांतों में छेद हो जाता है और दांत खराब हो जाते हैं।

दांतों की सड़न से मसूड़े भी प्रभावित होते हैं और इनसे मसूड़ों की बीमारी जिन्जिवाइटिस भी होती है। इसमें मसूड़े लाल हो जाते हैं और फूल भी जाते हैं जिससे खाने में परेशानी होती है। मुंह की देखभाल इसलिए भी ज़रूरी हो जाती है क्योंकि हमारे शरीर का प्रत्येक भाग दूसरे भाग पर निर्भर होता है। दांतों में किसी भी प्रकार की परेशानी

होने से हमें खाने, पीने व बात करने में भी परेशानी होती है। दांतों व मसूड़ों की परेशानी से बचने के लिए डेन्टिस्ट के सम्पर्क में रहें। डेन्टिस्ट से ब्रश करने के सही तरीके पूछें और दांतों व मसूड़ों को सही रखने के उपाय जानें।

- हर रोज़ कम से कम 2 मिनट तक ब्रश करें।
- सोने से पहले ब्रश ज़रूर करें और ध्यान रखें मीठा खाने के बाद पानी ज़रूर पीयें।
- जब हम मीठा खाते हैं तो हमारे मुंह में एसिड बनते हैं, जिनसे इनेमल को नुकसान पहुंचता है।
- कड़ी टाफी, खांसी की दवाओं में मैज़ूद शुगर को सलाइवा में घुलाने में समय लगता है।
- मीठे पदार्थों को खाने के साथ खाना उतना नुकसान नहीं करता जितना कि उन्हें अकेले खाना नुकसानदेयी होता है। क्योंकि जब हम खाना खाते हैं तो अधिक मात्रा में सलाइवा का रिसाव होता है जो एसिड्स के प्रभाव को कम करते हैं।

## दांतों की सड़न से बचाने के टिप्स

- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से दिन में दो बार ब्रश करें।
- ध्यान रखें कि टूथब्रश का ब्रश मुलायम हो।
- हर 3 से 4 महीने पर ब्रश बदलें और हर 6 महीने पर डेन्टिस्ट से सम्पर्क करें।
- चाकलेट व जंक फूड से दूर रहें।
- टूथब्रश दांतों के बीच में मौजूद छोटी छोटी जगहों पर नहीं पहुंच सकता इसलिए फ्लासिंग का सहारा लें।
- फ्लास को दांतों के बीच में फंसाएँ और फ्लास दांतों के ऊपर से नीचे की ओर ले जायें।
- ताज़ा फ्लास का इस्तेमाल करें।
- अगर आपको फ्लास का इस्तेमाल करने में परेशानी हो रही है तो वैकस्ड फ्लास का इस्तेमाल करें। फ्लास को बदलना मुश्किल होता है इसलिए फ्लास होल्डर का इस्तेमाल करें।
- संतुलित आहार भी हमारे दांतों के लिए बहुत ही ज़रूरी है इसलिए संतुलित आहार लें।
- हमारे दांतों में या मसूड़ों में किसी भी प्रकार की परेशानी से हमारा पूरा स्वास्थ्य और हमारी पूरी पर्सनैलिटी प्रभावित हो सकती है।



# रोज़-रोज़ एस्पिरिन लेना अच्छी बात नहीं!

**डॉ** कटरों को सलाह दी जा रही है कि वे मरीजों को एस्पिरिन के नियमित इस्तेमाल की सलाह ना दें, क्योंकि दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। ब्रिटेन में नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड क्लिनिकल एक्सलेंस (नाइस) ने अनियमित धड़कन यानी एट्रियल फिब्रिलेशन (एएफ) के मरीजों को अन्य दवाएं देने के नए दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

इन दिशा-निर्देशों के अनुसार एट्रियल फिब्रिलेशन से जुड़े रहे मरीजों को नियमित एस्पिरिन लेने की जगह दूसरी दवाइयों के सेवन की सलाह दी जाएगी।

नाइस द्वारा तैयार किए गए सलाहों के प्रारूप (ड्रॉप्ट एडवाइस) में कहा गया है कि एट्रियल फिब्रिलेशन के लिए खून को पतला करने वाली (ब्लड-थिनिंग) वारफरीन या इससे मिलती जुलती कोई दवा ज्यादा बेहतर होगी।

नाइस द्वारा तैयार किए गए प्रारूप को इसी महीने अंतिम रूप मिलने वाला है। इस सलाह का असर सैंकड़ों मरीजों की सेहत पर पड़ेगा।

लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश डॉक्टर पहले से ही अपने मरीजों को एस्पिरिन की जगह ब्लड थिनर लेने की सलाह दे रहे हैं।

## दिल के दौरों से बचाव

### कहीं आपको एएफ तो नहीं?

- अगर आपकी नब्ज या धड़कन अनियमित चल रही हो तो इसका मतलब आपको एएफ है।
- ऐसा होने पर आपको बेचैनी महसूस होगी, धड़कनों की संख्या भी घटेगी-बढ़ेगी।
- एएफ आमतौर पर 55 साल से अधिक उम्र के लोगों को होता है।
- अगर ऐसा महसूस हो रहा है कि आपको एएफ है तो अपने डॉक्टर से तुरंत मिलिए।



■ अक्सर इसका मूल कारण पता नहीं चलता, लेकिन एएफ उन मरीजों में ज्यादा पाया गया है जिनको उच्च रक्तचाप होता है, या जो दिल की बीमारी से पीड़ित होते हैं।

एट्रियल फिब्रिलेशन (एएफ) दिल की धड़कन से जुड़ी बेहद आम बीमारी है। एक आकलन के अनुसार ब्रिटेन में 80000 लोग, मोटे तौर पर 100 में से एक व्यक्ति, इस बीमारी से ग्रस्त है।

एएफ एक ऐसी अवस्था है जिसमें दिल उस तरीके से काम नहीं कर पाता जिस तरीके से उसे करना चाहिए, इसी वजह से खून का थक्का बनने की संभावना पैदा हो जाती है। और अंततः दिल के दौरों का खतरा बढ़ जाता है।

बरसों से दिल के दौरों से परेशान मरीज एस्पिरिन लेते रहे हैं। लेकिन बढ़ते मामलों से पता चलता है कि दूसरे इलाजों के मुकाबले इस दवा का असर काफी कम है।

इंग्लैंड और वेल्स के लिए जारी किए गए नाइस के दिशा-निर्देशों के अनुसार हालांकि इन सबके बावजूद कुछ मरीजों के लिए एस्पिरिन का नियमित सेवन भले फायदेमंद हो, अधिकांश मरीजों को दूसरी दवाओं के सेवन की सलाह दी जानी चाहिए।

नाइस के सलाहों के प्रारूप के अनुसार, वारफरीन या नया ओरल एन्टेकोएग्गलन्ट (मुंह से खाने वाला स्कंदनरोधी) अक्सर ज्यादा असरदार होता है।

## मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लिनिक

« 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  
« पेटों में सूजन « जल्दी थक जाना

सुविधाएं :- नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एजियोप्लास्टी, 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 मजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग,  
18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियो  
के सामने, इंदौर

समय : शाम 6 से 8 बजे तक (रविवार बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरुवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक  
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर,  
कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन

**09425314455**

Email : drravirt@gmail.com



# तकिये से किए जाने वाले आसन

## सुप्तवीरासन

आवश्यक वस्तुएं - दरी, कम्बल, तकिया, लोढ़ ।

नियम - चित्र में दिखाए अनुसार वस्तुओं को रखें, छाती को फर्श के समानांतर रखें। इससे छाती का खिंचाव चारों तरफ रहेगा अतः फेफड़े और दिल को फैलने और सिकुड़ने के लिये पर्याप्त जगह मिलेगी। चूंकि छाती सतह के समानांतर है अतः उस पर गुरुत्वाकर्षण बल नहीं पड़ेगा और दिल और फेफड़े की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाएगी। दोनों पैरों के मध्य छह इंच दूरी हो, पैर-हाथ की उंगलियां खुली रखें उनमें खिंचाव बनाय रखें, मन को नाक के अग्रभाग में रख श्वास का आना जाना महसूस करें। इसके बाद पैरों को मोड़कर दाहिनी तरफ लैट कर बिना झटके से बैठे। इस आसन को भूखे पेट करने से पाचन क्रिया बढ़ती है और दिल व फेफड़े को आराम मिलने से हृदयघात की संभावना कम होती है। गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता है।

समय : 5 से 10 मिनट तक ।



## विपरीत दंडासन

आवश्यक वस्तुएं - दरी, कंबल, तकिया, लोढ़  
नियम - तकिये को लोढ़ के नीचे रखें व लोढ़ के बीच में बैठ जाएं और गर्दन व सिर को कंबल पर रखें। लोढ़ से कंबल की दूरी 10 इंच रखें इस स्थिति में छाती का खिंचाव पेट की तरफ और नम्बर 8 से 10 पसली का खिंचाव पैरों की तरफ, नम्बर 4 से 6 पसली आपस में फैलेगी और नम्बर 1 से 3 पसली गर्दन की तरफ खिंचेगी। इस स्थिति में खून फेफड़े और दिन की तरफ अधिक जाएगा। चूंकि सिर और गर्दन जमीन के समानान्तर है अतः दिमाग को ज्यादा खून, मिलेगा, ब्लड प्रेशर और दिल की धड़कन नहीं बढ़ेगी। इस आसन से श्वास, प्रश्वास क्रिया में भी लाभ होता है।

समय : 5 से 10 मिनट ।



दिलीप जी राठौड़  
गीताभवन योग केंद्र, इंदौर  
मो. 8989463621

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

**डॉ. पंकज वर्मा**

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



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

**M.8889939991**

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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

**ट्रेडमिल** पर दौड़ लगाना कार्डियो एक्सरसाइज का सबसे बढ़िया जरिया है। बाकी मशीनों की तुलना में ट्रेड मिल के जरिए वजन घटाना उतना मुश्किल भी नहीं है। लेकिन इस दौरान कुछ सावधानियां बरतनी भी बहुत जरूरी है।

## दौड़ते वक्त हैंडरेल ना पकड़ें

अक्सर ऐसा होता है कि ट्रेडमिल पर दौड़ते दौड़ते लोग हैंडरेल पकड़ लेते हैं। लेकिन अगर आपने ऐसा लंबे समय तक किया तो बांह में अकड़न होगी और दर्द शुरू हो जाएगा। ध्यान रहे, अगर आपको एक्सरसाइज के बीच में हैंडरेल का सहारा लेने की नौबत आ जाए तो इसका मतलब है कि आपकी ट्रेडमिल की स्पीड जरूरत से ज्यादा है।

## ट्रेडमिल पर दौड़ते वक्त कभी नीचे ना देखें

अक्सर ऐसा होता है कि लोग थककर या एक्सरसाइजमेंट में चलती ट्रेडमिल पर अपने पैरों के मूवमेंट को निहारने लगते हैं। लेकिन ऐसा करना खतरनाक है क्योंकि इस दौरान आप बैलेंस खो सकते हैं और किसी दुर्घटना का शिकार हो सकते हैं। इसलिए दौड़ते वक्त हमेशा सामने की ओर देखें। ऐसे में आपको सांस लेने और छोड़ने में भी परेशानी नहीं होगी।

## मशीन स्टार्ट करने से पहले बेल्ट नहीं डेक पर रखें पांव

वैसे तो जब भी आप ट्रेड मिल को स्टार्ट करेंगे, उसकी शुरुआती स्पीड कम ही रहती है। यानी इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आखिरी बार इसे बंद करने के दौरान इसकी स्पीड क्या थी। मशीन में यह फीचर इसलिए दिया जाता है ताकि अचानक तेज स्पीड में बेल्ट के घूमने से आपका बैलेंस ना बिगड़ जाए। फिर भी अगर मशीन में कोई गड़बड़ी हो जाए, और शुरुआती स्पीड आपकी क्षमता से ज्यादा हो तो इसलिए हमेशा यह सलाह दी जाती है कि जब भी आप मशीन ऑन करें, उससे पहले अपने दोनों पांव किनारों पर यानी डेक पर फैला लें। फिर बेल्ट की स्पीड अपने हिसाब से सेट करने के बाद ही उसपर अपना पांव रखें।

# ट्रेडमिल पर दौड़ते वक्त रहे सचेत

## नंगे पांव ट्रेडमिल पर ना दौड़ें

फ्रिक्शन और तेज मूवमेंट के चलते काफी हीट पैदा होती है, इसलिए अगर आप बिना जूते ट्रेड मिल पर दौड़ेंगे तो आपके पांव में जलन हो सकती है। बेल्ट

के किनारों पर पांव गलती से फिसल गया तो गंभीर चोट भी आ सकती है। इसके अलावा फंगस और कीटाणु का भी खतरा होता है। इसलिए फिटिंग वाले जूते पहनकर ही ट्रेडमिल पर दौड़ लगाना चाहिए।

## धीरे-धीरे बढ़ाएं स्पीड

ट्रेड मिल की स्पीड एकाएक ना बढ़ाएं। धीरे धीरे इसकी स्पीड बढ़ाने से आपकी बाँड़ी को वार्मअप का भी समय मिलेगा और आपकी मांशपेशियों में अकड़न भी नहीं होगी।

## ज्यादा ना रखें स्पीड

ट्रेडमिल पर रनिंग से पहले अपनी 'टारगेट हार्ट रेट' जान लीजिए। जल्दी वजन घटाने के चक्कर में ज्यादा स्पीड ना रखें। किसी को भी अपनी 'टारगेट हार्ट रेट' की 50-70 फीसदी स्पीड से ज्यादा पर नहीं दौड़ना चाहिए। अगर ऐसा नहीं किया तो आपको दिल का दौरा भी पड़ सकता है।

## चलती ट्रेड मिल से कभी ना उतरें

भले ही कोई जरूरी कॉल आ जाए या दरवाजे पर कोई लगातार नॉक कर रहा हो, भूलकर भी चलती ट्रेडमिल से उतरने की कोशिश ना करें। अगर बहुत जरूरी हो तो इमरजेंसी बटन दबाएं, बेल्ट जब पूरी तरह रुक जाए तभी उस पर से उतरें।






## डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

M.S., DNB, FIAGES

बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ - टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर

दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्क्रीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर



**SUBHASH CHANDRA KHARE**

**निम्न रोगों का समाधान**

- मोटापे से हुई डायबिटीज
- बाँझपन
- हृदय रोग
- गठिया रोग
- उच्च रक्तचाप
- पी.सी.ओ.डी.
- लिवर में सूजन
- मानसिक तनाव
- थायरॉइड समस्या
- स्लीप एपनिया



क्या आप ऐसे दिखते हैं ?

**OBESITY CURE FOR SURE**



**KUSUM JAIN (Changed Name)**

Mob. : 98260-56237

drapoorv@rediffmail.com

www.obesitysurgeryindore.com

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉबस) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)



# मेनोपोज : कैसे रखें त्वचा और बालों को खूबसूरत

**कु**छ महिलाओं के लिए मेनोपॉज की स्थिति अपेक्षाकृत आराम से निकल जाती है, वहीं कुछ के लिए यह काफी परेशान करने वाली परिस्थिति होती है। रात को बहुत अधिक पसीना आना, मूड में बदलाव, हॉट फ्लेश, वजन बढ़ना, योनि में रूखापन और कामेच्छा में कमी आना जैसी कुछ समस्याएँ हैं जो मेनोपॉज या रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को परेशान कर सकती हैं। अगर यही सब काफी न हो, तो मेनोपॉज आपकी स्वस्थ और खूबसूरत त्वचा व बालों को नुकसान पहुंचा सकता है। इस दौरान आपकी त्वचा पर रूखापन व झुर्रियाँ हो सकती हैं। इसके साथ ही त्वचा बेजान और यहां तक कि वह टूट भी सकती है। इसके साथ ही आपके बाल पतले, कमजोर और बेजान हो सकते हैं। कुछ महिलाओं को बाल झड़ने की समस्या भी हो सकती है।

## हॉर्मोंस का असंतुलन है कारण

आप यही सोच रही होंगी कि इस समस्या के लिए हॉर्मोंस को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है, और ऐसा सोचना सही भी है। हमारी किशोरावस्था में हमें जो खूबसूरत त्वचा और बालों की सौगात मिलती है, मेनोपॉज उसे हमसे छीन लेता है। कहीं खो जाती है हमारी चमकदार त्वचा। हमारी त्वचा में प्राकृतिक ऑयल बनाये रखने में एस्ट्रोजन हार्मोन की अहम भूमिका होती है। यह हार्मोन त्वचा में जरूरी नमी का संतुलन बनाकर रखता है जिससे हमारी त्वचा जवां नजर आती है। मेनोपोज के दौरान इस एस्ट्रोजन हॉर्मोन के स्तर में कमी आती है, जिससे त्वचा अपना कुदरती पोषण खोने लगती है। परिणाम स्वरूप त्वचा रूखी, ढीली और झुर्रियों वाली हो जाती है। इसके साथ ही हार्मोन का असंतुलन टेस्टोस्टेरोन के स्तर में इजाफा कर देता



है, इससे कुछ महिलाओं को एक्ने और बाल गिरने की समस्या हो सकती है। कोलेजन के निर्माण में कमी आने से बालों की गुणवत्ता पर भी विपरीत असर पड़ता है। इससे बाल पतले हो जाते हैं और जल्दी टूटने लगते हैं।

तो, ऐसे में किसी महिला को क्या करना चाहिए। सबसे पहली बात, त्वचा और बालों को अंदरूनी तौर पर जरूरी पोषण मिलते रहना चाहिए। इस लक्षणों से लड़ने का यह सबसे अच्छा और कारगर तरीका है और आप रोजमर्रा उत्पादों से अपनी त्वचा और बालों को जरूरी पोषण मुहैया करा सकती हैं।

## ओमेगा थ्री फैटी एसिड का सेवन

अपने आहार में अति आवश्यक ओमेगा थ्री फैटी एसिड की मात्रा जरूर बढ़ायें। यह आपको

सालमन, मैकेल, ट्यूना और हेरिंग, जैसी मछलियों में मिलता है। इसके अलावा नट्स और बीजों, खासतौर पर चिया और अलसी के बीजों, का सेवन भी किया जा सकता है। ये फैट्स त्वचा और बालों के लिए जरूरी ऑयल का निर्माण करते हैं। इससे त्वचा जीवंत बनी रहती है और उसमें नमी का स्तर भी कायम रहता है।

## फिटोएस्ट्रोजंस

आपको अपने आहार में फिटोएस्ट्रोजंस युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। अलसी के बीज, सोया, दाल, चना, फलियां, ब्रोकोली, पत्ता गोभी, गोभी और अजवाइन आदि में इस तत्व की मात्रा काफी अधिक होती है। फिटोएस्ट्रोजंस शरीर में एस्ट्रोजंस जैसा प्रभाव उत्पन्न करता है, इससे शरीर का हॉर्मोनल स्वास्थ्य सामान्य बने रहने में मदद मिलती है। इसके साथ ही ये लिवर को सेक्स-हार्मोन-बाइंडिंग ग्लोबुलिन का उत्पादन करने के लिए भी प्रेरित करता है, जो शरीर में एस्ट्रोजन और टेस्टोस्टेरोन के स्तर को नियंत्रित करने का काम करता है।

## चीनी से रहें दूर

चीनी और रिफाइन कार्बोहाइड्रेट का सेवन कम करें। आपको चाहिए कि सफेद ब्रेड, पास्ता, चावल और पेस्ट्री आदि जैसे उच्च कार्बोहाइड्रेट के स्रोतों से दूर रहें। इससे आपके शरीर में रक्त शर्करा का स्तर सामान्य बना रहेगा। इसके साथ ही यदि आप ओट्स, सब्जियां, दालों और फलियों आदि फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें तो आपको अधिक फायदा होगा। फाइबर ग्लूकोज के पचने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है, जिससे रक्त शर्करा नियंत्रण में रहती है।

**डॉ. सुषिता 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 विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ  
जटिल गर्भावस्था

**GENESIS**

विशेषज्ञ



• लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठनों का ऑपरेशन • संतान विहिन्ता • 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

# 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](mailto:drakdindore@gmail.com)

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://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 हूँ, 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 हूँ।

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

अपनी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के  
फॉर्मेट 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](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



# गोरे होने के लिए ये करें



**फे** यरनेस क्रीमस और कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल करके परेशान हो चुके हैं। लेकिन आपकी रंगत में कोई फर्क महसूस नहीं हो रहा है तो आप अपने सांवले रंग से परेशान हैं तो घबराइए नहीं कुछ आसान आयुर्वेद नुस्खे ऐसे हैं जिनसे आपका सांवलापन दूर हो सकता है।

- एक बाल्टी ठण्डे या गुनगुने पानी में दो नींबू का रस मिलाकर गर्मियों में कुछ महीने तक नहाने से त्वचा का रंग निखरने लगता है (इस विधि को करने से त्वचा से सम्बन्धी कई रोग ठीक हो जाते हैं)।
- आंवले का मुरब्बा रोज एक नग खाने से दो तीन महीने में ही रंग निखरने लगते हैं।
- कोहनियों का कालापन साफ करने के लिए गुलाब जल व ग्लिसरीन में नींबू रस मिलाकर लोशन तैयार करें। इस लोशन को पांच मिनट तक धूप में रखें। फिर कोहनियों पर मलें।
- गाजर का रस आधा गिलास खाली पेट सुबह

शाम लेने से एक महीने में रंग निखरने लगता है।

- दही से सिर धोने से केश मुलायम, घने, काले और चमकदार तथा लंबे होते हैं। बालों की जड़ों में दही अच्छी तरह रगड़ कर स्नान करना चाहिए।
- पेट को हमेशा दुरुस्त रखें, कब्ज न रहने दें।
- दो छोटे चम्मच बेसन में आधी छोटी चम्मच हल्दी मिलाकर खूब फेंटें। फिर इस लेप में दस बूंद गुलाब जल व दस बूंद नींबू मिलाकर खूब फेंटें। स्नान से पूर्व इस लेप को चेहरे पर मलें। आधे घंटे उपरांत चेहरे को धो लें।
- अधिक से अधिक पानी पीएं।
- हाथ पैर एवं चेहरे का सौंदर्य बढाने में दही सर्वोत्तम है। दो बड़े चम्मच दही लेकर हाथ पैर एवं चेहरे पर मलें। दस मिनट उपरांत धो लें। आपकी त्वचा चिकनी एवं साफ हो जाएगी। यह प्रयोग तीन हफ्ते तक करने से आपकी सुंदरता में गजब का निखार आने लगेगा

अक्टूबर

मोटापा विशेषांक



संकेत एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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

**जो**ड़ों में दर्द का एक प्रमुख कारण आर्थराइटिस है। इसे ही गठिया भी कहते हैं। इसके रोगी के हड्डियों में सूजन, अकड़न और जोड़ों में दर्द होता है। ऐसा जोड़ों में यूरिक एसिड जम जाने से होता है। यूरिक एसिड के जमने से मरीज के जोड़ों में गांठें भी बन जाती हैं। यह बीमारी किसी को भी हो सकती है। मगर अधिकतर मामलों में यह अधिक उम्र के लोगों में ही होता है।

## गठिया के लिए व्यायाम

गठिया के शिकार लोगों को व्यायाम के साथ साथ हाइलुरोनन का इंजेक्शन से घुटने के दर्द में आराम मिल सकता है। ताइवान के अनुसंधानकर्ताओं ने चिकित्सा विज्ञान की एक प्रमुख पत्रिका में यह जानकारी दी है। प्रमुख अनुसंधानकर्ता ने बताया कि हाइलुरोनन का इंजेक्शन जोड़ों में स्नेहक का काम करता है और इस तरह दर्द से आराम मिलता है। व्यायाम से भी जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। उन्होंने और कोसियांग मेडिकल यूनिवर्सिटी के उनके सहयोगियों ने इन दोनों पद्धतियों का संयुक्त असर जानने के लिए 140 मरीजों पर परीक्षण किया।

## व्यायाम ही बेहतर उपाय

मांसपेशियों में दर्द का कोई निश्चित या प्रमाणित कारण नहीं है। माना जाता है कि शरीर पर एटमॉस्फेरिक प्रेशर समान रूप से पड़ता है और शरीर को इसकी आदत होती है। मौसम के ठंडे होने पर प्रेशर में परिवर्तन होता है। कोशिकाओं

# गठिया के दर्द से राहत के लिए व्यायाम बेहतर उपाय



में भी खिंचाव होता है। इसी कारण दर्द की शिकायत बढ़ जाती है। यह थ्योरी सर्वमान्य नहीं है, क्योंकि सभी लोगों को यह समस्या नहीं होती। दूसरी थ्योरी है कि ठंड के दिनों में लोग घर से कम निकलते हैं और फिजिकल एक्टिविटी भी कम हो जाती है। अतः ऐसी

स्थिति में नियमित व्यायाम और न्यूट्रिशन काफी महत्वपूर्ण है। यदि आर्थराइटिस के लक्षण दिखें तो लापरवाही न बरतें। डॉक्टरकी सलाह लें। निर्देशानुसार एक्सरसाइज करें। इससे हड्डियां और अधिक कमजोर नहीं होती हैं और दर्द से भी छुटकारा मिल जाता है।



## डॉ. हेमलता सोधिया

MBBS, DGO, DNB, NFCPS (Mumbai) Reg. No. M.P. 10988

विशेषज्ञ - प्रसूति एवं स्त्री रोग, परिवार नियोजन, बांझपन एवं लेप्रोस्कोपी



### उपलब्ध सुविधाएँ

- जटिल गर्भावस्था (High Risk pregnancy)
- दर्द रहित प्रसव (Painless Labour)
- निःसंतानता (Infertility Specialist)
- दूरबीन पद्धति से बच्चेदानी या गठान का ऑपरेशन
- Laparoscopic Hysteroscopic Surgeries
- परिवार नियोजन परामर्श

समय : शाम 6 से 9 बजे

रिया क्लिनिक : 77, तिलक नगर ऑटो स्टेण्ड,  
लक्ष्मी मेडिकल स्टोर, इन्दौर

Consultant : Obstetrics Gynaecology  
Family Planning Laparoscopy & Infertility  
Ex-Assistant Professor Rajawadi Hospital, Mumbai

Mob. 81090-86640 Email: dr\_hems21@yahoo.co.in



## डॉ. द्विवेदी आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास के लिए सतत् प्रयासरत ...



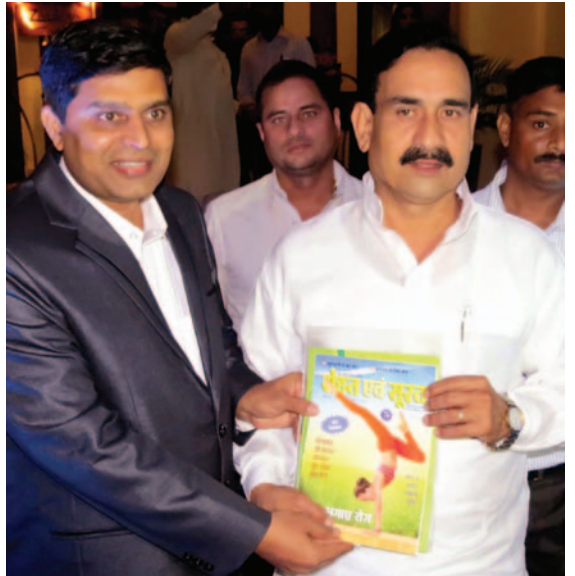
केंद्रीय आयुष मंत्री माननीय श्रीपाद नायक से आयुष चिकित्सा पद्धतियों में अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं डॉ. आर.के. मिश्रा।



केंद्रीय आयुष मंत्री माननीय श्रीपाद नायक सेहत एवं सूत के विशेषांक का अवलोकन करते हुए।



आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास में उल्लेखनीय योगदान के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को सम्मानित करते हुए चिकित्सा शिक्षा एवं स्वास्थ्य मंत्री मध्यप्रदेश शासन माननीय डॉ. नरोत्तम मिश्रा एवं अन्य गणमान्य।



संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी सेहत एवं सूत अगस्त अंक माननीय डॉ. नरोत्तम मिश्रा, चिकित्सा शिक्षा एवं स्वास्थ्य मंत्री मध्यप्रदेश शासन को प्रदान करते हुए।

**क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं?  
क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?**

प्रोस्टेट, पथरी, गठिया (आर्थराइटिस), रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस), साइटिका, फिशर, फिशचुला, बवासीर, सोरियासिस, एक्जिमा, अर्टीकेरिया, वार्ट्स, मीलिया, मोलस्कम, साइनोसाइटिस, टांसिलाइटिस, अस्थमा, एलर्जी, माइग्रेन, बाल झड़ना, ल्युकोरिया, अनियमित माहवारी, पीसीओडी, डरेक्टाइल डिस्फंक्शन, शीघ्र पतन, नपुंसकता, डायबिटिज, कैंसर, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

**Helpline:  
9993700880  
9098021001**

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

## रोजाना मेकअप करने से चेहरे की त्वचा को होता है नुकसान



**मे**कअप के बिना महिलायें शायद ही किसी पार्टी में जायें, और तो और कुछ महिलायें मेकअप के बिना बाहर जाने के बारे में सोच भी नहीं सकती हैं। लेकिन रोज-रोज मेकअप करने से आपकी त्वचा को नुकसान हो सकता है। नये शोध में यह बात सामने आयी है कि लगातार मेकअप आपकी चेहरे की त्वचा के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

जो महिलायें भारी मेकअप करती हैं उनकी त्वचा को ज्यादा नुकसान होता है। इससे त्वचा की समस्यायें बढ़ने की संभावना ज्यादा होती है। मेकअप के दौरान फाउंडेशन, पॉवडर, माइश्रचराइजर आदि प्रयोग करने से चेहरे की

त्वचा के रोम छिद्र बंद हो जाते हैं और त्वचा को खुली हवा नहीं मिलती।

त्वचा विशेषज्ञों के अनुसार सप्ताह में एक दिन मेकअप नहीं करने से त्वचा अधिक बेहतर और जीवंत हो सकती है और यदि आप सातों दिन चेहरे का मेकअप करते हैं तो आपकी त्वचा को ज्यादा नुकसान होता है, इसलिए सप्ताह में एक दिन मेकअप से करने से बचना चाहिए।

त्वचा की सुरक्षा और उसे जीवंत रखने के लिए महिलाओं को सप्ताह में एक दिन अपनी त्वचा को मेकअप से दूर रखना चाहिए। उनका कहना है कि इस तरह से हफ्ते में एक बार त्वचा को खुली हवा मिलती है।

आईलाइनर आंखों की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है। छोटी आंखें भी आईलाइनर लगा लेने भरी से और खूबसूरत लगने लगती हैं। लेकिन इसे लगाने का भी एक सही तरीका होता है। गलत तरीके से आईलाइनर लगाने से न सिर्फ मेकअप खराब होता है, बल्कि आपकी आंखों को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। आई एंड कांटेक्ट लेंस जर्नल में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार यदि लैश लाइन की रेखा के भीतर आईलाइनर लगाया जाए तो ये नेजर को धुंधला कर सकता है तथा नेत्र रोग भी पैदा हो सकता है। तो चलिये विस्तार से जानें कि आईलाइनर लगाने का गलत तरीका आंखों के लिये कितना घातक हो सकता है।

## ANNAPURNA DENTAL CLINIC

**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**

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

### उपलब्ध सुविधाएँ :

- 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 ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फ्रेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़े निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतों की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का इलाज



# कहीं आंखों की रोशनी न छीन ले आईलाइनर



आईलाइनर लगाने का गलत तरीका हो सकता है घातक।



एक नए शोध में चेतावनी दी गई कि आंखों की पलकों के भीतर और बाहर लगाया जाने वाला आईलाइनर आंखों की रोशनी को नाकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। यह इस तरह का पहला अध्ययन है जो ये बताता है कि पेंसिल आइलाइनर लगाते वक्त इसके कण आंखों में चले जाते हैं।

शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन को करने के लिए वीडियो रिकॉर्डिंग की मदद ली। पहले तो उन्होंने कई प्रकार से मेकअप किया और फिर तुलना करके देखा कि आइलाइनर के कण कितनी मात्रा में आंखों की आसुओं वाली झिल्ली पर पहुंचते हैं। दरअसल अश्रु झिल्ली आंखों पर एक पतली परत के रूप में मौजूद होती है जो आंखों की रक्षा करती है।

साइंटिस्ट के अनुसार हमने अध्ययन के दौरान पाया कि मेकअप करने से आंखों में आईलाइनर के कण चले जाते हैं और जब आईलाइनर को आंख की पलकों की भीतर लगाया जाता है तो ये ज्यादा तेजी से आंख के भीतर जाते हैं। इस अध्ययन में हर प्रतिभागी ने पहले पलकों के बाहर की तरफ चमकने वाले (ग्लिटर) आइलाइनर को लगाया और फिर बाद में आंख से ज्यादा नजदीक रहने वाली पलकों की अंदरूनी ओर इसे लगाया।

विज्ञान वैज्ञानिकों ने पाया कि आंखों के भीतर की ओर आइलाइनर लगाने पर पांच मिनट के अंदर ही 15 से 30 प्रतिशत ज्यादा कण आंखों की अश्रु झिल्ली पर पहुंच गए। गौरतलब है कि यह शोध आई एंव कांटैक्ट लेंस साइंस एंड क्लिनिकल प्रैक्टिस जर्नल में प्रकाशित हुआ।

## बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

**बच्चों की समस्या** बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

**Dr. Bhavinder Singh**  
Occupational Therapist

BOT, PGDPC,  
M.A. (Psychology),  
MOT (Neuro Sciences)



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

**सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन** (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

# क्या है संथारा

जैन धर्म के लोग क्यों मानते हैं इस प्रथा को पवित्र

जबरन नहीं किया जाता भोजन बंद



जैन धर्म में सबसे पुरानी कही जाने वाली संथारा प्रथा (सल्लेखना) पर राजस्थान हाईकोर्ट द्वारा लगाई गई रोक के बाद सोमवार को पूरे देश में इस समाज के लोगों ने प्रदर्शन किया। संथारा प्रथा पर हमेशा विवाद रहा है। जैन समाज में इस तरह से देह त्यागने को बहुत पवित्र कार्य माना जाता है।

जैन समाज में यह हजारों साल पुरानी प्रथा है। इसमें जब व्यक्ति को लगता है कि उसकी मृत्यु निकट है तो वह खुद को एक कमरे में बंद कर खाना-पीना त्याग देता है। जैन शास्त्रों में इस तरह की मृत्यु को समाधिमरण, पंडितमरण अथवा संथारा भी कहा जाता है। इसका अर्थ है- जीवन के अंतिम समय में तप-विशेष की आराधना करना। इसे अपश्चिम मारणान्तिक भी कहा गया है। इसे जीवन की अंतिम साधना भी माना जाता है जिसके आधार पर साधक मृत्यु को पास देख सबकुछ त्यागकर मृत्यु का वरण करता है। जैन समाज में इसे महोत्सव भी कहा जाता है।

## जब जीवन नाउम्मीद हो जाए

जैन धर्म के शास्त्रों के अनुसार यह निष्प्रतिकार-मरण की विधि है। इसके अनुसार जब तक

अहिंसक इलाज संभव हो, पूरा इलाज कराया जाए। मेडिकल साइंस के अनुसार जब कोई अहिंसक इलाज संभव नहीं रहे, तब रोने-धोने की बजाय शांत परिणाम से आत्मा और परमात्मा का चिंतन करते हुए जीवन की अंतिम सांस तक अच्छे संस्कारों के प्रति समर्पित रहने की विधि का नाम संथारा है। इसे आत्महत्या नहीं कहा जा सकता। इसे धैर्यपूर्वक अंतिम समय तक जीवन को ससम्मान जीने की कला कहा गया है।

## संथारा को इस तरह भी समझा जा सकता है

जैन धर्म के अनुसार आखिरी समय में किसी के भी प्रति बुरी भावनाएं नहीं रखी जाएं। यदि किसी से कोई बुराई जीवन में रही भी हो, तो उसे माफ करके अच्छे विचारों और संस्कारों को मन में स्थान दिया जाता है। संथारा लेने वाला व्यक्ति भी हलके मन से खुश होकर अपनी अंतिम यात्रा को सफल कर सकेगा और समाज में भी बैर बुराई से होने वाले बुरे प्रभाव कम होंगे। इससे राष्ट्र के विकास में स्वस्थ वातावरण मिल सकेगा। इसलिए इसे इस धर्म में एक वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक विधि माना गया है।

ऐसा नहीं है कि संथारा लेने वाले व्यक्ति का भोजन जबरन बंद करा दिया जाता हो। संथारा लेने वाला व्यक्ति स्वयं धीरे-धीरे अपना भोजन कम कर देता है। जैन-ग्रंथों में स्पष्ट लिखा है कि उस समय यदि उस व्यक्ति को नियम के अनुसार भोजन दिया जाता है, जो अन्न बंद करने की बात कही जाती है, वह मात्र उसी स्थिति के लिए होती है, जब अन्न का पाचन असम्भव हो जाए। यहां ये उल्लेखनीय है कि संथारा में अन्न छोड़ने को जैन धर्म में किसी भी उपवास के तहत नहीं माना गया है। अतः इसे उस श्रेणी में जब माना ही नहीं गया, तो इसे धर्म के अंतर्गत कैसे लिया जा सकता है। यह तो मात्र स्वास्थ्य की सुविधा के लिए की गई व्यवस्था है। जब स्वास्थ्य के हित में की गई व्यवस्था है तो उसे आत्महत्या कैसे कहा जा सकता है?

## फैला रखा है भ्रम

आजकल अस्पताल में डाइटीशियन मरीज की शारीरिक हालात और बीमारी देखकर उसकी डाइट निर्धारित करते हैं। इसी प्रकार जैनग्रंथों में बीमार व्यक्ति की बीमारी, शारीरिक स्थिति आदि को देखते हुए उसे कैसा भोजन दिया जाए इसके निर्देश दिए गए हैं। लोगों ने संथारा के बारे में भ्रम फैला दिया कि जैन धर्म में सती-प्रथा की तरह धर्म के नाम पर अन्न जल छोड़कर मर जाने को संथारा कहा गया है।

## इसलिए संथारा बेहतर

एक लेखक अपने लेख में लिखते हैं कि आजकल इलाज के नाम पर व्यक्ति को वेंटिलेटर पर रखकर न तो अपनों से मिलने दिया जाता है, न भगवान का नाम सुनने-सुनाने की छूट दी जाती है। बस उसे निरीह प्राणी की तरह मौत का इंतजार करते हुए तिल-तिल करके मरने को छोड़ने को ही यदि इलाज कहते हैं तो इससे तो हमारा संथारा हजार गुना बेहतर है।



Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology



NABL Accredited  
Cert.No. M-0323  
INDORE

- 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  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



# होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मैं 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 उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ 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 हूँ। 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 होंगे। 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 : drakindore@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 फ्रैक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट 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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# 4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

Name	: Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI	UHID NO.	: 18507
Age	: 58 Yr 0 Month 0 Day /F	Dept Ref No	: 10025131
By	: Dr. DWIVEDI A K	Bill Date	: 18/06/2013
No	: 14566	Result Date	: 19/06/2013
By			

### BOTH HAND AP

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Generalised osteoporosis is seen.
- Soft tissue swelling in P.I.P. joints of middle & ring fingers.

हमारे  
सेंटर पर प्रथम  
बार आने के  
समय की  
एक्स-रे रिपोर्ट

Name	: Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI	UHID NO.	: 18507
Age	: 58 Yr 0 Month 0 Day /F	Dept Ref No	: 10051876
By	: Dr. DWIVEDI A K	Bill Date	: 15/10/2013
No	: 136436	Result Date	: 15/10/2013
By			

### BOTH HANDS AP VIEW

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Density of small bones of hand is within normal limits.

4  
माह की  
होम्योपैथिक दवा के  
सेवन के बाद  
एक्स-रे रिपोर्ट



मैं, शैला रघुवंशी (58 वर्ष) निवासी पहाड़सिंहपुर, खरगोन जिल्लों के वर्द से काफी परेशान थी, डॉक्टरों ने मुझे आस्टियोपोरोसिस एवं आस्टियो आर्थराइटिस बीमारी बताया था, मैं काफी निराश हो गई थी, मैंने दिनांक 18 जून 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया, उनकी मात्र 4 माह की होम्योपैथिक दवा से मेरी आस्टियोपोरोसिस बीमारी बिलकुल ठीक हो गई। मेरी एक्स-रे रिपोर्ट भी नामल आ गई। मुझे अब चलने में जरा भी परेशानी नहीं होती है।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, धन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी

The complete health solution

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

Helpline:  
9993700880  
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com  
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

समय : सोमवार से शनिवार शाम 5:00 से 9:00 रविवार 11:00 से 2:00

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

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