

■ एड़ियों का दर्द क्यों सताता है...

■ घरेलू नुस्खे बढ़ा देंगे आपकी खुबसूरती

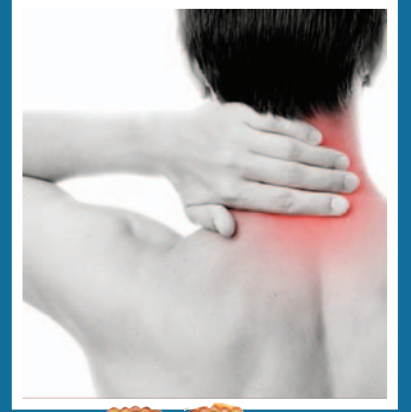
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2017 | वर्ष-6 | अंक-11

मूल्य
₹ 20

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



हड्डी रोग
विशेषांक

कभी इग्नोर न करें
हड्डी के दर्द को



शुभ
दीपावली



मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chouhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh

संघत एवं सुरत

अक्टूबर 2017 | वर्ष-6 | अंक-11

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

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

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...



कंधे की चार आम समस्याएं और उपचार

09



सर्वाइकल स्पाइलाइसिस का दर्द....

11



आह! यह कमर दर्द

13



मांसपेशियों और हड्डियों को कमजोर करता है...

16



30

पेट के बल सोना
सही है या गलत?



पादहस्तासन से पाएं पतली कमर

22



आर्थराइटिस के दर्द को कम करने के लिए...

27



बुढ़ापे की समस्याएं

31



संबंधों में तनाव कम करने के तरीके

34

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

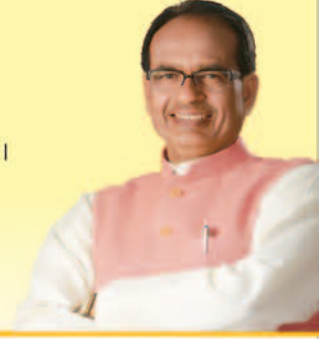


“
देशवासियों आगे बढ़ो
और वादा करो कि हम
भारत को विश्व की
कौशल राजधानी बनाएंगे।
”

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

“
हम ऐसे प्रदेश की
कल्पना करते हैं जो
हमारे राष्ट्र की
कौशल राजधानी बन सके।
”

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



मुख्यमंत्री कौशल संवर्धन योजना

उन्नत हुनर सशक्त कल



- प्लंबिंग • टेलीकॉम • ग्रीन जॉब्स • फूड प्रोसेसिंग
- कैपिटल गुड्स • डोमेस्टिक वर्कर • रीटेल • ऑटोमोटिव
- टूरिज्म एण्ड हॉस्पिटैलिटी • इलेक्ट्रॉनिक्स एण्ड हार्डवेयर
- अपैरल मेड-अप्स एण्ड होम फर्निशिंग • एग्रीकल्चर
- सिक्यूरिटी • कंस्ट्रक्शन • फर्नीचर एण्ड फिटिंग्स
- आईटी एवं आईटीईएस • बैंकिंग एण्ड फायनेंशियल सर्विसेस।

मैं चाहता हूँ,
मध्यप्रदेश के हर युवा के
हाथ में हुनर और रोज़गार
हो, इसके लिए मुख्यमंत्री
कौशल संवर्धन योजना एवं
मुख्यमंत्री कौशलिया योजना
राज्य के युवाओं के लिए
वरदान सिद्ध होगी।

दीपक जोशी

राज्यमंत्री, तकनीकी शिक्षा एवं
कौशल विकास विभाग (स्वतंत्र प्रभार)
मध्यप्रदेश शासन



- हेल्थकेयर • रीटेल • सिक्यूरिटी
- ऑटोमोटिव • आईटी एवं आईटीईएस
- बैंकिंग एण्ड फायनेंशियल सर्विसेस
- अपैरल मेड-अप्स एण्ड होम फर्निशिंग
- ब्यूटी एण्ड वेलनेस • डोमेस्टिक वर्कर
- फूड प्रोसेसिंग • टूरिज्म एण्ड हॉस्पिटैलिटी।

ये योजनाएं परिणामोन्मुखी दृष्टिकोण रखते हुए सफल प्रशिक्षणार्थियों में से कम से कम 70% प्रशिक्षणार्थियों (50% वैतनिक रोज़गारव 20% स्वरोज़गार) को सतत् रोज़गार प्रदान करने का लक्ष्य सुनिश्चित करती है।

लक्ष्य >>>

वर्ष 2017-18 से प्रतिवर्ष 2.50 लाख युवाओं और 2.00 लाख महिलाओं को प्रशिक्षित किया जायेगा।

आवेदकों की पात्रता >>>

- 15 साल से अधिक उम्र के महिला या पुरुष।
- एनएसक्यूएफ पाठ्यक्रमों के लिए भारत सरकार द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रमों के तहत न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता आवश्यक है।

प्रशिक्षण की अवधि >>>

- सामान्यतः 15 दिवस से लेकर 9 महीने (लगभग 100 से 1200 घंटे) तक होगी।

पंजीयन की प्रक्रिया >>>

- पंजीयन के समय आधारकार्ड की जानकारी होना अनिवार्य है।
- पंजीयन हेतु पोर्टल www.mpskills.gov.in अथवा निकटतम आईटीआई में स्थापित हेल्पडेस्क पर संपर्क करें।

इस योजना में दिया जाने वाला प्रशिक्षण, प्रशिक्षणार्थियों के लिये निःशुल्क होगा।



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



शुभता और शुद्धता की प्रतीक दीपावली

दीपावली पर्व को वर्तमान नजरिये से शुद्धता का पर्व कह सकते हैं, क्योंकि इस त्यौहार की तैयारी में घर की साफ-सफाई कर कचरे से मुक्त कर दिया जाता है। इसका वैज्ञानिक नजरिये से भी महत्व है, लेकिन यह शुद्धता सिर्फ घर तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसके सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, भौतिक और आर्थिक आयाम भी है।

इसके अलावा यह पर्व पृथ्वी पर बंधुत्व को भी बढ़ाता है, क्योंकि इस दिन सभी लोग बैर-भाव भुलाकर एक-दूसरे के गले मिलकर मिठाइयां खिल्लाते हैं, जो संबंधों को प्रगाढ़ बनाता है, क्योंकि मिष्टान्न को शुभता का प्रतीक माना जाता है।

वास्तु शास्त्र में भी कहा गया है कि घर के रंग-रोगन के क्षरण से भी वास्तु दोष लगता है। वास्तु शास्त्र व वैज्ञानिक दृष्टि के अनुसार भी दीपावली में रंग-रोगन से घर में सुख-समृद्धि आती है, इस दीपावली आपके जीवन में भी जगमगाता प्रकाश, सुख और समृद्धि लाए। दीपावली की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

डॉ. ए.के. द्विवेदी



स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

इन दिनों हड्डी के दर्द से हर कोई परेशान है उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डी रोगियों की संख्या भी बढ़ती जा रही है शरीर में कैल्शियम की कमी से भी जोड़ों का दर्द होता है

कमी इग्नोर न करें हड्डी के दर्द को

आ पकी उम्र जैसे-जैसे बढ़ती है, वैसे ही हड्डी भी पुरानी होती जाती है. बढ़ती उम्र का कारण है कि हड्डी रोग के मरीजों की संख्या बढ़ रही है. वहीं, दूसरा कारण जागरूकता और कैल्शियम की कमी भी है. कैल्शियम की कमी के कारण यंग एज में भी हड्डी कमजोर हो जाती है, जिससे फ्रैक्चर या ज्वाइंट पेन की समस्या बन जाती है. बैक पेन और ज्वाइंट पेन में लोग नॉर्मल दर्द की दवा खाकर काम चला लेते हैं. दवा का असर कुछ देर के लिए रहता है. जैसे ही असर खत्म हो जाये, तो दर्द फिर से शुरू हो जाता है, नतीजा बाद में एक बड़ा रोग जन्म ले लेता है. हड्डी रोग के इलाज में केवल दवाओं की कोई भूमिका नहीं है. किसी भी मरीज के हड्डी टूटने, घुटने में खराबी आने और पीठ की नस दबने पर सिर्फ दवा ही इलाज नहीं है. हड्डी की बीमारी में दवाओं से अधिक फिजियोथेरापी की भूमिका अहम होती है.

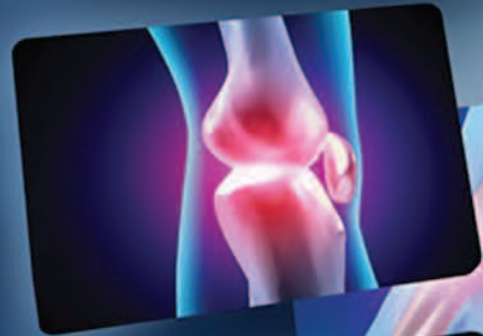
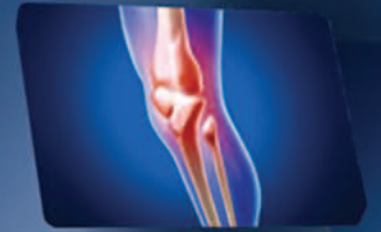
अधिकांश हड्डी रोग के इलाज में ऑपरेशन ही एकमात्र इलाज होता है. किसी भी व्यक्ति की हड्डी टूट जाये, घुटने में खराबी हो अथवा कहीं की नस पर दबाव हो जाये, तो इसे किसी भी दवा से दूर नहीं किया जा सकता है. इसके लिए समय पर डॉक्टर से मिलकर चेकअप कराना चाहिये, ताकि सही रोग का पता चल जाये.

इन दिनों यंग एज में भी गठिया रोग के मरीजों की संख्या बढ़ रही है. उन मरीजों की संख्या अधिक है, जो स्मोकिंग और शराब का सेवन अधिक करते हैं. स्मोकिंग व शराब के सेवन से गठिया रोग का जन्म होता है.

वहीं, महिलाओं की बच्चेदानी के ऑपरेशन के बाद आस्टियोपोरोसिस रोग की शिकायतें अधिक होती हैं, ऐसे में ज्वाइंट पेन और बैक पेन की समस्या बढ़ जाती है. बच्चेदानी का ऑपरेशन कराने वाली महिलाओं को रेगुलर दवा का सेवन करना चाहिये. खाने-पीने व रहन-सहन के कारण भी लोग परेशानी में आ रहे हैं तथा ज्यादा पेन किलर खाना भी खतरनाक साबित हो रहा है

हड्डी और ज्वाइंट के दर्द से बचना है तो 20 से 40 वर्ष की आयु में अधिक से अधिक कार्य करने के साथ सेहत ठीक रखने के लिए व्यायाम करें. वरना 45 साल बाद हड्डी से जुड़े अलग-अलग रोग शुरू हो जायेंगे. इसलिए हड्डी रोग के बचाव के लिए जागरूक रहें.

हड्डी रोग में केवल दवा ही काफी नहीं



बुढ़ापे में तो हड्डियां कमजोर हो ही जाती हैं, पर इस कमजोरी के तात्पर्य क्या हैं? इसका कारण तथा इलाज क्या है? क्या जवानी या अर्धे उम्र में हड्डियां कमजोर हो सकती हैं? आजकल 'हर डॉक्टर कह देता है' कि 'बोन डेन्सिटी' की जांच करा लें जिससे पता चल सके कि आपकी हड्डियां कमजोर तो नहीं हो रही? हर मरीज को खून में विटामिन-डी का लेवल जांच करने को भी बोल देते हैं साहब- ये विटामिन-डी का क्या चक्कर है? बहुत-सी बातें हैं, बहुत-सी गलतफहमियां हैं और बहुत सी ऐसी सूचनाएं हैं जिनको आप जानें तो बेहतर रहेगा.

हड्डियां कमजोर क्यों हो जाती हैं?

इसे चिकित्सा शास्त्र में आस्टियोपोरोसिस कहते हैं. मतलब यह कि शरीर की हड्डियों की शक्ति इतनी कम हो जाए कि हड्डी टूटने का खतरा कई गुना बढ़ जाए. हड्डियां खोखली-सी होने लगें. ढांचा तो खड़ा हो और पलस्तर झर-सा जाए. फिर छोटी-सी चोट से, या कभी-कभी तो पता ही न चले और हड्डी टूट जाए. जी हां, ऐसा भी हो सकता है कि दर्द न हो और आपका मेरुदंड या रीढ़ की कोई हड्डी टूट जाए. आपने शायद कभी ध्यान दिया हो कि रजोनिवृत्ति के बाद, बुढ़ापे में कई औरतों का कद छोटा हो जाता है. यह बौनापन कैसे? रीढ़ की कई हड्डियां धीरे-धीरे टूटकर पिचक जाती हैं तो रीढ़ छोटी हो जाती है. इससे कद कई इंच तक छोटा हो सकता है. प्रायः आस्टियोपोरोसिस में सबसे ज्यादा फ्रैक्चर रीढ़ की हड्डियों के ही होते हैं, या फिर कूल्हे की हड्डी के. रीढ़ की हड्डी का टूटना इस मामले में थोड़ा अनोखा है कि हड्डी टूटने से वैसा दर्द कभी नहीं भी होता है जैसा हम हड्डी टूटने पर होने की सोचा करते हैं.

हां, टूटी हड्डी से कोई नस दब जाए तब बहुत दर्द होगा, अन्यथा हल्का या तेज कमर दर्द हो सकता है. हो सकता है कि विशेष दर्द हो ही न, लेकिन रीढ़ के टूटने पर दर्द को छोड़कर अन्य बहुत सी और तकलीफें हो सकती हैं. मानो कि छाती की हड्डी यदि टूट जाए तो सांस फूलने की तकलीफ हो सकती है, पेट तथा कमर के हिस्से की हड्डी टूट जाए तो पेट की तकलीफें हो सकती हैं. यदि आपको गैस से पेट फूला लगे, भूख लगे पर एक रोटी खाकर ही लगे कि बहुत सारा खा लिया, यदि आपको कब्जियत होने लगी हो- और आपकी जांच करके यदि डॉक्टर कहे कि यह सब इसीलिए हो रहा है कि आपकी रीढ़ की हड्डी टूट गई है तो आप विश्वास ही नहीं करेंगे. पर ऐसा हो सकता है फिर कमर टेढ़ी होना, कमर का झुक जाना आदि भी प्रायः रीढ़ की हड्डी कई जगह से टूट जाने के कारण होता है.

होम्योपैथी चिकित्सा जोड़ों से संबंधित सभी प्रकार के रोगों पर सबसे कारगर चिकित्सा प्रणाली के रूप में प्रचलित है। बिना दर्द निवारक दवाईयों तथा बगैर स्टेरॉइड्स के प्रयोग कराए केवल होम्योपैथी दवाईयों की मदद से गठिया व स्पाइंडलाइटिस के कई असाध्य व उग्रदराज लोगों को भी उनकी बिमारी से छुटकारा दिलाया जा सका है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



आ

मतौर पर यह बीमारी टेनिस खिलाड़ियों को लंबे समय तक रैकेट पकड़कर खेलने और कोहनी की हड्डी व मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ने के कारण होने वाले नुकसान से होती है। इसलिए इसे टेनिस एल्बो कहा जाता है। टेनिस एल्बो होने पर कोहनी में दर्द होता है, कभी-कभी यह दर्द असहनीय हो जाता है, संवेदनशीलता के कारण कोहनी और कलाई में सूजन आ सकती है। हाथ उठने में परेशानी होती है, उंगलियां भी इसके कारण प्रभावित हो सकती हैं, कलाई और घुटने के बीच के हिस्से में भी दर्द होता है। टेनिस एल्बो से बचने के किसी रास्ते के बारे में अभी तक जानकारी नहीं है। हालांकि, कुछ घरेलू उपाय अपनाकर इसे बढ़ने से जरूर रोका जा सकता है। इन उपायों को अपनाकर इस बीमारी के असर को कम किया जा सकता है।

बर्फ की सिकाई

कोहनी पर बर्फ लगाना दर्द और सूजन को कम करने का सबसे सरल और आसान तरीकों में से एक है। बर्फ इस समस्या की प्रगति को रोकने में भी आपकी मदद करता है। बर्फ की बजाय आप जमे हुए मटर बैग का उपयोग भी कर सकते हैं। एक पतले तौलिये में बर्फ के कुछ टुकड़ों को लपेटें। उन पर कोहनी को तकिये और किसी गद्देदार क्षेत्र में आराम से रखें। फिर प्रभावित जगह पर धीरे से तौलिया को रखें। 10 से 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। दर्द दूर होने तक इस उपाय को दिन में कई बार दोहराये। लेकिन एक बात को हमेशा ध्यान में रखें कि बर्फ को सीधे त्वचा पर न लगाये।

कंट्रास्ट हाइड्रोथेरेपी यानी ठंडी और गर्म सिकाई

कंट्रास्ट हाइड्रोथेरेपी का मतलब है, प्रभावित क्षेत्र में ठंडा और गर्म सेंक करना, कंट्रास्ट हाइड्रोथेरेपी टेनिस एल्बो के लिए एक और बहुत अच्छा उपाय है। गर्म से ब्लाड सर्कुलेशन को बढ़ाने और दर्द को कम करने और ठंडा सेक सूजन को कम करने में मदद करता है। एक पतले तौलिये में गर्म पानी की बोतल लपेटें और दूसरे तौलिये में कुछ बर्फ को लपेटें। फिर लगभग तीन मिनट के लिए प्रभावित अंग पर गर्म सेक करें। अब गर्म सेक को हटाकर एक मिनट के लिए ठंडा सेक को प्रभावित हिस्से पर रखें। इस उपाय को 15 से 20 मिनट के लिए करें। राहत पाने के लिए इस उपाय को दिन में एक बार जरूर करें।

प्राकृतिक दर्द निवारक हल्दी

हल्दी में पाया जाने वाला कुरकुमीन नामक तत्व, एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट और प्राकृतिक दर्द निवारक दवा के रूप में काम करता है। इसके अलावा, हल्दी एंटीऑक्सीडेंट का समृद्ध स्रोत होने के कारण फ्री रेडिकल्स से लड़ने और उपचार को गति प्रदान करने में मदद करता है। एक कप दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर उसे हल्का सा गर्म लें। फिर इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर कुछ हफ्तों के लिए दिन में दो बार पीये।

टेनिस एल्बो का यूं करें घरेलू उपचार

टेनिस खिलाड़ियों को लंबे समय तक रैकेट पकड़कर खेलने और कोहनी की हड्डी व मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ने के कारण टेनिस एल्बो की समस्या होती है। यहां टेनिस एल्बो के लिए सबसे अच्छे घरेलू उपचारों की जानकारी दी गई है। लेकिन इसके अलावा उचित निदान और उपचार के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श करें।



दर्द दूर करें अदरक

अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण, टेनिस एल्बो के लक्षणों को दूर करने में बहुत मददगार होते हैं। अदरक की जड़ के एक छोटे से टुकड़े को काटकर उसे दो कप पानी में मिलाकर दस मिनट के लिए उबालें। फिर हल्का ठंडा होने पर उसमें शहद मिलाये। इस मिश्रण को दिन में तीन बार तब तक पीये जब तक की दर्द दूर न हो जाये।

मसाज के फायदे

कैलेंडुला और एवोकैडो ऑयल से दर्द वाले हिस्से पर मालिश करना भी टेनिस एल्बो का एक और प्रभावी घरेलू उपाय है। कैलेंडुला और एवोकैडो दोनों तरह के तेल सूजन और दर्द से राहत देने में मदद करते हैं। इसके अलावा, मालिश रक्त परिसंचरण में सुधार और दर्द वाली मांसपेशियों को आराम देती है। दर्द के दूर होने तक दिन में दो से तीन बार मालिश करनी चाहिए।

हर्ब यानी सेंट जॉन पौधा

एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण सेंट जॉन पौधा

टेनिस एल्बो को ठीक करने में आपकी मदद करता है। इसके अलावा यह दर्द से राहत देने के लिए एक एनाल्जेसिक के रूप में काम करता है। दो चम्मच सूखे सेंट जॉन के पौधे को एक कप गर्म पानी में लेकर उबाल लें। फिर इसे 10 मिनट के लिए कवर करके रख दें। थोड़ा सा ठंडा होने पर इसमें शहद मिला लें। दर्द के दूर होने तक इस हर्बल चाय को दिन में दो बार लें। डॉक्टर से दवाएं लेने पर इस हर्ब के इस्तेमाल से बचें।

ठीक होने की प्रक्रिया में तेजी लाये मेथी

मेथी में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण यह सूजन को कम करने में आपकी मदद करता है। और ठीक होने की प्रक्रिया को गति प्रदान करता है। एक चम्मच मेथी के बीज को आप गुनगुने पानी में ले सकते हैं या एक या दो बड़े चम्मच मेथी के बीज के पाउडर में पर्याप्त मात्रा में दूध बनाकर पेस्ट बनाकर प्रभावित अंग पर इस पेस्ट को लगाये। और एक या दो घंटे के लिए छोड़ दें। फिर गुनगुने पानी इसे इसे धो लें। दर्द के दूर होने तक इस उपाय को दिन में एक बार करें।

दि न भर ऑफिस में कंप्यूटर पर काम करना, शारीरिक मेहनत में कमी, उठने-बैठने का गलत तरीका, एक मुद्रा में देर तक काम करना या गलत ढंग से व्यायाम करना कुछ ऐसे कारण हैं, जिनसे कंधे के दर्द की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। कंधे के दर्द का सही इलाज तभी संभव है अगर हम इसके सही कारणों को समझ सकें। इसके इलाज के लिए एक्सरसाइज से लेकर सर्जरी तक की जरूरत पड़ सकती है।

बढ़ रही है लोगों में कंधे के दर्द की समस्या

आजकल की व्यस्त जीवनशैली में कंधे का दर्द एक आम समस्या बनता जा रहा है। युवाओं से लेकर बुजुर्ग तक इस समस्या से पीड़ित नजर आते हैं। इस संबंध में अमेरिकी जनगणना ब्यूरो के इंटरनेशनल डाटा बेस के 2004 के डाटा संग्रह के अनुसार भारत में कंधे के दर्द की घटनाएं लगभग 68 प्रतिशत लोगों में देखी जाती हैं। कंधे के दर्द के बहुत से कारण हो सकते हैं। गलत मुद्रा में बैठने से लेकर हड्डियों की कमजोरी तक, किसी भी वजह से आपको कंधे का दर्द हो सकता है। इसके अलावा मांसपेशियों का कंधे की हड्डियों के बीच में फंसना भी कंधे की एक अन्य समस्या है। ये दर्द हल्के से लेकर असहनीय तक हो सकता है। कंधे के दर्द का सही इलाज तभी संभव है अगर हम इसके सही कारणों को समझ सकें। तो आइये जानते हैं कंधे की चार आम समस्याओं और उनके उपचार के बारे में।

परिआर्थराइटिस शोल्डर

कंधा एक बॉल और सॉकेट जॉइंट होता है, जिसमें संबंधित स्थिरता के साथ उत्कृष्ट गतिशीलता भी होती है। कंधे के जोड़ पर एक कवर की तरह होता है जिसे कैप्सूल कहते हैं। इस कैप्सूल में कंधे की बॉल के हिलने व गति करने के लिए काफी जगह होती है। जिसकी वजह से वो बॉल सॉकेट के आसपास क्रियाशील रहती है। कंधे के परिआर्थराइटिस की स्थिति में ये कवर सिकुड़ने लगता है। इसकी वजह से बॉल हिलने में दिक्कत महसूस करती है और प्रभावित व्यक्ति को कंधा हिलाने-डुलाने में दर्द होता है। ये समस्या डायबिटीज के मरीजों में अधिक होती है। उनका शूगर का स्तर बढ़ने से कंधे के कवरिंग कैप्सूल में जकड़न शुरू हो जाती है।

उपचार : अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, और आपको कंधों के आसपास जकड़न के साथ दर्द भी महसूस हो रहा है तो देर न करें। जल्द से जल्द स्पेशलिस्ट की सलाह लें। इस समस्या से पूरी तरह रिकवर होने में एक साल तक का समय लग जाता है। इसका शुरुआती उपचार नियमित रूप से एक्सरसाइज होता है। सिर्फ कुछ खास मामलों में सर्जरी की जरूरत पड़ती है। हाल के कुछ वर्षों में चिकित्सा पद्धति इतनी उन्नत हुई है कि एक छोटा सा छेद करके कंधे की ये सर्जरी मुमकिन है।

रोटेटर कफ टियर

हमारा कंधा तीन हड्डियों से बना है। ऊपरी बांह की



कंधे की चार आम समस्याएं और उपचार

हड्डी, कंधे की हड्डी और हंसली। ऊपरी बांह की हड्डी का शीर्ष कंधे के ब्लेड के एक गोल सॉकेट में फिट रहता है। यह सॉकेट ग्लेनोइड कहलाता है। मांसपेशियों और टेंडन्स का संयोजन बांह की हड्डी को कंधे के सॉकेट में केंद्रित रखता है। ये ऊतक रोटेटर कफ कहलाते हैं। वैसे तो कंधा खेल गतिविधियों और शारीरिक श्रम के दौरान आसानी से घायल हो जाता है, लेकिन ज्यादातर कंधे की समस्याओं का प्राथमिक स्रोत रोटेटर कफ में पाये जाने वाले आसपास के कोमल ऊतक का उम्र के कारण प्राकृतिक रूप से बिगड़ना है। रोटेटर कफ में तकलीफ की स्थिति 60 वर्ष से अधिक उम्र वालों में ज्यादा देखी जाती है। कंधे के अत्यधिक प्रयोग से उम्र की वजह से होने वाली गिरावट में तेजी आ सकती है।

उपचार : 40 साल की उम्र के करीब 50 प्रतिशत लोगों के कंधे के एमआरआई स्कैन पर रोटेटर कफ के डिजनरेशन के प्रमाण देखे गए हैं। उम्र बढ़ने के साथ तकलीफ बढ़ती जाती है। इसका उपचार रोग की स्थिति पर निर्भर करता है। यदि इस रोग की शुरुआत है तो कंधे को आराम देने, हीट और कोल्ड थेरेपी, फिजियोथेरेपी, स्टेरॉयड के इंजेक्शन आदि से इलाज किया जाता है। यदि रोग बढ़ जाता है तो रोटेटर कफ को ठीक करने के लिए ऑर्थोस्कोपिक आदि की आवश्यकता पड़ती है। यह समस्या लम्बे समय तक रहती है तो अर्थराइटिस यानी गठिया का रूप भी ले सकती है।

कंधे का बार-बार अस्थिर होना

ये समस्या युवा मरीजों के साथ अधिक होती है। उन्हें ऐसा महसूस होता है कि उनका कंधा बाहर की तरफ निकल कर आ रहा है। ये समस्या बहुत अधिक कष्टदायी होती है। इस समस्या को रिकरेंट इनस्टेबिलिटी ऑफ शोल्डर कहा जाता है। यानी, कंधे का बार-बार अस्थिर होना। कंधे के जोड़ में, सॉकेट लेबरम जैसे ऊतक बंपर की उपस्थिति के कारण बढ़ जाता है। किसी ऐसी चोट से जिसमें

मरीज की कंधे वाली बॉल सॉकेट से बाहर आ जाती है, लेबरम क्षतिग्रस्त हो जाता है। इस ऊतक का यदि उपचार न किया जाए तो कंधे में बार-बार कुछ अटकने जैसी स्थिति महसूस होती रहती है।

उपचार : इस समस्या से जूझ रहे मरीज खेल और अन्य शारीरिक गतिविधियों से डरने लगते हैं। उन्हें महसूस होता है कि ऐसा करने से कंधा बाहर आ सकता है। कंधे की हड्डी खिसक जाने से तकरीबन 90 प्रतिशत युवा मरीजों को इस समस्या का खतरा होता है। हालिया अध्ययनों से ये बात सामने आई है कि कीहोल सर्जरी से इस समस्या का समाधान हो सकता है। इसके जरिये पहली बार कंधा खिसकने पर लेबरम ऊतक की मरम्मत कर दी जाती है, जिससे कि आगे की समस्या से छुटकारा मिल जाता है। कीहोल सर्जरी में ओपन सर्जरी की तरह निशान व जकड़न की समस्या नहीं होती। और, कीहोल सर्जरी में जल्दी रिकवरी हो जाती है।

स्कैपुला थोरेसिस बर्सिटिस

कुछ लोगों को रीढ़ और पीठ की हड्डी के जोड़ पर दर्द महसूस होने लगता है। ये दर्द शुरुआत में हल्का होता है लेकिन वक्त के साथ साथ बढ़ता रहता है। इसका कारण होता है कि इस जोड़ यानी जॉइंट के ऊतकों में सूजन आ जाती है। इस स्थिति को स्कैपुला थोरेसिस बर्सिटिस कहा जाता है। ये समस्या एक खास तरह की मुद्रा में रहने से विकसित होती है। आमतौर पर आईटी प्रोफेशनल के लोगों में ये समस्या ज्यादा होती है।

उपचार : इस समस्या के उपचार में सबसे पहले मरीज की काम करने के दौरान की मुद्रा को सुधारा जाता है। पीठ की मांसपेशियों को बेहतर तरह से नियंत्रित करने के लिए फिजियोथेरेपी की सलाह दी जाती है। लेकिन अगर इन उपायों से राहत न मिले, और समस्या काफी बढ़ चुकी हो तो कीहोल या फिर ओपन सर्जरी करके बर्सल ऊतकों को निकाल दिया जाता है।



एडियों का दर्द क्यों सताता है आपको

कितना वजन झेलता है पैर

जानकारों का कहना है कि पैदल चलने पर हमारे पैरों पर शरीर के वजन का 1.25 गुना अधिक दबाव पड़ता है। वहीं दौड़ते समय 2.75 गुना अधिक दबाव हमारे पैरों को झेलना पड़ता है। नतीजतन, एड़ी के क्षतिग्रस्त होने और उसमें चोट लगने की आशंका सबसे अधिक होती है।

प्लांटर फेसकिटिस

इस परिस्थिति में प्लांटर फेसिका में सूजन आ जाती है। प्लांटर फेसिका मजबूत बंधन होता है, जो एड़ी की हड्डी से होकर पैरों के अगले हिस्से तक जाता है। जब इस बंधन को बहुत अधिक खींचा जाता है तो इसके कोमल उत्तकों में सूजन आ जाती है। यह सूजन आमतौर पर उस हिस्से में आती है, जहां यह एड़ी के साथ जुड़ा होता है। कई बार यह समस्या पैर के बीच वाले हिस्से में भी आ जाती है। पीड़ित को पैर के निचले हिस्से में दर्द होता है। खासतौर पर काफी देर आराम करने के बाद यह दर्द ज्यादा होता है। कुछ मरीजों में यदि स्नायुजाल सख्त हो जाए, तो उनकी पिण्डली की मांसपेशियां खिंच जाती हैं।

हील बरसिटिस

इस परिस्थिति में एड़ी के पिछले हिस्से में सूजन आ जाती है। इस हिस्से को बरसा कहा जाता है। यह एक रेशेदार कोश होता है जिसमें तरल पदार्थ भरा होता है। टाइट जूते पहनने से भी एड़ी के हिस्से पर अधिक दबाव आ जाता है, जिस कारण सूजन की यह समस्या हो सकती है। इसमें दर्द या

तो एड़ी के बहुत अंदर महसूस होता है या फिर एड़ी के पिछले हिस्से में। कभी-कभार स्नायुजाल में सूजन आ जाती है। और दिन बढ़ने के साथ-साथ दर्द भी बढ़ता चला जाता है।

दर्द के कारण

अधिकतर मामलों में एड़ी में दर्द यांत्रिक कारणों से होता है। यह अर्थराइटिस, संक्रमण, ऑटो इम्यून परेशानी, न्यूरोलॉजिकल समस्याओं अथवा किसी अन्य परेशानी से हो सकती है। हो सकता है कि पूरे शरीर को प्रभावित करने वाली समस्या के कारण भी एड़ी में दर्द हो सकता है।

हील बम्पस

किशोरावस्था में यह समस्या आम है। यह परिस्थिति तब होती है जब एड़ी की हड्डी पूरी तरह परिपक्व हुए बिना जरूरत से ज्यादा घिस जाती है। जिन लोगों के पैर सपाट होते हैं, आमतौर पर उन्हें इस

तरह की समस्या होती है। इसके साथ ही वे महिलायें जो हड्डियां परिपक्व होने से पहले ऊंची एड़ी पहनना शुरू कर देती हैं, उन्हें भी इस प्रकार की समस्या हो सकती है।

ट्रासल टनल सिंड्रोम

इसमें पैर के पिछले हिस्से की नस पर दबाव पड़ता है। या वह नस फंस जाती है। इसे एक प्रकार की संपीड़न न्युरोपैथी कहा जा सकता है, जो या तो टखने या पैर में होती है।

स्ट्रेस फ्रैक्चर

यह फ्रैक्चर एड़ी पर लगातार आवश्यकता से अधिक दबाव पड़ने के कारण होता है। आमतौर पर ऐसा दबाव गहन व्यायाम, खेल और भारी शारीरिक श्रम के कारण होता है। धावकों को ऐसा फ्रैक्चर होने का खतरा अधिक होता है। उन्हें पैरों की प्रपदिकीय हड्डी में यह फ्रैक्चर होता है। यह परेशानी ऑस्टियोपोरोसिस के कारण भी हो सकती है।

एडियों में दर्द होना सामान्य बात है। इसमें पीड़ित को मुख्य रूप से एडियों के नीचे या उसके पीछे दर्द होता है। हालांकि एडियों में दर्द काफी गंभीर हो सकता है। कई बार यह दर्द आपका संतुलन भी बिगाड़ सकता है। लेकिन, बहुत कम मामलों में यह स्वास्थ्य के लिए किसी प्रकार की मुश्किल खड़ी कर सकता है। एडियों में दर्द आमतौर पर अपने आप ही ठीक हो जाता है। हालांकि, अगर यह दर्द लंबे समय तक कायम रहे तो यह काफी तेज और परेशान करने वाला भी हो सकता है।

इनसानी पैर में कितनी हड्डियां

इनसान के पैर में कुल 26 हड्डियां होती हैं। इसमें से एड़ी की हड्डी (कैलकेनियस) सबसे बड़ी होती है। एड़ी की हड्डी को कुदरती रूप से शरीर का वजन उठाने और संतुलन के उद्देश्य से तैयार किया गया है। जब हम पैदल चलते या दौड़ते हैं तो यह उस दबाव को झेलती है जो पैर के जमीन पर पड़ने के बाद उत्पन्न होता है। और इसके साथ ही यह हमें अगले कदम की ओर धकेलती भी है।

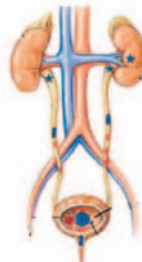
अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

• प्रोस्टेट

- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक



सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस का दर्द और उसके कारण

क्या है सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस

स्पांडिलाइसिस दो यूनानी शब्दों से मिलकर बना है। पहला स्पांडिल जिसका अर्थ होता है रीढ़ की हड्डी और दूसरा इंसिस जिसका अर्थ है सूजन। अर्थात् रीढ़ की हड्डी में सूजन की शिकायत को स्पांडिलाइसिस कहते हैं। यह रोग बैठने, खड़े होने व लेटने के गलत तरीकों के कारण होता है। गर्दन में दर्द किसी पुरानी चोट या स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं के कारण भी हो सकता है।

स र्वाइकल स्पांडिलाइसिस की समस्या डेस्क वर्क के कारण होती है। जैसे तो एक आम समस्या है लेकिन कुछ परिस्थितियों में यह गंभीर रूप भी ले सकती है। सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस के बारे में विस्तार से यहां दिया जा रहा।

प्रतिदिन होने वाली समस्याओं में गर्दन दर्द या सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस भी एक है। आज घंटों डेस्क वर्क करना हमारी मजबूरी बन गया है। जिसके चलते गर्दन में दर्द होना लगभग कॉमन कोल्ड जितना सामान्य होता जा रहा है। जैसे तो यह समस्या सामान्य होती है लेकिन कुछ परिस्थितियों में यह गंभीर रूप भी ले सकती है।

सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस की समस्या

स्पांडिलाइसिस की समस्या महिला या पुरुष दोनों को हो सकती है। 40 वर्ष की उम्र के बाद लगभग 80 प्रतिशत लोग इस बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। लेकिन आजकल युवा वर्ग भी इसकी चपेट में आने लगा है। युवा वर्ग में यह समस्या गलत ढंग से बैठने, लेटकर टी.वी. देखने या बिस्तर पर टेढ़े लेटने से हो जाता है।

सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस के लक्षण

स्पांडिलाइसिस होने के कई लक्षण हो सकते हैं, जैसे गर्दन में दर्द होना, दर्द के साथ चक्कर आना, गर्दन में दर्द के साथ बाजू में दर्द होना तथा हाथों

का सुन्न हो जाना। यहां तक गर्दन के आसपास की नसों में दर्द या सूजन भी फैल जाती है।

कारण

जैसे तो सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस का दर्द 40 वर्ष की आयु के बाद शुरू होता है। लेकिन आजकल युवा वर्ग तथा बच्चे भी इसकी चपेट में आने लगे हैं। जिसका बहुत बा कारण है बॉडी पाश्चर का सही नहीं होना। इसके अलावा यह यह रोग चोट, संक्रमण, ऑस्टियोआर्थराइटिस आदि विभिन्न कारणों से भी उत्पन्न होता है।

बैठने का गलत तरीका

गर्दन का दर्द या स्पांडिलाइसिस की समस्या गलत तरीके से बैठने की वजह से होता है। सिर झुकाकर काम करने वाले लोगों या कम्प्यूटर पर काम करने वाले लोगों में सर्वाइकल स्पांडिलाइसिस से ग्रस्त होने की संभावना अन्य लोगों से अधिक होती है।

चोट के कारण

खेलते समय या किसी अन्य कारण से रीढ़ की हड्डी में चोट लग जाने पर भी स्पांडिलाइसिस हो सकता है। इसके अतिरिक्त अधिक गर्दन झुका कर काम करने, भारी बोझ उठाने और अधिक ऊंचे तक्रिए पर सोने आदि से भी स्पांडिलाइसिस हो सकता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण

ऑस्टियोआर्थराइटिस जोड़ों का विकार है, इसमें हड्डियों को सपोर्ट करने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुरू हो जाता है। इस समस्या के कारण भी व्यक्ति स्पांडिलाइसिस से ग्रस्त हो सकता है।

क्रोनिक चोट के कारण

कई बार स्पांडिलाइसिस की समस्या क्रोनिक चोट के कारण से भी हो सकती है। जैसे बाइक की सवारी करते हुए भारी हेलमेट पहनना, गर्दन की शिकायत या रीढ़ की हड्डी में फ्रैक्चर या अव्यवस्था या चोट के कारण।

गर्दन की शिकायत

गर्दन दर्द के और भी कारण हैं जैसे गर्दन की टी.बी., बोन ट्यूमर, कई बार गर्दन की हड्डियों में पैदा होने पर ही खराबी होना आदि। बचपन में इन समस्याओं का पता नहीं चलता बल्कि इसका पता बी उम्र में आकर लगता है।

समस्या का समाधान

गर्दन के दर्द को अनदेखा न करें। इसके अलावा डाक्टर की सलाह के बिना किसी भी तरह की एक्सरसाइज या इलाज न करें। बॉडी का पॉश्चर ठीक नहीं होने से रीढ़ की हड्डी का अलाइनमेंट बिगड़ने से कमर के निचले हिस्से और गर्दन में तेज दर्द होता है। इसलिए अपने पॉश्चर को ठीक रखें और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

घुटने का दर्द: घरेलू उपचार, इलाज और परहेज

घुटने का दर्द कई लोगों की आम शिकायत होता है। यह सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित करता है। घुटने का दर्द किसी चोट जैसे क्षतिग्रस्त स्नायु या खंडित उपास्थि (कार्टिलेज) का परिणाम हो सकता है। चिकित्सीय स्थितियाँ जैसे आर्थराइटिस, गठिया और संक्रमण भी घुटने का दर्द उत्पन्न कर सकते हैं। ठीक होना भीतर के कारणों पर निर्भर करता है। कुछ स्थितियों में यह थोड़े समय के लिए होता है और फिर ठीक हो जाता है। कभी-कभी ये कुछ सप्ताहों या महीनों बाद लौट आता है। यदि आपके घुटने का दर्द दीर्घकालीन हो जाए, तो कार्टिलेज, हड्डियों और स्नायुओं की आगे की क्षति को बचाने के लिए इसका परीक्षण करवा लेना आवश्यक है।

लेने योग्य आहार

- घुटने के दर्द हेतु लिए जाने वाले आहार में आर्गेनिक फल, जंगली मछली, आर्गेनिक मेवे और गिरियाँ, नारियल का तेल, एक्स्ट्रा वर्जिन आयल, और ओमेगा-3 अंडे।
- पालक में ढेर सारे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपको ओस्टियोआर्थराइटिस और घुटनों के दर्द से दूर रखता है।
- मसाले जैसे दालचीनी, धनिया के बीज और हल्दी में शक्तिशाली सूजन-रोधी गुण होते हैं। अदरक अन्य प्रभावी मसाला है जो घुटने के दर्द को घटाता है।
- घुटने के दर्द में खासकर दो विटामिन, विटामिन डी और विटामिन सी, सहायक होते हैं।
- विटामिन सी से समृद्ध आहार जैसे संतरे, शिमला मिर्च, ग्रेपफ्रूट, स्ट्रॉबेरी एंड ब्रोकली।
- विटामिन डी सीधे सूर्य के प्रकाश से और विटामिन डी से समृद्ध आहारों जैसे वसायुक्त मछली, विटामिन डी की शक्ति से समृद्ध दूध, दही, संतरे का रस और दलिया।
- बादाम, सूरजमुखी का तेल और बीज, सनपलावर तेल, मूंगफली और पालक विटामिन ई के स्रोत हैं। विटामिन ई अपने शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है।

इनसे परहेज करें

- पशुजन्य वसा और प्रोटीन।
- सब्जियाँ जैसे आलू, शिमला मिर्च, बैंगन लाल और हरी मिर्च।
- आपके भोजन में उपस्थित सोडियम और नमक सूजन को और पानी के धारण होने की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे घुटनों पर दबाव बढ़ता है और दर्द होने लगता है।



डॉक्टर से संपर्क करें यदि आपको है

- घुटने में तीव्र दर्द और घुटने पर वजन को ना सह पाना।
- बुखार, घुटने के आस-पास लालिमा या गर्मी या अधिक सूजन।
- दर्द, सूजन, झुनझुनी, सनसनाहट या पीड़युक्त घुटने के नीचे पिंडली में नीला रंग होना।
- 3 दिनों के घरेलू इलाज के बाद भी दर्द होना।

योग और व्यायाम

- व्यायाम आपके जोड़ों को जकड़न से दूर करता है और गति को आसान करके और दर्द को कम करके आवश्यक सहयोग प्रदान करता है। वे व्यायाम जो घुटने के क्षेत्र को राहत देते हैं और मजबूती प्रदान करते हैं, उनमें हैं- हेमस्ट्रिंग स्ट्रेचेस, नी टू चेस्ट एक्सरसाइजेज, क्राइसेप्स स्ट्रेचेस, फॉरवर्ड बेंड, चेयर स्कोट, काफ रेज। घुटने के दर्द को कम करने वाले योगासन हैं- योद्धासन, ताड़ासन, मकरासन, वीरासन।

घरेलू उपाय (उपचार)

- आराम करें और दर्द बढ़ाने वाली गतिविधियाँ

ना करें।

- बर्फ और गर्म पैड्स लगाएँ जो दर्द और सूजन कम करने में सहायक होते हैं।
- सूजन कम करने के लिए अपने घुटने को जितना हो सके उठाकर रखें। घुटनों के नीचे या बीच में तकिया रखकर सोएँ।
- ठीक होते समय घुटने को ज्यादा हिलने-डुलने से बचाने के लिए ब्रेस पहनें।
- यदि आपका वजन अधिक है तो उसे कम करें।
- ज्यादा लम्बे समय तक खड़े ना रहें। यदि खड़े होना ही हो तो मुलायम, गद्देदार जगह पर रहें। दोनों पैरों पर समान भार देकर खड़े रहें।
- जब आप सोएँ तो करवट के समय घुटनों के बीच तकिया रख लें ताकि दर्द कम हो सके।



कमरदर्द का परमानेंट इलाज

आधुनिक जीवनशैली पर चलने वाला हर एक व्यक्ति आज किसी न किसी शारीरिक या मानसिक बीमारी से ग्रस्त है।

आधुनिक जीवनशैली पर चलने वाला हर एक व्यक्ति आज किसी न किसी शारीरिक या मानसिक बीमारी से ग्रस्त है। इन सामान्य दिखने वाली बेहद घातक बीमारियों में से ही एक है कमर दर्द। अगर आप कमर दर्द से परेशान हैं तो इससे बचने के लिए आप के सामने प्रस्तुत हैं कुछ रामबाण नुस्खे जो कि बहुत कारगर तो हैं ही साथ ही इनका कोई भी साइड इफेक्ट भी नहीं होता है।

कमर दर्द के लिए रामबाण नुस्खे

- अजवाइन को तवे के ऊपर थोड़ी धीमी आंच पर सेंक लें तथा ठंडा होने पर धीरे-धीरे चबाते हुए निगल जाएं। लगातार 7 दिनों तक यह प्रयोग किया जाए तो आठवें दिन से कमर दर्द में 100 फीसदी लाभ होता है।
- जहां दर्द होता होता है हो वहाँ 5 मिनट तक गरम सेंक, और दो मिनट ठंडा सेंक देने से तत्काल लाभ पहुंचता है।
- सुबह सूर्योदय के समय 2-3 मील लंबी सैर पर जाने वालों को कमर दर्द की शिकायत कभी नहीं होगी।
- नियमित रूप से चक्रासन करें।

सावधानियां

- नीचे लिखी बातों का भी जरूर ध्यान रखें।
- नियमित रूप से पैदल चलें। यह सर्वोत्तम व्यायाम है।
- अधिक समय तक स्टूल या कुर्सी पर झुककर न बैठें।
- शारीरिक श्रम से जी न चुराएँ। शारीरिक श्रम से मांसपेशियां पुष्ट होती हैं।
- एक सी मुद्रा में न तो अधिक देर तक बैठे रहें और न ही खड़े रहें।
- किसी भी सामान को उठाने या रखने में जल्दबाजी न करें।
- भारी सामान को उठाकर रखने की बजाय धकेल कर रखना चाहिए।
- ऊंची एड़ी के जूते-चप्पल के बजाय साधारण जूते-चप्पल पहनें।
- सीढ़ियां चढ़ते-उतरते समय सावधानी बरतें।
- कुर्सी पर बैठते समय पैर सीधे रखें न कि एक पर एक चढ़ाकर।
- अधिक ऊंचा या मोटा तकिया न लगाएं। साधारण तकिए का इस्तेमाल बेहतर होता है।

आह! यह कमर दर्द

क मर में दर्द होने पर चलना तो दूर आप बामुश्किल हिल पाते हैं। ऐसे में आपको कई तकलीफों का सामना करना पड़ता है। लेकिन योग के कुछ आसन कमर दर्द में राहत पहुंचाने का काम करते हैं।

लोग अक्सर कमर दर्द से परेशान रहते हैं। इस दर्द के कई कारण हो सकते हैं। इनमें सबसे प्रमुख है रीढ़ की हड्डी में परेशानी। इसके चलते कई अन्य दिक्कतें भी हो सकती हैं। इनमें चिड़चिड़ापन, थकान, उच्च रक्तचाप, चिंता, गुस्सा, मूत्र संबंधी परेशानियां, श्वेत प्रदर, सिर दर्द और चेहरे पर निर्जीवता आदि प्रमुख हैं।

असल में रीढ़ वह खंभा है, जिस पर शरीर रूपी इमारत टिकी है। इसे दुरुस्त रखना बहुत मुश्किल बात नहीं है। योग की कुछ क्रियाएं रीढ़ को लचीली और स्वस्थ बनाए रखने के लिए पर्याप्त हैं। इन क्रियाओं से पहले कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें-

- यह क्रियाएं नियमित रूप से करें।
- प्रयास करें कि साधना ब्रह्म मुहूर्त में खाली पेट करें।
- जल्दबाजी न करें। भले ही कम करें, पर सुकून से करें।
- यदि आपकी समस्या पुरानी है तो विशेषज्ञ से मिलकर साधना करें।

तानासन

जमीन पर आसन बिछाएं व कमर के बल उस पर लेट जाएं। एड़ी-पंजे मिले रहें व हथेलियां जमीन पर जंघाओं की बगल में टिकी रहें। श्वास भरते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं और हथेलियां आपस में जोड़ लें। पूरे शरीर में खिंचाव महसूस करें। कमर से ऊपर का भाग ऊपर की ओर खींचें व नीचे का नीचे की ओर। फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए हाथों को वापस ले जाएं।

कटि चक्रासन

पहली स्थिति : जमीन पर लेट जाएं व घुटनों को मोड़ते हुए एड़ी को हिप्स से छू दें। हथेलियां सिर के नीचे रखें व कोहनियां जमीन से चिपकी हुई। सांस भरते हुए घुटनों को दाईं ओर जमीन से छुएं व चेहरा बाईं ओर खींचें, पर कोहनियां जमीन पर रहें। सांस छोड़ते हुए वापस आए व बाईं ओर दोहराएं।
दूसरी स्थिति : जमीन पर लेटे रहें। दाएं पैर के तलवे को बाईं जंघा पर चिपका लें व बायां पैर सीधा रखें और दायां घुटना जमीन पर, हथेलियां सिर के नीचे। सांस भरते हुए मुड़ जाएं, पर दाईं कोहनी जमीन से चिपकी रहे। जब तक संभव हो, रुकें व सांस छोड़ते हुए वापस दाएं घुटने को दाईं ओर जमीन से छू दें। दस बार दोहराएं, फिर बाएं पैर से 10 बार दोहराएं।

सर्पासन

पेट के बल लेट जाएं। पैरों को पीछे की ओर खींचें व एड़ी-पंजे मिलाए रखें। सांप की पूंछ की तरह। हथेलियों व कोहनियों को पसलियों के पास लाएं। ऐसे कि हथेलियां कंधों के नीचे आ जाएं और सिर जमीन को छुए। आंखें बंद रखें। चेहरा व सीना ऊंचा उठाएं, कमर के वजन पर सांप की तरह। इस स्थिति में जब तक हो सके, बनी रहें। फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए जमीन पर वापस आ जाएं। विश्राम करें, हथेलियां सिर के नीचे टिका दें।

पवन मुक्तासन

कमर के बल लेटें। दाएं घुटने को हाथों से पकड़ कर जंघा को पेट पर दबाते, सांस छोड़ते हुए घुटने को सीने के पास ले जाएं। ठोड़ी को घुटने से छूने का प्रयास करें। बायां पैर जमीन पर सीधा टिका रहे। श्वास भरते हुए पैर व सिर को वापस जमीन पर लाएं। ऐसे ही बाएं पैर से करें व फिर दोनों पैरों से। इसे पांच बार दोहराएं।

धूम्रपान की आदत भी बन सकती है गठिया का कारण



धु म्रपान से हड्डियां भी खराब हो सकती हैं। हाल ही में हुए एक अध्ययन में पुष्टि हुई है कि जो व्यक्ति बचपन में धूम्रपान करते हैं या धूम्रपान करने वाले के आसपास रहते हैं, उनके युवावस्था तक आने पर उनमें रुमेटॉइड आर्थराइटिस (संधिवात या गठिया) का खतरा पैदा हो जाता है। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि रुमेटॉइड आर्थराइटिस एक तरह से सूजन संबंधी एक दीर्घकालीन विकार है, जो शरीर के जोड़ों व मांसपेशियों, खासकर हाथ व पैरों के

ज्वाइंट्स को सबसे अधिक प्रभावित करता है। इसके अलावा, एक अन्य मामले में धूम्रपान करने वाले मरीजों की रीढ़ की हड्डी में स्पोण्डिलाइटिस होने की संभावना भी जताई गई है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार, 'धूम्रपान के कारण कई नई गैरजरूरी हड्डियां भी शरीर बनने लगती हैं। इस बीमारी को सिंडेसमोफाइटिस कहते हैं।' धूम्रपान न केवल बीमारियों की संवेदनशीलता के लिए, बल्कि इसके साथ मरीजों में रोगों की तीव्रता बढ़ाने में एक बड़ा खतरा होता है।

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखें या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287
9424083040

ई-मेल -
drakindore@gmail.com
संपादक

चिकित्सा सेवाएं

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक
डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
सिनेर्जी हॉस्पिटल
102, अंडर ऐली, एकडीएफबी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853
Email: raghuvanshidraron@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लीनिक: 109, ओगन प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक
सेक्टर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड प्लासिडा, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
एस्टेरीपुरा चौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM, FACIP, FISPOG, FIHS, FICNMP, DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG, RANZCOG, RCPL, RCPSCG, RCEM, RCPCH, RCPsych, RCGP.
मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-8, एकेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: टाईमर 11.00 से शाम 5.00 तक

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

New Life Women's Care & Fertility Center
डॉ. रेखा विमल गुप्ता
स्त्री रोग विशेषज्ञ
एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति, निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email: rekhavimalgupta@gmail.com
Website: www.newlifeclinic.co.in
उपलब्ध सुविधाएं :-
• प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीड़ा रहित)
• प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
• रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
• अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
• हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
• निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
• सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

देर तक बैठने से पिंडलियों में जम जाता है खून

डी प वेन थ्रोम्बोसिस (डीवीटी) के कारण अकसर जाँघ या पिंडी की नसों/शिरा में रक्त के थक्के जम जाते हैं। रक्त के थक्कों के कारण नसों में रक्त प्रवाह अवरुद्ध होता है या फिर बिलकुल ही रुक जाता है। डीवीटी के कारण पैर में दर्द या फिर सूजन हो जाती है और फिर इससे पल्मोनरी एम्बोलिज्म जैसी दिक्कतें पैदा हो सकती हैं। 'वीनस थ्रोम्बोसिस' यानी पैर के निचले हिस्से या जाँघ की नसों या शिराओं में बनने वाला रक्त का थक्का जो लंबे समय तक बैठने खासतौर पर लंबे समय तक उड़ान में या फिर लंबी सड़क यात्रा करने के कारण होता है।

खून के इस थक्के के कारण वैसे तो खतरा कम होता है लेकिन यदि यह थक्का अपनी मूल जगह से हट जाता है और रक्त के प्रवाह के साथ मस्तिष्क, फेफड़ों, हृदय या फिर शरीर के किसी अन्य भाग में पहुँच कर गंभीर रूप से नुकसान पहुँचाता देते हैं तो इससे मौत तक हो सकती है। डीवीटी हर वर्ष प्रति एक लाख लोगों में से एक व्यक्ति को होता है। अस्पताल में भर्ती लोगों में से करीब 25 प्रतिशत लोगों को किसी न किसी प्रकार का डीवीटी हो सकता है, जिसका अकसर डॉक्टरों को पता नहीं लग पाता।

केवल पचास प्रतिशत लोगों में ही डीवीटी के लक्षण प्रकट होते हैं। डीप वेन थ्रोम्बोसिस के लक्षण रक्त के वापस हृदय तक लौटने में बाधा उत्पन्न करने से जुड़े होते हैं। आमतौर पर इसके लक्षणों में पैरों में सूजन, पैरों की नसों में सूजन, पैरों में दर्द या नर्मपन जो आपको केवल तभी महसूस होती है जब आप खड़े होते हैं या चलते हैं, सूजन वाले स्थान पर गर्म महसूस होता है या फिर दर्द होता है और पैर की त्वचा लाल या फिर बदरंग सी हो जाती है।

बिना हिले-डुले लंबे समय तक बैठने से भी डीवीटी होने का खतरा होता है। कुछ ऐसी दवाएँ जो रक्त में थक्का जमने के खतरे को बढ़ाती हैं उनसे भी डीवीटी होने का खतरा होता है। लंबी

यात्राएँ तथा लंबे समय तक बैठने के अलावा जिन कारणों से इसका खतरा हो सकता है उनमें लंबी हवाई यात्राएँ (इकॉनोमी क्लास सिन्ड्रोम), कार या ट्रेन में सफर, लंबे समय तक अस्पताल में भर्ती रहने, सर्जरी के कारण या फिर गर्भवती होने, मोटापे, दवाएँ खाने, (उदाहरण के तौर पर जैसे गर्भ निरोधक गोलियाँ खाना), धूम्रपान करने आदि कारणों से पैर के निचले भाग में कोई तकलीफ होना शामिल है।



डीवीटी है या नहीं इसकी पुष्टि करने के लिए तथा भविष्य में रक्त के थक्के न जमने देने के लिए आपको एक या एक से अधिक टेस्ट यानी जाँच कराने की जरूरत हो सकती है। डीवीटी का पता लगाने के लिए सबसे आम जाँच अल्ट्रासाउंड होता है जिसमें अल्ट्रा साउंड तरंगों पैर के प्रभावित स्थान की नसों और धमनियों दोनों में ही रक्त के प्रवाहित होने की तस्वीर खींच कर प्रस्तुत कर देती हैं। इसके अलावा वेनोग्राफी की मदद से भी इसका पता चल सकता है। इनसे यह भी पता चल जाता है कि क्या कहीं कोई रक्त का थक्का तो नहीं बन रहा है। डीवीटी का पता लगाने के लिए मेगनेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (एमआरआई) तथा कम्प्यूटेड टोमोग्राफी (सीटी) स्कैनिंग भी की जाती है।

डीवीटी से बचाव तथा इसके उपचार के लिए जो विभिन्न दवाएँ इस्तेमाल की जाती हैं उनमें एन्टीकॉग्यूलेंट्स थ्रोम्बिन इनहिबिटर्स, थ्रोम्बोलिटिक्स, वेना केवा फिल्टर (ऐसा फिल्टर जो रक्त के थक्कों को नसों में से खून के इस थक्के के कारण वैसे तो खतरा कम होता है लेकिन यदि यह थक्का अपनी मूल जगह से हट जाता है और रक्त के प्रवाह के साथ मस्तिष्क, फेफड़ों, हृदय या फिर शरीर के किसी अन्य भाग में पहुँच कर गंभीर रूप से नुकसान पहुँचा देते हैं तो इससे मौत तक हो सकती है। डीवीटी हर वर्ष प्रति एक लाख लोगों में से एक व्यक्ति को होता है। अस्पताल में भर्ती लोगों में से करीब 25 प्रतिशत लोगों को किसी न किसी प्रकार का डीवीटी हो सकता है, जिसका अकसर डॉक्टरों को पता नहीं लग पाता।

जो लोग नियमित यात्राओं पर जाते हैं और लंबे समय तक सफर में बैठते हैं उनके लिए जाँघ तक पहने जाने वाले टाइट मोजे फायदा पहुँचा सकते हैं। 2001 में हुए एक अध्ययन के मुताबिक लंबी दूरी की उड़ानों के अतिथियों में से एक समूह को टाइट लंबे मोजे पहनने को दिए जबकि दूसरा समूह सामान्य जूते मोजे पहने रहा। सभी यात्रियों का जब सीटी स्कैनिंग और खून का परीक्षण किया गया तो पाया कि जिन यात्रियों को टाइट मोजे पहनने के लिए नहीं दिए गए थे उनमें से 10 प्रतिशत में डीप वेन थ्रजो लोग नियमित यात्राओं पर जाते हैं और लंबे समय तक सफर में बैठते हैं उनके लिए जाँघ तक पहने जाने वाले टाइट मोजे फायदा पहुँचा सकते हैं। 2001 में हुए एक अध्ययन के मुताबिक लंबी दूरी की उड़ानों के अतिथियों में से एक समूह को टाइट लंबे मोजे पहनने को दिए जबकि दूसरा समूह सामान्य जूते मोजे पहने रहा। सभी यात्रियों का जब सीटी स्कैनिंग और खून का परीक्षण किया गया तो पाया कि जिन यात्रियों को टाइट मोजे पहनने के लिए नहीं दिए गए थे उनमें से 10 प्रतिशत में डीप वेन थ्रोम्बोसिस के लक्षण थे।

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा 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 बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A.(Psychology),

MOT(Neuro Sciences)

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

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

एफ-25, जीहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

मांसपेशियों और हड्डियों को कमजोर करता है सनस्क्रीन

अ पनी त्वचा को धूप से बचाने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल करने वालों के लिए एक बुरी खबर है। सनस्क्रीन के अधिक इस्तेमाल से आपके शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है। इसके कारण आपकी मांसपेशियां कमजोर होती हैं और हड्डियां टूटने का भी खतरा रहता है।

जर्नल ऑफ अमेरिकन ऑस्टियोपैथिक एसोसिएशन में प्रकाशित अध्ययन के मुताबिक विश्व में लगभग एक अरब लोग सनस्क्रीन के इस्तेमाल के कारण विटामिन डी की कमी से जूझ रहे हैं। सनस्क्रीन के अधिक इस्तेमाल के कारण उनका शरीर धूप के संपर्क में नहीं आता और वे विटामिन डी से वंचित रह जाते हैं।

लोग घरों से बाहर खुले में बहुत कम समय बिता रहे हैं। जब भी वे बाहर निकलते हैं, सनस्क्रीन लगा कर निकलते हैं लिहाजा उनके शरीर की विटामिन डी निर्माण की क्षमता खत्म हो जाती है। अगर हम चाहते हैं कि लोग त्वचा के कैंसर से अपना बचाव करें तो हमें हल्की धूप में बिना सनस्क्रीन लगाए निकलने की आदत भी डालनी चाहिए ताकि शरीर में विटामिन डी का स्तर बढ़ाने में मदद मिले। अध्ययन के मुताबिक टाइप 2 डायबिटीज, गुर्दे की बीमारियों, क्रोन और सेलियक जैसी बीमारियां खाद्य स्रोतों से विटामिन डी के चयापचय की क्षमता में बड़ी बाधा डालता है। विटामिन डी का निर्माण तभी होता है जब शरीर सूरज की किरणों के संपर्क में आता है। विटामिन डी शरीर के क्रियाकलापों में अहम भूमिका निभाता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, प्रदाह को नियंत्रित करने और तंत्रिका एवं मांसपेशियों की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

अध्ययन के मुताबिक सप्ताह में दो बार दोपहर में पांच से 30 मिनट तक धूप के संपर्क में रहने से विटामिन डी की कमी दूर करने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद मिलेगी। शोधकर्ता इस दौरान



सनस्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करने की सलाह देते हैं क्योंकि एसपीएफ -15 अथवा इससे अधिक एसपीएफ वाली सनस्क्रीन विटामिन डी3 के उत्पादन को 99 प्रतिशत तक कम कर देती है।

‘आपको ये फायदे लेने के लिए समुद्र तट पर कड़ी धूप में लेटने की जरूरत नहीं है। ज्यादातर लोगों के लिए हाथ-पैर खुले रखकर धूप में थोड़ी देर टहल लेना ही पर्याप्त है।

॥ शुभ ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

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

विशेषताएं

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

विनियमक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646

उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

झलकियां



माननिय अश्विनी कुमार चौबे को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री, भारत सरकार, बनाए जाने पर नई दिल्ली में स्वागत करते हुए डॉक्टर अश्विनी कुमार द्विवेदी।



मालवा वरिष्ठ नागरिक मंच के सम्माननीय लोगों को उनकी इस उम्र में होने वाली बिमारियों के बारे में समझाने का तथा बचाव के प्रयास करने का एवं होम्योपैथिक इलाज से अवगत कराने का उपस्थित लोगों में कई सम्माननीय डॉक्टर विशेष रूप से डॉक्टर डी के तनेजा पूर्व राज्यपाल वी एस कोकजे, रिटायर्ड जजेस, रिटायर्ड बैंक मैनेजर, रिटायर्ड प्रिंसिपल, रिटायर्ड टीचर्स, जीएन शर्मा एवं वी के वल्ला के साथ अन्य गणमान्यजन।



भा. कृ. अनु.-भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, इंदौर के अधिकारी व कर्मचारियों को "होम्योपैथी एवं मानव स्वास्थ्य" विषय पर कार्यशाला सम्बोधित करते डॉ द्विवेदी। उक्त अवसर पर विशेष रूप से संस्थान के डायरेक्टर एस व्ही प्रसाद, ए के सिंह ए के सिन्हा तथा श्री के सी शर्मा तथा अन्य गणमान्य उपस्थित थे।



धनतेरस

हिंदुओं के महत्वपूर्ण त्यौहार दीवाली का आरंभ धनतेरस के शुभ दिन से हो जाता है। धनतेरस से आरंभ होते हुए नरक चतुर्दशी, दीवाली, गोवर्धन पूजा और भाईदूज तक यह त्यौहार उत्साह के साथ मनाया जाता है। धनत्रयोदशी या धनतेरस के दिन संध्या समय घर के मुख्य द्वार पर और आंगन में दीप जलाए जाते हैं। पौराणिक मान्यताओं अनुसार धनतेरस के दिन ही समुद्र-मन्थन के दौरान भगवान धन्वंतरि जी का प्रादुर्भाव हुआ था, धन्वंतरी जी अपने साथ अमृत कलश और आयुर्वेद लेकर आए थे। भगवान धन्वंतरि चिकित्सा के देवता तथा देवताओं के वैद्य और माने गए हैं।

धनत्रयोदशी के दिन घरों को लीप पोतकर कर स्वच्छ किया जाता है, रंगोली बना संध्या समय दीपक प्रज्ज्वलित करके माँ लक्ष्मी जी का आवाहन करते हैं। धनतेरस के दिन स्वर्ण, चांदी, गहने, बर्तन इत्यादि खरीदना शुभ माना जाता है। मान्यता अनुसार इस दिन खरीदारी करने से घर में सुख समृद्धि बनी रहती है। इस दिन आयुर्वेद के ग्रन्थों का भी पूजन किया जाता है।

नरक चतुर्दशी

नरक चतुर्दशी पूजन 18 अक्तूबर 2017 के दिन किया जाएगा। नरक चतुर्दशी को छोटी दीपावली भी कहा जाता है। नरक चतुर्दशी का पूजन कर अकाल मृत्यु से मुक्ति तथा उत्तम स्वास्थ्य हेतु यमराज जी की पूजा उपासना की जाती है। दीपावली से एक दिन पहले मनाई जाने वाली नरक चतुर्दशी के दिन संध्या के पश्चात दीपक प्रज्ज्वलित किए जाते हैं। नरक चतुर्दशी को रूप चतुर्दशी भी कहते हैं, इस दिन भगवान श्रीकृष्ण की पूजा करनी चाहिए ऐसा करने से रूप सौंदर्य की प्राप्ति होती है।



नरक चतुर्दशी के दिन सुबह के समय आटा, तेल और हल्दी को मिलाकर उबटन तैयार किया जाता है। इस उबटन को शरीर पर लगाकर, अपामार्ग की पत्तियों को जल में डालकर स्नान करते हैं। इस दिन विशेष पूजा की जाती है, पूजन पश्चात दीयों को घर के अलग अलग स्थानों पर रखते हैं तथा गणेश एवं लक्ष्मी के आगे धूप दीप जलाते हैं, इसके पश्चात संध्या समय दीपदान करते हैं यह दीपदान यम देवता, यमराज के लिए किया जाता है। विधि-विधान से पूजा करने पर भक्त सभी पापों से मुक्त होकर आत्मिक शांति का अनुभव करता है तथा ईश्वर का आशिर्वाद पाता है।



दीपावली

इस वर्ष दीपावली का त्यौहार 19 अक्तूबर 2017 को हर्षोउल्लास के साथ मनाया जा रहा है। इस पंच दिवसीय पर्व को सभी वर्गों के लोग अत्यंत हर्ष से प्रारंभ होकर कार्तिक शुक्ल पक्ष की द्वितीया तक चलने वाला दीपावली का सुखों की प्राप्ति कराने वाला होता है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार कार्तिक समय प्रकट हुई थीं अतः दीपावली के दिन लक्ष्मी पूजन का विधान है, इनके

दीपावली के दिन नई लेखनी, पेन तथा बही खातों का पूजन भी किया जाता है। पर विचरण करती हैं, इसीलिए लक्ष्मी जी के स्वागत हेतु दीपों को प्रज्ज्वलित किसी भी जगह अंधेरा न हो। इस दिन दीपदान विशेष महत्व रखता है। इस दिन को हटाते हुए प्रकाश का आगमन जीवन में स्थायित्व सुख एवं समृद्धि को ल



दीपावली त्यौहार



गोवर्धन पूजा

गोवर्धन(अन्नकूट पूजन) 20 अक्टूबर 2017 के दिन संपन्न होगा. कार्तिक शुक्ल पक्ष प्रतिपदा के दिन गोवर्धन पूजा का पर्व मनाया जाता है. दीपावली के अगले दिन गोवर्धन पूजा की जाती है. कृष्ण की भक्ति व प्रकृति के प्रति उपासना व सम्मान को दर्शाता यह पर्व जीवन की सकारात्मकता से साक्षात्कार कराता है. इस विशेष दिन मन्दिरों में अन्नकूट किया जाता है तथा संध्या समय गोबर के गोवर्धन बनाकर पूजा की जाती है. इस दिन अग्नि देव, वरुण, इन्द्र, इत्यादि देवताओं की पूजा का भी विधान है. इस दिन गाय की पूजा की जाती है तथा फूल माला, धूप, चंदन आदि से इनका पूजन किया जाता है.

यह पर्व उत्तर भारत में विशेषकर मथुरा क्षेत्र में बहुत ही धूम-धाम और उल्लास के साथ मनाया जाता है. गोवर्धन पूजन में गाय के गोबर से गोवर्धन नाथ बनाकर उनका पूजन किया जाता है तथा अन्नकूट का भोग लगाया जाता है. श्रीमद्भागवत में इस बारे में कई स्थानों पर उल्लेख प्राप्त होते हैं जिसके अनुसार भगवान कृष्ण ने इसी दिन इन्द्र का अहंकार ध्वस्त करके पर्वतराज गोवर्धन जी का पूजन करने का आह्वान किया था. इसलिए आज भी दीपावली के दूसरे दिन संध्या समय में गोवर्धन पूजा का विशेष आयोजन होता है.



भैया दूज

भैया दूज का पर्व मनाया जाएगा. कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि को भाई दूज एवं यम द्वितीया के रूप में मनाते हैं. भाई दूज पर्व भाईयों के प्रति बहनों के अगाध प्रेम व विश्वास का पर्व है. इस पर्व के दिन बहनें अपने भाईयों के माथे पर तिलक लगा कर मनाती हैं तथा भगवान से अपने भाइ-बंधुओं की लम्बी आयु की कामना करती हैं.

पौराणिक महत्व द्वारा यह त्यौहार यम और यमुना के भाई-बहन के प्रेम भाव एवं सम्मान का प्रतीक होकर आज के आधुनिक समय में भी सभी लोगों के हृदय में बसा हुआ है. जिसे पूजकर समस्त बहनें अपने भाईयों के सुखद जीवन की कामना करती हैं तथा अपने स्नेह को उनके समक्ष प्रस्तुत कर पाती हैं. यह पर्व दीपावली दो दिन बाद मनाया जाता है. यह दिन यम द्वितीया भी कहलाता है. इसलिये इस पर्व पर यम देव की पूजा भी की जाती है. एक मान्यता के अनुसार इस दिन जो यम देव की उपासना करता है, उसे अकाल मृत्यु का भय नहीं सताता.

असाध्य बीमारियों को साध्य बनाती होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति

गठिया

स्पांडिलाइटिस

अस्थमा

रायनाईटिस (सर्दी-जुकाम)

साईनोसाइटिस

टॉन्सिलाइटिस

त्वचा रोग

सनबर्न

एक्जिमा/ सोरियासिस

कब्ज

पाईल्स

फिशर व फिस्चुला

अनिच्छा

जलन (एसीडिटी)

शीघ्र पतन

कमजोरी

अनिद्रा

अनियमित माहवारी

रुसी

बाल झड़ना/सफेद होना

टायफाइड

मलेरिया

ल्यूकोरिया

पीलिया

शारीरिक व मानसिक विकास

रात्रि में बिस्तर गीला करना

तुतलाना/हकलाना

पथरी

सभी प्रकार की एलर्जी

सफेद/काले दाग (झाईयां)

मुंहासे

चिकनगुनिया/डेंगू/स्वाइन फ्लू

कृमि (वर्मस्)

माइग्रेन

पेशाब में जलन/दर्द

चिड़चिड़ापन

मुंह में छाले

चिकनपॉक्स

ब्लड प्रेशर

ब्लड शुगर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)
मो.: 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

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

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

टमाटर खाएं गठिया की समस्या से छुटकारा पाएं

विटामिन-सी से भरपूर है टमाटर

मा रतीय व्यंजन बिना टमाटर के बने तो स्वाद में अजीब से लगते हैं। टमाटर एक ऐसी सब्जी है, जो शायद हर सब्जी और दाल में डाली जाती है। टमाटर वैसे तो हमारे स्वास्थ्य के लिए एक रामबाण साबित है, लेकिन आपको बता दें कि अगर आप अपनी डाइट में टमाटर का सेवन रोज करते हैं, तो इससे गठिया की समस्या से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

टमाटर का प्रयोग आप सब्जी और दाल के अलावा सलाद, सूप व चटनी बनाने के रूप में भी कर सकते हैं। टमाटर में भरपूर मात्रा में विटामिन-सी, लाइकोपीन, पोटैशियम पाया जाता है। इसके अलावा इसमें कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाले कुछ महत्वपूर्ण तत्व भी होते हैं। जिन लोगों को वजन कम करना होता है, वे अपनी डाइट में टमाटर का सेवन भरपूर मात्रा में कर सकते हैं। टमाटर की सबसे बड़ी खासियत ये होती है कि टमाटर को अगर आप आंच पर पकाते हैं, तब भी उसके पोषक तत्व बने रहते हैं।

टमाटर खाएं गठिया की समस्या को दूर भगाएं

वैसे तो आप टमाटर का इस्तेमाल कई बीमारियों की रोकथाम के लिए कर सकते हैं, लेकिन सबसे अच्छा ये गठिया की समस्या के लिए माना जाता है। सुबह-सुबह बिना पानी पिए अगर आप पका हुआ टमाटर खाते हैं, तो उससे भी आपको कई स्वास्थ्य संबंधी फायदे मिल सकते हैं। अगर



आपके बच्चे को किसी तरह का सूखा रोग है, तो उसे रोज एक गिलास टमाटर का जूस पिलाएं।

वहीं, अगर किसी व्यक्ति को गठिया के रोग की समस्या है, तो उसके लिए भी टमाटर काफी फायदेमंद माना जाता है। रोज टमाटर के जूस में अजवायन मिलाकर खाने से गठिया के दर्द में

आराम मिलता है। अगर आपको भी गठिया जैसे रोग की समस्या है, तो आप भी टमाटर का सेवन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे आपको एक बार विशेषज्ञ से सलाह जरूर लेनी है। टमाटर हालांकि आपको किसी भी तरह के स्वास्थ्य संबंधी नुकसान नहीं देगा, इसलिए टमाटर को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।



मजबूती के लिए दिन में तीन बार खाएं प्रोटीन

प्र ति दिन तीन बार बराबर मात्रा में प्रोटीन खाना अधिक उम्र वाले लोगों की मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने में सहायक हो सकता है। एक नए अध्ययन से यह जानकारी मिली है। कनाडा की मैक्गिल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने कहा, ज्यादातर बुजुर्ग दोपहर और रात के भोजन में प्रोटीन लेते हैं। लेकिन हमने अपने अध्ययन में पाया कि उनका सुबह का नाश्ता भी प्रोटीन से भरपूर होना चाहिए, जिससे उनकी मांसपेशियां मजबूत बनी रहेंगी।

हम यह जानना चाहते थे कि क्या तीन बार संतुलित मात्रा में प्रोटीन लेने से मांसपेशियों को सघन और मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है। इसके लिए 67 साल से 84 साल तक के करीब 1800 लोगों के खानपान और शारीरिक सेहत पर करीब तीन साल तक नजर रखी गई। शोधकर्ताओं ने इस पर गौर किया कि प्रतिभागियों के दैनिक भोजन में प्रोटीन की कितनी मात्रा रहती है। अध्ययन के नतीजों ने दिखाया कि जो प्रतिभागी दिन में संतुलित तरीके से प्रोटीन ले रहे थे उनकी मांसपेशियां ऐसा नहीं करने वालों के मुकाबले ज्यादा मजबूत थीं।

पादहस्तासन से पाएँ पतली कमर



प तली कमर की चाह किस स्त्री को नहीं है। हर उम्र की लड़कियों को पतली कमर की इच्छा होती है। लेकिन दिक्रत यह है कि पतली कमर हासिल करना किसी बड़े टास्क सरीखा हो गया है। पादहस्तासन इसके लिए सबसे सरल और सटीक उपाय है। चूँकि हाथों से पैरों को पकड़कर यह आसन किया जाता है इसलिए इसे पादहस्तासन कहते हैं। यह आसन पेट और कमर के पास जमा फैट को कम करने में मदद करता है जिससे कमर पतली और आकर्षक बनती है। यही नहीं शरीर को लचीलापन भी मिलता है। यही कारण है कि सिर्फ महिलाएं पादहस्तासन का हाथ थामें, यह सही नहीं है। पुरुषों को भी पादहस्तासन अपने परफेक्ट बॉडी शेप के लिए करना चाहिए। इसके बारे में विस्तार से हम आपको बताते हैं।

कैसे करें यह आसन

कंधे और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर उठाकर हाथों को कंधे की सीध में लाकर थोड़ा-थोड़ा कंधों को आगे की ओर झुकाते हुए सिर के ऊपर तक उठाएँ। ध्यान रहे कि कंधे कानों से सटे हों। हथेलियाँ सामने की ओर हों। जब बाहें एक-दूसरे के समानान्तर ऊपर उठ जाएं तब धीरे-धीरे कमर को सीधा रख सांस अंदर लेते हुए नीचे की ओर झुकना प्रारम्भ करें।

झुकते समय भी ख्याल रखें कि कंधे कानों से सटे ही रहें। घुटने सीधे रखते हुए दोनों हथेलियों से एड़ी-पंजे मिले दोनों पांव को टखने के पास से

बरतें थोड़ी सावधानी

इस आसन को करने से पहले कई प्रकार की सावधानियाँ बरतनी पड़ती हैं। अगर आप अपने पैरों को नहीं छू पा रहे हैं तो इसका आहिस्ता आहिस्ता अभ्यास करें। इसे कतई झटपट पूरा करने की कोशिश न करें। पैरों की मांसपेशियों आहत हो सकती हैं। झटके से गर्दन नीचे करने से गर्दन लचक सकती है। इसी तरह की और भी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। अगर इसे करने की सही विधि से आप बावस्ता नहीं हैं तो बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञों से संपर्क करें।

इसके अलावा अगर आपमें रीढ़ की हड्डी की किसी भी तरह की शिकायत है तो इस आसन से दूरी बनाए रखें। पेट से जुड़ी हर किसी भी प्रकार की बीमारी पादहस्तासन करने की इजाजत नहीं देते। अतः इसे न करें। साथ हृदय रोगों, उच्च रक्त चाप के मरीजों के लिए भी यह आसन सही नहीं है। उन्हें इसके नुकसान झेलने पड़ सकते हैं। एसिडिटी से पीड़ित लोगों के लिए भी यही सलाह दी जाती है कि वे इसे न करें।

कस के पकड़कर माथे को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें। सांस अंदर बाहर करते रहें। सुविधा अनुसार 30-40 सेकंड इस स्थिति में रहें। वापस आने के लिए धीरे-धीरे इस स्थिति से ऊपर उठिए। खड़ी मुद्रा में आकर हाथों को पुनः कमर से सटाने के बाद विश्राम स्थिति में आएँ। 5 से 7 बार ऐसा करें।

इस आसन के फायदे

जैसा कि पहले ही जिक्र किया जा चुका है कि पतली कमर के लिए पादहस्तासन लाभकर है। साथ ही इसके करने से शरीर में लचीलापन भी आता है। इसके अलावा जिन लोगों को अपने कद में वृद्धि करनी है, उनके लिए भी यह सहायक है। हालांकि एक उम्र के बाद कद में वृद्धि असंभव होती है। बावजूद इसके शरीर में खिंचाव होने के कारण कद की सामान्य वृद्धि देखी जा सकती है।

बच्चों के लिए यह आसन बेहद फायदेमंद है। खासकर उन बच्चों के लिए जिन्हें अपने कद को लेकर सदेह है।

पादहस्तासन की खूबी की सूची अभी खत्म नहीं हुई है। पुरुष इस आसन को न करने की ठोस वजह दे सकते हैं कि यह आसन महिलाओं के लिए कारगर है। जबकि चौड़े सीने की चाह रखने वालों के लिए भी यह परफेक्ट योगासन है। अतः अगर आपमें परफेक्ट बॉडी शेप के साथ चौड़े सीने की चाहत है तो इस आसन से दूरी कम करिये। इसके अलावा यह आसन मूत्र-प्रणाली, गर्भाशय तथा जननेन्द्रिय स्रावों के लिए विशेष रूप से कारगर है। इससे कब्ज दूर होती है। पीठ और रीढ़ की हड्डी को यह आसन मजबूत करता है और लचीला भी बनाता है। जंघाओं और पिंडलियों की मांसपेशियों को भी मजबूत करता है। आंतों के व पेट के प्रायः समस्त विकार दूर होते हैं।

सेहत एवं सूरत के सभी पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

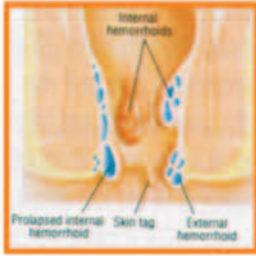
डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ: अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल

समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान
ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार



सिनर्जी हॉस्पिटल में अनुभवी
लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक द्वारा
पेट रोग की समस्त बीमारियों
का उपचार एवं निदान ।

:: विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

बेरियाटिस सर्जरी

एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

हर्निया सर्जरी

थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

102, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर

फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मा नसून में तापमान में अचानक परिवर्तन होने या संक्रमण का दौर होने पर अधिकतर लोग बुखार से पीड़ित होते हैं। ऐसा ही एक मौसमी संक्रमण वाला बुखार होता है वायरल बुखार। वायरल का फीवर हमारे इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिसकी वजह से शरीर में संक्रमण बहुत तेजी से बढ़ता है। वायरल का संक्रमण बहुत तेजी से एक इंसान से दूसरे इंसान तक पहुंच जाता है।

क्या है वायरल

मानसून में लोगों को सबसे ज्यादा वायरल बुखार परेशान करता है। वायरल कई तरह के संक्रमण के कारण होता है। यहां तक कि कई वायरस भी वायरल का कारण बनते हैं। वायरल के दौरान आमतौर पर चक्कर आना, कफ-कोल्ड होना और गले में खराश जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। जब आप किसी वायरस से प्रभावित होते हैं तो सबसे अच्छा तरीका होता है उसे जड़ से खत्म कर देना। वायरल होने से शरीर में कुछ खास लक्षण दिखते हैं, जैसे गले में दर्द, खासी, सिर दर्द, थकान, जोड़ों में दर्द के साथ ही उल्टी और दस्त होना, आंखों का लाल होना और माथे का बहुत तेज गर्म होना आदि। बड़ों के साथ यह फीवर बच्चों में भी तेजी से फैलता है।

नेचुरोपैथी है बेहतर

वायरल के दौरान सही खानपान से आप न सिर्फ अपना इम्यून सिस्टम मजबूत कर सकते हैं, बल्कि वायरल फीवर को भी दूर कर सकते हैं। अगर बुखार 102 या इससे कम हो तो डॉक्टर के पास जाने से पहले कुछ घरेलू नुस्खे आजमाकर भी बुखार को कम किया या इससे पूरी तरह आराम पाया जा सकता है। ध्यान रहे यह नेचुरोपैथी के उपचार हैं और इन्हें डॉक्टरी सलाह के स्थान पर प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपका बुखार नहीं उतर रहा है तो आपको डॉक्टरी सलाह लेनी चाहिए।

इन्हें अपनाएं

तुलसी का काढ़ा

वायरल बुखार के लक्षण होने पर प्राकृतिक उपचार के लिए सबसे प्रभावी और व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली औषधि है तुलसी के पत्ते। एक चम्मच लौंग पाउडर को करीब 20 ताजा और साफ तुलसी के पत्तों के साथ एक लीटर पानी में डालकर उबाल लें। इस काढ़ा का हर दो घंटे में सेवन करें। बैक्टीरियल विरोधी, कीटाणुनाशक, जैविक विरोधी और कवकनाशी गुण तुलसी को वायरल बुखार के लिए सबसे उत्तम बनाते हैं।

अदरक, हल्दी और शहद

वायरल बुखार से पीड़ित लोगों को परेशानी दूर करने के लिए शहद के साथ सूखे अदरक और हल्दी का उपयोग करना चाहिए। अदरक स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है। इसमें एंटी फ्लेमेबल, एंटीऑक्सिडेंट और वायरल बुखार के लक्षणों को कम करने के गुण होते हैं। पानी में दो मध्यम आकार के सूखे टुकड़े अदरक या सौंठ पाउडर को

वायरल फीवर को ऐसे करें दूर



डालकर उबालें। दूसरे उबाल में अदरक के साथ थोड़ी हल्दी, काली मिर्च, चीनी आदि को उबालें। इसे दिन में चार बार थोड़ा-थोड़ा पिएं। इससे वायरल बुखार में आराम मिलता है।

धनिये की चाय

धनिये के बीज शरीर को विटामिन देते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बढ़ाते हैं। धनिये में मौजूद एंटीबायोटिक यौगिक वायरल संक्रमण से लड़ने की शक्ति देते हैं। इसके लिए पानी में एक बड़ा चम्मच धनिये के बीज डालकर उबाल लें। इसके बाद इसमें थोड़ा दूध और चीनी मिलाएं। इसे पीने से वायरल बुखार में बहुत आराम मिलता है।

चावल का माड़

वायरल बुखार के इलाज के लिए प्राचीन काल से लोकप्रिय घरेलू उपाय है चावल स्टार्च या माड़। यह पारंपरिक उपाय प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है। यह विशेष रूप से वायरल बुखार से पीड़ित

बच्चों और बड़े लोगों के लिए एक प्राकृतिक पौष्टिक पेय के रूप में कार्य करता है। इसमें स्वादानुसार नमक मिलाकर गर्म-गर्म ही पिएं।

मेथी का पानी

रसोई में उपलब्ध मेथी के बीज में डायसेजेनिन, सपोनिन्स और एल्कलॉइड जैसे औषधीय गुण शामिल हैं। वायरल बुखार के इलाज के लिए नियमित अंतराल पर इस पेय को पिएं। मेथी के बीज, नींबू और शहद का मिश्रण तैयार कर उसका प्रयोग भी किया जा सकता है। मेथी के बीजों का प्रयोग अन्य बहुत सी बीमारियों के इलाज में किया जाता है और यह वायरल बुखार के लिए बेहतर औषधि है।

नींबू और शहद

नींबू का रस और शहद वायरल फीवर को कम करते हैं। शहद और नींबू के रस का सेवन भी कर सकते हैं।

सावधानियां

- मरीज के शरीर पर सामान्य पानी की पट्टियां रखें। पट्टियां तब तक रखें, जब तक शरीर का तापमान कम न हो जाए।
- मरीज को हर छह घंटे में पैरासिटामोल की एक गोली दे सकते हैं। दूसरी कोई गोली

डॉक्टर से पूछे बिना न दें।

- दो दिन तक बुखार ठीक न हो तो मरीज को डॉक्टर के पास जरूर ले जाएं।
- रोगी को पर्याप्त मात्रा में ग्लूकोज और इलेक्ट्रोलाइट का सेवन करना चाहिए।

जोड़ों में असहनीय दर्द याने गठिया रोग

गठिया या जोड़ों में दर्द की समस्या भी एक आम स्वास्थ्य समस्या है। संधि शोथ अर्थात् जोड़ों में दर्द को लैटिन व अंग्रेजी भाषा में आर्थराइटिस कहा जाता है। इसमें जोड़ों में सूजन के साथ ही हल्का या असह्य दर्द होना, जोड़ों में अकड़न आ जाना या फिर सूजन बने रहना जैसे लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। गठिया के रोग में रोगी का चलना-फिरना दूभर होने लगता है तथा शरीर के जोड़ों जिसमें घुटने प्रमुख हैं काफी दर्द करने लगते हैं। गठिया या जोड़ों में दर्द का जो मुख्य कारण है वह यह है कि जब शरीर में यूरिक एसिड का अधिक निर्माण होने लगता है तो वह धीरे-धीरे क्रिस्टल का रूप धारण कर शरीर के उन-उन हिस्सों में जहाँ पर जोड़ रहते हैं जमा होने लगते हैं और यह ही शरीर के सामान्य क्रियाकलाप में व्यवधान पैदा करने लगते हैं जिसकी परिणति गठिया रोग के रूप में होती है। गठिया अर्थात् संधिशोथ के सौ से भी अधिक प्रकार मनुष्य शरीर में पाए जाते हैं। इन सभी में जो सबसे अधिक कॉमन हैं वह है अस्थिसंधिशोथ (osteoarthritis) कुछ अन्य संधिशोथ हैं आमवातीक संधिशोथ या स्मैटी संधिशोथ तथा सोरियासिस संधिशोथ। इन दोनों ही तरह के संधिशोथ में अत्यंत तीव्रपीड़ा का अनुभव होता है, नाड़ी की गति तीव्र होने लगती है, कई बार ज्वर जैसी स्थिति भी निर्मित हो जाया करती है तथा दर्द वाले हिस्से को छूने पर ही काफी तेज़ पीड़ा महसूस होती है।



PATIENTS OPINION



कविता बोयत
इंदौर

डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथी ईलाज से अब बगैर सहारे खड़ी हो सकती हूँ

मेरा नाम कविता बोयत है, मैं जेल रोड, इंदौर में रहती हूँ। मुझे 31 दिसंबर 2016 में हाथ व पांव दर्द चालू हो गया था। मैं खड़ी भी नहीं हो पा रही थी, बगैर सहारे खड़ा होना भी मुश्किल होता था।

मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर का पता मिला और मैं उनके क्लिनिक पर गई और डॉ. साहब के द्वारा होम्योपैथिक चिकित्सा शुरू हुई जिससे अब मुझे बहुत फायदा हुआ। मुझे गठिया वाई की शिकायत हो गई थी। डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब ने मुझे होम्योपैथी की दवाईयां दी थी जिसे मैं समय पर नियमित खाती थी और उससे मुझे बहुत आराम है।

होम्योपैथी ईलाज से मुझे अतिशीघ्र आराम मिला। यह बिल्कुल गलत है कि होम्योपैथिक दवाईयां धीमी गति से असर करती हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद। भगवान डॉ. साहब को बहुत अच्छा एवं स्वस्थ रखे ताकि वे दूसरों मरीजों का होम्योपैथी दवाईयां से ईलाज करते रहे। धन्यवाद।

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मर्याक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)
मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

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

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

ह म अहमियत नहीं देते, पर हमारे रोमछिद्र हमारी सेहत और खूबसूरती दोनों को बरकरार रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। हमें जो पसीना निकलता है, वह त्वचा की सतह पर मौजूद रोमछिद्रों के माध्यम से निकलता है। ये रोमछिद्र शरीर से अतिरिक्त तेल को बाहर निकालते हैं। कहा जा सकता है कि त्वचा पर मौजूद रोमछिद्रों की मदद से ही त्वचा सांस लेती है। जब ये रोमछिद्र बंद हो जाते हैं तो मुहांसे होने लगते हैं। सामान्य तौर पर रोमछिद्र त्वचा पर दिखाई नहीं देते, लेकिन कई बार कुछ कारणों से रोमछिद्रों का आकार बड़ा होने लगता है। बड़े रोमछिद्र त्वचा की सेहत को भी प्रभावित करते हैं और देखने में काफी भद्दे लगते हैं।

रोमछिद्र कई बार तनाव की वजह से तो कई दफा अनुवांशिक कारणों से बड़े हो जाते हैं। बढ़ती उम्र के साथ भी त्वचा का कसाव कम होने लगता है। इससे भी रोमछिद्र का आकार बढ़ने लगता है। कारण जो भी हो, लेकिन ये बड़े हुए रोमछिद्र हमें अपनी उम्र से कई गुना बड़ा दिखाते हैं। बेशक हम इन्हें मिटा नहीं सकते, लेकिन कुछ ऐसा कर सकते हैं, जिससे ये कम दिखाई दें। बाजार में तो इसके लिए तमाम तरीके हैं ही, लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी हैं, जिनसे इस समस्या को दूर किया जा सकता है।

टमाटर की लें मदद

टमाटर में एस्ट्रिजेंट मौजूद होता है। यह रोमछिद्रों की गंदगी को दूर करके उनके आकार को छोटा करता है। सबसे पहले टमाटर के पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं और फिर हल्के हाथों से मसाज करें। एक घंटे के लिए इसे चेहरे पर लगा रहने दें। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। लेकिन, गुनगुने पानी से धोने के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धोना न भूलें। पंद्रह दिनों तक इसे चेहरे पर लगाएं, असर नजर आने लगेगा।

ब्राउन शुगर भी असरदार

ब्राउन शुगर के लेप से त्वचा के बड़े हुए रोमछिद्र जादुई तरीके से कम होते हैं। ब्राउन शुगर का इस्तेमाल चेहरे पर स्क्रब की तरह करने से मृत त्वचा हटने लगती है, जिसके बाद बड़े हुए रोमछिद्र कम होने लगते हैं। इसके लिए दो चम्मच ब्राउन शुगर और एक चम्मच ऑलिव ऑयल को मिलाएं। स्क्रब की तरह इस्तेमाल करते हुए चेहरे पर पांच मिनट तक मसाज करें। इसके बाद ठंडे पानी से चेहरा धो दें। पहले इस्तेमाल के बाद से ही फायदा नजर आने लगेगा।

गुलाब जल और खीरे के जूस की संगत

गुलाब जल और खीरे का जूस एस्ट्रिजेंट का काम करते हैं। गुलाब जल त्वचा का पीएच लेवल सामान्य रखता है। इसके अलावा इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं। खीरे के साथ गुलाब जल का मिश्रण रोमछिद्रों को प्रभावशाली तरीके से छोटा करता है। गुलाब जल और खीरे के जूस को मिलाकर चेहरे पर लगाएं और पंद्रह मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। त्वचा चमक उठेगी।

घरेलू नुस्खे बढ़ा देंगे आपकी खूबसूरती



बेकिंग सोडा भी आएगा काम

रोमछिद्र में फंसी गंदगी और मृत त्वचा को निकालने में बेकिंग सोडा काफी असरदार है। इसके लिए आपको एक बाउल में दो बड़े चम्मच बेकिंग सोडा और एक छोटा चम्मच पानी डालकर पेस्ट तैयार करना होगा। इस पेस्ट को चेहरे पर फेसपैक की तरह लगाएं और पंद्रह से बीस मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से चेहरे धो लें। थोड़े दिनों बाद आप खुद फर्क महसूस करने लगेंगे।

छाछ का कमाल

बड़े हुए रोमछिद्रों को बंद करने या छोटा दिखाने का यह सबसे प्रभावशाली घरेलू उपचार है। इसके लिए एक कप में तीन चम्मच छाछ और एक चम्मच नमक लें। इस मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाएं और मुलायम ब्रश की मदद से इसे चेहरे पर दस से पंद्रह मिनट के लिए लगाएं। इसके बाद

ठंडे पानी से चेहरे को धो दें। यह उपचार प्राकृतिक होने के साथ प्रभावशाली भी है।

चंदन और हल्दी पाउडर का मेल

चेहरे को चमकदार, मुलायम और कोमल बनाने में चंदन उपयोगी है। इसकी तासीर ठंडी होती है। लिहाजा, रोमछिद्रों को छोटा करने में यह कारगर साबित होता है। इसमें हल्दी पाउडर मिलाने के बाद यह एक अच्छा एंटी-बैक्टीरियल मिश्रण बन जाता है, जो त्वचा में जमी धूल-मिट्टी और गंदगी को दूर करता है। एक बड़े चम्मच चंदन पाउडर में एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और एक बड़ा चम्मच गुलाब जल डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। अब इस पेस्ट का इस्तेमाल फेसपैक के रूप में करें। जब फेसपैक अच्छी तरह से सूख जाए तो चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। प्रभावी परिणाम के लिए सप्ताह में तीन दिन इस पेस्ट का इस्तेमाल करें।

आर्थराइटिस के दर्द को कम करने के लिए न खाएं ये फूड्स

आ र्थराइटिस...कहने को तो यह 40 साल के बाद होता है, लेकिन आज की जीवनशैली के चलते, इसकी चपेट में 35 से ऊपर के लोग भी हैं। यह ज्यादातर महिलाओं को होता है, लेकिन पुरुष भी इसके शिकार होते हैं। इसमें जोड़ों का दर्द होता है और उस अंग पर सूजन भी आ जाती है। हालांकि, इसके ट्रीटमेंट के लिए पेन-किलर्स का इस्तेमाल होता है, लेकिन रिसर्च कहती है कि अगर डाइट में वो चीजें खाई ही न जाएं, जिनसे सूजन और जोड़ों का दर्द हो, तो इसे कंट्रोल में लाया जा सकता है। वैसे तो आर्थराइटिस 100 तरह का है, लेकिन सबसे ज्यादा होते हैं- ऑस्टियो आर्थराइटिस और रूमेटॉयड आर्थराइटिस। जहां ऑस्टियो आर्थराइटिस का वार अक्सर उंगलियों, घुटनों और हिप्स पर होता है, वहीं रूमेटॉयड आर्थराइटिस हाथों और पैरों को दर्द से जकड़ लेता है। ऐसे में इन अंगों को दर्द के कारण हिलाने में भी दिक्कत होती है। अगर कोई फैमिली हिस्ट्री हो तो, इसका रिस्क ज्यादा हो जाता है। इसका कोई पक्का इलाज तो नहीं है, लेकिन इसे प्रॉपर मेडिकेशन और डाइट की मदद से कंट्रोल किया जा सकता है।

आर्थराइटिस के संकेत

- जोड़ों में दर्द • लाली • सूजन • अंगों का काम न करना • अकड़न

ट्रीटमेंट

- आराम करना • ठंडी या गर्म सिकाई • वजन कम करना • एक्सरसाइज • जॉइंट रिप्लेसमेंट

इसके अलावा, ये हैं 5 फूड्स जिन्हें आर्थराइटिस के रोगियों को खाने से बचना चाहिए।

तला हुआ या पैकेज्ड फूड



रिसर्च के मुताबिक अगर डाइट में तला हुआ और पैकेज्ड खाना जैसे- फ्राइड मीट, फ्रोजन वेजिटेबल्स नहीं ले जाएं और इनकी जगह फ्रेश फ्रूट्स और वेजिटेबल्स खाएं, तो सूजन और दर्द को कम किया जा सकता है।

ओवर-हीटिड फूड

साल 2009 में हुई एक स्टडी में सामने आया कि आर्थराइटिस के रोगियों को ओवर-हीटेड और ग्रिल्ड खाना खाने से भी बचना चाहिए। यानी खाने को ज्यादा टेम्परेचर पर नहीं बनाना चाहिए।

शुगर

जरूरत से ज्यादा कोई भी चीज शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है, फिर चाहे वो पानी हो, नमक या चीनी। ज्यादा मीठा खाने से भी सूजन बढ़ सकती है। इसलिए कोशिश करें कि अपनी डाइट से केक, सोडा, चॉकलेट, मैदा आदि आउट कर दें।

डेयरी प्रोडक्ट्स

कहने को तो दूध, दही शरीर के लिए लाभदायक हैं। इनसे कैल्शियम मिलता है। लेकिन आर्थराइटिस के शिकार लोगों की हेल्थ के लिए ये बिलकुल भी हेल्दी नहीं है। रिसर्च में पाया गया है कि इन डेयरी प्रोडक्ट्स में कोई ऐसा प्रोटीन होता है जो जोड़ों का दर्द तेज करता है। ऐसे में शरीर में प्रोटीन की कमी दूर करने के लिए, मीट और डेयरी प्रोडक्ट्स की जगह पालक, टोफू, बीन्स और दाल ज्यादा से ज्यादा खानी चाहिए।

अल्कोहल और टैबैको

शराब और तंबाकू शरीर के लिए बेहद हानिकारक हैं। इनसे जोड़ों का दर्द तो तेज होता ही है, साथ ही शरीर को कई खतरनाक बीमारियां भी लग सकती हैं। हेल्दी जाएंट्स के लिए जरूरी है बैलेंस्ड डाइट, एक्सरसाइज और रेस्ट।



स्पाइन, जोड़ एवं
आर्थोपेडिक क्लिनिक

डॉ. विशाल गुप्ता

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (आर्थो)
फेलोशिप इन स्पाइन सर्जरी (मुम्बई)
स्पाइन सर्जन एवं आर्थोपेडिक सर्जन
समय : सायं 4 से 7.30 बजे (सोमवार से शनिवार)
रजि. नं. म.प्र. 7787
Email : vishal_cpj@yahoo.com
Website : www.shrispineclinic.com

उपलब्ध सुविधाएँ

- रीड की हड्डी (स्पाइन) रोगों का अत्याधुनिक एवं रियायती दरों पर इलाज
- माइक्रोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी • Neuroopathy (हाथ पैरों में जलन, झुनझुनी)
- स्लिप डिस्क (साइटिका) का बिना ऑपरेशन इलाज
- स्लिप डिस्क का इंजेक्शन पद्धति, ओजोन पद्धति, लेजर पद्धति द्वारा इलाज
- रीड की हड्डी के फ्रैक्चर, टीबी, टेलबोन की समस्या, केन्सर, Deformity (तिरछापन, कुबड़ापन)
- ऑस्टियोपोरोसिस • Vertigo (चक्कर आना) • Rediopathy (हाथ पैरों में खिचाव)
- केनाल स्टेनोसिस (नस का ब्लाक होना) लिस्थेसिस (हड्डी का सरकना)
- Myopathy (मॉसपेशियों की कमजोरी, खिचाव CRAMP)
- सर्वाइकल स्पाइन्डोलाइसिस एवं माइलोपैथी (गर्दन दर्द)

Add. 6-7, 217, Shreeji Tower, Jawahar Marg, Opp. HDFC Bank (Rajmohalla), M.P. 0731-2610101, 91116-76142

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

में. 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, drakdindore@gmail.com

अपनी सुविधा हेतु अब
बदलाव शुल्क बैंक ऑन बैंक के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

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

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां -



मसू (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

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

9826042287,
9424083040,
9993700880

सभी पाठकों व सेहत एवं सूरत परिवार को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

IS NOW
A PART OF



Ahemadabad | Bengaluru
Behrampur | Chennai
Hyderabad | Indore
Salem | Kalburgi (Gulbarga)

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केंद्र

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इंदौर

विशेषताएं:

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल
- महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र)
- जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एंड पोस्ट नैटल)
- हार्मोनल डिसऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी,
कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास,
एबी रोड, इंदौर | समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

www.sewacentre.com

www.sewacentre.in

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन
(नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

सुविधाएं:

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाईरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
- ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल
पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन
समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार - पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा

पेट के बल सोना सही है या गलत?



अच्छी और भरपूर नींद स्वस्थ और सेहतमंद रहने की कुंजी है। लेकिन अच्छी और भरपूर नींद के साथ सही स्थिति में सोना भी बहुत जरूरी है। क्योंकि अगर आप गलत पोश्चर में 7-9 घंटे सोते हैं तो आप अपनी नींद पूरी करके अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इसलिए सिर्फ भरपूर नींद लेना ही जरूरी नहीं बल्कि सही पोश्चर में सोना भी जरूरी है। ज्यादातर लोग पेट के बल सोना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं पेट के बल सोने से सबसे अधिक नुकसान आपकी कमर को होता है। इससे आपकी रीढ़ की हड्डी का शेप भी बदल सकता है। इस लेख में विस्तार से जानते हैं कि क्यों पेट के बल सोने से कमर को नुकसान होता है।

पेट के बल सोना

पेट के बल लेटते ही कुछ लोगों को तुरंत नींद आ

जाती है। लेकिन पेट के बल सोने से सबसे अधिक शिकायत कमरदर्द की होती है। उन लोगों के लिए यह समस्या गंभीर हो सकती है जो पहले से ही पेट दर्द से ग्रस्त होते हैं। अगर किसी को कमर के निचले हिस्से में लगातार दर्द रहता है तो उनको पेट के बल कभी नहीं सोना चाहिए।

कमरदर्द की समस्या

कमर के बल सोकर उठने के बाद सबसे आम समस्या कमरदर्द की होती है। ऐसा आपकी रीढ़ की हड्डी का आकार बदलने की वजह से होता है। जब आप पेट के बल सोते हैं तो रीढ़ की हड्डी का आकार सामान्य से थोड़ा बढ़ जाता है। इसके कारण कमर के आसपास के लिगामेंट्स पर खिंचाव होता है और इसके कारण गंभीर और भयानक दर्द भी हो सकता है। पेट के बल सोने से केवल कमर को ही नहीं बल्कि गर्दन और जोड़ों में भी दर्द की समस्या हो सकती है।

ऐसे में क्या करें

इसलिए अगर आपको पेट के बल सोने से कमरदर्द की शिकायत हो रही है तो अपने पोश्चर को बदलें। अगर आपको केवल पेट के बल ही नींद आती है तो कुछ तरीके हैं जिनको अपनाने से कमरदर्द की शिकायत दूर हो सकती है। सोते समय अपने पेट के नीचे एक पतली तकिया रखें, इससे पेट में खिंचाव होगा और दर्द की समस्या नहीं होगी। इसके अलावा अपने पैर को सीने की तरफ करके रखें, और सीने और पैर के बीच में एक तकिये का सहारा दें, इससे दर्द की समस्या नहीं होगी। अपने घुटने के नीचे तौलिये को मोड़कर रखें, इससे पैर के साथ कमर की मांसपेशियों में भी खिंचाव होगा और कमरदर्द की शिकायत नहीं रहेगी।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर - 2017

डायबिटिज विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बाल सफेद होना, शरीर कमजोर हो जाना, दांत कमजोर होना, गाल अंदर बैठना, जल्दी थक जाना, बोलते समय परेशानी होना, कम दिखना आदि ये कुछ ऐसी समस्या है, जो हर इंसान अपनी ढलती उम्र के साथ इसका सामना जरूर करता है। देखा यह भी गया है कि लोग इस आधुनिक युग में इतने मशगूल हो जाते हैं कि उन्हें अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान नहीं रहता। ऐसे लोग अपने जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को तो झेलते ही हैं साथ ही उनकी जिंदगी में बुढ़ापा भी जल्दी आ जाता है, इसलिए आज हम जानेंगे बुढ़ापे की समस्याएं।

यह एक ऐसा समय होता है जब इंसान के अंदर बाल्यकाल और युवावस्था जैसी जोश और काम करने का जनून नहीं होता। कोई भी काम करने जाओं उनका शरीर जवाब दे देता है। वृद्धावस्था में ऊर्जा कम हो चुकी होती है और दिन- प्रतिदिन कम ही होती है। अपने शारीरिक और मानसिक कामों के लिए उन्हें दूसरे लोगों पर निर्भर रहना पड़ता है।

जल्द बुढ़ापा आने की वजह आधुनिक जीवनशैली तथा नियमित रूप से व्यायाम न करना। आज के समय में अगर देखा जाए, तो लोग कुछ पाने की दौड़ में अपने सेहत से इस तरह खिलवाड़ कर रहे हैं कि उन्हें यह तक नहीं पता कि वह क्या खा रहे हैं? और कहा रह रहे हैं। उनका जीवन पूरी तरह से तनाव से घिरा हुआ है। यही वजह है कि उनके बाल जल्दी ही झड़ने लगते हैं, आंखों से कम दिखाई देने लगता है। इसके अलावा थोड़ा सा भी चलने पर उन्हें थकावट महसूस होने लगती है।

आइए जानते हैं बुढ़ापे में कौन से कौन रोग होते हैं-

मेटाबोलिक सिंड्रोम

नियमित रूप से व्यायाम न करने पर वृद्धावस्था में मोटापा और अन्य समस्याएं हो जाती है। ऐसे समस्याएं शरीर में मेटाबोलिक सिंड्रोम की वजह बनती है। इस उम्र में डायबटीज का टाइप 2 भी हो सकता है, कार्डियोवस्कुलर डिजीज, कैंसर और हाई ब्लडप्रेसर भी हो सकता है।

आर्थराइटिस रोग

जोड़ों में सूजन, चलते समय जोड़ों में दर्द, जकड़न और फुलाव कुछ ऐसे लक्षण हैं, जो गठिया रोग में दिखाई देते हैं। आर्थराइटिस या गठिया एक ऐसा रोग है जो वृद्ध व्यक्ति को जरूर होता है। गठिया रोग में शरीर की उंगलियों, घुटनों, हिप्स, कलाईयों और रीढ़ की हड्डी पर प्रभाव पड़ता है।

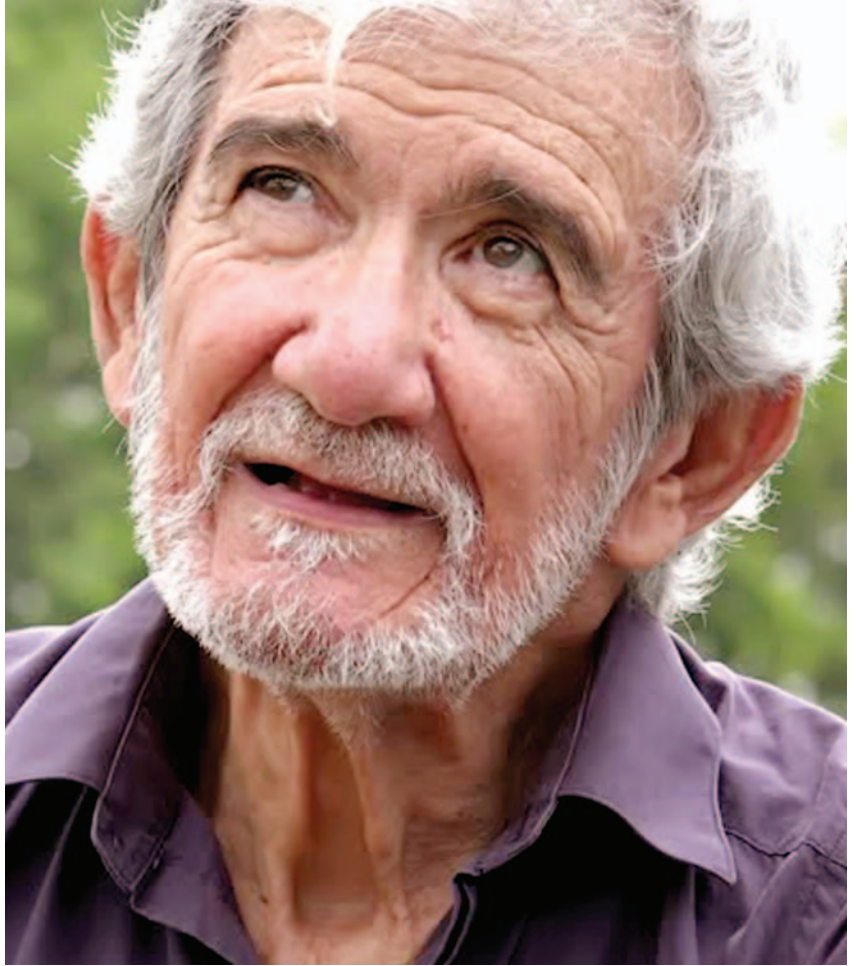
अल्जाइमर रोग

भूलने की बीमारी जिसे अल्जाइमर रोग कहते हैं, यह एक ऐसा रोग है जिससे हर वृद्ध व्यक्ति जरूर प्रभावित होता है। यह एक सामान्य रोग है। इस बीमारी में लोगों की याद करने की क्षमता या बातों को याद रख पाने की क्षमता बहुत कम हो जाती है। इस बीमारी के लक्षणों में याददाश्त की कमी होना, निर्णय न ले पाना, बोलने में दिक्कत आना जैसी समस्या आती है।

समझने की शक्ति कम होना

वृद्धावस्था में व्यक्ति के अंदर शारीरिक कमजोरी के साथ मानसिक कमजोरी भी आती है। उसे

बुढ़ापे की समस्याएं



कॉग्नेटिव इम्पेयरमेंट जैसी समस्या होने लगती है। इससे परेशान व्यक्ति हमेशा भ्रम में रहता है और उसे हर बात को समझने में ज्यादा समय लगता है।

मोतियाबिंद

ग्लूकोमा यानी काला मोतिया आंखों की ऐसी बीमारी है, जो बिना किसी आहट के चुपचाप आंखों की रोशनी छीन लेती है। यह आंखों के भीतरी हिस्से में एक तरल पदार्थ के बढ़ने के कारण होने वाले दबाव से होती है। इस बीमारी से ऑप्टिक नर्व सिस्टम खराब होने का खतरा रहता है जिससे दृष्टि जा सकती है।

कम सुनाई देना

बुढ़ापे कम दिखाई के अलावा कम सुनाई भी देता

है। इस अवस्था में कान के पर्दे कमजोर होने से आवाज पूरी तरह से उनके कानों पर नहीं पड़ती है और वह समझ नहीं पाते हैं। इस उम्र के लोगों को कुछ भी बात सुनने के लिए ऊंचे साउंड की जरूरत होती है। इसलिए आपने देखा होगा कि इस उम्र में लोग कान की मशीन भी लगाते हैं ताकि उन्हें सही सुनाई दे।

ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी होने का खतरा

ऑस्टियोपोरोसिस, वृद्ध लोगों में सबसे ज्यादा होने वाली बीमारी है। यह बीमारी में शरीर की हड्डियों के कमजोर होने से होती है। इससे हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है जिससे हड्डी टूटने पर मुश्किल से सही होती है।



माइक्रोवेव में बेसन के लड्डू

मा इक्रोवेव में बेसन के लड्डू बहुत ही आसानी से और जल्दी बनाये जा सकते हैं कढ़ाई में बेसन भूनते समय काफी समय तक लगातार हाथ चलाने से हाथ थक जाता है, लेकिन माइक्रोवेव में बेसन आसानी से बिना थके बहुत जल्द भुन जाता है. आइये आज हम माइक्रोवेव में बेसन के लड्डू बनायें.

आवश्यक सामग्री

मोटा बेसन - 250 ग्राम (2 कप ऊपर तक भरे हुये)
घी - 200 ग्राम (1 कप)
बूरा - 250 ग्राम (1 1/4 कप)
छोटी इलाइची- 6-7
काजू या बादाम - 15- 20 (छोटे टुकड़ों में कटे हुये)

विधि

- बेसन को किसी बर्तन में छान कर निकाल लीजिये.

- माइक्रोवेव सेफ प्याले में बेसन और घी डालकर चमचे से अच्छी तरह मिला लीजिये.
- प्याले को माइक्रोवेव में अन्दर रखिये और अधिकतम तापमान पर 2 मिनट माइक्रोवेव कीजिये. 2 मिनट बाद बेसन के प्याले को बाहर निकालिये और चमचे से अच्छी तरह चला दीजिये.
- प्याले को फिर से माइक्रोवेव में रखकर 2 मिनट माइक्रोवेव कीजिये, प्याले को बाहर निकालिये और चमचे से अच्छी तरह चलाइये.
- प्याले को तीसरी बार फिर से माइक्रोवेव में रखिये और 1 मिनट के लिये माइक्रोवेव कीजिये, प्याला बाहर निकालिये और बेसन को अच्छी तरह चलाकर मिलाइये.
- प्याले को चौथी बार माइक्रोवेव में रखिये और 1 मिनट के लिये माइक्रोवेव कीजिये, प्याले को बाहर निकालिये और बेसन को चमचे से अच्छी तरह मिलाइये, बेसन का कलर बदल गया है, बेसन ब्राउन हो गया है, बेसन भुन

गया है.

- भुने बेसन में इतने गरम में चीनी न मिलाकर, बेसन को थोड़ा ठंडा होने दीजिये, हल्का गरम रहने पर बूरा, इलाइची पाउडर और कटे मेवे मिलाइये, थोड़ा मिश्रण उठाइये और लड्डू बनाकर प्लेट में लगाकर रखिये. सारे लड्डू इसी प्रकार बनाकर तैयार कर लीजिये. लड्डू को ठंडा होने दीजिये, लीजिये माइक्रोवेव में बेसन के लड्डू बन कर तैयार है. ताजे ताजे लड्डू अभी घर में सबको खाने को दीजिये और बचे हुये लड्डू एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और 2 से भी अधिक जब भी आपका मन करे कन्टेनर से लड्डू निकालिये और खाइये.

सुझाव

बारीक बेसन होने पर बेसन में आधा कप सूजी मिलाई जा सकती है.

उम्र बढ़ने के साथसाथ शरीर में ऊर्जा का घटाव होने लगता है। ऐसे में पौष्टिक खुराक भी युवावस्था की अपेक्षा वृद्धावस्था में अलग होने लगती है। बुढ़ापे में कैसे रखें पौष्टिकता का खयाल, जानिए।

वृद्धावस्था में बदलें खानपान

जी वन के हर पड़ाव पर पौष्टिकता की जरूरतें बदलती रहती हैं। उस में से एक पड़ाव है बुढ़ापा। उम्र के साथ पौष्टिकता की विशेष जरूरतें और समस्याएं आती रहती हैं। उम्र के साथ कई बदलाव भी आते हैं जैसे कि शरीर के आकार में बदलाव, शारीरिक गतिविधियों में कमी और खानपान में कम रुचि आदि। ये सब बदलाव उम्रदराज लोगों को आवश्यक पौष्टिकता प्रदान करने में रुकावट बनते हैं। शरीर में यह बदलाव धीरेधीरे अपनेआप आते हैं और अकसर हमें इन के बारे में पता नहीं होता। बढ़ती उम्र में अच्छी और संतुलित खुराक लेने से ऑस्टियोपोरोसिस, हाई ब्लडप्रेसर, दिल के रोग और कई किस्म के कैंसर होने का खतरा टल जाता है। लेकिन फिर भी बुढ़ापे में पौष्टिकता की जरूरतों को प्राथमिकता जरूर देनी चाहिए।

डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, पौष्टिकता के दिशानिर्देश तय करने का समय आ गया है जिस का प्रयोग सरकारें अपने देश में पौष्टिकता की कमियों को पूरा करने में कर सकेंगी। बुजुर्गों में भी दवाइयां आखिरी विकल्प होनी चाहिए। एक अध्ययन के मुताबिक, ब्लडप्रेसर 6 एमएमएचजी कम करने से स्ट्रोक की संभावना 40 प्रतिशत और दिल के दौरों की 15 प्रतिशत तक कम हो जाती है। वहीं, ब्लड कोलेस्ट्रॉल में 10 प्रतिशत की कमी दिल के कोरोनरी रोगों में 30 प्रतिशत कमी ले आती है। खानपान में बदलाव से कार्डियोवैस्कुलर विकारों का खतरा कम किया जा सकता है।

हम सब को बुढ़ापे की ओर बढ़ना है। यह हमारे हाथ में है कि हम बुढ़ापा गौरव से ले कर आएँ या नहीं। औद्योगिक देशों में बुढ़ापा बड़ी चुनौती माना जाता है। अगर समय रहते उचित सावधानियां न बरती जाएँ तो औसतन उम्र में वृद्धि से लोगों को अपने जीवन का ज्यादा समय बीमारियों में गुजारना पड़ सकता है।

रोज व्यायाम करना सभी के लिए जरूरी है। सैर करना, स्थिर व्यायाम, बागबानी आदि ऐसी



गतिविधियां हैं जो ऊर्जा को संचारित करती हैं और मांसपेशियों व जोड़ों को कार्यरत बनाए रखती हैं। इस से पाचनतंत्र भी ठीक रहता है। उम्रदराज लोगों के लिए विशेष कसरतें होती हैं जो उन्हें तंदुरुस्त भी रखती हैं और गिरने से भी बचाती हैं। साथ ही, केवल पौष्टिकता से ही बुजुर्गों की देखभाल न करें बल्कि प्यार, दुलार व रिश्तों की गरमाहट के साथ उन का खयाल रखें।

क्या करें

- कम सैचुरेटेड फैट और ट्रांसफैट चॉकलेट, कुकीज, चिप्स, पैस्ट्रीज आदि ऐसी चीजें हैं जिन्हें बिलकुल नहीं खाना चाहिए।
- शरीर में पानी की मात्रा, पाचन और रक्त का घनत्व बनाए रखने के लिए पानी पीते रहें।
- मीठे के शौकीन दही के साथ ताजा फल और

संपूर्ण अनाज वाले फल खा सकते हैं।

- उम्र बढ़ने के साथ ज्यादा नमक वाले आहार न लें।

पौष्टिक तत्वों वाले आहार लेना बेहद आवश्यक है। उम्र बढ़ने के साथ पौष्टिकता का संतुलन बनाए रखना जरूरी है। जख्मों और टूटी हड्डी के ठीक होने और ऐसी अन्य समस्याओं के मौके पर अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। तंतुओं की सघनता बनाए रखने, मांसपेशियों की मजबूती और रोगप्रतिरोधक क्षमता को कायम रखने के लिए आहारिय प्रोटीन लेते रहना चाहिए। उम्र बढ़ने से फ्रैडली (गुड) बैक्टीरिया पाचनतंत्र से कम हो जाते हैं। इस से पाचनतंत्र के संक्रमण और गडबडियों की समस्या हो सकती है। इसलिए वृद्धावस्था के दौरान आहार में सेहतमंद बैक्टीरिया वाले तत्व शामिल किए जाने चाहिए।



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



केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

विशेषताएँ :

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

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

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



संबंधों में तनाव कम करने के तरीके

तनाव किसी भी संबंध को बिगाड़ सकता है, इसलिए व्यक्ति को किसी भी प्रकार के तनाव से बचने का हर संभव प्रयास करना चाहिए। तनाव मुक्त होने के लिए तनाव का प्रबंधन करना जरूरी है आइए जानें संबंधों में तनाव कम करने के तरीकों के बारे में। जैसे तो तनाव किसी भी संबंध में आ सकते हैं, लेकिन अगर कपल्स के बीच तनाव होता है, तो उसका असर पूरे परिवार पर पड़ता है। आइये ऐसे तनाव से बचने के तरीके जानें -

तनाव के कारण खोजें और उसका निदान करें। मन शांत रखें, मेडिटेशन करें, साथ में योगा करें। म्यूजिक से मन को बहुत शांति मिलती है, जब भी

आप अपने को तनाव में महसूस करें तो अपने साथी को परेशान करने की बजाय म्यूजिक सुनें और अपना तनाव भगाएं।

तनाव से निपटने के लिए डांस, जिम या किसी खेल संबंधी क्लासिज में साथ जाएं। साथ में सैर करें या फिर योगा क्लास ज्वाइन करें। हमेशा सकारात्मक ही सोचें।

खाने-पीने पर खासा ध्यान दें, इससे दिमाग फ्रेश रहता है। सोने और उठने का सही समय निर्धारित करें। परिवार के अन्य सदस्यों को भी अपनी प्रतिदिन की गतिविधियों में शामिल करें। प्रतिदिन व्यायाम और प्रणायाम करें।

कहते हैं अपनी रूचि अनुसार काम करने से

बहुत फ्रेशनेस आती है और तनाव भी दूर होता है। यदि आपको पढ़ने की आदत है तो आप पढ़ सकते हैं। इससे आपको बहुत सुकून मिलेगा या फिर अपने तनाव को अपनी डायरी लेखन के माध्यम से भी दूर कर सकते हैं।

सप्ताह में साथ में एक बार बाहर घूमने जरूर जाएं। जबरन शारीरिक संबंध स्थापित न करें। एक-दूसरे का आदर-सम्मान करें। संभव हो तो डेटिंग पर जाएं। कहते हैं कि परिवार के साथ समय बिताने से तनाव से मुक्ति मिलती है। ऐसे में यदि आप अपने साथी के साथ अतिरिक्त एक्टिविटीज करेंगे तो आप तनाव का प्रबंधन भी कर पाएंगे और अपने संबंध मधुर भी बना पाएंगे।

FREE*

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp / Call
9617770150



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रिसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

* निपम एवं शर्तें लागू



सुविधाएँ

17
Centers
in M.P.

• 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
• मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
• ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

• इन्दौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

मध्यप्रदेश शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त

मध्यप्रदेश पैरामेडिकल कौंसिल मध्यप्रदेश द्वारा संबद्धता
एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल एवं रिसर्च वेलफेयर सोसायटी द्वारा संचालित
पैरामेडिकल कोर्स प्रवेश प्रारंभ

❖ सर्टिफिकेट इन योगा ❖ सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी

अवधि : 1 वर्ष, योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिंदी/अंग्रेजी

शासकीय मान्यता प्राप्त रोजगारोन्मुखी चिकित्सा पाठ्यक्रम



ST/ SC/ OBC को शासन द्वारा स्कॉलरशिप.

कोर्स उपरांत म.प्र. शासन द्वारा पंजीयन (रजिस्ट्रेशन)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में सह चिकित्सक के रूप में मान्य.

शासकीय तथा अशासकीय संस्थानों में नौकरी हेतु मान्य.

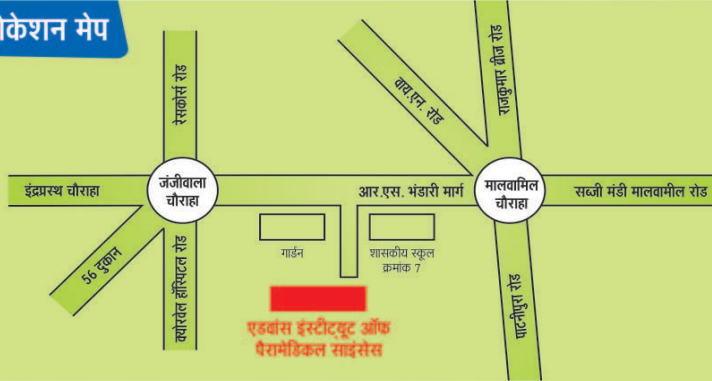
योग्य, अनुभवी शिक्षकों/ चिकित्सकों द्वारा शिक्षण, प्रशिक्षण.

प्रवेश हेतु आवश्यक दस्तावेज:

1. कक्षा 10वीं/ 12वीं मार्कशीट की प्रतिलिपि
2. एड्रेस प्रूफ (आधार कार्ड, वोटर आईडी, राशन कार्ड) प्रतिलिपि
3. चार पासपोर्ट साईज कलर फोटो
4. जाति प्रमाण पत्र की प्रतिलिपि
5. मूल निवासी प्रमाण पत्र की प्रतिलिपि



लोकेशन मैप



एडवांस्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, 53/3, आर.एस. भंडारी मार्ग, मालवा मील (शासकीय स्कूल क्र. 7 के पास), इंदौर
कार्यालय समय: सुबह 10 से 4 बजे तक, फोन: 0731-2533268

स्थान सीमित शीघ्र संपर्क करें

राकेश यादव
99937 00880

गौरव पाराशर
98260 14865

सुरेंद्र सिंह
99260 88545

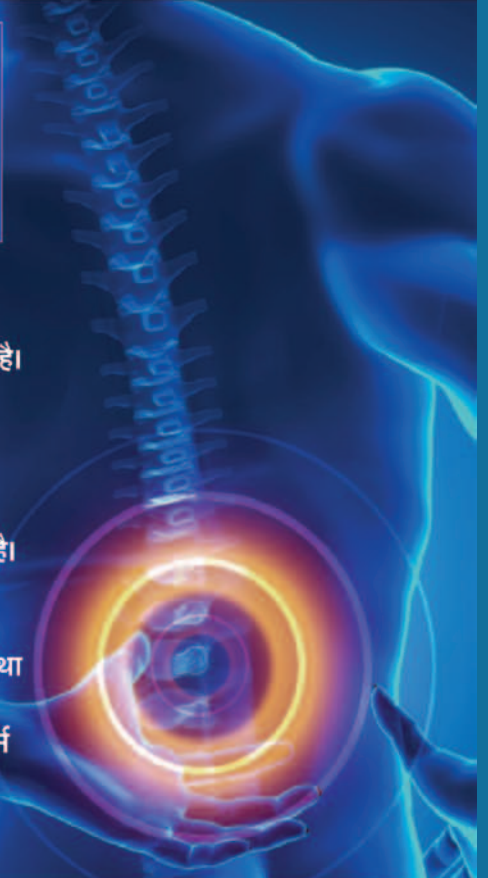
फीस का भुगतान Advanced Homeopathic MR & Welfare Society (HDFC Bank A/c No.: 50100164601334)
के नाम से डीडी/ चेक या RTGS/ NEFT IFSC: HDFC0000404 द्वारा किया जा सकता है।

होम्योपैथी चिकित्सा पर सोशल मीडिया से भी बढ़ रही जागरूकता

होम्योपैथी चिकित्सा से मिला काफी आराम

स्पॉन्डिलाइटिस के लिए होम्योपैथी चिकित्सा ही क्यों?

- क्योंकि स्पॉन्डिलाइटिस का होम्योपैथी में समुचित इलाज है जो कि पूरी हानिरहित है।
- स्पाइन सहित शरीर के समस्त जोड़ों पर होम्योपैथी दवाईयों का असर होता है।
- स्पॉन्डिलाइटिस को बार-बार होने से होम्योपैथिक इलाज द्वारा बचाया जा सकता है।
- स्पॉन्डिलाइटिस होने के सभी प्रमुख कारणों का होम्योपैथी में समग्र इलाज उपलब्ध है।
- ऑपरेशन के बाद भी स्पॉन्डिलाइटिस के मरीजों पर होम्योपैथी असरकारक है।
- ऐसे मरीज जो ऑपरेशन नहीं कराना चाहते उनके लिए होम्योपैथी से बेहतर कुछ भी नहीं।
- होम्योपैथिक दवाइयां सभी अन्य साधनों जैसे योग, फिजियोथेरेपी, मसाज तथा एक्युप्रेसर इत्यादि के साथ भी प्रयोग की जा सकती है।
- डायबिटिज के मरीज भी होम्योपैथिक दवाइयों को डिस्टिल्ड वॉटर अथवा गर्म पानी में प्रयोग कर सकते हैं।
- होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पॉवर की दवाइयां स्पॉन्डिलाइटिस के दर्द में शीघ्र राहत देने में भी कारगर।



**My Elder
Brother
has been
Treated by
Homoeopathy
for Spine
Problem**



My name is Subhashis Barik, my younger brother Mr. Ashish Barik was suffering from Spine problem & severe back pain and we are searching for its treatment on net. During searching I found 1st time about Homoeopathic treatment by Dr. A.K. Dwivedi in Indore. My brother visited his clinic Advanced Homoeo Health center, Indore and taken homoeopathy medicine for 15 days. Just after 15 days he got to much relief from his suffering then after that I also come to meet Dr. A.K. Dwivedi.

I think after one month he will be perfectly cured. I am thankful to Dr. A.K. Dwivedi and his team member and also thankful to Homoeopathy and God.

- Subhashis Barik

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

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

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