

■ कैंसर का इलाज होम्योपैथी में भी संभव

■ वर्किंग तुमन की डाइट-चार्ट

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अप्रैल 2021 | वर्ष-10 | अंक-05

मूल्य
₹ 20

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

सर्जिकल रोग
और होम्योपैथी
विशेषांक

असाध्य को साध्य
बनाती होम्योपैथी



मध्यप्रदेश शासन

क्या आप जानते हैं ?

उच्च जोखिम समूह के लोग जल्द कोरोना के प्रभाव में आ सकते हैं

उच्च जोखिम समूह (हाई रिस्क ग्रुप)



65 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यक्ति



गर्भवती महिलायें

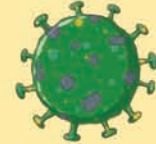


10 साल से कम उम्र के बच्चे

- ऐसे व्यक्ति जो गंभीर रूप से बीमार हों जैसे - उच्च रक्त चाप, अस्थमा, हृदय रोग, मधुमेह और किडनी से संबंधित बीमारी।
- कम रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले व्यक्ति जैसे - कैंसर, धूम्रपान करने वाले, अंग प्रत्यारोपण करवा चुके और एच.आई.वी. रोगी।

थोड़ी सी सावधानी से होगा कोरोना संक्रमण से बचाव -

- ✓ ऐसे व्यक्ति घर से बाहर न जाएं और बाहर से आये व्यक्ति से दूरी बनाकर रखें।
- ✓ घर पर इनके भोजन का पर्याप्त ध्यान रखें तथा भोजन से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं।
- ✓ इनमें सर्दी, जुकाम, बुखार या सांस लेने में तकलीफ जैसे कोई भी लक्षण दिखाई देने पर तत्काल चिकित्सक से परामर्श लें।
- ✓ इनकी वर्तमान बीमारी का इलाज विशेषज्ञ की सलाह पर करें।
- ✓ घर के अंदर ही हल्के व्यायाम, योग एवं ध्यान करायें।
- ✓ घर के सदस्य खाँसते या छींकते समय रूमाल अथवा गमछे का उपयोग करें। जब आवश्यक हो तो निर्देशानुसार मास्क का उपयोग करें।



अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नम्बर 104 पर सम्पर्क करें।



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

सभी नियमों का पालन करेंगे और करायेंगे हम कोरोना से बचेंगे और बचायेंगे



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी

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

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287
राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

अंदर के पन्नों में...

10

बिना ऑपरेशन
पथरी का इलाज

31

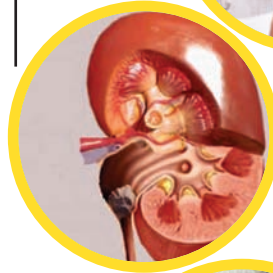
हेल्थ इंश्योरेंस
और आप

24

गर्मी में जरूरी है
पसीना आना

33

सही आहार के साथ
व्यायाम भी है जरूरी



28

गर्मी में लू से बचने
के असरदार उपाय

41

तेज गर्मी से इन
बीमारियों का खतरा

17

अर्थराइटिस
की चिकित्सा
के लिए
होम्योपैथी

विश्व होम्योपैथी दिवस एवं
होम्योपैथी के श्राविष्कारक

डॉ. हैनीमेन जयंती

पर सभी को हार्दिक शुभकामनाएं



इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी के विकास में निरंतर प्रयासरत डॉ. ए. के. द्विवेदी...

एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर

मयंक अपार्टमेंट, गीता भवन रोड़, मनोरमागंज, इन्दौर

Call : 0731-4064471 📞 9993700880

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

0731-4989287 📞 9893519287

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 (रविवार अवकाश) समय : सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक

देश के रक्षा राज्य मंत्री श्री पाद नाईक जी से उनके निवास स्थान गोवा में मिलकर
स्वास्थ्य का हाल जानने के पाश्चात सेहत एवं सूरत का अंक भी मेट किया



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



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय, जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

माँ के प्यार सी कोमल होमियोपैथी दवाएं

होमियोपैथी तो माँ के प्यार की तरह है जिसका अहसास हमारी
रूह तक जाता है।

जी हाँ जिस तरह माँ का प्यार हमारे पुरे अस्तित्व में समा जाता है,
हमारी रूह तक छू जाता है जिससे हमारा सर्वांगीण विकास होता है
प्रेम से भरे मन को उल्लास और आनंद का अनुभव होता है जैसे ही
होमियोपैथी हमारे तन और मन दोनों को अपने मृदुल स्वभाव से
प्रफुल्लित कर देती है इस चिकित्सा पद्धति का नरम और कोमल
भाव हमारे दिल में नए विश्वास का संचार कर देता है और इस
अनूठी चिकित्सा विधा को एक उच्च स्थान पर स्थापित करता है।

जिस तरह माँ का प्यार, दुलार, आलिंगन एक चिकित्सा का कार्य
करते है जैसे ही माँ अपने रोते हुए चोटिल बच्चे को गोद में लेती है
अपना कोमल स्पर्श देती है बच्चा चुप होकर खे लने लगता है,
उसी तरह से बीमारी की अंतिम अवस्था में सभी चिकित्सा पद्धतियों
से निराश मरीज होमियोपैथी चिकित्सा से लाभ पाकर अपना दर्द
और पीड़ा भूल जाता है और होमियोपैथी की मृदुलता में खुद को
स्वस्थ पाते है।

होमियोपैथी के जन्मदाता डॉ सैमुअल हैनीमैन के जन्मदिवस की
आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं...

जय होमियोपैथी

जय हैनीमैन

असाध्य को साध्य बनाती होम्योपैथी

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

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

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



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

कैंसर पर एलोपैथी ट्रीटमेंट के साइड इफेक्ट जैसे कि कीमोथैरेपी से कैंसर सेल के साथ शरीर के नॉर्मल सेल्स भी मरते (टूटते) हैं। रेडियोथैरेपी से असहनीय जलन होती है साथ ही कमजोरी,

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

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

महिलाओं में होने वाले प्रमुख कैंसर स्तन



कैंसर, ग्रीव कैंसर, ओवेरियन कैंसर, गालब्लैडर कैंसर इत्यादि के साथ-साथ पुरुषों में मुख कैंसर, गले का कैंसर तथा प्रोस्टेट कैंसर प्रमुख रूप से पाया जाता है।

महिलाओं में स्तन कैंसर

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

स्तन में गांठ

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

श्रोणि दर्द (पेल्विक पेन)

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

पीठ के निचले हिस्से में दर्द

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

पेट की सूजन और पेट फूला रहना

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

असामान्य रूप से योनि से खून

का स्राव

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

अवसर बुखार का रहना

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

लगातार पेट खराब रहना

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

योनि में उत्पन्न असामान्य बातें

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

थकान

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

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

पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर

पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर बहुत खतरनाक बीमारी है। कैंसर के 5 मरीजों में से लगभग 3 की मौत प्रोस्टेट कैंसर के कारण ही होती है। अगर प्रोस्टेट कैंसर का पता शुरूआती चरणों में ही चल जाए तो इसके उपचार में आसानी होती है। बढ़ती उम्र, आनुवांशिक और हार्मोन से संबंधित कारणों के कारण प्रोस्टेट कैंसर होता है, लेकिन प्रोस्टेट कैंसर

के लक्षण सामान्य बीमारी या फिर मधुमेह के करीब नजर आते हैं। इसी वजह से आदमी को इसका पता देर से लगता है, जिसके कारण प्रोस्टेट कैंसर मौत का कारण बनता है।

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

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

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

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवॉकेट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

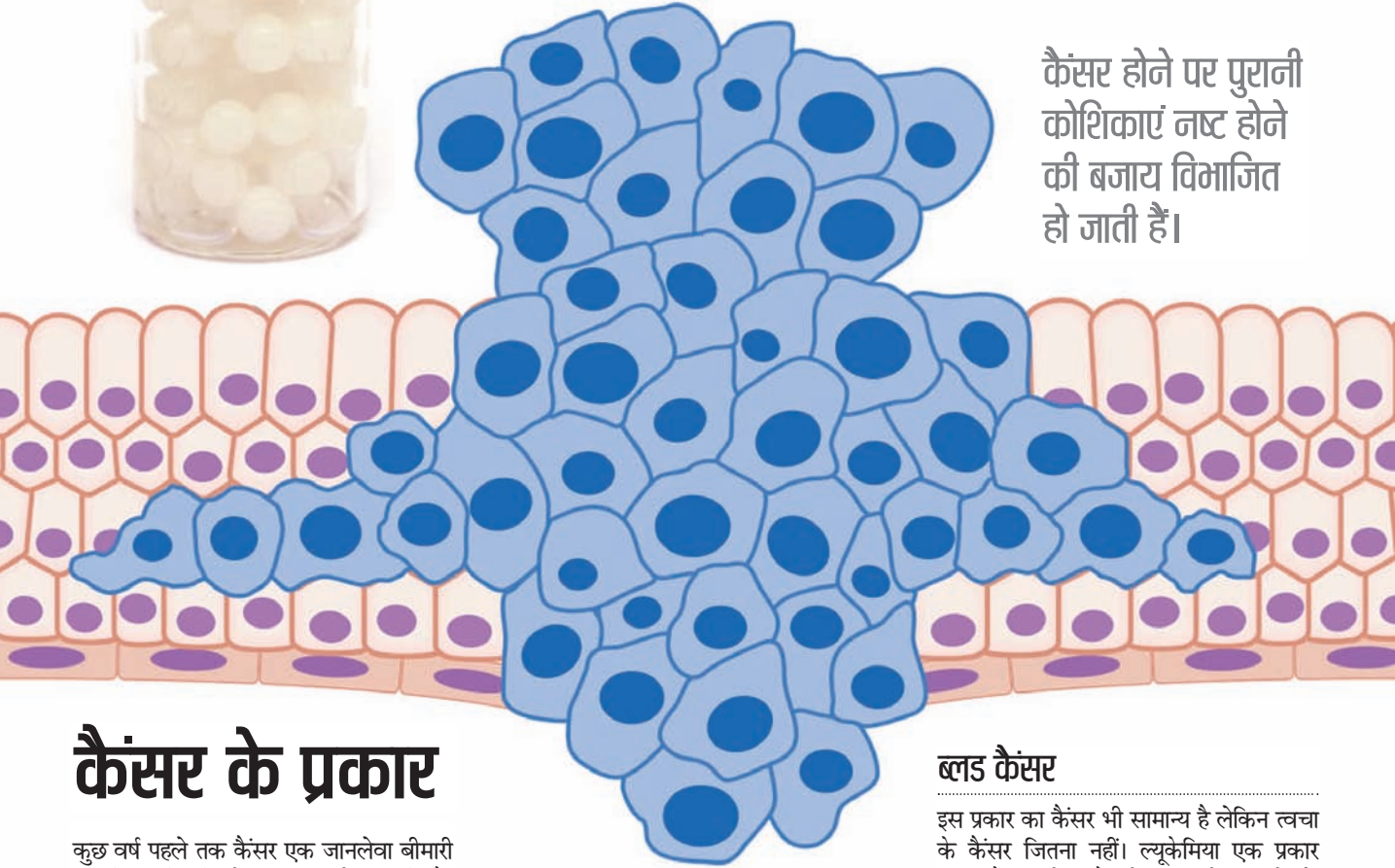




सामान्यतः हमारे शरीर में नई-नई कोशिकाओं का हमेशा निर्माण होता रहता है, परन्तु कभी-कभी इन कोशिकाओं की अनियंत्रित गति से वृद्धि होने लगती है और यही सेल्स जो अधिक मात्रा में होती हैं एक ट्यूमर के रूप में बन जाती हैं जो कैंसर कहलाता है। इसे कार्सिनोमा, नियोप्लास्म और मेलिगनेंसी भी कहते हैं। लगभग 100 प्रकार के कैंसर होते हैं, और सभी के लक्षण अलग-अलग होते हैं। एक अंग में कैंसर होने पर ये दुसरे अंगों में भी फैलने लगता है। सभी ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

कैंसर का इलाज होम्योपैथी में भी संभव

कैंसर होने पर पुरानी कोशिकाएं नष्ट होने की बजाय विभाजित हो जाती हैं।



कैंसर के प्रकार

कुछ वर्ष पहले तक कैंसर एक जानलेवा बीमारी समझी जाती थी लेकिन अब ऐसा नहीं है। मेडिकल साइंस ने इतनी तरक्की कर ली है की अगर कैंसर को शुरूआती चरण में पकड़ लिया गया तो उस पर काफी प्रतिशत मामलों में काबू पाया जा सकता है एवं मरीज की जान बचाई जा सकती है। कैंसर कई प्रकार के होते हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी की कैंसर लगभग सौ से भी ज्यादा प्रकार के होते हैं लेकिन आम तौर पर कैंसर के जो प्रमुख प्रकार होते हैं उनका विवरण यहाँ दिया जा रहा है।

त्वचा का कैंसर

त्वचा का कैंसर स्त्री एवं पुरुष, दोनों को अपना शिकार बनाने वाला सबसे सामान्य प्रकार का कैंसर है। हर साल लाखों स्त्री पुरुष के बारे में पता चलता है जो त्वचा के कैंसर के शिकार होते हैं। इसलिए अगर आपको त्वचा के कैंसर से बचना है तो आपको तेज धूप एवं प्रदुषण से खुद को बचाना होगा।

ब्लड कैंसर

इस प्रकार का कैंसर भी सामान्य है लेकिन त्वचा के कैंसर जितना नहीं। ल्यूकेमिया एक प्रकार का ब्लड कैंसर होता है जो रक्त कोशिकाओं के कैंसरस हो जाने के कारण होता है। बोन मेरो के भीतर मौजूद कोशिकाएं लाल रक्त कोशिकाएं, सफेद रक्त कोशिकाएं एवं प्लेटलेट्स को जन्म देती हैं जो कई बार कैंसरस हो सकती हैं जिनसे ल्यूकेमिया नामक कैंसर होता है। जो व्यक्ति ल्यूकेमिया के शिकार होते हैं उनका वजन कम होने लगता है; उनमें खून की कमी होने लगती है; उन्हें रातों को पसीना आने लगता है और न समझ में आने वाला बुखार रहने लगता है।

कैंसर की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

कैंसर सबसे भयानक रोगों में से एक है। कैंसर के रोग की परंपरागत औषधियों में निरंतर प्रगति के बावजूद इसे अभी तक अत्यधिक अस्वस्थता और मृत्यु के साथ जोड़ा जाता है और कैंसर के उपचार से अनेक दुष्प्रभाव जुड़े हुए हैं। कैंसर के मरीज कैंसर पेलिएशन, कैंसर उपचार से होनेवाले दुष्प्रभावों के उपचार के लिए, या शायद कैंसर के उपचार के लिए भी अक्सर परंपरागत उपचार के साथ साथ होम्योपैथी चिकित्सा को भी जोड़ते हैं।

दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी और हॉर्मोन थेरेपी जैसे परंपरागत कैंसर के उपचार से अनेकों दुष्प्रभाव पैदा होते हैं। ये दुष्प्रभाव हैं - संक्रमण, उल्टी होना, जी मितलाना, मुंह में छाले होना, बालों का झड़ना, अवसाद (डिप्रेशन), और कमजोरी महसूस होना। होम्योपैथी उपचार से इन लक्षणों और दुष्प्रभावों को नियंत्रण में लाया जा सकता है। रेडियोथेरेपी के दौरान अत्यधिक त्वचा शोध (डर्मटाइटिस) के लिए 'टॉपिकल केलेंडुला' जैसा होम्योपैथी उपचार और केमोथेरेपी-इंडुस्ड स्टोमाटाइटिस के उपचार में 'ट्राउमिल एस माऊथवाश' का प्रयोग असरकारक पाया जाता है।



कैंसर के लिए होम्योपैथी उपचार

होम्योपैथी उपचार सुरक्षित हैं और कुछ विश्वसनीय शोधों के अनुसार कैंसर और उसके दुष्प्रभावों के इलाज के लिए होम्योपैथी उपचार असरदायक हैं। यह उपचार आपको आराम दिलाने में मदद करता है और तनाव, अवसाद, बैचेनी का सामना करने में आपकी मदद करता है। यह अन्य लक्षणों और उल्टी, मुंह के छाले, बालों का झड़ना, अवसाद और कमोरी जैसे दुष्प्रभावों को घटाता है। ये औषधियां दर्द को कम करती हैं, उत्साह बढ़ाती हैं और

तन्दुरस्ती का बोध कराती हैं, कैंसर के प्रसार को नियंत्रित करती हैं, और प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। कैंसर के रोग के लिए एलोपैथी उपचार के उपयोग के साथ-साथ होम्योपैथी चिकित्सा का भी एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। एलोपैथी उपचार के साथ साथ होम्योपैथी दवाईयां ब्रेन ट्यूमर, अनेक प्रकार के कैंसर जैसे के गाल, जीभ, भोजन नली, पाचक ग्रन्थि, मलाशय, अंडाशय, गर्भाशय; मूत्राशय, ब्रेस्ट और प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर के उपचार में उपयोगी पाई गई हैं।

हड्डियों का कैंसर

इस प्रकार का कैंसर ज्यादातर बच्चों एवं बड़ों को अपना शिकार बनाता है लेकिन हड्डियों का कैंसर अन्य कैंसर की तरह आम नहीं है और इसके बहुत कम मामले पाए जाते हैं। कैल्सियम का भरपूर मात्रा में सेवन करते रहने से इस प्रकार के कैंसर से काफी हद तक बचा जा सकता है लेकिन कैल्सियम के सेवन से ही आप इस प्रकार के कैंसर से बचे रह जायेंगे इसकी कोई गारंटी नहीं है क्योंकि यह कई कारणों से होता है।

ब्रेन कैंसर

ब्रेन कैंसर दो प्रकार के होते हैं- एक कैंसरस होता है एवं दूसरा नन कैंसरस। ब्रेन कैंसर बच्चे या बड़े यानि किसी को भी हो सकता है और इसके होने के कई ऐसे कारण होते हैं जिन्हें रोक पाना इंसान के बस में नहीं होता है। ब्रेन कैंसर को ब्रेन ट्यूमर के नाम से भी जाना जाता है। कैंसरस ब्रेन ट्यूमर को यदि रोका नहीं गया तो दिमाग के एवं शरीर के अन्य भागो तक भी पहुँच सकता है।

स्तन कैंसर

स्तन कैंसर ज्यादातर महिलाओं को अपना शिकार बनाता है। यँ तो पुरुषों को भी स्तन कैंसर हो सकता है लेकिन ऐसा बहुत कम होता है। स्तन

कैंसर की शिकार आमतौर पर महिलाएं ही होती हैं। यूनाइटेड स्टेट्स में हर वर्ष लगभग 2 लाख मामले ऐसे आते हैं जिनमें महिलाएं स्तन कैंसर की शिकार पाई जाती हैं। अपने स्तन की नियमित रूप से जांच करते रहने से इस प्रकार के कैंसर से बचा जा सकता है। उचित समय पर विवाह एवं बच्चों के जन्म से भी इस प्रकार के कैंसर से काफी हद तक बचा जा सकता है। लेकिन स्तन कैंसर कई कारणों से हो सकता है जिनमें से कई कारण आपके बस में नहीं होते। ऐसे में उचित इलाज ही इसका एकमात्र उपाय है।

मुख का कैंसर

मुख का कैंसर आम तौर पर सिगरेट, तम्बाकू इत्यादि के सेवन से होता है। लेकिन इसका ये मतलब नहीं कि जो लोग सिगरेट-तम्बाकू का सेवन नहीं करते उन्हें मुख का कैंसर नहीं हो सकता। लेकिन ऐसे लोगों को मुख का कैंसर होने की संभावना 50 प्रतिशत कम हो जाती है।

गले का कैंसर

गले का कैंसर भी आमतौर पर पाया जाने वाला एक प्रकार का कैंसर है जिसके शिकार कई लोग हर साल होते हैं। इसके होने के भी मुख्यतः वही कारण होते हैं जो मुख के कैंसर को जन्म देते हैं मसलन सिगरेट, तम्बाकू इत्यादि का सेवन।

फेफड़ों का कैंसर

कई लोगों में फेफड़ों का कैंसर भी पाया जाता है आर इसके कारण भी सिगरेट, तम्बाकू इत्यादि का सेवन हो सकता है।

पैन्क्रियाटिक कैंसर

यह कैंसर पैन्क्रियाज यानि अग्नाशय को अपना शिकार बनाता है। इसके मामले स्तन कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, हड्डियों का कैंसर के मुकाबले बहुत कम पाए जाते हैं। हाल ही में विश्व प्रसिद्ध स्टेव जोब्स इसके शिकार पाए गए थे जिनका कई सालों तक इलाज चला और अंततः जिनकी मृत्यु हो गई।

उपरोक्त विभिन्न प्रकार के कैंसर के अलावा कुछ अन्य सामान्य कैंसर के प्रकार जैसे- गुदा का कैंसर, उदर का कैंसर, आँखों का कैंसर, डिम्बग्रन्थि के कैंसर, पौरुष ग्रन्थि यानि प्रोस्टेट कैंसर, वृषण यानि टेस्टीक्युलर कैंसर इत्यादि।

सलाह

उचित खान पान एवं सही जीवन शैली अपनाकर तथा नियमित जांच से आप इस जानलेवा रोग से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

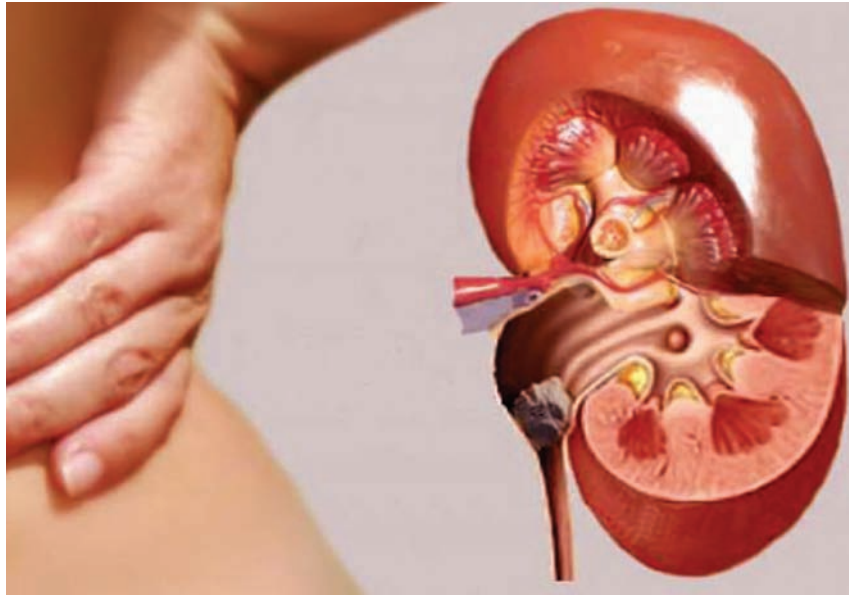
बिना ऑपरेशन पथरी का इलाज

आमतौर पर मान लिया जाता है कि पथरी का इलाज सिर्फ ऑपरेशन कराना है, लेकिन होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें कुछ ही दिनों में पथरी के दर्द से राहत मिल सकती है। पथरी एक ऐसा दर्दनाक रोग है, जिससे आज देश के 100 परिवारों में से 80 परिवार पीड़ित है। सबसे दुःखद बात यह है कि इनमें से कुछ प्रतिशत रोगी ही इसका होम्योपैथी इलाज करवाते हैं और बाकी लोग जानकारी के अभाव में इस असहनीय पीड़ा को सहन करते रहते हैं। तले-भुने और वसायुक्त आहार का सेवन, मोटापा, पानी कम पीने जैसी आदतों के चलते भी पथरी के मामले बढ़ रहे हैं। होम्योपैथी में मौजूद है सरल इलाज...

बेहद आम इस समस्या के होने के यूँ तो कई कारण हैं। आमतौर पर मान लिया जाता है कि पथरी का इलाज सिर्फ ऑपरेशन कराना है, लेकिन होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें कुछ ही दिनों में पथरी के दर्द से राहत मिल सकती है। यहां हम पथरी होने के कारणों, पथरी के प्रकार और होम्योपैथी में कैसे इसका बिना ऑपरेशन, बिना इंजेक्शन सरज इलाज मौजूद है, इस बारे में हमने बात की इंदौर के होम्योपैथी विशेषज्ञ डॉ ए.के.द्विवेदी से, जो कई सालों से पथरी के इलाज के लिए प्रसिद्ध हैं। उन्होंने कई मरीजों को पथरी से 20 से 25 दिनों में निजात दिलाई है।

पथरी होने के कारण

- तले-भुने एवं वसायुक्त आहार का सेवन, मोटापा, पानी कम पीने जैसी आदतों के चलते पथरी के मामले बढ़ रहे हैं।
- पथरी बनने का कारण कैल्शियम की जमावट, मूत्राशय की नलिका में रूकावट आदि हैं।
- इसका संबंध हाइपर पैराथायरोइडिज्म से भी होता है। यदि यह कैल्शियम पेशाब के साथ बाहर निकल जाए तो बेहतर है वरना यह गुर्दे की कोशिकाओं में एकत्र होता रहता है और पथरी का रूप ले लेता है।
- पेशाब में कैल्शियम की अधिकता हाइपरकैल्सियूरिया कहलाती है। यह समस्या अत्यधिक कैल्शियम वाले आहार के सेवन से होती है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एम्केआरपी गुजरगढी होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

पथरी के लक्षण

पित्ताशय की पथरी कई वर्षों तक लक्षणरहित भी रह सकती है। आमतौर पर लक्षण तब दिखने शुरू होते हैं, जब पथरी एक निश्चित आकार प्राप्त कर लेती है, जबकि किडनी की पथरी में पेशाब में जलन जल्दी होने लगता है।

- पित्ताशय की पथरी का एक प्रमुख लक्षण "पथरी का दौरा" होता है जिसमें व्यक्ति को पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अत्यधिक दर्द होता है, जिसके बाद प्रायः मिचली और उल्टी आती है, जो 30 मिनट से लेकर कई घंटों तक निरंतर बढ़ती ही जाती है।
- किसी मरीज को ऐसा ही दर्द कंधे की हड्डियों के बीच या दाहिने कंधे के नीचे भी हो सकता है। यह लक्षण "गुर्दे की पथरी के दौरे" से मिलते-जुलते हो सकते हैं।
- अक्सर ये दौरे विशेषतः वसायुक्त भोजन करने

20-25 दिन में मिल सकती है पथरी की समस्या से राहत

डॉ. द्विवेदी बताते हैं कि उनके द्वारा दी जाने वाली दवाइयों से कई मरीजों की छोटी-छोटी पथरी कुछ ही दिनों में होम्योपैथिक दवा से निकल गई। एक महिला मरीज, जिसको 11X6 एमएम की पथरी थी, मात्र 21 दिन की होम्योपैथी दवा लेने से मूत्र मार्ग से निकल गई। इसके लिए डॉ द्विवेदी को गोल्डन बुक ऑफ रिकार्ड्स में शामिल किया गया। छोटे बच्चों में भी पथरी बन जाती है, जिन्हें कुछ माह तक होम्योपैथी दवाइयां देने से पथरी निकल भी जाती है तथा बार-बार पथरी का बनना भी बंद हो जाता है।

के बाद आते हैं और लगभग हमेशा ही यह दौरे रात के समय आते हैं।

- अन्य लक्षणों में, पेट का फूलना, वसायुक्त भोजन के पाचन में समस्या, डकार आना, गैस बनना और अपच इत्यादि होते हैं।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें



होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

मधुमेह में होमियोपैथी कारगर



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

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

मधुमेह के उपचार के लिए उपयोग में आए जानेवाले अम्ल (एसिड) हैं

एसिटिक एसिड (सिरका अम्ल), लेक्टिक एसिड (दुग्ध अम्ल), फॉस्फोरिक एसिड, नाइट्रिक एसिड, पिकरिक एसिड, कार्बोल्क एसिड, और फ्लोरिक एसिड। एसिड का उपयोग बेहद कमजोरी से या स्थायी कमजोरी से पीड़ित रोगियों में किया जाता है। एसिड अम्लरक्तता (एसिडोसिस) को टाल सकता है, जो कि 'डायबीटिज मेलिटस' का सबसे बड़ा खतरा है।

औरम मेट, अर्जेंटम मेट, अर्जेंटम नाइट्रिकम, यूरेनियम नाइट्रिकम, प्लमबम मेट इन धातुओं का उपयोग मधुमेह के इलाज के लिए किया जाता है।

अन्य खनिज पदार्थ (मिनरल)- जैसे कि आर्स एल्ब, सल्फर, सिलिसिआ, आयोडम, नेट्रम सल्फ, सब्जियां (जैसे कि सोलान्डा इंडिका, चिमाफिला, चिओनेन्थस, चिना, कुरारा, नक्स-वोम, हेलेबोरस नाइजर), जानवरों से प्राप्त होनेवाले उत्पाद (जैसे कि मोसचस, क्रोटालस होरीडस, लेकेसिस, टेरेंटुला और ले डिफ्लोरेटम) का उपयोग करने का निर्देश हर रोगी के वैयक्तिक विशेषताएं और लक्षणों के आधार पर बनाए जाते हैं।

होमियोपैथी से सावधान

यदि आप मधुमेह के रोगी हैं, और होमियोपैथी चिकित्सा का उपयोग करना आपका अपना निर्णय है, लेकिन इस चिकित्सा का उपयोग सावधानी से करें। इन दवाओं का शरीर पर असर होता तो है, और ये दवाईयां आपके रक्त में शर्करा का स्तर को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकती हैं। फिर भी यदि ये दवाईयां आपको फायदा पहुंचाती हैं, तो भी आप मधुमेह के लिए नियमित तौर पर ली जाने वाली इंसुलिन या अन्य दवा उपचार को बन्द करने से पहले अपने चिकित्सक की राय अवश्य लें। इस चिकित्सा के असर को जांचने के लिए अपने रक्त के शुगर का निरीक्षण करते रहें। 'डाइबीटिक कोमा' जैसी आपातकालीन स्थिति में होमियोपैथी चिकित्सा प्रमुख उपचार के जितनी असरकारक नहीं हो सकती है। ऐसी परिस्थितियों में पारंपरिक दवाओं के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें और आप होमियोपैथी चिकित्सा को एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आप एक मधुमेह के रोगी हैं, और मधुमेह के लिए होमियोपैथी चिकित्सा का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक को इस बात की जानकारी अवश्य दें तथा यथा संभव इन दवाईयों को ग्लोब्यूस के बजाय डिस्टिल्ड वॉटर में प्रयोग करना ज्यादा लाभकारी सिद्ध होता है।

इंसुलिन, एक ओर्गनो थैरेपिक उपचार मधुमेह के गम्भीर मामलों में, दुबले पतले क्षयरोगियों में और कोमा में किया जाता है। पेनक्रैअटिन, एड्रेनलिन, यूरिया, लेक्टिथिन अन्य ओर्गनो थैरेपिक उपचार हैं। डायबीटि मेलिटस के लिए बायोकेमिक उपचार नेट-मुर, नेट-सल्फ हैं।

धातुओं का उपयोग हाइपरटेंशन, डाइबीटिक नेयूरोपैथी, आर्टिरिओस्क्लेरोसिस, मानसिक और शारीरिक थकान और बहुत सारे अन्य लक्षणों से पीड़ित रोगियों के लिए किया जाता है। मिनरल, सब्जियां, और जानवरों से प्राप्त उत्पादों का उपयोग कमोरी, गैंगरीन, और मधुमेह से संबंधित पाचक तंत्र की समस्याएं, नपुंसकता, दृष्टि संबंधी समस्याएं, और मधुमेह से संबंधित अन्य परेशानियां, जैसे अनेक लक्षणों को ठीक करने के

लिए किया जाता है। होमियोपैथी चिकित्सा किसी मरी के लक्षणों और विशेषताओं पर निर्भर करती है। इसीलिए दो मरीज मधुमेह से पीड़ित हो सकते हैं, लेकिन उनको दी जाने वाली दवाएं पूर्ण रूप से अलग हो सकती हैं।

कुछ निश्चित होमियोपैथी औषधियां मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है। जिन मधुमेह के मरीजों का सामान्य स्वास्थ्य बहुत कमजोर है, उनके मधुमेह के रोग पर अच्छी तरह से नियंत्रण रखना बहुत मुश्किल हो जाता है। साधारण स्वास्थ्य में सुधार होने से शरीर तन्दुरुस्त होता है, और ब्लड ग्लूकोज को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक दवाओं की खुराक और मात्रा घट जाती है और ब्लड ग्लूकोज के नियंत्रण में सुधार होता है।

एक्जिमा और होम्योपैथी

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

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

एक्जिमा के कारण

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



मासिकधर्म से सम्बंधित रोगों के कारण भी एक्जिमा हो जाता है।

लक्षण

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

परहेज

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

होम्योपैथिक इलाज

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

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

दवा की दो-तीन खुराकें ही पर्याप्त होती है।

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

सल्फर: रोगी मैला और गंदा हो, शरीर से दुर्गंध आती हो, फिर भी अपने को राजा महसूस करें, रोगी शरीर में गर्मी का अनुभव करता हो, पैरों में जलन होती हो, मीठा खाने की प्रबल इच्छा, अत्यधिक खुजली, किन्तु खुजाने पर आराम मिलता है और अधिक खुजाने पर खून निकलने लगे, बिस्तर की गर्मी से परेशानी बढ़ना, खड़े रहना दुष्कर, सुबह के वक्त अधिक परेशानी, किन्तु सूखे एवं गर्म मौसम में बेहतर महसूस करें। इन लक्षणों

के आधार पर सल्फर की 30 एवं 200 शक्ति की दवा की एक-दो खुराकें ही चमत्कारिक असर दिखाती हैं। इस दवा के रोगी की एक अन्य विशेषता यह है कि शरीर के सारे छिद्र तथा नाक, कान, गुदा अत्यधिक लाल रहते हैं, अत्यधिक खुजली एवं जलन रहती है। साथ ही पहले कभी एक्जिमा वगैरह होने पर अंग्रेजी दवाओं के लेप से उन्हें ठीक कर लेना और उसके बाद कोई अंदरूनी परेशानी लगातार महसूस करते रहना इसका मुख्य लक्षण है।

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

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

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

सौंदर्य के लिए होम्योपैथी



स्व स्थ और चमकती हुई त्वचा अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का दर्पण होती है। त्वचा की समस्याएं अक्सर आंतरिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होती हैं जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कुपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होते हैं। अन्य चिकित्सा में, त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक क्रीम के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन क्रीम से त्वचा पर तत्काल असर हो सकता है, हमेशा के लिए समाधान नहीं हो सकता जबकि होम्योपैथी रोग के जड़ को ही खत्म कर देता है जिससे उस रोग के दुबारा पनपने की संभावना बहुत कम रहती है। अन्य चिकित्सा में रोग दब जाता है जो शरीर में अन्य विकार पैदा कर सकता है।

होम्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे की शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एक्जिमा, घावों, हाइप्स, सोरियासिस, चकत्ते, दाद इत्यादि जैसे त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में बहुत ही प्रभावकारी

माना जाता है। होम्योपैथिक उपचार से आप स्वस्थ और तेजपूर्ण त्वचा पा सकते हैं।

मुँहासे जो कि यौवन काल में होने वाली सामान्य समस्या है, जिसमें होम्योपैथी की दवा बेहद कारगर है। होम्योपैथी दवाओं से कोई साइड इफेक्ट न होने के कारण यह शरीर पर कुप्रभाव नहीं डालती तथा त्वचा को चमकदार व स्वस्थ बनाए रखती है। इसलिए आपके मुँहासे के लिए यह सबसे अच्छा विकल्प है।

जीर्ण त्वचारोग एवं एलर्जी के प्रति संवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई



होम्योपैथी दवाइयां प्रभावी तथा कारगर है। होम्योपैथी में प्रयोग होने वाली 50 मिलीसिमल पोटेंसी की दवाइयां त्वचा रोगों को बिना बढ़ाए ही खत्म करती हैं। कुछ लोगों में यह मिथक है कि होम्योपैथिक इलाज के दौरान त्वचा रोग पहले बढ़ जाता है फिर खत्म होता है, यह सर्वथा सत्य नहीं है। एक्जिमा तथा सोरियासिस जैसी असाध्य बिमारियों के विभिन्न कारणों एवं प्रकारों को समझते हुए यदि लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाइयों का कुछ समय तक लगातार सेवन किया जाए तो इन बिमारियों से भी छुटकारा मिल सकता है।

बहुत सारे सौंदर्यवर्धक फेशियल एवं स्पा में होम्योपैथी का उपयोग किया जा रहा है, जिसमें प्राकृतिक तत्वों का समावेश होने के परिणामस्वरूप बिना किसी केमिकल के त्वचा स्निग्ध बनी रहती है और स्वस्थ रहती है।

स्वयं किताब अथवा कोई लेख पढ़कर होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन ठीक नहीं है। त्वचा की समस्या या अन्य कोई समस्या लम्बे समय तक चलती जा रही हो या बार बार उत्पन्न हो जाती हो तो किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लें ताकि वे अच्छी तरह से आपकी समस्या को समझकर ऐसी औषधि दें जिससे आपकी समस्या दूर होने के साथ साथ आपका पूरा सिस्टम भी संतुलित हो जाये।

हो

म्योपैथिक चिकित्सा मोटापा एवं उसके विभिन्न पहलुओं का उपचार करता है। होम्योपैथी में भी वजन कम करने के लिए दवाओं के अलावा डाइट कंट्रोल और एक्सरसाइज पर पूरा जोर दिया जाता है। इन दवाओं से पाचन क्रिया सुदृढ़ होती है, चयापचय की क्रिया अच्छी होती है जिसकी वजह से मोटापा कम होता है। यह सभी उम्र के लोगों के लिए कारगर एवं उपयुक्त होता है क्योंकि ये बहुत ही कोमल और पतले होते हैं और आमतौर पर इनका शरीर पर कुप्रभाव नहीं होता।

वजन घटाने से पूर्व एक महत्वपूर्ण बात पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए कि आप कितने मोटे हैं तथा आपको कितना वजन घटाने की जरूरत है। होम्योपैथी में कैसे तो मोटापे के लिये 189 दवाएँ हैं। दवाओं का चुनाव रोग के अनुसार रोग के इतिहास के अनुसार मरीज को देखकर किया जाता है एंटीमोनिअम क्लूडम, अर्जेन्टम नाट्रीकम, केलकेरिया कार्बोनिाका, कोफिया कूडा, केपसिकम आदि वजन घटाने के लिए कुछ सबसे आम और प्रभावी उपचार होते हैं।

खाना खाने के बाद दिन में तीन बार 10-15 बूटें फायटोलका क्यू या फ्यूकस वेस क्यू चौथाई कप पानी में लें। कैल्केरिया कार्ब की 4-5 गोलियां भी दिन में तीन बार ले सकते हैं। ये दवाएं फैट कम करती हैं और नियमित लेने पर दो-तीन महीने में असर दिखने लगता है।

होम्योपैथी से इस तरह दूर करें मोटापा



दिनभर खाने के बाद भी पेट न भरना, खाने से संतुष्टि ना होना और ज्यादा भूख की शिकायत वालों को आयोडम (30 पोटेंसी) देते हैं। मोटापे के साथ, अनियमित माहवारी व कब्ज की शिकायत हो तो ऐसी महिलाओं को ग्रेफाइटिस (30 पोटेंसी) दवा दी जाती है।

इसके लिए आपको होम्योपैथिक चिकित्सक से मिलकर वजन कम करने के सबसे अच्छे विकल्प का परामर्श लेना चाहिए साथ ही उपचार शुरू करने से पूर्व आपको यह भी जान लेना चाहिए कि आपको अपने जीवन शैली में क्या क्या बदलाव लाना है।

आप वजन घटाने के लिए यदि कोई अन्य प्राकृतिक पूरक या उपचार ले रहे हैं तो भी आप होम्योपैथिक दवाइयों ले सकते हैं क्योंकि यह दूसरे उपचार में न तो अवरोध पैदा करता है न ही बुरा प्रभाव डालता है।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES
सिनेरजी हॉस्पिटल, इंदौर, मध्य प्रदेश का एक अग्रणी अस्पताल है। 100 से अधिक बेड, 2.00 करोड़ रुपये की निवेश, अत्याधुनिक, नई तकनीक

विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाट्रिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं अंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

304, 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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड रिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अर्पाईटमेंट 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

श्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्ना हॉस्पिटल परदेसीपुरा चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS,MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- युगोचिन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहद्रथ, इंदौर
मानद सदस्य - कर्णाट एवं अंतर्राष्ट्रीय यौन परामर्श

- पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- विवाह पूर्व यौन परामर्श
- विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- यौन शिक्षा
- गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

किडनी फेलियर, अस्पताल में गम्भीर रूप से मर्ता मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ज्वरवित्त, थायरॉइड, लस प्रेशर, मस्कलर डिस्ट्रोफी, पित्त एवं जुर्द को प्यरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्यारवेल हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

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

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com
संपादक

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

जि स होम्योपैथी को कई लोग हल्के में लेते हैं, वो होम्योपैथी हृदय के कई रोगों के उपचार में कारगर है? आइये हम आपको बताते हैं, होम्योपैथी से जुड़े कुछ ऐसे कारगर उपाय जो दिल को रखें खुश और स्वस्थ...

आज की इस तनाव भरी जिंदगी में हृदय रोग हर दस में से एक व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में लेता जा रहा है। ऐसे में बहुत ज़रूरी हो जाता है अपने दिल का खयाल रखना और दिल का खयाल सिर्फ मोहब्बत से ही नहीं बल्कि अपनी दवाईयों और खान-पान से भी रखा जाता है। आइये जानते हैं हृदय रोग से जुड़ी कुछ अहम जानकारियां...

वया है एथेरो स्वलैरासिस ?

एथेरो स्वलैरासिस में धमनियों की दीवारों में प्लेक्वू जमा हो जाता है, जिससे वो संकरी हो जाती है। ये ब्लड फ्लो को रोककर हार्ट अटैक का कारण बन सकती हैं। हृदय की तरफ जाने वाले रक्त में अगर कहीं थक्का जम जाये तो ये भी एक हार्ट अटैक का कारण है।

वया है कंजैस्टिव हार्ट फेलियर ?

कंजैस्टिव हार्ट फेलियर नाम की इस बीमारी में हृदय उतना रक्त पंप नहीं कर पाता है, जितना कि उसके करना चाहिए।

वया है ऐरिदमिया ?

ऐरिदमिया नाम की इस बीमारी में हार्ट बीट अनियमित हो जाती है और हृदय से जुड़े अन्य रोगों में हार्ट वाल्व में खराबी होने के संभावना काफी हद तक बनी रहती है।

हल्की सी तकलीफ हुई नहीं कि लोग डॉक्टर के पास भागने लगते हैं, वैसे सही भी है, क्योंकि हृदय से जुड़ी दिक्कतों को बिल्कुल भी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए, लेकिन ज़रूरी नहीं कि हर बीमारी का इलाज सिर्फ एलोपैथ या आयुर्वेद में ही हो। कुछ बड़ी बीमारियां ऐसी भी हैं, जिनका होम्योपैथ में बेहतरीन इलाज है। बस ज़रूरत है जागरूक होने की। हृदय के सभी रोगों के उपचार में होम्योपैथ एक कारगर उपाय है।

होम्योपैथ दवाईयों का चुनाव यदि सही तरह से किया जाये, तो यकीनन होम्योपैथ कारगर है। सही चयनित होम्योपैथी मेडिसिन धमनियों में प्लेक्वू जमा होने से रोकती है और क्लोट्स नहीं बनने देती। होम्योपैथ दवाईयां हृदय की मसल्स को

होम्योपैथी दिल को रखे खुश



मजबूत हैं और धड़कन को नियमित करने में सहायक होती हैं। होम्योपैथ दवाईयों जो सबसे अच्छी बात है, वो ये है कि ये दवाईयां हृदय के वाल्व रोगों को रोकने में भी सहायक हैं।

प्रमुख होम्योपैथी दवाईयां

कैक्टस, डिजिलेटिस, लोबेलिया, नाजा, टर्मिना अर्जुना, कैटेगस, औरममेट, कैलकेरिया कार्ब जैसी दवाईयां वे प्रमुख दवाईयां हैं, जिन्हें हृदय को स्वस्थ रखने में इस्तेमाल में लाया जा सकता है, लेकिन इनका सेवन करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लेना बिल्कुल न भूलें। याद रहे दवा हमेशा किसी अच्छे होम्योपैथ की देखरेख में ही लेनी चाहिए।

ज़रूरी बातें जो बचायें हृदय रोग से

- हर दिन लंबी वॉक पर जायें।
- एक्सरसाइज़ को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- प्राणायाम करना न भूलें।
- हर दिन बहुत नहीं, सिर्फ थोड़ी मात्रा में ड्राइफ्रूट्स ज़रूर खायें।
- हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।
- कोशिश करें कि 6-8 घंटे की नींद लें।
- फास्ट-फूड से दूर रहें।
- अनियमित दिनचर्या से बचें।
- भोजन में अधिक चिकनाई का प्रयोग न करें।
- ज्यादा देर तक बैठे न रहें।
- जितना हो सके तनाव से दूर रहें।

पढ़ें अगले अंक में

मई- 2021

लकवा रोग
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मानसिक विकार भी दूर करती हैं होम्योपैथी की दवाइयां

क हते हैं संसार में यदि सागर से भी गहरा कुछ है तो वह है मनुष्य का मन। इसकी गहराई नापी नहीं जा सकती है। जिस प्रकार से सागर में लहरों का आना-जाना बना रहता है, उसी प्रकार से हमारे मन में हर समय विचारों का आना-जाना बना रहता है। हमारे मन में कई तरह के विचार आते हैं।

जब ये विचार बार-बार आते हैं, तो हमारे मन में विकार पैदा करते हैं, जिन्हें हम मनोविकार कह सकते हैं। जैसे गुस्सा आना, ईर्ष्या होना, शक करना, अकेले में रहना, डर लगना आदि।

जब ये मनोविकार जब बहुत अधिक बढ़ जाते हैं तो मानसिक के साथ-साथ शारीरिक रोग भी होने लगते हैं। होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें मेडिसिन का परीक्षण स्वस्थ मनुष्य पर किया जाता है, जिससे शारीरिक के साथ-साथ मानसिक लक्षण भी मिलते हैं।

मनोविकार के प्रकार

आज कल की व्यस्त होती जिन्दगी में मनोविकार बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। जिनके कारण बहुत से मानसिक और शारीरिक रोग होते हैं। यदि समय रहते इन विकारों को पहचानकर दूर कर दिया जाए तो बहुत से शारीरिक और मानसिक रोगों से बच सकते हैं। होम्योपैथी से इन मन के विकारों को दूर किया जा सकता है। मनोविकार कई प्रकार के हो सकते हैं। जैसे-

गुस्सा आना

कुछ लोगों को बहुत गुस्सा आता है। छोटी-छोटी बातों पर भी उन्हें इतना गुस्सा आता है कि गुस्से में सामान फेंकना, मार-पीट करना, चीखना ये सब करने लगते हैं। धीरे-धीरे उनका यह स्वाभाव बन जाता है। स्वाभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

कई बार यह विचार आता है कि लोग उसके बारे में क्या कहेंगे और इसी वजह से उसे बहुत क्रोध आता है। कभी-कभी जब कोई व्यक्ति इस गुस्से और अपमान को मन में दबा कर रखता है तो कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होने लगते हैं। इस विकार की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- केमोमिला
- नक्स-वोमिका
- स्टेफीसेंग्रिया
- लायकोपोडियम

डर लगना

कुछ लोगों को हमेशा डर लगता है। जैसे अंधेरे से, अकेले रहने से, ऊंचाई से, मरने से, भीड़ से, एग्जाम से, रोड पार करने से और अकेलेपन से। धीरे-धीरे ये डर कई तरह के शारीरिक और



मानसिक रोग पैदा कर देता है। डर की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- आर्नेटिकम-नाइट्रीकम
- एकोनाईट
- स्ट्रामोनियम
- एनाकार्डियम

रोना

अक्सर कुछ लोग खासकर महिलाएं जरा-जरा सी बात पर रो देती हैं। किसी ने कुछ कहा नहीं कि आंसू बहने लगते हैं। छोटी-छोटी बात पर रोना आता है, जो एक प्रकार का मनोविकार है। इसके लिए कुछ होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- नेट्रम-म्यूर
- पल्सेटिला
- सीपिया

आत्महत्या करने का विचार

कई बार बहुत से लोगों को छोटी-छोटी बात पर आत्महत्या करने का विचार मन में आने लगता है। जरा सी कोई परेशानी आई नहीं, कि वो मरने का सोचने लगते हैं। लेकिन होम्योपैथिक मेडिसिन देने से इस प्रकार के विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। ऐसी ही कुछ दवाइयां हैं-

- औरम-मेट
- आर्स-एल्बम

शक करना

कुछ लोगों को हर बात में शक करने की आदत होती है। छोटी-छोटी बातों में वो शक करते हैं। हर किसी को शक भरी नजर से देखते हैं। ऐसे लोगों के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-

- हांयसोमस
- लेकेसिस

झूठ बोलना

बहुत से लोगों की हर बात पर झूठ बोलने की आदत होती है जोकि आजकल ज्यादातर लोगों में देखने को मिलती है। इसे दूर करने के लिए कुछ होम्योपैथी दवाइयां हैं-

- आर्ज-नाईट्रीकम
- कौस्टिकम

ईर्ष्या करना

आज के समय में जहां हर जगह प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ रही है, वहीं लोगों में एक-दूसरे के प्रति ईर्ष्या की भावना भी बढ़ती जा रही है। जब ये विचार मन में बार-बार आने लगते हैं तो मन और तन में कई प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं। ईर्ष्या से बचने के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-

- हांयसोमस
- लेकेसिस
- एपिस-मेल्लिफिका

कहते हैं मन स्वस्थ है तो तन भी स्वस्थ रहता है, तो इन मनोविकारों को स्वयं पर हावी ना होने दे और स्वस्थ रहे।

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

ग ठिया रोग प्रायः धीरे-धीरे विकसित और जोड़ों में गतिविधि होने पर दर्द, जकड़न, कॉन्ट्रैक्चर और जोड़ों के हिलने डुलने की सीमा के कारण होता है। अक्सर होम्योपैथिक उपचार गठिया से पीड़ित लोगो द्वारा उपयोग किया जाता है। यह पता चलता है कि उनके लक्षण पूरी तरह से पारंपरिक चिकित्सा द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है या क्योंकि कुछ लोग ज्यादातर प्राकृतिक उपचार पसंद करते हैं और खुद को चंगा करने के लिए शरीर की क्षमता को बढ़ाते हैं। पुराने दर्द अक्सर पारंपरिक चिकित्सा और प्रभावकारी दवाओं के उपयोग करने के साथ भी पर्याप्त रूप से नियंत्रित न होकर कई दुष्प्रभाव के साथ जुड़े होते हैं। निरंतर दर्द और पारंपरिक दवाओं के दुष्प्रभाव के चिंता का विषय है।

गठिया के उपचार के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा

गठिया के इलाज के लिए पहले योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक तलाश लें, क्योंकि एक कुशल चिकित्सक पहले रोगी के बारे में, उसकी दिनचर्या, आदतों के बारे में और मानसिक लक्षणों पर आधारित पूरी जानकारी लेकर एवं दर्द के सारे लक्षण जैसे दर्द बढ़ना, कम होना या व्यक्ति को चलने से दर्द बढ़ रहा है या आराम से सोने से बढ़ रहा है या तीव्र दर्द बना है सारी जानकारी लेने के पश्चात यदि मरीज की पैथालॉजिकल जांचें भी करवा ले जिससे यह पता चल जाए कि उसके शरीर में कोई अंडरूनी परिवर्तन तो नहीं हो रहा है, जिसके कारण मरीज



अर्थराइटिस की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी



की तकलीफ बढ़ी हुई है। उन सभी कारणों को समझकर यदि सिमीलिमम होम्योपैथिक दवाई का चयन किया जा कर कुछ समय तक लगातार प्रयोग कराया जाय तो गठिया जैसी जटिल बीमारी से भी निजात दिलाया जा सकता है। होम्योपैथिक उपचार के लिए प्रायः मरीज तब आता है जब वह जोड़ों में दर्द के लिए दर्द निवारक दवाइयों का, स्टेराइड, कैल्शियम तथा फ्रीजियोथेरेपी के साथ-साथ कई लोग जोड़ों में इंजेक्शन लगवाने के बाद भी जब दर्द और जकड़न दूर नहीं होता तब आते हैं। कई महिला मरीज हाथों-अंगुलियों में दर्द के कारण आटा गूथ नहीं पाने या कंधों में होने वाले दर्द के कारण इतना व्यथित होती हैं कि घरेलू कार्य भी नहीं कर पाती हैं। इन सभी लक्षणों के आधार पर होम्योपैथी में दी जाने वाली 50 मिलीसिमल पोटेसी दवाइयों से मरीज की बीमारी धीरे-धीरे कम होने लगती है, उनका दर्द और जकड़न खत्म हो जाता है, जिससे वे अपने दैनिक कार्य पुनः पूर्व की तरह सुचारू रूप से करने लग जाती हैं।

आमतौर पर होम्योपैथिक उपचार एक व्यक्तिगत आधार पर निर्धारित होता है और वहाँ पर गठिया के विभिन्न लक्षण के लिए एक विशेष उपचार है। इसलिए यह दवा देना आपके अपने लक्षण पर निर्भर करता है।

होम्योपैथिक उपचार के साथ सावधानी

होम्योपैथिक उपचार आमतौर पर सुरक्षित हैं लेकिन गठिया के इलाज शुरू करने से पहले हमेशा ही होम्योपैथिक चिकित्सक से अवश्य परामर्श लें। गठिया का रोग आमतौर पर नमी से या खट्टे ठंडे पदार्थों के सेवन से बढ़ सकता है। अतः नमी वाले जगह पर रहने से बचें तथा कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम अथवा ठंडे खट्टे पदार्थों का सेवन बिना चिकित्सक की सलाह से नहीं करें। जोड़ों के चाल को सही तरीके से बनाए रखने के लिए उपयुक्त योग अथवा व्यायाम करते रहें। खाने में कैल्शियमयुक्त भोजन का सेवन करें, संभव हो तो प्रतिदिन दूध अवश्य लें।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

नशा नाश का द्वार, नशाभुक्ति है उद्धार

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना घंघराहा, इन्दौर

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

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

हृदय रोगों के लिए होम्योपैथी

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

उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए उपचार

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

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

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

उच्च रक्तचाप के लिए दी गई दवाओं के



अलावा आपका चिकित्सक आमतौर पर यदि आप मोटे हैं तो वजन कम करने की सलाह देगा, एक कम कैलोरी युक्त आहार, व्यायाम और धूम्रपान, मानसिक तनाव का परिहार करें।

होम्योपैथिक उपचार के साथ सावधानी

यदि आप उच्च रक्तचाप के लिए नियमित रूप से होम्योपैथी उपचार कर रहे हैं, या उच्च कोलेस्ट्रॉल होने पर आपको अपने होम्योपैथिक चिकित्सक के साथ नियमित रूप से उपचार का पालन करने की आवश्यकता होगी। यदि आप एलोपैथिक दवाएं लेने के साथ होम्योपैथिक उपचार कर रहे हैं तो

इस बारे में अपने दोनों चिकित्सकों को सूचित करें। अपने चिकित्सक के परामर्श के बिना एलोपैथिक दवाओं को लेना बंद या उनके साथ समायोजन मत करो। होम्योपैथिक दवाओं के साथ तीव्र दिल के दौरों के उपचार स्वीकार्य नहीं है। यदि आपको दिल का दौरा है तो आपको एलोपैथिक दवाओं के साथ इलाज की जरूरत है।

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

फंगल इन्फेक्शन और होम्योपैथी



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

कारण

वैसे तो यह टीनिया नामक वायरस के कारण माना जाता है, परन्तु होम्योपैथी के अनुसार शरीर

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

लक्षण

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

होम्योपैथिक इलाज

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

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

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

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

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

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

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

नोट: होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती हैं। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।

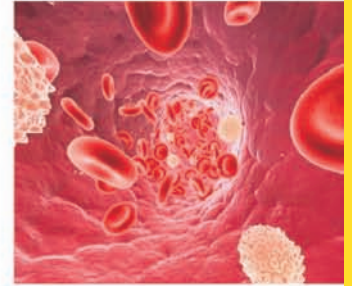
Social Distancing
Mask
Sanitizer

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा

लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।



होम्योपैथी द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा

मैं आफताब आलम (शिक्षक) ग्राम मिट्टी, थाना मोहनिया, जिला कैमूर (बिहार) का रहने वाला हूँ। मेरी तबियत अप्रैल 2017 से खराब थी। खून की जाँच कराई तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है, तो हमने कलकत्ता के अस्पताल में इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ फिर हम दिल्ली गये और वहाँ भी इलाज कराया लेकिन सुधार नहीं हुआ तो हम दिल्ली से वेल्लूर चले गये और वहाँ इलाज शुरू हुआ और ए.टी.जी इंजेक्शन लेना पड़ा लेकिन इंजेक्शन लगने के बाद भी मेरी परेशानी कम होने के बजाय और

अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आये और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्हीं की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी इयूटी भी कर रहा हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



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

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 (रविवार अवकाश)

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के वीडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

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

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

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

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

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

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

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

कुछ होम्योपैथिक दवाएं दांतों के इलाज के

होम्योपैथी दर्द में भी कारगर



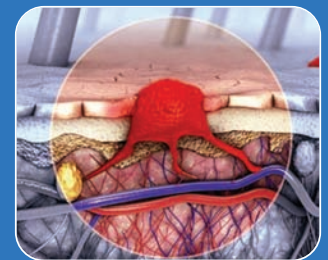
इफेक्टिव होती हैं जैसे स्टेफीसेग्रीया, केमोमिला प्लेनटेगो, हेक्लालावा अर्निका, एकोनाइट, कोफिया, मर्कसोल।

गंभीर और तेज दर्द से बचने के लिए किसी

प्रोफेशनल होम्योपैथी डॉक्टर से सलाह लें। दो साल से कम उम्र के बच्चे का होम्योपैथी उपचार लेने से पहले प्रोफेशनल होम्योपैथी से सलाह जरूर लें।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

जब गर्मी बहुत तेज पड़ रही होती है तो इसका साफ-साफ असर हमारी त्वचा पर दिखने लगता है। ऐसे में आपको अपनी त्वचा के लिए थोड़ा सा समय जरूर निकालना होगा। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं गर्मियों में त्वचा की देखभाल के कुछ तरीके ताकि धूप छीन ना पाए आपके चेहरे की रंगत।



अ

क गर्मी
इस
मॉइस्चराइजिंग
जाएं जिससे



कुकुंबर मास्क

खीरे को पीस कर और उसमें गुलाब जल मिलाएं। अगर चेहरा ड्राय है तो आप उसमें ग्लिसरीन मिलायें। इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर 15 मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धो लें, आराम मिलेगा।



स्ट्रॉबेरी मास्क

इस मास्क से त्वचा को नरम और चमकीला मिलती है। कुकुरा में ऑलिव ऑयल और एक चम्मच दूध मिलाएं तो दूध इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर 15 मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धो लें।

कहीं धूप छीन ना ले आपके चेहरे की रंगत

गर्मी में त्वचा की देखभाल करना बहुत ही जरूरी है। धूप हमारे चेहरे की रंगत छीन लेती है।
लेए जरूरी है कि अपने चेहरे को बचाया जाए। त्वचा को हमेशा क्लीजिंग, टोनिंग और
मॉइस्चर करने की आवश्यकता होती है जिससे वह चमकदार बनी रहे। चेहरे पर ऐसी चीजें लगाईं
चेहरा हर समय ताजा और खिला-खिला रहे।

गर्मी को कैसे करें बीट

- चंदन को प्राकृतिक और सौंदर्यवर्धक माना जाता रहा है। क्योंकि यह ठंडा होता है। इसके अलावा यह सनबर्न से बचाव करता है। चंदन का तेल एक प्राकृतिक सनस्क्रीन होता है।
- गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए गुलाब जल को आईस-ट्रे में जमाकर बर्फ की क्यूब्स को आंखों के इर्द-गिर्द रगड़ना चाहिए। गुलाब जल थकी हुई त्वचा को तरोताजा करता है।
- गर्मी के दिनों में चेहरे पर खीरे का रस लगाये। झुलसी हुई त्वचा के लिए यह फायदेमंद है। इसके अलावा सनबर्न और झुर्रियों को दूर करने में यह सहायक होता है।
- गर्मियों में त्वचा की देखभाल के लिए एक चुटकी कपूर को थोड़े से शहद में मिलाकर इससे चेहरा धोएं, चेहरा खिल उठेगा।
- गर्मी के दिनों में चेहरे को साबुन या फेस वॉश से अच्छी तरह धोकर हाथ में थोड़ी सी चुटकी भर चीनी और नमक को चेहरे पर लगाएं, उसके बाद धो लें। यह चेहरे के लिए एक अच्छा स्क्रबर है। इससे चेहरे की त्वचा तरोताजा हो जाती है।
- गर्मी के दिनों में मुलतानी मिट्टी को गुलाब जल में मिलाकर चेहरे पर लगाएं इस मिट्टी में कई गुण होते हैं जो चेहरे के रोमछिद्रों को खोलती है और त्वचा से टॉक्सिन्स को निकाल बाहर करती है।
- जौ और चने के आटे को मिलाकर इसका एक पेस्ट तैयार करें, इस पेस्ट को ओवन पर सुनहरा होने तक पका लें और इसका थोड़ा दरदरा मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को त्वचा पर लगाएं यह त्वचा पर साफ-सफाई लिए मुलायम प्यूमिक स्टोन का काम करता है।
- गर्मी के मौसम में नहाने से पहले फेस पर नीम या गुलाब का फेस पैक लगाएं और सूख जाने पर ताजे पानी से साफ कर लें।
- गर्मी के समय दिन में अगर आप 4 घंटे से भी ज्यादा धूप रहती है तो फेस पर अच्छी तरह सनस्क्रीन लोशन लगाएं।
- बर्फ हमारी त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। त्वचा पर बर्फ रगड़ने से चेहरे से धब्बे और पिंपल दूर होते हैं।

गर्मी में चेहरे की रंगत के लिए कुछ फेस मास्क



स्क

धूप के दाग से निजात
छ स्ट्रॉबेरी मैश करें और
आयल, गुलाब जल
च चीनी मिला दें। आप
भी मिला सकती हैं।
गर्दन और चेहरे पर 20
लिए लगाएं और ठंडे



नींबू और दही

दही लें और उसमें कुछ बूंदे नींबू की
डाल कर चेहरे पर लगाएं। चाहें तो
इसमें आप बेसन और क्रीम भी मिला
सकती हैं। गर्मी के मौसम में इस
मास्क को लगाने से सन टैनिंग भी दूर
होती है। सूरज की गर्मी से निजात पाने
के लिए इसे रोज लगाना चाहिए।



पापाया मिल्क मास्क

पका हुआ पपीता और दूध मिलाएं।
इसमें कुछ बूंदे नींबू और रोज़ वॉटर
भी मिला सकती हैं। इस मास्क को
चेहरे पर लगाये और सुखाने के बाद
इसे ठंडे पानी से धो लें, आप फ्रेश
फील करेंगीं।



टमाटर मास्क

टमाटर के गूदे को अपने चेहरे पर 15
मिनट तक के लिए लगा रहने दें। इसे
दूध या फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे
आपकी त्वचा फ्रेश हो जाएगी और
गर्मी से भी राहत मिलेगी।

गर्मी में जरूरी है पसीना आना

शरीर के विषाक्त
पदार्थों को बाहर
करता है पसीना

घर में एसी, कार में एसी और दफ्तर में एसी। ऐसे में कुछ लोगों को गर्मी का अहसास ही नहीं होता। नतीजा, उन्हें पसीना नहीं आता। ऐसे लोगों के लिए यह समझना जरूरी है कि गर्मी में पसीना आना एक कुदरती नियम है और शरीर के फायदेमंद भी। गर्मी के दिनों में पसीना आना आम बात है। इससे परेशान होने की जरूरत नहीं। पसीना आना कई मामलों में शरीर के लिए फायदेमंद है। पसीना आने से बॉडी क्लीन रहती है और सारे हार्मफुल टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। आइए जानें क्यों जरूरी है पसीना आना।

पसीना आने से गर्मियों में होने वाले बुखार से बचा जा सकता है। गर्मियों में घबराहट से बचने के लिए पसीना आना जरूरी है। पसीना आने से शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं। अगर

ऐसा न हो तो शरीर में कई विकार पैदा हो जाते हैं जिससे आप बीमार हो सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है पसीना आना। गर्मियों में ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में पानी से कमी नहीं होगी। बाहर जाने से पहले अपने साथ पानी की बोतल जरूर साथ रखें और थोड़ी थोड़ी देर में पानी पीते रहें नहीं तो आप डिहाईड्रेशन के शिकार हो सकते हैं। गर्मी में सत्तू काफी फायदेमंद होता है। इससे पानी में घोल कर व नमक मिला कर पीएं। इसमें नमक के स्थान पर शक्कर मिलाकर भी पिया जा सकता है। आम का पना पिएं यह आपको लू से बचाएगा। पसीना आने के साथ ही आपको साफ सफाई का भी विशेष खयाल रखना चाहिए। कई बार आपके पसीने की बदबू की वजह से आपके आसपास को लोगों को काफी परेशानी होती है।

पसीने की बदबू से बचें

एक्सरसाइज व कहीं बाहर से आने के बाद नहाना नहीं भूलें, क्योंकि पसीना आने के कारण आपका शरीर चिपचिपा हो जाता है। नहाने के लिए माइल्ड सौप या जैल का उपयोग करें जिससे त्वचा में सूखापन न आए। पसीने की बदबू से निजात पाने के लिए नहाने के बाद टेलकम पाउडर या डिओडॉरेंट का प्रयोग कर सकते हैं। गर्मियों में स्किन फिट कपड़े नहीं पहनने चाहिए। इससे पसीना अधिक आता है और पसीने का वाष्पीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता जिसके चलते कपड़ों से बदबू आने लगती है। इसलिए गर्मी के दिनों में ढीले व सूती कपड़े पहनें। जहां तक हो सके, गर्मियों में कड़ी धूप से बचें लेकिन कामकाजी पुरुष एवं महिलाओं के लिये यह थोड़ा मुश्किल है फिर भी धूप से बचने के लिये छतरी का प्रयोग कर सकते हैं।

गर्मी की मार को झेलना बहुत मुश्किल होता है और ऐसे में अगर आपको घर के बाहर निकलना हो तो यह काम बहुत बड़ी मुसीबत की तरह है। क्योंकि इस दौरान बाहर जाने से आपकी त्वचा सूर्य की हानिकारक किरणों से टैनिंग तो होगी ही साथ ही पसीना होने के कारण शरीर भी डीहाइड्रेट हो जायेगा।

लेकिन कुछ आहार ऐसे भी हैं जिनका सेवन करने से न केवल गर्मी के असर को कम किया जा सकता है बल्कि ये आपको दिनभर हाइड्रेटेड और ऊर्जावान भी रखेंगे। तो गर्मी के मौसम में फास्ट और जंक फूड की बजाय इन आहारों को अपनी डाइट में शामिल कीजिए।

पालक खाएँ

गर्मी के मौसम में हरी और पत्तेदार सब्जियाँ खाने की सलाह डॉक्टर भी देते हैं, यह आपको हाइड्रेटेड तो रखता है साथ ही बीमारियों से भी बचाता है। पालक इसके लिए बेहतर विकल्प है, यह आपके शरीर को पोषण भी देती है और आपको हाइड्रेटेड भी रखती है।

शिमला मिर्च

शिमला मिर्च ऐसी सब्जी है जिसमे ढेर सारा पानी होता है और यह गर्मियों में आपकी प्यास को भी बुझाती है। हरी शिमला मिर्च में अपने दूसरे प्रकार जैसे कि लाल और पीली शिमला मिर्च से भी कई गुना अधिक पानी होता है। इसे डिनर में या फिर सुबह के नाश्ते में खाना अच्छा विकल्प हो सकता है।

टमाटर

इसमें पानी की मात्रा काफी अधिक होती है जो शरीर को हाइड्रेटेड रखती है और पोषण भी प्रदान करती है। इसके अलावा, टमाटर में लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो आपके चेहरे की झुर्रियों को दूर रखने में अहम भूमिका निभाता है और आपकी त्वचा को चमकदार और बेदाग बनाता है।

खीरा और मूली

खीरा एक ऐसा ही खाद्य-पदार्थ है, जिसमें लगभग 97 प्रतिशत पानी होता है और शरीर में पानी की कमी को दूर करने के लिए इसका प्रयोग सलाद के रूप में किया जा सकता है। इसके अलावा मूली में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं तथा लंबे समय तक आपको हाइड्रेटेड रखते हुए रोगों से बचाते हैं। मूली की जड़ के अलावा इसका पत्ता भी खाया जा सकता है।

ब्रोवली

यह बहुत ही कुरकुरी और हाइड्रेटिंग हैं तथा गर्मियों में प्यास को बुझाने के लिए पर्याप्त है। ब्रोवली में पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है एवं इसमें विटामिन ए और सी भी पाया जाता है और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से भी बचाव करता है।

फूलगोभी खाएँ

फूलगोभी का रंग भले ही थोड़ा सा फीका हो, लेकिन निश्चित रूप से आपको गर्मियों की उदासी

आहार जो रखें आपको गर्मियों में कूल



से बाहर आने में यह मदद करेगी। फूलगोभी में 93 प्रतिशत तक पानी होता है, इसमें पाया जाने वाला कैंसर से भी बचाव करता है।

खरबूज और तरबूज

तरबूज और खरबूज दोनों ही रसीले फल होते हैं, इसके आप दिन में कभी भी खा सकते हैं। खरबूजे का एक चौथाई हिस्सा आपकी दैनिक विटामिन ए और सी की खपत को पूरा करता है और यह आपके आहार में केवल 50 कैलोरी को जोड़ता है। यानी इसे खाने से मोटापे का डर भी नहीं रहेगा। इसमें लाइकोपीन पाया जाता है जो कैंसर को फैलने से रोकता है।

खूब पानी पियें

गर्मी के मौसम में आपका पानी से बेहतर मित्र और कोई नहीं हो सकता। निर्जलीकरण सुस्ती का सबसे बड़ा कारण है क्योंकि आप कम मात्रा में पानी पीते हैं, यह आपकी कोशिकाओं को हाइड्रेटेड और भरा हुआ रखने के लिए काफी नहीं है। विशेषज्ञों की मानें तो एक दिन में कम से कम 2 लीटर पानी पीना चाहिए। गर्मी के मौसम में अगर बहुत जरूरी हो तभी थूप में निकलें, गर्मी में बहुत अधिक व्यायाम न करें, क्योंकि इस समय पसीना ज्यादा होता है। अपने डायट चार्ट में इन आहारों को शामिल कीजिए।

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

विटामिन डी की कमी का असर

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

डायबिटीज का खतरा

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

मल्टीपल स्कलेरोसिस

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

एनीमिया

शरीर में विटामिन डी की कमी आपके बच्चों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। एक नए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया है कि बच्चों में लंबे समय तक विटामिन डी की कमी बने रहना



विटामिन डी की कमी से हो सकते हैं नुकसान

एनीमिया रोग का कारण बन सकती है। रक्त में विटामिन डी का स्तर 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम होने पर बच्चों के एनीमिया गस्त होने की आशंका बनी रहती है। शोधकर्ताओं ने पाया कि 30 नैनो ग्राम प्रति मिली लीटर से कम स्तर वाले बच्चों को सामान्य विटामिन डी के स्तर वाले बच्चों की तुलना में दोगुना खतरा ज्यादा था।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर

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

मोटापा

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

टीबी

विटामिन डी की कमी से टीबी का खतरा भी बढ़ जाता है। 2012 में सामने आई प्रोसिडिंग्स ऑफ द नेशनल अकेडमी ऑफ साइंसेज की रिपोर्ट के

मुताबिक विटामिन-डी की पर्याप्त मात्रा ट्यूबरकुलोसिस के मरीजों को जल्द राहत देने में कारगर है।

हृदय रोग

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

सोरायटिक गठिया

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

निमोनिया

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

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

मुँह के दुर्गंध को करें दूर



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

हो जाते हैं।

- एक नींबू ताजा पानी में निचोड़कर कुछे करने व निचोड़े नींबू से दाँत रगड़ने से मुँह की दुर्गंध दूर होती है।
- मुँह की दुर्गंध, प्याज और लहसुन से मुँह की दुर्गंध आदि हरा धनिया चबाने से दूर होती है।

होम्योपैथी की कुछ बायोकेमिक औषधियाँ

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



गर्मी में लू से बचने के असरदार उपाय

गर्मी और लू का गहरा संबंध है। जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे लोग लू का शिकार होने लगते हैं। गर्मी के बढ़ते ही लोगों को लू का डर सताने लगता है। बढ़ती गर्मी में लू से बचना जरूरी है। गर्मी में लू से बचने के लिए अलग-अलग उपाय करना बेहद जरूरी है। आइए जानें गर्मी में लू से कैसे बचें। किन टिप्स को अपनाकर गर्मी में लू से बचा जा सकता है।

- लू से बचने के लिए गर्मी के मौसम में सावधानी बरतना बेहद जरूरी है। इसके लिए अधिक धूप में घर से बाहर न निकलें। यदि निकलना जरूरी है तो पूरी तरह अपने को ढक कर रखें या फिर टोपी, चश्मा, छतरी इत्यादि का प्रयोग करें।
- गर्मी में बहुत ज्यादा रेशमी, डार्क या चटीले वस्त्र न पहनते हुए सूती व हल्के रंग के कपड़े पहनें। इतना ही नहीं बहुत अधिक टाइट कपड़े न पहनें।

- गर्मी में लू से बचने के लिए जरूरी है कि खूब पानी पीएं।
- चाय-काफी की बजाय समय-समय पर नींबू पानी, सोडा, शिकंजी, लस्सी, शर्बत इत्यादि को अधिक प्राथमिकता दें।
- धूप से आकर एकदम ठंडा पानी न पीएं।
- तैलीय पदार्थों के बजाय पेय पदार्थों को अधिक लें।
- दिन में कम से कम दो बार ठंडे पानी से स्नान करें।
- गर्मी में बहुत अधिक देर रहने या घूमने-फिरने से लू लग जाती है।
- जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है या फिर बूढ़े, बच्चों या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को लू लगने का अधिक खतरा रहता है। इसीलिए इन लोगों को अधिक देर तक धूप में रहने से बचना चाहिए।
- गर्मी के मौसम में तन को अधिक से अधिक ढककर रखें। तेज धूप में नंगे पांव न रहें।

- पेय पदार्थों में थोड़ा नमक मिलाकर पीने से लू से बचने में सहायता मिलती है। खाली पेट गर्मी में बाहर न निकलें।
- बहुत अधिक भीड़ वाली जगहों या गर्मी वाले क्षेत्रों में न जाएं।
- धूप में बाहर निकलना भी पड़े तो जेब में एक प्याज रख लें, इससे लू से बचाव में मदद मिलती है। इसी प्रकार ओआरएस घोल का प्रयोग भी लू से बचाता है।
- ऐसे फल ज्यादा लें, जिनमें पानी की मात्रा अधिक हो जैसे तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी आदि।
- बहुत अधिक थका देने वाली एक्टिविटीज से बचें।

इसके अलावा पूरा दिन फिट रहने व तरोताजा महसूस करवाने के लिए हल्की-फुल्की एक्सरसाइज व मेडिटेशन भी बेहतर रहता है। गर्मी के मौसम में खान-पान का खास ख्याल रखें। इन टिप्स से आपको लू का डर नहीं रहेगा।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्वूपेशर
- एक्वूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore Watch us on YouTube



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, रकीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

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

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

महिलाओं को अपने खान पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि उन्हें ऑफिस के साथ घर का काम भी संभालना होता है।

कई बार महिलाएं सबका ख्याल रखने में अपना ध्यान रखना भूल जाती हैं। कामकाजी महिलाओं को अपने खाने में उन्हीं चीजों को शामिल करना चाहिए, जिससे उन्हें भरपूर पोषण मिले। घर व बाहर का काम

करते हुए अक्सर महिलाएं जल्दीबाजी में अपनी सेहत का ख्याल नहीं रखती है। जबकि कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए। ऐसे में महिलाओं को कुछ ऐसा खाना चाहिए जिससे उन्हें ऊर्जा मिल सके।



वर्किंग वुमन की डाइट-चार्ट

का मकाजी महिलाओं को अपना एक डाइट चार्ट बनाना चाहिए और उसी के अनुसार चलना चाहिए। उनके खाने में विटामिन,जिंक,प्रोटीन और कैल्शियम की भरपूर मात्रा होनी चाहिए।

नाश्ता

कामकाजी महिलाओं को सुबह का नाश्ता कभी नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि सुबह के समय आपके शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है, ऐसे में नाश्ता बहुत जरूरी है। घर से निकलने से पहले नाश्ते में आप दूध, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स या सैंडविच खा सकती हैं। सुबह के नाश्ते में विटामिन ए वाले फल जैसे सेब, पपीता व स्ट्रॉबेरी खाना काफी फायदेमंद होता है। समय की कमी के चलते अगर आप यह सब नहीं खा सकती हैं तो सिर्फ एक गिलास दूध और कोई फल भी ले सकती हैं। इसके अलावा थोड़े से ड्राईफ्रूट्स अपने साथ रख लें समय मिलने पर खा लें।

लंच

कामकाजी महिलाओं के लंच व नाश्ते में चार से पांच घंटे का ही अंतर होना चाहिए। लंच में स्वास्थ्यवर्धक आहार होना चाहिए जिससे आप चुस्त दुरुस्त रहें। अपने लंच में सब्जी, दाल, दही व चपाती को शामिल करें। हरी सब्जियां काफी फायदेमंद होती हैं जैसे ब्रोकली, पालक

आदि का सेवन करें या कम तेल में बनी पनीर की भुजिया भी लंच में ले सकती हैं। अगर आप अंडा खाती है तो हरी सब्जी और दाल की जगह अंडे की भुजिया खा सकती हैं। लंच में सलाद का सेवन जरूर करें। सलाद में शिमला मिर्च, खीरा, ककड़ी, सलाद का पत्ता, किशमिश और थोड़ा-सा नींबू डालकर खाएं। जिससे इसका स्वाद बढ़ जाएगा।

स्नैक्स

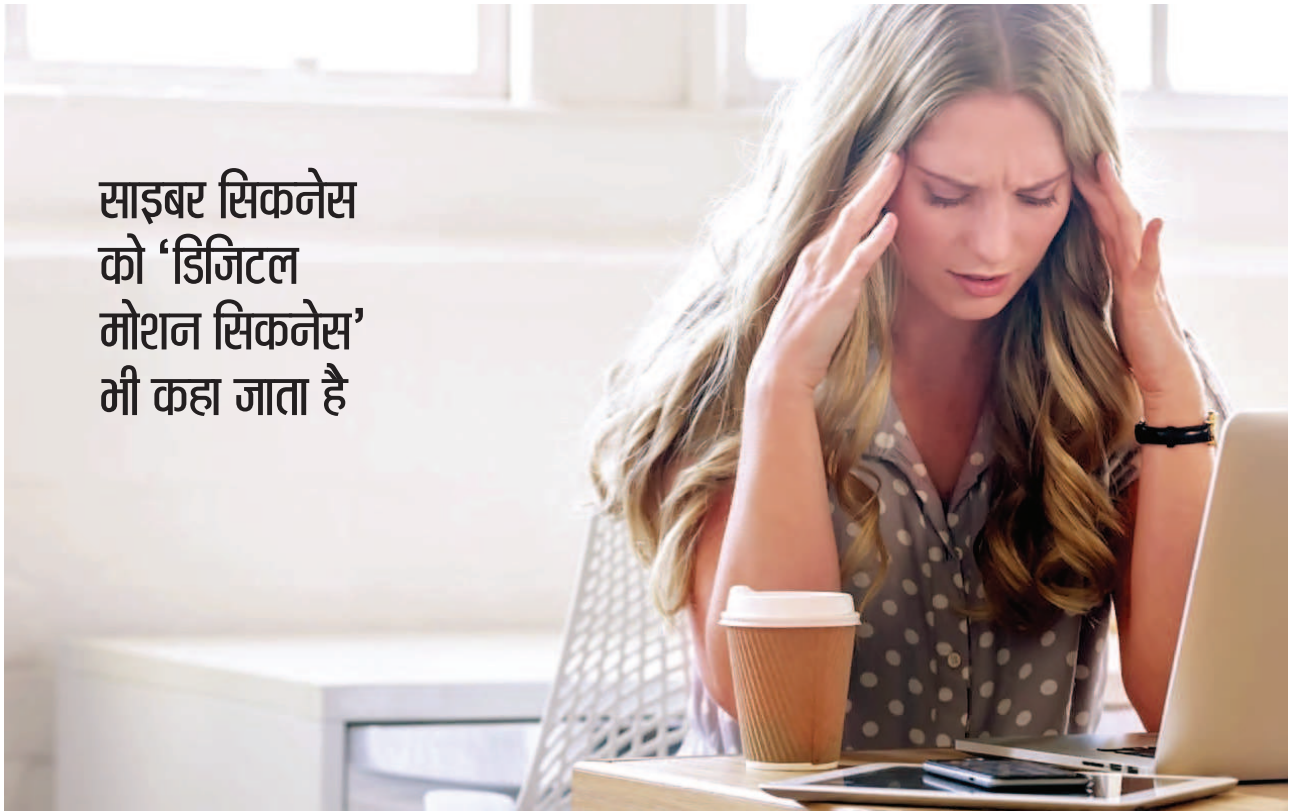
अक्सर काम के दौरान शाम के समय भूख लग जाती है और आप कुछ अनहेल्थी चीजों का सेवन कर लेती हैं जो कि स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। ऐसे में आप अपने साथ कोई फल या स्पाउट्स रख लें और शाम के समय स्नैक्स के तौर पर उसे खाएं। इससे आपकी भूख भी मिट जाएगी और यह आपके लिए हेल्थी भी है।

डिनर

रात का खाना हमेशा सोने से दो या ढाई घंटे पहले खा लेना चाहिए। इससे खाने को पचने का पूरा समय मिल जाता है। रात में बिना खाना खाए नहीं सोना चाहिए। खाने में अधिक तली भुनी चीजों का सेवन नहीं करें। कोशिश करें कि गेंहू की चपाती और कम मसालेवाली सब्जी खाएं। ऐसा खाना पचने में आसान होता है और इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है।

स्वास्थ्य को प्रभावित करता है साइबर सिकनेस

साइबर सिकनेस को 'डिजिटल मोशन सिकनेस' भी कहा जाता है



अ

भी तक स्मार्टफोन की लत और मोबाइल की रिंगटोन के डर के बारे में बात हो रही थी। लेकिन अब साइबर सिकनेस नाम की बीमारी ने भी हमला कर दिया है। इस हमले ने चिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों को भी हैरान कर दिया है जिससे जाहिर हो जाता है कि ये काफी चिंतनीय स्थिति है। हालत इसलिए भी गंभीर हो रही है क्योंकि कंप्यूटर पर काम करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक घंटों कंप्यूटर के सामने बिताते हैं। आइए इस लेख में साइबर सिकनेस के बारे में विस्तार से चर्चा करते हैं।

कंप्यूटर स्क्रीन से लगता है डर

कई बार सुनने में आता है कि फलाना इंसान को कार की स्पीड से डर लगता है। किसी को पहाड़ की ऊंचाई से तो किसी को समुद्र की गहराई को देखकर डर लगता है। लेकिन क्या आपने कभी सुना है कि किसी इंसान को कंप्यूटर के सामने बैठ कर डर लगता है। हां, ऐसा हो रहा है। कुछ लोगों में हाल ही में ये समस्या देखने को मिल रही है कि उन्हें कम्प्यूटर की स्क्रीन के सामने बैठते ही चक्कर आने लगते हैं। विशेषज्ञ इसकी वजह नींद

पूरी ना होने और कम नींद को मान रहे हैं। साथ ही आज की बदलती जीवनशैली में अव्यवस्थित खान-पान भी इसकी वजह है।

डिजिटल मोशन सिकनेस

वहीं दूसरी तरफ कोवेंट्री यूनिवर्सिटी के साइकलोजिस्ट व मस्तिष्क शोधकर्ता कहते हैं कि अगर आपको कम्प्यूटर स्क्रीन पर घण्टों काम करने के बाद चक्कर आना व सिर भारी होना जैसी शिकायतें होती हैं तो आप 'डिजिटल मोशन सिकनेस' के शिकार हैं।

ये समस्या बिल्कुल उसी तरह है जब आपको कार, बोट या हवाई जहाज से यात्रा करते हुए सिर घूमने व चक्कर आने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। बिल्कुल इसी तरह जब आप कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने बैठते हैं और स्क्रीन पर स्क्रोल अप और स्क्रोल डाउन जैसी एक्टिविटी करते हैं तब आपको चक्कर आने जैसा एहसास हो तो आप डिजिटल मोशन सिकनेस या साइबर सिकनेस के शिकार हैं।

चिंताजनक स्थिति

शरीर के बिना मूवमेंट के दौरान जब हमारा दिमाग

यह मानने लगे कि वो रफ्तार में चल रहा है तो स्थिति चिंताजनक है। ऐसी स्थिति में दिमाग और शरीर के बीच में कशमकश बनी रहती है जो आपके शरीर के स्थिर रहते हुए भी आपको मूवमेंट होने का एहसास दिलाती है।

साइबर सिकनेस के लक्षण

- सिर में दर्द होना
- चक्कर आना
- नींद ना आना
- आंखों में जलन होना
- ज्यादा मात्रा में शरीर से पसीना आना
- चीजों पर फोकस नहीं कर पाना

साइबर सिकनेस से बचाव के उपाय

- कम्प्यूटर स्क्रीन पर काम करते वक्त बीच बीच में कुछ समय का ब्रेक लें।
- बहुत ज्यादा लम्बे समय तक मूवी ना देखें और वीडियो गेम ना खेलें।
- स्क्रीन पर देर तक फोकस करने से बचें।
- चक्कर आने से बचने के लिए कुछ मीठी चीज खाते रहें।
- आंखों को बीच बीच में ठंडे पानी से धोते रहें।

हेल्थ इंश्योरेंस और आप



आज की तारीख में इंश्योरेंस की महत्ता से कोई भी अंजान नहीं है। खासकर जब बात हेल्थ इंश्योरेंस की, की जाए तो हम सभी सजग रहने में ही समझदारी समझते हैं। बावजूद इसके हममें से कई ऐसे लोग हैं जो किसी भी समय हेल्थ इंश्योरेंस ले लेते हैं। यही नहीं वे हेल्थ इंश्योरेंस लेने से पहले उसकी तुलना करना भी जरूरी नहीं समझते। परिणामस्वरूप वे या तो कम फायदा हासिल कर पाते हैं या फिर उन्हें नुकसान झेलना पड़ता है। सवाल उठता है कि हेल्थ इंश्योरेंस लेने से पहले किन बातों का ख्याल रखना चाहिए? आइये इन्हीं बातों पर एक नजर डालते हैं।

सही समय पर एनरोल करें

अगर आप किसी कंपनी की बजाय खुद ही हेल्थ इंश्योरेंस ले रहे हैं तो सही समय पर ही एनरोल करें। इसके लिए आप इंटरनेट की मदद ले सकते हैं या फिर इंश्योरेंस पालिसी बेचने वालों की सलाह ली जा सकती है। किसी भी समय को हेल्थ इंश्योरेंस लेने को उपयुक्त कतई न मानें।

गुणवत्ता पर ध्यान दें

मौजूदा समय में तमाम ऐसी वेबसाइटें हैं जिनके जरिये हेल्थ इंश्योरेंस कंपनियों की तुलना कर

सकते हैं। इसके लिए आपको चाहिए कि आप उनकी रेटिंग चेक करें, दूसरों के कंपनी विशेष सम्बंधी विचार पढ़ें। इससे आप घाटे से बच सकते हैं।

आटोमेटिक रिप्लेसमेंट प्लान से दूर रहें

कई बार कंपनियां आपके हेल्थ इंश्योरेंस प्लान को बिन आपसे पूछे अन्य प्लान में रिप्लेस कर देती हैं। ऐसा होने से रोकें। दरअसल आपको इसके लिए सतर्क रहना होगा और हमेशा अपनी हेल्थ इंश्योरेंस की स्थिति पर नजर रखनी होगी। खुद ही बेहतर प्लान का चयन कर रिप्लेसमेंट के लिए कहें। कंपनी पर आंख मूंदकर भरोसा न करें।

सुविधा अनुसार हेल्थ इंश्योरेंस पर नजर रखें

यदि आपको हड़बड़ी न हो तो अपनी सुविधा को प्राथमिकता दें और सही हेल्थ इंश्योरेंस करने का इंतजार करें। मतलब कहने का यह कि सही प्लानिंग करें, उसके बाद उसे अमलीजामा पहनाएं। मसलन आप शिशु जन्म के हेल्थ इंश्योरेंस का रजिस्ट्रेशन पहले से ही कर सकते हैं। अतः इसके लिए आपके पास काफी समय होता

है। सो, प्लानिंग कर उसे साकार रूप दिया जा सकता है।

आटो रीन्यू न करें

तमाम कंपनियां खुद ही आपके प्लान को रीन्यू कर देती हैं। ऐसा न करने दें। हमेशा अपनी मौजूदा आय के हिसाब से ही हेल्थ इंश्योरेंस का ध्यान रखें। इसके साथ ही अपनी मौजूद वित्तीय स्थिति को भी जहन में रखें। इससे आप बेहतर हेल्थ इंश्योरेंस के लिए आवेदन कर सकेंगे।

तुरंत नए प्लान को न लपकें

यह ठीक वैसा ही है जैसे कि आप इमर्जेंसी में डाक्टर के पास जाते हैं तो ज्यादा पैसा देकर आते हैं। इसी तरह यदि आप नए प्लान को लपकते हैं तो उसमें आपको अतिरिक्त खर्च करना पड़ता है और तुलनात्मक रूप से लाभ कम मिलता है।

इसके अलावा कई बार प्लान के लाभ सुनकर हम इतने खुश हो जाते हैं कि उसकी पाबंदियों पर नजर ही नहीं दौड़ाते। जबकि ऐसा करने से भविष्य में उसके खामियाजे भुगतने पड़ते हैं। मसलन यदि आपने कोई हेल्थ इंश्योरेंस प्लान खरीदा है मगर उसमें मैटरनिटी प्लान नहीं है तो भविष्य में यह आपके लिए परेशानी का सबब बन सकता है।

नेचुरोपैथी इलाज से मोटापा हुआ कम एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें।

डॉ. सा. को धन्यवाद



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराये परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से इलाज शुरू किया। अब मैं पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

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

Email : apsyoga@gmail.com, drakindore@gmail.com

समय - सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक (रविवार अवकाश)

सही आहार के साथ व्यायाम भी है जरूरी



नींद या व्यायाम में क्या है सबसे अधिक जरूरी

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

जरूरी है नींद

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

सुबह व्यायाम भी जरूरी है

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

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

सही आहार के साथ व्यायाम भी है जरूरी

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

‘महिलाओं का मेटाबोलिज्म पुरुषों की अपेक्षा काफी स्लो होता है और 30 की उम्र पार करने के

बाद यह और भी अधिक स्लो हो जाता है। ऐसे में वजन कम करना उन के लिए आसान नहीं होता है। इसलिए घर के कामकाज में नौकरों की सहायता लेने के बजाय खुद ही सारे काम करें। मसलन, घर की साफसफाई के लिए नौकर न रखें, बल्कि खुद करें। आप जितना काम करेंगी उतनी कैलोरी बर्न होगी।

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

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

गर्मी में अस्थमा की समस्या बढ़ाने वाले पांच कारण



गर्मी में गर्म हवाओं के साथ आने वाले धूलकण अस्थमा रोगियों की सांसें मंद कर रहे हैं। हालांकि, अस्थमा रोगियों के बढ़ने की वजह वाहनों और औद्योगिक इकाइयों से होने वाला वायु प्रदूषण भी है। मौसम में बढ़ी गर्मी के साथ ही अस्थमा (दमा) ने अब अपना असर दिखाना शुरू कर दिया है। हवा के साथ धूल और प्रदूषण ने अस्थमा रोगियों के लिए दिक्कत खड़ी कर दी है।

क्या है अस्थमा

अस्थमा में श्वसन नलिकाएं प्रभावित होती हैं। ये नलिकाएं फेफड़ों से हवा को अंदर-बाहर करने का काम करती हैं। अस्थमा होने पर इन नलिकाओं में सूजन आ जाती है। इससे नलिकाएं संकरी व संवेदनशील हो जाती हैं और सांस लेने पर कम हवा फेफड़ों तक पहुंचती है। ऐसे में यदि धूल व प्रदूषण के कण नलिकाओं तक पहुंचते हैं, तो बेचैनी महसूस होती है। दम घुटने-सा अनुभव होता है। दौरा पड़ने पर नलिकाएं बंद हो जाती हैं। यह रोग एलर्जी के कारण बढ़ जाता है। व्यक्ति अस्थमा का शिकार मुख्य रूप से हवा के माध्यम से होता है। अस्थमा के अटैक होने से मरीज को सांस लेने में परेशानी ज्यादा होती है। यह अटैक कुछ समय से लेकर घंटों तक रह सकता है। अस्थमा के अटैक यदि लंबा हो तो व्यक्ति की जान

तक चली जाती है।

अस्थमा का शिकार कोई भी व्यक्ति हो सकता है। आइए जानें किन कारणों से गर्मियों में यह समस्या बढ़ जाती है।

सर्द-गर्म की समस्या

गर्मी और ठंड दोनों मौसम में व्यक्ति अस्थमा का शिकार हो सकता है। इस मौसम में एयर कंडीशन या अन्य माध्यम से व्यक्ति गर्म से एकाएक ठंड या ठंड से एकाएक गर्म में जाने से एलर्जी होती है।

धूल व प्रदूषण

वहीं इस मौसम में धूल ज्यादा उड़ती है। इससे भी एलर्जी होने के साथ-साथ व्यक्ति अस्थमा का शिकार हो जाता है। इस रोग के शिकार बच्चे ज्यादा जल्दी हो जाते हैं। बढ़ रहा प्रदूषण नए बालकों को इसका शिकार बना रहा है। समय पर और नियमित उपचार व परहेज करने पर इसके असर को नियंत्रित कर सकते हैं।

मौसम में बदलाव

बरसात आते ही अस्थमा के मरीजों में 20 से 25 प्रतिशत का इजाफा हो जाता है। डॉक्टर के अनुसार ऐसा मौसम बदलने के कारण हो सकता है। दरअसल अस्थमा का कारण इन्फेक्शन भी होता है।

संक्रमण

अक्सर प्रदूषण या अन्य कारणों से व्यक्ति के गले व नाक में इन्फेक्शन हो जाता है, जिस कारण वह सांस ठीक से नहीं ले पाता। ऐसी स्थिति में अस्थमा मरीजों को सामान्य व्यक्ति के मुकाबले सांस लेने में ज्यादा तकलीफ होती है।

बाहर से आकर ठंडी चीजें खा लेना

बाहर धूप से घर आने पर बच्चे अक्सर ठंडा पानी पी लेते हैं ठंडी चीजें जैसे आइसक्रीम, बर्फ के गोले व अन्य चीजें खा लेते हैं। गर्मी में ठंडी चीजों की वजह से बच्चों में खांसी, कफ व गले का इन्फेक्शन ज्यादा हो रहा है। सामान्य बच्चों की अपेक्षा अस्थमा पेशेंट को इन्फेक्शन होने पर सांस लेने में बेहद दिक्कत आने लगती है दिन में कई बार स्ने का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस समय अगर अस्थमा बढ़ गया, तो बारिश आने पर ज्यादा समस्या हो सकती है।

बचाव

बच्चों को गर्मी से बचाएं।

धूप से आने पर तुरंत ठंडी चीजें न दें। इन्फेक्शन होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। अस्थमा की दवाएं हमेशा साथ लेकर चलें। इमर्जेंसी दवाएं भी साथ रखें।

सिर धोते समय कहीं आप भी तो नहीं करते ये गलतियां

लं बे, घने और खूबसूरत बालों की चाह हर किसी की होती है लेकिन ज्यादातर लोगों को अपने बालों का सही तरीके से ध्यान रखना नहीं आता है। कुछ लोग समझते हैं कि बालों को शैंपू करने और तेल लगा लेने से ही बालों को पोषण मिल जाता है। जबकि ज्यादातर लोगों को बालों की समस्याएं इसीलिए होती हैं क्योंकि वो अपने बालों की सही से देखभाल नहीं करते हैं और इस वजह से बालों में रूसी, बालों का टूटना, बालों का झड़ना, बालों का दोमुंहा होना, गंजापन आदि समस्याएं होती हैं। ज्यादातर लोग बाल धोते समय ये 5 गलतियां करते हैं और उन्हें इसका पता भी नहीं चलता है।

सही शैंपू का चुनाव न करना

बाल धोने के लिए शैंपू का इस्तेमाल ज्यादातर लोग करते हैं मगर शैंपू कौन सा यूज करना है इसकी जानकारी बहुत से लोगों को नहीं होती है। जैसे अगर आपके बाल बेजान हैं और रूखे हैं तो आपको माइल्ड शैंपू इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आपके बाल स्वस्थ हैं फिर भी आप एंटी हेयर फॉल शैंपू का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपके बालों का झड़ना शुरू हो सकता है। इसके लिए आपको सामान्य शैंपू या नैचुरल शाइन शैंपू का इस्तेमाल करना चाहिए।

ज्यादा शैंपू का इस्तेमाल

कई लोग शैंपू के इस्तेमाल के समय ढेर सारा शैंपू लेकर सिर पर लगाते हैं। ऐसे ही कई लोग कंडीशनर के इस्तेमाल में भी मात्रा का ध्यान नहीं रखते हैं जबकि शैंपू या कंडीशनर के ज्यादा इस्तेमाल से सिर की त्वचा रूखी हो जाती है और डैंड्रफ या बाल टूटने की समस्या शुरू हो जाती है। आमतौर पर आपको एक रुपये के सिक्के के बराबर मात्रा से ज्यादा शैंपू नहीं इस्तेमाल करना चाहिए।

कंडीशनर का प्रयोग न करना

अगर आप शैंपू का प्रयोग रोज करते हैं मगर कंडीशनर का प्रयोग रोज नहीं करते हैं तो इससे आपके बालों का झड़ना, बालों का रूखा होना और डैंड्रफ होने की संभावना बढ़ जाती है। हर बार जब आप शैंपू का प्रयोग करें, तब कंडीशनर का इस्तेमाल भी जरूरी है। इससे आपके बालों की नमी बनी रहेगी और बाल चमकदार और खूबसूरत लगेंगे। साथ ही इससे बाल उलझने और टूटने की समस्या भी कम होगी।

केमिकल वाले प्रोडक्ट्स से बचें

बालों को खूबसूरत बनाने के लिए, रंगीन बनाने के लिए, बाउसी बनाने के लिए और कई बार वेट



रखने के लिए लोग अलग-अलग तरह के प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करते हैं जिनमें केमिकल की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। केमिकल के प्रभाव से आपके बालों में तुरंत के लिए खूबसूरती आ सकती है लेकिन इसके लंबे समय तक इस्तेमाल से आपके बाल कमजोर हो जाते हैं और ये आपके दिमाग की कोशिकाओं को भी प्रभावित करते हैं।

जड़ों पर ज्यादा ध्यान देना

बाल धुलते समय ज्यादातर लोग बालों की जड़ों में ही शैंपू, कंडीशनर या तेल लगाते हैं जबकि सफाई की जरूरत आपके स्कैल्प को नहीं, आपके बालों को ही होती है। बालों की बजाय जड़ों में ज्यादा प्रोडक्ट के इस्तेमाल से आपका स्कैल्प रूखा हो सकता है।



मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

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

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



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक

चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमें जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

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

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

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

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi



सिरदर्द से राहत दिलाते हैं ये प्रभावशाली तेल

सिरदर्द होने पर हम तुरंत पेनकिलर ले लेते हैं, जिससे कुछ ही देर में दर्द से राहत मिल जाती है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि आप द्वारा ली गई पेनकिलर के कितने साइड इफेक्ट हो सकते हैं। सिरदर्द से राहत पाने के लिए आप तेलों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। यह बिना किसी साइड इफेक्ट के आपके सिरदर्द को दूर भगा देते हैं। आइए जाने कि कौन-कौन से तेल सिरदर्द को दूर कर सकते हैं।

यूकेलिप्टस तेल

यूकेलिप्टस के तेल के कई स्वास्थ्य और सौंदर्य लाभ हैं। इस तेल में दर्द से छुटकारा दिलाने का गुण भी होता है, इससे दर्द से तुरंत आराम पहुंचता है। सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए यूकेलिप्टस तेल से मालिश करना एक बहुत ही अच्छा उपाय है।

नारियल तेल

नारियल तेल से 10-15 मिनट मसाज करने से भी आपको सिर दर्द से राहत मिलती है। अगर आप गर्मी के मौसम में सिर दर्द से परेशान हो रहे हैं तो यह नुस्खा आपके लिए प्रभावी तरीके से काम करेगा। यह दर्द को कम करने के साथ सिर को ठंडक भी पहुंचाता है।

बादाम का तेल

सिर दर्द से निजात दिलाने में बादाम का तेल भी काफी कारगर होता है। सिरदर्द होने पर 10-15 मिनट तक बादाम के तेल से मसाज करने से राहत मिलती है। इसके अलावा सिरदर्द होने पर दाल चीनी को बारीक पीसकर बादाम के तेल में मिलाकर सिर पर मलें। इससे भी तुरंत राहत मिलेगी।



पुदीने का तेल

पुदीने के तेल का इस्तेमाल करके भी आप सिरदर्द को दूर भगा सकते हैं। पुदीने के तेल को मात्र सूंघने भर से ही सिरदर्द से निजात पा सकते हैं। अगर आप सिरदर्द से परेशान है, तो पुदीने के तेल की कुछ बूंदें अपने रुमाल पर या कलाई पर डालकर सूंघें। यह तेल आपको तनाव से भी मुक्त कराएगा।

सरसों का तेल

सरसों को तेल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है इसलिए इसे करामाती तेल भी कहते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व हमारी सेहत, बाल और त्वचा पर जादू का असर दिखाते हैं। सरसों के तेल में दर्दनाशक गुण भी होते हैं। 10 ग्राम कपूर और 200 ग्राम सरसों का तेल दोनों को शीशी में भरकर कुछ दिन धूप में रख दें। कुछ दिनों बाद

जब यह दोनों चीजें घुलकर एकसार हो जाएंगे। जब कभी भी सिरदर्द हो तो इस तेल से मालिश करें। लाभ होगा।

लैवेंडर तेल

लैवेंडर और रोमन कैमोमाइल तेल दोनों में ही कॉफी अधिक मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी और दर्द दूर करनेवाली गुण होते हैं। खासकर शाम या रात में होने वाले सिर दर्द को कम करने के लिए लैवेंडर तेल का उपयोग करना अच्छा रहता है।

शीशम का तेल

यह तो सभी जानते हैं कि शीशम की लकड़ी बहुत मजबूत होती है। इसके अतिरिक्त भी इसमें और बहुत सारे गुण विद्यमान हैं इस पेड़ के पत्ते बहुत ठंडक देते हैं। शीशम का सुगन्धित तेल लगाने से नर्वस टेंशन से राहत मिलती है। साथ ही यह तेल रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करता है।

त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार से

निखरे आपकी रंगत

सुंदर दिखने के लिए जरूरी है कि त्वचा संबंधी समस्याओं को जाना जाए और उसका उपचार किया जाए। हर महिला खूबसूरत दिखना चाहती है लेकिन बढ़ती उम्र, झुर्रियां, रुखी त्वचा आदि के कारण यह चाहत पूरी नहीं हो पाती है।

म हिलाओं को अपनी रंगत निखारने के लिए कई समस्या से होकर गुजरना पड़ता है जिसमें से झुर्रियां, डार्क सर्कल और पिंपल व एक्ने की समस्या मुख्य है। इस तरह की त्वचा संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए जरूरी है कि इनके बारे में विस्तार से जान लिया जाए जिससे इनसे बचना आसान हो सकता है। आइए जानें त्वचा संबंधी समस्याओं से बचने के उपाय।

बढ़ती उम्र का असर

महिलाएं हमेशा जवान और खूबसूरत बनी रहना चाहती हैं लेकिन 40 की उम्र के बाद त्वचा पर उम्र का असर दिखाई देने लगता है। उम्र के इस परिवर्तन को रोका तो नहीं जा सकता लेकिन कुछ हद तक इस प्रक्रिया को आगे बढ़ा सकते हैं। इसके लिए अपनी जीवनशैली में नियमितता बनाएं रखना जरूरी है। समय पर भोजन, थोड़ा व्यायाम और अच्छी नींद त्वचा के लिए बहुत जरूरी है। इस उम्र में त्वचा में डिहाइड्रेशन अधिक होता है। इस वजह से त्वचा नमी खो देती है। इसके लिए नहाने से पहले जैतून या बादाम के तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा समय-समय फेशियल करवाते रहना चाहिए। इससे त्वचा में रक्त का संचार तेजी से होता है। हर रोज त्वचा की साफ-सफाई का खास खयाल रखना चाहिए।

त्वचा में रूखापन

सर्दियों में त्वचा में रूखापन होने के कारण त्वचा फटने लगती है जिससे आपकी सुंदरता खराब हो सकती है। ऐसे में हर समय त्वचा को मॉश्चराइज करने की जरूरत होती है जिससे त्वचा की चमक बनी रहे। त्वचा विशेषज्ञ की सलाह और अपनी त्वचा के प्रकार के हिसाब से अपनी आंखों के आसपास और सुबह शरीर की रूखी त्वचा वाले हिस्से पर डे टाइम मॉश्चराइजर लगाएं।

एक्ने की समस्या

ज्यादातर लोग एक्ने की समस्या से ग्रस्त होते हैं। अगर आपको एक्ने की समस्या है तो आपको अपने ब्यूटी उत्पादों का चुनाव बहुत संभल कर करना चाहिए। एक्ने की समस्या होने पर लोगों को त्वचा की साफ सफाई का खास खयाल रखना चाहिए। अधिक ऑयल निकलने और बैक्टीरिया के कारण एक्ने बनते हैं। इसलिए हमेशा ऑयल फ्री फेसवॉश जिसमें सैलिसाइलिक एसिड हो, इस्तेमाल करें। रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें।

आधे घंटे बाद धो लें।

डार्क सर्कल

आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्कल हैं, अगर आप इससे निजात पाना चाहती हैं, तो बस थोड़ी-सी केयर करने की जरूरत है। आप रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। इससे आपकी बाँड़ी डिहाइड्रेशन से बची रहेगी और डार्क सर्कल नहीं उभरेंगे। कई लोग सोचते हैं कि खूबसूरती का नींद से कोई लेना देना नहीं है, जबकि ऐसा कतई नहीं है। अगर आप रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेती हैं, तो आंखों के नीचे डार्क सर्कल नहीं पड़ते हैं।

झुर्रियां

त्वचा पर बढ़ती झुर्रियां आपकी उम्र समय से पहले भी बढ़ा देती हैं। इन्हें छिपाने के लिए आप भले ही तरह-तरह के कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल करें लेकिन असली सफलता इन्हें छिपाने के बजाय हटाने में ही है। झुर्रियों से बचने के लिए खट्टे फल जैसे संतरे, नींबू और अंगूर जैसे फलों का सेवन अधिक से अधिक मात्रा में करें, क्योंकि इनमें विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी कोलाजन और त्वचा के लिए दूसरे प्रोटीन बनाने में सहायक होता है।

कई बार पानी की कमी से कई समस्याएं हो जाती हैं और उनमें से सबसे अधिक होने वाली समस्या है डिहाइड्रेशन यानी पानी की कमी से अवशिष्ट पदार्थों का विष शरीर में फैल जाता है। कई लोग ऐसे हैं जो नहीं जानते कि एक दिन में कम से कम कितना पानी पीना चाहिए या फिर लगातार पानी पीते रहने से क्या नुकसान हो सकते हैं। पानी की कमी से होने वाली डिहाइड्रेशन की समस्या से कैसे बचें आइए जानें।

डिहाइड्रेशन से कुछ इस तरह निपटें



शरीर में पानी की कमी से कई समस्याएं जैसे शरीर में चर्बी बढ़ना, पाचन क्रिया कमजोर होना, अंगों का ठीक प्रकार से काम न कर पाना, शरीर में विषाक्तता का बढ़ना, जोड़ों और पेशियों में दर्द होना इत्यादि। इतना ही नहीं जो लोग प्रतिदिन व्यायाम करते हैं उनके लिए पानी की कमी और भी अधिक नुकसानदायक हो सकती है। कई बीमारियां जैसे बुखार, उल्टी, ब्लैडर इन्फेक्शन, पथरी इत्यादि होने पर शरीर में पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है। ऐसे में पानी की जरूरत शरीर को हर समय रहती है फिर चाहे रोगी को प्यास लगे या न लगे। कई बार लोग सिर्फ प्यास लगने पर ही पानी पीते हैं जबकि प्यास लगे न लगे दिन में आठ गिलास पानी पीने से डिहाइड्रेशन की समस्या से आसानी से बचा जा सकता है। कुछ लोग पानी के बजाय सॉफ्ट ड्रिंक, बीयर, कॉफी, सोडा इत्यादि पीने लगते हैं लेकिन वे ये नहीं जानते बेशक ये चीजें तरल पदार्थों में शामिल होती हैं लेकिन यह न सिर्फ स्वास्थ्य की दृष्टि से नुकसानदायक हैं बल्कि इनके पीने के

बावजूद डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। डिहाइड्रेशन से व्यक्ति के सोचने-विचारने, चीजों को संतुलित करने रक्त संचार इत्यादि में कमी आ जाती है। इतना ही नहीं शराब पीने वाले व्यक्ति जिनको अकसर हैंगओवर हो जाता है, को भी डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है।

कब एवं कैसा पानी पिए

पानी हमेशा खाना खाने से आधा घंटा पहले या खाना खाने के एक घंटे बाद पीना चाहिए। गर्मी में बाहर से आकर तुरंत पानी न पीएं बल्कि थोड़ी देर रुककर नॉर्मल पानी पीना चाहिए। यदि आपको हार्ट बर्न या कब्ज की समस्या है, तो पानी में एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर पिएं। खाने के बीच में पानी कभी न पीएं इससे आपको खाना पचाने में मुश्किल होगी। सुबह-सुबह उठकर पानी पीना बहुत फायदेमंद रहता है। क्या आप जानते हैं पानी की पर्याप्त मात्रा से आप आंतों के कैंसर, ब्लैडर कैंसर और स्तन कैंसर जैसी बीमारियों से आसानी से बच सकते हैं।

डिहाइड्रेशन होने पर क्या करें

जब आपको डिहाइड्रेशन होने लगता है तो आपको जी मिचलाना, उल्टियां होना, जबान का सूखना, सां सही से ना ले पाना, चिड़चिड़ापन इत्यादि समस्याएं होने लगती हैं। अगर आपको डिहाइड्रेशन की प्रॉब्लम हो रही हो तो तुरंत पानी में थोड़ा सा नमक और शक्कर मिलाकर घोल बनाएं और पी लें। कच्चे दूध की लस्सी बनाकर पीने से भी डिहाइड्रेशन में लाभ होता है। छछ में नमक डालकर पीने से भी आपको इस समस्या से राहत मिलेगी। डिहाइड्रेशन होने पर नारियल का पानी पिएं। गर्मी के मौसम में और अधिक व्यायाम करने वालों या फिर जिम जाने वाले लोगों, भागदौड़ करने वाले व्यक्तियों को अकसर डिहाइड्रेशन की समस्या से गुजरना पड़ता है। ऐसे में उन्हें अपने पानी पीने की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। एक व्यक्ति को एक दिन में कम से कम आठ गिलास पानी पीना चाहिए जिससे शरीर में मौजूद अवशिष्ट पदार्थों के विष को नष्ट किया जा सके।

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

अदरक

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

विटामिन

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

पैरों की मसाज

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

सही प्रकार के जूते पहने

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

नंगे पांव चलें

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

लौकी

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

सरसों का तेल

जलन होने पर सरसों का तेल लगाने से लाभ होता है। 2 गिलास गर्म पानी में 1 चम्मच सरसों का

तलवों की जलन रोकने के घरेलू उपाय



तेल मिलाकर रोजाना दोनों पैर इस पानी के अंदर रखें। 5 मिनट के बाद पैरों को किसी खुरदरी चीज से रगड़कर ठण्डे पानी से धोने से पैर साफ रहते हैं और पैरों की गर्मी दूर होती है।

मेहंदी

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

धनिया

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

मक्खन

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

सभी प्रकार की
जटिल BIOPSY
प्रक्रियाएं एवं
टेली-रेडियोलॉजी हेतु



THE BIOPSY

दि बायप्सी

दि कम्पलीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

COSMO Dental Clinic



Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG
Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)
**डेंटल इम्प्लांट, रूट कैनाल एवं
 कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में
 सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक**

15 सालो से सेवा में

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
 मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com
 www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/og

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन
 पेलेस के पास, इन्दौर मो. 9826012592, 0731-2526353
 www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

गर्मी अपने साथ कई समस्याएं भी लेकर आती है। गर्मी में होने वाली कई बीमारियों का सीधा संबंध लोगों के खान-पान से होता है। ऐसे में अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। गर्मी में खाना जल्दी खराब हो जाता है इसलिए बेहतर है कि खाना ताजा ही खाएं। गर्मी के मौसम में घर से बिना खाए-पीए निकलना शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। घर से निकलने से पहले कुछ भी हल्का नाश्ता करके निकलें। गर्मी में लू लगना, हीट स्ट्रोक पेट की समस्या जैसी बीमारियां होना आम है। इसकी सबसे बड़ी वजह है शरीर में पानी की कमी होना। इस मौसम में शरीर को अन्य ऋतुओं की अपेक्षा ज्यादा पानी की आवश्यकता होती है। यदि उचित मात्रा में पानी न पिया जाए, तो कोशिकाओं में पानी की कमी हो जाती है जिससे इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बिगड़ जाता है और बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। आईए जानें गर्मियों में किन बीमारियों का सबसे ज्यादा खतरा होता है।

पेट की समस्या

गर्मी में पेट की समस्या होना आम है। अक्सर लोग अपने आहार पर ध्यान नहीं देते हैं और बाहर का खाना या घर पर ही गरिष्ठ भोजन करते हैं, जिससे उनके हाजमे पर असर पड़ता है। नतीजा, वे पेट की समस्या का शिकार हो जाते हैं। गर्मी में ताजा व हल्का खाना आपको सेहतमंद रखता है। बासी खाना पेट में संक्रमण पैदा करता है जिससे रोगी को उल्टी व पेट में दर्द की शिकायत भी हो सकती है।

लू लगना

शरीर में पानी की कमी होने से गर्मी में अक्सर लोग लू का शिकार हो जाते हैं। लू लगने से रोगी को बुखार, सिर में दर्द, शरीर में भारीपन महसूस होने लगता है। जब आपका शरीर चिलचिलाती धूप व गर्म हवाओं का प्रकोप नहीं सह पाता है तो लू का शिकार हो जाता है। लू से बचने के लिए लोगों को घर से बाहर निकलने से पहले चेहरे व सिर को अच्छे से ढक कर निकलना चाहिए और साथ में पानी की बोतल जरूर साथ रखें।

मूड डिस्ऑर्डर

गर्मी बढ़ते ही लोगों के मूड में बदलाव होना शुरू हो जाता है। वे आम दिनों के मुकाबले थोड़े ज्यादा चिड़चिड़े हो जाते हैं। चिकित्सीय भाषा में इसे

तेज गर्मी से इन बीमारियों का खतरा



‘मूड-डिस्ऑर्डर’ कहते हैं। यह सेहत को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए समय रहते इसकी पहचान करना जरूरी है। जरूरी इलाज से इससे निजात भी पायी जा सकती है। इस बीमारी में रोगी काफी सुस्त हो जाता है। वह अकेले चुपचाप बैठा रहता है। इस बीमारी में रोगी पहले जितना एक्टिव नहीं रह जाता है। वह हमेशा निराशाजनक बातें करता है और वह हीन भावना से ग्रस्त हो जाता है।

हीट स्ट्रोक

हीट स्ट्रोक में रोगी की त्वचा लाल हो जाती है। इसके अलावा गर्म और सूखी त्वचा होना, सांसों का तेज चलना, तेज सिरदर्द होना, चक्कर आना, उल्टी होने जैसी हालत होना (नोसिया), चिड़चिड़ापन, उल्टी-दस्त शुरू हो जाना, बहकी-बहकी बातें करना और बेहोशी आना हीट स्ट्रोक के प्रमुख लक्षण हैं। पानी कम पीने से और पसीना अधिक बहने से डिहाइड्रेशन होता है।



TnG Clinic
Beauty Clinic & Saloon

Dr. Rashmi Dubey

B.A.T.S., D.DEM
Skin & Hair Expert
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

होम्योपैथी की ओर बढ़ता आकर्षण

म हान् पुरुष डॉ. सैम्युअल हेनीमैन ने होम्योपैथी से अवगत कराया, आज उस महामानव का जन्मदिन है। उनका जन्म 10 अप्रैल 1755 को जर्मनी में हुआ था, ये स्वयं एलोपैथी में एम.डी. थे। इन्होंने प्रारम्भ में होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति का अन्वेषण किया जो कि, आज एक वैज्ञानिक चिकित्सा की कला बन गई है। हिप्पोक्रेट द्वारा प्रथम प्रतिपादित प्राकृतिक सिद्धान्त समः समम शमयति पर आधारित इस चिकित्सा पद्धति का विकास विस्तार डॉ. हेनीमैन ने किया। इस सिद्धान्त के अनुसार प्रत्येक औषधि रोग उत्पन्न करने की क्षमता के आधार पर उसी रोग को लाक्षणिक समरूपता के आधार पर नष्ट करती है। इस चिकित्सा पद्धति की उत्तरोत्तर वृद्धि तथा सर्वदूर स्वीकृति इसकी प्रभावकारिता एवं इसके उपयोगिता का वैज्ञानिक आधार है। होम्योपैथी में रोगी की विशिष्टताओं को ध्यान में रखते हुए एवं व्यक्ति को एक पूर्ण इकाई मानकर व्यक्तिपरक एवं समग्रतात्मक चिकित्सा प्रदान करती है तथा मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्तर पर रोग से लड़ने की क्षमता में वृद्धि करती है।

भारत में होम्योपैथी वृद्धि एवं विकास

होम्योपैथी का भारत आगमन सन् 1839 में डॉ. जान मार्टिन होनिगबर्नर द्वारा पंजाब के शासक महाराजा रणजीत सिंह के स्वर यन्त्र का पक्षाघात के सफल उपचार से हुआ। इस राजकीय सम्मान के कारण होम्योपैथी को भारत में उत्कर्ष का आधार मिला। तदनन्तर, होम्योपैथी का भारत में निरन्तर विकास हो रहा है। सन् 1937 में केन्द्रीय विधानसभा द्वारा पहली बार प्रस्ताव के माध्यम से होम्योपैथी को सरकारी मान्यता मिली एवं उसी क्रम में सन् 1948 में एक अन्य प्रस्ताव के माध्यम से होम्योपैथी की शिक्षा तथा प्रैक्टिस को नियन्त्रित करने हेतु व्यवस्था निर्माण करने का कार्य शुरू हुआ। सन् 1958 में सरकार द्वारा एक होम्योपैथी सलाहकार समिति का गठन स्वास्थ्य

सेवाओं के प्रमुख निदेशक की अध्यक्षता में किया गया। होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति को पूर्ण मान्यता दिसम्बर 1973 में एक केन्द्रीय अधिनियम के द्वारा मिली। होम्योपैथी की उत्पत्ति जर्मनी में हुई थी, परन्तु भारत में यह स्वास्थ्य तन्त्र के अन्तर्गत एक प्रमुख चिकित्सा पद्धति का रूप ले चुकी है एवं इसके सरकार के द्वारा पूर्ण संरक्षण है। भारत में इस चिकित्सा की सुलभता, क्षमता, औषधियों की सरलता से



उपलब्धता होने के कारण होम्योपैथी आकर्षण का केन्द्र बन गई।

प्राचीन आयुर्वेदिक उपचार पद्धति से नई एलोपैथी का आगमन हुआ। इसके बाद अब होम्योपैथी को उसकी उपयोगिता के कारण प्रतिष्ठा मिल रही है। इस चिकित्सा पद्धति की सफलता के कारण अनेक परिवार केवल होम्योपैथी से ही चिकित्सा करवाने लगे। आज होम्योपैथी राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवाओं में अन्य पैथियों के साथ बराबरी का दर्जा केन्द्र शासन ने दिया है। जन-जीवन में चिकित्सा ग्रामीण परिवेश में होम्योपैथी डॉक्टरों

की सेवा मानव समाज को सुलभता से प्राप्त हो रही है।

लोगों में आम धारणा है कि, होम्योपैथी बहुत देर से असर करती है, लेकिन यह सही नहीं है। दरअसल इस पद्धति से केवल पुरानी या गम्भीर बीमारियों को पूरी तरह ठीक करने में थोड़ा समय लग सकता है। इसके विविध कारण हैं, जैसे लक्षणों की सही जानकारी नहीं देना, अन्य पैथी से लाभ न होने पर अन्तिम पर्याय के रूप में होम्योपैथी के पास आना आदि। अन्यथा बुखार, सर्दी, खाँसी या अन्य मौसम परिवर्तन के कारण होने वाली बीमारियों में होम्योपैथी उतनी ही तेजी से असर करती है, जितनी कि, अन्य पैथी की दवाईयाँ। कुछ बीमारियाँ जो सर्जरी से ठीक होती हैं तो उस समय सर्जरी के पूर्व और पश्चात् यदि दवा दी जाये तो निश्चित ही जल्द आरोग्य प्राप्त होता है। कई जगह पर ऐसा देखा गया कि, बिना सर्जरी मरीज को आरोग्य प्राप्त होता है। होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति की सफलता को देखते हुए ही इसकी लोकप्रियता अन्य चिकित्सा पद्धति की तुलना में तेजी से बढ़ती जा रही है। होम्योपैथी डॉक्टरों के दवाखाने में मरीजों की लम्बी लाईनें दिखाई देती हैं। मेरे 40 वर्ष के अनुभव से यह कह सकता हूँ कि, होम्योपैथी दवाईयाँ कुछ लोग अपने मन से लेते हैं, जो एकदम गलत है, एक बीमारी पर होम्योपैथी की अनेक दवाईयाँ हैं, कौन-सी दवा कितनी पोटन्सी की देना है, यह केवल होम्योपैथी के प्रति समर्पित डॉक्टर ही निर्णय ले सकता है। होम्योपैथी व्यवसाय शौक नहीं, मानव के प्रति सेवा का साधन है। इसकी पवित्रता एवं रुचिता कायम रखने का संकल्प लेना, यही होम्योपैथी के जनक डॉ. सैम्युअल के प्रति सही श्रद्धांजलि हो सकती है।



डॉ. रामगोपाल डी. तापड़िया
प्राचार्य
डीएचबी, डीएचएमएस, एमडी, पीजी,
पीएचडी, डायरेक्टर, औरंगाबाद

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

अस्थमा, माइग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।



यहां पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार-बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत

समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

सतर्कता...सावधानी...संयम

कोरोना की दूसरी लहर को रोक सकते हैं,

बस आवश्यकता है सबको
समझदारी दिखाने की



अगर आप मास्क नहीं लगाते हैं तो
आप केवल अपनी ही नहीं, अपनों की
जिंदगी भी खतरे में डाल रहे हैं

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मयंक अपार्टमेंट, गीता भवन रोड़, मनोरमागंज, इन्दौर

Call : 0731-4064471 📞 9993700880

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7

(रविवार अवकाश)

समय : सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

0731-4989287 📞 9893519287

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अरविनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम 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।